

# Milch und Milchprodukte

Vielfältig, gesund, genussvoll



swiss  
milk

Schweiz. Natürlich.



swissmilk

# Willkommen Im Milchland Schweiz

Die Schweiz ist ein ausgesprochenes Grasland. Kühe prägen daher das Landschaftsbild. Kein Wunder, sind Milch und Milchprodukte wichtige Grundnahrungsmittel.

## Inhaltsverzeichnis

<b>Willkommen</b>	<b>3</b>
Im Milchland Schweiz	
<b>Schweizer Kühe</b>	<b>4–5</b>
Sympathische Nutztiere	
<b>Schweizer Milch</b>	<b>6–7</b>
Das vielseitige Naturprodukt	
<b>Die Muntermacherin</b>	<b>8–9</b>
Stark, fit, schlau und schlank mit Milch	
<b>Jogurt und Quark</b>	<b>10–11</b>
Leicht, fein und frisch	
<b>Butter und Rahm</b>	<b>12–13</b>
Geschmack und Natur pur	
<b>Schweizer Käse</b>	<b>14–15</b>
Grosse Auswahl, hohe Qualität	
<b>Menüvorschläge</b>	<b>16–17</b>
Mit Power durch den Tag	
<b>Mehr Infos</b>	<b>18</b>
Zu Rezepten, zur Ernährung und zur Milch	



Klima, Vegetation und geografische Lage bestimmen die landwirtschaftliche Nutzung des Bodens. In der Schweiz wächst auf rund 70 Prozent des Kulturlandes und auf den Alpweiden Gras, das unter anderem mit Kühen und Rindern bewirtschaftet wird. Milch- und Fleischproduktion sind deshalb die wichtigsten Betriebszweige der Schweizer Landwirtschaft. Indem Kühe und Rinder auf den Wiesen und Weiden grasen, pflegen und schützen sie den Boden. Sonst würde dieser verwildern zum Schaden der wertvollen Erholungs- und Kulturlandschaft.

Kühe prägen daher das Bild der Schweiz und machen aus dem Grasland ein Milchland. Deshalb ist es logisch, dass Milch und Milchprodukte wichtige Grundnahrungsmittel sind. Diese Broschüre zeigt Ihnen die ganze Vielfalt der Milch.

Swissmilk

## Warum müssen Kühe so lange kauen?

Eine Kuh ist ein vielbeschäftigtes Tier. Sie frisst den ganzen Tag Gras und selbst in den Ruhezeiten geht das Kauen weiter. Ihr scheinbar ewiges Kauen dient dazu, im perfekt gebauten Verdauungstrakt möglichst viel aus der Pflanzennahrung herauszuholen. Die Kuh veredelt also das Gras und macht es in Form von hochwertiger Milch für den Menschen nutzbar.



## Schweizer Milch

Milch mit dem Herkunftszeichen SUISSE GARANTIE wird ausschliesslich in der Schweiz produziert und verarbeitet. Für die Fütterung der Kühe dürfen keine gentechnisch veränderten Futtermittel verwendet werden. Die Betriebe arbeiten umweltschonend und garantieren eine tierfreundliche Haltung.



## Vom Kalb zur Kuh

Innerhalb von zwei bis drei Jahren wird aus dem neugeborenen Kälbchen ein Kalb, dann ein Rind und aus dem Rind eine Kuh. Mit dem Abkalben setzt die Milchbildung ein und die Kuh kann erstmals gemolken werden.



## Vom Futter zur Milch

Die Kuh ist eine «Verwandlungskünstlerin». Sie kann Gras verdauen, gewinnt daraus Nährstoffe und stellt Milch her – ein gesundes und hochwertiges Grundnahrungsmittel. Eine Schweizer Kuh frisst täglich rund 100 Kilogramm

Gras, 2,5 Kilogramm Kraftfutter, 200 Gramm Salz und trinkt 50 bis 100 Liter Wasser. Durchschnittlich gibt sie 24 Liter Milch pro Tag. Die Umwandlung von Gras zu Milch dauert zwei bis drei Tage.

# Schweizer Kühe

## Sympathische Nutztiere

Die Kuh ist ein faszinierendes Tier. Sie produziert hochwertige Milch und liefert damit ein gesundes und unentbehrliches Grundnahrungsmittel.

