MILCH WIE GUT IST

SCHMECKT BIO BESSER? LOHNT ES SICH, IN HAMBURG ALPENMILCH ZU KAUFEN? WIR PRÄSENTIEREN DIE BESTEN ZEHN VOLLMILCHSORTEN UNSERER VERKOSTUNG UND ERKLÄREN, WAS GUTE MILCH AUSMACHT

TEXT: KERSTEN WETENKAMP, FOTOS: PETER GARTEN, KUMICAK + NAMSLAU

SIE WIRKLICH?

ALLGÄULAND

ALPIN: Authentische Alpenvorland-Milch aus Wangen im Allgäu. Schön frischer, natürlicher Geschmack. 3,5 % Fett. Preis (1 l): etwa € 0,90; Infos: www.allgaeuland-frische.de

ANDECHSER

BAYERISCH: Die Milch der Andechser Molkerei wird von Biohöfen aus dem Alpenvorland geliefert. Sahnig, fett, vollmundig. 3,8 % Fett. Preis (1 l): etwa € 1,10; im Biohandel

ASENDORFER

SAHNIG: Top-Milch einer kleinen Molkerei aus Hoya in Niedersachsen. Nicht homogenisiert. Frisch, süß, rein, voll. 3,5 % Fett. Preis (1 l): etwa € 0,90; www.molkerei-grafschaft-hoya.de

Milch zu kaufen ist auch nicht mehr so einfach wie früher. Damals, manche werden sich erinnern, ging man noch mit der eigenen Kanne in der Hand zum Kaufmann, der die Milch aus einem großen Kanister abfüllte. Eine einzige Molkerei deckte ganz selbstverständlich den Milchbedarf der Stadt. Heute dagegen fällt die Wahl vor dem Kühlregal schwer – allein in Supermärkten wie Edeka zeigen 15 bis 20 Milchsorten die verwirrende Vielfalt des Angebots.

Auffällig dabei: Hier und bei immer mehr Discountern wie Lidl oder der Rewe-Gruppe steht neben der konventionellen auch Biomilch zum Verkauf. Außerdem finden sich neben Billigangeboten verschiedene Milchmarken, die von weit her angeliefert werden. Weihenstephan, Bärenmarke oder Berchtesgadener wollen, so die Werbung, „gute Alpenmilch" auch in Hamburg und Berlin an die Kundschaft bringen.

Aber wie gut schmeckt Milch der verschiedenen Marken und Regionen nun wirklich? Gibt es nennenswerte Unterschiede, und ist Bio wirklich immer die erste Wahl? Bevor wir mit einer kompetenten Jury (s. rechte Seite) 25 Milchsorten in einer Blindverkostung prüften, mussten wir klären, welche Messlatte wir denn anzulegen hatten. Gibt es das – gute Milch, schlechte Milch?

„Und ob!", erklärt der Milchexperte Eckart Rimkus. An der Lehr- und Versuchsanstalt für Milchwirtschaft (LVM) in Bad Malente, Schleswig-Holstein, bildet Rimkus Molkereimeister aus, verkostet und prüft seit drei Jahrzehnten Milch. „Die Milch ist generell heute von guter Qualität", urteilt er, „aber es kommen nach wie vor häufig Fehler vor. Milch ist ein Naturprodukt, das sehr sensibel behandelt werden muss."

DIE BESTE MILCH ist Vorzugsmilch (siehe auch Reportage ab Seite 112), die ganz naturbelassen ist. Nach dem Melken wird sie nur gefiltert und gekühlt – alle Aromen bleiben erhalten. Sie schmeckt vollmundig, cremig und sahnig, süßlich und intensiv mit Noten von Nüssen. An der Vorzugsmilch muss sich Standard-Milch messen lassen, die fast immer pasteurisiert, also kurz erhitzt, in den Handel kommt und bereits an Aroma eingebüßt hat.

DER GUTE MILCHGESCHMACK hängt für Eckart Rimkus im Wesentlichen von vier Faktoren ab:

1 Einwandfreies Futter.
Meistens wird Gras-Silage verfüttert, also gelagertes Gras von der Weide. Bei der gewünschten Gärung können bereits Fehler passieren.

2 Weidegang mit viel frischem Gras im Sommer – für den harmonischen, intensiven Milchgeschmack unerlässlich.

3 Ausgewogene Nahrungsergänzung mit Kraftfutter, Mineralien und Rohfasern wie Rübenschnitzeln oder auch Stroh. Die Rohfasern sind wichtig für die Verdauung der Rinder, die Mineralien wiederum müssen den Verlust ausgleichen, den die Kühe durch das Melken erleiden. Je mehr Milch eine Kuh gibt, desto mehr Kraftfutter benötigt sie, „wie ein Hochleistungssportler, der Mineraliendrinks braucht", erklärt Rimkus.

4 Gute, artgerechte Haltung der Kühe. Das bedeutet große, luftige und helle Laufställe und viel Bewegung an der frischen Luft, am besten innerhalb der Herde, wo sich die Kühe am wohlsten fühlen. Je entspannter und zufriedener die Kühe, desto besser die Milch; Stress provoziert Erkrankungen und damit schlechten Milchgeschmack.

