

Zeitschrift: Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge
Herausgeber: Bioforum Schweiz
Band: 48 (1993)
Heft: 3

Artikel: Milch ist ein ganz besonderer Saft
Autor: Elias, Gerhard
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-892083>

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: 03.04.2026

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

Milch ist ein ganz besonderer Saft

Diplomarbeit am Institut für Agrarwirtschaft der ETH Zürich vorbereitet und durchgerechnet. Es war deshalb sowohl für die Bauern wie auch den Käser nicht mehr ein Sprung ins kalte Wasser, sondern ein wohlüberlegter Schritt, dies selbstverständlich mit den Unsicherheiten des Marktes. Mit dem bestmöglichen und engagierten Partner, mit der Baer Weichkäserei AG, konnte auch der Vertrieb auf die Beine gestellt werden. Nach einem Jahr Test mit der halben Genossenschaft stellten schliesslich auch die restlichen Bauern um. Rückblickend kann gesagt werden, dass die Käserei Albikon die erste Genossenschaft der Schweiz ist, welche geschlossen mit allen Landwirten auf biologischen Landbau umgestellt hat. Gleichzeitig konnte auch die Schweinehaltung im Käseerbetrieb saniert werden, so dass auch dem Tierschutz vollumfänglich Genüge geleistet wird. Aus der Sicht des Beraters kann ich sagen, dass die Umstellung der Käseerigenossenschaft Albikon hart erarbeitet werden musste, aber für mich ein riesiger Erfolg ist. Die Finanzierung der Beratung erfolgte vollumfänglich durch den Kanton St. Gallen. Insbesondere Herr Regierungsrat Mätzler und Herr Nef, Vorsteher des Landwirtschaftsamtes, haben das Projekt wohlwollend unterstützt. Heute wird der Biolandbau in der Schweiz vom Bund über Artikel 31b Landwirtschaftsgesetz offiziell anerkannt. Ich hoffe, dass dadurch ähnliche Projekte in Zukunft einfacher zu realisieren sind.

Eric Meili

Milch macht munter. Milch entgiftet. Milch macht schlau. Das flüssige weisse Lebensmittel verspricht viel. Ganz sicher ist: Ob natur oder gemixt, kalt oder warm, süss, dick, sauer oder fruchtig: Milch ist wertvoll wie kaum ein anderes Lebensmittel, zu jeder Stunde und Gelegenheit.

Milch ist seit Jahrtausenden ein wichtiges Lebensmittel des Menschen. Das Land, in dem Milch und Honig fliessen, galt schon den biblischen Völkern als Symbol für Fülle und Wohlstand. Aufgrund ihres hohen Nährwerts, des guten Geschmacks und der auf der Milch basierenden Produktvielfalt gehört sie in unseren Breiten zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln. Unter Milch als Handelsware wird üblicherweise und im lebensmittelrechtlichen Sinn ausschliesslich Kuhmilch verstanden.

Ein Nährstoffspender ohne Gleichen

Milch und daraus hergestellte Produkte (Joghurt, Kefir, Sauermilch, Käse, Quark u. a.) enthalten eine breite Palette unentbehrlicher Nährstoffe: hochwertiges Eiweiss (Protein) als Baustoff sowie leicht verdauliches Fett und Kohlenhydrate als Betriebsstoffe. Ausserdem sind in grossen Mengen vorhanden: Calcium (Kalk) und Phosphor und vor allem die Vitamine A, D, B2 und B12 als Schutzstoffe.

Milcheiweiss: In einem Liter Milch sind rund 33 g Eiweiss enthalten, etwa 50 Prozent des täglichen Gesamtbedarfs für einen Erwachsenen. Milchprotein ist biologisch hochwertig. Es enthält reichlich alle essentiellen Aminosäuren (lebens- und zu fuhrnotwendige Eiweissbausteine). Mit einem halben Liter Vollmilch ist für die täglich notwendige Zufuhr an diesen unentbehrlichen Substanzen gesorgt.