## Die Rindviehassen der Schweiz

In der Schweiz gibt es viele Rinderrassen. Dabei wird zwischen Milchrassen, Mastrassen und kombinierten Rassen unterschieden. Je nach erwünschtem Zuchtziel – Milchproduktion oder Fleischproduktion – werden die Rassen miteinander gekreuzt. Zu den wichtigsten Schweizer Rinderrassen zählen das Simmentaler Fleckvieh, das Braunvieh, das Holsteinvieh, das Red-Holsteinvieh, das Brown-Swiss-Rind und das Eringervieh.

## Wie Milch entsteht

Das Leben der Kuh ist ein ewiges Grasens, Ruhens und Wiederkäuens, das für die Milchproduktion unerlässlich ist. Der Grasbrei durchwandert beim Wiederkäuen vier verschiedene Mägen: den Pansen **a**, den Netzmagen **b**, den Blättermagen **c** und den Labmagen **d**. Wenn der Grasbrei genügend verdaut ist, entsteht daraus im Euter Milch. Für einen Liter Milch werden 500 Liter Blut durch die Milchbildungs-Bläschen des Euters gepumpt. Und so produziert die Kuh pro Tag 20 bis 30 Kilo Milch.

## Milch die Gesunde

Milch enthält ausserordentlich viele Nährstoffe. Sie ist eine wichtige Lieferantin von Kalzium. Täglich drei Portionen Milch oder Milchprodukte decken zwei Drittel des Kalziumbedarfs. Milch liefert auch einen wesentlichen Beitrag an die Versorgung mit hochwertigem Milcheiweiss, leicht verdaulichem Milchfett sowie den Vitaminen B2 und D. Milch liefert einen wichtigen Beitrag an die Nährstoffversorgung für Kinder wie für Erwachsene. Denn ohne Milch ist es schwer, den täglichen Kalziumbedarf zu decken.



### Was in 1 dl Milch steckt:

#### 87,3 g Wasser:

Löscht den Durst und liefert Nährstoffe

#### 4,7 g Milchzucker:

Gibt Energie für eine konstante Leistungsfähigkeit

#### 3,9 g Milchfett:

Ist leicht verdaulich und bestimmt den guten Geschmack

#### 3,3 g Milcheiweiss:

Ist sättigend und besonders hochwertig, enthält Baustoffe für das Wachstum

#### 0,8 g Vitamine und Mineralstoffe:

Enthalten insbesondere Kalzium für starke Knochen

### Milch, die Allrounderin

Es gibt verschiedene Milchsorten. Sie unterscheiden sich im Fettgehalt und in der Haltbarmachung. Die Auswahl reicht von Vollmilch über

standardisierte Milch und laktosefreie Milch bis hin zu Milchmodern. Für jeden Geschmack gibt es die passende Sorte.

# Schweizer Milch

## Das vielseitige Naturprodukt

Sie trägt nicht nur zur Gesundheit und zum täglichen Wohlbefinden bei. Schweizer Milch wird auch sorgfältig und naturnah produziert.

### Deshalb Schweizer Milch:

- Das Grasland der Schweiz ist eine ideale Grundlage für die Milchproduktion. Im Grasland Schweiz ist die Milchproduktion besonders standortgerecht.
- Schweizer Kühe fressen natürliches Futter ohne Hormone, Antibiotika oder Tiermehl.
- Schweizer Kühe leben auf Familienbetrieben, jede hat einen eigenen Namen.
- Schweizer Milch wird regelmässig und streng kontrolliert.
- Die Schweiz hat eines der strengsten Tierschutzgesetze der Welt.
- 98% der Schweizer Bauern bewirtschaften nach ökologischem Standard.

### Natur und Tradition

Milch steht seit jeher für eine gesunde Ernährung. Sie ist aber mehr: Ihre enorme Vielseitigkeit macht sie zum abwechslungsreichen Nahrungsmittel und zur genussvollen Bereicherung jedes Speisezettels. Sie ist ein einheimisches Naturprodukt, wird auf Familienbetrieben unter strengen Tierschutzaufgaben produziert und braucht nur kurze Transportwege. Das macht Schweizer Milch auch aus sozialer und ökologischer Sicht sinnvoll. Im Grasland Schweiz hat die Milch natürlicherweise eine lange Tradition. Zu Recht – auf ihre Vorteile sollte man nicht verzichten!

## Apfel oder Milch?

Der Energiegehalt von Milch ist mit rund 65 kcal pro 100 ml vergleichbar mit demjenigen eines Apfels. Milch ist jedoch bedeutend nährstoffreicher. Sie ist leicht verdaulich und sättigt, ohne ein unangenehmes Völlegefühl zu verursachen. Damit sorgt sie auch für das allgemeine Wohlbefinden.



