Landesvereinigung der Milchwirtschaft Niedersachsen e.V.

Ein seltsamer Diebstahl

Leckere Rezepte, spannende Experimente,
lustige Witze und Reime

Herausgegeben von der Landesvereinigung der Milchwirtschaft Niedersachsen e.V. (LVN)

Erzählung: Maria Anna Leenen

Illustrationen zur Erzählung: Peter Esser-Künzel

Weitere Illustrationen: smit und partner. designer

Milchwissen bis Milchspaß: Christine Licher (LVN)

Inhalt

Erzählung: *Ein seltsamer Diebstahl* 4

Milchwissen 34

Milch-ABC 37

Karlas Milch-Küche 42

Milch für die Schönheit 53

Milch-Labor 55

Milchspaß 65

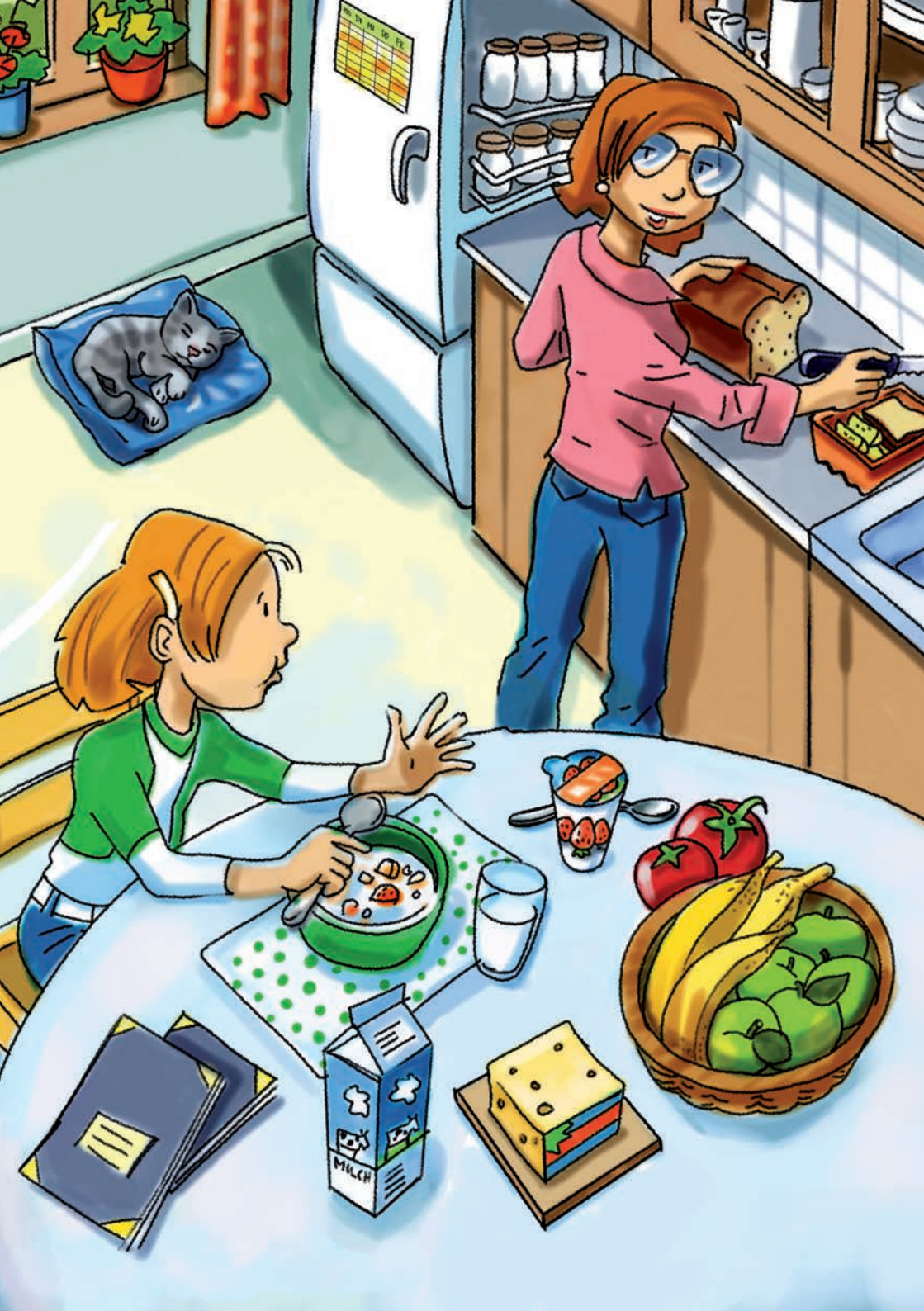
Copyright:
Landesvereinigung der Milchwirtschaft Niedersachsen e.V.
April 2009
6. Auflage Oktober 2012

Ein seltsamer Diebstahl

Ein ganz normales Frühstück

„Uuaaah!" Genüsslich reckte Line ihre Arme zur Seite und strampelte die Bettdecke mit den Beinen nach hinten. Sie gähnte noch einmal ausgiebig. „Hm, hab' ich gut geschlafen", dachte sie. Langsam setzte sie sich auf die Bettkante und rieb die Augen. Von unten hörte sie ihre Mutter rufen: „Line!! Frühstück ist fertig! Und beeile dich etwas, es ist schon spät!" Schnell zog Line ihre Lieblingsjeans und das weiß-grüne Sweatshirt an. Leise summte sie dabei „ ... lebenslang grün-weiß ..." Dann schlüpfte sie in Socken und Sneakers und hüpfte nach unten. „Na", prüfend blickte ihre Mutter sie an, „das war Katzenwäsche heute, was?" Line drückte ihr einen Kuss auf die Wange und meinte eilig: „Nee, ausgefallen. Ich hab doch gestern Abend erst geduscht und es ist schon so spät und außerdem wartet Chica an der Bushaltestelle und ..." Ihre Mutter stellte die Müslischüssel auf den Tisch. „Erst isst du vernünftig! Dann kommt alles andere!" Line schnappte sich das Müsli und schüttete schwungvoll eine große Portion in die Schüssel. Ihre Mutter hob die Milchpackung hoch. „Warm oder kalt heute?" Line sagte: „Kalt", nahm sich eine Banane, schnippelte sie in das

Mit markierte Wörter werden im Milch-ABC ab Seite 38 erklärt.


MILCH

Müsli und ließ einen dicken Löffel Honig darüber laufen. Zum Schluss goss sie die Milch dazu und rührte langsam und genießerisch alles um. „Was nimmst du mit in die Schule?", fragte ihre Mutter. „Wollkä Tomadde," nuschelte Line mit vollem Mund. Ihre Mutter drehte sich um: „Bitte?!" Line kaute schneller, schluckte und meinte: „Vollkornbrot mit **Käse** und Tomate bitte, liebe Mami!" Dann grinste sie und sagte: „Ich weiß, ich weiß, mit mehr als 20 Gramm wird's undeutlich." „Richtig!" schmunzelte ihre Mutter. „Wenigstens weißt du es. Hast du dich eigentlich schon entschieden wie deine Geburtstagsparty nächste Woche ablaufen soll? Kino oder Milchshakeparty?" Line löffelte schnell den letzten Schluck aus der Müslischüssel und sagte: **„Milchshakeparty***! Kino hatten wir letztes Jahr. Und wer hat schon so was Witziges wie eine Party mit Milchshakes, **Kuhwitzen*** und Kuhspielen. Wieviel Sorten kannst du machen?" Ihre Mutter lehnte sich an den Küchenschrank und zählte auf: „Also: die drei Standardsorten Erdbeer, Vanille, Schoko, dann Bananenmixmilch und den mit Stracciatella-**Joghurt**. Dann **Vollmilch** mit Apfelmus und Zimt, **Buttermilch** mit Limettensirup oder Pfirsichnektar. Und für Papa seine heiß geliebte Mischung: Tomatensaft, Vollmilch-

* Tolle Rezepte findest du in Karlas Milch-Küche ab Seite 42

* Kuhle Witze findest du ab Seite 65

joghurt, Milch und ...“ „... eine Prise Pfeffer“, beendete Line die Aufzählung und schüttelte sich. „Brr, also den Shake spar ich mir!“ Sie stellte die Müslischüssel auf die Spüle. „Übrigens will Chica Papayas mitbringen. Daraus könnte man einen total tollen Milchshake machen. Sie kennt das aus ihrer Heimat Brasilien. Der wird gaaaanz dick, den kann man gar nicht mehr trinken, nur löffeln. Und er soll irre gut schmecken.“ Sie schnappte sich ihre Brotdose, stopfte sie in den Schulranzen und stellte ihn in den Flur. „Ich gehe noch schnell Zähne putzen“, rief sie, „kannst du mir bitte die zwei Euro für die **Schulmilch** geben? Ich muss heute endlich bezahlen.“ Wenig später schwang sie den Ranzen auf den Rücken, die Haustür knallte zu und Line rannte die Straße entlang. Schon von weitem sah sie ihre Freundin warten. „Chica, he, Chica“, rief sie und spurtete mit Volldampf los. Chica hatte kohlrabenschwarze, lange Haare, ihre Augen blitzten temperamentvoll und ihre Haut hatte die Farbe von Milchkaffee. Line stoppte abrupt, kurz bevor sie ihre Freundin erreicht hatte.

