

# Unser Allgäu

Regionalausgabe Bayerisches Landwirtschaftliches Wochenblatt



Geschmackstest

## Kuhmilch ist am besten

# Unser Allgäu

Beilage zum Bayerischen  
Landwirtschaftlichen  
Wochenblatt



## Verlag

Deutscher Landwirtschaftsverlag GmbH  
Lothstraße 29, 80797 München  
Telefon +49 (0)89-12705-1, www.dlv.de  
Geschäftsführung: Christian Schmidt-  
Hamkens (Sprecher),  
Helmut Brachtendorf, Hans Müller

## Chefredakteur

Sepp Kellerer (verantwortlich für den  
redaktionellen Inhalt)  
sepp.kellerer@dlv.de  
Telefon +49 (0)89-12705-121

## Anzeigen

Verena Nolten  
Verantwortlich für den Anzeigenteil:  
Doris Guschl +49 (0)89-12705-246

## Erscheinungsweise

wöchentlich jeden Freitag

## Druck

Druckhaus Dessauerstraße GmbH & Co.  
Betriebs KG, Dessauer Str. 10,  
80992 München

## Leserservice

Redaktion: blw.schwaben@dlv.de  
Telefon +49 (0)89-12705-1  
Telefax +49 (0)89-12705-170  
www.wochenblatt-dlv.de  
Michael Nagel (MN)  
michael.nagel@dlv.de, (-171)  
Anzeigenannahme für „Private Kleinan-  
zeigen Kunden“:  
Gisela Moosrainer (-376), Telefax  
(-841267), privatanzeigen@dlv.de  
Mediaberatung gewerblich:  
Karolin Schiller  
karolin.schiller@dlv.de, (-688)  
Anzeigenpreise: Es gilt die Preisliste  
Nummer 72 vom 1.1.2020  
Ansprechpartner Vertriebsfragen:  
Andreas Schedel, +49 (0)8334-6539  
Telefax +49 (0)8334-986975

## Inhalt

Alternativen zur Milch im Ver- gleich	2, 3
Ausbildung: Milch-Sommelier	4
Die Buchenegger Wasserfälle	6
Neues Buch zur „Milch“	7
Weidemanagement auf dem Bio- Betrieb Haneberg	8, 9
Brown Swiss ist im Norden sehr beliebt	10
Marktbericht	11
Neue Jungverber	12
Termine, Märkte	12, 13

## Zum Titelbild

Die Sommeliers (v. l.) Gabriele Körbe aus Kranzegg, Heike Zeller aus München und Roswitha Boppeler aus Kempten informierten sich mit großem Interesse über Milchersatzdrinks. Beim Geschmackstest waren sie sich dann einig: Kuhmilch schmeckt am besten.

Foto: Susanne Lorenz-Munkler



FOTOS: SUSANNE LORENZ-MUNKLER

Bei der Biokäseverkostung von Käseorten aus vier Ländern konnten die Teilnehmer ihre Sensorik schulen.

# Kuhmilch schmeckt besser

Der „Verein der Käsesommeliers“ nimmt im Oberallgäu pflanzliche Milchalternativen ins Visier. Deutlich wird auch: Die vegane Lebensweise ernst nehmen!

Sind Sojadrinks und Co wirklich Alternativen zur Kuhmilch? Mit diesem Thema beschäftigte sich der Fachvortrag von Jutta Jung, Käse- und Gewürzsommeliere und Referentin im Schulungszentrum Oberallgäu der Käserei Champignon. Sie sprach vor den Mitgliedern des vor einem Jahr gegründeten „Verein der Käsesommeliers“.

„Vegane Lebensweise ist kein Modetrend mehr. Es ist eine expandierende Philosophie, die wir ernst nehmen müssen. Wir werden uns in Zukunft damit auseinandersetzen müssen“, sagt Jung. Und auch die zunehmende Lactose-Intoleranz sei keine Mode-Diagnose. Tatsächlich hätten zwischen 12 und 22 % der in Deutschland lebenden Menschen diese Intoleranz. Weltweit fehlten etwa 75 % der Menschen das Enzym Laktase, beziehungsweise deren Körper das Enzym abbaue. Zudem gebe es auch die Milcheiweißintoleranz. Zahlreiche Ersatz-Getränke seien auf dem Markt und erlebten teilweise einen richtiggehenden Boom. Es lohne sich aber, genau hinzusehen.