Milchfett: Das Milchfett trägt das Prädikat: besonders leicht verdaulich, da es bereits bei normaler Körpertemperatur «schmilzt» und eine gute Fettsäurenkombination aufweist. Milchfett ist Träger der fettlöslichen Vitamine A, D, E, K. Daneben enthält es das für Nerven und Gehirn wichtige Lecithin. Aus

diesen Gründen sollte eigentlich Vollmilch ernährungsphysiologisch Vorrang vor fettreduzierter und entrahmter Milch haben.

Milchzucker oder Laktose ist das in der Milch vorherrschende Kohlenhydrat. Laktose ist wichtig für die Verdauung und wird von Darmbakterien in Milchsäure umgewandelt, die das Wachstum erwünschter Darmbesiedler fördern und die Vermehrung von Fäulnisbakterien unterdrückt. Hiermit wird die Darmflora also positiv beeinflusst. Zudem wird dadurch auch die Aufnahme einiger Mineralstoffe und Spurenelemente verbessert. Die Umwandlung von Milchzucker zu Milchsäure ist ein wesentlicher Vorgang bei der Entstehung der diversen Sauermilchprodukte.

An **Mineralstoffen** enthält die Milch insbesondere Calcium und Phosphor in einer leicht aufnehmbaren Form und in einem gut abgestimmten Mengenverhältnis zueinander. Beide Stoffe sind für den Aufbau und die Erhaltung von Knochen und Zähnen unbedingt notwendig. Ein halber Liter Milch deckt etwa beim Erwachsenen 80 Prozent des täglichen Calcium- und 60 Prozent des Phosphor-Bedarfs. Ohne den täglichen Verzehr von Milch und Milchzeugnissen lässt sich der Bedarf an Calcium nicht so einfach decken. Auch für die Versorgung mit Kalium, Magnesium, Fluor und Jod spielt Milch eine Rolle.

Vitamine: Milch enthält die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K sowie die wasserlöslichen Vitamine, vor allem die der sogenannten B-Gruppe (B1, B2, Niacin, B6, Folsäure, Pantothen säure, Biotin, B12). Hier von ist vor allem das Vitamin B1, auch als «Nervenvitamin» bezeichnet, hervorzuheben. Es sorgt dafür, dass die vom Gehirn und Nervensystem benötigte Zuckermenge richtig verstoffwechselt wird. Mangelerscheinungen können auch psychische Veränderungen wie Konzentrationsschwäche und Reizbarkeit; Gewichtsverlust und Wadenkrämpfe bewirken. Vitamin B2 (Lactoflavin) dagegen wird als Bestandteil zahlreicher Enzyme (Steuerungsstoffe) im Organismus benötigt. Mangelt es an dieser Nahrungssubstanz, kommt es zu Hautveränderungen

(Rötung und Schuppenbildung), Mundwinkelrhagaden (ingerissene Mundwinkel); sowie Atrophie (Schwund) der Zungenschleimhaut.

Vitamin B12 ist an der Bildung der roten Blutkörperchen massgeblich beteiligt. Ein Mangel verursacht perniziöse Anämie, Nervenschädigungen und Wachstumsstörungen. Schon ein halber Liter Milch deckt beim Erwachsenen so viel des täglichen Bedarfs: 16 Prozent Vitamin A, 50 Prozent Vitamin B2, 50 Prozent Vitamin B12.

Milch ist nicht gleich Milch

Der grösste Teil der Milch wird heute von Hochleistungskühen (5000 bis 7000 Liter Milch pro Jahr) aus der Massentierhaltung geliefert. Hierin können sich Rückstände aus Tierarzneimitteln, Reinigungs- und Desinfektionsmitteln sowie aus Masthilfsmitteln, Pflanzenschutzmitteln und Umweltchemikalien, die zum Teil über die Futtermittel in die Milch gelangen, befinden. Je nach Bearbeitung der Milch unterscheidet man die unerhitzte und nicht homogenisierte Rohmilch, die pasteurisierte, homogenisierte und die ultrahocherhitzte Milch. Durch die Erhitzungsverfahren steigt der hygienische, und wegen der längeren Haltbarkeit der praktische Wert der Milch – allerdings auf Kosten des Vollwerts. Durch das Erhitzen wird leider auch ein Teil wichtiger Vitamine zerstört. Dabei sind die Vitaminverluste um so grösser, je höher die Wärmezufuhr ist. Demnach hat die unbehandelte Roh- bzw. Vorzugsmilch den höchsten Vitamingehalt, gefolgt von der pasteurisierten Vollmilch. Besonders empfehlenswert ist



