

Mogelpackung Premiummilch?

**Was der Omega-3-Fettsäuregehalt in Milch
über Haltung und Fütterung der Kühe verrät**



Mogelpackung Premiummilch?

**Was der Omega-3-Fettsäuregehalt in Milch
über Haltung und Fütterung der Kühe verrät**

Autoren und Autorinnen:

Lasse van Aken

Erstellt von:

Greenpeace e.V.

Lasse van Aken

Greenpeace-Agrarexperte

Tel. 0160-72 60 337

E-Mail: lasse.vanaken@greenpeace.org

Hamburg, Juni 2023

Kein Geld von Industrie und Staat

Greenpeace arbeitet international und kämpft mit gewaltfreien Aktionen für den Schutz der Lebensgrundlagen. Ziel ist es, Umweltzerstörung zu verhindern, Verhaltensweisen zu ändern und Lösungen durchzusetzen. Greenpeace ist überparteilich und völlig unabhängig von Politik und Wirtschaft. Mehr als 630.000 Fördermitglieder in Deutschland spenden an Greenpeace und gewährleisten damit unsere tägliche Arbeit zum Schutz der Umwelt, der Völkerverständigung und des Friedens.

Impressum

Greenpeace e.V. Hongkongstraße 10, 20457 Hamburg, T 040 30618-0 Pressestelle T 040 30618-340,
presse@greenpeace.de, greenpeace.de Politische Vertretung Berlin Marienstraße 19–20, 10117 Berlin, T 030 308899-0
V.i.S.d.P. Lasse van Aken Text Kristina Oberhäuser Foto Fred Dott © Greenpeace

greenpeace.de

Einleitung

Weitläufige grüne, saftige Weiden, darauf entspannt grasende Kühe. Das ist oft das Bild, das Milchpackungen und Werbung suggerieren. Doch entspricht es auch der Realität? Greenpeace hat im Frühsommer 2023 in Supermärkten 29 Liter Frisch- und H-Milch verschiedener Marken gekauft und von einem Labor¹ untersuchen lassen: Die Analyse gibt nicht nur Aufschluss über Nährstoffe in der Milch, sondern auch darüber, womit die Kühe gefüttert worden sind. Insbesondere lässt sich der Anteil an Gras und Heu bestimmen, woraus Rückschlüsse auch auf die Art der Haltung möglich sind.

Die meisten Kühe müssen in Deutschland ganzjährig im Stall leben, Stunden nach der Geburt ihre Kälber abgeben und werden oft wegen gesundheitlicher Probleme frühzeitig zum Schlachthof gebracht. Sie bekommen zur Milchleistungssteigerung viel Kraftfutter, wodurch der Magendarmtrakt, der eigentlich auf rohfaserreiches Futter ausgelegt ist, stark beansprucht wird. Gleichzeitig verdrängt der Kraftfuttereinsatz die Fütterung von Heu und Gras, denn die Tiere können nur maximal 20-22 Kilogramm Futter pro Tag (Trockenmasse) zu sich nehmen. Durch Zucht und eine energiereiche Fütterung wurde die Milchleistung in den vergangenen Jahrzehnten massiv gesteigert und liegt heute bei 8499 Litern Milch jährlich, nahezu doppelt so viel wie 1990.² In den Betrieben, die ausschließlich auf hohe Milchmengen setzen, geben die Kühe 12.000-13.000 Liter Milch im Jahr.

Solche Mengen sind nur mit hochgezüchteten "Turbokühen" und einem sehr hohen Anteil Kraftfutter möglich (siehe [Greenpeace-Auswertung der Milchfütterung in Deutschland](#)). Das führt nicht nur zu einer enormen physiologischen Belastung der Kühe, sondern häufig zu Krankheiten wie Euterentzündungen und Klauengeschwüren. Auch ökologisch ist der hohe Einsatz von Kraftfutter und Maissilage problematisch. Auf 60 Prozent der Ackerfläche in Deutschland wird Futter angebaut, darunter viel Mais. Im Vergleich zur Weide ist auf dem Maisacker kaum Artenvielfalt vorhanden und es wird deutlich weniger Kohlenstoff im Boden gebunden. Eine extensiv bewirtschaftete Weide bietet Nahrung und Lebensraum für Insekten und Vögel und bindet bis zu 18,7 Tonnen CO₂ pro Hektar und Jahr.

