Zeitschrift: Fachzeitschrift Heim
Herausgeber: Heimverband Schweiz
Band: 69 (1998)
Heft: 9

Rubrik: Bouquet garni : Seite für die Küche

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

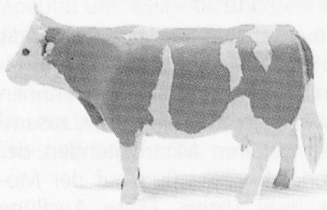
Die Milch:

ALLERLEI WISSENSWERTES ÜBER ETWAS BESONDERES*

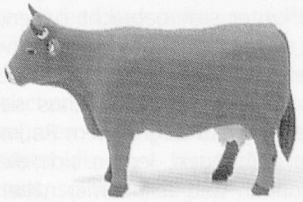
Die Schweiz – ein Grasland

Auf rund 80 Prozent des landwirtschaftlich nutzbaren Kulturlandes wächst aus klimatischen und topografischen Gegebenheiten nur Gras, und es ist lediglich durch die Tierhaltung nutzbar. Deshalb sind die Milch- und Fleischproduktion die wichtigsten Betriebszweige der Schweizer Landwirtschaft. Rund ein Drittel des bäuerlichen Einkommens kommt von der Milch.

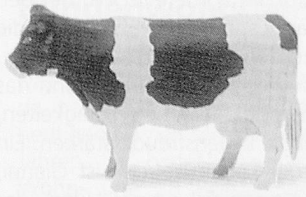
Heute versorgen zirka 52 000 Milchproduzenten mit 725 000 Kühen die Schweizer Bevölkerung täglich mit Milch. Die einheimischen Kuhrassen lassen sich grob unterteilen in:



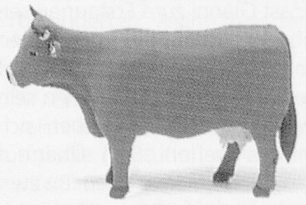
Simmentaler Fleckvieh, 44 %



Braunvieh, 41 %



Schwarzfleckvieh und Holstein-Friesian, 12 %

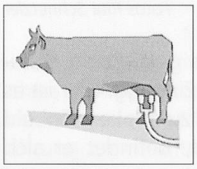


Eringervieh und andere, 3 %

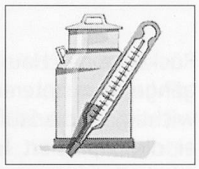
* Eine Information des ZVSM, Zentralverband schweizerischer Milchproduzenten, Weststrasse 10, 3000 Bern 6.

Der Weg der Milch

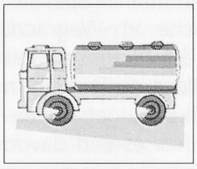
Pro Jahr werden rund 3 Mio Tonnen Milch in die Sammelstellen und Käsereien gebracht. Wenn die Milch auf unseren Tisch kommt – trinkfertig und schön verpackt – hat sie bereits einen langen Weg hinter sich.



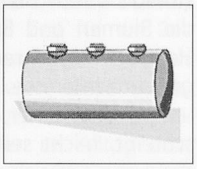
1 Melkmaschine



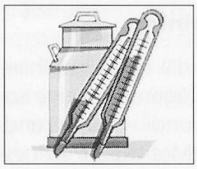
2 Kühlung in der Sammelstelle



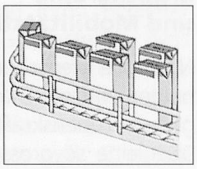
3 Transport in die Grossmolkerei (Tankinhalt zirka 16 000 Liter)



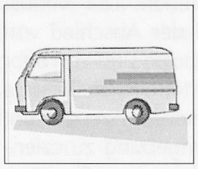
4 Sammeltank



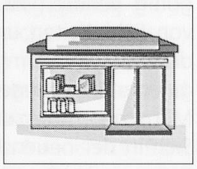
5 Pasteurisation, Homogenisation und Kühlung



6 Abfüllmaschine



7 Versand



8 Laden

Wichtiges rund um die Milch

Was heisst «homogenisieren»?

Wird Rohmilch stehengelassen, rahmt sie bereits nach kurzer Zeit auf. Dies kann mit der Homogenisation verhindert werden. Dabei wird das als Kügelchen vorliegende Milchfett mechanisch so weit zerkleinert und fein in der Milch verteilt, dass es nicht mehr aufrahmen kann.

Die Homogenisation erfolgt stets zusammen mit der Pasteurisation oder der Uperisation.

