



# EIN SCHUSS GENUSS



Gerlinde Mock, Milch-Sommelière

*„Ich finde, dass wir Genuss täglich erfahren sollten und diese Momente für unsere Lebensqualität sehr wichtig sind“, sagt Gerlinde Mock, Genuss-Expertin aus der Steiermark und erste Milch-Sommelière Österreichs. Das „weiße Wunder“, das aufgrund der hohen Nährstoffdichte genau genommen als Nahrungsmittel definiert wird und nicht als Getränk, könne einem in seiner Vielfalt genau diesen täglichen Genuss bieten – vorausgesetzt, man nimmt sich die nötige Zeit dafür. Ein Gespräch über Genuss-Kategorien, glückliche Kühe und die Reise vom Gras ins Glas.*

*Hierzulande zählt sie für 90 Prozent der Menschen selbstverständlich dazu – aber wird die Milch als Genussprodukt unterschätzt?*

Tatsächlich gilt die Milch in den meisten Köpfen nicht direkt als Genussprodukt. Denn Milch trinkt man ja eher selten pur. Doch ich stelle ein immer größer werdendes Interesse fest. Die Konsumenten möchten genau wissen, welche Milch beispielsweise im Restaurant verwendet wird. Und sie ist schließlich auch ein Kulturgut, das seit Tausenden von Jahren im Einsatz ist. Kein Wunder: Schauen wir uns die natürliche Nährstoffzusammensetzung an, entdecken wir über 2.000 wertvolle Inhaltsstoffe. Das ist einfach einzigartig – weshalb die Milch es auch verdient, pur getrunken und als Genussprodukt angesehen zu werden.

*Mit welchen Adjektiven und Kategorien gelingt es Ihnen, diesen Genuss zu beschreiben?*

Sensorisch lässt sie sich nach demselben Schema wie Wein, Bier oder Fruchtsaft bewerten. Dabei gibt es die Komponenten Optik, Geschmack, Geruch, Haptik und Abgang. Optisch ist sie etwa weiß, cremefarben, elfenbeinfarben – je nachdem, was die Kuh fressen darf. Bekommt sie Gras, ist Betacarotin enthalten und die Farbe geht ins Strohgelbe. Die Viskosität hängt von der Fettkonzentration ab, das ist Jahreszeit-spezifisch. Wenn der Fettgehalt der Milch nicht rausgefiltert wird oder die Milch nicht homogenisiert ist, sieht man einen schönen Rahmrand. Beim Verkosten – das mache ich mit einem Weinglas – präsentiert sich zunächst der Duft ausgiebig. Der kann blumig sein, aber auch grasig oder fruchtig. Sobald ich einen Schluck im Mund habe, erkenne ich, ob die Milch cremig oder gaumenumschleichend, eher schlank oder eher körperreich ist.

*Das Zusammenspiel von Nase und Gaumen ist entscheidend?*

Tatsächlich werden alle Sinne angeregt. Besonders spannend: Nur etwa 20 Prozent aller Aromen schmeckt man über die Zunge – 80 Prozent der Aromen nehmen wir über die Nase wahr. Zunächst sehen wir natürlich die Milch: An der Farbe kann man erkennen, ob sie homogenisiert ist. Der Hörsinn wird hingegen nur sehr fein angeregt, etwa, wenn Sahne schaumig geschlagen wurde und wir ein leises Knistern vernehmen. Beim Geruch steigen uns viele Duftaromen in die Nase, die unser Gehirn sofort mit Gefühlen assoziiert. Am Gaumen fühlt sich jede Milch anders an. Das hat natürlich mit dem Fettgehalt zu tun, mit den Inhaltsstoffen, der Temperatur, mit dem Glas, in dem sie sich befindet. Die Textur hat einen

großen Einfluss auf Geschmack und Mundgefühl. Und beim Geschmack fragen wir uns schlussendlich, welchen Abgang die Milch bei uns hinterlässt. Das ist eine richtige Reise!

*Eine Reise, die auf eine noch längere Reise folgt: Wie genau entsteht der Geschmack der Milch?*

Selbstverständlich spielen die Rahmenbedingungen eine große Rolle bei Geschmack, Textur und Geruch der Milch. Ich finde es immer wieder faszinierend, wie aus einem einfachen Büschel Gras Milch entsteht. Die beste Voraussetzung ist eine gesunde Kuh, die artgerecht gehalten und ausreichend gefüttert wird. Die Zusammensetzung der natürlichen Inhaltsstoffe ist dabei auch sehr von den Jahreszeiten abhängig. Zudem ist bei einer Milch am Ende gut nachvollziehbar, mit was die Kuh gefüttert wurde – etwa beim Gehalt der wichtigen Omega-3-Fettsäuren. Ein riesengroßer Punkt neben der Fütterung ist auch das Umfeld der Kuh. Eine entspannte Atmosphäre, persönliche Zuwendungen und positive Emotionen der Kühe sind Teil der guten Qualität und lassen sich später auch in der Milch schmecken.

*Können wir selbst unsere Sinne trainieren, um „besser zu genießen“?*

Das können wir, und der wichtigste Schlüssel dafür ist Zeit. Als Einstieg empfehle ich: Bevor morgens die Milch in Ihren Kaffee gießen, schnuppern Sie an ihr, trinken Sie vielleicht einen kleinen Schluck pur. Was macht das mit Ihnen? Noch ein Tipp: Ihr volles Aroma entfaltet Milch bei einer Temperatur von zehn bis zwölf Grad Celsius.

Mehr Informationen unter: [initiative-milch.de](http://initiative-milch.de)





# DIE MILCH SCHMECKT, WIE DIE KUH GENIESST



Gerlinde Mock, Milch-Sommelière

*„Ich finde, dass wir Genuss täglich erfahren sollten und diese Momente für unsere Lebensqualität sehr wichtig sind“, sagt Gerlinde Mock, Genuss-Expertin aus der Steiermark und erste Milch-Sommelière Österreichs. Das „weiße Wunder“, das aufgrund der hohen Nährstoffdichte genau genommen als Nahrungsmittel definiert wird und nicht als Getränk, könne einem in seiner Vielfalt genau diesen täglichen Genuss bieten – vorausgesetzt, man nimmt sich die nötige Zeit dafür. Ein Gespräch über Genuss-Kategorien, glückliche Kühe und die Reise vom Gras ins Glas.*

*Hierzulande zählt sie für 90 Prozent der Menschen selbstverständlich dazu – aber wird die Milch als Genussprodukt unterschätzt?*

Tatsächlich gilt die Milch in den meisten Köpfen nicht direkt als Genussprodukt. Denn Milch trinkt man ja eher selten pur. Doch ich stelle ein immer größer werdendes Interesse fest. Die Konsumenten möchten genau wissen, welche Milch beispielsweise im Restaurant verwendet wird. Und sie ist schließlich auch ein Kulturgut, das seit Tausenden von Jahren im Einsatz ist. Kein Wunder: Schauen wir uns die natürliche Nährstoffzusammensetzung an, entdecken wir über 2.000 wertvolle Inhaltsstoffe. Das ist einfach einzigartig – weshalb die Milch es auch verdient, pur getrunken und als Genussprodukt angesehen zu werden.

*Mit welchen Adjektiven und Kategorien gelingt es Ihnen, diesen Genuss zu beschreiben?*

Sensorisch lässt sie sich nach demselben Schema wie Wein, Bier oder Fruchtsaft bewerten. Dabei gibt es die Komponenten Optik, Geschmack, Geruch, Haptik und Abgang. Optisch ist sie etwa weiß, cremefarben, elfenbeinfarben – je nachdem, was die Kuh fressen darf. Bekommt sie Gras, ist Betacarotin enthalten und die Farbe geht ins Strohgelbe. Die Viskosität hängt von der Fettkonzentration ab, das ist Jahreszeit-spezifisch. Wenn der Fettgehalt der Milch nicht rausgefiltert wird oder die Milch nicht homogenisiert ist, sieht man einen schönen Rahmrand. Beim Verkosten – das mache ich mit einem Weinglas – präsentiert sich zunächst der Duft ausgiebig. Der kann blumig sein, aber auch grasig oder fruchtig. Sobald ich einen Schluck im Mund habe, erkenne ich, ob die Milch cremig oder gaumenumschleichend, eher schlank oder eher körperreich ist.

*Das Zusammenspiel von Nase und Gaumen ist entscheidend?*

Tatsächlich werden alle Sinne angeregt. Besonders spannend: Nur etwa 20 Prozent aller Aromen schmeckt man über die Zunge – 80 Prozent der Aromen nehmen wir über die Nase wahr. Zunächst sehen wir natürlich die Milch: An der Farbe kann man erkennen, ob sie homogenisiert ist. Der Hörsinn wird hingegen nur sehr fein angeregt, etwa, wenn Sahne schaumig geschlagen wurde und wir ein leises Knistern vernehmen. Beim Geruch steigen uns viele Duftaromen in die Nase, die unser Gehirn sofort mit Gefühlen assoziiert. Am Gaumen fühlt sich jede Milch anders an. Das hat natürlich mit dem Fettgehalt zu tun, mit den Inhaltsstoffen, der Temperatur, mit dem Glas, in dem sie sich befindet. Die Textur hat einen

großen Einfluss auf Geschmack und Mundgefühl. Und beim Geschmack fragen wir uns schlussendlich, welchen Abgang die Milch bei uns hinterlässt. Das ist eine richtige Reise!

*Eine Reise, die auf eine noch längere Reise folgt: Wie genau entsteht der Geschmack der Milch?*

Selbstverständlich spielen die Rahmenbedingungen eine große Rolle bei Geschmack, Textur und Geruch der Milch. Ich finde es immer wieder faszinierend, wie aus einem einfachen Büschel Gras Milch entsteht. Die beste Voraussetzung ist eine gesunde Kuh, die artgerecht gehalten und ausreichend gefüttert wird. Die Zusammensetzung der natürlichen Inhaltsstoffe ist dabei auch sehr von den Jahreszeiten abhängig. Zudem ist bei einer Milch am Ende gut nachvollziehbar, mit was die Kuh gefüttert wurde – etwa beim Gehalt der wichtigen Omega-3-Fettsäuren. Ein riesengroßer Punkt neben der Fütterung ist auch das Umfeld der Kuh. Eine entspannte Atmosphäre, persönliche Zuwendungen und positive Emotionen der Kühe sind Teil der guten Qualität und lassen sich später auch in der Milch schmecken.

*Können wir selbst unsere Sinne trainieren, um „besser zu genießen“?*

Das können wir, und der wichtigste Schlüssel dafür ist Zeit. Als Einstieg empfehle ich: Bevor morgens die Milch in Ihren Kaffee gießen, schnuppern Sie an ihr, trinken Sie vielleicht einen kleinen Schluck pur. Was macht das mit Ihnen? Noch ein Tipp: Ihr volles Aroma entfaltet Milch bei einer Temperatur von zehn bis zwölf Grad Celsius.

Mehr Informationen unter: [initiative-milch.de](http://initiative-milch.de)

