



# MILCHAUSWAHL UND KAUFENTSCHEIDUNG

## 1. GUT ZU WISSEN

Wenn wir von Milch sprechen, meinen wir die von Kühen. Schafmilch heißt „Schafmilch“, Ziegenmilch ist „Ziegenmilch“. Milch kann von einer Kuh sein, aber auch von mehreren. Es kann sogar sein, dass die Milch hunderter Kühe zusammengemischt ist.

Dann gibt es noch den Begriff „Konsummilch“. Das ist jene Milch, zu der wir umgangssprachlich einfach nur „Milch“ sagen. Buttermilch, Sauerrahm und Käse gehören zum Beispiel nicht dazu. Das sind Milchprodukte. Wenn wir Milch kaufen, können wir auf der Verpackung oder Flasche Unterschiede der Milch erkennen.



## 2. NUMMERIERE

Du gehst einkaufen und findest im Regal eine große Milchauswahl. Die Unterscheidung im Regal kann anhand folgender Kriterien getroffen werden. Ordne sie der Grafik zu.

**1** Herstellung**2** Fütterung**3** Verarbeitung und Haltbarkeit**4** Fettgehalt

### UNTERSCHIEDUNG VON MILCH IM REGAL

<b>1</b>	 Bio-Milch	 konventionelle Milch				
<b>3</b>	 Rohmilch	 Frischmilch	 Länger-Frisch-Milch	 Länger-Haltbar-Milch	 Haltbar-milch	
<b>4</b>	 4,5% Vollmilch Extra	 3,5% natürlicher Fettgehalt	 3,5% Vollmilch	 1,5% fettarme Milch	 0,5% Magermilch	
<b>2</b>	 Bio-Milch	 Wiesenmilch	 Heumilch	 keine Angabe		

## WUSSTEST DU?

### Unterschied Frischmilch und Länger-Haltbar-Milch

Frischmilch wird nur leicht erhitzt (pasteurisiert) und ist deshalb nicht so lange haltbar. Milch mit der Bezeichnung „länger frisch“ oder „länger haltbar“ wird stärker erhitzt und hält dadurch länger, schmeckt aber ähnlich. Grundsätzlich gilt: Je stärker die Milch erhitzt wird, desto länger ist sie im ungeöffneten Zustand haltbar.



### Pflanzliche Drinks

Sie werden aus Getreide, Hülsenfrüchten oder Nüssen hergestellt, zum Beispiel aus Hafer oder Soja. Sie sehen Milch ähnlich und werden oft gleich verwendet, sind aber rechtlich und in ihrer Zusammensetzung nicht dasselbe.

Durch die Zugabe von Öl können sie cremiger wirken und eine milchähnliche Farbe bekommen. Die Nährstoffe sind je nach Ausgangsprodukt unterschiedlich: Sojadrinks enthalten zum Beispiel ähnlich viel Eiweiß wie Kuhmilch, andere Pflanzendrinks meist weniger. Außerdem kann pflanzliches Eiweiß vom Körper nicht so gut aufgenommen werden wie tierisches.

Deshalb werden viele Pflanzendrinks mit Vitaminen und Mineralstoffen angereichert. Insgesamt sind sie aber kein vollständiger Ersatz für Kuhmilch.



### Lagerung und Verwendung

Milch muss – außer ungeöffnete Haltbarmilch – immer im Kühlschrank gelagert werden. Auch Frischmilch und Länger-Haltbar-Milch gehören in den Kühlschrank, aber nicht in die Kühlschranktür, weil es dort wärmer ist.

Nach dem Öffnen sollte Milch innerhalb von drei bis fünf Tagen verbraucht werden. Durch stärkere Verarbeitung können einige empfindliche Vitamine (z. B. Vitamin B) teilweise verloren gehen. Wenn Milch schlecht wird, kann sie bitter riechen oder eine ungewöhnliche Konsistenz haben. Deshalb solltest du sie vor dem Trinken immer kurz prüfen.



### KURZ ÜBERLEGEN

Warum sind Pflanzendrinks kein vollständiger Ersatz für Kuhmilch?

Pflanzendrinks sind kein vollständiger Ersatz für Kuhmilch, weil sie oft weniger Eiweiß enthalten und pflanzliches Eiweiß vom Körper nicht so gut aufgenommen werden kann.

Was ist der Unterschied zwischen Frischmilch und länger haltbarer Milch?

Frischmilch wird weniger stark erhitzt und ist daher kürzer haltbar, während länger haltbare Milch stärker erhitzt wird und dadurch länger hält.

Warum gehört Milch nicht in die Kühlschranktür?

Milch gehört nicht in die Kühlschranktür, weil es dort wärmer ist und sie dadurch schneller schlecht werden kann.