

# Erstaunliche Vielfalt: Milch von Kuh, Schaf, Ziege und Co.

Date : 12. Juli 2014

Die deutsche Sprache kennt keine Mehrzahl für Milch. Erstaunlich eigentlich, wo die meisten Milchsorten schon seit vielen 100 oder gar 1000 Jahren Bestandteil unserer Ernährung sind. Wenn wir von Milch sprechen, meinen wir in der Regel auch nur eine Milch, die Kuhmilch nämlich. Die kennen wir von klein auf in unserem Kulturkreis als normalen Bestandteil unserer Nahrung. Als Trinkmilch, Käse, Joghurt, Quark, Kefir oder Sahne kommt sie in vielen deutschen Haushalten (fast) täglich auf den Tisch. Hier haben wir einmal einige Milchsorten angeschaut, die Ihnen vielleicht weniger im Gedächtnis haften. Was zeichnet sie aus? Wo finden wir sie? Die koerper.com-Redaktion sagt es Ihnen!

## Kuhmilch

Kuhmilch ist in Deutschland die am häufigsten konsumierte Milch. Sie stammt von den verschiedenen Rassen unserer Hauskühe (*Bos taurus*). Mehr als 28.000 Tonnen Kuhmilch werden jedes Jahr produziert und zu den verschiedenen Molkereiprodukten wie Käse, Saurer Sahne oder Joghurt verarbeitet.

Einen Großteil des Milchertrages produzieren sogenannte Hochleistungskühe. Das und eine zunehmende Lactoseintoleranz in der Bevölkerung haben die Kuhmilch auch in die Kritik gebracht.

Nichtsdestotrotz enthält sie viele wertvolle Stoffe. In 100ml Kuhmilch finden sich:

- 64kcal
- ca. 87,5% Wasser
- ca. 3,5% Proteine
- ca. 4,8% Kohlenhydrate
- ca. 4% Fett
- ca. 0,7% Mineralien und Spurenelemente

Der Proteinanteil gliedert sich in die Molkeproteine, die Sportler auch als Whey Protein kennen, und das Casein, das etwa 80% des Proteinanteils ausmacht.

Bei den Kohlenhydraten dominiert die Lactose. Ebenfalls enthalten sind aber auch Galactose, Glucose und andere Kohlenhydrate.

Ihren Ruf als gesundes Lebensmittel hat die Kuhmilch zum einen wegen der in ihr enthaltenen, wichtigen Aminosäuren. Zum anderen verdankt sie ihre Popularität ihrem Calciumgehalt. 150mg sind es pro 100ml.

In Deutschland gibt es Kuhmilch in drei Fettstufen: als Vollmilch (3,5% Fett), als fettarme Milch

(1,5% Fett) und als Magermilch (0,1% Fett). Mit dem Fettgehalt sinkt allerdings auch der Anteil anderer wichtiger Inhaltsstoffe wie [Proteine](#) und Calcium. Die Milch mit dem geringsten Fettgehalt ist also nicht notwendigerweise die beste oder gesündeste.

## Schafsmilch

Schafsmilch ist die Milch von Hausschafen (*Ovis orientalis aries*). Ähnlich wie bei Milchkühen gibt es auch bei Schafen Rassen, die auf die Milchproduktion hin gezüchtet wurden. Sardische Schafe und Ostfriesische Milchschafe gehören hier beispielsweise zu den Milchrassen. Bei uns wird Schafsmilch vergleichsweise selten getrunken. Viel eher kommt sie in der Form von Käse – etwa als Feta, Pecorino oder Roquefort - auf den Tisch. Aber auch andere Molkereiprodukte werden aus dieser Milch gemacht.

In der Zusammensetzung unterscheidet sich Schafsmilch etwas von Kuhmilch. Sie enthält:

- 97kcal
- ca. 82,2% Wasser
- ca. 4,6% Proteine
- ca. 6,3% Kohlenhydrate
- ca. 5,3% Fett
- ca. 0,9% Mineralien und Spurenelemente

Schafsmilch ist der Kuhmilch also sehr ähnlich. Allerdings verursacht sie seltener Allergien, da sie weniger Casein enthält. Dafür steckt in Schafsmilch mehr Calcium, nämlich etwa 183mg je 100ml Milch. Auch andere Mineralen wie Kalium, Natrium, Magnesium und Phosphor zeichnen diese Milch aus. Gleichzeitig liefert Schafsmilch eine große Menge einer wertvollen Fettsäure, der konjugierten Linolsäure (CLA). Davon enthält sie deutlich mehr als Kuhmilch. Doch nicht nur als Lebensmittel hat sich Schafsmilch als wertvoll erwiesen. Gern wird sie auch in der Hautpflege eingesetzt. So werden beispielsweise Seifen oder Cremes aus dieser Milch gemacht.