## Schlau mit Milch

Milch liefert alle notwendigen Nährstoffe, um gute Kopfarbeit zu leisten: Milchzucker für einen konstanten Blutzuckerspiegel, Kalzium für starke Nerven, Eiweiss für Stresssituationen, leicht verdauliches Milchfett und Vitamin B2 für gute Denkarbeit.



## Schlank mit Milch

Milch hilft beim Abnehmen und Gewicht halten. Denn das Eiweiss macht satt, das Kalzium fördert die Fettverbrennung und hemmt die Fettsäurebildung und das Vitamin D wirkt positiv auf den Fettstoffwechsel.



## 3 Portionen Milch

Drei Portionen Milch oder Milchprodukte täglich sind Teil der Empfehlung für eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung. Das sind beispielsweise 2 dl Milch, 180 g Joghurt und 40 g Käse.



# Die Muntermacherin

## Stark, fit, schlau und schlank mit Milch

Die Inhaltsstoffe der Milch helfen nicht nur, gross und stark zu werden und sich wohl zu fühlen, sie helfen auch bei der Denkarbeit oder beim Abnehmen.



## Stark mit Milch

Gesunde Knochen brauchen Bewegung sowie eine ausgewogene Ernährung mit Kalzium, Eiweiss und Vitamin D. Milch liefert diese Inhaltsstoffe in reichlicher Menge und in einem guten Verhältnis.



## Fit mit Milch

Milch ist der älteste Energy-Drink der Welt. Nach dem Sport müssen die Energiespeicher aufgefüllt, die Muskeln repariert und die Flüssigkeitsdefizite ausgeglichen werden. Milch und Schokoladenmilch unterstützen die Regenerationsphase auf natürliche Weise.

### Magermilchprodukte oder Vollmilchprodukte?

Magermilchprodukte und entrahmte Milchprodukte enthalten kaum noch Milchfett. Im Milchfett befinden sich viele wertvolle Fettsäuren und die fettlöslichen Vitamine A, D und E. Diese gehen beim Entrahmen verloren. Unter dem Fettentzug leidet auch der Geschmack, denn Fett ist ein wichtiger Aromaträger.



### Grosse Jogurtauswahl

Ob Jogurt nature oder mit Aroma, ob stichfeste oder gerührte Jogurtsorten oder Jogurt mit probiotischen Milchsäurebakterien für eine gesunde Darmflora: Die Geschmäcker sind verschieden und die Auswahl daher äusserst vielfältig.

### Verdauungshilfe Jogurt

Milchsäurebakterien, insbesondere probiotische Stämme, unterstützen die natürliche Darmflora und helfen dem Körper, Krankheitserreger abzuwehren. Und obwohl Jogurt noch relativ viel Milchzucker enthält, ist es auch bei Laktoseintoleranz häufig gut verträglich.

### Jedem seinen Quark

Quark gibt es in verschiedenen Fettgehaltsstufen. Erhältlich sind Magerquark, Halbfettquark, Quark  $\frac{3}{4}$ -fett, Vollfettquark und Rahmquark. Die Sortenbezeichnung ergibt sich aus dem Fettgehalt des Quarks. Je mehr Rahm er enthält, desto cremiger ist der Quark in seiner Konsistenz.

## Jogurt und Quark

### Leicht, fein und frisch

Jogurt und Quark sind variantenreiche Produkte für eine abwechslungsreiche, leichte und gesunde Küche.



### Quark macht satt

Von allen Nährstoffen sättigt Eiweiss am besten. Quark hat einen sehr hohen Eiweissgehalt und sättigt deshalb besonders lange. Er ist also ein wunderbarer Hungerstopper.

### Zwei Küchenwunder

Jogurt und Quark sind in der Küche äusserst vielseitig verwendbar. Ob warm oder kalt, ob als schneller Snack oder Bestandteil eines Gerichts, ob unterwegs oder zu Hause – ihre Einsatzmöglichkeiten sind beinahe grenzenlos.

### Enthält Margarine weniger Kalorien als Butter?

Nein, Butter und Margarine enthalten praktisch gleich viele Kalorien. Beide Produkte bestehen hauptsächlich aus Fett, und 1 Gramm Fett liefert 9,3 kcal, egal, ob es sich um ein pflanzliches oder ein tierisches Fett handelt.



### Butter – für jeden Zweck die richtige

Ob zum Braten, Backen, Dünsten, Dämpfen oder für den Brotaufstrich: Butter eignet sich sowohl für die warme als auch für die kalte Küche. Das Angebot an verschiedenen Buttersorten ist gross, sodass für jeden Verwendungszweck und jeden Geschmack die richtige Butter zur Verfügung steht.

### Butter – Natur pur

Butter ist ein Naturprodukt, das ausschliesslich aus Milchfett (Rahm) hergestellt wird. Sie hat eine hochwertige Nährstoffzusammensetzung und darf keinerlei milchfremde Zusätze wie Emulgatoren, Stabilisatoren, Farbstoffe oder Aromen enthalten. Ihre Herstellung ist auch ökologisch sinnvoll, denn im Gegensatz zu den meisten pflanzlichen Ölen und Fetten braucht es für Butter weder lange Transportwege noch komplizierte, energieintensive Herstellungsprozesse.

### Butter – einfach und gut

Butter ist ein leicht verdauliches und einheimisches Nahrungsfett. Sie trägt wesentlich zur Bedarfsdeckung mit allen Fettsäuren und mit fettlöslichen Vitaminen, insbesondere Vitamin D, bei. Butter hat ein vielseitiges

Fettsäurespektrum und ist sehr gut verdaulich, besser als alle anderen Fette. Die Wissenschaft ist sich einig: Aus gesundheitlicher Sicht gibt es keinen Grund, auf Butter zu verzichten.



## Butter und Rahm Geschmack und Natur pur

Aus Rahm wird Butter. Beide Produkte sind wegen ihrer Natürlichkeit und ihres Geschmacks aus der Küche nicht mehr wegzudenken.

### Rahm – unverzichtbar in der Küche

Rahm ist in der leichten, schnellen und modernen Küche unverzichtbar. Ob kombiniert mit Saisongemüse, Pasta oder Kartoffeln, ob in einem Gratin, einer Wähe oder in einem Dessert, ein schmackhaftes Menü ist immer garantiert.

### Rahm – für jeden Zweck den richtigen

Rahm gibt es in unzähligen Varianten und für unterschiedliche Koch- und Essgewohnheiten. Fast alles ist erhältlich: geschmackvoller Doppelrahm und schlanker saurer Halbrahm, pasteurisierter Frischrahm und lange haltbarer UHT-Rahm, praktischer Saucenrahm und fixfertiger Schlagrahm.

### Wie kommen die Löcher in den Käse?

Während der Käsereifung wird der Milchzucker abgebaut, dabei entsteht Kohlendioxidgas. Da dieses Gas nicht durch Teig und Rinde entweichen kann, bilden sich Blasen und es entstehen Löcher im Käse.



### Grosse Auswahl

Ob frisch, weich, halbhart, hart oder extrahart, ob eher mild, würzig oder rezent – Käse ist nicht gleich Käse. Die Sorten unterscheiden sich in der Milchart (Kuhmilch, Ziegenmilch, Schafmilch oder Büffelmilch), im Fettgehalt, in der Gerinnungsart, im Wassergehalt und in der Reifungsart.

### Ein hochwertiges Naturprodukt

Der Schweizer Käse ist ein Naturprodukt, denn er wird nur aus Milch, Lab, Salz und Milchsäurebakterienkulturen hergestellt. Im Rahmen eines Branchenkodexes verzichten Schweizer Käser freiwillig auf künstliche Zusatzstoffe wie gentechnisch hergestellte Labstoffe, antibiotisch wirkende Konservierungsmittel, künstlich hergestellte Mittel zur Färbung des Käseteigs oder Zusatzstoffe zur Verhinderung von Fehlgärungen und Oberflächenbehandlungsmittel.

### Sortenbeispiele:

**Frischkäse:** Hüttenkäse, Quark, Mozzarella

**Weichkäse mit Schimmelreifung:** Camembert Suisse, Tomme vaudoise

**Weichkäse ohne Schimmelreifung:** Vacherin Mont d'Or AOP

**Halbhartkäse:** Appenzeller®, Tilsiter, Raclette Suisse

**Hartkäse:** Emmentaler AOP, Le Gruyère AOP

**Extrahartkäse:** Sbrinz AOP

# Schweizer Käse

## Grosse Auswahl, hohe Qualität

Die Käseherstellung hat in der Schweiz eine jahrhundertlange Tradition. Es gibt rund 450 Schweizer Käsesorten.

