



Milch von A-Z

Aminosäuren

Milch führt dem Körper fast alle essentiellen Aminosäuren zu. Aminosäuren sind Bestandteile des menschlichen Körpers, und die einfachste Bauweise der Eiweiße (= **Proteine**). In der Natur gibt es ca. zwanzig Aminosäuren. Der Mensch kann nicht alle Aminosäuren selbständig aufbauen und muss daher den **Großteil über die Nahrung aufnehmen**. Es sind dies die essentiellen Aminosäuren.

Biologische Wertigkeit

Beschreibt die Zusammensetzung der Aminosäuren im Eiweiß und deren **Verwertbarkeit** für den Körper.

Bruch

Bruch (oder auch Käsebruch) bezeichnet in der Käserei das Material, das aus der durch Zugabe von Lab oder Milchsäure dickgelegten Milch entsteht, nachdem sie zerteilt (gebrochen) wurde, um die Molke abzutrennen. **Je kleiner die Bruchstücke sind, desto höher ist der Trockenmassegehalt** des Endproduktes.

Butter

Bei der Herstellung von Butter wird der Milchrahm von der Milch getrennt und so lange geschlagen, bis **Butterkörner** entstehen. Diese werden von der Buttermilch getrennt und durch anschließendes Kneten entsteht die **Buttermasse**.

Buttermilch

Buttermilch wird bei der Herstellung von Butter gewonnen und darf **höchstens 1% Fett** enthalten. Reine Buttermilch darf keinen Wasserzusatz enthalten.

Butterschmalz

Das Butterschmalz wird durch Einschmelzen von Butter gewonnen. Es ist frei von Wasser und Eiweiß. Der **Fettgehalt** beträgt **99,8 %**.

Calcium

Calcium ist der mengenmäßig am stärksten vertretene **Mineralstoff** im menschlichen Organismus. Milch und Milchprodukte enthalten viel Calcium, das gut vom Körper aufgenommen werden kann. Das Calcium verhindert übrigens, dass Milch beim Kochen gerinnt.



Milchhof Brixen Gen. u. landw. Ges.
Centro Latte Bressanone Soc. Agr. Coop.
Brennerstraße 2 / Via Brennero 2
I-39040 Vahrn / Varna (BZ)

Tel. +39 0472 271 300
Fax +39 0472 271 399
info@brimi.it
www.brimi.it

Steuer-Nr., MwSt.-Nr. und Handelsreg. BZ 00099750218
Cod. Fisc., Part. IVA e Reg. d'impresa BZ 00099750218
Genossenschaftsreg BZ-Nr. A145458, Sekt. I
Reg. enti coop. BZ-Nr. A145458, Sez. I





Cholesterin

Cholesterin ist eine fettähnliche Substanz, die in allen tierischen und menschlichen **Geweben** natürlich vorkommt. Der größte Teil des im Blut enthaltenen Cholesterins wird vom Körper gebildet, ein geringerer Teil wird durch die Zufuhr von tierischen Lebensmitteln aufgenommen. Wer nicht zu viel Cholesterin aufnehmen möchte, sollte auf Magermilch und **fettarme Milchprodukte** umsteigen.

Dicklegen

Dicklegen ist eine andere Bezeichnung für das **Gerinnen** der Milch. Damit die Milch gerinnt werden Lab und Milchsäurebakterien zugesetzt.

Eiweiß

Proteine werden umgangssprachlich als **Eiweiße** benannt. Sie enthalten unter anderem wichtige Aminosäuren, die vom menschlichen Körper nicht selbst hergestellt werden können.

Energie

Energie wird vom Körper benötigt, um den **Stoffwechsel** aufrecht zu erhalten. Die über Nahrung zugeführte Energie wird in Kalorien (**kcal**) oder Joule (**kJ**) angegeben.

