

Über H-Milch, oder "Trinken Sie gerne verbrannte Milch?"

"Hausfrauen wissen, was für ihre Familien gut ist" lobte die deutsche Milchwirtschaft in den Medien das Kaufverhalten deutscher Hausfrauen bereits 1984. H-Milch hat den Vorteil, daß man sie auf Vorrat kaufen kann, und sie ohne Kühlung wochenlang haltbar ist.

Wie entsteht H-Milch?

Die Milch wird vor dem Verpacken sekundenschnell ultrahoherhitzt. Das geschieht, indem ihr auf 130° C - 150° C erhitzter Wasserdampf injiziert wird. Durch diesen Vorgang werden "schädliche" Bakterien (vermehrungsfähige Keime, z. B. Milchsäurebakterien) abgetötet, die ansonsten u.a. zu einer Säuerung der Milch führen würden.

Da eine auf solche Art erhitzte Milch zwangsläufig verbrannt schmeckt, wird ihr während der Wasserdampf-Injektion gleichzeitig der Sauerstoff entzogen. Zusätzlich werden die Eiweißbausteine der Milch denaturiert: natürliche Aromastoffe, Vitamine, Enzyme und andere biologische Wirkstoffe - Stoffe, die den Faktor "Leben" ausmachen, gehen entweder vollständig verloren oder werden dezimiert. Ein derartig verändertes Produkt kann wirklich nicht mehr als "Lebensmittel" bezeichnet werden.

Ziegen-H-Milch - vom gesunden Lebensmittel zum Industrieprodukt

Erschreckend ist unserer Meinung nach der Umstand, dass gerade in den letzten Monaten verstärkt Ziegen-H-Milch in vielen Supermärkten, Bioläden und Reformhäusern angeboten wird. Dieses ansonsten im Vergleich zur Kuhmilch für Jung und Alt empfehlenswerte und gesunde Produkt verkommt durch die Ultrahoherhitzung zu einem (fast) ebenso unnatürlichen, den Organismus belastenden Industrieprodukt wie Kuh-H-Milch. Hier ist Ziegenfrischmilch - sofern erhältlich - oder einer sprühgetrockneten Ziegenvollmilch eindeutig der Vorzug zu geben.

Herstellung von sprühgetrockneter Ziegenvollmilch

Die frische Ziegenmilch wird vernebelt und durchläuft dabei eine Warmluftschicht (ca. 70° C), in der ihr das Wasser entzogen wird. Durch dieses schonende Verfahren bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe vollständig erhalten. Der Nachteil: das Sprühtrocknungsverfahren ist deutlich aufwendiger und teuer als die Ultrahoherhitzung.

Heike und Ulli Atts (Gesundheitsberater SNP)