TYPISCHE MILCHFEHLER sind Fremdaromen (Karamell, Hefe, Malz, Metall oder Frucht) und ein bitter-säuerlicher Geschmack. „Bitternoten zeigen eine Verkeimung der Milch, wenn schon ein Eiweißabbau passiert ist", so Rimkus, „ein säuerlicher Geschmack bedeutet, dass Milchzucker schon zu Milchsäure abgebaut wurde. Entweder haben Bauern oder Molkereien nicht sorgsam gearbeitet, oder die Milch ist schon recht alt." Eine weitere Einbuße in der Qualität ist der „Kochgeschmack", der von leicht bis stark brandig reichen kann. Er entsteht

BERCHTESGADENER LAND

BERGBAUERNMILCH: Authentische Alpenmilch aus dem Allgäu (Berchtesgadener Molkerei). Die Rinder weiden auf Steilhängen. Sauber, süß, lang anhaltend. 3,5 % Fett. Preis (1 l): etwa € 1,20; im Feinkosthandel, www.molkerei-bgl.de

BERGBAUERN-VOLLMILCH

IN DER FLASCHE: Eine authentische Bergmilch von Kühen, die im Sommer auf der Weide stehen. Cremig, leicht buttrig. 3,8 % Fett. Preis (1 l): etwa € 1,10. Bezugsquellen: www.allgaeuland-frische.de

BIONESS (LIDL)

BIO VOM DISCOUNTER: Die beste Supermarkt-Milch gibt's bei Lidl. Die dänische Molkerei Arla verarbeitet Milch von kleinen Biobetrieben. Rein, süß, lang anhaltend. 3,5 % Fett. Preis (1 l): € 0,89

MILRAM

LÄNGER FRISCH: Als einzige hocherhitze Milch konnte sich Milram durchsetzen. Sehr sahnig, süß, minimale „Kochnote". 3,8 % Fett. Preis (0,5 l): etwa € 0,65; im Supermarkt

meist, wenn frische Milch beim Pasteurisieren zu stark oder zu lange erhitzt wird. Dieses unangenehme, stumpfe Aroma ist typisch für die ultrahocherhitzte H-Milch.

Ein weiteres Qualitätskriterium für Milch ist das „Mundgefühl". Die Sensorik-Expertin Dr. Nadine Dietz vom Technologie-Transfer-Zentrum Bremerhaven (ttz) erklärt: „Milch wird ganz unterschiedlich am Gaumen wahrgenommen – sie hinterlässt einen angenehmen, frischen Eindruck oder einen unangenehmen, von cremig bis schleimig, von dünn bis fettig."

23 Sorten frische Vollmilch mit mindestens 3,5 Prozent Fett haben wir für die Verkostung in Hamburg versammelt – 17 davon konnten wir in Supermärkten der Hansestadt kaufen. Zusätzlich haben wir uns Milch aus Brandenburg (Campina), dem Schwarzwald (Breisgauer) und aus Bayern (Andechser, Allgäuland, Berchtesgadener Land) per Overnight-Kurier schicken lassen. Dazugemogelt hatten wir eine Ziegenmilch und eine Sojamilch; beide wurden schnell enttarnt. Bei der Blindverkostung wollten wir vor allem herausfinden, ob Biomilch besser schmeckt als konventionelle, wie gut die „länger haltbare" Milch abschneidet und wie groß die Unterschiede sind zwischen Milch von Alm-Kühen und der aus Norddeutschland und Dänemark.

DIE JURY: Zum Milchtest hatten wir elf Juroren mit sehr unterschiedlichem Hintergrund eingeladen, die aber alle zumindest zeitweilig mit Milch zu tun haben. Die größte einschlägige Erfahrung hatten dabei Dr. Nadine Dietz und Eckart Rimkus. Außerdem probierten: Barkeeper Alberto Costa („Park Hyatt" Hamburg), Sommelière Nina Randel, Thomas Steinecke, Küchenchef im Restaurant „Landhaus Flottbek", Patissier Stephan Franz, Kaffeeröster und Café-Betreiber Ulrich Carroux sowie FEINSCHMECKER-Redakteur Kersten Wetenkamp (alle Hamburg), Käsehändler Frank Thiele aus Henstedt-Ulzburg und die Mitarbeiterinnen des Bioland-Verbands Gesine Bettaque und Rebecca-Ariane Bobke aus Bordesholm (Schleswig-Holstein). Mit verkostet hat schließlich Gerd Langeloh, der als einziger Hamburger Landwirt Vorzugsmilch verkauft.

Wer einen Milchtest zu Hause nachvollziehen möchte, sollte so vorgehen wie unsere Jury: Zunächst haben wir die Bandbreite des Milchgeschmacks mit Vorzugsmilch (Milchhof Reitbrook und Hamfelder Hof, Schleswig-Holstein), einer H-Milch vom Discounter und einer frischen Vollmilch (3,5 % Fett) abgesteckt. Bei der Verkostung können dann die Milchproben (am besten in transparenten Bechern) nach dem Probieren zur Gruppe der H-Milch oder zur Vorzugsmilch gestellt werden oder in die Mitte dazwischen.

Schnell zeigte unser Blindtest, dass die Geschmacksunterschiede tatsächlich groß sind. Schlechte Milch – obwohl noch jeweils rund fünf Tage haltbar – schmeckte abgekocht, mit Fremdnoten, säuerlich und nach altem Käse, bitter mit schleimigem Nachhall oder flach, salzig oder gar laugig und seifig. Die besten Milchsorten dagegen erinnern an die vollaromatische Vorzugsmilch: Sie sind süß, cremig, frisch, mit feinem, harmonischem Aroma ohne Fremdtöne und hinterlassen an Zunge und Gaumen ein angenehmes, nicht schleimiges Mundgefühl.

Was ist das Fazit? Milch aus den Supermärkten hat eine durchweg ordentliche Qualität. Allerdings enttäuschten besonders die hocherhitzten Alpenmilch-Sorten Bärenmarke und Weihenstephan, die unfrisch und abgekocht schmeckten – Milch von der Alm stellen wir uns besser vor! Wie wir erwartet hatten, blieben auch die anderen längerfrischen Exemplare (mit Ausnahme von Milram) auf den hinteren Plätzen: Die längere Haltbarkeit der Milch durch kurzes Hocherhitzen geht meist zu Lasten der Qualität; es ist in jedem Fall besser, öfter frische Milch zu kaufen und innerhalb von etwa vier Tagen zu verbrauchen, als die Packung wochenlang im heimischen Kühlschrank zu lagern. ▶▶▶

MILSANI (ALDI)

VOM DISCOUNTER: Gute Milchqualität bei Aldi (rein, süß, vollmundig), aber nicht korrekt deklariert (siehe Text unten). 3,5 % Fett. Preis (1 l): € 0,62