F.i.T -Gehalt

Der Fettgehalt von Käse wird mit F.i.T. (**Fett in der Trockenmasse**) angegeben. Käse besteht aus Trockenmasse und Wasser. Der Wassergehalt verringert sich bei der Lagerung und Reifung. Der Fettanteil in der Trockenmasse bleibt gleich. Je fester ein Käse ist, desto höher ist sein Anteil an Trockenmasse. Den **tatsächlichen Käsefettgehalt** können Sie anhand der folgenden Faustregel selbst ausrechnen, indem Sie die F.i.T-Angabe mit folgenden Zahlen multiplizieren:

- Frischkäse mit 0,3
- Weichkäse mit 0,4
- Schnittkäse mit 0,5
- Hartkäse mit 0,6

Als einfache Faustregel gilt: Der tatsächliche Käsefettgehalt beträgt etwa die Hälfte des F.i.T.-Wertes, bei Frischkäse etwa ein Drittel.

Fettarme Milch

Fettarme Milch, auch **teilentrahmte Milch** genannt, enthält mindestens 1,5% und höchstens 1,8% Fett.

Fettsäuren

Fettsäuren sind wichtige Energielieferanten. Drei Arten gibt es:

- Gesättigte Fettsäuren
- einfach ungesättigte Fettsäuren
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren



Milchhof Brixen Gen. u. landw. Ges.
Centro Latte Bressanone Soc. Agr. Coop.
Brennerstraße 2 / Via Brennero 2
I-39040 Vahrn / Varna (BZ)

Tel. +39 0472 271 300
Fax +39 0472 271 399
info@brimi.it
www.brimi.it

Steuer-Nr., MwSt.-Nr. und Handelsreg. BZ 00099750218
Cod. Fisc., Part. IVA e Reg. d'impresa BZ 00099750218
Genossenschaftsreg BZ-Nr. A145458, Sekt. I
Reg. enti coop. BZ-Nr. A145458, Sez. I





Friskäse

Der Friskäse ist **dickgelegte Milch**, deren Bruch von der Molke getrennt wird und ohne weitere Reifung zum Verzehr angeboten wird.

Friskmilch

Friskmilch wird 15 Sekunden lang auf **75 Grad** Celsius erhitzt und danach rasch abgekühlt. Dieser Vorgang (**Pasteurisierung**) schont die Rohstoffe, verringert die Anzahl der Keime und macht die Milch länger haltbar. Vom Zeitpunkt der Abfüllung hält gekühlte, pasteurisierte Milch **bis zu 6 Tage**.

Homogenisieren

Naturlässene Milch rahmt auf. Der fette Rahm trennt sich vom Wasser und schwimmt oben auf. Beim Homogenisieren werden die Fettkügelchen in der Milch unter hohem Druck durch feine Düsen gepresst und gleichmäßig (homogen) verteilt. So kann keine Rahmschicht an der Oberfläche entstehen.

Kalzium

Kalzium ist der mengenmäßig am **stärksten vertretene Mineralstoff** im menschlichen Organismus. Milch und Milchprodukte enthalten viel Kalzium, das gut vom Körper aufgenommen werden kann. Das Kalzium verhindert übrigens, dass Milch beim Kochen gerinnt.

Lab

Lab wird zum Dicklegen der Milch bei der Käseherstellung verwendet. Lab bringt die Milch ohne Säuerung zum Gerinnen. Das eiweißspaltende Enzym Lab wird auf natürliche Weise im Kälbermagen gebildet, um das Milcheiweiß der Mutterkuh verdauen zu können. In Südtirol wird **ausschließlich gentechnikfreies Lab** verwendet.

Laktose

Laktose ist der in Milch und Milchprodukten enthaltene Zucker. Er fördert die Aufnahme des Calciums. Durch den Abbau des Milchzuckers sorgen die Milchsäurebakterien dafür, dass Fäulnisbakterien gehemmt und gesunde Bakterien gefördert werden.

