



Bio-Bauer  
Sepp Sennhauser:  
«Ich gebe meinen  
Kühen kein  
Kraftfutter»

PETER SCHÖNENBERGER

# Grünes Futter – gesunde Milch

Eine Stichprobe bei Rohmilch ab Hof zeigt: Bio-Bauer Sennhauser handelt goldrichtig

**Rohmilch direkt ab Hof – die Resultate der neuen Stichprobe zeigen noch klarer als bei Milch aus einem Laden: Der Anteil gesunder Omega-3-Fettsäuren hängt vom Futter der Kühe ab.**

Die Kühe auf dem bio-dynamischen Bauernhof von Sepp Sennhauser in Rossrüti SG sind glückliche Tiere. Sie fressen den ganzen Tag grünes Wiesenfutter. «Kraftfutter gebe ich meinen Kühen nicht, das widerspricht

meiner Philosophie», sagt Sennhauser. Das Resultat: In der Stichprobe des Gesundheitstipp schneidet die Rohmilch von seinem Hof mit Abstand am besten ab. Sie enthält 53 Milligramm gesunde Omega-3-Fettsäuren pro Deziliter – und diese

sind ein wichtiger Schutz für das Herz. Dies ist mehr als dreimal so viel wie in der schlechtesten Rohmilchprobe (siehe Tabelle).

Zum Vergleich: Vor einem Monat liess der Gesundheitstipp pasteurisierte Vollmilch von Grossverteilern und Milchhandlungen untersuchen. Die besten Proben Bio-Vollmilch enthielten zwischen 30 und 35 Milligramm Omega-3-Fettsäuren, die konventionellen Milchproben nur 21 bis 28 Milli-

gramm (siehe Gesundheitstipp 1/2007).

Nicht alle Rohmilchproben direkt ab Bauernhof schneiden in der neuen Stichprobe besser ab als Pastmilch aus dem Laden. Doch auch hier zeigt sich: Biomilch enthält durchschnittlich mehr Omega-3-Fettsäuren. Warum das so ist, ist für Lebensmittelingenieur Daniel Wechsler von der Berner Forschungsanstalt Agroscope ALP klar: «Entscheidend für den Gehalt ist das Futter der Kühe.» Frisst eine Kuh vorwiegend Gras und Heu, produziert sie mehr gesunde Fettsäuren in der Milch. Kraftfutter hingegen senkt den Anteil. In Bio-Betrieben dürfen die Kühe nach den Richtlinien von Biosuisse höchstens 10 Prozent Kraftfutter fressen.

Robert Bigler und andere Bauern begründen die tieferen Werte damit, dass im Winter das Angebot an grünem Futter beschränkt sei.

Dennoch der Tipp: Wer Rohmilch ab Hof mit besonders vielen gesunden Fettsäuren kaufen möchte, erkundigt sich nach dem Futter.

Esther Diener Morscher  
Mitarbeit: Tobias Frey

## VIELE GESUNDE FETTE IN DER ROHMILCH AB HOF

Bauernhof:	IP <sup>1</sup> /Bio	Preis pro Liter (ohne Behälter)	Gesamtfett pro dl Milch (in g)	Omega-3-Fettsäuren pro Gramm Fett (in mg)	Omega-3-Fettsäuren pro dl (in mg) <sup>2</sup>
Sennhauser, Hölzli, Rossrüti SG	Bio	1.50 <sup>3</sup>	4,28	12,4	53
Lehmann, Hinterkappelen BE	Bio	1.30	6,10	6,1	37
Schneider und Grieder, Lindenhof, Pfeffingen BL	Bio	1.50	4,03	8,9	36
Günthardt, Brüederhof, Dällikon ZH	Bio	1.60 <sup>4</sup>	4,13	5,3	22
Jordi, Klosterfiechten, Basel	Bio	1.50	4,35	5,1	22
Willi-Bosshard, Höggerberg, Zürich	IP	1.40	4,55	4,6	21
Bigler-Spahr, Gümligen BE	IP	1.–	4,0	4,8	19
Tanner, Rothus, Bolligen BE	IP	1.20	3,95	3,8	15

<sup>1</sup> Integrierte Produktion, weniger streng als Bio    <sup>2</sup> Mehr als 30 Milligramm pro Deziliter (mg/dl)    ● 20 bis 30 mg/dl  
● Weniger als 20 mg/dl    <sup>3</sup> Preis ab Hof. Auch abgepackt in zwei Bioläden in Wil SG erhältlich    <sup>4</sup> Preis inkl. Flasche