SÖBBEKE

BIOLAND-SIEGEL: Die nicht homogenisierte Milch schmeckt cremig, voll, aber leicht unfrisch. Unklare Herkunft (siehe Text unten). 3,7 % Fett. Preis (1 l): etwa € 0,90; im Biohandel

TIP (REAL)

VOM SUPERMARKT: Sehr ordentliche Vollmilch der Real-Hausmarke, abgefüllt in Niedersachsen. Schmeckt sehr sahnig und vollmundig. 3,5 % Fett. Preis (1 l): € 0,62

DIE ZEHN MILCHSORTEN, DIE UNS AM BESTEN GESCHMECKT HABEN, ZEIGEN EIN BUNTES BILD MIT ALLERHAND ÜBERRASCHUNGEN:

1 Bio bedeutet nicht zwangsläufig Top-Qualität. Unter den zehn besten Milchsorten haben drei das Biosiegel, sieben sind konventionell hergestellt. Drei weitere Biomilchsorten landeten nur im Mittelfeld.

2 Supermärkte haben hervorragende Milchqualitäten zu bieten: Bioness von Lidl, Milram Längerfrische, Milsani (Aldi) und die günstige Tip (Real) erwiesen sich als tadellos und feinaromatisch.

3 Die beste Milchregion in Deutschland ist das Allgäu: Klar konnte sich die Milch von Almkühen an die Spitze setzen, vier der Milch-Top-Ten stammen aus den Alpen und ihrem Vorland. Ein Grund dafür könnte die traditionelle Weidehaltung auf den Almen sein, die für die Milchkühe der kleineren Molkereien von Frühling bis Herbst noch immer selbstverständlich ist. Das Futter mit Weidegras von der Alm, vielen Kräutern und Blüten gilt außerdem als sehr hochwertig und würzig.

Für die Kunden ist das größte Ärgernis beim Milchkauf die Unklarheit darüber, wo die Milch denn herkommt. Offiziell muss verpackte Milch ein Indentitätskennzeichen haben: einen ovalen Stempel (siehe Abb. unten) mit vier Angaben, zum Beispiel DE für Deutschland, NW (Kürzel des Bundeslandes, hier Nordrhein-Westfalen), 401 (Betriebsnummer des Betriebs, der als letzter das Produkt bearbeitet oder verpackt hat) und EG (für Europa). Bei der Aldi-Milch Milsani konnten wir den Stempel nirgendwo auf der Packung erkennen. „Der Kunde soll nicht erfahren, wo die Milch genau herkommt", heißt es in der Aldi-Filiale in Hamburg-Winterhude. Uns erscheint dies als klarer Verstoß gegen die EU-Lebensmittelgesetzgebung.

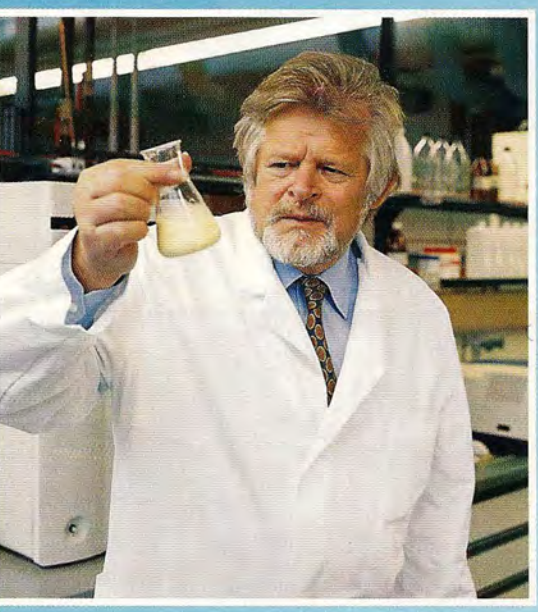
Eine weitere Unstimmigkeit: Die Biomolkerei Söbbeke aus Gronau-Epe wirbt mit dem Slogan „natürliche Milchprodukte aus dem Münsterland". Warum aber enthält der Stempel dann das Kürzel für das Bundesland Hessen (HE)? Bei Landliebe zeigt die Verpackung, dass die Firma in Heilbronn sitzt. Der Identitätsstempel wiederum gibt an, dass die Milch in Nordrhein-Westfalen abgefüllt wurde (NW). Zu kaufen gibt es die Milch dann in Hamburg.

EINE ZUMUTUNG: Bei einem so wichtigen Lebensmittel wie der Milch hat der Verbraucher ein Recht zu erfahren, woher Milch und Kühe stammen – weite Wege gehen schließlich zu Lasten der Frische. Angesichts der großen Rolle, die Futter, Weidegang und Stallhaltung für die Milchqualität spielen, wären Informationen darüber natürlich zusätzlich wünschenswert. Wer außergewöhnliche Qualität anbieten möchte, wird sich hierbei im Interesse der Kunden um Transparenz bemühen. Vorbildlich arbeitet zum Beispiel die Berchtesgadener Molkerei: Im Internet lernt der Kunde dort die Familienbetriebe der Bergbauern kennen, die Lage der Almen und die Größe der Herden. Nachahmenswert!

Außer den hier vorgestellten Top Ten wurden von uns verkostet: Bärenmarke, Berchtesgadener Bio, Breisgauer, Campina Mark Brandenburg, Goldblume, Gut & Günstig, Hamfelder Hofmilch, Kruses Hofmilch, Landliebe, Milbona, Mili Längerfrische, Naturgut Bio, Weihenstephan ▶▶▶

Milch aus Heilbronn, Baden-Württemberg? Stimmt nicht! Wer die Packung genau prüft, erkennt auf dem ovalen Stempel: Die Milch wurde anscheinend in Nordrhein-Westfalen abgefüllt (NW)

VOLLMILCH AUF DEM PRÜFSTAND



Professor Walter Jäger prüft Milch in seinem Tübinger Umwelt- und Chemielabor. Die zum Teil großen Unterschiede bei Vitamin- und Omega-3-Werten in den Milchsorten haben ihn überrascht

Wissenschaftler sind seit einigen Jahren dabei, Milch gründlich zu durchleuchten – so lassen sich klare Rückschlüsse auf die tatsächliche Fütterung der Tiere und die Herkunft des Produkts ziehen. Ob die Kühe gentechnisch verändertes Futter wie Mais oder Soja gefressen haben, lässt sich freilich bislang nicht auf diesem Weg feststellen; dies haben aufwendige physiologische Studien der Technischen Universität München 2006 gezeigt.