Mascarpone

Mascarpone ist ein milder, cremiger Friskäse aus Crème fraîche und Sahne; fermentiert mit Kalbslab, und je nach Marke etwas Buttermilch. Ursprünglich aus dem lombardischen Lodi stammend, wird er heute in ganz Italien hergestellt. Mascarpone dient auch als Zutat für Süßspeisen (z. B. Tiramisù) und Tortenfüllungen.



Milchhof Brixen Gen. u. landw. Ges.
Centro Latte Bressanone Soc. Agr. Coop.
Brennerstraße 2 / Via Brennero 2
I-39040 Vahrn / Varna (BZ)

Tel. +39 0472 271 300
Fax +39 0472 271 399
info@brimi.it
www.brimi.it

Steuer-Nr., MwSt.-Nr. und Handelsreg. BZ 00099750218
Cod. Fisc., Part. IVA e Reg. d'impresa BZ 00099750218
Genossenschaftsreg BZ-Nr. A145458, Sekt. I
Reg. enti coop. BZ-Nr. A145458, Sez. I





Milcheiweiß

Milcheiweiß enthält alle grundlegenden Aminosäuren, die der Körper nicht selbst aufbauen kann und daher über die Nahrung zuführen muss.

Milchfett

Milchfett setzt sich aus über 400 Fettsäuren zusammen und ist eine ideale Mischung von gesättigten und ungesättigten Fettsäuren. Neben fettlöslichen Vitaminen ist dieses Fett besonders wegen des **Lecithins** so wertvoll. Der Fettanteil der Milch schwankt. Er liegt zwischen 3,2 und 6,0%. Verantwortlich für diese Schwankungen sind neben der Rinderrasse vor allem die Fütterung, die Haltung und die Gesundheit der Milchtiere.

Milchsäure

Das ist eine natürliche Säure, die ein Zwischenprodukt im Stoffwechsel darstellt. Milchsäure entsteht beim Abbau des Milchzuckers.

Milchzucker

Das ist das **Kohlenhydrat in der Milch**, aus dem durch Hilfe von Bakterienkulturen Milchsäure entsteht. Milchzucker wird auch als **Laktose** bezeichnet.

Mindesthaltbarkeitsdatum

Die Angabe des Mindesthaltbarkeitsdatum ist gesetzlich vorgeschrieben. Es zeigt an, bis zu welchem Datum ein Produkt mindestens haltbar ist.

Mineralstoffe

In der Milch sind vor allem die Mineralstoffe **Kalzium** und **Phosphor** enthalten. Auch bei der Versorgung des Körpers mit **Eisen, Jod, Natrium, Magnesium** und **Zink** spielt Milch eine wichtige Rolle.

Molke

Molke, auch **Käsewasser, Sirte** oder **Schotte** genannt, ist die wässrige grünlich-gelbe Restflüssigkeit, die bei der Käseherstellung entsteht. Sie besteht zu 94% aus Wasser, zu 4-5% aus Milchzucker und ist **nahezu fettfrei**. Molke enthält Eiweiß und viele Mineralstoffe und ist deshalb besonders wertvoll.

Mozzarella

Mozzarella ist ein ursprünglich italienischer Filata-Käse aus Büffel- oder Kuhmilch mit 50 % (Büffel) oder 45 % (Kuh) Fett i.Tr.. Er ist heute weit verbreitet und wird an vielen Orten der Welt gekäst.



Milchhof Brixen Gen. u. landw. Ges.
Centro Latte Bressanone Soc. Agr. Coop.
Brennerstraße 2 / Via Brennero 2
I-39040 Vahrn / Varna (BZ)

Tel. +39 0472 271 300
Fax +39 0472 271 399
info@brimi.it
www.brimi.it

Steuer-Nr., MwSt.-Nr. und Handelsreg. BZ 00099750218
Cod. Fisc., Part. IVA e Reg. d'impresa BZ 00099750218
Genossenschaftsreg BZ-Nr. A145458, Sekt. I
Reg. enti coop. BZ-Nr. A145458, Sez. I





Nährstoffdichte

Mit der Nährstoffdichte wird das Verhältnis von Nährstoffgehalt zum Brennwert angegeben. Nährstoffgehalt (g/100g) / Brennwert (kJ/100g). Anhand der Nährstoffdichte lässt sich die Qualität eines Lebensmittels beurteilen.

