

Rohmilchprodukte sind besser für Allergiker geeignet

Milch und Milchprodukte gehören zu den gesündesten Lebensmitteln. Die Bio-Produkte punkten vor allem durch ihre Naturbelassenheit.

Milchprodukte gehören für den menschlichen Körper zu den wichtigsten Nahrungsmitteln. Das liegt vor allem an ihrem hochwertigen Eiweißgehalt. Milchprodukte aus biologischer Landwirtschaft weisen noch ein Zusatzplus auf: bioaktive Substanzen, viele Mineralstoffe und Spurenelemente sowie keinerlei chemische Spritzmittel oder Zusatzstoffe.

Schutz vor Allergien

Wenn Kinder regelmäßig Milch direkt vom Bauernhof trinken, leiden sie einer Studie zufolge weniger an Heuschnupfen und Asthma. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Milch abgekocht wurde oder nicht. Das belegt eine Studie unter Beteiligung der Universität Basel.

Untersucht wurden dabei 15.000 Kinder im Alter zwischen fünf und 13 Jahren aus Deutschland, Österreich, der Schweiz, Schweden und den Niederlanden. Dabei machte es keinen Unterschied, ob die Kinder in der Stadt oder auf dem Land lebten. Alle Kinder, die Milch direkt vom

Bauernhof tranken, zeigten nämlich denselben Schutzlevel gegen Asthma und Allergien.

Biomilch aus Salzburg

Für Gertraud Schober, Tochter von Josef und Marianne Mangelberger von der Mattigtaler Hofkäserei, ist das nicht überraschend: „Wir füttern unsere Kühe hauptsächlich mit Gras und Heu, das spiegelt sich auch in der Milch wider.“ Neben Schnitt- und Weichkäsesorten bietet die Hofkäserei nun auch frische Bio-Milch, Bio-Joghurt, Bio-Rahm und Bio-Schlagobers an. Für den Verkauf wird die Milch zwar pasteurisiert aber nicht homogenisiert. „Das Homogenisieren verändert die Struktur in einzelne Fettkügelchen. Diese finden nicht mehr zusammen, weshalb die Milch nicht aufräumt.“

Homogenisieren verändert

Doch die Homogenisierung verändert nicht nur die Fett- sondern auch die Eiweißstruktur. „Dadurch können Unverträglichkeiten entstehen, weil der Körper das Eiweiß nicht mehr als solches erkennt und reagiert“, betont die Ernährungsexpertin Mag. Christina Frauenschuh. Oft zeige sich dann, dass Menschen mit einer Milcheiweißallergie zwar die „Packerlmilch“ nicht vertragen, die unbehandelte Rohmilch aber schon. Deshalb verkauft die Mattigtaler Hofkä-



Das Bio-Joghurt wird händisch vom Bio-Bauern und Käsefachmann Josef Mangelberger abgefüllt. Bild: SB

serei auch völlig unpasteurisierte Rohmilch. „Sie wird am selben Tag abgefüllt und verkauft. Sie ist dann vier Tage lang haltbar.“

Doch auch bei der pasteurisierten Variante, die es zum Beispiel im Rochushof zu kaufen gibt, wird die Milch nur auf 72 Grad erhitzt. Höhere Temperaturen würden wiederum die Eiweißstruktur verändern bzw. zerstören. Doch genau darauf setzt die industrielle Milchherstellung, denn je höher die Temperatur, desto länger ist die Milch haltbar. Beim neuen ESL-Verfahren wird sogar auf kurzzeitig mehr als 100 Grad erhitzt.

Keine Angst vor Rohmilch

„Viele Menschen haben Angst vor Rohmilch, das ist aber unbegründet“, weiß Schober. Die Zahl der Keime ist aufgrund der hygienischen Vorschriften sehr gering. Und auch der Fettgehalt ist im richtigen Licht zu sehen. Denn gerade in biologisch hergestellter Milch und in den Bio-Milchprodukten ist ein Mehr an

gesunder Omega-3-Fettsäure enthalten.

