

# Bouquet garni : Seite für die Küche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Fachzeitschrift Heim**

Band (Jahr): **69 (1998)**

Heft 9

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

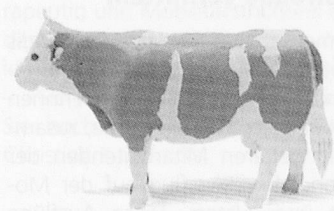
Die Milch:

# ALLERLEI WISSENSWERTES ÜBER ETWAS BESONDERES\*

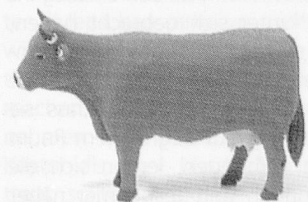
## Die Schweiz – ein Grasland

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.

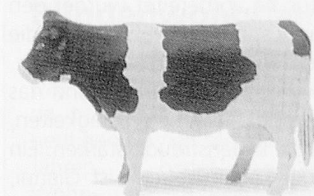
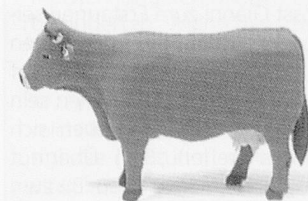
Heute versorgen zirka 52 000 Milchproduzenten mit 725 000 Kühen die Schweizer Bevölkerung täglich mit Milch. Die einheimischen Kuhrasen lassen sich grob unterteilen in:



Simmentaler Fleckvieh, 44 %



Braunvieh, 41 %

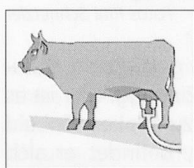
Schwarzfleckvieh  
und Holstein-Friesian, 12 %

Eringervieh und andere, 3 %

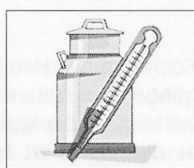
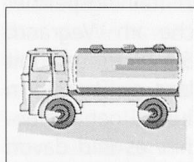
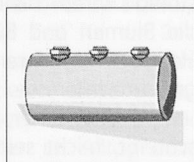
\* Eine Information des ZVSM, Zentralverband schweizerischer Milchproduzenten, Weststrasse 10, 3000 Bern 6.

## Der Weg der Milch

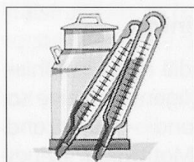
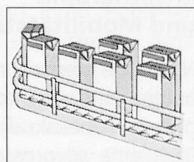
Pro Jahr werden rund 3 Mio Tonnen Milch in die Sammelstellen und Käsereien gebracht. Wenn die Milch auf unseren Tisch kommt – trinkfertig und schön verpackt – hat sie bereits einen langen Weg hinter sich.



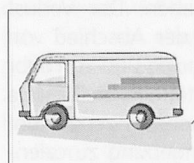
1 Melkmaschine

2 Kühlung in der  
Sammelstelle3 Transport in die  
Grossmolkerei  
(Tankinhalt zirka  
16 000 Liter)

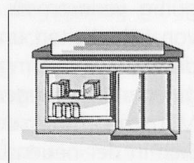
4 Sammeltank

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<sub>2</sub> und B<sub>12</sub>, 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 Milchmodiggetränke
- 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 Kühlung 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 Milchmodiggetränke
- zum Kochen und Backen

#### Tip!

UHT-Milch eignet sich vor allem dort, wo eine Kühlung 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 aufgeköcht, sondern lediglich auf Trinktemperatur (zirka 30 °C) gebracht werden.

Dazu eignet sich das Mikrowellengerät sehr gut. Die Milch kann darin portionenweise schnell und schonend tem-

periert werden. 2 dl Milch benötigen bei voller Leistung maximal 1 1/4 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)	▷	Bau- stoffe
Calcium, Phosphor		
0,8 % Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente	▷	Regler- stoffe
4,9 % Milchzucker (Lactose)		
3,9 % Milchfett	▷	Betriebs- stoffe
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<sub>2</sub> und B<sub>12</sub>.

#### 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 Knochengüst und zum Schutz vor Osteoporose (Knochenbrüchigkeit im Alter) unerlässlich.

#### Wieviel Milch braucht der Mensch?

Um den Calciumbedarf und den Bedarf an den Vitaminen B<sub>2</sub> und B<sub>12</sub> 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. ■