Dafür gab etwa eine Untersuchung der Uni Kassel vom vergangenen Jahr Aufschluss über Fütterung und Haltung der Kühe. Mit Hilfe der Kohlenstoff-Isotopenanalyse der Milch können Biologen zum Beispiel messen, wie hoch der Maisanteil im Futter war. Wichtigster Indikator für die Viehhaltung ist aber der Anteil der Omega-3-Fettsäuren: Kommen Kühe im Sommer auf die Weide, enthält ihre Milch doppelt so viel Omega-3-Fettsäuren wie bei Tieren, die das ganze Jahr im Stall stehen und mit viel Kraftfutter und Mais-Silage gefüttert werden. Dasselbe Verhältnis wurde generell bei Milch aus Ökobetrieben im Vergleich zu Proben von konventionellen Höfen festgestellt. Auch auf die Herkunft der Milch lässt sich auf diesem Wege schließen: Konventionell erzeugte Milch aus dem Alpenvorland enthält zwischen 8 und 10 Milligramm Omega-3-Fettsäuren pro Gramm Fett, die konventionelle Milch aus Nord- und Ostdeutschland dagegen nur etwa 7 Milligramm.

Bei sechs Vollmilchsorten wollten wir in einer eigenen Laboruntersuchung prüfen lassen, ob in der Packung tatsächlich „Bio" drin ist und ob der Werbeslogan „frische Alpenmilch" der Analyse standhält. Dazu checkten wir die sensiblen, flüchtigen Vitamine E und B_6, den Gehalt an Kalzium und prüften auch eine mögliche Belastung der Milch mit dem Umweltgift Dioxin. Die Proben untersuchte für uns Professor Walter Jäger im gleichnamigen renommierten Umweltlabor in Tübingen. ▶▶▶

MILCH IM LABOR

WAS STECKT DRIN IN DER MILCH? WIR LIESSEN SECHS SORTEN VOLLMILCH PRÜFEN UND FANDEN GROSSE UNTERSCHIEDE

Milch-Lexikon

PASTEURISIEREN: Gängigste Art, Milch haltbar zu machen, und Vorschrift für frische Milch im Handel mit Ausnahme der Vorzugsmilch (siehe Reportage ab Seite 112). Beim Pasteurisieren wird die Milch 15-30 Sekunden auf 72-75 Grad erhitzt; danach ist sie sieben bis zehn Tage haltbar. Beim Pasteurisieren gehen etwa 10 Prozent der Vitamine verloren.

H-MILCH, ULTRAHOCHERHITZTE MILCH: Die Milch wird 2-8 Sekunden auf mindestens 135 Grad erhitzt und ist danach ungeöffnet bei Zimmertemperatur mindestens drei Monate haltbar. Der Vitaminverlust bei H-Milch liegt bei mindestens 20 Prozent.

LÄNGERFRISCHE MILCH: Fachbegriff hierfür ist ESL, *extended shelf life* („längeres Regal-Leben"). Die Milch wird 2 Sekunden lang auf 127 Grad erhitzt und dann sofort auf 90 Grad abgekühlt. Wenige Sekunden später wird sie auf die Lagertemperatur von etwa 7 Grad gebracht. Etwa 20 Tage lang haltbar. Vitaminverlust: mindestens 10 Prozent.

HOMOGENISIEREN: Der Begriff bedeutet „gleichmachen", womit bei Milch die Fettstruktur gemeint ist. Um das natürliche Aufrahmen zu verhindern, bei dem sich Vollmilch in Magermilch und eine Sahneschicht teilt, wird die Milch unter hohem Druck auf eine Metallplatte gespritzt. Dadurch werden die Fetttröpfchen auf etwa ein Zehntel ihrer ursprünglichen Oberfläche zerkleinert. So braucht man die Packung nicht jedesmal zu schütteln, um eine gleichmäßige Flüssigkeit zu erhalten; haltbarer wird die Milch dadurch nicht.

Bio-Milch (1)

DENNREE (BERCHTESGADENER LAND MOLKEREI): „Frische Vollmilch, 3,8 % Fett". Gehalt an Kalzium: 115 mg/100 g. Vitamin E: 0,12 mg/100 g, Vitamin B6: 0,05 mg/100g. Omega-3-Fettsäuren: 11,8 mg/g Fett – ausgezeichnet.

Bio-Milch (2)

BIONESS (LIDL): „Bio-Vollmilch, 3,5 % Fett" aus Dänemark. Gehalt an Kalzium: 110 mg/100 g. Vitamin E: 0,15 mg/100 g, Vitamin B6: 0,10 mg/100 g. Omega-3-Fettsäuren: 10 mg/g Fett – ein sehr guter Wert.

Bio-Milch (3)

HAMFELDER HOF: „Vollmilch, 3,8 % Fett" aus Schleswig-Holstein, hocherhitzt. Gehalt an Kalzium: 104 mg/100 g. Vitamin E: 0,14 mg/100 g, Vitamin B6: 0,07 mg/100 g. Omega-3-Fettsäuren: 8,9 mg/g Fett – ordentlich.

Supermarkt-Milch (4)

BÄRENMARKE: „Alpenfrische Vollmilch, 3,8 % Fett", hocherhitzt. Gehalt an Kalzium: 115 mg/100 g. Vitamin E: 0,05 mg/100 g. Vitamin B6: 0,04 mg/100 g. Omega-3-Fettsäuren: 8,2 mg/g Fett – dürftig.

