

Buttermilch und Molke

Buttermilch und Molke sind erfrischende, fett- und kalorienarme Milchgetränke. Während der Sommerzeit, wenn der Durst gross und der Appetit tagsüber klein ist, sind sie gute Durstlöcher und vermögen nebenbei noch den kleinen Hunger zu stillen. Mit Buttermilch und Molke lässt sich auch kochen und backen, zum Beispiel als Zutaten für Suppen, Schmorgerichte, Eintöpfe, Desserts, Gebäck und Brot.

Buttermilch und Molke leisten mit ihrem Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen einen wertvollen Beitrag an die tägliche Bedarfsdeckung. Ein Grund mehr, diese drei Milchgetränke häufiger zu konsumieren und weiterzuempfehlen. Buttermilch fällt während der Butterherstellung an. Durch das mechanische Schlagen des Rahms tritt das Milchfett aus und schliesst sich zu so genannten Butterkörnern zusammen. Zurück bleibt der wässrige Anteil-die Buttermilch.

Technologisch werden zwei verschiedene Verfahren unterschieden:

- Vor der Weiterverarbeitung wird Rahm mit Milchsäurebakterien angesäuert und anschliessend verbuttert. Daraus entstehen Sauerrahmbutter und saure Buttermilch.
- Wird Rahm nicht angesäuert und als Süssrahm verbuttert, entstehen entsprechend Süssrahmbutter und süsse Buttermilch.

Die süsse Buttermilch wird üblicherweise im Handel nicht angeboten, sondern weiterverarbeitet. Entweder wird sie anderen Milchprodukten zugesetzt oder nachträglich angesäuert. Durch das Ansäuern erhält die Buttermilch ihren typischen Geschmack und die Haltbarkeit wird verbessert. Zum Schluss werden ihr aromatisierende Fruchtgrundstoffe zugegeben und sie wird durch Pasteurisation haltbar gemacht. Heute wird der Grossteil der Buttermilch über dieses Verfahren hergestellt.

Ernährungsphysiologisch wertvoll

Der säuerlich-erfrischende Geschmack und der niedrige Energiegehalt machen Buttermilch zu einem Getränk. Sie liefert wertvolle Milchproteine, Milchzucker, wasserlösliche Vitamine und Mineralstoffe, jedoch nur noch wenig Fett. Buttermilch ist zudem reich an Lecithin. Lecithin ist ein Phospholipid, also ein Fettbegleitstoff, das beim Schlagen des Rahms aus den Membranen der Fettkügelchen freigesetzt wird. Buttermilch enthält deshalb drei- bis viermal so viel Lecithin wie Vollmilch und sogar achtmal so viel wie Magermilch. Lecithin stärkt die Nerven und unterstützt das Konzentrationsvermögen.

Buttermilch ist auch besonders reich an Vitamin B₂ und eine gute Kalziumquelle.



500 ml Buttermilch decken bereits mehr als 60 % des Tagesbedarfs an Vitamin B₂ und zwischen 50 bis 75 % (je nach Lebensalter) des täglichen Kalziumbedarfs.

Molke fällt in grossen Mengen bei der Käseherstellung an. Abhängig vom Verarbeitungsprozess entsteht entweder Sauermolke oder Labmolke (= Süssmolke). Bei der Herstellung von Sauermilchkäse (z.B. Limburger, Harzer) wird durch die Säure das Kasein abgetrennt und es entsteht Sauermolke. Bei der Herstellung von Labkäse (z.B. Hartkäse, Halbhartkäse) wird die Milch mit Labenzym versetzt und so das Kasein ausgefällt. Zurück bleibt die Labmolke. Da in der Schweiz vor allem Labkäse produziert wird, ist nur Labmolke von Bedeutung.

Gesund und gut

Molke ist ein wenig sättigendes, energiearmes Getränk. Sie ist fettarm und hat einen reduzierten Eiweissgehalt. Es sind vor allem noch Molkenproteine vorhanden, da die Kaseine für die Käseherstellung abgetrennt wurden. Diese weisen eine hohe biologische Wertigkeit auf, d.h. sie können vom menschlichen Körper gut in körpereigenes Eiweiss umgebaut werden.

Die gelblich-grünliche Färbung der Molke ist auf den hohen Gehalt an Vitamin B₂ zurückzuführen. Weiterhin enthält Molke die Mineralstoffe Kalzium, Phosphor, Magnesium und Kalium sowie die Spurenelemente Eisen und Zink. Sauermolke ist kalziumreicher als Labmolke, da beim Ansäuern der Milch zur Herstellung von Sauermilchkäse das Kalzium in die Molke übergeht.

Molkenprodukte

Molke wird bevorzugt als Fruchtmolke konsumiert, da Molke nature einen starken Eigengeschmack hat. Fruchtmolke ist ein gesunder und erfrischender Durstlöscher. Sie ist in diversen Geschmacksrichtungen auch als Konzentrat zum Aufrühren mit Wasser erhältlich.



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch

Zusammensetzung von Buttermilch und Molke

Zusammensetzung	Nährwert in 100 g Buttermilch	Nährwert in 100 g Molke	Zusammensetzung	Nährwert in 100 g Buttermilch	Nährwert in 100 g Molke
Energie kcal kj	38 158	23 95	Vitamin A	0.01	-
			Carotin	-	-
Wasser	91.1	93.9	Vitamin B ₁	0.03	0.04
Fett	0.6	0.2	Vitamin B ₂	0.16	0.14
Proteine	3.5	0.6	Vitamin B ₆	0.04	0.05
Laktose	4.0	4.2	Vitamin B ₁₂	0.20	0.15
Ca	0.11	0.10	Niacin	0.10	0.20
P	0.08	0.05	Folsäure	9.0	1.0
Mg	13	15	Pantothensäure	0.36	0.40
K	0.15	0.14	Biotin	3.5	3.5
Na	0.06	0.05	Vitamin C	1.0	1.0
Cl	0.11	0.10	Vitamin D	0.01	-
Fe	0.10	0.09	Vitamin E	0.02	-
Cu	10	1.8	Milchsäure	0.7	0.5
Mo	5.0	5.0	Phosphatide	130	20
Zn	0.50	0.23	Cholesterin	2	2
Mn	3.5	3.0			
I	5.0	8.0			
F	20	10			

Quelle: Nährwerttabellen für Milch und Milchprodukte/E.Renner/A.Renz-Schauen.

Für weitere Informationen

Schweizer Milchproduzenten SMP
 Swissmilk
 Public Relations/Kompetenzzentrum Milch
 Susann Wittenberg
 Ernährungswissenschaftlerin B.Sc.
 Weststrasse 10
 3000 Bern 6

Telefon 031 359 57 57
 factsandnews@swissmilk.ch
 www.swissmilk.ch



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch