



Katrin Wehrle Diätassistentin,  
Ernährungsberaterin/DGE  
Haben Sie Fragen an Frau Wehrle? Dann  
rufen Sie an unter:  
07751-8961771



## Wertvolles Lebensmittel: Milch

Milch zählt nicht zu den Getränken wie Wasser oder Fruchtsaft, sondern ist ein Lebensmittel mit hohem Nährstoffgehalt. Sie enthält hochwertiges Eiweiß, leicht verdauliches Fett und für den Körper gut verwertbare Kohlenhydrate in Form des Milchzuckers (Laktose). Besonders wertvoll wird sie durch den hohen Gehalt an den Mineralstoffen Kalzium und Phosphor, den wasserlöslichen Vitaminen der B-Gruppe und den fettlöslichen Vitaminen A und D. Vitamin D regelt maßgebend den Kalzium- und Phosphatstoffwechsel und fördert dadurch die Mineralisierung und Härtung der Knochen. Auch der Gehalt an Jod und Fluorid ist erwähnenswert.

Milch und Milchprodukte sind ideale Kalziumlieferanten, denn sie enthalten von allen Lebensmitteln am meisten Kalzium. Den Tagesbedarf eines Erwachsenen von einem Gramm kann man zum Beispiel mit einem halben Liter Milch und zwei Scheiben Schnittkäse (60 g) decken. Milch, Dickmilch, Joghurt, Kefir und Buttermilch liefern vergleichbare Mengen an Kalzium und sind gegeneinander austauschbar. Das Kalzium ist wichtig für die Stabilität der Knochen und hilft so im Alter, brüchigen Knochen (Osteoporose) vorzubeugen.

### Milchreis mit Pflaumenkompott

...schmeckt fast so gut wie früher!

#### Zutaten für zwei Portionen:

350 ml	Milch
1	Vanilleschote
80 g	Milchreis
3 EL	Zucker
250 g	Pflaumen
	Saft einer halben Zitrone
1	Zimtstange

#### Zubereitung:

Milch in einen Topf geben. Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Beides in die Milch geben und unter Rühren aufkochen. Reis unterrühren und bei milder Hitze unter gelegentlichem Rühren 20 Minuten garen. Zwei Esslöffel Zucker unterrühren und den Milchreis lauwarm abkühlen lassen.

Inzwischen Pflaumen waschen, halbieren und entsteinen. Dann zusammen mit dem Zucker, dem Zitronensaft und der Zimtstange in einen Topf geben und zugedeckt ungefähr 8-10 Minuten dünsten. Kurz vor dem Servieren über den Milchreis geben.

#### Nährwerte pro Person:

359 kcal, 9 g Eiweiß, 6 g Fett, 66 g Kohlenhydrate, 2 g Ballaststoffe

