

... Milch und Käse...



Bio-Milch und Bio-Käse

Milch besteht zu 86% aus Wasser. Milch ist sehr nährstoffreich, versorgt uns mit hochwertigem Eiweiß, enthält leicht verdauliche Fettsäuren, wertvolle Vitamine und reichlich Calcium.

Das MilCHFett von Bio-Tieren hat eine günstigere Fettsäurezusammensetzung und einen höheren Gehalt an gesunden Fettsäuren, u.a. Omega-3-Fettsäuren. Der Grund: Bio-Rinder dürfen das ganze Jahr auf die Weide und bekommen Futter mit hohem Faseranteil.

Der aus diesem Grund höhere Gehalt an konjugierter Linolsäure wirkt möglicherweise krebsvorbeugend, im Tierversuch auch vorbeugend gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Eine aktuelle Studie aus den Niederlanden zeigt, dass bei Kleinkindern eine Ernährung mit biologischen Milchprodukten das Risiko für Ekzeme um 36 % verringert.



STUDIENERGEBNISSE

„Ist Bio wirklich besser“ von Dr. Alberta Velimirov und DI Werner Müller

- Günstigere Fettsäurezusammensetzungen
 - (Fleisch und) Milch von Wiederkäuern waren besonders reich an konjugierter Linolsäure (CLA). Der CLA wird ein krebshemmendes und antiarteriosklerotisches Potenzial zugeschrieben. Milch von Weiderindern enthielt dreimal so viel CLA als die von silagegefütterten Stalltieren.



Foto: BMLFUW

Denn wir essen, was sie frisst!



Tipp:

Milch und Milcherzeugnisse sollten von biologisch wirtschaftenden, regionalen Betrieben stammen, unter anderem weil die Tiere artgerecht gehalten werden und die Umwelt weniger belastet wird.

So wertvoll unsere Milch ist, so sehr sind für die Qualität die Frische und die Art der landwirtschaftlichen Produktionsweise entscheidend. Bio-Betriebe in Österreich haben im Gegensatz zu anderen EU-Ländern schon seit über 10 Jahren strenge gesetzliche Auflagen zur Tierhaltung zu erfüllen. Sauberkeit im Stall und beim Melken garantiert höchste Qualität.

Die Tiere am Biohof haben ausreichend Stallfläche, eine Einstreu, auf der es sich bequem liegt und vor allem: das ganze Jahr über Auslauf ins Freie. Durch die Flächengebundenheit - es dürfen maximal 2 Kühe pro Hektar gehalten werden - kann die Kreislaufwirtschaft (Boden - Pflanzen - Tiere) entsprechend umgesetzt werden. Die tiergerechte Haltung bewirkt, dass die Tiere gesund sind und bleiben.

Meist stammt das Futter aus hofeigener Produktion. Mineraldünger und chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel kommen bei der Produktion des Futters nicht zum Einsatz.

Die Verfütterung von Gen-Soja, Tiermehlen, Milchaustauschern und die Beigabe von Medikamenten ins Futter ist selbstverständlich verboten.

Bio - mehr Geschmack, mehr Gesundheit - auch bei verarbeiteter Milch

Bio-Milch schmeckt besonders intensiv und gut. Durch die optimale Frische - die Milch wird vom Biobauern abgeholt und frisch verarbeitet - ist der Nährstoffgehalt besonders hoch. Die EU - Bio-Verordnung verbietet in verarbeiteten Produkten die Verwendung von genmanipulierten Bakterien, z.B. bei der Herstellung von Jogurt, Sauerrahm, etc. Weiters ist der Einsatz von Naturidenten oder künstlichen Aromen verboten.

Probiotische Bakterien

Mitunter erhält man den Eindruck, dass die kostbaren, probiotischen Bakterien ausschließlich in kleinen Plastikfläschchen gedeihen – dabei sind sie überall zu finden. In besonders großer Anzahl, natürlich vorkommend, zum Beispiel in Bio-Jogurt und Bio-Käse. Diese Bakterien haben zudem einen wesentlichen Vorteil: Man findet auf natürlichen Produkten eine Vielzahl von Bakterienstämmen, die sich gegenseitig unterstützen.

Wussten Sie, dass...