Aufgrund fehlender wissenschaftlicher Expertisen hat sich die Vereinsvorsitzende Jutta Jung sehr lange und intensiv mit den Inhaltstoffen und der Ökobilanz dieser Getränke auseinandergesetzt. „Es ist für mich ein Zukunftsthema. Wir müssen wegkommen von dem Schwarz-Weiß-Denken. Deswegen sind wir Käsesommeliers ja da. Um uns mit dem neuen Trend auseinanderzusetzen und uns weiterzubilden. Denn wir sind Multiplikatoren nach draußen. Wir wollen die Verbraucher richtig informieren“.

Denn, so Jung weiter, viele der pflanzlichen Milchalternativen seien nicht so natürlich, wie man auf den ersten Blick vermuten möchte. Sie hat daher verschiedene Milch-Alternativen genauer unter die Lupe genommen: Sojadrink, Mandeldrink, Haferdrink, Hanfdrink, Lupinen- und Reisdrink. „Als Milchersatzprodukte werden umgangssprachlich Nahrungsmittel bezeichnet, die geschmacklich oder optisch sowie vom Fett- oder Eiweißgehalt her Milch oder Milcherzeugnissen ähneln, ohne aus dieser hergestellt zu sein“, erklärte sie.

Weitere Alternativen werden aus anderen Getreide- und Nussorten hergestellt. Dazu zählten unter anderem Dinkel, Quinoa, Hirse, Buchweizen, Amarant, Cashew, Haselnuss und Macadamia sowie Kokos, Lupinen und Erbsen. Schließlich kam Jung zu folgendem Ergebnis:

- Der **Sojadrink**: Vielen Sojadrinks würden noch Mineralstoffe, vor allem Kalzium, Vitamine oder oft auch Zucker oder Geschmacks-Aromen zugesetzt. Sojadrink eigne sich für Menschen mit Laktose oder Milcheiweißtoleranz. Auch Glutenallergiker hätten mit dem Getränk keine Probleme. Als Lieferant von hochwertigen, ungesättigten Fettsäuren und als Proteinquelle helfe Soja dabei, die Versorgung mit diesen Nährstoffen sicherzustellen. Auch das Fehlen von Cholesterin wirke sich bei Menschen mit diesen Problemen positiv aus. Allerdings könne Soja Allergien und Blähungen auslösen.

- Der **Mandeldrink**: Dem Mandeldrink würden oft Zucker, Honig oder Agavendicksaft zugefügt. Mandeln seien sehr kalorienreich. Der Vorteil des Mandeldrinks: Er ist mehr oder weniger frei von potenziell allergenen Stoffen, enthielten keine Lak-



Die Referenten Maximilian Fischer und Jürgen und Robin Würth (v. l.) beschäftigten sich mit den Produktionsmethoden, der Umweltbilanz und der Zukunft der Biolebensmittel.



**Jutta Jung ist Referentin im Oberallgäuer Bildungszentrum der Käseerei Champignon. In ihrem Fachreferat setzte sie sich mit Milchersatzdrinks auseinander.**

tose, kein Milcheiweiß und kein Gluten. Aber die Milch-Alternative aus Mandeln enthalte in der reinen Form durch die Verarbeitung kaum noch Nährstoffe.

- Der **Haferdrink**: Haferdrink ist aus Haferflocken und Wasser hergestellt. Der Milchersatz aus Getreide sei ein echter Energielieferant. Der Drink enthält keine Laktose, kein Milcheiweiß, dafür aber relativ viele Ballaststoffe. Haferdrink sei aber glutenhaltig. Dem industriell hergestellten Milchersatz werden oft viel Zucker, Emulgatoren oder Zusatzstoffe zugesetzt, die den Milchersatz schnell ungesund machen.

- Der **Hanfrink**: Punkten konnte bei der Referentin der Hanfrink. Der rein pflanzliche Milchersatz sei frei von Lactose, Milcheiweiß, Soja, Cholesterin und Gluten und somit eine gute Alternative für Menschen mit Lebensmittelallergien. Hanfsamen enthielten neben Omega-3-Fettsäuren auch Gamma Linolensäure und eine Omega-6-Fettsäure. Aber es fehle das Kalzium! Bei veganer Ernährung sollte die Versorgung über andere Kalziumquellen sichergestellt werden.

Inhaltsstoffe von Milch- und Milchalternativen							
Inhaltsstoffe	Kuh 1,5 Fett	Soja *	Mandel *	Hafer *	Reis *	Hanf **	Lupinen ***
Energie	201 kj (48 kcal)	173 kj (41 kcal)	146 kj (36 kcal)	164 kj (39 kcal)	209 kj (50 kcal)	159 kj (37 kcal)	300 kj (72 kcal)
Kohlenhydrate	4,8	2	0,5	6	9,9	2,7	6,9
Fett	1,5	2,1	3,3	1,4	1,1	1,9	-
Eiweiß	3,5	3,6	1,1	0,6	0,5	1,9	2,3

\* <https://www.alnatura.de/de-de/Produkte/alle-produkte/milch-und-milchersatzprodukte/milchersatz>; \*\* <https://www.purenature.de/hanfmilch-ohne-zuckerzusatz-vegan>; \*\*\* <https://www.milch.info/blog/test-made-with-luve-lupiendrink/>

- Der **Lupinendrink**: Die Milchalternative aus Lupinen sei eine sehr hochwertige Eiweißquelle bei veganer Ernährung. Der Drink sei geeignet für Allergiker, da er weder Gluten, noch Laktose, Milcheiweiß oder Soja-Proteine enthalte. In dem Samen steckten darüber hinaus Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Kalzium und Eisen.

**Kuhmilch ist am ausgewogensten**

Bei den untersuchten Alternativen schneide die Sojamilch in Sachen Nährwert am besten ab, zog Jung ein Fazit. Mandel-, Reisdink und Kokosmilch dagegen hätten zu wenig Nährstoffe, um als vollwertiger Milchersatz durchzugehen. Jung: „Die Kuhmilch ist immer noch ein wichtiger Lieferant für die Vitamine B2 und D sowie Mineralien wie Kalzium“. Sie sei eine ausgewogene Quelle für Proteine, Fette und Kohlehydrate.

Wer statt Kuhmilch eine Alternative verwende, sollte – zumindest bei größeren Mengen – auf einen ausgewogenen Mix setzen um ausreichend Nährstoffe zu erhalten oder sich darüber informieren, wie man diese auf anderem Wege zu sich nehmen kann.

Gravierende Unterschiede fand Jutta Jung bei der Ökobilanz. Etwa beim Mandeldrink. „Eine einzige

Mandel verbraucht bis zur Reife etwa vier Liter Wasser. Die Hauptanbaugelände liegen in trockenen, von Dürre bedrohten Regionen. 80 Prozent der weltweiten Mandelernte stammt aus Kalifornien“. Veganer, die Mandelmilch als Milchersatz konsumieren, sollten sich bewusst sein, dass für die Mandelproduktion im industriellen Maßstab Bienen als Nutztiere eingesetzt werden. Die Transportwege sind durch die Konzentration der Anbaugelände meist relativ lang. Monokulturen wirkten sich negativ auf die Umwelt aus.

Hafer dagegen werde als altes Kulturgetreide überall in Europa angebaut. Theoretisch wären also kurze Transportwege und regionale Produktion möglich. Bei der industriell hergestellten Hafermilch aber stammen die Sorten oft aus Schweden.

Eine schlechte Ökobilanz habe der Reisdink. Denn Reisfelder benötigen viel Wasser. Der Nassreisanbau erzeuge eine Menge Treibhausgase, unabhängig davon ob bio oder nicht. Diese beiden Faktoren lassen die Bilanz schlecht ausfallen.

