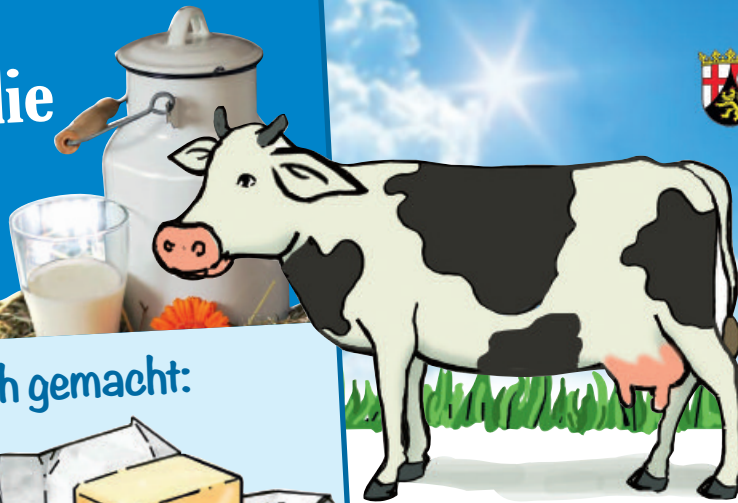


Steckbrief für die Milch



Rheinland-Pfalz

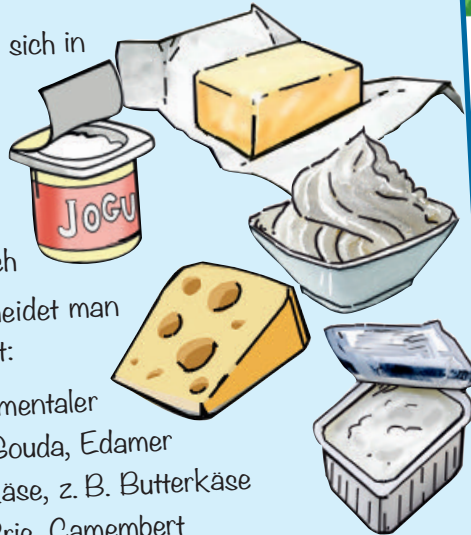
MINISTERIUM FÜR
KLIMASCHUTZ, UMWELT,
ENERGIE UND MOBILITÄT



Das alles wird aus Milch gemacht:

Milchprodukte unterteilen sich in

- Sauermilchprodukte (z. B. Joghurt, Kefir)
- Sahne- und Butterprodukte
- Molke und Buttermilch
- Käse, dabei unterscheidet man je nach Wassergehalt:
 - Hartkäse, z. B. Emmentaler
 - Schnittkäse, z. B. Gouda, Edamer
 - halbfesten Schnittkäse, z. B. Butterkäse
 - Weichkäse, z. B. Brie, Camembert
 - Frischkäse, z. B. Speisequark, Hüttenkäse, Ricotta
 - Sauermilchkäse, z. B. Harzer, Mainzer
 - Filata, z. B. Mozzarella



Wo kommt denn die Milch her?

Die Kuh verdaut ihr Futter in 4 Mägen

Die Kuh ist ein Wiederkäuer. Das heißt: Das Gras, das sie mit der Zunge abrupft, gelangt erst in den Pansen und dann in den Netzmagen. Nach einer Weile kommt es wieder ins Maul und wird dort ganz gründlich gekaut. Das dauert. Mindestens sechs Stunden verbringen Kühe täglich mit Wiederkäuen. Danach wandert das Futter wieder zurück und muss noch durch den Blätter- und den Labmagen sowie durch einen fünf Meter langen Darm. Dort werden die Nährstoffe wie Fett- und Eiweißbausteine oder Mineralstoffe und Vitamine herausgelöst und dann vom Blut in alle Körperteile transportiert. Im Euter werden die Nährstoffe schließlich in Millionen von Milchdrüsen zu Milch umgewandelt.

Der Weg zur Molkerei in den Handel

Eine Kuh gibt im Schnitt 20-30 Liter Milch pro Tag. Das sind 2 bis 3 große Eimer voll. Damit die Milch frisch bleibt, wird sie nach dem Melken beim Bauer so lange gekühlt gelagert, bis sie der Molkerei-Wagen abholt. In diesem Stadium heißt sie noch Rohmilch.

In der Molkerei wird die Milch homogenisiert. Das bedeutet, dass das in der Milch enthaltene Fett gleichmäßig verteilt wird. So wird auch der Fettgehalt der Milch eingestellt. Und weil Milch nicht immer sofort getrunken wird, muss sie haltbar gemacht werden. Dafür wird die Milch ganz kurz erhitzt und gleich wieder abgekühlt. Das nennt man Pasteurisierung. Jetzt wird sie nur noch in Tetrapacks oder Flaschen gefüllt und an die Geschäfte ausgeliefert, wo sie ins Kühlregal geräumt werden.

