A glass bottle of milk and a glass of milk on a grassy field with flowers. The bottle is made of clear glass with a metal clasp and is filled with white milk. The glass is also filled with milk. The background is a lush green lawn with several colorful flowers in shades of pink, orange, and yellow.

»Milch macht müde Männer munter«, verhiess ein Werbeslogan in der 50er Jahren, um den Absatz des weißen Saftes anzukurbeln. Wissenschaftlich nachgewiesen wurden die anregenden oder gar leistungssteigernden Effekte nicht, dennoch steckt in Milch viel Gutes: essenzielle Aminosäuren, Kalium, Magnesium und Jod, fettlösliche Vitamine und mehr Kalzium als in jedem anderen Lebensmittel.

MULTITALENT **MILCH**

EIN GETRÄNK – VIELE GESICHTER

Von wegen Milchbubi! Für eine üppige Gage wurde Fußballstar David Beckham gerne zum Milchbartträger. Zuvor hatten schon Stars wie Sängerin Madonna, Model Naomi Campbell und Tenniskone Serena Williams für das weiße Getränk geworben. Auch in Deutschland stärkten bis vor Kurzem Promis in Werbekampagnen das Image des Naturprodukts.

START INS LEBEN | Dabei hat Milch diese Unterstützung gar nicht nötig. Sie ist uns von Kindesbeinen an vertraut – als alleinige Nahrung für Neugeborene, die in Form von Muttermilch alle Bestandteile erhalten, die für eine gesunde Entwicklung notwendig sind. Auch im Erwachsenenalter bleibt Milch ein gefragtes Nahrungsmittel, allerdings vornehmlich in den westlichen Industrienationen. Da deren Bewohner das weiße Nahrungsmittel seit Jahrhunderten konsumieren, hat sich ihre Verdauung angepasst. Experten schätzen, dass vor 10.000 Jahren zum ersten Mal Tiere gezähmt und gemolken wurden. Während in Westeuropa vornehmlich Kuhmilch konsumiert wird, steht im Süden und Osten mehr Ziegen- und Schafsmilch auf dem Speiseplan.

Rund 2,5 Millionen Liter Bio-Milch wurden 2007 in der Europäischen Union vor allem in Deutschland, Dänemark und Österreich erzeugt. Besonders interessant: Die Alpenrepublik liegt sowohl bei Produktion als auch Konsum bei

dem Naturlandmilch. Heute gehören rund 98 biologisch-dynamisch wirtschaftende Höfe und 300 Naturlandbetriebe zu unseren Lieferanten«, weiß Marketingleiterin Barbara Steiner. Gräser und Kräuter bestimmen vornehmlich den Speisezettel der Kühe im Grünländgürtel der Alpen. Offensichtlich sorgt diese Haltung auch für bessere Milch. Studien der Universitäten Newcastle in England und Aarhus in Dänemark wiesen nach, dass artgerecht produzierte Milch bekömmlicher ist und deutlich mehr konjugierte Linolsäure CLA9, Omega-3-Fettsäuren sowie Provitamin A

Artgerecht
produzierte
Milch ist
bekömmlicher

und Vitamin E enthält. Diese Stoffe können beim Menschen das Blut fett positiv beeinflussen und das Risiko für Herz- und Kreislaufstörungen vermindern, etwa Arterienverkalkung. Laut wissenschaftlicher Versuche reduziert CLA9 zusätzlich die Krebsanfälligkeit und führt zu weniger Fettsäuren. Eine weitere gute Nachricht: Joghurt und Käse aus Bio-Milch enthalten ebenfalls mehr erwünschte Fettsäuren. Der gesundheitliche Zusatznutzen bleibt bei der Lebensmittel-Verarbeitung erhalten.

Für Paul Söbbeke, Chef der gleichnamigen Bio-Molkerei in Gronau, ist die Konzentration an gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen keine Überraschung. »Es liegt am Futter: viel frisches Grün, reichlich Klee und deutlich weniger Futtermais, eine Kombination, auf die auch unsere münsterländischen Bauern setzen. Nicht die maximale Milchleistung,

DIE VIelfALT DES ÖKOLOGISCHEN FUTTERS OHNE GENTECHNIK UND DIE ARTGERECHTE HALTUNG DER TIERE SIND EINE WICHTIGE SÄULE FÜR DIE ERZEUGUNG VON HOCHWERTIGER BIO-MILCH.