Beide Mädchen hoben die Hände und klatschten sie kräftig einmal gegeneinander, dann einmal überkreuz gegeneinander und zum Schluss wieder gegeneinander. Dabei riefen sie laut: „Hee ... hoo ... hee, wir Mädels sind o.k.!“

Dann lachten sie und Chica meinte. „Hallo Line. Hast du eine neue Gesichtscreme?“ Sie deutete auf Lines Nase.

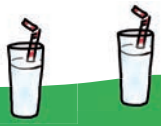
Line fuhr mit der Hand über den weißen Fleck. „Ach was, das ist Zahnpasta. Ich hab mir nach dem Frühstück schnell die Zähne geputzt. Mama meint, die Milch zum Müsli nützt für die Zähne nix, wenn ich die Zähne nicht auch putze." Dann schaute sie auf die Uhr. „Au, ist das spät. Los, wir müssen rennen!"

Frage:
Welchen Plan hat Line für ihre Geburtstagsparty?

Das Geheimnis um „white energy"

Laut und durchdringend schrillte die Klingel zur ersten Pause. Johlend stürmten alle Schüler auf den Schulhof. Line und Chica holten sich sofort einen Ball und kickten vergnügt auf der freien Stelle neben der Hausmeistergarage. Schnell kamen auch Tatjana und Sophia dazu. Alle vier Mädchen spielten in der E-Jugend und Fußball war ihr liebstes Hobby. Mit Schwung schoss Line den Ball zu Chica, die ihn erst geschickt abstoppte und dann zurückgab. Tatjana hatte sich breitbeinig und mit ausgestreckten Armen vor das Garagentor gestellt. Sie war der Torwart der Mädchenmannschaft. Sophia spielte den Libero und versuchte, den Ball abzufangen.

Aber Line und Chica dribbelten so flink hin und her, dass sie kaum einmal dazwischen kam. Dann bekam Chica den Ball genau passend auf den rechten Fuß, zog durch und DONG! knallte der Ball mit Wucht an das Garagentor, haarscharf an den Fingerspitzen von Tatjana vorbei.
Chica reckte beide Daumen hoch und Line klopfte ihr anerkennend auf die Schulter. Tatjana hatte ein paar Mal lachend in die Hände geklatscht, doch plötzlich schaute sie ziemlich verkniffen. Sie deutete mit einer Hand hinter ihre Freundinnen. Alle drehten sich um. Max, Ulli und Timo, drei Jungs aus ihrer Klasse, lehnten an einem der riesigen Blumenkübel. Sie bissen ab und zu von dicken Schokoladenriegeln ab und alle drei zogen ein schiefes Gesicht. „Pfft!", sagte Timo, „Mädchen und Fußball, was soll das denn schon geben!" Max grinste breit und rief: „Luftpillen natürlich!" Die Jungs lachten. Line stützte die Hände in die Seite und Tatjana schob energisch die Ärmel ihres Sweatshirts hoch. Langsam kamen die vier Mädchen näher. „Große Klappe, aber nichts dahinter", meinte Tatjana. „Wir haben unser letztes Spiel gewonnen! Und ihr?" Chica grinste und tippte auf die Tafel Schokolade und die große Limoflasche, die Max in den Händen hielt. „Ihr habt verloren, das weiß ich von meinem Bruder. 5:1. Ganz schöne Blamage, was? Aber wer sich von Süßkram ernährt, hat eh keine Power. Ihr solltet mehr Milch trinken, dann würdet ihr eure Spiele auch gewinnen."



Die Mädchen drehten sich um und gingen kichernd über den Schulhof zum Eingang. Da schrillte die Pausenklingel und alle rannten zurück in die Klassenzimmer.
Ein paar Minuten später schlug Line ihr Ringbuch auf. Jetzt stand Sachunterricht auf dem Stundenplan. Mit großen Buchstaben hatte die Lehrerin Frau Dekenstrieter das Thema der Stunde an die Tafel geschrieben: „Was hält mich fit? Was gibt mir Kraft?"
Aufmerksam hörte Line zu, wie sie der Klasse eine Aufgabe stellte. „Ich möchte, dass wir zuerst einmal gemeinsam überlegen, wofür wir Kraft brauchen. Na, wem fällt da etwas ein?" Chica meldete sich sofort: „Zum Fußball spielen!", sagte sie und blickte grinsend zu Max hinüber. Sophia meldete sich auch und meinte: „Zum Lernen." „Ja, beides richtig", sagte Frau Dekenstrieter. „Aber für etwas ganz Wichtiges brauchen besonders Kinder Kraft. Zum Wachsen! Dafür braucht euer Körper viel Kraft." Sie drehte sich um und schrieb das Wort MILCH an die Tafel. „Milch ist ein wichtiges Nahrungsmittel und gibt viel Kraft. Man nennt die Milch deshalb auch: White Energy. Das ist englisch. Wer weiß, was das auf Deutsch heißt?" Line meldete sich: „White Energy heißt weiße Energie." Frau Dekenstrieter nickte und nahm einen Stapel Papier von ihrem Schreibtisch. Jeder bekam einen Zettel, auf dem eine große Kuh abgebildet war. Von ihrem Euter gingen viele Linien nach unten.

Max meldete sich plötzlich und fragte: „Kann ich mal eben raus, auf Toilette?“ Frau Dekenstrieter nickte. Als Max gerade verschwunden war, meldete sich auch Ulli. „Entschuldigung, aber ich muss auch mal, ganz dringend. Darf ich schnell auf Toilette?“ Dabei machte er ein ganz gequältes Gesicht.“ Frau Dekenstrieter blickte ihn scharf an und meinte: „Du kannst nicht warten, bis Max wieder da ist?“ Ulli schüttelte wild mit dem Kopf. „Na gut“, sagte sie, „ausnahmsweise! Aber beeil' dich!“

Fragen:

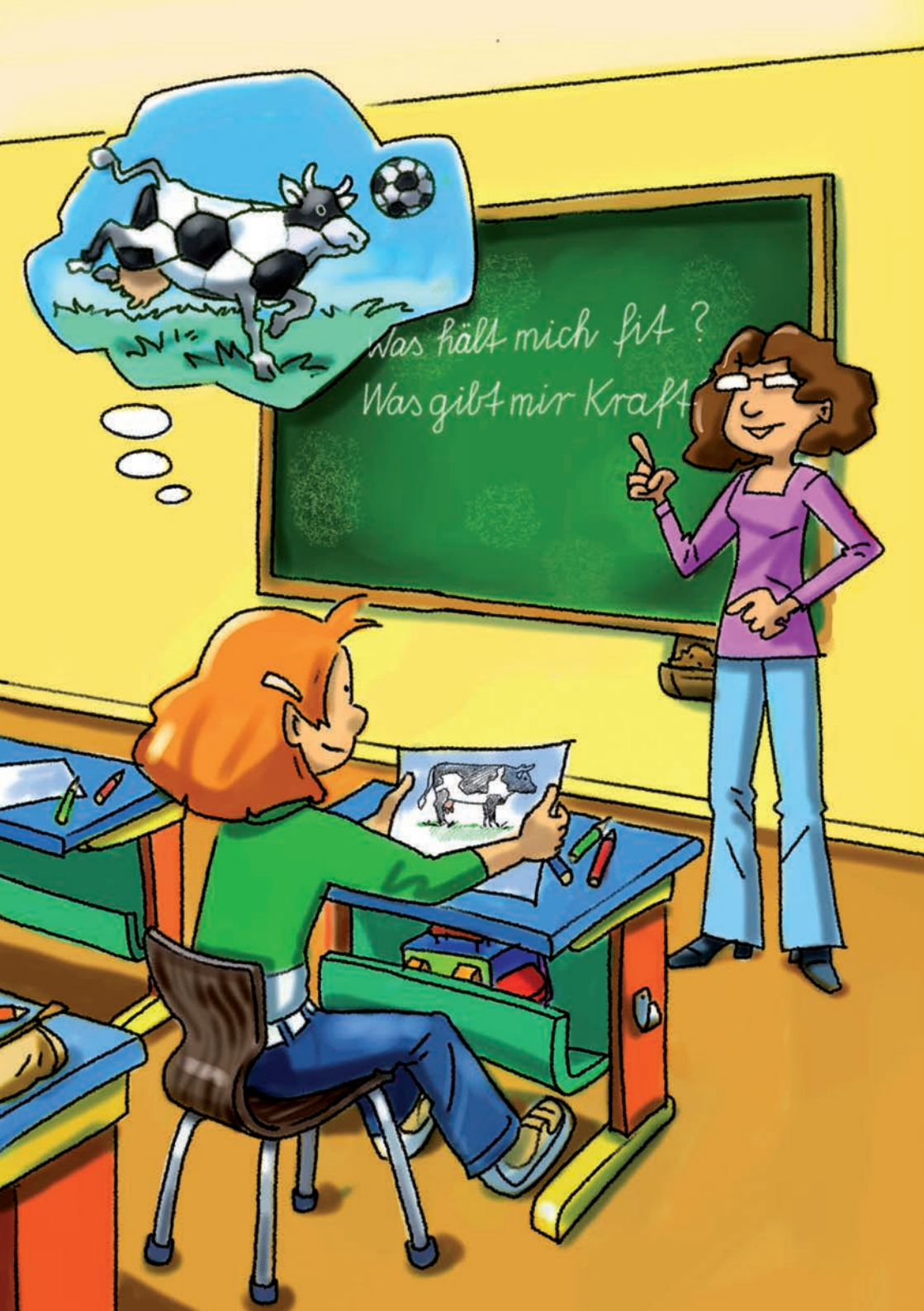
Wie kommt es zum Streit zwischen Mädchen und Jungen?