In Sachen Nachhaltigkeit punkten also der Hanfrink und der Lupinendrink auf ganzer Ebene. Wegen seiner hohen Schädlings-Resistenz und Anspruchslosigkeit könne der Hanf fast überall ohne Probleme angebaut werden. Die Milchalterna-

tive Lupinen überzeuge in Sachen Nachhaltigkeit. Lupinen seien völlig anspruchslos und garantiert gentechnikfrei und würden in der Regel in Deutschland angebaut. Auch der Verarbeitungsprozess der Lupinen sei vergleichsweise umweltverträglich.

Die ganz persönliche Umweltbilanz von Jutta Jung lautet daher: Eine Person in Deutschland hat im Schnitt einen CO<sub>2</sub> Abdruck von 7,9 Tonnen im Jahr, also täglich etwa 21,6 kg CO<sub>2</sub>. Wer von Kuhmilch auf Haferdrinks wechselt, spart nur drei Prozent ein. Jung: „Der Klima-Retter-Effekt hält sich also sehr in Grenzen“.

**Geschmacksprofis favorisieren Kuhmilch**

Bei der abschließende Verkostung durch die Sommeliers mit geschultem Gaumen konnten die Milchersatzdrinks kaum punkten. Keine komme an den Geschmack der echten Milch heran, meinten sie unisono.

Dass man den Trend zu Bio vor allem in Bayern nicht unterschätzen dürfe, untermauerten die Referenten Robin und Jürgen Würth und Maximilian Fischer von der „Jürgen Würth Lebensmittel Großhandels e.K.“. Beim Klimaschutz könne bio jedenfalls punkten. Insgesamt produzierten Ökolandwirte 15 bis 20 % weniger Treibhausgase. Auch komme der Ökolandbau mit deutlich weniger Stickstoff aus.

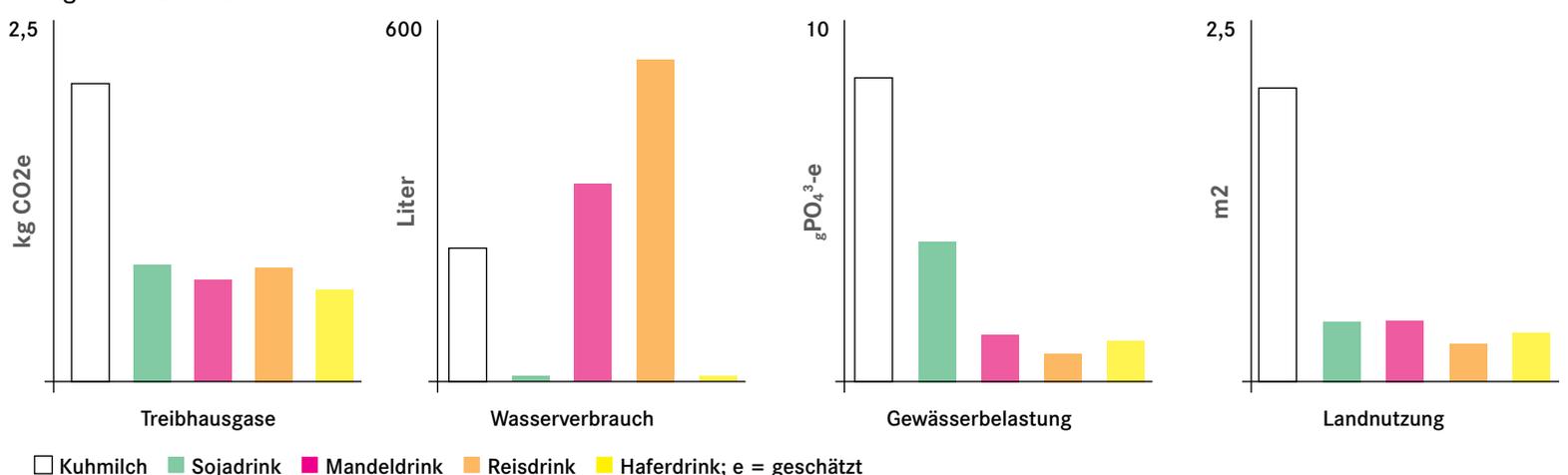
Erfreulich sei, dass der Umsatz mit Bio-Lebensmitteln in Deutschland kontinuierlich steige. Waren es im Jahr 2000 noch 2,1 Milliarden €, so waren es 2019 11,97 Milliarden. Und 2019 habe die deutsche Biofläche die 10 % Marke geknackt. Dabei habe Bayern die größten Öko-Anbau-Flächen Deutschlands. Aktuell etwa 12 %. Bis 2030 soll diese auf 30 % ausgedehnt werden.

