

Bio-Vollmilch liefert viele gesunde Nährstoffe



Molkerei von Emmi in Suhr AG: Grosse Unterschiede beim Nährstoffgehalt von Vollmilch

Vollmilch in Bio-Qualität enthält meist gesunde Fette, Vitamine und Mineralstoffe. Das zeigt der K-Tipp-Test. Dies gilt sowohl für Bio-Milch vom Discounter als auch für Produkte mit der Knospe. Nur eine Bio-Milch der Migros fiel ab.

Bei Milch ist die Auswahl in den Ladenregalen gross. Vollmilch gibt es als Bio-Variante, als Wiesenmilch oder Heidemilch aus den Bergen. Der K-Tipp wollte wissen, welche Vollmilch am meisten gesunde Nährstoffe enthält. Für den Test untersuchte ein Lebensmittelinstitut total 15 pasteurisierte Produkte.

Ergebnis: Wer beim Konsum von Milch möglichst viele wertvolle Nährstoffe aufnehmen will, sollte Bio-Produkte wählen. Im Vergleich zu konventioneller Vollmilch enthalten diese mehr gesunde

Omega-3-Fettsäuren, mehr Vitamin A und meistens auch mehr Kalzium. Vitamin A ist gut für die Augen, Kalzium stärkt die Knochen.

Der Test zeigt: Die hochwertigste Milch stammt von Coop. Der Gehalt an Kalzium, Vitamin A und der Fettsäure Alpha-Linolen war in der «Vollmilch Bio Suisse» von Coop Naturaplan am höchsten. Fast ebenso gut wie der Testsieger war die Bio-Vollmilch der **Aldi-Marke** Retour aux Sources. Sie kostet pro Liter 10 Rappen weniger als die Bio-Milch von Coop. Als einziges Bio-

Produkt fiel die «Vollmilch Bio Suisse» der Migros ab: Sie landete auf dem zweitletzten Platz.

Mehr frisches Futter, bessere Fette

Die Unterschiede zwischen Bio-Milch und normaler Vollmilch zeigten sich vor allem im Gehalt an Alpha-Linolensäure, die zu den Omega-3-Fettsäuren gehört. Diese Säuren wirken sich positiv auf die Blutwerte und das Herz aus. Laut Untersuchungen des deutschen Max-Rubner-Institutes weisen hohe Gehalte an Alpha-Linolensäure darauf hin, dass die Kühe viel frisches Weidefutter und wenig Kraftfutter fressen.

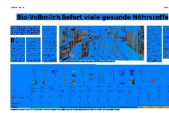
Als Kraftfutter gelten beispielsweise Soja, Mais oder Rübenschnitzel. Bei

Bio-Milch sollte der Gehalt an gesunden Fettsäuren laut dem Institut stets bei über 0,5 Gramm pro 100 Gramm Milchfett liegen.

Das war bei allen untersuchten Bio-Produkten im Test der Fall. Sie erreichten Werte zwischen 0,7 und 0,9 Gramm.

Gute Vollmilch für nur Fr. 1.39 pro Liter

Die bei Lidl erhältliche «Milbona Terra Natura Vollmilch» ohne Bio-Label zeigt, dass nährstoffreiche Milch nicht teuer sein muss. Die Milbona-Milch für Fr. 1.39 pro Liter enthielt immerhin 0,6 Gramm Alpha-Linolensäure pro 100 Gramm Milchfett. Auch der Kalziumgehalt war hoch. Damit schnitt die Lidl-Milch insgesamt qualitativ besser ab als die



um knapp 50 Rappen teurere «Vollmilch Bio Suisse» aus der Migros. Diese enthielt deutlich weniger Kalzium. Dazu sagt die Migros, bei Bio-Milch gebe es keine standardisierten Werte. Sie könne beim Nährstoffgehalt daher Schwankungen aufweisen.

Der Test zeigt also: Auch Vollmilch ohne Bio-Label kann nährstoffreich sein. Die Futterstoffe für Milchkühe unterscheiden sich in der Schweiz nur noch wenig. Bei der **Aldi-Marke** Retour aux Sources etwa ist Kraftfutter für Milchkühe nicht erlaubt. Bei der Knospe von Bio Suisse darf das Futter von Milchkühen zu maximal 5 Prozent aus Kraftfutter bestehen. Im Programm des Bundes zur graslandbasierten Milch- und Fleischproduktion sind höchstens 10 Prozent Kraftfutter erlaubt. An diesem Programm nahmen im Jahr 2022 total 29 049 von rund 32 581 Landwirtschaftsbetrieben mit Rindviehhaltung teil.

Tipp: Wer möglichst naturbelassene, unbearbeitete Milch konsumieren möchte, sollte zu Demeter-Produkten greifen. Diese Milch darf nicht mit Zentrifugen und hohem Druck bearbeitet werden. Nachteil: Bei Demeter-Milch kann sich der Rahm innert weniger Tage vom Rest der Milch trennen.

