

Milch, Butter und Käse

Milch kommt aus der Tüte, alle Kühe grasen auf saftigen Bergwiesen – wer kennt nicht das oft zitierte Klischee vom Stadtkind, das noch nie eine Kuh auf der Weide oder beim Melken gesehen und deshalb derartige Vorstellungen von einem der wichtigsten Grundnahrungsmittel hat. In der Werbung ist Milch ein beliebtes Argument für vermeintliche Qualität – ob bei der Schokolade „mit der Extraportion Milch“ oder dem Brotaufstrich „mit dem Besten aus der Milch“: „Die Milch macht’s“ – bei wenigen anderen Lebensmitteln sind Worthülsen so wohlfeil. Und allenthalben bekommt der Verbraucher fröhliche Sennerinnen präsentiert, die im schmucken Dirndl in einer idyllischen Berglandschaft Butter, Joghurt und Käse nach alter Weise herstellen.

Ein Trugbild, dem der Konsument umso lieber anhängt, als er sich normalerweise keine Gedanken darüber macht, wie die trau-



Milch ist ein hochwertiges Lebensmittel. 63 Liter Kuhmilch – ein kleines Glas täglich – trinkt jeder Deutsche laut Statistik pro Jahr.

rige Wirklichkeit aussieht: Rund 90 % des heutzutage erhältlichen weißlichen Fett-Wasser-Gemischs aus der Packung hat nur noch wenig mit dem Ursprungsprodukt zu tun, nicht zu reden von den vielen Produkten, in denen Milch verarbeitet ist – vom Frühstücksriegel über den künstlich mit Geschmacksstoffen angereicherten Joghurt bis hin zum Aktivdrink, der Gesundheit, Fitneß und Schönheit verspricht. Dabei hätte es die Milch, eines unserer ältesten Lebensmittel mit ihrer enormen Fülle an verschiedenen natürlichen Inhaltsstoffen, gar nicht nötig, auf solche Weise behandelt zu werden.

Auch die Käsehersteller bedienen sich gerne des Klischees der heilen Bergwelt und suggerieren dem Verbraucher in bunten Werbebildern eine naturnahe, traditionelle Fertigung von in Wirklichkeit industriell hergestellten Massenprodukten. Wer sich für die Geschichte des Käses interessiert, weiß, daß Käse bis vor nicht allzu langer Zeit nur aus Milch und tierischem oder pflanzlichem Lab erzeugt wurde. Je nach Käseart kamen noch Kochsalz und Reifungskulturen wie Edelschimmel, Käserotflora oder Hefen dazu. Doch nach Louis Pasteurs Entdeckung des nach ihm benannten Verfahrens der Haltbarmachung und der sich in der Folge entwickelnden Erzeugung von Käse in größerem Stil hielt die Technik und später auch die Chemie Einzug in viele Käseereien; an die Stelle von alter handwerklicher Tradition trat die industrielle Produktion.

Gewiß, auch heute ist das Ausgangsprodukt von Käse immer noch die Milch. Doch schon hier unterscheiden sich in kleinen und mittleren Handwerksbetrieben auf traditionelle Weise hergestellte Käse von den konventionellen Massenprodukten. Ihr Ausgangsprodukt ist meist Bio-Milch von Kühen, Ziegen und Schafen, die artgerecht gehalten werden: Solange es das Wetter erlaubt, sind sie auf der Weide und fressen neben Gras auch reichlich frische Wildkräuter. Das erfreut nicht nur die Tiere, sondern später auch den Verbraucher, denn die Milch wird dadurch besonders schmackhaft und aromenreich. Ob die Kühe im Allgäu grasen oder in der salzigen Meeresluft Schottlands, welches Futter sie erhalten und zu welcher Jahreszeit ihre Milch verarbeitet wird, all dies spielt eine wichtige Rolle für den Charakter eines Käses. Und guter Käse braucht Zeit – bei der Herstellung und beim Reifen. Um Aroma und Duft zu gewinnen, muß er in seiner natürlichen Rinde in Ruhe atmen und reifen können.

Leitfaden Qualität

Die Qualität des Ausgangsproduktes und das Herstellungsverfahren sind entscheidend für die Qualität der aus Milch gewonnenen Erzeugnisse. Milch, Milchprodukte und Käse sind am wertvollsten, solange sie nicht übermäßig verarbeitet sind. Daher ist – neben der Eigenherstellung etwa von Quark, Kefir oder Joghurt – die Nähe zum Produzenten oder zu einem Lebensmittelhändler, der seine Lieferanten genau kennt und über die Herkunft Bescheid weiß, die Gewähr dafür, ein hochwertiges Produkt zu erhalten.

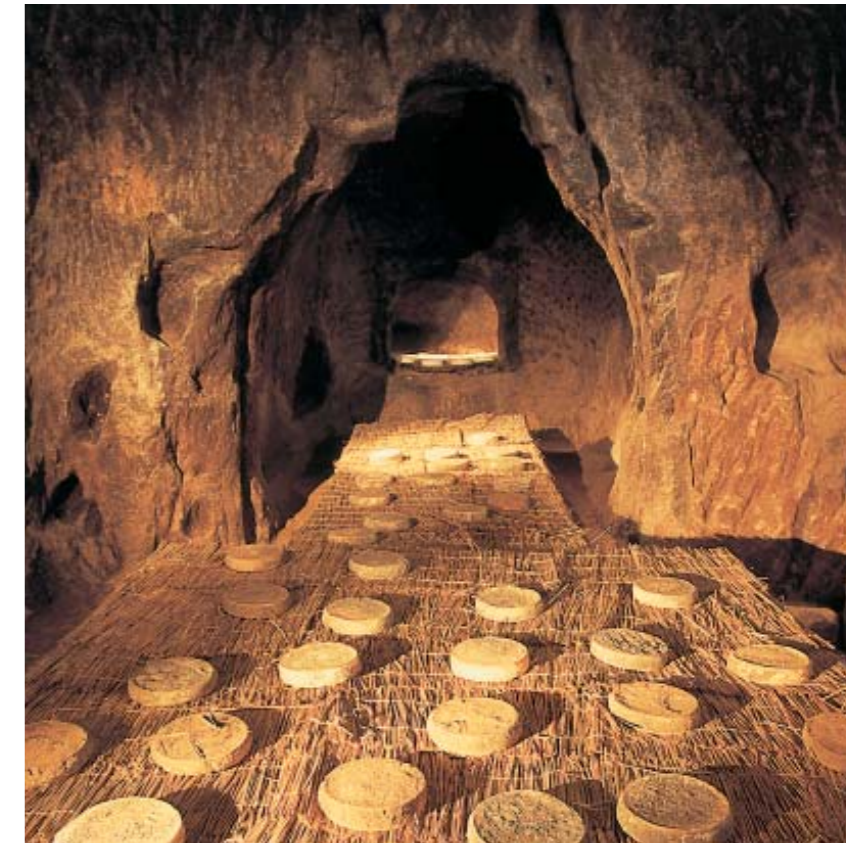
Weil – neben Wärme – nichts schneller zum Verderben von Milch, aber auch den aus ihr erzeugten Produkten beiträgt als Licht, sind die braunen Mehrwegflaschen den üblichen weißen in jedem Fall vorzuziehen.

Frische ist ein entscheidendes Kriterium beim Kauf von Milch und Milchprodukten. Sie werden zwar heute durchaus für eine längere Aufbewahrungszeit haltbar gemacht. Aber die dabei angewandten Methoden haben nicht selten nachteilige Auswirkungen auf Qualität und Geschmack sowie auf die Nährwerte. So ist das jeweilige Frischprodukt jeder Form von H-Milch oder haltbar gemachter, sterilisierter Sahne in Geschmack und Qualität weit überlegen.

Auch bei Quark und anderen Milchprodukten sind die Überschaubarkeit der Produktion und die Abkehr von industrieller Massenerzeugung das A und O für Qualität. Wobei Qualität nicht nur Lebensmittelsicherheit beinhaltet, sondern vor allem auch Bewahrung des unverfälschten Eigengeschmacks und der Nährstoffe. Quark, Joghurt und Frischkäse sind außer in reiner auch in verarbeiteter Form als Kräuterquark oder Fruchtjoghurt erhältlich.

Wer Wert auf ein möglichst natürliches Produkt legt, sollte auch die Zutatenliste auf dem Etikett beachten. Farbstoffe, künstliche, zum Teil auch sogenannte naturidentische Aromastoffe sowie ein hoher Zuckeranteil lassen Zweifel an der Qualität des Produktes aufkommen. Denn gute Rohstoffe ergeben bei sorgfältiger Behandlung auch ohne viel Zutun ein hochwertiges Produkt.

Die meisten Käsesorten kommen im Stadium der Genußreife in den Handel. Da Käse ein Naturprodukt ist, reift er aber bis zu seinem Verzehr weiter, wie schnell, hängt von der Temperatur ab, bei der er gelagert wird. Deshalb sollte man Käse im Fachhandel



Handwerklich gefertigte Käse – hier ein Saint-Nectaire – können in aller Ruhe und unter den für die jeweilige Sorte optimalen Bedingungen reifen.

kaufen, da der Verkäufer dort das jeweilige Reifestadium der von ihm verkauften Käse kennt und im Idealfall die jeweiligen Käsesorten in verschiedenen Reifezuständen vorrätig hat – je nach persönlichem Geschmack kann der Verbraucher dann den für ihn passenden Käse wählen.

Bio-Käse unterscheidet sich von industriell gefertigtem Käse nicht nur durch sein Ausgangsprodukt – schonend behandelte Bio-Milch, die je nach Jahreszeit und Region eine Vielfalt von unterschiedlichen, ganz individuellen Geschmacksnoten zeigt –, sondern auch durch die handwerkliche Herstellung. Farb- und Konservierungsstoffe, Phosphate oder Räucheraromen sind für Bio-Käse tabu, seine Rinde wird mit natürlichen Substanzen wie Bienenwachs, Leinöl oder Salzlaug behandelt. Eine Kunststoffhaut ist nur in wenigen Ausnahmefällen bei Schnittkäse zugelassen.

Getränke



Trinkwasser ist das wichtigste Lebensmittel und durch keinen anderen Stoff zu ersetzen. Die natürlichen Reservoirs müssen daher umfassend geschützt werden.

Der menschliche Körper besteht zu fast zwei Drittel aus Wasser. Ohne feste Nahrung kann ein Mensch im Extremfall einige Wochen überleben, ohne Flüssigkeitszufuhr stirbt er bereits nach wenigen Tagen. Wasser ist eines der wichtigsten Transport- und Lösungsmittel unseres Organismus: Es befördert Nährstoffe in die Zellen, verdünnt die Magensäure, spaltet und transportiert die Salze im Körper, löst Hormone, Proteine, Vitamine oder auch Zuckermoleküle. Wasser ist Bestandteil der Zellen, des Blutes, der Gehirnflüssigkeit. Gut 2 l Wasser scheidet ein Erwachsener täglich aus.

Diese Menge muß wieder zugeführt werden. Doch feste Lebensmittel wie Obst und Gemüse können nur zu einem gewissen Teil zur Flüssigkeitsversorgung beitragen, den Rest müssen wir trinken.

Wasser ist das wichtigste Lebensmittel und würde als Getränk zum Lebenserhalt vollauf genügen. Wären da nicht der Geschmack und der Genuß, die den Menschen schon früh nach Alternativen zum klaren Wasser suchen ließen. Denn Trinken soll nicht nur den Durst löschen, es soll auch Gaumen und Geist erfreuen. Der Mensch kann heute aus einer Vielzahl von Getränken wählen, denen allen eines gemeinsam ist: Sie enthalten vor allem Wasser.

Darüber hinaus liefern die meisten noch andere nützliche Substanzen: die Milch Eiweiß, der Fruchtsaft Vitamine und Mineralstoffe; Kaffee und Tee enthalten Koffein, Wein und Bier Alkohol und Extrakte, Substanzen, die je nach Menge unserem Körper nützen, aber auch schaden können. Industriell hergestellte Fruchtsäfte enthalten neben Vitalstoffen auch beträchtliche Mengen Zucker und Chemie, Gemüsesäfte oft relativ viel Kochsalz, das vom Körper wieder ausgeschieden werden muß – und dazu braucht er Wasser.

Zum Durstlöschern und zum Ausgleichen der Flüssigkeitsverluste unseres Körpers brauchen wir, allen Versprechungen der Werbung zum Trotz, vor allem klares, reines Wasser, das durch nichts ersetzt werden kann. Andere Getränke sollten wir bewußt genießen – und ein Glas Wasser dazu trinken.

Leitfaden Qualität

Trinkwasser muß, so schreibt es der Gesetzgeber vor, so beschaffen sein, daß es der Mensch ein Leben lang bedenkenlos trinken kann. Dafür sorgen in Deutschland die Wassergesetze des Bundes und der Länder. Beim zuständigen Wasserversorgungsamt kann man aktuelle Trinkwasseranalysen anfordern, die zeigen, welche Substanzen das örtliche Trinkwasser enthält. Außerdem sollte man sich vergewissern, daß die Wasserleitungen im Haus nicht aus Blei oder Kupfer sind.

Wer lieber Mineralwasser trinkt, sollte bevorzugt regionale Produkte kaufen. Das gleiche gilt für Säfte. Getränketransporte durch halb Europa sind ökologische Schandtaten. Luxuswässer



Trotz jahrelang rückläufigen Bierabsatzes trank der statistische Durchschnittsdeutsche im Jahr 2006 noch immer rund 112 l des Nationalgetränks.

der weltweit bekannten Mineralwassermarken sind eher Statussymbol als Gesundbrunnen.

Selbstgepreßter Fruchtsaft ist jedem anderen vorzuziehen. Industriell erzeugte Fruchtsäfte sollten stets aus frischem Obst hergestellt sein. Ihr Nährwert und ihre ernährungsphysiologische Bedeutung sind abhängig von der Qualität der Ausgangsware. Auch hier gilt: Der Griff zu den etwas teureren Bio-Säften lohnt sich. Künstlich hergestellte Erfrischungsgetränke sind oft nur teures Zuckerwasser, angereichert mit chemischen Aroma- und Geschmacksstoffen.

Deutsche Biere werden immer noch nach dem Reinheitsgebot von 1516 aus Gerstenmalz, Hopfen bzw. Hopfenextrakt, Brauwasser und Bierhefe gebraut. Außerhalb Deutschlands sind die rechtlichen Bestimmungen weniger streng. Dort sind u. a. Zuckersirupe aus Mais, Soja oder Reis und der Zusatz von Rohfrucht (ungemälzter Gerste) sowie Aroma-, Konservierungs- und Farbstoffen erlaubt.

Auch bei deutschem Bier ist eine Nivellierung des Geschmacks zu beobachten. Die Suche nach regionalen Bierspezialitäten, auch von kleinen Gasthaus- und Hausbrauereien, die in den eigenen Wirtschaftsstuben oft unfiltrierte Biere, den Haustrunk, anbieten, lohnt sich.

Guter, sorgfältig erzeugter Wein kann niemals billig sein. Das erschreckende Qualitätsniveau, das im Discounter vorherrscht, beruht auf der Annahme, daß der Weintrinker lediglich preisfixiert sei. Das ist ein grundlegender Irrtum. Der Griff ins Billigregal ist nicht selten hinausgeworfenes Geld. Am besten kauft man Wein im Fachhandel oder direkt beim Winzer.

Mitgliedsbetriebe des VDP (Verband deutscher Prädikatsweingüter) und des Bundesverbandes Ökologischer Weinbau (ECOVIN) bieten in aller Regel die Gewähr für hohe Qualität ihrer Weine. Sie sind erkennbar am Signet des Adlers mit integrierter Traube bzw. einer Traube mit dem Schriftzug ECOVIN.

Guten Schaumwein erkennt man an der langanhaltenden und feinen Perlage, dem Aufsteigen der Kohlensäurebläschen wie an einer Perlenschnur. Ein feiner Sekt oder Champagner schmeckt niemals aggressiv. In ihm verbinden sich die edlen Weinaromen mit einem Bukett aus Biskuit und Hefe. Viele deutsche Winzer bieten Sekt in hervorragender Qualität an.

Anhaltspunkt für eine gute Teequalität ist meistens ein schon lange gut eingeführter Markenname. Markentees bieten in aller Regel zuverlässige bis sehr gute Qualitäten. Zwar sind die vor wenigen Jahren kursierenden Berichte über pestizidverseuchte Tees mittlerweile überholt, und es gibt auch genügend Plantagen, die auf kontrolliert ökologischen Anbau umgestellt haben. Dennoch sind die großen Tee-Importeure dazu übergegangen, Tees vor dem Weiterverkauf auf Pestizidrückstände kontrollieren zu lassen. Auf das Attribut „Rückstandskontrolliert“ sollte der Verbraucher daher unbedingt noch achten.

Die meisten im Handel angebotenen Kaffees sind Mischungen aus verschiedenen milden und kräftigen Kaffeesorten, die so zusammengestellt sind, daß sie einem breiten Geschmack entsprechen.

In Fachgeschäften hat der Kunde die Möglichkeit, sich individuelle Mischungen – teilweise aus frisch gerösteten Bohnen – zusammenstellen zu lassen. Je intensiver die Farbe der gerösteten Kaffeebohne, desto kräftiger ist ihr Geschmack. In Großröstereien werden riesige Chargen der Bohnen für sehr kurze Zeit extrem hohen Temperaturen ausgesetzt. Das spart Zeit, ist aber der Qualität eher abträglich.



Kaffee, ob schwarz oder mit Milch serviert, ist das beliebteste Heißgetränk der Deutschen. Rund 320 Mio. Tassen werden täglich in Deutschland getrunken.