Wie Kühe gehalten und womit sie gefüttert werden, spiegelt sich auch in der Milch wider: im Anteil an Omega-3-Fettsäuren. Eine Kuh, die vorrangig mit Gras, Heu und Grassilage gefüttert wurde, produziert Milch, die mehr gesunde Fettsäuren enthält als die Milch einer Kuh, die vor allem mit Mais und viel Kraftfutter gefüttert wurde. Wer Biomilch, -käse oder -joghurt kauft, unterstützt damit also nicht nur eine gute Tierhaltung und den Schutz der Umwelt, sondern auch seine eigene Gesundheit.

¹ muva Kempten GmbH

² Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (2023) Milchwirtschaft auf einen Blick in Deutschland nach Kalenderjahren. 28.03. 2023.

Die mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäure kann der Körper nicht selbst herstellen und muss über Nahrung zugeführt werden. Der Konsum von Omega-3-Fettsäuren wird von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlen. Rapsöl hat etwa einen hohen Omega-3-Wert, aber wer weiter Milch trinken und Käse essen möchte, sollte Biomilchprodukte wählen, da hier nicht nur ein hoher Omega-3-Fettsäuregehalt nachgewiesen ist, sondern die Kühe besser gehalten werden.³

Ergebnisse und Einordnung

Zusammenfassung

Der Gehalt an Omega-3-Fettsäuren in der Milch ist dann hoch, wenn Kühe vorwiegend auf der Weide gehalten und mit Grünfütterung gefüttert werden. Bei Hochleistungsmilchkühen in der konventionellen Milchproduktion, die viel Kraftfutter erhalten und im Stall stehen, sinkt der Anteil ungesättigter und Omega-3-Fettsäuren deutlich ab.

Der Anteil der Omega-3-Fettsäuren differierte in den genommenen Proben je nach Molkerei sehr stark. Aus dem Anteil an Omega-3-Fettsäuren lassen sich Rückschlüsse auf die Fütterung von Milchkühen und damit auf die Haltung ziehen. Je größer der Anteil grünlandbasierter Fütterung, desto höher der Omega-3-Wert in der Milch. Je niedriger der Omega-3-Wert, desto mehr wurde in der Fütterung auf hohe Milchleistung durch energiereiches Kraftfutter und Maissilage gesetzt.

Biomilch, bei der Weidehaltung für die Kühe vorgeschrieben ist, weist im Sommer in aller Regel einen Omega-3-Wert von mindestens 1,0 g/100 g auf, während Stallhaltung mit hohem Anteil an Maissilage und Kraftfutter meist zwischen 0,5 und 0,7 g/100 g Omega-3-Fettsäure aufweist.⁴ Die vorliegende Analyse bestätigt dies mit einer Ausnahme, bei der die Biomilch einen relativ niedrigen Wert von 0,9 g/100g an Omega-3-Fettsäure aufweist.

Bei einem Wert ab über 1,0 g/100 g kann davon ausgegangen werden, dass die Kühe mit ausreichend Heu, Stroh und Gras gefüttert wurden und in den trockenen Monaten auf der Weide standen. Unter einem Wert von 0,8 g/100 g ist davon auszugehen, dass die Kühe einen übermäßig hohen Anteil an Kraftfutter (Raps, manchmal auch Soja) und Maissilage vorgesetzt bekommen und ganzjährig im Stall stehen. Ausnahme ist Milch mit dem Pro Weideland-Label (in Haltungsform 3) von Kühen, die auf der Weide stehen, aber einen sehr großen Teil ihrer Energieaufnahme über Mais und Kraftfutter bestreiten müssen, um hohe Milchleistungen erzielen zu können.

