

Natürliche Fitmacher: Die besten Milchprodukte

In Mitteleuropa gehören Milchprodukte zu den wertvollsten Grundnahrungsmitteln. Milch und die Vielzahl der daraus hergestellten Produkte liefern dem Menschen wichtige Nährstoffe und stellen deshalb einen unentbehrlichen Bestandteil einer gesunden Ernährung dar. Besonders für Kinder und Jugendliche sind Milch und Milchprodukte eine unverzichtbare Grundlage der täglichen Nahrung: Milcheiweiß hilft beim Muskelaufbau, und Kalzium ist ein wichtiger Baustein für die Knochen. Der Milchzucker dient dem Gehirn als Energiequelle, fördert Konzentration und Leistungsfähigkeit. Die in der Milch enthaltenen Mineralstoffe und Vitamine regulieren zudem den Stoffwechsel und die Muskeltätigkeit.

Die aus Milch hergestellten Produkte wie Quark, Joghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir, Molke, Butter und Käse sind wichtige Bestandteile einer ausgewogenen Ernährung. Es lohnt sich, öfter mal zu den weißen Fitmachern zu greifen: Wir haben die wichtigsten Informationen rund um die gesündesten Milchprodukte!



Milchprodukte: Fettarmer Genuss

Milch ist durch ihre vielen gesunden Inhaltsstoffe eines der wertvollsten Lebensmittel überhaupt. Wer fit bleiben möchte, sollte über den Tag verteilt mehrere Portionen Milch, Joghurt, Quark oder Käse zu sich nehmen. Täglich drei verschiedene Milchprodukte (zum Beispiel 250 ml Vollmilch, 50 Gramm Käse und ein Joghurt) versorgen uns optimal mit allen lebenswichtigen Nährstoffen. Wer sich gesund und zudem kalorienbewusst ernähren möchte, sollte auf die fettarmen Varianten der Milchprodukte zurückgreifen, in denen ebenfalls sämtliche Mineralstoffe und Vitamine enthalten sind. Weniger Fett bedeutet nicht Verzicht auf Genuss! In der Küche gilt immer: Etwas Phantasie bei der Zubereitung und die kreative Verfeinerung von Speisen erzielen die besten Geschmackserlebnisse. Ein Quark kann mit frischen Kräutern, ein Joghurt oder Buttermilch mit frischen Früchten aufgepeppt werden. Statt fetthaltiger Sahne in Suppen oder Saucen sollte man fettarme Milch (wie die Optiwell-Fitmilch mit nur 0,1 % Fett), zum Beispiel kombiniert mit einem mageren Frischkäse, verwenden. Für Auflauf- oder Salatsoßen nimmt man saure Sahne mit 10% Fett oder Joghurt statt Crème fraîche. Joghurt ist ein figurfreundlicher Ersatz für süße Schlagsahne. Und mit etwas kohlenstoffhaltigem Mineralwasser vermenget wird auch ein magerer Quark locker und cremig.



Wenn man Milch nicht verträgt

Es gibt Menschen, die auf einige in der Milch enthaltene Inhaltsstoffe mit einer Unverträglichkeit bzw. Nahrungsmittelallergie (auf die Eiweiße) reagieren oder eine Laktose-Intoleranz (auf den Milchzucker) haben. Eine Laktoseintoleranz betrifft rund 15 Prozent der Deutschen – weltweit (hauptsächlich in Afrika und Asien) sind sogar 75 Prozent von dem Enzymdefekt betroffen. Eine Intoleranz muss heutzutage nicht mehr automatisch den gänzlichen Verzicht auf Milchprodukte bedeuten, denn für laktose- oder milchhaltige Lebensmittel gibt es zahlreiche Ersatzlebensmittel wie Mandelmilch, Reismilch oder die vielfältigen Produkte aus Soja. Inzwischen sind in vielen Supermärkten auch laktosefreie Kuhmilch-Produkte erhältlich. Gesundheitliche Informationen bezüglich der eigenen (Un-)Verträglichkeit und ein individueller Ernährungsplan sollten unbedingt mit einem Facharzt besprochen werden, um Mangelerscheinungen wie zum Beispiel durch zu wenig Kalzium oder lebenswichtige Proteine zu vermeiden.

