

Die Milch

Milch ist ein wichtiges Nahrungsmittel.

Sie enthält: Wasser

Eiweiß

Fett

Mineralien

Vitamine

Kalzium



Diese Stoffe benötigt unser Körper für Wachstum und den Aufbau und den Erhalt von Knochen und Zähnen.

Wir sollten deshalb jeden Tag 0,5 l Milch trinken oder eine vergleichbare Menge an Quark und Käse essen.

Beim Einkauf achten wir auf den Fettgehalt. (3,5%- Vollmilch
1,5% - fettarme
0,3% - entrahmte)

Wir unterscheiden nach der Wärmebehandlung

H-Milch - 12 Wochen in geschlossener Packung haltbar
ultrahocherhitzt - einige Sek. auf 135°- 150°C

Frischmilch 3-4 Tage bei 10°C haltbar
pasteurisiert-hocherhitzt-4sek-85°C
Kurzzeiterhitzt - 15s- 71°C

Sterilmilch mehrere Monate in geschlossener Packung haltbar
sterilisiert- 10-20 min. auf 110°C erhitzt

Lagerung

- nicht unnötig lange offen stehen lassen
- kühl aufbewahren
- nicht unnötig dem Licht aussetzen

MILCHPRODUKTE



Milchprodukte sind Lebensmittel in denen Milch enthalten ist
Käse, süße und saure Sahne, Butter, Quark, Joghurt

Milchspeisen sind Speisen bei denen wir Milch verarbeiten.
Pudding, Grieß, Eierkuchen, Milchreis,