... die Muttermilch von stillenden Frauen, die sich hauptsächlich biologisch ernährten, einen um 50% höheren Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren aufwies. Diesen werden gesundheitsfördernde Wirkungen wie krebshemmend, cholesterinsenkend und entzündungshemmend zugeschrieben.

Köstliche Alternativen zu Kuhmilch



Schafmilch enthält im Vergleich zu Kuhmilch einen höheren Nährwert und mehr Vitamine und Aminosäuren. Viele Menschen vertragen Schafmilch besser als andere Milcharten. Sie enthält auch besonders viel Orotsäure, der regenerierende Wirkung auf den Magen-Darm-Trakt zugeschrieben wird.



Ziegenmilch unterscheidet sich in ihrer Zusammensetzung deutlich von Kuhmilch, weshalb sie als Alternative für Kuhmilch-Allergiker gilt. Ziegenmilch ist reich an Mineralstoffen und Spurenelementen, aber vergleichsweise cholesterinarm. Sie enthält mehr Kalzium, Phosphor und Vitamin D als Kuhmilch, sie stärkt die Nerven und hilft bei Stress.

Bio-Käse



Foto: BMLFUW

Rund 4.000 Käsesorten sind weltweit bekannt. Kein Wunder, denn seit die Menschen Milchtiere halten, stellen sie auch Käse in irgendeiner Form her. Auf diese Weise konnte man Milch für lange Zeit haltbar machen. Käse ist sozusagen ein Konzentrat der Milch, eine Folge von Gerinnung (meist durch Lab) sowie von Gärung und Trocknung. Käse enthält besonders viel Eiweiß. Die wichtigsten Mineralstoffe neben dem Kalzium sind Phosphor, Kalium, Eisen und Fluor. Hinzu kommen viele Vitamine, allen voran das Provitamin A (Beta-Carotin), das dem Käse seine charakteristische gelbe Farbe verleiht.

Vom Appenzeller bis zur Ziegenrolle natürlich gereift

Käse in Bio-Qualität gibt es nicht nur im Naturkostfachgeschäft, sondern inzwischen auch in den Kühlregalen und an den Käsetheken der meisten großen Supermärkte. Das Angebot steht dem der konventionellen Sorten in nichts nach - vom Appenzeller bis zum Ziegenkäse reicht die Palette. Doch das Besondere an Bio-Käse ist die Qualität des Rohstoffs Milch. Denn die Art des Futters (frisches Gras von der Weide und hofeigenes Futter - Heu, Klee gras oder Silage) und die artgerechte Haltung der Tiere machen sich auch im Aroma der Milchprodukte bemerkbar.

So ein Käse

- **Lange Reifung**
- **Hohe Qualität des Rohstoffs Milch**
- **Weitgehender Verzicht auf Hilfs- und Zusatzstoffe**

Dass Bio-Käse so viele Liebhaber findet, hat aber noch einen weiteren Grund: Nicht die rasche Fertigung von Einheitsware steht im Vordergrund, vielmehr wird eine natürlich lange Reifezeit unter optimalen Bedingungen garantiert. Bei der Herstellung und Reifung wird weitgehend auf Hilfs- und Zusatzstoffe verzichtet, denn auch für Bio-Käse gelten die Vorschriften der EU-Bio-Verordnung und wenn der Betrieb einem Bio-Anbauverband angehört, darüber hinaus die Richtlinien des jeweiligen Bio-Anbauverbandes.

Viele kleine Käsereien legen besonderen Wert auf handwerkliche Traditionen und sorgen so für Originalität und Abwechslung. Bio-Käsereien betrachten regionale Bedingungen wie Klima und Bodenstruktur als eine Besonderheit und entwickeln dabei neben den bekannten Käsesorten, Camembert und Gouda zum Beispiel, ihre eigenen regionalen Spezialitäten. Oft stellen sie mit großem Aufwand besonders aromatische Käsesorten aus Rohmilch her.

Wussten Sie, dass...

Im Vergleich zum konventionellen Angebot spielen Rohmilchkäse im Bio-Sortiment eine große Rolle. Die Oberflächenbehandlung von Hart- bzw. Schnittkäse mit Konservierungsstoffen wie Natamycin ist bei Bio-Käse verboten.

Im Bio-Käse wird selbstverständlich auch kein gentechnisch verändertes Lab eingesetzt.



Foto: BMLFUW