



Rohmilch – die Naturbelassene

Rohmilch ist ein Naturprodukt. Diese Milch bekommen die Kälbchen von ihrer Mutter. Sie ist naturbelassen und vollkommen unbehandelt. Auch wenn sie nicht mehr direkt aus dem Euter der Kuh auf dem Tisch landet, ist sie die Milch, die am lebendigsten ist – und das im positivsten Sinne.



Viele schwangere Frauen greifen zu pasteurisierter Milch, aus Angst vor Listerien. Diese Entscheidung sei jedem frei gelassen, aber was passiert eigentlich bei den unterschiedlichen Erhitzungsverfahren und wie wirkt sich dies auf die Verträglichkeit der Milch aus?

Thermisierte Milch – die leicht Erhitzte

Milch wird für kurze Zeit (ca.15 Sekunden) auf bis zu 68 °C erhitzt. Es kommt zur Keimreduktion, aber es werden einige Keime (z.B.Listerien) nicht vollständig abgetötet. Die Thermisierte Milch wird manchmal zur Herstellung von Käse verwendet.

Pasteurisierte Milch – die sogenannte „Frischmilch“

Die Milch hält max. 7 Tage.

Milch wird für ca. 15-30 Sekunden auf 72 °C oder für 4 Sekunden auf 85 °C erhitzt.



Diese von dem französischen Arzt Louis Pasteur entwickelte Methode macht die Milch länger haltbar. Außerdem sollen damit eventuell in der Milch vorkommende unerwünschte Mikroorganismen unschädlich gemacht werden. Durch das kurze Erhitzen wird das Milcheiweiß gering denaturiert, die Vitamine bleiben jedoch nahezu völlig erhalten. Chemisch gesehen unterscheidet sich die pasteurisierte Milch kaum von der ursprünglichen Rohmilch. Sie enthält immer noch genauso viel Eiweiß, genauso viel Calcium und genauso viel Eisen.

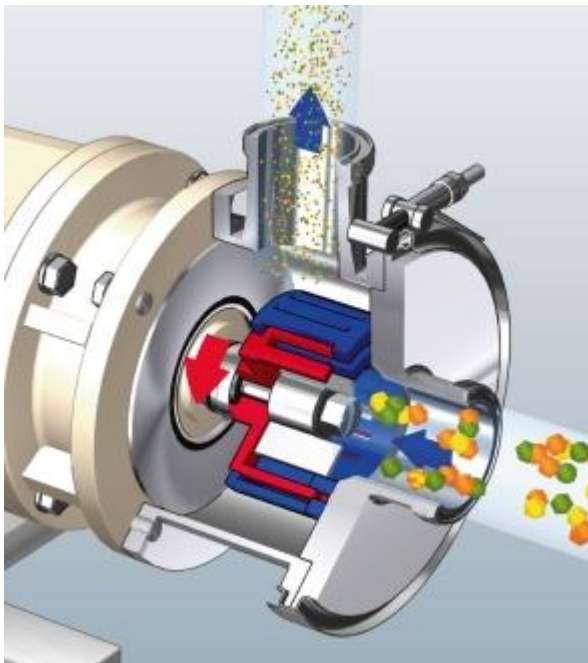
Ob die Milch sauer wird oder nicht, kriegt man bei pasteurisierter Milch nicht mehr richtig mit. Dieser Vorgang ist eigentlich nur noch bei Rohmilch wirklich sofort wahrnehmbar. Pasteurisierte Milch wird nicht mehr richtig sauer – sie „kippt“ oder „fault“ allmählich (so schrecklich das auch klingt).

Das liegt daran, dass viele Bakterien bei der Pasteurisierung abgetötet werden, aber die Fäulnisbakterien praktisch übrigbleiben und sich nun extrem rasant vermehren können, weil die nötigen Bakterien, die diesen Vorgang aufhalten könnten, bereits abgetötet worden sind.

Homogenisierte Milch – die Milch ohne Sahneklumpen

Verhindert das natürliche Aufrahmen der Milch. Diese Milch ist nicht gesundheitsfördernd.

Bei der Homogenisierung von Milch werden die in der Milch enthaltenen Fettkügelchen unter hohem Druck (150 bis 300 bar) zerkleinert und dadurch gleichmäßig in der Milch verteilt.



