

Der Ernährungsberater

Molkereiprodukte

Milch und Milchprodukte, insbesondere von der Kuh, zählen in unseren Ernährungsgewohnheiten auf der einen Seite zu den bevorzugten Grundnahrungsmitteln während der Genuss andererseits in einigen Kreisen heftig diskutiert wird. Auf Grund der wertvollen Inhaltsstoffe wie Eiweiß, Fett und Milchzucker, der Vitamine A,D,E,K,B2, B12 sowie der Mineralstoffe Calcium, Magnesium, Mangan und Zink wird die Milch zu den Nahrungsmitteln und nicht zu den Getränken gezählt. Die jeweiligen Mengen sind variabel, abhängig von der Rasse, dem Klima, der Jahreszeit sowie der Haltung der Tiere. Die Zusammensetzung der Milch anderer Gattungen wie Schaf, Ziege oder Büffel unterscheidet sich zum Teil erheblich von der der Kuh. Zu beachten ist auch, dass sich Frauenmilch anders zusammensetzt, insbesondere in Bezug auf Fett und Proteine, was bei der Säuglingsernährung unbedingt zu bedenken ist. Ausgangsprodukt ist in der Regel die Milch ausgesuchter Betriebe, die nach dem Abmelken sofort heruntergekühlt und in speziellen Tanks bis zum Abtransport durch eine Molkerei gelagert wird. Dort wird der Rahm durch das Zentrifugieren separiert um ihn in einem Zerkleinerungsprozess, dem Homogenisieren, so umzubauen, dass nach dem Rückführen kein Ausrahmen, das heißt Absetzen des Rahmes, mehr möglich ist. Dieser Vorgang gehört zu den sehr umstrittenen Maßnahmen, da er einen erheblichen Eingriff in das Lebensmittel darstellt. Diskutiert wird hierbei, ob es Zusammenhänge mit dem Auftreten von Kaseinallergien sowie der Entstehung koronarer Herzkrankheiten gibt. Bei der Rückführung des Rahmes wird nun der gewünschte Fettgehalt eingestellt, bevor man die Milch einem Konservierungsprozess unterwirft um die nötige Haltbarkeit für den Vertrieb zu gewährleisten. Hierbei ent-

stehen natürlich auch Verluste von Vitaminen und, wie z.B. beim Sterilisieren, auch von Lysin, einer essentiellen Aminosäure. Fermentierte Milchprodukte wie Joghurt haben in vielen Traditionen ihren festen Platz in der täglichen Ernährung. Insbesondere die zugesetzten Bakterienkulturen haben auf unser Darmsystem einen positiven Einfluss. Menschen mit einer Laktoseintoleranz, hervorgerufen durch das Fehlen der Laktase (ca. 70 % aller Menschen fehlt dieses Enzym zum Abbauen des Milchzuckers), vertragen fermentierte Milchprodukte mitunter recht gut, da ein großer Teil der Laktose beim Fermentierungsprozess abgebaut wird. Auch die Resorption von Kalzium und der Aminosäuren kann durch die Milchsäuerung gefördert werden. Die Verwendung von natürlichen Produkten ohne Zusätze wie Zucker sollte hierbei den Vorzug erhalten. Auch der große Markt der so genannten Funktional Foods hat den Sektor der Milchprodukte entdeckt und es empfiehlt sich hier eine sehr sorgfältige Betrachtung der angebotenen Produktvielfalt. Die Verwendung von Butter ist zeitweise ebenfalls umstritten, wobei die angebotenen Alternativen auf Grund ihrer Herstellungsverfahren durchaus auch kritisch zu betrachten sind. Wesentlich ist in jedem Falle ein ausgewogenes Verhältnis der zugeführten Fettsäuren in einer insgesamt adäquaten Menge, wobei insbesondere versteckte Fette wie in Kuchen nicht übersehen werden sollten. Ähnliches gilt für den Verzehr von Käse, wobei der prozentuale Fettgehalt fester Käse naturgemäß höher liegt als der von Frischkäsen. Auch der Gehalt von Kochsalz darf bei einigen Sorten nicht unterschätzt werden. Für welches Milcherzeugnis auch immer man sich entscheidet, die Herkunft stellt auch hier ein wesentliches Kriterium dar. Je natürlicher die Tiere aufwachsen können, möglichst unter Berücksichtigung ökologischer und ökonomischer Grundprinzipien, je schonender die Verarbeitung des Rohstoffes Milch, umso hochwertiger ist das Endprodukt.



*Siegfried Wintgen,
Dipl.-Ernährungs-
und Gesundheitstrainer,
Küchenmeister
VKD und Mitglied des
Teampools der
Nationalmannschaft
der Köche Deutschland
informiert.*