über 10 Prozent, während im gesamten EU-Raum der Bio-Anteil in beiden Bereichen bei durchschnittlich 1,5 Prozent liegt. In Deutschland kauften die Verbraucher 2008 gut vier Prozent ihrer Konsummilch in Bio-Qualität. Führend in der Erzeugung ist der Freistaat Bayern. Über 50 Prozent der gesamtdeutschen Bio-Milch-Produktion stammt von dort. Auch die Milchwerke Berchtesgadener Land in Piding erhalten von Betrieben entlang der Alpenkette ihren Rohstoff. »Seit rund 35 Jahren veredeln wir Demeter-Milch, seit zehn Jahren außer-

sondern nachhaltiges Wirtschaften, artgerechte Tierhaltung und die Qualität zählt«, versichert Söbbeke. Für Letztere ziehen Landwirte und Molkerei seit 2006 mit dem Projekt »Söbbeke KUH-M« intensiv an einem Strang. »Damit kann der Einzelne quasi täglich sehen, wo er im Vergleich zu Kollegen mit ähnlichen Betriebssystemen steht. So ist es viel leichter, Potenziale und Verbesserungsmöglichkeiten im Betrieb zu erkennen.«

Ähnlich wie 2008 beherrschen derzeit wieder Preisdebatten und Streiks den konventionellen Milchmarkt. ▶



**Unser WegeBrot
backe ich
mit Opa!**



einfach lecker!



WegeBrot®
Backmischung für Kleingebäck

WegeBrot® ist glutenfrei und ballaststoffreich, ohne künstliche Zusatzstoffe und unwiderstehlich lecker!

Mit Hirse, Amarant, Süßen Mandeln, Sonnenblumenkernen, Buchweizen, Ananas, Äpfeln, Kürbiskernen, Erdmandeln, Cashewkernen, Sesam und Kokosnuß.

Das ideale Pausenbrot für Kinder, der Kraftstoff für Kopfarbeiter, der Energieschub für Sportler.

Die perfekte Wegezehung für die ganze Familie.

Weitere Informationen erhalten Sie in Ihrem Reformhaus und unter:

Jentschura International GmbH · D-48163 Münster
Tel.: +49 (0) 2536 - 3310-0 · Fax: +49 (0) 2536 - 3310-10
oder per Kontaktformular im Internet.

DAS VOLLWERTCENTER WERZ IN IHREM NATURKOST-FACHGESCHÄFT

Liebe Eltern:

Unsere leckeren Kinderkekse sind schon für Kleinkinder ab dem 6. Monat geeignet!

Dinkel Zwerge Kekse, Dinkel Schoko Zwerge & Dinkel Rübli Häschen

werden jetzt mit Reissirup (statt mit Honig) gesüßt. Sie sind aus Vollkorn-Ur-Dinkel ohne Milch und Eier hergestellt.



MESSE NEUHEIT BIOFACH 2009

NATURKORNMÜHLE WERZ

STÄFFELSWIESEN 28 • 89522 HEIDENHEIM

TEL 07321-51018 • FAX - 54147 • WWW.VOLLWERTCENTER.DE



DURSTLÖSCHER | Die säuerlich schmeckende Buttermilch entsteht ebenso wie Schwedenmilch, eine Mischung aus Buttermilch, Sauermilch und Joghurt, mithilfe von Milchsäurebakterien. Sie werden zur Flüssigkeit gegeben, die bei der Herstellung von Butter aus Rahm übrig bleibt. Echter Kefir wird durch einen Pilz produziert und enthält ca. 0,4 Prozent Alkohol.

VERFEINERER | Ein Klacks, schon erhalten Saucen oder Dressings die perfekte Bindung. Crème fraîche, Schmand und saure Sahne entstehen aus Milchsäurekulturen und unterscheiden sich durch ihren Fettanteil als auch durch ihre Konsistenz. Crème fraîche ist fest und streichfähig, saure Sahne cremig.



QUALITÄT AUS LEIDENSCHAFT

FAIRTRADE AUS ÜBERZEUGUNG



www.wertform.de
21082 Hamburg

MAINTAL

QUALITÄT AUS FRANKEN


Annes
FEINSTE

Die Nr. 1 im
Konfitürenmarkt
wird noch feiner:
Aus „Annes Beste“
wird „Annes Feinste“.*

Anne Feulner – Inhaberin

Dies wirkt sich auch auf den Bio-Markt aus. Letztes Jahr erzielten die Bio-Milchbauern noch zufriedenstellende Preise. Beispielsweise jene, die für die Gläserne Meierei in Uplahl produzieren. »Im Durchschnitt waren es 48,5 Cent pro Liter«, verrät Geschäftsführer Michael Müller. »Hinzu kommen noch verschiedene Qualitätsaufschläge zum Beispiel für Heumilch oder die qualitativ hochwertige Premium-Milch nach NOP-Standard, für die bei den Kühen auf den Einsatz von Antibiotika gänzlich verzichtet wird.«