Hoher Druck presst die Milch durch winzige Düsen. Der Aufprall auf einem Blech zerfetzt die kleinen Fettkügelchen, die in der Milch schwimmen. So klein, finden sie nicht mehr zusammen, sondern bleiben gleichmäßig verteilt, die Milch rahmt nicht mehr auf.

Es gibt Studien, denen zufolge homogenisierte Milch eine Ursache für die bei Kindern zunehmende Milchallergie sein könnte. Denn an die im Homogenisator zerkleinerten

Fettkügelchen lagern sich verstärkt Eiweiße an. Diese gerinnen dadurch nicht mehr im Magen, sondern gelangen in den Darm.

Der Sahneklumpen ist jetzt zwar weg, doch sind die Teilchen des Milchfetts nun so winzig, dass sie die Darmwand passieren können, in die Blutbahn gelangen und Reaktionen im Körper auslösen können, die als Allergien bezeichnet werden!

Man nimmt an, dass der Konsum von homogenisierter Milch ein um das Zwanzigfache höhere Risiko enthalte, eine Allergie auszulösen als der von unbehandelter Milch. Mit den feinen Fettpartikelchen wandert auch ein Enzym (Xanthinoxidase) aus der Milch in die Blutbahn, welches in der Lage ist, Arterien zu verstopfen und somit hohen Blutdruck und Arteriosklerose (= Arterienverkalkung) zu erzeugen.

Mitte der Achtziger Jahre verlangte deshalb eine Gruppe von amerikanischen Ärzten, einen Warnhinweis auf den Verpackungen von homogenisierter Milch einzuführen, der inhaltlich dem auf Zigarettenpackungen ähneln sollte.

Die Bundesanstalt für Milchforschung hält homogenisierte Milch weiterhin für unbedenklich. Milch im Supermarkt ist durchgängig homogenisiert, im Bio-Laden nur noch selten.

Als einziger ökologischer Anbauverband hat Demeter die Homogenisierung verboten.

<https://www.demeter.de/lebensmittel-produkte/milch>

ESL-Milch – die H-Milch, die noch keine sein will (wird immer homogenisiert)

Die ESL-Milch ist bis zu 4 Wochen haltbar.

Die Milch wird für etwa drei Sekunden auf rund 120 Grad erhitzt, homogenisiert und anschließend herunter gekühlt. Bei diesem Verfahren gehen zwischen zehn und zwanzig Prozent der Vitamine verloren. Schädlich ist sie vor allem durch die Homogenisierung, die immer in Kombination zu diesem Verfahren steht.

Die ESL-Milch ist seit 1990 im Handel. Anfangs musste sie noch als „hocherhitzt“ gekennzeichnet werden. Diese Vorgabe ist seit 2007 entfernt worden, so dass diese minderwertigere Milch nun genau wie „Frischmilch“ nur noch als „pasteurisiert“ deklariert werden muss.

Im konventionellen Supermarkt wird sie fast ausschließlich als „Frische Milch“ bezeichnet und ist daher vom Verbraucher kaum noch von der „nur pasteurisierten“ zu unterscheiden. Sie können aber davon ausgehen, dass es in einem konventionellen Supermarkt keine „Frischmilch“, die nur pasteurisiert wurde, gibt, sondern ausschließlich „homogenisierte“ und „hocherhitzte“ Milch.

Beispiele für die Deklaration:



Diese Milch wurde zwar nach den EU-Richtlinien als Bio-Milch zertifiziert. Es steht sogar FRISCHE WEIDEMILCH darauf. Es handelt sich aber dennoch um eine **homogenisierte, hochehitze ESL-Milch**. Diesen Hinweis erhalten Sie nur durch die zwei Worte ganz unten: „**länger haltbar**“



Hier wird auch mit dem Wort „BIO“ geworben und der Eindruck entsteht, dass es sich tatsächlich um frische Milch handelt. Aber auch bei dieser Milch steht etwas kleiner der Hinweis darunter: „**homogenisiert**“. Dass da „**pasteurisiert**“ steht, bedeutet nur, dass sie nicht hochehitzt wurde. Doch dies ist dann eigentlich dann gar nicht mehr wichtig, da das Homogenisieren die Milch für den Körper schädlich macht.



Bei dieser Milch scheint es sich nicht um Biomilch zu handeln, aber wenigstens verzichtet man auf Gentechnik. Dennoch finden wir hier auch wieder ganz unten links den Hinweis: „länger haltbar“, was bedeutet, dass diese Milch **homogenisiert und hochehitzt** wurde. Also auch eine **ESL-Milch**.