Susanne Lorenz-Munkler

QUELLE: WDR

**Die Umweltbilanz von Milch im Vergleich zu Milchalternativen**

Pro kg Milch bzw. Milchalternative





Die Vorstandschaft des Vereins der Käsesommeliers: (v. l.) 1. Vorsitzende Jutta Jung, 2. Vorsitzende Heike Zeller, Beisitzerin Regina Rosner, Beisitzerin Eleonore Kloiber und Schatzmeister Alwin Jurk.

## Neue Botschafter für Milch und Käse

In Kranzegg im Oberallgäu tagte der Verband der Käsesommeliers. Dabei wird bekannt, dass es nun auch die Ausbildung zum Milch&Käse-Sommelier gibt.

Der Verband der Käsesommeliers wurde im Oktober 2019 in Kulmbach von 31 begeisterten Käse-Sommeliers gegründet. Die Mitglieder, allesamt Käsesommeliers, hatten die Zielsetzung, den Menschen Käse näher zu bringen. Aus- und Weiterbildung zu fördern sowie den inhaltlichen wie persönlichen Austausch zwischen den Sommeliers. Darüber hinaus gibt es noch Fördermitglieder – das sind Käsereien, Käse-Händler, Sommelier-Ausbildungsstätten.

Nach einem Jahr nun lud der Verband zur ersten Mitgliederversammlung nach Kranzegg im Oberallgäu ein. Dabei begrüßte die Erste Vorsitzende, Jutta Jung, Referentin im Oberallgäuer Schulungszentrum der Käsereifirma Champignon, ihre Mitglieder sowohl vor Ort, als auch über einen Live-Stream im virtuellen Raum. „Wir nutzten die letzten zwölf Monate, um Strukturen zu schaffen und sind voller Ideen für das kommende Jahr, wenn wir hoffentlich auch wieder ein aktives Vereinsleben mit Exkursionen und Treffen anbieten dürfen“ so Jung.

Nach dem Bericht der Kassenprüfer und der Entlastung des Vorstands berichtete Schatzmeister Alwin Jurk über den aktuellen Stand der Finanzen. Da der Mitgliederbeitrag moderat bleiben soll, hofft man auf weitere Fördermitglieder wie Käsereien und Molkereien, die dem noch jungen Verband mehr Spielraum eröffnen.

Die 2. Vorsitzende Heike Zeller präsentierte die neue Homepage des Verbands, die sie gemeinsam mit einer Agentur und teilgefördert durch das Cluster Ernährung entwickelte.

Dank dieses professionellen Tools ist nun eine entsprechende Außenwirkung möglich.

### Viele Ideen für kommendes Jahr

Die Beisitzerinnen Eleonore Kloiber und Regina Rosner stellten abschließend ein Potpourri an Veranstaltungsideen vor, aus denen die Mitglieder abschließend ihr Jahresprogramm zusammenstellten. „Verbandsarbeit in Pandemiezeiten braucht Ausdauer und viel Motivation“ resümierte die Vorsitzende Jutta Jung. Beides sei nach wie vor ungebrochen und die Vorstandschaft freut sich auf weitere Käse begeisterte Mitglieder und genussvolle Erlebnisse im zweiten Jahr des Verbandes.

Im Vorfeld der Mitgliederversammlung gab es zwei Fortbildungsbausteine. Jutta Jung gab Informationen über die Milch und pflanzliche Alternativen (siehe Bericht S. 2/3), und Jürgen und Robin Würth sowie Maximilian Fischer von der Jürgen Würth Lebensmittelgroßhandel e.K. informierten über das Thema Biokäse.