Laut Erhebungen der Zentralen Markt- und Preisberichtsstelle (ZMP) betrug der Vorsprung zu konventionell erzeugter Milch zeitweilig mehr als 15 Cent je Kilogramm. »Das verdanken wir auch den Bio-Kunden, die bereit sind, durch einen angemessenen Preis für Milch und Milchprodukten die Arbeit der Bauern zu honorieren«, sagt Karin Artzt-Steinbrink, Geschäftsführerin der Upländer Bauernmolkerei. Der Betrieb in Willingen-Usseln setzt sich seit Jahren für faire Preise auf dem Milchmarkt ein, zum Beispiel mit dem Projekt »Erzeugerfairmilch«, bei dem der Verbraucher einen Zuschlag von fünf Cent pro Liter Milch



BROTAUFSTRICH | Bio-Butter entsteht nur aus ökologisch erzeugter Milch. Salz ist als Zusatz erlaubt, Beta-Carotin zur Färbung jedoch nicht. Deshalb variiert der Farbton von Bio-Butter im Sommer und Winter. Sauerrahmbutter hat einen herzhaften Geschmack, Süßrahmbutter ist milder.

bezahlt. Er gehört auch zu den Unterzeichnern der Erklärung zum Bio-Milchmarkt. Darin hatten Anfang 2009 erstmals Repräsentanten der ökologischen Landwirtschaft, Bio-Molkereien und des Naturkosthandels gemeinsame Prinzipien wie faire und stabile Preise festgehalten.

Auch die im gleichnamigen Ort gelegene Molkerei Schrozberg gehört zu den Unterzeichnern. »Wir verarbeiten seit 1974 ausschließlich Demeter-Milch«, sagt Geschäftsführer Friedemann Vogt. Unter anderem zu naturbelassener Frischmilch, die pasteurisiert, aber nicht homogenisiert ist. Bei diesem Verfahren presst hoher Druck die Milch durch winzige Düsen. Dadurch bleiben die enthaltenen Fettkügelchen gleichmäßig verteilt. Die Milch rahmt dann nicht mehr auf. In der überwiegend im konventionellen Handel stark vertretenen ESL-Milch (Extended Shelf Live) sieht Vogt hingegen einen Etikettenschwindel. »Sie wird auf 115 Grad erhitzt und entspricht damit mehr einer H-Milch als Frischmilch.« In den Kühlregalen des Naturkosthandels dominiert, im Gegensatz zum LEH, nach wie vor natur- ▶



*Quelle: bioVista, Zeitraum 2008





Ökologische Molkereien Allgäu

*Parit da Pasta?
...Filata-Käse und basta!*



EIWEISSQUELLE | Salzlakekäse wie Mozzarella und Feta werden traditionell aus Ziegen- oder Schafsmilch und aus Büffelmilch hergestellt, sind jedoch auch als Kuhmilch-Variante erhältlich. Frischkäse muss im Gegensatz zu vielen anderen Käsearten nicht oder nur sehr wenig reifen und ist sofort zum Verzehr bereit.



Aktionspreis im Mai

ÖMA Mozzarella
- "das Allgäuer Original"

belassene als auch homogenisierte Milch, der Anteil an H-Milch ist weitaus geringer als im LEH. Deren Vorteil, die längere Haltbarkeit, gilt allerdings nur für ungeöffnete Packungen. »Einmal angebrochen, sind sowohl Frischmilch als auch H-Milch und ESL-Milch gekühlt bis zu drei Tage haltbar«, weiß Thimo Hemberle von der Weißenhorner Milchmanufaktur. Der aus einer 1928 gegründeten Molkereigenossenschaft hervorgegangene Betrieb in Weißenhorn beweist mit seinem Sortiment einmal mehr, wie

vielseitig der weiße Rohstoff ist. »Fast alle Produkte des konventionellen Sortiments sind auch in Bio machbar – das haben wir unter anderem mit unserem Tiramisu in Bioland-Qualität gezeigt – und sie schmecken dabei noch besser«, sagt Hemberle voller Überzeugung.

So tummeln sich im Kühlregal des Naturkostfachhandels neben Milch, Sahne und Quark auch Erfrischungsgetränke auf Molke- oder Buttermilchbasis sowie Fruchtjoghurts, die ohne Aromenzusatz auskommen. Auch die Auswahl



Aktionspreis im Mai

Scamorzine affumicate
- der italienische Käsesnack, fein geräuchert

HÜFTGOLD | Sie gilt als das i-Tüpfelchen auf frischen Erdbeeren oder Kuchen: Sahne. Bei unbehandelter Milch steigt der Rahm von selbst nach oben, heute wird Sahne durch Zentrifugieren gewonnen und bildet das Ausgangsprodukt für Butter. Der Fettgehalt liegt durchschnittlich bei ca. 30 Prozent, darüber hinaus finden sich in Sahne auch fettlösliche Vitamine und Milcheiweiß.