Wofür brauchen Kinder Kraft?

Die Milch ist weg

Für ein paar Minuten war es ruhig in der Klasse. Alle Kinder malten die Kuh mit schwarzen Flecken an. Max und Ulli waren immer noch nicht zurück. Doch kaum jemand bemerkte, dass sie schon sehr lange weg waren.

Frau Dekenstrieter nahm Kreide und fing an, verschiedene Begriffe an die Tafel zu schreiben. Line las langsam mit: Kalzium, Vitamine, Spurenelemente, Eiweiß, Milchzucker,


Was hält mich fit ?
Was gibt mir Kraft

Milchfett*. Die Lehrerin drehte sich zur Klasse um und sagte: „Wenn ihr die Kuh fertig ausgemalt habt, schreibt bitte diese Wörter von der Tafel ab. Es sind die wichtigsten Inhaltsstoffe der Milch. Schreibt sie auf die Linien, die vom Euter der Kuh wegführen." Für eine Weile hörte man in der Klasse wieder nur das Geräusch der Stifte. Line war schnell fertig und betrachtete das Bild von der Kuh. Ihr Fell sah hübsch aus und die Begriffe standen säuberlich geschrieben auf den Linien. „Schwarz-weiß", dachte Line vergnügt, „wie ein Fußball." Sie knabberte an ihrem Bleistift und blickte träumend aus dem Fenster. Am Wochenende war das große Turnier um den Stadtpokal. Ihre E-Jugend hatte gute Chancen. Alle waren unheimlich fleißig beim Training gewesen. Und jedes Mädchen hatte ganz gezielt Milch, **Joghurt** und viel Obst und Gemüse gegessen, damit sie richtig Power hatten. Man, wäre das toll, wenn sie den Pokal gewinnen würden. Die Tür des Klassenzimmers klappte und Line schaute hoch. Max und Ulli kamen zurück und gingen zu ihrem Platz. Verwundert dachte sie: „Warum grinsen die denn so? Die haben bestimmt wieder etwas angestellt. Ich hätte die nicht zusammen gehen lassen sollen." Da klingelte es zur ersten großen Pause und Frau Dekenstrieter rief: „Heute ist das Frühstück in der Halle. Wir frühstücken gemeinsam!" Aus allen Klassenräumen strömten die Schüler zusammen.

* siehe Seite 35 Milchwissen

Auch die Rektorin und alle Lehrer kamen dazu. In der Halle war auf langen Tischen ein buntes Frühstücksangebot vorbereitet worden. Hm, das sah vielleicht lecker aus!
Line, Chica, Tatjana und Sophia holten sich einen Teller und gingen gemächlich an den Leckereien vorbei.
Da standen Schüsseln mit leckerem **Fruchtquark** und frischem Obstsalat, eine große Käseplatte, Brötchen mit und ohne Körner, dazu immer wieder klein geschnittene Möhren, Gurken und Tomaten. Und ein herzhafter Kräuterquark mit viel Schnittlauch und Petersilie duftete verführerisch. Am Ende standen Kannen mit Fruchtschorlen und Wasser. Die vier Mädchen hatten ihre Teller mit vielen Köstlichkeiten vollgepackt. Tatjana biss krachend ein Stück Möhre durch und kaute begeistert. „Ich liiieebe Möhren!", sagte sie „da ist Vitamin A drin – echt gut für die Augen." Sophia grinste und stopfte ihr schnell noch ein Stückchen in den Mund. „Hier! Damit du am Wochenende auch alle Bälle unserer Gegner siehst", sagte sie und lachte. Line stellte ihren Teller auf einen der kleinen Tische. „Passt mal drauf auf", sagte sie „ich hol mir nur eben meine Milch." Schon von weitem sah Line, wie Frau Dekenstrieter aufgeregt mit der Schulleiterin und dem Hausmeister sprach. Der Hausmeister hatte einen roten Kopf. Er rief laut: „Aber heute Morgen waren doch alle Packungen noch da! Ich habe sie in die Kästen der Klassen eingestellt und alle Packungen waren vollzählig da.

Ich versteh das nicht!" Line blieb neben ihrer Lehrerin stehen und sagte: „Frau Dekenstrieter, kann ich meine Schulmilch haben?" Die Lehrerin machte ein ärgerliches Gesicht. „Nein, Line, tut mir Leid. Der Kasten mit der **Schulmilch** für eure Klasse ist verschwunden. Hol dir eine Fruchtschorle. Ich sage Bescheid, wenn wir wissen, wo der Kasten ist." Line lief zurück zu ihrem Tisch und berichtete ihren Freundinnen, was sie gehört hatte. Aufgeregt rätselten die Mädchen, was passiert war. Der Kasten mit der Schulmilch für ihre Klasse war weg? Wieso nur für ihre Klasse? Und warum überhaupt? Wer klaute denn Milch in der Schule?

Fragen:

Welche Leckereien stehen auf dem Frühstücksbuffet?

Warum sind Line und ihre Freundinnen in Aufregung?

Ein toller Plan

Während sie hin und her überlegten, wohin die Milchpackungen verschwunden sein könnten, kamen plötzlich Ulli, Max und Timo an ihrem Tisch vorbei. Ulli tippte frech an Lines Becher mit Schorle, so dass er anfing zu wackeln. „Heh! Lass' das!", schimpfte Line. Auch die anderen Mäd-

chen protestierten energisch. Die Jungs brachen in lautes Gelächter aus. „Na, keine Milch zum Frühstück?", sagte Max spöttisch. „Dann wird das wohl nix mit dem Gewinnen am Wochenende, was?" Wieder lachten die Jungs laut. Dann drehten sie sich um und gingen durch die Halle hinaus auf den Schulhof. Die Mädchen schimpften noch eine Weile. Schließlich meinte Chica: „Diese blöden Typen! Lasst uns lieber ein paar Witze sammeln. Kuhwitze natürlich, die wir bei Lines Geburtstag erzählen können. Kennt ihr den? Stehen zwei Kühe vor dem Stall. Fängt die eine an zu zittern. Fragt die andere: O je, bist du krank? Nee, lautet die Antwort, da kommt der Melker mit den kalten Händen." Die Mädchen lachten und Line sagte vergnügt: „Der ist ja uralt!! Aber trotzdem gut!" Tatjana sagte: „Und wie ist der? Kommt ein Stadtmensch zum Bauern auf die Weide. Der Bauer melkt gerade eine Kuh. Der Stadtmensch fragt ihn nach der Uhrzeit. Da hebt der Bauer das Euter der Kuh an und sagt: Punkt elf Uhr. Da staunt der Stadtmensch. Was, an der Schwere des Euters können Sie feststellen, wie spät es ist? Toll! Nein, sagt der Bauer, wenn ich das Euter der Kuh anhebe, kann ich die Uhr auf dem Kirchturm sehen." Die Mädchen kicherten und lachten und Chica klopfte Tatjana auf die Schulter: „Superwitz!!" Dann drehte sie sich zu Sophia um, die die ganze Zeit still gewesen war. „Heh, was ist los?" Sophia machte ein nachdenkliches Gesicht. „Ich überlege,

warum einer Milch klauen würde", meinte sie. Line sagte: „Na also, wenn einer die Schulmilch geklaut hat, muss das für ihn ja Sinn machen. Wer hat denn etwas davon, dass unsere Klasse heute keine Milch hat?" Chica und Tatjana zuckten ratlos mit den Schultern. Sophia meinte langsam: „Vielleicht ist das bloß ein Racheakt für etwas?" Line setzte sich ruckartig gerade hin. „Rache? Mensch, dass könnte sein. Mit wem hat unsere Klasse denn im Moment Ärger?" Sophia schüttelte den Kopf. „Nee, nee, nicht unsere ganze Klasse. Überlegt doch mal." Sie zeigte mit der Hand auf die drei Jungs, die auf dem Schulhof immer wieder eine Dose gegen die Wand donnerten. Die vier Mädchen blieben einen Augenblick still. Dann nickte Line und sagte leise: „Na klar! Die geklauten Milchpackungen gehen gegen uns vier. Und …", sie machte ein grimmiges Gesicht, „… Max und Ulli waren heute Morgen zusammen sehr, sehr lange aus dem Klassenraum raus. Und als sie wieder kamen, haben sie breit gegrinst!" Sie ballte eine Hand zur Faust. Die Mädchen rückten enger zusammen und dachten nach. Wenn das stimmte, mussten sie etwas unternehmen. Eine ganze Weile überlegten und grübelten sie, wie sie die Milch finden und die drei Jungs erwischen konnten. Ganz langsam entstand ein Plan. Am nächsten Tag wollten sie ihn ausführen. Hoffentlich klappte alles. Chica klatschte in die Hände und meinte: „Hach, so kriegen wir sie!" Aber Sophia runzelte

zweifelnd die Stirn. „Ich weiß nicht", sagte sie unsicher, „wir müssen die ganze Zeit aufpassen. Wie soll das gehen mitten im Unterricht?" Aber Line und Tatjana waren überzeugt: „Das kriegen wir hin. Auch die Jungs können ja nicht einfach aus der Stunde laufen." Chica nickte: „Genau! Und heute Nachmittag treffen wir uns bei mir zu Hause und sprechen alles noch einmal durch." Die Pausenklingel schrillte und die Mädchen standen auf. Der Plan war gut! Er musste gelingen!