Pasteurisierte Milch

Oder auch **Frischmilch** genannt. Beim Pasteurisieren wird die Milch 15 Sekunden auf **75 Grad** Celsius erhitzt und danach sofort abgekühlt. Dieser Vorgang schont die Rohstoffe, verringert die Anzahl der Keime und macht die Milch länger haltbar. Vom Zeitpunkt der Abfüllung hält gekühlte, pasteurisierte Milch **bis zu 6 Tage**.

Probiotisch

Ein **Probiotikum** ist eine Zubereitung, die lebensfähige Mikroorganismen enthält. Die am längsten als Probiotika angewendeten Organismen sind Milchsäurebakterien.

Quark

Der Quark wird auch als **Topfen** bezeichnet. Quark wird aus pasteurisierter Magermilch hergestellt. Durch Zugabe spezieller Milchsäurebakterien wird die Milch eingedickt. Zum Verfeinern und Einstellen der Fettgehaltsstufe wird dem Quark am Ende des Herstellungsprozesses Rahm zugefügt und cremig gemacht. Quark besteht zu drei Viertel aus Wasser! Die Hauptbestandteile der Trockenmasse sind Milcheiweiß und Milchfett. **Quark zählt zu den fettarmen Produkten.**

Rahm

Als Rahm, auch Sahne oder Obers genannt, wird der fetthaltige Teil der Milch bezeichnet. Der Rahm wird durch Zentrifugieren der Milch von der Magermilch getrennt.

Rechtsdrehend

Milchsäure gibt es rechtsdrehend und linksdrehend. Sie unterscheidet sich nur in ihrer Eigenschaft, polarisiertes Licht nach rechts bzw. links drehen zu können. Bei der Joghurtherstellung wird bereits bei der Kulturenauswahl großer Wert auf einen hohen Anteil an Mikroorganismen, welche rechtsdrehende Milchsäure bilden, gelegt.

Ricotta

Ricotta ist kein Topfen, sondern wird durch Ansäuern und Erhitzen von Molke gewonnen. Beide Produkte enthalten **hochwertiges Eiweiß**. Im Topfen sind die Eiweißbestandteile das Kasein, in der Ricotta das Molkeeiweiß. Ricotta ist sehr bekömmlich und lässt sich mit anderen Lebensmitteln gut kombinieren.

Rohmilch

Das ist die unbehandelte Milch frisch von der Kuh.



Milchhof Brixen Gen. u. landw. Ges.
Centro Latte Bressanone Soc. Agr. Coop.
Brennerstraße 2 / Via Brennero 2
I-39040 Vahrn / Varna (BZ)

Tel. +39 0472 271 300
Fax +39 0472 271 399
info@brimi.it
www.brimi.it

Steuer-Nr., MwSt.-Nr. und Handelsreg. BZ 00099750218
Cod. Fisc., Part. IVA e Reg. d'impresa BZ 00099750218
Genossenschaftsreg BZ-Nr. A145458, Sekt. I
Reg. enti coop. BZ-Nr. A145458, Sez. I





Saure Sahne

Saure Sahne wird aus süßer Sahne durch Zusatz von Milchsäurebakterien hergestellt.