NEU in ÖMA Italien-Linie

Mozzarella di Bufala DOP
- das Premium-Produkt aus Kampanien

info@oema-dbeers.de

bei Milchdesserts, bei speziell auf Kinder ausgerichteten Milchprodukten sowie bei probiotischen Produkten hat sich in den letzten Jahren enorm gesteigert.

FEHLENDES ENZYM | Trotz aller Vielfalt bleibt ein Wermutstropfen – rund 30 Prozent der Weltbevölkerung vertragen Milch im Erwachsenenalter nicht mehr. Schuld daran ist Laktose. Den Betroffenen fehlt das entsprechende Enzym für den Abbau des Milchzuckers. Auch in

Deutschland leiden ca. 10 bis 15 Prozent unter einer Laktoseunverträglichkeit und müssen Milch meiden. Dennoch vertragen manche von ihnen Sauermilchprodukte wie Joghurt trotz des relativ hohen Laktosegehaltes, da die milchzuckerspaltenden Bakterien in den Produkten den Magen passieren und im Darm noch erhebliche Mengen an Milchzucker abbauen können. Dann steht auch ihnen zumindest ein Teil der wunderbaren Bio-Milchpalette offen. ■ *smb*

FRÜHSTÜCKSGLÜCK | Säuerungskulturen (mesophile Kulturen), die bei ca. 30 Grad aktiv werden, sorgen dafür, dass aus Milch Dickmilch wird. Wird dann noch Labferment zugegeben, entsteht daraus Quark. Für Joghurt kommen thermophile Milchsäurebakterien ins Spiel, die ihre Arbeit zwischen 36 und 42 Grad verrichten.



GEWINNEN MIT **eve**

4 AEG MIXER
M 8000 IM WERT
VON 150 €



► **GEWINN** | Der AEG Mixer M 8000 mit drei Geschwindigkeitsstufen ist optisch und technisch ein echtes Glanzstück. Mit seiner gezackten Edelstahlklinge zerkleinert er mühelos unterschiedliche Zutaten für Shakes oder stellt Crush-Eis her. Praktische Details: der integrierte Messbecher und der Safety-Lock-Verschluss gegen Spritzer. Mehr unter www.aeg-electrolux.de.

► **GEWINNFRAGE** | Aus welchem Bundesland stammt die meiste Bio-Milch?

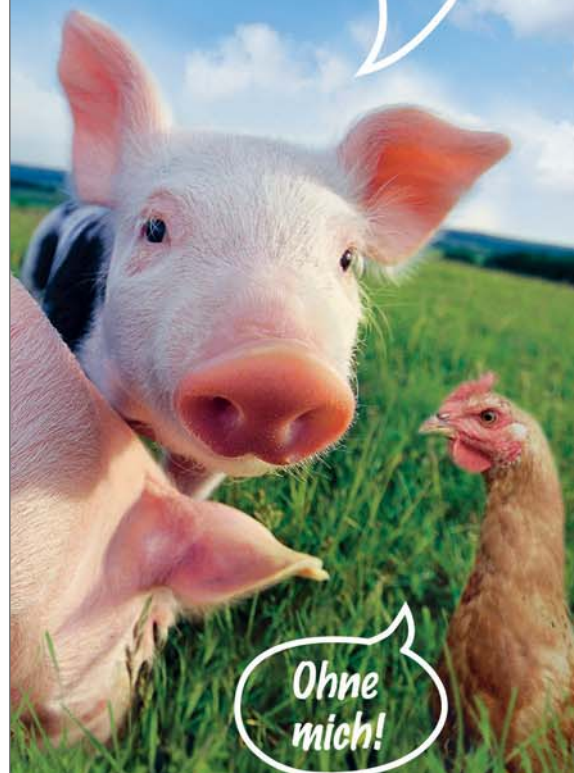
Ⓐ Saarland Ⓑ Bayern

► Jetzt anrufen unter **01378-98 43 44-1** oder SMS senden an **33339** mit **NAHAUFNAHME A** oder **NAHAUFNAHME B**.

(conVISUAL: Kosten 0,50 € pro Verbindung a. d. Netz der T-Com, ggf. andere Tarife a. d. Mobilfunknetz). Teilnahmebedingungen s. Seite 75.

Heirler

Wurst?
Ohne uns!



Ohne mich!

Ohne Fleisch, mit
Biss und Genuss.
Das hat so nur einer

NEU!



BIO