Alleskönner Joghurt

Joghurt entsteht durch Behandlung von Kuhmilch mit speziellen Milchsäurebakterien, die den in der Milch enthaltenen Milchzucker in Milchsäure umwandeln. Die Milchsäure wirkt nicht nur als natürliches Konservierungsmittel, sondern regt auch den Stoffwechsel an und wirkt sich positiv auf die Darmflora aus. Bestimmte probiotische Bakterienstämme oder präbiotische Produkte mit Ballaststoffen können zum Beispiel eine Milchzuckerunverträglichkeit verbessern, das Immunsystem stärken, Durchfallerkrankungen verkürzen oder sich günstig bei Verstopfung auswirken. Je nach Art der Bakterienkulturen kann aus Milch ein milder oder kräftiger Joghurt werden, den es in verschiedenen Fettgehalten und Geschmacksrichtungen gibt. Ein magerer Naturjoghurt schmeckt leicht säuerlich und hat zwischen 45 bis 50 Kilokalorien pro 100 Gramm. Ein Fruchtjoghurt kann mit 60 bis 80 Kilokalorien pro 100 Gramm deutlich kalorienreicher sein. Fettarme Varianten und mild schmeckende, cremige Joghurts wie die Produkte von Optiwell liegen besonders im Trend: Mit nur 0,1 % Fett, wenig Zucker und geringen Kalorien sind diese Produkte ideal für die Menschen, die sich figurbewusst ernähren, aber dennoch nicht auf Geschmack verzichten wollen.

Vielseitiger Quark

Ein Quark gilt nach der Käseverordnung als Frischkäse. Bei der Herstellung von Quark wird pasteurisierte, d.h. kurzzeitig erhitzte Milch durch Milchsäurebakterien gesäuert und dickgelegt. Häufig wird dazu eine geringe Menge Lab verwendet, ein Enzym (Eiweißstoff), das die Milch gerinnen lässt. Je nach Herstellungsart entstehen dann Speisequark, Rahm-Frischkäse, Doppelrahm-Frischkäse oder körniger Frischkäse (Hüttenkäse). Die verschiedenen Fettgehaltsstufen vom Magerquark (unter 10 % Fett in der Trockenmasse) über den Speisequark mit Halbfettstufe (20 % Fett i.Tr.) bis zum Sahnequark (40 % Fett i.Tr.) werden durch Zugabe von Sahne erreicht. Ein Magerquark hat etwa 64 bis 69 Kilokalorien pro 100 Gramm. Quark ist wie Joghurt sehr bekömmlich und leicht verdaulich. Er enthält biologisch hochwertiges Eiweiß und reichlich Kalzium.

Multitalent Molke

Molke ist die Flüssigkeit, die bei der Käseherstellung nach dem Abschöpfen der Käsemasse im Kessel übrigbleibt. Alle





hochwertigen und gesunden Nährstoffe der Milch, wie Milchzucker, B-Vitamine und Mineralstoffe, bleiben in der Molke enthalten. Die wässrige, grünlich-gelbe Flüssigkeit ist nahezu fettfrei und enthält nur noch einen geringen Teil des Milcheiweißes. Ein Glas Molke kann das Hungergefühl bremsen und sogar mal eine Mahlzeit ersetzen. Reine Molke ist mit 24 Kilokalorien pro 100 Gramm sehr kalorienarm und eignet sich daher sehr gut für Entschlackungs- und Fastenkuren. Eine Molke-Kur (oder ein Molke-Fastentag), bei der über den Tag verteilt neben Wasser und Kräutertees auch ein bis zwei Liter Molke getrunken werden, wirkt verdauungsfördernd, entwässernd und stoffwechsellanregend. Beim Kauf von Molkegetränken sollte man allerdings auch auf einen geringen Zuckergehalt achten.

Gesunde Buttermilch

Das säuerlich schmeckende Getränk gehört wie Joghurt zu den Sauermilchprodukten und entsteht bei der Herstellung von Butter. Buttermilch enthält alle wichtigen Nährstoffe der Milch: Ein halber Liter Buttermilch deckt bereits 75 Prozent des täglichen Kalziumbedarfs. Sie enthält maximal ein Prozent Fett, außerdem viel wertvolles Eiweiß und gesunde Kohlenhydrate. Mit etwa 35 Kilokalorien pro 100 Gramm ist (ungesüßte) Buttermilch daher nicht nur ein beliebtes Fitnessgetränk unter Sportlern, sondern ein echter Schlankmacher.

Buch-Tipps

"Joghurt, Quark & Co", Compact Mini 2008, Broschiert 3,00 Euro

Lotte Hanreich "Joghurt, Käse, Rahm und Co: Gesundes aus Milch selbstgemacht", Stocker 2000, Gebunden 14,95 Euro

Rose Marie Donhauser "Frische Joghurt-Küche", Seehamer 2004, Gebunden 9,95 Euro

Beate Schmitt "Ohne Milch und ohne Ei: Allergien und Laktose-Intoleranz. Rezepte und Praxistipps für den Familienalltag", Pala-Verlag 2007, Gebunden 14,00 Euro

Klaus Oberbeil "Die Milchfalle: Allergisch gegen Milcheiweiß und Milchzucker", Goldmann 2008, Broschiert 7,95 Euro

Karin Hofele "Richtig einkaufen bei Laktose-Intoleranz", Trias 2008, Broschiert 8,95 Euro

Viele weiterführende Informationen rund um das Thema Milch, die Herstellung und viele Produkte finden sich auch im Internet unter <http://www.campina.de>.



Mehr Artikel und Rezepte findest Du jeden Monat unter www.optiwell.de/magazin
© 2011 FrieslandCampina Germany GmbH