## Ziegenmilch

Ziegenmilch stammt von unseren Hausziegen (*Capra aegagrus hircus*). Wegen ihres süßlicheren und zugleich intensiveren Geschmacks wird sie eher selten als Milch getrunken. Der recht hohe Gehalt an Caprinsäure ist es, der den typischen Bockgeruch und -geschmack ausmacht. Das mögen hierzulande eher wenige Gaumen. Daher wird sie bei uns vor allem zu Käse verarbeitet.

- 69kcal/ 100ml
- ca. 86,6% Wasser

- ca. 4,2% Proteine
- ca. 3,9% Kohlenhydrate
- ca. 3,7% Fett
- ca. 0,8% Mineralien und Spurenelemente

Ähnlich wie Schafsmilch hat auch Ziegenmilch einen deutlich niedrigeren Caseingehalt und ist deshalb besser verdaulich. Zudem haben verschiedene Studien gezeigt, dass Ziegenmilch auch von Kuhmilchallergikern häufig vertragen wird. Sind Sie nicht sicher, ob Sie Ziegenmilch vertragen, sollten Sie das jedoch vorsichtig mit kleinen Mengen Milch oder Käse testen. Ein weiteres Plus der Ziegenmilch ist ihr Vitamin-D-Gehalt. Zusammen mit dem enthaltenen Calcium stärkt das die Knochen.

Doch auch bei einer äußerlichen Anwendung punktet die Ziegenmilch. In Shampoos, Cremes, Bädern und anderen Kosmetikprodukten spendet sie der Haut Feuchtigkeit und wirkt beruhigend.

## Büffelmilch

Büffelmilch stammt vom asiatischen Wasserbüffel (*Bubalus arnee*). Sie ist eher in asiatischen Kulturen verbreitet. Jedoch kennen auch wir eine kleine Delikatesse, die im Original aus dieser Milch gemacht wird: den Mozzarella. Eher selten finden sich in den Ladenregalen Joghurt oder Quark aus Büffelmilch.

Diese gehaltvolle Milch unterscheidet sich in ihrer Zusammensetzung deutlich von den anderen hier betrachteten Milchsorten. Pro 100ml enthält sie:

- ca. 108kcal
- ca. 82,8% Wasser
- ca. 3,6% Proteine
- ca. 5,5% Kohlenhydrate
- ca. 7,4% Fett
- ca. 0,7% Mineralien und Spurenelemente

Durch den hohen Fettgehalt ist sie viel energiereicher als andere Milchsorten. Jedoch liegt ihr Cholesteringehalt deutlich unter dem von Kuhmilch. Auch sie wird ähnlich wie die Ziegenmilch zudem von Kuhmilchallergikern besser vertragen. Ihr hoher Gehalt an fettlöslichen und B-Vitaminen spricht ebenfalls für die Büffelmilch. Dagegen spricht lediglich ihr Preis – und für Fans der schlanken Linie ihr Kaloriengehalt.

## Milch – Ein vielfältiges Lebensmittel

Immer wieder entbrennen hitzige Debatten über Milch: Ob sie wirklich gesund ist, ob ihre

Erzeugung ethisch vertretbar ist, ob sie überhaupt auf unseren Speiseplan gehört. Hier bringt jede Partei gute Argumente vor. Unabhängig von diesen kontroversen Diskussionen ist die Vielfalt der Milchsorten heute immer noch erstaunlich. Neben den oben portraitierten Milchsorten gibt es als Lebensmittel oder in der Kosmetik auch:

- Stutenmilch
- Eselsmilch
- Kamelmilch
- Yakmilch
- Lamamilch

Neueren Trends entstammen Lebensmittel, die der ursprünglichen Definition nach keine Milch sind. Sie sollen die tierische Milch jedoch ersetzen. Diese pflanzlichen Milchprodukte bestehen beispielsweise aus:

- Sojamilch
- Reismilch
- Mandelmilch

Deshalb haben wir heute eine nie dagewesene [Vielfalt an Milch](#), aus der wir schöpfen können. Vor allem Vegetarier und Veganer setzen auf den pflanzlichen Milchersatz. Aber auch Gemischtköstler schätzen mitunter diese Abwechslung.