Supermarkt-Milch (5)

WEIHENSTEPHAN: „Frische Alpenmilch, 3,5 % Fett", hocherhitzt Gehalt an Kalzium: 105 mg/100 g. Vitamin E: 0,14 mg/100 g, Vitamin B6: 0,03 mg/100 g. Omega-3-Fettsäuren: 7,7 mg/g Fett – für Alpenmilch zu wenig!

Discounter-Milch (6)

MILSANI (ALDI): „Frische Vollmilch, 3,5 % Fett". Gehalt an Kalzium: 110 mg/100 g. Vitamin E: 0,08 mg/100 g, Vitamin B6: 0,07 mg/100 g. Omega-3-Fettsäuren: 6,3 mg/g Fett – sehr niedriger Wert.

Die gute Nachricht vorweg: Dioxin haben wir in keiner Milch gefunden, alle Messungen lagen deutlich unter dem Grenzwert. Auch die übrigen Werte zeigen, dass die Milch – ob Bio oder konventionell – in Deutschland eine gute Qualität hat.

Darüber hinaus aber zeigen sich große Abweichungen in den Werten. Anders als bei der Verkostung, wo es um Geschmack und Sensorik ging, schnitt bei der Laboranalyse von Vitaminen und Fettsäuren die Biomilch eindeutig besser ab als konventionell hergestellte Milch. Die Art des Futters und die Weidegänge, wahrscheinlich auch Faktoren wie Licht und Luft bei der Tierhaltung (siehe auch Seite 112) bewirken hier deutliche Unterschiede.

VITAMINE:

Vitamin E ist ein wertvoller Radikalenfänger, schützt vor Herzinfarkt, Krebs und Alzheimer. Vitamin B6 erhält das Nervensystem gesund. Beide Vitamine sind in der Biomilch von Lidl in fast dreimal höherer Konzentration vorhanden als bei der „Alpenfrischen Vollmilch" von Bärenmarke. Den zweithöchsten Vitamingehalt fanden wir in der längerfrischen Biomilch vom Hamfelder Hof (Schleswig-Holstein).

OMEGA-3-FETTSÄUREN:

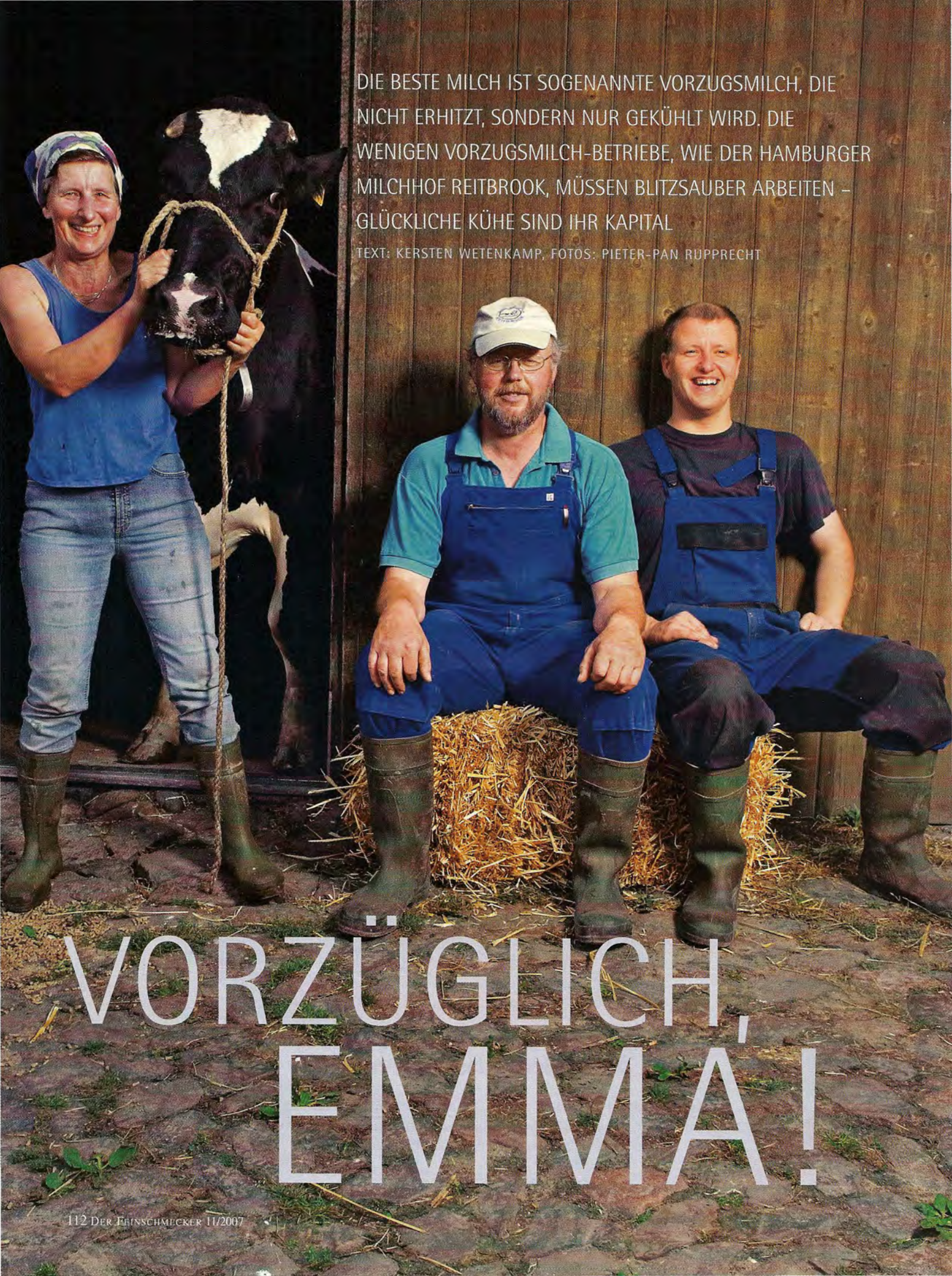
Sie sind eine Gruppe der mehrfach ungesättigten Fettsäuren und spielen eine große Rolle in der gesunden Ernährung. Je mehr davon der Mensch als „gesundes Fett" zu sich nimmt, desto besser – Omega-3-Fettsäuren begünstigen den Blutkreislauf, das Herz sowie das Nervensystem und beugen Arteriosklerose vor. Sie sind vor allem in fetten Seefischen wie Lachs, Hering, Makrele oder Thunfisch sowie in Lein- und Rapsöl enthalten.