Frage:

Warum verdächtigen die vier Mädchen Ulli, Max und Timo?

Ein gutes Versteck

Es war noch fast dunkel, als Line am anderen Morgen aufwachte. Sie war sofort hellwach und alles fiel ihr wieder ein. Gestern hatten sie und ihre Freundinnen lang und ausgiebig überlegt, wie sie es schaffen konnten, die Jungs zu erwischen. Ob der Plan gelingen würde? Es kam alles darauf an, ob der Kasten mit der **Schulmilch** auch heute wieder verschwinden würde. Line reckte sich. Dann stand sie auf und ging ins Bad. Kurze Zeit später deckte sie in der Küche den Tisch

für das Frühstück. Ihre Schultasche stand schon im Flur. Eine volle Milchtüte aus Mamas Vorrat war sorgfältig darin hinter den Schulbüchern versteckt.
Eine Tür klappte und ihre Mutter stand verwundert in der Küche. „Na, du bist aber früh", meinte sie. Line machte sich einen großen Kakao und schmierte sich zwei leckere Brote mit Frischkäse. Kurz darauf kam auch ihr Vater in die Küche. „Guten Morgen, ihr Beiden", murmelte er verschlafen.
Er goss sich einen großen Becher Kaffee ein und schlürfte ihn genüsslich. Line hatte schnell eines der Brote aufgegessen und packte das Zweite in ihre Brotdose für die Schule. Sie verstaute es in ihrer Schultasche und steckte heimlich auch eine Brottüte in eine Seitentasche. Die würde sie heute vielleicht noch gut gebrauchen können.
Sie zog ihre Jacke an. „Du willst schon los?", fragte ihre Mutter verblüfft. Line nickte. „Ja, wir, äh, wir treffen uns alle Vier und wollen noch Witze für meine Geburtstagsparty sammeln. Und die Sketche überlegen, na, alles, was wir so machen wollen", sagte sie schnell. „Oh, bevor du verschwindest", meinte ihr Vater, „kannst du mir dein Handy leihen? Meines funktioniert seit gestern nicht mehr und in die Schule darfst du es ja nicht mitnehmen, nicht wahr!"
Line nickte. „Klar, es liegt oben auf meinem Bücherregal."
Ihr Vater warf ihr eine Kusshand zu: „Danke, meine große Tochter!" Dann zog Line ihre Jacke zu, schwang sich den

Ranzen auf den Rücken und flitzte auf die Straße. Ihre Freundinnen warteten schon.
Zu Viert marschierten sie nebeneinander den Schulweg entlang. Sie waren aufgeregt und sprachen kaum ein Wort. Auf dem Schulhof angekommen, stellten sie sich direkt neben den Eingang. Chica schlenderte unauffällig einmal durch die Pausenhalle. Als sie wieder bei den anderen ankam, sagte sie leise: „Der Kasten für unsere Klasse steht noch da. Komplett gefüllt." Da schrillte die Schulglocke und sie gingen in ihr Klassenzimmer.
In der ersten Stunde war wieder Sachunterricht und alle Kinder holten den Zettel aus der Mappe, den sie am Tag zuvor bekommen hatten. Während Frau Dekenstrieter der Klasse die verschiedenen Inhaltsstoffe der Milch erklärte, beobachteten die Mädchen die drei Jungs. Timo, Ulli und Max waren ziemlich aufgedreht. Sie tuschelten dauernd miteinander und Tatjana hörte deutlich, wie Max grinsend flüsterte: „Dekenstrieter Buxenschieter." Line schüttelte den Kopf und flüsterte leise zu Sophia: „Was hat die denn heute gebissen?" Sophia tippte sich nur schweigend an die Stirn.
Nach der Stunde hatte Chica Tafeldienst und wischte alles mit einem nassen Schwamm ab. Aus den Augenwinkeln sah sie, wie Timo hastig aus der Klasse lief. Tatjana und Line aber waren wachsam gewesen. Line schnappte sich ihre Brottüte aus dem Ranzen und schlich mit Tatjana hinter

KELLER
Zutritt
verbot

Timo her. Vorsichtig lugten sie in die Pausenhalle ... und sahen gerade noch, wie Timo den Schulmilchkasten hochhob und am Lehrerzimmer vorbei schleppte. Blitzschnell holte Line die Brottüte heraus, blies sie prall auf und schlug sie mit der anderen Hand zusammen. Der Knall war fast so laut wie ein Schuss. Sofort stürzten Chica und Sophia zu ihnen. „Schnell", sagte Line, „er hat den Kasten und läuft den unteren Flur entlang. Wir teilen uns. Ihr geht außen herum, wir nehmen den unteren Flur." Sofort liefen die Mädchen los. Aber als Line und Tatjana um die Ecke kamen, war von Timo weit und breit nichts zu sehen.

Die Mädchen blieben verdutzt stehen. „Da", flüsterte Tatjana, „die Kellertür!" Leise liefen sie hin und versteckten sich hinter den Schränken, in denen das Material zum Basteln aufbewahrt wurde. Kaum waren sie dahinter verschwunden, hörten sie Timo die Kellertreppe hochkommen. Er schaute sich kurz um, schloss leise die Tür und rannte dann eilig zurück in den Klassenraum.

Fragen:

Was beobachten Tatjana und Line in der Pausenhalle?

Wie verständigt sich Line mit den anderen Mädchen?

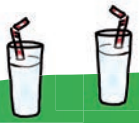
Erwischt!

In letzter Sekunde schlüpften die Mädchen zurück in die Klasse. Aber in dieser Stunde konnten sie einfach nicht aufpassen. „Was das wohl für ein Theater gibt, wenn der Hausmeister entdeckt, dass die Schulmilch schon wieder weg ist", dachte Sophia. Fünf Minuten vor dem Ende des Unterrichts wurde der Milchdienst los geschickt. Kurze Zeit später klopfte der Hausmeister laut und energisch an die Klassentür. Frau Dekenstrieter ging nach draußen auf den Flur und die Kinder hörten, wie beide laut und aufgeregt miteinander redeten. Chica nickte Line zu und Sophia stupste sie drängend an. Die drei Jungs saßen feixend auf ihren Stühlen. Aber als Line die Milchtüte auf ihr Pult hob, machten sie ein Gesicht wie drei Flaschen Essig zusammen. Line rief laut: „Also, wenn es heute auch wieder keine Schulmilch gibt, trinken wir eben diese Milch. Schmeckt genauso gut und gibt genauso viel Power!" Tatjana klatschte lachend in die Hände, Chica bekam einen Kicheranfall und Sophia nickte grinsend. Dann kam Frau Dekenstrieter wieder in den Klassenraum und schickte alle Kinder in die erste große Pause. Die Milchtüte blieb deutlich sichtbar und ganz allein in der Klasse zurück.

H
Vollmilch
Kalzium
Eiweiß
Vitamine

Auf dem Schulhof beobachteten die Mädchen die drei Jungs genau. Sie hatten sich hinter die Hausmeistergarage gestellt und ließen keinen der drei aus den Augen. Als sie sahen, dass Timo, Ulli und Max sich in den Klassenraum schlichen, flitzten sie hinterher, bogen aber in der Halle sofort in den unteren Flur und versteckten sich hinter den Schränken an der Kellertür. Die Rechnung ging auf. Die drei Jungs kamen nach wenigen Minuten zur Kellertür gelaufen und polterten die Treppe hinunter. Auf Zehenspitzen folgten ihnen die Mädchen. Stufe um Stufe ging es hinunter in den Keller, der für alle Schüler streng verboten war.

Hier unten roch es muffig. Überall standen Kisten herum. In ihnen lagen alte Kostüme von Theaterstücken oder Bücher, die aussortiert worden waren. An einer Wand lehnte sogar eine uralte Tafel mit rissiger Oberfläche. Deutlich war das Murmeln der Jungs zu hören. Die Mädchen blieben stehen, um zu lauschen. Woher kamen die Stimmen? Da, aus dem letzten Raum dahinten. Eine kleine Lampe leuchtete schwach auf den Flur und sie hörten deutlich wie Max sagte: „Hier finden die ihre blöde Milch nie!" Leise schlichen die Mädchen näher. Jetzt konnten sie die Jungs sehen, die mit dem Rücken zu ihnen in dem kleinen Raum standen. Vor ihren Füßen waren die zwei Schulmilchkästen und die Milchtüte lag oben auf. Tatjana schob mit grimmigem Gesicht die Ärmel hoch. Line ballte ihre Hände zu Fäusten.



Chica schluckte empört. Sophia stand als Letzte hinten im Flur, ihr Gesicht war blass vor Aufregung. Line räusperte sich laut. Die Jungs schossen wie ein Blitz herum. Als sie sahen, dass die Mädchen den Ausgang total versperrten, ballten sie sofort ihre Fäuste und machten ein wütendes Gesicht. Niemand sagte ein Wort. Die Spannung stieg, nur Sophia atmete ein paar Mal erschreckt ein und aus.

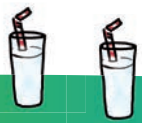
„Lasst uns raus!", knurrte Max. Line und Tatjana pressten die Lippen zusammen und schüttelten den Kopf. Auch Chica wich keinen Zentimeter zur Seite. Die Jungs hoben die Fäuste. Sophia schlug das Herz bis zum Hals. Sie nahm allen Mut zusammen und rief laut: „Nein! Stopp! Das ist doch Blödsinn, sich wegen der **Schulmilch** zu prügeln!!"