Die Qualifizierung zum Käse-Sommelier/-ière bildet seit 2012 Multiplikatoren mit den Schwerpunkten Käse-Sensorik, Warenkunde Käse und Präsentation von Käsen aus. Damit ergänzt sie klassische Ausbildungsberufe im Handel sowie der Gastronomie um die Facette der „Käsekompetenz“ und frischt daneben auch das Wissen nach langjähriger Berufserfahrung an der Käsetheke auf. Im Vordergrund stehen die Entwicklung und der Ausbau eines einheitlichen

sensorischen Grundverständnisses bei der Verkostung von Käse. Dies liefert das Rüstzeug für eine objektive Bewertung von Käsesorten, die um die Besonderheiten bei der Herstellung des verarbeitenden Rohstoffs ergänzt werden.

Theorie und Praxis wechseln sich ab, damit erlerntes Wissen zur Anwendung kommt und ein Transfer in den Alltag gelingt. Als Besonderheit fließt die Kompetenz der unter dem Dach der Genussakademie gebündelten Fach-Sommeliers in den Bereichen Wein, Bier, Destillate und Gewürze in die Qualifizierung ein. Abschließend wird das Wissen der Teilnehmer mündlich-praktisch, sowie schriftlich geprüft. Eine erfolgreiche Teilnahme ist die Voraussetzung für den Erwerb des Zertifikats



Milch ist nicht gleich Milch. Der Milch&Käse-Sommeliere schmeckt den Unterschied.

beziehungsweise das Führen des Titels „Käse-Sommelier“. Die Qualifizierung Käse-Sommelier ist für kommendes Jahr bereits komplett ausgebucht, soll aber 2022 wieder angeboten werden, berichtet Regina Rosner von der Genussakademie Bayern.

### Jetzt auch Qualifizierung zum Milch-Sommelier

Neu an der Genussakademie Bayern sei ab kommendem Jahr ein Qualifizierungsangebot, das die vielen Facetten des Grundnahrungsmittels Milch beleuchtet. Zielgruppe sind sowohl Käse-Sommeliers als auch Quereinsteiger mit einer besonderen Beziehung zur Milch.

Die Qualifizierung Milch-Sommelier bildet Multiplikatoren mit einem tiefen Verständnis von Milch aus, die in ihrer beruflichen Tätigkeit praktisch und kommunikativ heraus in die Öffentlichkeit wirken. Mit Blick auf die Alltagspraxis der künftigen Milch-Sommeliers wird die Milch an sich sowie eine Auswahl daraus hergestellter Produkte näher beleuchtet. Milch-Sommeliers können zum einen die vielfältigen Qualitätsstufen der Milch erkennen und beurteilen, zum anderen die Zusammenhänge der Qualitäten des Ausgangsproduktes Milch und des verarbeiteten begreifen, analysieren, zuordnen und beurteilen.

### Botschafter für die Milchwirtschaft

Dazu gehört auch die Befähigung, Fragen zur Klimaverträglichkeit von Milchwirtschaft sachkundig und differenziert beantworten zu können. Durch das erlernte Werkzeug der geführten Verkostung besitzen Milch-Sommeliers zudem ein in der ein in der Alltagspraxis gut einzusetzendes Instrument der Kommunikation und Vermittlung. Diese Fähigkeiten stellen einen ganz wesentlichen kommunikativen Mehrwert dar, die es den Milch-Sommeliers erlauben, als Unterstützer und Botschafter der Milchwirtschaft in der Öffentlichkeit aufzutreten.

Beginn der Qualifizierung ist der 18. Januar 2021. Die Dauer beträgt 8 Tage, aufgeteilt auf drei Blöcke; Veranstaltungsorte sind verteilt in Südbayern, Kosten: 960 €, eine Prüfung wird schriftlich und mündlich abgelegt. Am Ende gibt es den Abschluss mit Zertifikat „Milch&Käse-Sommelier“.

Susanne Lorenz-Munkler

→ Weitere Informationen unter [www.genussakademie.bayern/sommelier/milch](http://www.genussakademie.bayern/sommelier/milch).