Na klaro Karo!

Milch ist kein Durstlöscher und wird nicht zu den Getränken gezählt. **Milch** ist nämlich ein Lebensmittel mit hohem Nährstoffgehalt.

Milch und **Milch**produkte sind sehr beliebt. Jeder Deutsche trinkt im Jahr durchschnittlich rund 51 Liter **Milch** und isst rund 16 Kilogramm Joghurt und etwa 24 Kilogramm Käse. (Quelle: BLE 2018)

Die Inhaltsstoffe der **Milch** sollen bei diversen Erkrankungen eine Schutzwirkung haben, z. B. bei verschiedenen Krebserkrankungen, wie etwa Darm- und Brustkrebs oder Herz-Kreislaufkrankungen.

Rohmilch ist die nach dem Melken unbehandelte **Milch**. In diesem Zustand kann sie noch schädliche Keime enthalten. Daher raten die WHO und das Robert-Koch-Institut frische **Milch** immer erst aufzukochen, bevor sie verwendet wird.

Übrigens: **Milch** ist neben Trinkwasser das am strengsten kontrollierte Lebensmittel.

Da steckt viel drin!

Milch enthält beispielsweise Vitamine, vor allem **Vitamin B2 und B1, A und D**, die für den Stoffwechsel gebraucht werden, und Mineralstoffe wie **Kalzium, Phosphor, Fluorid, Jod**. Insbesondere **Kalzium** ist für Knochen und Zähne unentbehrlich.

Milcheiweiß ist besonders hochwertig und enthält viele essentielle Aminosäuren – wichtige Baustoffe für Muskeln und Organe während des Wachstums.

Milchfett enthält gesättigte und **ungesättigte Fettsäuren, fettlösliche Vitamine und Lecitin** – wichtige Aufbaustoffe für Nerven und Hirn.

3 Portionen Milch- oder Milchprodukte täglich – so viel sollen wir zu uns nehmen, um eine ausgewogene Ernährung zu unterstützen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Erwachsenen täglich 200-250 g Milch und Milchprodukte sowie 2 Scheiben (50-60 g) Käse pro Tag.

Rheinland-Pfalz nimmt am
EUROPÄISCHEN SCHULPROGRAMM teil.
<https://s.rlp.de/kita-schulprogramm>





© Adobe Stock - 42450968

Piraten-Spieße



So wird's gemacht:

1. Den Frischkäse auf 4 Scheiben Vollkornbrot streichen ...
2. ... und je eine andere Scheibe Brot darauf legen.
3. Gurke und Tomaten gründlich waschen.
4. Das Brot in mundgerechte Stücke und die Gurke in gleichmäßige Scheiben schneiden.
5. Gurke, Tomate und die Brotstücke abwechselnd auf die Spieße stecken. Fertig!

Zutaten für 10 Spieße



- 8 Scheiben Vollkornbrot
- 1 Salatgurke
- 10 kleine Holzspieße
- 4 Teelöffel Frischkäse mit Kräutern
- 8 Kirschtomaten



Quelle: Unsere Milch: i.m.a - information.medien.ograr e.V. (2014)

Mach mal aus Sahne Butter!

Butter wird aus dem Rahm der Milch (Sahne) gemacht. Das kannst du ganz leicht selbst machen. Probier es doch einmal aus!



Was du brauchst:

- 1 Becher Bio-Schlagsahne
- 1 sauberes Schraubglas mit gut schließbarem Deckel (z. B. ein leeres Marmeladenglas)

Und so geht's:

1. Fülle in das Schraubglas etwas Sahne (nur etwa 1 cm hoch).
2. Den Deckel fest zuschrauben.
3. Jetzt das Glas rund 5 Minuten kräftig schütteln.
4. Wenn es zwischendurch still wird im Glas, ist aus der flüssigen Sahne Schlagsahne geworden. Das sieht man von außen.
5. Jetzt musst du weiterschütteln, bis du wieder etwas hörst.
7. Nach einer Weile siehst du einen kleinen Butterklumpen in wenig Flüssigkeit schwimmen. Diese Flüssigkeit ist die Buttermilch.
8. Die Buttermilch kannst du jetzt vorsichtig in einen Becher abfüllen. Probier mal, ob sie dir schmeckt!
9. Der Klumpen, der im Glas geblieben ist, ist Butter. Besonders köstlich schmeckt die selbst gemachte Butter auf frischem Brot.



Das Kuh-Sudoku zum Ausfüllen

Das geht so: Füll die leeren Felder mit je einem der Symbole aus (du kannst malen oder schreiben).
Aber Achtung: Jedes Symbol (oder jeder Name) darf pro Reihe und Spalte nur einmal vorkommen.
Du schaffst das!