Die Jungs schauten sie verblüfft an und auch Line und Tatjana machten große Augen. Sophia drängte sich vor. Sie atmete hastig. „Ich finde das total dämlich, sich jetzt hier im Keller zu prügeln", wiederholte sie. „Wir sollten besser darüber reden. Es geht doch bloß, es geht doch bloß um ..., ja um was geht es eigentlich?" Line deutete auf die Milchkästen. „Ihr habt die Milch geklaut", sagte sie und schaute Max anklagend an.

„Nee", meinte Ulli, „nur versteckt." Timo nickte. „Ja, wir wollten euch nur ein bisschen ärgern. Ihr gebt immer so an mit eurer Mannschaft." „Aber wir spielen ja auch echt besser", murmelte Tatjana leise. Sophia meinte: „Wir spielen

besser, weil wir uns besser ernähren. Es stimmt ja wirklich, dass Milch Power gibt und die Knochen und Zähne stark macht." Max kratzte sich am Kopf. Er brummte: „Milch schmeckt nicht!".
„Quatsch!!", riefen die Mädchen und Sophia sagte: „Hast du sie überhaupt mal probiert?" Max schüttelte verlegen den Kopf. Sophia griff sich eine Packung Erdbeermilch, steckte einen Strohhalm hinein und hielt sie Max hin. „Los, probier mal. Dann kannst du auch mitreden!", sagte sie. Zögernd nahm Max einen Schluck. Dann noch einen ... und plötzlich war die ganze Packung leer. „Eh, boah, das ist ja voll lecker!", meinte er verblüfft. Line nahm eine Packung mit Kakao und Tatjana eine mit Vanillemilch. Sie hielten sie Timo und Uli hin. „Friedensmilch," meinte Chica lachend und griff sich eine Erdbeermilch.

Auch Sophia holte sich eine Milch. Alle lächelten erleichtert und stießen vorsichtig mit den Milchpackungen an.
„So", meinte Sophia zufrieden. „Das haben wir geregelt. Und jetzt denke ich, gehen wir zusammen zum Direx und klären den Milchklau auf." Max nickte. Dann meinte er: „Und heute Nachmittag bolzen wir zusammen und trainieren. Vielleicht gewinnen wir dann am Wochenende, o.k.?" Die Mädchen nickten. Die Jungs griffen sich die Milchkästen und gemeinsam gingen sie die Kellertreppe hoch zum Lehrerzimmer.



Und in der folgenden Woche stand ein großer Artikel in der Zeitung.

Fragen:

Was passiert im Schulkeller?

Wie verhindert Sophia eine Prügelei?

Welches Geheimrezept haben die Mädchen für ihre Fußballerfolge?

Großer Erfolg beim Turnier um den Stadtpokal

E-Jugend der Jungen: Überraschungserfolg

ml: *Voller Erfolg beim Fußballturnier um den Stadtpokal. Bei großer Beteiligung und herrlichem Wetter gab es spannende Kämpfe und tolle Tore. Bei den Mädchen gewann die E-Jugend wie erwartet.*

Die größte Überraschung aber waren die Jungen der E-Jugend. Die Mannschaft von Kapitän Max zeigte sich in sich diesem Jahr bei guter Kondition und hervorragendem Spieleifer. Die Leistungen der Mannschaft reichten für einen verdienten 2. Platz. Kapitän Max und seine Jungen durften mit Recht jubeln. Auf Anfrage unserer Zeitung nach der Ursache des Erfolgs meinte der Kapitän: „Wir haben gut trainiert. Aber vor allem haben wir uns gut ernährt. Wir schwören jetzt auf Milch. Milch gibt unheimlich viel Power! Und nächstes Jahr gewinnen wir den Stadtpokal!“

Milchwissen

Interview

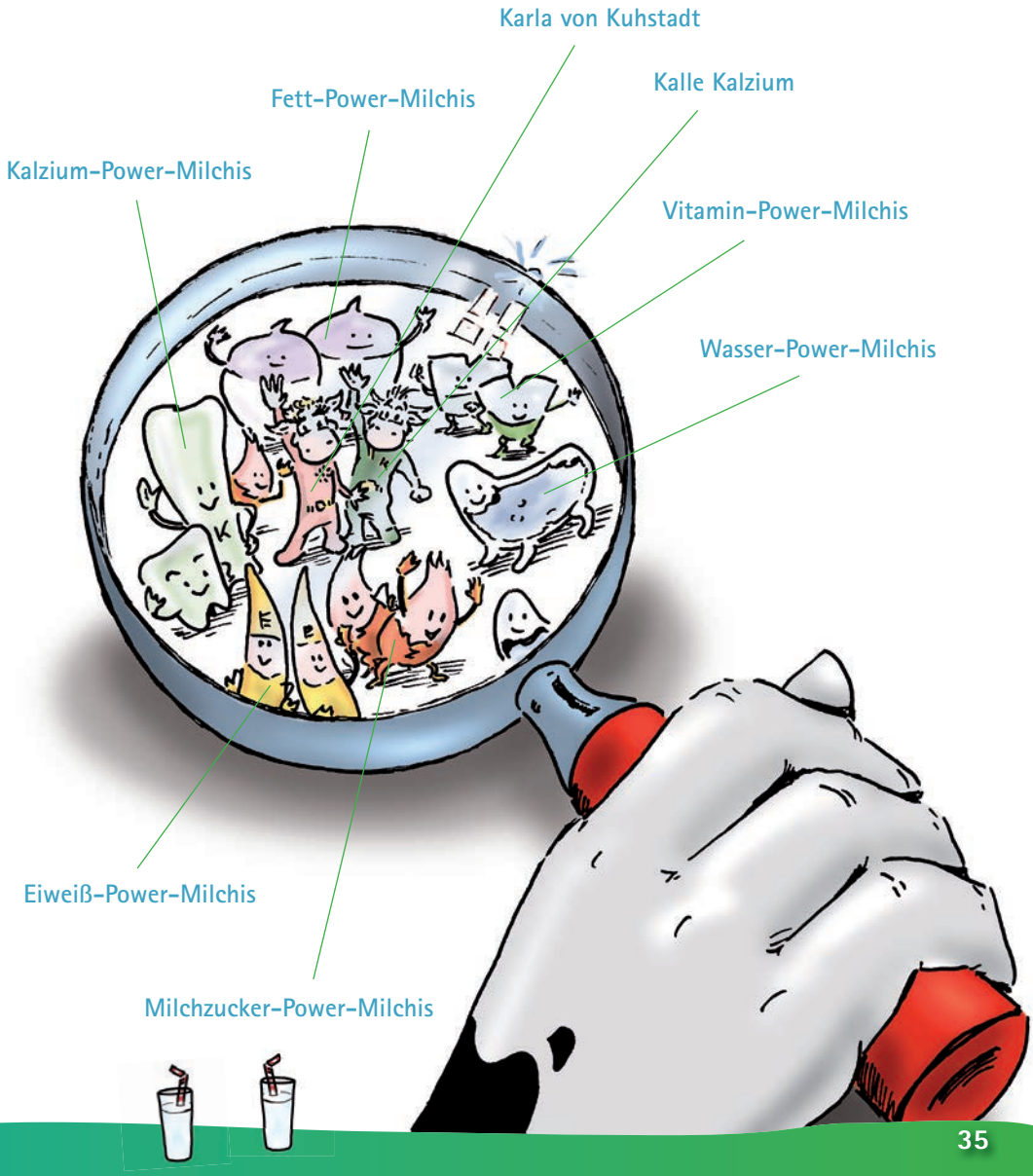
Fragen an Milchexpertin Karla von Kuhstadt

Was ist Milch?

Milch ist ein Naturprodukt, welches sich im Euter der Kuh bildet, die ein Kalb geboren hat. Kühe produzieren aber viel mehr Milch als ein Kalb trinken kann. Für Menschen ist sie eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel.

Was steckt in der Milch?

Jede Menge wertvolle Inhaltsstoffe, die Power-Milchis



Wie viel Milch brauche ich?

Damit dein Körper in den Genuss der Power-Milchis kommt, brauchst du drei Portionen Milch oder Milchprodukte, und zwar täglich. Besonders wichtig sind die Kalzium-Power-Milchis für starke Knochen und feste Zähne.

Wenn du ein ganz großer Milchfan bist, dann solltest du auf fettarme Sorten umsteigen. Die haben ebenso viele Kalzium-Power-Milchis.

Milch-ABC

Im Supermarkt findest du eine riesige Auswahl an Milchsorten und anderen Lebensmitteln, die aus Milch hergestellt werden. Käse, Butter, Kefir, Molke und Co. gehören dazu. Diese Milchprodukte gehören meistens in den Kühlschrank, weil sie schnell verderben können.

Butter: entsteht aus den Fett Power-Milchis. Sie schwimmen in sehr kleinen Kügelchen in der Milch. In der Molkerei werden sie in einer Zentrifuge (funktioniert wie eine Schleuder oder ein Karussell) von der Magermilch getrennt. Die schwere Magermilch wird nach außen geschleudert, das leichte Fett bleibt in der Mitte zurück (Fliehkraft) und kann abgepumpt werden. Anschließend noch Milchsäure für den Geschmack hinzugegeben, die Butter kräftig schlagen, damit sie schön zart wird – fertig ist die Butter. Für 1 kg Butter werden mehr als 20 kg Milch benötigt. Butter enthält mindestens 82 % Fett.