Pasteurisation

Die rohe Milch wird während 15 bis 30 Sekunden auf 72–75 °C erwärmt und sofort wieder abgekühlt. Sie ist keimarm und trinkfertig. Pasteurisierte Milch ist einige Tage haltbar, sie muss jedoch kühl aufbewahrt werden.

Uperisation oder UHT-Verfahren

UHT heisst Ultra-Hoch-Temperatur. Bei diesem Verfahren wird die Milch während rund 2 Sekunden auf 150 °C erhitzt und sofort wieder abgekühlt. Die UHT-Milch ist keimfrei und kann ohne Kühlung während 8–12 Wochen aufbewahrt werden.

Hat es da noch Vitamine drin?

Die beiden Haltbarmachungsverfahren beeinflussen den Vitamingehalt der Milch nur geringfügig. Vor allem die fettlöslichen Vitamine A und D sowie die Vitamine B_2 und B_{12}, deren Hauptquelle die Milch ist, bleiben weitgehend erhalten.

Grosse Milchauswahl

Wir können heute aus einem grossen Milchangebot auswählen. Die Unterscheidung der Sorten erfolgt nach dem Fettgehalt und nach der Behandlungsart der Milch.

• Rohmilch
• pasteurisierte Vollmilch • pasteurisierter Milchdrink
• UHT/UP – Vollmilch • UHT/UP – Milchdrink • UHT/UP – Magermilch

Rohmilch

Rohmilch ist eine offen ausgeschenkte, unbehandelte Frischmilch.

Aufbewahrung/Haltbarkeit
Sie bleibt im Kühlschrank und vor Licht geschützt zirka 2 Tage frisch. Milch nimmt sehr leicht Fremdgerüche an, deshalb sollten zur Aufbewahrung verschliessbare Glas-, Porzellan oder Aluminiumgefässe verwendet werden.

Verwendungszweck
– zum Kochen und Backen
– als Trinkmilch

Wichtig: Vor dem Genuss als Getränk sollte Rohmilch auf zirka 75 °C temperiert werden. Damit werden allfällig vorhandene, unerwünschte Keime abgetötet.

Pastmilch

gibt es als Vollmilch mit 3,9% Fett und als teilentrahmte Milch mit 2,8% Fett.

Aufbewahrung/Haltbarkeit
Pastmilch bleibt ungeöffnet, vor Licht geschützt und im Kühlschrank aufbewahrt noch während dreier Tage über das auf der Verpackung aufgedruckte Verkaufsdatum hinaus einwandfrei.

Verwendungszweck
- als Trinkmilch warm oder kalt
- für Frappés und Milchmischgetränke
- zum Kochen und Backen

Tip!
Als Notvorrat kann Pastmilch (Brikpackung oder Beutel) auch tiefgefroren werden. Sie ist etwa 8 Wochen haltbar. Sie wird direkt in der Packung im Kühlschrank aufgetaut und ist anschliessend rasch zu konsumieren. Die aufgetaute Pastmilch eignet sich besser zum Kochen als zum Trinken.

UHT-Milch

ist als Vollmilch mit 3,9% Fett, als teilentrahmte Milch mit 2,8% Fett und als Magermilch mit max. 0,5% Fett erhältlich.

Aufbewahrung/Haltbarkeit
UHT-Milch bleibt ungeöffnet und ohne Kühllagerung zirka 8 bis 12 Wochen haltbar (Datum auf der Packung beachten).

Nach dem Öffnen sollte die UHT-Milch im Kühlschrank aufbewahrt und rasch konsumiert werden.

Verwendungszweck
- als Trinkmilch warm oder kalt
- für Frappés und Milchmischgetränke
- zum Kochen und Backen

Tip!
UHT-Milch eignet sich vor allem dort, wo eine Kühllagerung schwierig ist, zum Beispiel als Vorrat, zum Campieren, in den Ferien, bei beschränktem Platz im Kühlschrank.

Milch schonend erwärmen

Um den Vitaminverlust möglichst gering zu halten, sollte die Past- und UHT-Milch als Warmgetränk nicht aufgekocht, sondern lediglich auf Trinktemperatur (zirka 30 °C) gebracht werden.

Dazu eignet sich das Mikrowellengerät sehr gut. Die Milch kann darin portionenweise schnell und schonend temperiert werden. 2 dl Milch benötigen bei voller Leistung maximal 1¼ Minuten. Das Glas oder die Tasse sollte nicht ganz gefüllt und nicht zugedeckt werden.

