



Gut für Mensch und Tier: Das frische Gras enthält gesunde Alpha-Linolensäure, die dann auch in der Milch der Freilandkühe steckt

Mehr Gras für die Kuh!

Milcherzeugung Kühe stehen immer öfter nur im Stall und werden vor allem mit Kraftfutter und Mais aus dem Silo gefüttert. Dabei wäre Gras von der Weide besser – auch für die Milch

Das Kuhprodukt gibt es in Flaschen und Kartons, als H-Milch und Frischmilch, Vollmilch und fettarme Milch, als Öko-, Alpen-, Berg- und Fitmilch. Das Nahrungsmittel gilt als gesund, doch was der Verbraucher wirklich im Supermarkt kauft, erfährt er nicht. Auf der Packung findet er lediglich Angaben zum Gesamtfettgehalt und vielleicht ein nettes Bild von Wiesenblumen mit einer Kuh. Die meisten der mehr als vier Millionen bundes-

deutschen Milchkühe stehen allerdings im Stall und kriegen vor allem Mais-Silage und Kraftfutter aus Soja in den Trog. Dabei hat das Futter viel mehr Einfluss auf die Qualität der Milch, als die meisten ahnen.

Milch ist nicht gleich Milch: „Wenn möglich, sollten Kühe im Sommer auf die Weide und im Winter Heu, Gras-Silage, wenig Kraftfutter und gar keinen Mais bekommen“, fordert deshalb Dr. Daniel Weiß, Leiter eines Projekts

zu Weidemilch im oberbayerischen Freising. Erst das garantiere eine optimale Qualität.

Milch hat einen guten Ruf als Lieferant von Kalzium und Vitamin D, doch etwa jeder zehnte Verbraucher in Deutschland verträgt das Nahrungsmittel nicht, weil ihm die Enzyme zum Abbau des Milchzuckers Laktose fehlen. Blattgemüse und Sojaprodukte sind dann gute Alternativen.

Macht die Milch dick?

Zum Zankapfel unter Experten wird das MilCHFett. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) rät zu fettarmer Milch: mindestens einen Viertel Liter pro Tag, dazu einige Scheiben fettarmen Käse. Der Grund für die Empfehlung: Die Gesamtfettaufnahme