# Milch

Wenn wir von Milch sprechen, meinen wir die Milch 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, auch dann sprechen wir von “Milch”.

“Sojamilch” und andere pflanzliche “Milchersatzprodukte” dürfen übrigens nach österreichischem Recht nicht als Milch bezeichnet werden.

Dann gibt es noch den Begriff “[Konsummilch](https://www.landschafftleben.at/service-aktuelles/support/glossar?letter=K#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. Diese Unterscheidung ist wichtig, wenn wir uns ansehen, wie viel Konsummilch exportiert wird und wieviel eine Person in Österreich pro Tag trinkt oder zum Kochen verwendet.

Aber auch Konsummilch ist nicht gleich Konsummilch. Wenn wir sie kaufen, können wir auf der Verpackung oder Flasche zahlreiche Milchsorten unterscheiden.

## Unterscheidung im Regal, nach...

Tabelle Bio- und Konventionell

|  |  |
| --- | --- |
| **Bio und Konventionell** | Bio-Milch, konventionell hergestellte Milch |
| **der Fütterung** | Heumilch, Wiesenmilch, Weidemilch, Milch ohne Angabe zum Futter |
| **der Wärmebehandlung und Haltbarkeit** | Rohmilch, Frischmilch, Länger-Frisch-Milch, Haltbarmilch |
| **dem Fettgehalt** | Vollmilch Extra, Mit natürlichem Fettgehalt, Vollmilch, Fettarme Milch, Magermilch |
| **der Art des Eiweißes** | A2-Milch |

Viele der Milchsorten sind auch laktosefrei erhältlich. Außerdem gibt es eine Reihe von Gütesiegeln, mit denen Milch gekennzeichnet sein kann.

## Bio-Milch

"Bio" garantiert Folgendes: Die Kühe kommen an mindestens 120 Tagen im Jahr ins Freie. Wenn sie im Stall angebunden sind, ist regelmäßiger Weidegang verpflichtend. Die Kühe anbinden dürfen nur jene Bauern, die weniger als 35 Großvieheinheiten haben und Stall und Weidegang ansonsten besonders tiergerecht gestalten. Die Ganzjahresanbindehaltung ist ausnahmslos verboten. In der Laufstallhaltung könnte der Auslauf theoretisch nur auf befestigtem Freigelände erfolgen, wenn es am Betrieb nicht anders möglich ist.

Das gesamte Futter muss aus biologischem Anbau sein. Mindestens 60 Prozent davon muss nach der EU-Bio-Verordnung Raufutter sein, also zum Beispiel Heu, Silage und Grünfutter. Der Einsatz von Ackerfrüchten wie Getreide und Kraftfutter ist begrenzt. Düngen darf der Bauer nur mit organischen Mitteln wie Kuhmist. Verbände wie Bio Austria und Demeter haben darüber hinaus strengere Bestimmungen. Bio Austria schreibt zum Beispiel vor, dass der gesamte Betrieb in allen Bereichen Bio sein muss. Die Milchbauern dürfen den Kühen maximal 15 Prozent Kraftfutter geben. Der Demeter-Verband verbietet etwa die Enthornung von Rindern.

## Heu- und Wiesenmilch

Auf den Verpackungen österreichischer Milch finden die Konsumenten Begriffe wie “Heumilch” und “Wiesenmilch”. Heumilch und Wiesenmilch regeln die Fütterung.

Tabelle Heumilch, Wiesenmilch

|  |  |
| --- | --- |
| **Heumilch** | Kühe, die Heumilch produzieren, müssen in einem Jahr mindestens 75 Prozent Raufutter bekommen. Die Milchbauern dürfen kein Futter aus Silage herstellen. Das Heumilch-Regulativ verbietet die Ganzjahresanbindehaltung. Heumilch gibt es aus konventioneller und biologischer Landwirtschaft. Bio-Heumilch muss die Bio-Vorgaben und zusätzlich die Punkte des Heumilch-Regulativs erfüllen. Nach Angaben der ARGE Heumilch verarbeiten 60 österreichische Molkereien, Käsereien und Sennereien Heumilch. Heumilch macht laut der Webseite der ARGE Heumilch 15 Prozent der gesamten in Österreich angelieferten Milch aus. Die Tendenz sei stark steigend. |
| **Wiesenmilch** | Wiesenmilch gibt es nur in der Bio-Variante. Sie erfüllt die Richtlinien des Verbandes Bio Austria. Die Bauern müssen in einem Bewertungssystem 30 von 63 Punkten erreichen. Diese bekommen sie etwa für Weidehaltung, Verwendung von mindestens 70 Prozent Grünfutter, Energieeffizienz, Haltungsform, Lebensdauer der Kühe und extensive Graslandbewirtschaftung. |