Buttermilch: bleibt bei der Verbutterung von den Fett-Power-Milchis in der Zentrifuge übrig. Sie ist angenehm säuerlich und fettarm (höchstens 1 % Fett).

Butterschmalz: wird durch Einschmelzen von Butter gewonnen und ist wasser- sowie eiweißfrei, Fettgehalt 99,8 %. Vorteil: spritzt beim Braten nicht.

Dickmilch: = dickgelegte Milch, entsteht unter Einsatz von bestimmten Milchsäurebakterien (Dickmilchkulturen). Sie verwandeln die Milchzucker-Power-Milchis in Milchsäure. Säure macht manche Eiweiß-Power-Milchis „sauer", sie verändern ihre Form (= gerinnen, ausflocken, dicklegen). Im Gegensatz zur Joghurtherstellung arbeiten die Dickmilchbakterien bei Zimmertemperatur.

Emulsion: zwei Flüssigkeiten, die sich nicht vermischen lassen. Milch ist eine Wasser-Fett-Emulsion (kleine Fetttröpfchen in Wasser), Butter eine Fett-Wasser-Emulsion (kleine Wassertröpfchen in Fett).

Entrahmte Milch, Magermilch: Fettgehalt von höchst. 0,5 % Fett – Fett-Power-Milchis werden in der Zentrifuge abgetrennt (s. Butter).

ESL-Milch: ESL steht für Extended Shelf Life. Diese Milch ist länger haltbar (12–21 Tage) als pasteurisierte Milch (5–6 Tage), jedoch nicht so lange wie H-Milch (3–6

Monate). Die „ESL-Milch“ gehört wie pasteurisierte Milch in den Kühlschrank.

Fettarme, teilentrahmte Milch: Fettgehalt von mindestens 1,5 % bis höchstens 1,8 %.

Homogenisierte Milch: Milch, bei der die Fett-Power-Milchis gleichmäßig fein verteilt wurden. Dazu wird die Milch durch feine Düsen gedrückt. Homogenisierte Milch rahmt nicht so schnell auf, ist leichter verdaulich und schmeckt vollmundiger.

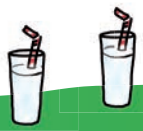
Joghurt: besondere Milchsäurebakterien (Joghurt-Kulturen), die gerne bei ca. 42 °C arbeiten, verwandeln die Milchzucker-Power-Milchis in Milchsäure. Säure macht manche Eiweiß-Power-Milchis „sauer“, sie verändern ihre Form (= gerinnen, ausflocken, dicklegen).

Käse: = umgebaute (= dickgelegte) Milch. An dem Umbau arbeiten zwei verschiedene Arbeiter mit: Milchsäurebakterien und das Enzym Lab. Beide bewirken eine Veränderung der Eiweiß-Power-Milchis – die Milch wird dick. Je nach Käsegruppe (Frischkäse **z.B.** Quark, Weichkäse, Schnittkäse oder Hartkäse) wird die dickgelegte Milch weiter bearbeitet (schneiden, formen, pressen, salzen, reifen usw.). Für 1 kg Schnittkäse brauchst du ca. 10 l Milch.

Kalzium: Baustein für Knochen und Zähne und vieles mehr. 1l Milch enthält 1.200 mg Kalzium (s. auch Seite 35/36). Das ist im Vergleich zu anderen Lebensmitteln sehr viel.

Kefir: wird mit speziellen Kefir-Bakterien und Milchsäurebakterien zubereitet. Beide verwandeln die Milchzucker-Power-Milchis. Neben Milchsäure entsteht dabei auch prickelige Kohlensäure (wie in Mineralwasser). Durch die Säure verändern die Eiweiß-Power-Milchis ihre Form – die Milch wird dick. Durch die Kohlensäure wölbt sich der Becherdeckel beim Kefir.

Kondensmilch: durch Wasserentzug „konzentrierte Milch“ mit einem Fettgehalt zwischen 4 und 10 %.



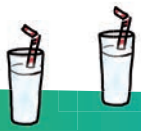
Molke: ist der flüssige Teil, der bei der Käseherstellung übrig bleibt. Wird z.B. als Fruchtmolke verkauft oder als Molkenpulver in vielen Industriezweigen (z.B. Backwarenbranche) verwendet. Molke enthält nur noch winzige Reste Fett, dafür aber Milchzucker, wertvolles Molkeneiweiß, Vitamine und viele Mineralstoffe.

Pasteurisierte Milch (Frischmilch): jede Milch – außer Rohmilch oder Vorzugsmilch wird in der Molkerei erhitzt. Pasteurisieren ist eine Kurzzeiterhitzung (bis zu 30 Sek. bei ca. 72-75 °C). Hierbei werden eventuell vorhandene Krankheitskeime abgetötet. Die so behandelte Milch hält sich gekühlt bei +8 °C ca. 5-6 Tage. Der Erfinder Louis Pasteur war übrigens ein Franzose, der die Kurzzeiterhitzung vor rund 150 Jahren erfand.

Probiotische Milchprodukte: Joghurts oder Joghurtdrinks mit speziellen Milchsäurebakterien, die im Darm weiter leben können und dort dafür sorgen können, dass nur erwünschte Bakterien anwesend sind.

Rohmilch: von landwirtschaftlichen Betrieben mit entsprechender Genehmigung abgegebene Milch, die weder molkereimäßig erhitzt noch bearbeitet ist und einen Fettgehalt von mindestens 3 % hat. Diese Milch darf innerhalb von 24 Stunden nach der Gewinnung als „Ab-Hof-Milch" lose abgegeben werden mit dem Hinweis: „Rohmilch, vor Verzehr abkochen".

Sahne: in der Molkerei werden die Fett-Power-Milchis (Sahne) in einer Zentrifuge (funktioniert wie eine Schleuder oder ein Karussell) von der Magermilch getrennt. Die schwere Magermilch wird nach außen geschleudert, das leichte Fett (Sahne) bleibt in der Mitte zurück (Fliehkraft) und kann abgepumpt werden. Sahne hat mindestens 10 % Fett. Es gibt süße Sahnesorten (Schlagsahne, mind. 30 % Fett und Crème double, mindestens 40 % Fett) und saure Sahnesorten (saure Sahne, mind. 10 % Fett; Schmand,



20–28 % Fett und Crème fraîche, mindestens 30 % Fett). Letztere werden mit einem Zusatz von Milchsäurebakterien hergestellt. Die Sorten unterscheiden sich im Fettgehalt und in der Kochfestigkeit.

Schulmilch: der Milchverkauf in Schulen wird von der EU bezuschusst, damit möglichst viele Schüler in den Genuss einer Extraportion Kalzium für starke Knochen und feste Zähne kommen. Direktvermarkter oder Molkereien liefern direkt in die Schulen.

Sterilisierte Milch: mindestens 3 Min. auf 121 °C in der Flasche erhitzte Milch. Hält sich ungeöffnet und ungekühlt bis zu einem Jahr.

Ultrahocherhitzte Milch (H- Milch): bei mindestens 135 °C erhitzte Milch (1 bis 4 Sek.). Produkte sind ungeöffnet drei bis sechs Monate lang bei Zimmertemperatur haltbar. Geöffnete H-Produkte gehören in den Kühlschrank.

Vollmilch: ist Milch, deren Fettgehalt in der Molkerei genau auf 3,5 % oder den natürlichen Fettgehalt (mindestens 3,5 %) eingestellt wird.

Vorzugsmilch: Rohmilch, die unter strengen Kontrollen abgefüllt vom Hof in den Handel kommt und innerhalb von 96 Stunden nach der Gewinnung verkauft sein muss. Vorzugsmilchhöfe unterliegen einer besonderen amtstierärztlichen Überwachung und behördlichen Zulassung.

Karlas Milch-Küche

Abkürzungen in der Milch-Küche

EL = Esslöffel	l = Liter	Pck. = Päckchen
g = Gramm	ml = Milliliter	TL = Teelöffel

Stockbrot

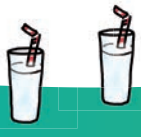
Das brauchst du

350 g Mehl, 1 Pck. Backpulver, ½ TL Salz,
40 g weiche Butter, 100 ml Milch, 1 Ei

Waage, 2 kleine Schüsseln, Teelöffel, Messbecher,
Schüssel, Mixer, Stöcker, Alufolie

So wird's gemacht – nur in Begleitung von Erwachsenen!

1 Vorbereitung: Wiege oder messe alle Zutaten ab und stelle sie bereit. 2 Gib die Zutaten nacheinander in die Schüssel. 3 Rühre mit dem Mixer einen glatten Teig. 4 Umwickle die Stöcker an einer Seite ca. 15 cm breit mit Alufolie. 5 Wickle ein Stück Teig dünn um die Alufolie. 6 Halte den Teig ins Feuer.



Erdbeer-Bananen-Shake

Das brauchst du für 4 Shakes

1½ Bananen, 200 g Erdbeeren (frisch oder tiefgekühlt), ½ Pck. Vanillezucker, 1 l fettarme Milch (1,5 % Fett)

Waage, Schüssel für die Erdbeeren, Messer, Schneidebrett, Standmixer oder Schüssel und einen Pürierstab, 4 Gläser

So wird's gemacht

1 Vorbereitung: Wiege und messe alle Zutaten ab und stelle sie bereit. 2 Schäle die Bananen und schneide sie in Stücke. 3 Gib die Bananen, die Erdbeeren und den Vanillezucker in den Standmixer oder die Schüssel. 4 Mixe alles zusammen im Standmixer oder mit dem Pürierstab. 5 Gieße die Milch auf und mixe nochmals durch. 6 Verteile die fertigen Shakes auf 4 Gläser.