³ DGE (2023) Essentielle Fettsäuren. Abrufbar unter <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/fett-essentielle-fettsaeuren/>

⁴ Ehrlich, Maria (2006) Untersuchung von Molkereimilchprodukten aus Deutschland auf gesundheitlich bedeutsame Fettsäuren (Omega 3, Omega 6, CLA) unter Berücksichtigung des eingesetzten Maisfutters. Ökologische Agrarwissenschaften, Universität Kassel. Abrufbar unter https://www.greenpeace.de/publikationen/greenpeace_mais_milch-studie_0.pdf

Ergebnisse

Von den 29 analysierten Milchmarken weist mit einem Omega-3-Fettsäurenanteil von 1,3 g/100 g die biologische Jahreszeiten-Milch der Molkerei „De Öko Melkburen“ aus Schleswig-Holstein den höchsten Wert auf.

Der niedrigste Wert mit je 0,5 g/100 g wurde in der „ja!“-Milch von Rewe sowie in der „Gut & Günstig“-Milch von Edeka gefunden, beide von der Molkerei Nordsee Milch aus Schleswig-Holstein.

Die Premiummarken Landliebe (0,7 g), Arla Æ.K.T, Bärenmarke und Weihenstephan (alle drei je 0,6 g) liegen nur minimal über dem niedrigsten gemessenen Wert.

Drei der getesteten Milchmarken stammen von Kühen, die nach Pro Weideland-Standard⁵ gehalten werden. Der Gehalt von Omega-3-Fettsäuren dieser Milch ist mit jeweils 0,6 bis 0,7 g niedriger, als zu erwarten wäre. Vermutlich liegt das daran, dass die Tiere bei einigen Weidemilchproduzenten zwar auf der Weide ihr arttypisches Verhalten ausleben können, aber zugleich stark mit Maissilage und Kraftfutter zugefüttert werden. Im Dauergrünland wird viel Kohlenstoff gespeichert und auch für die Biodiversität ist eine Weide – noch mehr, wenn sie extensiv bewirtschaftet wird – deutlich besser als ein Acker. Die Ergebnisse zeigen aber, dass auch bei Pro Weideland noch mehr Grünfutter bereitgestellt werden sollte: Nur wenn der Großteil der Futtergrundlage von der Weide stammt, lässt sich Nahrungsmittelkonkurrenz vermeiden und die Stärken der Weidehaltung umfassend ausspielen.

Vergleich zum Winter

Milch einiger Molkereien hat Greenpeace bereits im Januar schon einmal auf ihren Gehalt an Omega-3-Fettsäuren getestet. Im Winter können die Kühe zwar nicht auf der Weide stehen, aber die Lieferant:innen der Molkereien Söbbeke (0,8 g/100 g) und Hamfelder Hof (0,9 g/100 g) füttern auch im Winter so viel Grünfutter (Silage) oder Heu, dass die Milch noch recht hohe Werte an Omega-3-Fettsäuren aufweist.

Die Milch von Landliebe und Weihenstephan weist im Winter fast denselben niedrigen Omega-3-Wert auf wie im Sommer. Lediglich ein Unterschied von 0,1 g/100 g weniger wurde durch das Labor nachgewiesen. Die Milch von Bärenmarke hat in Winter- und Sommerprobe sogar den exakt selben Gehalt an Omega-3-Fettsäuren. Das zeigt, dass sich die Fütterung bei diesen Molkereien im Laufe des Jahres kaum ändert und die Kühe in der Regel das ganze Jahr über im Stall stehen.

⁵ Mind. 120 Tage/mind. 6 Stunden weiden. Pro Kuh 2000 m² Grünland, davon 10000 m² als Weidefläche

Mogelpackung im Milchregal?

Die Milchanalyse der sogenannten Premiummarken Bärenmarke, Landliebe und Weihenstephan zeigt, dass die Kühe dieser Molkereien so gut wie nie auf der Weide stehen und mit übermäßig viel Kraftfutter und Maissilage gefüttert werden. Trotzdem ist die Industriemilch dieser Marken teurer als Biomilch.

Hochwald, die Molkerei hinter Bärenmarke, bezieht die Milch von Landwirt:innen aus Hessen, Rheinland-Pfalz und Nordrhein-Westfalen - Regionen mit viel Grünland und damit der Möglichkeit, die Kühe auf der Weide zu halten. Offensichtlich behält Hochwald die hohe Marge der Bärenmarke-Milch ein, statt die Einnahmen für eine artgerechte Tierhaltung zu nutzen und Landwirt:innen faire Preise zu zahlen, die ihre Kühe auf die Weide stellen wollen.

Hochwald vertreibt auch Milch für die Eigenmarken der großen Supermarktketten in Deutschland, etwa Aldi mit der Marke „Milsani“ (0,6 g), bei Rewe mit den Marken „ja!“ (0,6 g⁶) sowie „Hochwald – die Genossenschaft“ (0,6 g). Diese günstigen Milchmarken kommen aus denselben Molkereistandorten wie die Bärenmarke-Milch. Die Ergebnisse aus dem Labor belegen, dass die teure Bärenmarke-Milch nahezu identisch mit der billigen Milch der Supermarktketten ist.

Bedeutung für Verbraucher:innen

Omega-3-Fettsäuren sind für den Menschen essentielle, mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, mehr Omega-3-Fettsäuren zu verzehren, da die üblicherweise verzehrten Nahrungsmittel in Deutschland zu wenige davon enthalten. Untersuchungen beschreiben diverse günstige Effekte von Omega-3-Fettsäuren im Körper. Ein Mangel an Omega-3-Fettsäuren kann hingegen zu Sehstörungen, Muskelschwäche, Zittern und Störungen der Oberflächen- und Tiefensensibilität führen. Eine ausreichende Zufuhr ist insbesondere in der Entwicklungsphase von Kindern wichtig.⁷

Insbesondere in Meerestieren, aber auch in einigen Pflanzenölen (Rapsöl, Leinöl, Walnussöl) finden sich hohe Anteile an Omega-3 Fettsäuren. Bei der aktuell üblichen Ernährung mit Milchprodukten werden etwa 20-40% des Tagesbedarfs durch Milchprodukte abgedeckt.

Verbraucher:innen sollten daher beim Einkauf von Milch und anderen Molkereiprodukten darauf achten, dass die Produkte von Kühen mit Weidehaltung stammen. Eine Orientierung bietet der [Milch-Siegel-Check](#) von Greenpeace.

⁶ Die Milch für die Eigenmarke „ja!“ wird - je nach Region - von unterschiedlichen Molkereien bereitgestellt.

⁷ Bundeszentrum für Ernährung der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (2017) Update Fette: Bedeutung für Ernährung und Gesundheit. Abrufbar unter https://www.bzfe.de/fileadmin/user_upload/eif_170304_update_fette.pdf

Fazit

Premiummarken bieten mit ihrer Milch außer einer schönen Verpackung keine Leistungen wie etwa einen hohen Gehalt an gesunden Omega-3-Fettsäuren, eine artgerechte Fütterung, Tierhaltung auf der Weide oder faire Preise für die Milcherzeuger:innen. Bio- und Weidemilch kostet weniger als die teuren Markenprodukte, und bringt sogar einen Mehrwert für Tier, Umwelt und Konsument:innen mit sich. Es gibt leckere und günstige pflanzliche Alternativen, aber wer auf Milch noch nicht verzichten möchte, sollte zu Bio- und Weidemilch greifen.

Greenpeace fordert

Molkereien stellen zeitnah auf Weidehaltung und grünlandbasierte Fütterung um

Faire auskömmliche Preise für Bäuerinnen und Bauern, die ihre Kühe auf der Weide halten

Molkereien verbieten ihren Lieferant:innen die tierschutzwidrige Anbindehaltung

Jede Kuh bekommt einen Fress- und Liegeplatz, der weich, trocken und sauber ist und mindestens 1,20 m (doppelte Schulterbreite) breit ist.

Methodik

Für die Untersuchung wurden zwischen Ende Mai und Anfang Juni 2023 29 verschiedene Milchpackungen in Supermärkten verschiedener Städte gekauft. Der Zeitpunkt wurde mit dem Labor abgestimmt, um sicherzustellen, dass in ganz Deutschland der Weideaustrieb (üblicherweise im April) auch wirklich schon stattgefunden hat und die Kühe in Weidehaltung bereits seit einigen Wochen auf der Weide stehen.

Bis auf fünf Ausnahmen wurde ausschließlich frische Vollmilch gekauft. Die Ausnahmen betreffen haltbare Milch der Premiummarken Landliebe, Bärenmarke und Weihenstephan. In denselben Molkereistandorten, aus denen die H-Milch dieser Marken stammt, werden auch die deutlich günstigeren Eigenmarken der Supermärkte hergestellt. Greenpeace hat die Proben auf Unterschiede zwischen Premiummarke und günstiger Eigenmarke untersuchen lassen.

Leichte Schwankungen innerhalb der Milch einer Molkerei sind zu erwarten, was auf verschiedene Erfassungstouren in den weitläufigen Milcheinzugsgebieten der größeren Molkereien schließen lässt. Da die Milch von sehr vielen Milchviehbetrieben in der Molkerei vermischt wird, sind die Unterschiede unerheblich.⁸

Bereits im Januar 2023 hat Greenpeace Proben von 13 Milchmarken im Labor auf den Omega-3-Fettsäuregehalt hin untersuchen lassen, um Vergleichswerte heranziehen zu können.

⁸ https://www.greenpeace.de/publikationen/greenpeace_mais_milch-studie_0.pdf

Anhang: Ergebnisse im Detail

Auszug der Ergebnisse zur Fettzusammensetzung von Konsummilch,
Untersuchung der muva Kempten im Juni 2023

Marke	Molkerei	Bio/konv.	Milchstempel	Omega-3-Fettsäuregehalt g/100g
Alnatura	Upländer Bauernmolkerei	Bio	DE HE 30925 EG	1,2
Arla Æ.K.T	Arla	konv.	DE MV 006 EG	0,6
Bärenmarke	Hochwald	konv.	DE HE 007 EG	0,6
Bärenmarke (H-Milch)	Hochwald	konv.	DE NW 60402 EG	0,7
Edeka Vollmilch	Gropper	konv.	DE BY 77723 EG	0,6
Engelshof	Engelshof	konv.	DE RP 23040 EG	0,6
Fair & Gut (Aldi)	Gropper	konv.	DE BY 77723 EG	0,6
Gläserne Molkerei	Gläserne Molkerei	Bio	DE MV 16005 EG	0,9
Gut & Günstig (Edeka)	Nordsee Milch	konv.	DE SH 019 EG	0,5
Gut Bio (Aldi-Nord)	Nordsee Milch	Bio	DE SH 019 EG	1,2
Hamfelder Hof	Hamfelder Hof	Bio	DE SH 00478 EG	1,2
Hochwald - Die Genossenschaft	Hochwald	konv.	DE NW 60402 EG	0,6
ja! (Rewe)	Hochwald	konv.	DE HE 007 EG	0,6
ja! (Rewe)	Nordsee Milch	konv.	DE SH 019 EG	0,3
Jahreszeiten Milch	De Öko Melkburen	Bio	DE SH 042 EG	1,3
Landliebe	Müller	konv.	DE NW 401 EG	0,7

Landliebe (H-Milch)	Müller	konv.	DE NW 401 EG	0,7
Milbona (Lidl)	Arla	konv.	DE MV 006 EG	0,6
Milbona (Lidl)	Gropper	konv.	DE NW 303 EG	0,7
Milsani (Aldi Nord)	Nordsee Milch	konv.	DE SH 019 EG	0,7
Milsani (Aldi-Nord, H-Milch)	Hochwald	konv.	DE NW 60402 EG	0,6
Milsani (Aldi-Süd)	Müller	konv.	DE NW 401 EG	0,7
Paul Söbbeke	Söbbeke	Bio	DE NW 501 EG	1,1
Rewe Beste Wahl	Nordsee Milch	konv.	DE SH 019 EG	0,6
Rewe Bio	Andechser	Bio	DE BY 117 EG	1,2
Rewe Bio	Gläserne Molkerei	Bio	DE MV 16005 EG	1,1
Schwarzwaldmilch	Schwarzwaldmilch	Bio	DE BW 376 EG	1,2
Weihenstephan	Müller	konv.	DE BY 103 EG	0,6
Weihenstephan (H-Milch)	Müller	konv.	DE BY 103 EG	0,6