Milch ist ein besonderer Saft

Rohmilch mit unverändertem Fettgehalt von kontrolliert biologisch bewirtschafteten Höfen. Sie unterliegt engmaschigen Kontrollen. Verkaufsstellen für diese Milch-Spezialität und daraus hergestellte Produkte sind vor allem Biona-Reformhäuser und Bio-Läden. Bei der artgemässen Tierhaltung verbringen die Kühe ihr Leben nicht als «Milchmaschinen», ständig angekettet im Stall, sondern dürfen auch auf die freie Weide. Ihr Futter ist frei von Antibiotika und sonstigen Tierbehandlungsmitteln. Es wird wenig Kraftfutter verabreicht, sondern Heu, Grünfutter (mit seinem vielfältigen Pflanzen- und Heilkräuteranteil) sowie Rüben und Getreide aus biologischem Anbau. All das wirkt sich positiv auf Qualität und Geschmack der Milch aus und bewirkt weitgehende Schadstoffarmut.

Behandlung und Aufbewahrung

Milch gehört zu den leicht verderblichen Lebensmitteln und muss daher auch im Haushalt sorgsam behandelt werden. Milch und Milcherzeugnisse sind luft-, wärme- und lichtempfindlich. Daher: Nicht unnötig lange offen stehen lassen – vor Wärmeeinfluss schützen – nicht unnötig dem Tageslicht oder künstlichem Licht aussetzen, sondern: zugedeckt – kühl und – dunkel aufbewahren. Die Einwirkung von Licht auf Milch ist besonders ungünstig, weil sie nicht nur den Gehalt an Nährstoffen mindert, sondern auch den Geschmack beeinflusst. Fachleute sprechen hier vom «Lichtgeschmack» der Milch. Milch nimmt leicht Fremdgerüche an. Sie darf daher nicht neben stark riechenden Lebensmitteln in unverschlossenen Behältnissen gelagert werden. Deshalb sollte sie gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahrt werden. Die Lagerdauer der ungeöffneten Packung richtet sich nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum.

Helfer in der Küche

Milch kann den Geschmack der Speisen verfeinern, abrunden, gehaltvoller machen, mildern und ausgleichen. Ein paar Beispiele dazu: Ist das Essen zu scharf geraten, die Salsauce zu sauer oder das Gulasch zu stark gepfeffert, sorgt ein Schuss Milch für den nötigen Ausgleich. Sie verfeinert und verbessert Suppen und Saucen. Als Zutat zu Kartoffelbrei und zu vielen Gemüsegerichten ist Milch nützlich. Dabei kommt nicht nur das Eigenaroma der Gemüse besser zur Geltung, sondern es wird auch eine gute



Milch ist unwahrscheinlich vielseitig

Kombination von tierischem und pflanzlichem Eiweiss erreicht. Mit Sauermilch oder Joghurt können fettreiche Salsaucen oder Mayonaisen fettärmer zubereitet werden.

Praktische Milchtips

Wer Milch nicht gut verträgt oder wer sie nicht mag, kann sie mit Obst, Obstsaften und anderen Zutaten mischen (z. B. Morge – Sojamalt). Wichtig ist, erst die Milch und dann die Geschmackszutaten in das Mixgefäss zu geben und gut zu schütteln oder zu schlagen, damit die Milch nicht gerinnt. Milch sollte stets in kleinen Schlucken getrunken werden; gegebenenfalls ein Stück Brot dazu essen, denn hastiges Milchtrinken belastet, da sie im Magen «verklumpt». Buttermilch und die anderen Sauermilchgetränke sind als Getränke besser verträglich. Leichter verdaulich ist Vollmilch auch mit Haferflocken.

Fazit: Die Milch erfüllt in der Vielfalt des Nährstoffangebotes eine der grundlegenden Forderungen an ein zeitgemässes und vollwertiges Lebensmittel: Sie besitzt eine optimale Nährstoffdichte. Schon ein halber Liter pro Tag getrunken, kann den Gesundheitszustand erheblich festigen und verbessern. «En Guete» beim Geniessen.

Gerhard Elias