Pizzaschnecken

Das brauchst du für 6–8 Stück

Teig

150 g Quark (Magerquark), 6 EL Öl, 6 EL Milch, 300 g Vollkornmehl, 1 Pck. Backpulver, etwas Salz

Waage, 4 Schüsseln zum Vorbereiten, Esslöffel, Schüssel, Mixer mit Knethaken, Backpapier

Belag

100 g passierte Tomaten, 50 g Tomatenmark, ½ TL Salz, ½ EL Majoran, ½ EL Thymian, 1 EL Oregano, 1 Stück Knoblauchzehe, 50 g geriebenen Käse, 50 g Salami, etwas Pfeffer (Paprikawürfel, Maiskörner nach Geschmack dazu)

Schere, Schüssel, Messer, Schneidebrett, Esslöffel, Knoblauchpresse

So wird's gemacht

1 Vorbereitung: Wiege und messe alle Zutaten ab und stelle sie bereit. 2 Teig: Verrühre den Quark, das Öl, die Milch und etwas Salz in einer Schüssel. 3 Mische das Mehl mit dem Backpulver. 4 Gib das Mehl-/Backpulver-

Gemisch nach und nach in die Quarkmischung und verknete alles mit dem Mixer zu einem glatten Teig. 5 Forme aus dem Teig 6-8 Würste und lege sie als Spirale zusammen. 6 Bedecke ein Backblech mit Backpapier und setze die Spiralen darauf. 7 Belag: Mische passierte Tomaten, Tomatenmark, Kräuter, gepressten Knoblauch, Salz und Pfeffer in einer Schüssel. 8 Streiche die Tomatenmasse auf die Teigspiralen. 9 Schneide die Salami in Würfel. 10 Belege die Schnecken mit Salami und geriebenem Käse. 11 Tipp: Lege je nach Geschmack kleine Paprikawürfel oder Maiskörner unter den Käse. 12 Schiebe das Backblech auf die mittlere Backofenschiene. 13 Backe die Schnecken bei 200 °C 20–25 Minuten lang.

Käseknödel

Das brauchst du für 6 Leute

300 g Quark, 300 g geriebenen Käse, 200 g Mehl, 2 Eier, Salz, Muskat, Mehl für die Hände

Waage, 3 Schüsseln zum Vorbereiten, Schüssel zum Mixen, Mixer, großen Topf für 4 l kochendes Wasser, Essteller, Esslöffel

So wird's gemacht

1 Vorbereitung: Wiege und messe alle Zutaten ab und stelle sie bereit. 2 Gib Quark, Käse, Mehl und Eier in eine Schüssel. 3 Verrühre alles zusammen mit einem Mixer zu einem glatten Teig. 4 Schmecke mit Salz und Muskat ab. 5 Bringe 4 l Wasser in dem großen Topf zum Kochen. 6 Forme mit den bemehlten Händen kleine Knödel, lege sie auf einen Teller. 7 Lege die Knödel auf einen Esslöffel und gib sie in das kochende Wasser. 8 Lass die Knödel so lange im Wasser, bis sie oben schwimmen. 9 Nimm die Knödel mit einem Esslöffel aus dem Wasser heraus und verteile sie auf 4 Teller. 10 Tipp: Die Knödel schmecken besonders lecker mit Tomatensoße.

Quark-Orangen-Creme

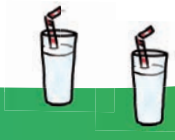
Das brauchst du für 4–6 Leute

250 g Quark (Magerquark), 150 g Vollmilch-Joghurt (natur), 4 TL Zucker, 1 Pck. Vanillezucker, 50 ml Milch, 1 Orange, ½ TL Kakaopulver zum Bestäuben

Waage, 3 Schüsseln zum Vorbereiten, Teelöffel, Messbecher, Schüssel, Schneebesen, Messer, Schneidebrett, Esslöffel, kleines Sieb

So wird' s gemacht

1 Vorbereitung: Wiege und messe alle Zutaten ab und stelle sie bereit. 2 Gib Quark und Joghurt in eine Schüssel. 3 Füge Zucker, Vanillezucker und Milch dazu. 4 Verrühre alles zusammen mit dem Schneebesen. 5 Schäle und zerteile die Orange und schneide die Orangenspalten in 1 cm kleine Stücke. 6 Gib die Orangenstücke zu der Quarkmischung und vermische alles mit einem Esslöffel. 7 Bestäube die fertige Quark-Orangen-Creme mit Kakaopulver. Nutze dazu ein kleines Sieb. 8 Tipp: Statt der Orange kannst Du Orangensaft verwenden, statt des Kakaos auch Schokostreusel.



Vanille-Joghurt-Waffel

Das brauchst du für 4–6 Leute

75 g weiche Butter, 3 Eier,
75 g Puderzucker,
200 g Joghurt (Vanille)
oder Naturjoghurt,
75 g Mehl, 75 g Speisestärke, 1 TL Backpulver,
1 Prise Salz, evtl. Öl für das Waffeleisen

Waage, 5 kleine Schüsseln zum Vorbereiten,
Mixer, Esslöffel, Teelöffel, Waffeleisen, Pinsel

So wird's gemacht

1 Vorbereitung: Wiege und messe alle Zutaten ab und stelle sie bereit. 2 Gib Butter und Puderzucker in eine Schüssel und vermische beides mit dem Mixer. 3 Füge die Eier hinzu und rühre weiter. 4 Mische Joghurt, Mehl, Speisestärke, Backpulver und Salz hinzu. 5 Mixe solange, bis ein cremiger Teig entstanden ist. 6 Fette das Waffeleisen mit einem mit Öl getränkten Pinsel (bei Teflon nicht nötig). 7 Gib 1–2 Esslöffel Teig auf das Waffeleisen und schließe das Waffeleisen. 8 Backe die Waffeln und serviere sie auf einem Teller.

Grießflammerie

Das brauchst du für 4–6 Leute

½ l fettarme Milch (1,5 %), 4 EL Grieß, etwas Zucker nach Belieben, ½ TL Backpulver

Messbecher, 1 Schüssel zum Vorbereiten, Esslöffel, Teelöffel, Topf, Schneebesen, Spülbecken, Mixer

So wird's gemacht

1 Vorbereitung: Wiege und messe alle Zutaten ab und stelle sie bereit. 2 Fülle die Milch in einen Topf und lasse sie aufkochen. 3 Gib den Grieß in die Milch und verrühre ihn mit dem Schneebesen. 4 Lasse den Grieß ca. 10 –14 Minuten bei geringer Hitze aufquellen (evtl. zwischendurch umrühren). 5 Süße den Grieß mit etwas Zucker. 6 Nimm den Topf vom Herd. 7 Bereite im Spülbecken ein kaltes Wasserbad vor und setze den Topf hinein. 8 Füge Backpulver zum Grieß hinzu und mixe mit dem Mixer ca. 5 Minuten kräftig durch. Der Grieß wird dadurch schön locker.

9 Tipp: 1 Esslöffel Kakao unter die Masse ergibt Schokogrieß, 1–2 Esslöffel gemahlene Nüsse für Nuss-Grieß.

10 Verfeinere den Grieß mit klein geschnittenem, geriebenem Apfel, Apfelmus oder anderen Obstsorten.

Quarkpfannkuchen

Das brauchst du für 4 Leute

100 g Mehl, 200 ml Milch (1,5 % Fett),
300 g Magerquark, 2 Eier, 1 TL Öl zum Braten

Waage, 2 Schüsseln zum Vorbereiten, Messbecher, Schüssel zum Mixen, Teelöffel, Mixer, Suppenkelle, Pfanne, Pfannenwender

So wird' s gemacht

1 Vorbereitung: Wiege und messe alle Zutaten ab und stelle sie bereit. 2 Gib alle Zutaten (außer dem Öl) in eine Schüssel. 3 Mische alles mit dem Mixer. 4 Erhitze 1 TL Öl in der Pfanne. 5 Fülle eine Suppenkelle voll Teig in die Pfanne und backe den Pfannkuchen von beiden Seiten goldbraun. Ein Pfannenwender hilft dir dabei. 6 Tipp: Schmeckt lecker mit Apfelmus oder auch mit Spinat und Fetakäse. 7 Serviere die Pfannkuchen auf großen Tellern.

Eis für Ungeduldige

Das brauchst du für 4 Leute

200 g gefrorene Himbeeren oder Erdbeeren oder Beerenmischung, 200 g Joghurt, 2–3 TL Puderzucker

Waage, 2 Schüsseln für die Vorbereitung, Schüssel zum Pürieren, Pürierstab, Teelöffel

So wird' s gemacht

1 Vorbereitung: Wiege und messe alle Zutaten ab und stelle sie bereit. 2 Gib die Früchte in eine Schüssel. 3 Püriere sie mit dem Pürierstab. 4 Füge Joghurt dazu und püriere weiter. 5 Schmecke mit etwas Puderzucker ab. Fertig ist das Eis!