Spurenelemente

Milch liefert wichtige Spurenelemente. Spurenelemente sind in geringeren Mengen im Körper vorhanden. Sie machen weniger als 0,01 % der Körpermasse aus und die tägliche Zufuhr beträgt weniger als 100 mg. Zu den Spurenelementen gehören: Fluor, Eisen, Zink, Kupfer, Jod, Mangan, Kobalt, Molybdän, Chrom und Selen. Sie sind maßgeblich bei hormonellen und enzymatischen Reaktionen beteiligt und in vielen Eiweißen (Proteinen) vorhanden.

Sterilisieren

Beim Sterilisieren wird die Milch zuerst abgefüllt und dann für 10-30 Minuten auf **110-120 Grad** Celsius erhitzt. Diese Milch ist **keimfrei** und ungeöffnet bis zu einem Jahr haltbar.

Trockenmasse

Es ist die Masse, die übrig bleibt, wenn man dem Käse das Wasser entzieht. Sie enthält hauptsächlich Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße und Mineralstoffe. Der Fettgehalt von Hartkäse wird im Handel üblicherweise in Prozent Fett in der Trockenmasse (Fett i. Tr.) angegeben.

Ultrahocherhitzen (H-Milch)

Milch kann für 1-4 Sekunden auf mindestens **135 Grad Celsius** ultrahocherhitzt werden, um die Haltbarkeit zu verlängern. Ungeöffnete H-Produkte sind auch ohne Kühlung 6-8 Wochen bei Zimmertemperatur haltbar.

Vitamine

Auch bei den Vitaminen haben Milchprodukte einiges zu bieten. Neben den fettlöslichen **Vitaminen A, D, E** und **K** enthält Milch auch Vitamine der **B-Gruppe** in beachtlichen Mengen. Die meisten Vitamine in der Milch sind übrigens sehr hitzebeständig!

Vollmilch

Die Bezeichnung Vollmilch lässt auf den Fettgehalt schließen. Vollmilch enthält mindestens 3,5% Milchfett.

Wärmebehandlung

Rohmilch wird in verschiedenen Verfahren, in denen die Milch kurz erwärmt wird, länger haltbar gemacht: **Pasteurisieren**, **Ultrahocherhitzen** und **Sterilisieren**. Die Frischmilch wird ausschließlich einer schonenden Pasteurisierung unterzogen.



Milchhof Brixen Gen. u. landw. Ges.
Centro Latte Bressanone Soc. Agr. Coop.
Brennerstraße 2 / Via Brennero 2
I-39040 Vahrn / Varna (BZ)

Tel. +39 0472 271 300
Fax +39 0472 271 399
info@brimi.it
www.brimi.it

Steuer-Nr., MwSt.-Nr. und Handelsreg. BZ 00099750218
Cod. Fisc., Part. IVA e Reg. d'impresa BZ 00099750218
Genossenschaftsreg BZ-Nr. A145458, Sekt. I
Reg. enti coop. BZ-Nr. A145458, Sez. I





Zentrifuge

Die Zentrifuge ist eine Trommel, die durch schnelle Rotationen (Drehungen) das Milchfett (Rahm) und die Magermilch voneinander trennt.

Zusatzstoffe

Zusatzstoffe sind laut Lebensmittelrecht Stoffe, die Lebensmitteln zur Verbesserung der Haltbarkeit, der Stabilität, der Konsistenz, des Aussehens oder des Geschmacks hinzugefügt werden. Sie **müssen immer auf der Verpackung angeführt werden.**



Milchhof Brixen Gen. u. landw. Ges.
Centro Latte Bressanone Soc. Agr. Coop.
Brennerstraße 2 / Via Brennero 2
I-39040 Vahrn / Varna (BZ)

Tel. +39 0472 271 300
Fax +39 0472 271 399
info@brimi.it
www.brimi.it

Steuer-Nr., MwSt.-Nr. und Handelsreg. BZ 00099750218
Cod. Fisc., Part. IVA e Reg. d'impresa BZ 00099750218
Genossenschaftsreg BZ-Nr. A145458, Sekt. I
Reg. enti coop. BZ-Nr. A145458, Sez. I

