

Heike Zeller ist eine von nur 13 Milch-Sommeliers in Deutschland

Wir mischen sie in den Kaffee, genießen sie im Kakao oder verarbeitet als Butter, Joghurt oder Käse – aber wie schmeckt Milch eigentlich? Elf Grad ist die optimale Temperatur zur Verkostung: Milch wird mit etwas Luft in den Mund geschlürft und darf sich auf die Zunge und Schleimhäute in Gaumen und Mund legen. Was uns erwartet, weiß Heike Zeller, die seit einem Jahr Milch-Sommelière ist.

Wein kann sehr unterschiedlich munden, selbst bei Mineralwasser merken Laien Unterschiede. Aber Milch schmeckt doch einfach nach Milch, oder?

Heike Zeller: Im ersten Moment schmeckt Milch tatsächlich recht gleich. Im Kühlschrank steht ja meist nur eine Packung, aber kaufen Sie mal eine andere Milch dazu und machen eine Querverkostung. Dann können die meisten Leute schon Unterschiede herauschmecken.

Welche Aromen sind möglich?

Heike Zeller: Milch schmeckt sanft, frisch, rund. Je höher der Fettgehalt der Milch, desto vollmundiger schmeckt sie, da kommen dann stark sahnige oder buttrige Noten dazu. H-Milch schmeckt eher süßer, bei zu starker Erhitzung kann das ins Karamellige, Brandige umschlagen. Die Milchwirtschaftliche Versuchsanstalt hat ein Aromarad für den Milchgeschmack entwickelt, die Beschreibungen reichen von frisch, würzig, grün bis zu stechend oder schweflig.

Kann man das Futter oder die Kuhrasse erschnuppern?

Heike Zeller: Mit gutem Trainingschmecker bei Rohmilch, ob Kühe viele Kräuter und frische Gräser fressen konnten. Bei der Rasse ist es schwierig, aber die Milch von Jersey-Kühen ist eindeutig erkennbar: Sie enthält mehr Fett. Aber man merkt, ob die Tiere von Hand oder mit der Maschine gemolken wurden!

Woran?

Heike Zeller: Kuhmilch und besonders Ziegenmilch nimmt leicht den Umgebungseruch an. Wenn Milch per Hand in den Kübel gemolken wird, kommt sie in Kontakt mit der Stallluft. Das riecht und schmeckt man meist als unangenehm „animalisch“, wie Sensorikerinnen es nennen. Gerade bei Ziegen wird oft gesagt, die Milch bzw. der Käse würden „bockeln“. Dies ist jedoch nur der Fall, wenn Ziegenböcke mit im Stall sind, die mitunter tatsächlich sehr streng riechen. Heutzutage werden die meisten Ziegen per Maschine und mit guter Hygiene gemolken und so schmecken die Milch und der daraus hergestellte Käse fein.

Was ist der Unterschied zwischen Roh- und Vorzugsmilch?

Heike Zeller: Rohmilch ist nicht erhitzte Milch und darf nur ab Hof tagesfrisch mit dem Hinweis die Milch vor dem Genuss abzukochen abgegeben werden. Bei Vorzugsmilch handelt es sich um Rohmilch, die auf dem bäuerlichen Betrieb abgefüllt, gekühlt und außerhalb des Hofes verkauft wird. Beides ist nicht erhitzte und ganz naturbelassene Milch. In Bayern wird Vorzugsmilch nur in einem Betrieb im Allgäu hergestellt, dabei müssen strenge Hygieneauflagen beachtet werden.

Ist unbehandelte Milch generell gesünder?

Heike Zeller: Als Faustregel gilt: Je unbehandelter, desto mehr wertvolle Inhaltsstoffe bleiben erhalten. Milch besteht aus den drei Hauptkomponenten Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate sowie Vitaminen und Mineralstoffen. Aber Milch wäre eben auch ein idealer Nährboden für Keime und Krankheitserreger. Durchs Pasteurisieren bleibt Milch gekühlt länger haltbar. Das ist tatsächlich eine Errungenschaft, die wir manchmal vergessen. Meine Mutter holte die Milch noch vom Bauernhof, und im Sommer musste sie schneller heimlaufen, damit der Inhalt in der Kanne nicht sauer wurde. Verarbeitete Milch hat weniger von den guten, aber dafür auch bestimmt keine krankmachenden Bestandteile.

Laktosefreie Milch, also ohne Milchzucker, schmeckt süßer, warum?

Heike Zeller: Bei der Laktose in der Milch handelt es sich um einen Zweifachzucker, den unser Körper durch das Enzym Laktase aufspaltet. Menschen, die unter einer Laktoseunverträglichkeit leiden, haben zu wenig von diesem Enzym. Dieses wird der laktosefreien Milch zugesetzt, sodass die Laktose bereits bei der Verarbeitung in die Einfachzucker Glukose und Galaktose aufgespalten wird. Dieses schmecken süßer als Laktose.

Ist aufwendig behandelte Milch nicht auch ein Industrieprodukt?

Heike Zeller: Milch wird heutzutage natürlich professionell verarbeitet, was beim Kurs in der Molkerei Berchtesgadener Land eindrucksvoll gezeigt wurde. Aber sie ist nach wie vor ein Monoprodukt. So wie eine Kartoffel eben eine Kartoffel ist. Im Übrigen wird Milch gesetzlich als Lebensmittel, nicht als Getränk angesehen. Milch ist ein vollwertiges Lebensmittel und kommt ohne Zusatzstoffe aus. Im Gegensatz zu Pflanzendrinks, die zum Teil aus jeder Menge Zutaten bestehen.

