

# Heumilch – die Renaissance des Urlebensmittels?

Heumilch gibt es in immer Supermärkten der Region. Sie schmeckt nicht nur besser, ist gesünder, sondern auch fairer.



Die Milch ist immer wieder Thema. Und immer, wenn es um Ernährung geht – und um gesunde noch dazu –, dann werden hitzige Debatten geführt. Die einen schwören auf das

Ernährungsmittel, die anderen lehnen es kategorisch ab. Die Waagschalen neigen sich mal zu der mal zu der anderen Seite. Im Moment weisen Ernährungswissenschaftler auch wieder verstärkt auf die positiven Wirkungen der Milch hin. So meint der Ernährungswissenschaftler Bernhard Watz etwa in einem [Feature des Deutschlandsradios](#) kürzlich, dass die Studien nach denen Milch und Milchprodukte negativ zu bewerten seien, so nicht haltbar. »Das Ergebnis der Untersuchung ist, dass wir in der Regel keine nachteilige Wirkung eines moderaten oder üblichen Verzehrs von Milchprodukten kennen, im Gegenteil, wir haben für einige Erkrankungen eher ein leicht verringertes Risiko.«, so Watzl vom Max-Rubner Institut.

## **Die Milch hat ein Imageproblem**

Fakt ist, dass die Milch ein Imageproblem hat. Und, wie andere Lebensmittel ein Problem der Wertschätzung. Die Milchpreise sind nicht nur so weit in den Keller gegangen, dass Bauern davon kaum leben können. Auch die Haltungsbedingungen der Kühe sind unter dem Preisdruck immer schlechter geworden und damit die Qualität des Produkts. Kühe, so der Vorwurf, werden wie Hochleistungsmaschinen nur noch ausgepowert. Denn im hart umkämpften Markt geht es um jeden Cent. Verantwortlich dafür sind jedoch nicht nur Lebensmittelkonzerne und Supermarktketten, sondern vor allem wir Verbraucher selbst. Ist uns ein Liter Milch wirklich nur gut 50 Cent wert? Und was erwarten wir dann von diesem Produkt?

## **Die Heumilch macht's**

Dabei gibt es in den Supermärkten durchaus Alternativen. Biomilch ohnehin, aber seit einiger Zeit fallen dem Konsumenten zudem grüne Milchpackungen mit dem Label »Heumilch« auf. Man sollte zurecht skeptisch sein, wenn die Werbung uns eine ländlich, heile Welt vorgaukelt, wo Oma noch persönlich im Joghurttopf rührt. Heumilch dagegen klingt nicht

nur nach natürlichen Haltungsbedingungen, sondern hält das auch ein. Wo Heumilch draufsteht, darf nur mit Heu gefüttert werden. Also kein Kraftfutter und Chemiekeulen, sondern das, was die Kuh wirklich frisst. Das ergibt nicht nur eine bessere Gesundheitsbilanz – der Anteil der Omega-3 Fettsäuren ist ebenso wie der Linolsäuren etwa doppelt so hoch wie bei gewöhnlicher Milch –, das Produkt schmeckt auch deutlich besser. Ob man Milch nun mag, ist eine andere Frage: Aber bei der Wahl sollte man sich schon überlegen, was man sich da ins Glas gießt.

*Mehr Infos zur Heumilch gibt's [hier](#).*