

Milch und Milchprodukte

Frische Vielfalt zum Genießen

Milch und die daraus hergestellten Produkte gehören zu unseren Grundnahrungsmitteln.
Milch ist wichtiger Calciumlieferant. Außerdem liefert sie hochwertiges Milcheiweiß und zahlreiche weitere Nährstoffe.

Was steckt drin? 1 Liter Milch besteht aus:

- **8 g Vitamine und Mineralstoffe:** Vitamin D und Calcium
- **35 g Eiweiß:** Baustoffe für das Wachstum
- **39 g Fett:** Fettsäuren für die Gehirn- und Muskelzellen
- **49 g Milchzucker:** Energie für eine gute Leistungsfähigkeit
- **899 g Wasser:** macht fit zum Denken und schützt vor Müdigkeit



Milchprodukte im Überblick



Butter · Käse · Molke · Quark · Sahne (Rahm) · Creme fraiche · Schmand · Sauermilchprodukte

Vom Stall auf den Tisch: Milcherzeugung

Die Milchverarbeitung ist eine der bedeutendsten Branchen der Ernährungswirtschaft. Heutzutage werden die Kühe meistens mit Hilfe von Melkmaschinen und -robotern gemolken. Danach wird die Milch in Sammelbehältern abgekühlt und von speziellen Milchsammeltankwagen in die Molkerei transportiert.

In der Molkerei wird die Milch pasteurisiert, also kurz erhitzt und wieder abgekühlt. Eine Erhitzung auf 100 °C tötet die Bakterien und wird Sterilisation genannt. Diese Milch ist länger haltbar und ist als H-Milch erhältlich. Eine Homogenisierung zerkleinert die Fettkügelchen in der Milch. Dadurch wird die Haltbarkeit erhöht.



Kuhstall



Melken



Milchsammeltankwagen



Molkerei

Lebensmittel sind wertvoll: Tipps zur Lagerung

Milchprodukte sind leicht verderbliche Lebensmittel. Daher ist eine kühle und lichtarme Lagerung wichtig. Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) gibt an, bis wann die ungeöffnete Packung haltbar ist.



Gefördert durch



Ernährungs- und Kräuterzentrum des Christlich-Sozialen Bildungswerkes Sachsen e.V. im Kloster St. Marienstern in Panschwitz Kuckau

www.ekz-marienstern.de

Die Erstellung der Schautafel erfolgte mit freundlicher Unterstützung des Sächsischen Staatsministeriums für Umwelt und Landwirtschaft.

Fotoquelle: Fotolia