Sie mögen solche Milch-Alternativen also eher nicht?

Heike Zeller: Darüber haben wir im Milch-Sommelier-Kurs heftig diskutiert. Für mich handelt es sich nicht wirklich um Alternativen, sondern eher um eine Ergänzung in der Ernährung. Ich trinke gerne Milch, aber natürlich nicht nur. Ich bin keine Freundin von Reis-, Mandel- oder Cashewdrinks. Die Umweltbilanz dieser Getränke sehe ich kritisch. Da greife ich lieber zum Haferdrink aus einheimischem Getreide. Generell rate ich bei jedem Lebensmittel, darauf zu achten, dass es nur aus wenigen Inhaltsstoffen besteht. Aroma- und Geschmacksstoffe mag ich persönlich gar nicht.

Woran erkennen wir eine gute Milch?



Sie liebt Kühe und schätzt alles, was aus ihrer Milch entsteht: Die studierte Betriebswirtin und Soziologin Heike Zeller hat schon als Sennerin gearbeitet, sich erst zur Käse-Sommelière und dann als eine von nur 13 Milchsommeliers in Deutschland ausbilden lassen.

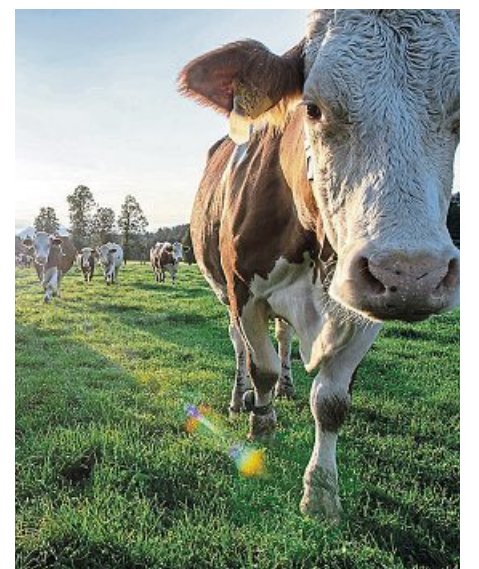


Milchkühe sind auf Hochleistung gezüchtet. In den 1950er-Jahren gab ein Tier etwa 2500 Liter Milch im Jahr, heute können es bis zu 10 000 Liter sein. Viele Menschen lehnen Milch aus Tierschutzgründen ab. Wie sehen Sie das?

Heike Zeller: Es wird viel geforscht und es wird da tatsächlich einiges an Veränderung auf uns zukommen. In Bayern haben wir jedoch traditionell mit dem Fleckvieh und dem Braunvieh Zweinutzungsrasen, das heißt diese Kühe geben nicht nur Milch, sondern sie bieten auch mehr Fleisch als beispielsweise eine schwarzbunte, rein auf

Milchleistung ausgerichtete Kuh. Zudem ist unsere bayerische Landwirtschaft noch viel kleiner strukturiert und dadurch gibt es mehr Vielfalt auch an alten Rassen. Vieles, was in veganen Foren behauptet wird, stimmt zudem nicht! Zum Beispiel bezüglich der angeblichen Rückstände von Medikamenten oder Krankheitserregern in der Milch. Man muss wissen: Jede Tankfüllung wird beprobt, da gibt es keine Ausnahme! Es ist ja so: Gerät die Milch einer einzigen kranken Kuh in den Tank, wird die ganze Ladung wertlos und unbrauchbar.

➤ **Milch begeistert mich! Kein anderes Produkt der Natur lässt sich so vielseitig verwenden** ◀



➤ Eine Leidenschaft fürs Leben

Aufgewachsen neben dem Hof ihres Onkels hatte Heike Zeller von klein auf Kontakt zu Tieren. Besonders Kühe haben es ihr angetan, sodass sie später einige Sommer auf einer Alpe verbrachte, in der Schweiz das Käsemachen lernte und sich in der Genussakademie Bayern zur Käse-Sommelière fortbildete. Als dort 2021 ein Sommelier-Kurs Milch angeboten wurde, zögerte die studierte Betriebswirtin und Soziologin nicht mit der Anmeldung. Ein Teil der Ausbildung fand in der Molkerei Berchtesgadener Land statt, wo Heike Zeller die Kombination aus traditioneller bäuerlicher Landwirtschaft und hochmoderner Molkerei beeindruckte. Das Bild zeigt sie bei der Abschlussveranstaltung. Mit ihrer Münchner Firma aHEU ist sie als Beraterin für regionale Vermarktung tätig.



Fotos: Molkerei Berchtesgadener Land

Wie viel Milch trinken Sie eigentlich am Tag?

Heike Zeller: Gute Frage: Ich starte mit einem guten Schuss in den Kaffee, verwende sie beim Kochen und komme bestimmt auf einen halben bis einen ganzen Liter am Tag, wenn ich Butter und Käse dazurechne. Milch ist ein Nahrungsmittel, das mich einfach begeistert.

Abgesehen davon sind Kühe tolle Tiere!

Heike Zeller: Stimmt. Ich liebe Kühe.
Aber Sie haben keine?
Heike Zeller: Nein, doch ich bin ja freiberuflich tätig und liebäugle natürlich damit, mal wieder einen Sommer als Sennerin auf einer Alm zu arbeiten.

SUSANNE STOCKMANN