In Österreich darf nur die Milch „Frischmilch“ heißen, die nicht länger als 5 Tage haltbar ist. In Deutschland heißt sie auch mit 4 Wochen Haltbarkeit noch "frische Milch".

Ultrahocherhitzt // H-Milch – die Extreme (immer homogenisiert)

Die Milch hält ungekühlt mehrere Monate. Sie wird nicht sauer, sondern bitter.

Die Milch wird für 3 bis 10 Sekunden auf 150 Grad erhitzt. Dabei gehen bis zu 20 Prozent der Vitamine verloren, bis zu 90 Prozent des Eiweiße werden denaturiert, was gleichzeitig vom Körper nur als Fremdstoff erkannt werden kann → deshalb auch allergieauslösend.

Ob Bio oder nicht, spielt beim Verzehr dann kaum noch eine Rolle. Sie tun Ihrer Gesundheit nichts Gutes. Das Einzige, was Sie unterstützen, wenn Sie Bio-H-Milch kaufen, sind allenfalls noch die Milchbauern oder das Geschäft, in dem Sie eingekauft haben.

Pestizide in der Milch

Konventionelle Milchkühe erhalten heute statt Gras oder Heu eine preiswerte Fertigfuttermischung. Aus finanziellen Gründen haben sich besonders Importe aus Drittweltländern "bewährt". Dort ist die Verwendung von (bei uns längst verbotenen) Pestiziden an der Tagesordnung.



Die Pharmamultis Deutschlands, der Schweiz, der USA und anderer

Industrienationen exportieren diese Gifte gewinnbringend in arme Länder.



Dort weiß keiner, wie giftig der viel versprechend etikettierte Inhalt der Kanister ist.

Großzügig werden die Insekten- und Unkraut-vertilgungsmittel beim Anbau von

Tierfutter (Mais, Sojabohnen) eingesetzt. Über das Futter und schließlich über Milch- und Fleischprodukte bekommen wir unseren eigenen "Giftmüll" wieder zurück.



Da sich die Gifte im Tier ansammeln, enthält Fleisch im Durchschnitt 14-mal mehr Pestizide als pflanzliche Nahrungsmittel, Milchprodukte immerhin noch 5,5-mal so viel.

Es gibt eine sogenannte Höchstmengen-verordnung für Milch, in der ca. 300 (!) unterschiedliche Gifte aufgeführt werden, auf deren Anwesenheit die Milch eigentlich ständig überprüft werden müsste.

Die Wirklichkeit sieht jedoch so aus, dass die staatlichen Milchkontrollämter die Milch nicht einmal auf hundert der offiziell bekannten Gifte untersuchen. An noch nicht registrierte Gifte wird kein Gedanke verschwendet.



Milch und Gentechnik

Das erste im breiten Stil in den USA vermarktete gentechnologisch veränderte Nahrungsmittel war Milch. Sie enthielt ein genmanipuliertes Wachstumshormon für Rinder (rBGH).

Crack ist eine kokainhaltige Drogenmischung und rBGH erhielt diesen Spitznamen deshalb, weil es die Kühe genau wie Crack erst aufputscht, dann aber auslaugt. Es zwingt Milchkühe zu einer 30prozentigen Steigerung ihrer Milchproduktion und entstammt Monsantos Laboratorien.

Die FDA (Food and Drug Administration, die amerikanische Lebensmittelaufsichtsbehörde), erklärte, dass diese genmanipulierte Milch für den menschlichen Verzehr geeignet sei, obwohl verschiedene unabhängige Wissenschaftler vor rBGH (und der betreffenden Milch) warnten.

Es würde die Bildung eines weiteren Hormons fördern, welches im milchverzehrenden Menschen unnatürliche Zellteilung stimuliere und natürlichen Zelltod verhindere - beides Kennzeichen von Krebszellen.

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/milchprodukte/kuhmilch-qualitaet-ia>

Die Ökokiste-Leipzig verzichtete von Anfang an auf den Vertrieb von homogenisierter, ultrahochoerhitzter Milch (H-Milch), da wir unsere Verantwortung dem Kunden gegenüber sehr ernst nehmen.

Die teilhomogenisierte Milch wird demnächst deshalb auch wieder unser Angebot verlassen.