



Zum Melken angetreten: Freilandkühe geben zwar weniger, aber gehaltvollere Milch

von Weidekühen liefert 300 Milligramm ALA, das ist ein Viertel des menschlichen Tagesbedarfs“, erklärt Weiß. Stammt die Milch von Kühen, die mit Mais gefüttert wurden, muss der Konsument für den gleichen Effekt einen ganzen Liter trinken.

Wiesenkräuter erhöhen Qualität

Die höchsten Werte an Alpha-Linolensäure hat die Milch von Kühen, die auf Almen im Hochgebirge weiden dürfen. Manche Wiesenkräuter dort sind besonders reich an ALA. So enthielt ein Schweizer Alpkäse bei einer Analyse des Kantonsspitals Basel im Jahr 2004 fast ein halbes Gramm ALA je 100 Gramm, weit mehr als herkömmlicher Emmentaler oder Cheddar. „Alpkäse weist im Vergleich ein sehr positives Fettsäuremuster auf“, meint Studienleiterin Dr. Christa Hauswirth-Siegenthaler.

„Kühe geben in der Höhe weniger Milch, was sich zusätzlich positiv auf die Qualität auswirkt“, betont Daniel Weiß. „Die Tiere haben auf Almen oft Hunger, sie sind da alles andere als glücklich“, gibt hingegen Dr. Klaus Pabst von der Bundesanstalt für Ernährung und Lebensmittel in Kiel zu bedenken. Weidehaltung im Tiefland,

die Fütterung mit Gras oder Raps reichen seines Erachtens für optimale Milchqualität völlig aus.

Milch, die unter diesen Umständen produziert wird, ist auch noch aus einem anderen Grund besser. Sogenannte *Trans-Fettsäuren* entstehen, wenn ungesättigte Fettsäuren in gesättigte oder teilgesättigte überführt werden. Das passiert heute in großem Stil beim industriellen Härten pflanzlicher Öle, zum Beispiel für die Margarineproduktion, im Kleinen aber auch im Rindermagen durch



Schwarz-Weiß-Idyll: Im Tiefland bekommt das Vieh reichlich Gras

die Aktivität von Mikroorganismen. *Trans-Fettsäuren* besitzen einen schlechten Ruf, denn sie stehen in Verdacht, das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten stark zu erhöhen, doch gilt dies nicht pauschal für alle.

So konnte ein Team um Gerhard Jahreis an Zellkulturen und im Tierversuch belegen, dass bestimmte *Trans-Fettsäuren* in der Milch, Vertreter der konjugierten Linolsäuren, abgekürzt CLA (nach dem englischen conjugated linoleic acids), Entzündungsreaktionen bremsen, die bei Asthma eine Rolle spielen. „Noch fehlt der Beweis durch eine klinische Studie“, stellt Jahreis klar. Doch könnte hier der Grund dafür liegen, dass Kinder, die viel Milch trinken, eher vor Asthma geschützt sind. Und auch der Gehalt dieser CLA in der Milch steigt, je mehr Grünfutter die Kuh frisst.

Die Alpen können ein Stall sein

Wer Milch von Kühen kaufen will, die vor allem Gras gefressen haben, muss Eigeninitiative aufbringen. Das Label „Öko“ steht zwar eher für Milch mit mehr Omega-3-Fettsäuren, ist aber keine Garantie. Kraftfutter ist im Ökolandbau teuer, aber nicht verboten. Nichts über die Qualität sagen Bezeichnungen wie „Alpenmilch“. „Analysen zeigen, dass sich hinter solchen Fantasienamen auch Stallhaltung mit Maisfutter verbergen kann“, berichtet Weiß. „Wenn möglich, sollten Sie sich bei einem Landwirt über die Fütterung informieren und dann direkt dort kaufen“, rät Jahreis. Die Verarbeitung der Milch, ob Frisch- oder H-Milch, ändert am Fettsäuremuster übrigens kaum etwas.

Einige wenige, kleine Molkereien haben eine Omega-3-Weidemilch im Programm. Eine große Molkerei in Holland kündigte für 2007 sogar eine Weidemilch mit doppeltem Gehalt an Omega-3-Fettsäuren an. Studien rechnen vor, dass Landwirte auch in Mittelgebirgsregionen mit mehr Weidehaltung gutes Geld verdienen könnten. Daniel Weiß: „Zwar ist die Milchleistung der Kühe etwas geringer, doch sinken auch die Kosten – das muss sich nur noch herumsprechen.“ ■