Gesund durch Bakterien

Besonders stolz ist Josef Mangelberger auf das neue Bio-Joghurt der Mattigtaler Hofkäserei. „Das ist ein probiotisches Joghurt. Das bedeutet, es werden spezielle, bekömmliche Milchsäurebakte-



Spezialität der Mattigtaler Hofkäserei: geräucherter Camembert aus Bio-Milch. Bild: SB



Für die Naturrinde werden die Käselaibe gewaschen und mit einer Rotkultur gepflegt. Bild: SB

rien zugesetzt, damit das Joghurt entsteht. Die Kulturen sorgen für eine gesunde Darmflora, die wiederum zur Stärkung des Immunsystems beiträgt.“

Ebenso findet sich die natürliche Rohmilchflora und die zugesetzten probiotischen Kulturen in der unpasteurisierten Sauerrahmbutter, die in Handarbeit

hergestellt wird und im Holzmodell seine Form erhält. Durch die natürliche Säuerung ist diese Butter besonders bekömmlich. Frauenschuh: „Diese Bio-Butter verträgt auch jemand, der etwa eine Milchzuckerunverträglichkeit hat.“

Auch der Käse wird aus silofreier Rohmilch hergestellt, d. h.

nicht über 40 Grad erhitzt. „Er ist ein hochwertiger Lieferant für gut verwertbares Eiweiß, alle Aminosäuren und für viel Kalzium“, weiß Frauenschuh. Sie weist in diesem Zusammenhang auch darauf hin, dass die Angabe „Fett in der Trockenmasse“ mit der tatsächlich enthaltenen Fettmenge wenig zu tun hat. Zudem ist das Fett z. B. durch den hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren sehr gesund.

Natürlich gereifter Käse

Ganz wichtig ist bei Mangelberger-Käse auch die natürliche Reifung. Die Laibe bekommen etwa durch Salzbad-Pflege eine Naturrinde, oder werden mit einer Rotkultur gereift. Im Gegensatz dazu produziert die Industrie meist foliengereiften Käse oder umhüllt ihn mit Wachs und behandelt die Oberfläche vorbeugend mit Antibiotika, um vor Schimmelbefall zu schützen. Die Reifeschicht bei Mattigtaler Bio-Käse schützt Käse auf natürliche Weise.



Bekömmlich und wohlschmeckend: Produkte aus Bio-Milch. Bild: SB

Frauenschuh-Tipp

Bärlauch-Frischkäse sauer

Schneiden Sie den Frischkäse in dünne Scheiben und legen Sie diese auf einen Teller. Danach belegen Sie die Käseschicht mit in feine Ringe geschnittenen Schalotten. Schmecken Sie dies mit biologischem Apfelessig, Kernöl, Natursalz und Pfeffer ab.

Für die leichte Küche kann es auch mal nur ein junger Blattspinat- oder Vogerlsalat dazu sein. Wenn Sie sich diese wohlschmeckende Speise nach dem Sport gönnen, dann genießen Sie Itzlingers Natursauerteigbrot dazu. Immunpower plus: Durch die in Bärlauch und Zwiebeln enthaltenen bioaktiven Substanzen kommt es mit Eiweiß zu Synergieeffekten und Sie stärken Ihr Immunsystem.

Vortrag

„Frühjahrsputz für den Körper“ Wie Sie mit Bio entschlacken können, erfahren Sie – mit vielen praktischen Tipps – in diesem interessanten Vortrag.

Termin: Di., 24. März, 19 Uhr Rochushof.

Vortrag + Diskussion/ Buffet

Referent:

Mag. Christina Frauenschuh, Dipl. Ernährungsberaterin, Sportwissenschaftlerin

Kosten: 10 Euro

Anmeldung: Bis Do., 19. März im Rochushof an der Kasse.

Tel.: 0664/12 022 80

Fax: 0662/85 08 97-7

office@oekohof.at

Beschränkte Teilnehmerzahl



Mag. Christina Frauenschuh hält am 24. März im Rochushof einen Vortrag zum Thema „Frühjahrsputz für den Körper.“ www.frauenschuh.cc



Käsesomelier: Text fehlt noch

Bild: SN