Milch ist flüssige Nahrung

Die Milch nimmt in der modernen Ernährung eine Schlüsselrolle ein, da sie an die tägliche Nährstoffversorgung einen wesentlichen Beitrag leistet. Sie liefert fast alle lebensnotwendigen Nährstoffe in idealem Mass und Verhältnis.

3,2 % Eiweiss (Casein, Lactalbumin, Lactoglobulin)	Baustoffe
Calcium, Phosphor	
0,8 % Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente	Reglerstoffe
4,9 % Milchzucker (Lactose)	Betriebsstoffe
3,9 % Milchfett	
87,2 % Wasser	

1 dl = 280 kJ (67 kcal)

Eiweiss

Das Milcheiweiss (Protein) ist von hoher biologischer Qualität, denn es liefert alle für den Aufbau von körpereigenem Eiweiss benötigten Baustoffe (Aminosäuren) in beinahe idealem Mass.

Besonders empfehlenswert sind Kombinationen von Milch und Getreide, Kartoffeln und Hülsenfrüchten. Die in den pflanzlichen Nahrungsmitteln minim vorkommenden Aminosäuren werden durch die in der Milch reichlich vorhandenen ergänzt, und es entsteht ein für den Körper ideales Eiweissangebot.

Fett

Kein anderes Fett ist in seiner Zusammensetzung so ideal auf den Menschen zugeschnitten wie das Milchfett. Es unterscheidet sich gänzlich von allen anderen tierischen und pflanzlichen Fetten, denn Milchfett enthält praktisch alle gesättigten, einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren und alle fettlöslichen Vitamine (A, D, E, K).

Das Milchfett ist in winzig kleine Kügelchen verteilt und deshalb besonders leicht verdaulich.

Keine Angst vor dem Cholesterin

In allen tierischen Nahrungsmitteln ist Cholesterin enthalten. Verglichen mit anderen Produkten ist die Milch jedoch äusserst cholesterinarm.

Cholesterin ist ein lebensnotwendiger Stoff, der für den Aufbau von Zellmembranen und Hormonen gebraucht wird. Der Organismus kann selber Cholesterin herstellen. Damit der Cholesterinspiegel stets auf einem individuell angepassten, normalen Niveau bleibt, macht er die Eigenproduktion vom Cholesterinangebot aus der Nahrung abhängig. Bei einer ausreichenden Zufuhr drosselt er die Herstellung, bei einem tiefen Angebot produziert er die fehlende Menge selber. Für Menschen mit einem gesunden Fettstoffwechsel ist Cholesterin daher problemlos.

Milchzucker

Milchzucker (Lactose) fördert die Entwicklung und Erhaltung einer gesunden Darmflora. Er unterstützt zudem die Calciumaufnahme und die Produktion von Vitamin K durch Darmbakterien.

Vitamine

Die Milch enthält alle 13 lebensnotwendigen Vitamine. Besonders bedeutend ist sie als Lieferant der fettlöslichen Vitamine A und D und als Hauptquelle der Vitamine B_2 und B_{12}.

Mineralstoffe und Spurenelemente

Sie sind in der Milch ebenfalls reichlich vertreten. Die wichtigsten sind Calcium und Phosphor, die für den Aufbau und die Erhaltung der Knochenmasse verantwortlich sind. Eine täglich ausreichende Calcium- und Phosphorzufuhr durch Milch und Milchprodukte ist für ein gesundes Knochengerüst und zum Schutz vor Osteoporose (Knochenbrüchigkeit im Alter) unerlässlich.

Wieviel Milch braucht der Mensch?

Um den Calciumbedarf und den Bedarf an den Vitaminen B_2 und B_{12} decken zu können sowie einen wesentlichen Beitrag an die Versorgung mit den übrigen Nährstoffen zu leisten, sollten Kinder und Erwachsene täglich Milch und Milchprodukte konsumieren:

mindestens 1 Glas Milch
und 1 Becher Joghurt
und 1 Stück Käse

Wer keine Milch mag, isst entsprechend mehr Joghurt und Käse.

Vollmilch oder Magermilch

Kinder und Jugendliche brauchen wegen ihres erhöhten Nährstoffbedarfs Vollmilch. Aber auch gesunde Erwachsene sollten sie bevorzugen, damit sie vom gesamten Nährstoffangebot der Milch profitieren können.

Während in der Vollmilch alle natürlicherweise vorkommenden Vitamine unverändert vorhanden sind, ist in der fettreduzierten Milch der Anteil fettlöslicher Vitamine deutlich geringer. Der Kalorienabbau wird also mit einem Verlust an wertvollen Nährstoffen bezahlt. ■