

# 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

ultraheißerhitzt - 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,