Gute Alternative aus Pflanzen: Sojamilch

Leute, die ganz auf Kuhmilch verzichten, können als Alternative Pflanzendrinks wählen. Viele dieser Drinks liefern allerdings deutlich weniger Nährwerte als Kuhmilch. In Tests von Pflanzendrinks zeigte sich: Einzig Produkte auf der Basis von Soja konnten bei den Nährstoffen einigermassen mit der tierischen Milch mithalten («Saldo» 13/2021 und «Gesundheitstipp» 3/2017). Ein Glas Kuhmilch enthält im Durchschnitt rund 8 Gramm Eiweiss. Sojadrinks erreichten ähnliche Werte. Reis- und Haferdrinks hingegen enthielten oft viel Zucker und kaum wertvolles Eiweiss. Die in den Tests untersuchten Mandeldrinks enthielten zwar wenig Zucker, aber auch wenig Eiweiss. Auch beim Kalziumgehalt konnte kein einziger Pflanzendrink mit tierischer Vollmilch mithalten.

Pflanzendrinks: Besser für die Umwelt

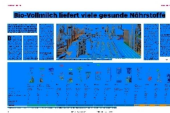
Der Vorteil von Pflanzendrinks: Ihre Herstellung belastet die Natur deutlich weniger als die Produktion von Kuhmilch. Wer pro Jahr täglich ein Glas Kuhmilch trinkt, verbraucht etwa so viel Wasser, wie wenn man jährlich 700

Mal duschen würde. Zum Vergleich: Für die Herstellung der gleichen Menge Sojamilch benötigt man eine Wassermenge von jährlich 32 Duschen. Das zeigte eine Studie von Umweltwissenschaftlern in England und der Schweiz. Die Produktion von Kuhmilch verbraucht zudem viel Land und verursacht mehr Treibhausgase als der Anbau von pflanzlichen Alternativen.

Andreas Schildknecht



Sojadrink: Enthält ähnlich viel Eiweiss wie Kuhmilch



K-Tipp
8032 Zürich
044/ 266 17 17
https://www.ktipp.ch/

Medienart: Print
Medientyp: Publikumszeitschriften
Auflage: 209 050
Erscheinungsweise: 20x jährlich

Seite: 14
Fläche: 141 659 mm²

Auftrag: 3005681
AEV (in Tsd. CHF): 55,0

Referenz: 93726223
Ausschnitt Seite: 3/3



	Coop Naturaplan	Retour aux Sources	Spar Natural	Heidi	Emmi Bio	Milbona	Agri Natura
Bezeichnung	Vollmilch Bio Suisse	Bio Vollmilch	Bio Vollmilch	Vollmilch IP Suisse	Vollmilch Bio Suisse	Bio Organic Vollmilch	Wiesenmilch IP Suisse
Konservierungsverfahren	Past	Past	Past	Hochpast	Past	Past	Past
Eingekauft bei	Coop	Aldi	Spar	Migros	Denner	Lidl	Volg
Bezahlter Preis in Franken pro Liter	1.95	1.85	2.-	1.95	1.85	1.85	1.95
Vitamin A ¹	5,9	5,5	5,3	5,9	5,8	5,2	4,2
Kalzium ²	5,8	5,8	5,6	4,8	4,2	5,3	5,8
Alpha-Linolensäure ³	6	5,6	6	5,2	5,6	5,2	5,6
Gesamtnote	5,9	5,6	5,6	5,3	5,2	5,2	5,2
Gesamturteil	Sehr gut	Sehr gut	Sehr gut	Gut	Gut	Gut	Gut



	Alnatura	Milbona	Milfina	Denner	Coop Prix Garantie	Valflora	Migros Bio	Coop Qualität & Prix
Vollmilch Bio Suisse	Vollmilch Bio Suisse	Terra Natura Vollmilch	Vollmilch Swissmilk green	Vollmilch IP Suisse	Vollmilch	Milch	Vollmilch Bio Suisse	Vollmilch IP Suisse
Past	Past	Past	Hochpast	Hochpast	Hochpast	Hochpast	Past	Past
Alnatura	Lidl	Aldi	Denner	Coop	Migros	Migros	Coop	
2.25	1.39	1.39	1.40	1.40	1.40	1.90	1.85	
4,4	4,8	4,6	5	4,8	4,8	4,2	4,5	
5,1	5,8	6	5,1	4,5	4,6	4,1	4,7	
6	4,8	4	4,4	4,4	4,4	5,6	4,4	
5,2	5,1	4,9	4,8	4,6	4,6	4,6	4,5	
Gut	Gut	Gut	Gut	Genügend	Genügend	Genügend	Genügend	

Notenskala: 5,5 bis 6 = sehr gut 4,8 bis 5,4 = gut 4,0 bis 4,7 = genügend 2,5 bis 3,9 = ungenügend unter 2,5 = schlecht Bei gleicher Gesamtnote Rangierung nach Preis und Alphabet 1 Jede Teilnote floss zu einem Drittel in die Gesamtnote ein