# Wärmebehandlung

Die Molkereien erhitzen die angelieferte Rohmilch, damit Keime abgetötet werden und sie länger haltbar ist. Dieses sogenannte Pasteurisieren ist gesetzlich vorgeschrieben. Kauft man Rohmilch, wurde diese nicht erhitzt. Rohmilch darf nur unter dem Hinweis, dass die Milch vor dem Verzehr abgekocht werden muss, in den Handel gebracht werden.

Tabelle Milchsorten

| **Milchsorte** | **Verfahren** | **Wärmebehandlung** |
| --- | --- | --- |
| **Rohmilch** | - | Kein Erhitzen |
| **Frischmilch** | Pasteurisieren | 15 - 30 Sekunden mit 72 - 75 °C |
| **Länger-Frisch-Milch\*** | Hocherhitzen | 4 – 10 Sekunden  mit 85 – 127 °C |
| **Länger-Frisch-Milch\*** | Mikrofiltrieren und Pasteurisieren | 4 – 10 Sekunden  mit weniger als 85 °C |
| **Länger-Frisch-Milch\*** | Tiefenfiltrieren und Pasteurisieren | 4 – 10 Sekunden  mit weniger als 85 °C |
| **Haltbarmilch** | Ultrahocherhitzen | 2 – 3 Sekunden  mit 135 – 150 °C |

 \* Länger-Frisch-Milch kann mit drei unterschiedlichen Verfahren hergestellt werden.

# Haltbarkeit und Aufbewahrung

Durch die Wärmebehandlung wird die Milch länger haltbar. Bei Länger-Frisch-Milch verlängert sich das [Mindesthaltbarkeitsdatum](https://www.landschafftleben.at/service-aktuelles/support/glossar?letter=M#Mindesthaltbarkeitsdatum) auf mehrere Wochen, bei Haltbarmilch auf

hält Milch immer nur ein paar Tage, egal, ob Frisch- oder Haltbarmilch.

Tabelle Haltbarkeit

| **Milchsorte** | **Mindesthaltbarkeit ungeöffnet** | **Empfehlung Verbrauch nach dem Öffnen** |
| --- | --- | --- |
| **Rohmilch** | 2 - 4 Tage | 2 - 4 Tage |
| **Frischmilch** | 6 - 10 Tage | 2 - 4 Tage |
| **Länger-Frisch-Milch** | Bis zu 27 Tage | 2 - 4 Tage |
| **Haltbarmilch** | mindestens 3 Monate | 2 - 4 Tage |

### Tipps

Kühlen

Milch und Milchprodukte sollten möglichst im Innenfach des Kühlschranks bei **ca. 3 °C bis 6°C** aufbewahrt werden. Denn Licht und Wärme sind zwei Dinge, die Milch gar nicht mag. Sie verkürzen ihre Haltbarkeit, zerstören Vitamine und beeinträchtigen den Geschmack. Auch Haltbarmilch muss nach dem Öffnen in den Kühlschrank. Am besten ist es, Milch, egal welcher Sorte, innerhalb von drei Tagen nach dem Öffnen aufzubrauchen.

Einfrieren

Milch eignet sich **nicht** zum Einfrieren. Nur Haltbarmilch ist für Gefrierfach oder -truhe geeignet, verliert aber an Geschmack.

Erhitzen

Milch, die nicht hitzebehandelt wurde, muss laut EU-Hygienegesetz mit dem Vermerk “**Rohmilch, vor Verzehr abkochen**” versehen werden. Das Abkochen zuhause zerstört jedoch mehr Nährstoffe als das Pasteurisieren in der Molkerei. Dass ein Trinken der Rohmilch ohne Abkochen nicht immer bedenklich sein muss, darf auf der Verpackung nicht angeführt sein.

# Indexverzeichnis:

# Inhaltsverzeichnis:

# Abbildungsverzeichnis – Tabellen: