

**Thema:** Milch ist nicht gleich Milch – Tipps zum „Tag der Milch“ am 1. Juni!

**Beitrag:** 1:44 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Milch ist das erste Lebensmittel, das jeder Mensch nach der Geburt zu sich nimmt. Und der bleiben die meisten später auch treu: Rund 54 Liter davon im Durchschnitt trinkt jeder von uns pro Jahr. Weil sie lecker schmeckt, und mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen für die nötige Power sorgt. Mehr dazu, und wie die Milchbauern für gleichbleibend gute Milchqualität sorgen, verrät Ihnen zum „Tag der Milch“ am 1. Juni Oliver Heinze.

**Sprecher: In der Milch steckt alles drin, was der Mensch zum Leben braucht.**

**O-Ton 1 (Barbara Steiner-Hainz, 0:15 Min.):** „Neben Eiweiß, Kohlenhydraten und Fett insbesondere auch viele Mikronährstoffe. Zum Beispiel Kalzium ist ja wichtig für Knochen, Zähne und auch für die Muskelarbeit. Wir haben die fettlöslichen Vitamine A, E und D – und dann zum Schluss natürlich ganz wichtig, die Omega-3-Fettsäuren.“

**Sprecher: Sagt die Ernährungswissenschaftlerin der Molkerei Berchtesgadener Land Barbara Steiner-Hainz und erklärt, wie sich die Milchqualität beeinflussen lässt, denn..**

**O-Ton 2 (Barbara Steiner-Hainz, 0:17 Min.):** „Milch ist nicht gleich Milch! Und die Qualität fängt schon beim Futter der Kühe an. Je mehr Gras die Kühe gefressen haben, desto mehr Omega-3-Fettsäuren und damit desto gesünder ist die Milch. Unser Milcheinzugsgebiet liegt ja zwischen Isar und Salzach, entlang der Alpenkette, und Gras ist da auch heute noch der Schwerpunkt.“

**Sprecher: Sechs- bis achttausend Liter Milch pro Jahr gibt übrigens so eine auf den Bergwiesen entlang der Alpenkette grasende braun-weiß gescheckte Kuh.**

**O-Ton 3 (Barbara Steiner-Hainz, 0:26 Min.):** „Die Milch holen wir für unsere Bauern immer frisch ab. Und zwar nach ganz genau festgelegter Qualitätskontrolle wird sie dann erhitzt und schließlich pur abgefüllt. Das Milch-Sortiment teilt sich in zwei große Bereiche ein: Einmal die Frischmilch, zum anderen die H-Milch. Die klassische Frischmilch ist eine traditionell hergestellte, und sie wird bei ungefähr 75 Grad Celsius erhitzt und ist dann eine Woche haltbar.“

**Sprecher: Deutlich länger haltbar ist allerdings die sogenannte ESL-Frischmilch:**

**O-Ton 4 (Barbara Steiner-Hainz, 0:19 Min.):** „Die wird auf 120 Grad Celsius erhitzt und ist dann für ungefähr zwei Wochen gekühlt haltbar. Ja, und als dritte Variante dann die H-Milch, die wird auf 135 Grad erhitzt und ist drei Monate ungekühlt haltbar. Wichtig bei haltbarer Milch ist: Einmal geöffnet muss auch die haltbare Milch gekühlt gelagert werden – und ist dann noch drei bis vier Tage haltbar.“

**Abmoderationsvorschlag:** Wenn Sie noch mal nachlesen möchten, was so alles in der Milch drinsteckt und wie man die Qualität positiv beeinflussen kann, klicken Sie einfach mal auf [Bergbauernmilch.de](http://Bergbauernmilch.de). Dort finden Sie unter anderem auch ein Milchlexikon, in dem alle Fragen rund um die Milch beantwortet werden.

**Thema:** Milch ist nicht gleich Milch – Tipps zum „Tag der Milch“ am 1. Juni!

**Interview:** 3:18 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Milch ist das erste Lebensmittel, das jeder Mensch nach der Geburt zu sich nimmt. Und der bleiben die meisten später auch treu: Rund 54 Liter davon im Durchschnitt trinkt jeder von uns pro Jahr. Weil sie lecker schmeckt, und mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen für die nötige Power sorgt. Mehr dazu, und wie die Milchbauern für gleichbleibend gute Milchqualität sorgen, verrät uns zum „Tag der Milch“ am 1. Juni die Ernährungswissenschaftlerin der Molkerei Berchtesgadener Land Barbara Steiner-Hainz, hallo.

**Begrüßung:** „Griaß' Eana!“

**1. Frau Steiner-Hainz, was bringt Milch dem Menschen aus ernährungswissenschaftlicher Sicht?**

**O-Ton 1 (Barbara Steiner-Hainz, 0:22 Min.):** „Milch ist das einzige Lebensmittel, das wirklich alle Inhaltsstoffe hat, die der Mensch zum Leben braucht. Neben Eiweiß, Kohlenhydraten und Fett insbesondere auch viele Mikronährstoffe. Zum Beispiel Kalzium ist ja wichtig für Knochen, Zähne und auch für die Muskelarbeit. Wir haben die fettlöslichen Vitamine A, E und D – und dann zum Schluss natürlich ganz wichtig, die Omega-3-Fettsäuren.“

**2. Lässt sich die Qualität der Milch beeinflussen?**

**O-Ton 2 (Barbara Steiner-Hainz, 0:19 Min.):** „Ja, auf jeden Fall. Milch ist nicht gleich Milch! Und die Qualität fängt schon beim Futter der Kühe an. Je mehr Gras die Kühe gefressen haben, desto mehr Omega-3-Fettsäuren und damit desto gesünder ist die Milch. Die grünfüttertypischen Omega-3-Werte wurden der Bergbauernmilch übrigens erst im letzten Sommer wieder in einer Studie von der Uni Jena bestätigt.“

**3. Wie sieht denn der Speiseplan der Kühe aus, die Ihnen die Milch liefern?**

**O-Ton 3 (Barbara Steiner-Hainz, 0:34 Min.):** „Unser Milcheinzugsgebiet liegt ja zwischen Isar und Salzach, entlang der Alpenkette, und Gras ist da auch heute noch der Schwerpunkt. Nicht umsonst bezeichnet man diese Region ja auch als Grünlandgürtel der Alpen. Die Kühe fressen das Gras frisch, kriegen es eingegrast oder auch haltbar gemacht praktisch als Heu oder Silage. Gras ist da einfach heute immer noch das Grundfutter der Kühe. Und auf einer richtigen Bergwiesen weiß man ja heute, dass da bis zu 29 verschiedene Kräuter und Gräser pro Quadratmeter wachsen.“

**4. Wie viele Liter Milch gibt eine Kuh eigentlich so im Jahr?**

**O-Ton 4 (Barbara Steiner-Hainz, 0:40 Min.):** „Die Milchmenge, die ist ja abhängig einmal von der Kuh-Rasse und auch von der Fütterung. Im Norden setzt man auf eine Hochleistungsrasse, schwarz-bunte, und mit Mais und Kraffutter gefüttert geben diese Kühe zwischen zehn- und zwölftausend Liter Milch pro Jahr. In der Alpenregion dagegen setzt man mehr auf das Fleckvieh, das ist eine Zwei-Nutztier-Rasse. Und hier kommts eben auf die Milch- und Fleisch-Qualität an. Und diese braun-weiß gescheckten Kühe, die geben bei traditioneller Fütterung sechs- bis achttausend Liter im Jahr. Die Milch holen wir für unsere Bauern immer frisch ab. Und zwar nach ganz genau festgelegter Qualitätskontrolle wird sie dann erhitzt und schließlich pur, zum Beispiel als Trinkmilch, abgefüllt.“

**5. Es gibt ja viele unterschiedlichste Milchsorten, wie Frischmilch, H-Milch, ESL-Milch. Was genau bedeuten diese Bezeichnungen eigentlich?**

**O-Ton 5 (Barbara Steiner-Hainz, 0:40 Min.):** „Das Milch-Sortiment teilt sich in zwei große Bereiche ein: Einmal die Frischmilch, zum anderen die H-Milch. Die klassische Frischmilch ist eine traditionell hergestellte, und sie wird bei ungefähr 75 Grad Celsius erhitzt und ist dann eine Woche haltbar. Bei der länger haltbaren Frischmilch, also der der sogenannten ESL-Milch dagegen, die wird auf 120 Grad Celsius erhitzt und ist dann für ungefähr zwei Wochen gekühlt haltbar. Ja, und als dritte Variante dann die H-Milch, die wird auf 135 Grad erhitzt und ist drei Monate ungekühlt haltbar. Wichtig bei haltbarer Milch ist: Einmal geöffnet, muss auch die haltbare Milch gekühlt gelagert werden – und ist dann noch drei bis vier Tage haltbar.“

**6. Milchbauern weisen immer wieder mit spektakulären Aktionen darauf hin, dass die Molkereien ihnen zu wenig Geld für den Liter Milch zahlen. Wie sieht das eigentlich bei Ihnen aus?**

**O-Ton 6 (Barbara Steiner-Hainz, 0:18 Min.):** „Die Molkerei Berchtesgadener Land zahlt ihren Bauern, die übrigens vor über 80 Jahren die Genossenschaft gegründet haben, seit Jahren einen überdurchschnittlichen Milchpreis aus. Und das ist auch nötig, damit die Landwirtschaft in dieser kleinstrukturierten Alpenregion auch zukünftig erhalten bleibt – und dort für uns besonders gute Milch erzeugt.“

**Barbara Steiner-Hainz von der Molkerei Berchtesgadener Land über gute Qualität bei der Milch. Besten Dank dafür!**

**Verabschiedung:** „Herzlichen Dank!“

**Abmoderationsvorschlag:** Wenn Sie noch mal nachlesen möchten, was so alles in der Milch drinsteckt und wie man die Qualität positiv beeinflussen kann, klicken Sie einfach mal auf [Bergbauernmilch.de](http://Bergbauernmilch.de). Dort finden Sie unter anderem auch ein Milchlexikon, in dem alle Fragen rund um die Milch beantwortet werden.