### Ohne Gentechnik

Schweizer Bauern verzichten bei der Herstellung von Nahrungsmitteln bewusst auf die Verwendung von Gentechnik. Beim Käse bedeutet dies, dass den Kühen kein gentechnisch verändertes Futter gegeben wird. Die Bauern müssen gegenüber den Kontrollstellen bestätigen, dass sie auf den Einsatz von Futtermitteln verzichten, die aus gentechnisch veränderten Rohstoffen hergestellt werden. Die Käser ihrerseits verwenden bei der Verarbeitung der Milch zu Käse kein gentechnisch hergestelltes Lab oder sonstige Zusatzstoffe.



### Wenn Milch Probleme macht, hilft Käse

Käse ist das kalziumreichste Milchprodukt, je härter der Käse, desto höher sein Kalziumgehalt. Käse ist für Personen mit einer Milchzuckerunverträglichkeit ein idealer Problemlöser. Denn Schweizer Hartkäse und

Halbhartkäse enthalten keinen Milchzucker und Weichkäse nur noch Spuren. Gereifte Käse werden also bei Laktoseintoleranz gut vertragen.



# Menüvorschläge

## Mit Power durch den Tag

Milch und Milchprodukte gehören dreimal täglich in den Menüplan. Weil sie sehr variantenreich sind, ist das kein Problem.



### Zmorge

#### Für Morgenmuffel:

Vollkorncracker mit Joghurt

#### Für Geniesser:

Erdbeer-Milchreis

#### Für Eilige:

Gewürz-Latte macchiato



### Znüni/Zvieri

#### Für den kleinen Hunger:

Muffins mit Frischkäsefüllung

#### Für Zwischendurch:

Rüebli und Selleriestangen

#### Fürs Picnic:

Vollkorntoast mit Hüttenkäse  
und Gemüse



### Zmittag

#### Zu Hause:

Poulet-Wrap mit Raclettekäse

#### Am Arbeitsplatz:

Makaroni-Salat an Joghurt-  
sauce

#### Für unterwegs:

Power-Käsesandwich



### Znacht

#### Für Familien:

Mais-Pizza

#### Für Singles:

Spargeln, Ofenbraten und  
Kräuterjoghurt

#### Für Sportfans vor dem Training:

Kartoffelsalat mit Frischkäse



### Täglich 3 x Milch

Drei Portionen Milch oder Milchprodukte in den Tag zu integrieren, ist nicht schwer. Diese Rezeptbeispiele und viele mehr gibt es unter [www.swissmilk.ch/rezepte](http://www.swissmilk.ch/rezepte). Clever ist, wer drei Milchprodukte täglich isst.

# Mehr Infos

## Zu Rezepten, zur Ernährung und zur Milch

Fündig werden, sich informieren und schlau machen – hier gibt es alles auf einen Blick.



### Lust auf mehr Rezepte

Mit über 5000 Gratis-Rezepten verfügt Swissmilk über die grösste bebilderte Rezept-Datenbank der Schweiz. Ob schnelle Alltagsgerichte, Köstliches zum Backen oder Inspirierendes fürs Gästemenü – auf [www.swissmilk.ch/rezepte](http://www.swissmilk.ch/rezepte) finden Sie bestimmt ein passendes Rezept.



### Infoline Ernährung

Möchten Sie mehr über eine gesunde und ausgewogene Ernährung wissen? Haben Sie Fragen zum Thema Milch und Milchprodukte? Wir freuen uns auf Ihre Ernährungsfragen. E-Mail: [ernaehrungsberatung@swissmilk.ch](mailto:ernaehrungsberatung@swissmilk.ch)  
Telefon: 031 359 57 56



### Die Milch im Web

Unter [www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch) finden Sie viele weitere Informationen zur Milch, zu Milchprodukten und zu einer gesunden Ernährung. Unter [www.swissmilk.ch/bmi](http://www.swissmilk.ch/bmi) gibt es auch einen BMI-Rechner.

### Impressum

Herausgeberin: Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk, Bern  
Projektleitung: Céline Jagisch, PR-Fachfrau mit eidg. Fachausweis, Swissmilk, Bern  
Korrektor: Georg Eggenschwiler, Brugg  
Fotos: Swissmilk, Bern  
Grafik: GrafixJungo, Münsingen  
Litho: Denz Lith-Art, Bern  
Druck: Merkur Druck AG, Langenthal

141157D

© Swissmilk 2012  
2. überarbeitete Auflage 2015



Alles über Milch und Milchprodukte  
unter [www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch).



Schweizer Milchproduzenten SMP  
Swissmilk  
Public Relations  
Weststrasse 10  
Postfach  
3000 Bern 6

Telefon 031 359 57 28  
Telefax 031 359 58 55  
[pr@swissmilk.ch](mailto:pr@swissmilk.ch)  
[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)