Bei unserer Untersuchung lag die Biomilch der Berchtesgadener Land Molkerei (Vertriebsname: Dennree) unschlagbar weit vorn (11,8 mg/g Fett), gefolgt von der dänischen Biomilch Bioness von Lidl (10 mg/g Fett). Schlusslichter bei den Omega-3-Fettsäuren sind Milsani von Aldi (6,3 mg/g Fett) und die Milch von Weihenstephan (7,7 mg/g Fett).

Ist „Bio" nun Bio? „Das können wir bestätigen", sagt Laborchef Jäger. „Der hohe Anteil an Omega-3-Fettsäuren zum Beispiel in der Milch von Berchtesgadener Land und Bioness beweist, dass die Kühe wenig Mais-Silage und Kraftfutter bekommen haben und im Sommer lange auf der Weide standen."

Und wie alpin ist die Alpenmilch? „Die Omega-3-Werte in der Weihenstephan-Milch sind für Alpenmilch viel zu niedrig", meint Jäger. „Die Kühe haben offensichtlich nicht auf Almen geweidet. Man müsste überprüfen, wo die Kühe dieser Milch tatsächlich stehen – vielleicht eher im Donautal?"

Fazit: Viele Milchanbieter sind Geheimniskrämer – Kunden sollten skeptisch sein und die Herkunft der Milch kritisch hinterfragen. Da nur wenige Molkereien ihre Lieferanten genau angeben, fährt derjenige am besten, der die Milch in seiner Region einkauft und sich persönlich zum Milchbauern seines Vertrauens bemüht. Wenn der ein Biosiegel hat, umso besser: Die Tierhaltung wird streng kontrolliert, und die Milch ist gesünder.



DIE BESTE MILCH IST SOGENANNTE VORZUGSMILCH, DIE NICHT ERHITZT, SONDERN NUR GEKÜHLT WIRD. DIE WENIGEN VORZUGSMILCH-BETRIEBE, WIE DER HAMBURGER MILCHHOF REITBROOK, MÜSSEN BLITZSAUBER ARBEITEN – GLÜCKLICHE KÜHE SIND IHR KAPITAL

TEXT: KERSTEN WETENKAMP, FOTOS: PIETER-PAN RUPPRECHT

VORZÜGLICH, EMMA!

Emma hat so ihre Momente, da braucht sie einfach mal ein paar Streicheleinheiten. Natürlich weiß sie, wo sie die bekommt: beim Jungbauern Sören Jansen. Die schöne sechsjährige Kuh der Rasse Holsteiner Schwarzbunte schmiegt ihren Kopf an Sörens Brust, lässt sich streicheln und frisst ihm buchstäblich aus der Hand – Trockenfutter-Stifte aus Getreide und Mais. „Die Leckerli kriegt vor dem Melken nur die Emma", erzählt Sören, „aber sie ist ja auch meine liebste Kuh!"

Doch auch die anderen 84 Kühe auf dem Milchhof Reitbrook in Hamburg-Allermöhe haben es gut: Von Mai bis September stehen sie von morgens bis zum späten Nachmittag auf den Weiden und fressen saftiges Gras. Ergänzt wird dieses eiweißreiche Frischfutter im Stall durch Gras-Silage und etwas Kraftfutter mit vielen Mineralien, das auf jede Kuh persönlich abgestimmt wird. Die Herde aus zwei- bis neunjährigen Kühen bleibt auf der Weide zusammen, bis Sören mit einem Kollegen kommt und die lange Peitsche in der Luft knallen lässt, um die Rinder zur Melkzeit zurück in den Stall zu treiben.

Und in was für einen Stall: Licht und freundlich wirkt das vor acht Jahren errichtete Gebäude. Immer wieder flitzen Schwalben und Spatzen durch die weit offenen Tore und Fenster. Wände, Boden, alles wirkt wie eben frisch geputzt. Für jede Kuh steht in ihrer Box eine Art Podest als Sitzfläche bereit, auf der das Tier mit Kot oder anderem Schmutz gar nicht erst in Berührung kommt – eine Art saubere Liege für Luxus-Rinder. Wenn eine Kuh mal muss, fällt ihr Geschäft durch Spalten im Boden hinunter in eine große Dunggrube, von der seltsamerweise kaum etwas zu riechen ist.

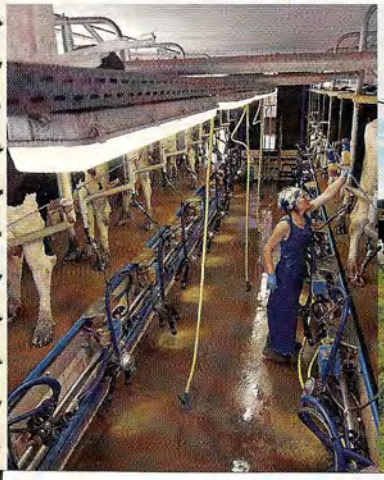
Auch das Melken im abgetrennten Nebenraum des Stalls erinnert ein bisschen an ein Wellnessprogramm für Rinder. Bevor Sören bei Emma und den anderen Kühen die Melkschläuche an die Euter stöpselt, geht der Bauer erst einmal von Kuh zu Kuh, massiert leicht die Zitzen, ein dünner Milchstrahl fließt heraus. Dann reibt Sören die Zitzen mit einer speziellen Creme ein. „Damit versiegeln wir sozusagen die Euter", erklärt er, „dann können nach dem Melken kaum noch Keime in die Zitzen dringen."

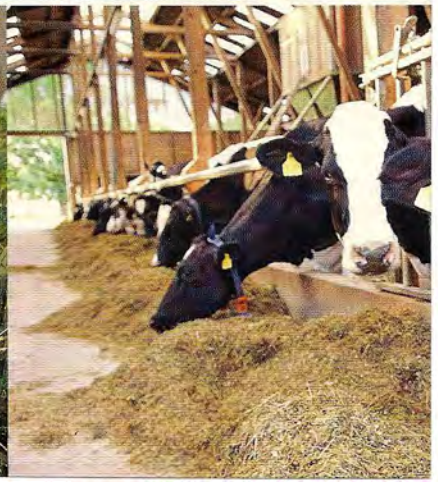
Ein außergewöhnlicher Aufwand für ein außergewöhnliches Produkt: Vorzugsmilch – die beste Milch, die es zu kaufen gibt. Der Milchhof Reitbrook ist der einzige Vorzugsmilchbetrieb in Hamburg und einer von nur 80 in Deutschland, die diese Luxusmilch verkaufen dürfen. Vorzugsmilch ist die unbehandelte, naturbelassene Milch, wie sie aus dem Euter fließt. Nach dem Melken wird sie nur gefiltert und auf acht Grad gekühlt – fertig. Kein Pasteurisieren, kein Homogenisieren, kein Ultrahocherhitzen. Haltbarkeit: bis vier Tage nach Abfüllung.

Vorzugsmilch ist Rohmilch mit vollem Fettgehalt (über 4 Prozent), allen Vitaminen und gesunden Inhaltsstoffen und vor allem mit vollem Geschmack. Ihr sahnig-cremiges, süßes und nussiges Aroma ist etwa doppelt so intensiv und lang anhaltend wie das der üblichen pasteurisierten Milch, wie man sie (inzwischen nur noch) kennt.

Der Milchhof Reitbrook, 1997 von den Nachbarn Gerd Langeloh und Rainer Kohrs gegründet, ist ein Musterbetrieb für Milcherzeugung, und zwar in mehrfacher Hinsicht. Zunächst, weil die Qualität der Milch immer im Blickpunkt steht. Wer rohe Milch als Vorzugsmilch verkaufen will, muss sich den wohl härtesten Kontrollen unterziehen, die für Lebensmittelerzeuger vorgesehen sind. Die Hygiene im Betrieb, die Gesundheit der Kühe, die bakterielle Reinheit der Milch müssen ständig überprüft werden, denn Rohmilch enthält noch die natürliche Bakterienmenge, und neben den „guten", gesundheitsfördernden Milchsäurebakterien können rasch auch schlechte Krankmacher-Keime hineingeraten. „Wir müssen so sauber wie irgend möglich arbeiten",

Foto links: Ingrid und Gerd Langeloh und ihr Sohn Geert-Sönke haben ihren Milchhof Reitbrook in Hamburg-Allermöhe mit 85 Rindern gut im Griff. Unten, v. l.: In der Melkstation muss extrem sauber gearbeitet werden. Der Bauer Sören Jansen weiß, was Kühe wollen – persönliche Streicheleinheiten und saftiges Weidefutter. Im Stall bekommen die Milchkühe eine gesunde Mischkost aus Gras-Silage und Mineralien





erklärt Gerd Langeloh, „uns darf nicht die kleinste Panne passieren – sonst verlieren wir die Lizenz zum Rohmilch-Verkauf." Das bedeutet nicht nur sauberes Melken und praktisch sterile Weiterverarbeitung der Milch, sondern auch kerngesunde, glückliche Kühe: „Wir kontrollieren die Tiere ständig, und wenn eine Kuh auffällig wird, nehmen wir sie sofort aus der Herde. Kranke Tiere müssen den Hof verlassen."

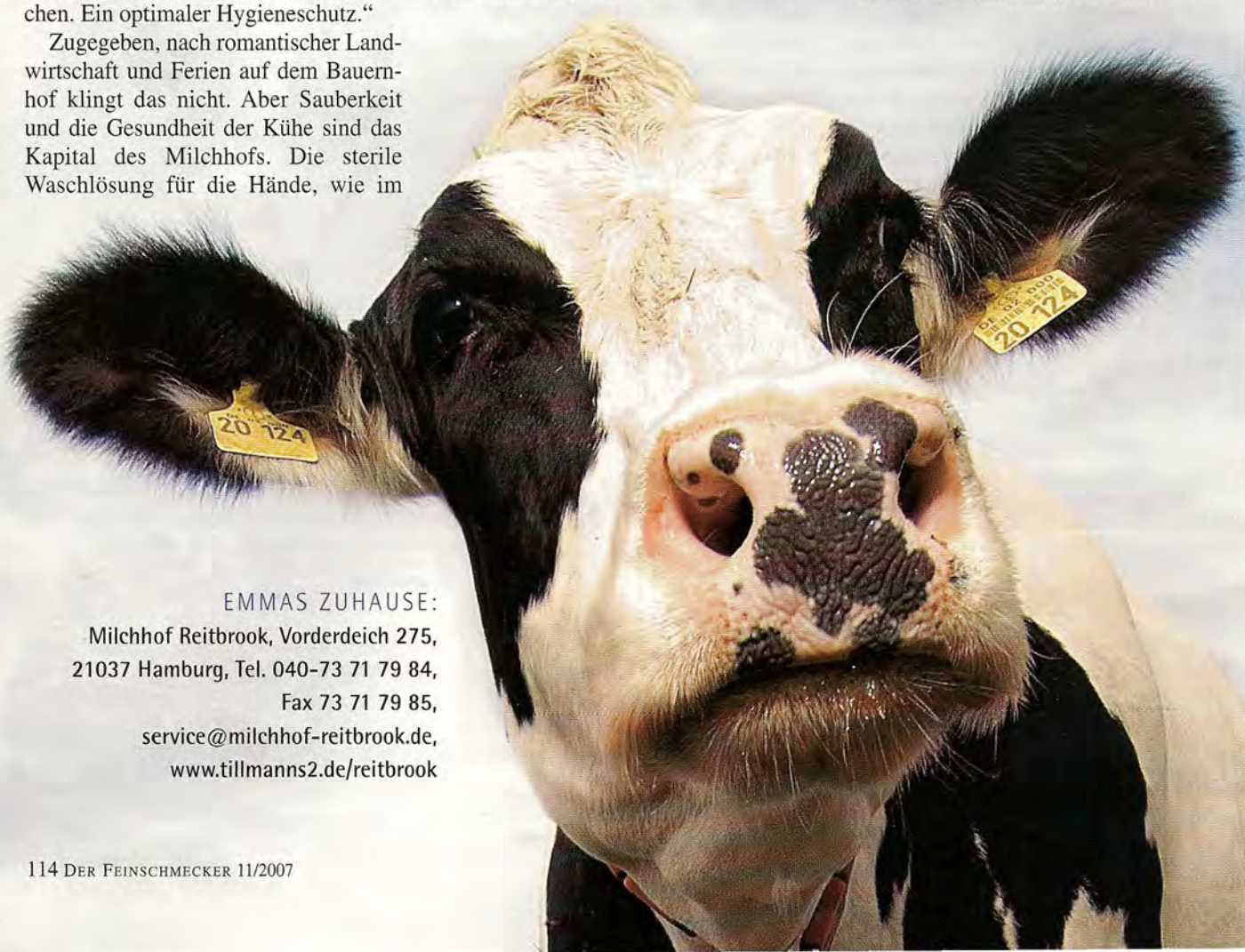
Zwangsläufig machen sich Langeloh und seine Mitarbeiter über die Haltung der Herde und das Melken mehr Gedanken als gewöhnliche Landwirte. Kein Wunder, dass Langeloh, ein schlanker 50-Jähriger in Jeans und Baseballkappe, bei seinen Erläuterungen eher wie ein Biologe als wie ein Bauer wirkt. „Nach dem Melken bleibt das Euter der Kuh offen", erklärt der studierte Betriebswirt, „es ist dann wie ein entspannter Muskel, der sich erst nach einer Stunde wieder schließt. Dann ist die Gefahr der Verunreinigung am größten. Wir haben den Kühen trockene Liegeflächen gebaut, wir versiegeln die Euter beim Melken mit Salbe, und wir füttern gleich nach dem Melken, damit die Tiere stehen bleiben und sich nicht schmutzig machen. Ein optimaler Hygieneschutz."

Zugegeben, nach romantischer Landwirtschaft und Ferien auf dem Bauernhof klingt das nicht. Aber Sauberkeit und die Gesundheit der Kühe sind das Kapital des Milchhofs. Die sterile Waschlösung für die Hände, wie im Krankenhaus, ist für Langeloh und seine sieben Mitarbeiter ebenso Pflicht wie das Wechseln der Kleidung und das Sauberspritzen der Fußböden. Damit die Milch so wenig wie möglich in Kontakt mit Luft und Umgebung kommt, läuft sie, zur Enttäuschung der Besucher, nahezu unsichtbar durch Stahlrohre in die beiden 2500-Liter-Tanks und von dort über eine Abfüllstation per Fließband in Plastikkanister.

Die Milch in den Kanistern – wahlweise roh als Vorzugsmilch oder in der eigenen Anlage pasteurisiert – fahren Langelohs Mitarbeiter in Kleinlastern direkt vor die Haustüren der Kunden. Dies ist eine weitere Besonderheit des Reitbrook-Hofs: Ein Drittel der erzeugten Milch (Gesamtmenge: 600 000 Liter pro Jahr) wird direkt vermarktet. Anstatt wie üblich den Liter Milch für 26 Cent an eine Großmolkerei zu verkaufen, geht etwa 1 Euro pro Liter direkt in die Kasse des Milchhofs. „Natürlich müssen wir davon mehr für unsere Anlagen und den Hof investieren als andere Milchbetriebe", sagt Langeloh, „aber der Direktverkauf rechnet sich trotzdem für uns."

Die Qualität der Reitbrook-Milch hat sich längst herumgesprochen, viele Kunden kaufen die Milch persönlich auf dem Hof ein. Dieser Besucherkontakt ist ganz im Sinne Langelohs, gern gibt er Nachhilfe in Sachen Landwirtschaft und Ernährung. „Keiner weiß heute doch mehr, wo die Lebensmittel herkommen und wie man mit ihnen umgehen soll", klagt der Landwirt. Er verteilt Kostproben seiner unverfälschten Milch und zeigt, wie sie „eigentlich" aussehen muss: Nach einiger Zeit setzen sich dicker Rahm und Magermilch voneinander ab. „Diesen natürlichen Vorgang kennt kaum jemand mehr", sagt Langeloh, „die Milch wird ja fast immer homogenisiert. Damit sie schön gleichmäßig aussieht, werden ihre Fettmoleküle zerstört. Ich schüttele die Milchflasche für die Kunden einmal auf und sage: Bitte, so können Sie selber homogenisieren!"

Dass viele Verbraucher Angst vor Rohmilch haben, findet Langeloh verrückt: „Unsere Milch ist absolut sauber, da kann nichts passieren. Die Leute laufen vor einem Lebensmittel davon, nur weil es nicht industriell behandelt wurde. So weit ist es mit uns gekommen!"



EMMAS ZUHAUSE:
Milchhof Reitbrook, Vorderdeich 275,
21037 Hamburg, Tel. 040-73 71 79 84,
Fax 73 71 79 85,
service@milchhof-reitbrook.de,
www.tillmanns2.de/reitbrook