Und für kalte Tage – Kalles Handwärmer-Kakao

Das brauchst du für 2 Leute

2 TL echtes Kakaopulver,
3-4 TL Zucker,
400 ml Milch

Teelöffel, Kanne, Messbecher, kleinen Topf oder Mikrowelle, 2 große Tassen

So wird's gemacht

1 Vermische Kakao und Zucker in einer Kanne. 2 Füge etwas Milch hinzu und rühre bis eine braune Suppe entsteht. 3 Erhitze die restliche Milch in einem kleinen Topf oder in der Mikrowelle. Vorsicht: Nicht kochen! 4 Gieße die warme Milch zu der Kakaomischung und verrühre sorgfältig. 5 Verteile den Kakao auf zwei Tassen.

Milch für die Schönheit

Überrasche deine Mama zum Muttertag mal mit einer Maske oder lade deine beste Freundin zum Verwöhnen ein.

Quark-Honig-Maske

Erfrischt müde Haut im Winter oder nach einem Sonnenbad

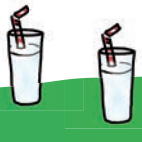
Das brauchst du

2 EL Quark,
1 EL warmen Honig,
1 TL Olivenöl

Esslöffel,
kleine Schüssel, Waschlappen

So wird's gemacht

1 Gib Quark, Honig und Olivenöl in eine kleine Schüssel. 2 Verteile die gemischte Quarkmasse im Gesicht, lasse sie 20 Min. einwirken. 3 Wasche dein Gesicht anschließend gründlich mit lauwarmem Wasser ab.



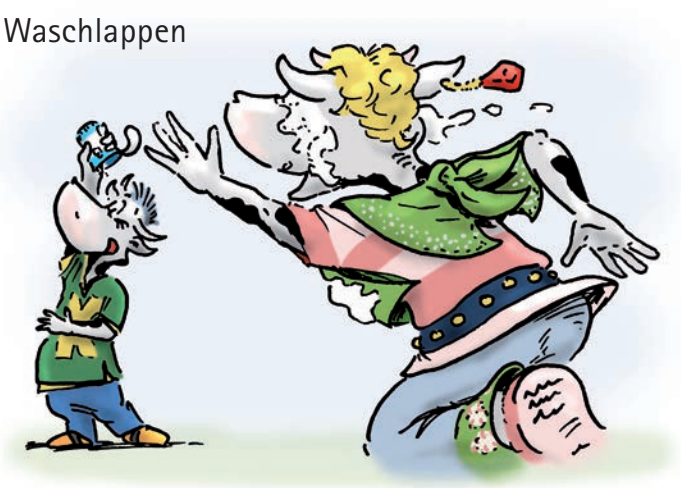
Hafer-Buttermilch-Maske

Erfreut trockene Haut

Das brauchst du

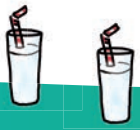
2 EL Haferflocken,
125 ml Buttermilch,
50 ml Buttermilch zum Waschen

Messbecher, Schüssel,
Esslöffel, Waschlappen



So wird's gemacht

1 Messe die Buttermilch ab und gib sie in eine Schüssel. 2 Rühre Haferflocken in die Buttermilch ein, lasse sie aufquellen. 3 Verteile die entstandene Maske im Gesicht und lasse sie ½ Stunde einwirken. 4 Wasche das Gesicht anschließend mit Buttermilch ab.



Milch-Labor

Wie wird das Eiweiß in der Milch sichtbar?

Das brauchst du

0,2 l Milch, 1 Zitrone

Messbecher, 2 Gläser, Messer, Schneidebrett, Zitronenpresse, Esslöffel, Sieb

So wird's gemacht

1. Messe die Milch ab und fülle sie in ein Glas.
2. Halbiere eine Zitrone mit dem Messer und presse eine Hälfte aus.
3. Gieße den Zitronensaft in die Milch.
4. Rühre die Milch mit dem Löffel gut um.

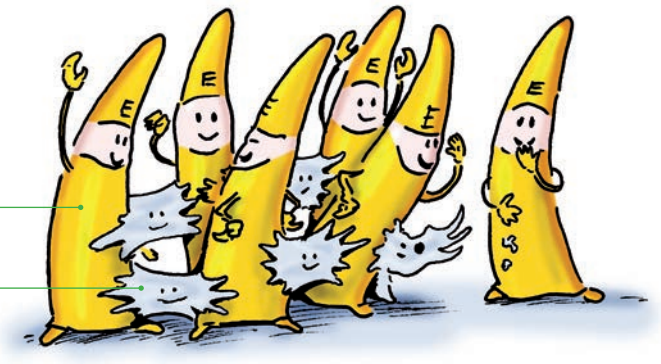
Beschreibe, was passiert.

5 Halte das Sieb über das leere Glas.

6 Gieße die veränderte Milch in das Sieb.

Beschreibe und versuche zu erklären.
Die Zeichnung unten kann dir helfen.

Beschrifte



Oder:

Probiere das Experiment einmal mit Früchtetee und Milch.
Fotografiere! Beobachte eine Weile!

Beschreibe und versuche zu erklären.

Wie Milch zu Plastik wird

Das brauchst du

0,25 l fettarme Frischmilch, 2 EL Tafelessig

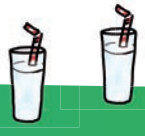
Messbecher, Esslöffel, Kochtopf, Herdplatte, Teller, Kochlöffel, evtl. einen Schaumlöffel

So wird's gemacht (nur unter Aufsicht von Erwachsenen)

1 Messe die Milch ab und gib sie gemeinsam mit 2 EL Tafelessig in den Kochtopf. 2 Erwärme alles auf der kleinsten Stufe. Rühre dabei ständig um. Die Milch soll nur warm werden, sie darf nicht kochen.

Beschreibe, was passiert.

3 Warte so lange bis sich nur noch 1-2 große Klumpen im Topf befinden und nimm den Kochtopf dann von der Kochstelle – schalte die Herdplatte aus. 4 Mit einem Schaumlöffel kannst du die Klumpen aus dem Topf holen, sie lassen sich wie Knetmasse verarbeiten. 5 Baue kleine Figuren. Die kannst du bei 80 °C im Backofen trocknen. Bei einer höheren Temperatur zerfällt die Masse.



Warum ist das so?

Du hast mit dem Versuch das Kasein der Milch, einen Eiweißstoff, gewonnen. Dieser verändert sich durch Säure und Hitze – bildet Klümpchen = fällt aus, gerinnt, wird fest (vgl. Eikochen). Die gelblich-klare Flüssigkeit, die übrig bleibt, ist die Molke (siehe Milch-ABC).

Kasein ist ein wichtiger Grundstoff in der Industrie

Bindemittel in Wurst

Kleber für Parkett und Teppichboden

Gehärtetes Kasein = Galalith oder Kunsthorn für Knöpfe, Schmuck, Einsatz in Technik und Militär

(aus: Der Kinder Brockhaus, Experimente, 2005, S. 94/95)

Zaubern mit Milch

Das brauchst du

0,2 l Milch, 1 Tintenpatrone,
Spülmittel

Messbecher, 1 flache Schale

So wird's gemacht

1. Messe die Milch ab und fülle sie in die Schale.
2. Lasse vorsichtig Tinte aus der Patrone in die Milch tropfen.

Was beobachtest du

---

3. Gib jetzt Spülmittel dazu.

Was passiert nach einigen Minuten?

Milch danach nicht trinken.

Erklärung: An der Grenze von Milch und Luft besteht eine Oberflächen-Spannung. Die Milch verhält sich dadurch wie eine gespannte elastische Folie, auf der die Farbe schwimmt. Das Spülmittel löst die Spannung auf: Alle Farben fließen ineinander.

Homogenisieren – wie verändert sich die Milch?

Das brauchst du

10 ml homogenisierte Milch,
10 ml nicht homogenisierte Milch

Pipette, Mikroskop,
Objektträger, Deckgläschen

So wird's gemacht

1 Gib mit der Pipette jeweils einen Tropfen homogenisierte Milch bzw. nicht homogenisierte Milch auf einen Objektträger und bedecke die Milch mit einem Deckgläschen. 2 Beschrifte die Objektträger entsprechend mit einem wasserfesten Filzstift. 3 Lege den Objektträger mit der nicht homogenisierten Milch unter das Mikroskop. 4 Male ein Bild von dem, was du siehst. 5 Lege anschließend den Objektträger mit der homogenisierten Milch unter das Mikroskop. 6 Fertige ein Bild von der zweiten Milchprobe an. 7 Beschreibe den Unterschied und informiere dich im Kapitel Milch-ABC über das Homogenisieren.

Butter- schnell mal selbst gemacht

Das brauchst du

200 ml Schlagsahne, zimmerwarm

Messbecher, Rührschüssel, Mixer, Sieb, Schüssel mit Eiswasser, Becher zum Auffangen der Buttermilch

So wird's gemacht

1 Fülle die Sahne in die Rührschüssel. 2 Schlage die Sahne mit dem Mixer auf höchster Stufe. Erst aufhören, wenn kleine Körnchen zu sehen sind. 3 Schlage anschließend auf Stufe 1 weiter, bis kleine gelbe Klümpchen erkennbar sind. Die Klümpchen sind die Butter, die übrig gebliebene Flüssigkeit Buttermilch. 4 Lege das Sieb auf den Becher und gieße die Buttermilch ab. 5 Die im Sieb aufgefangenen Butterklümpchen lege zum Kühlen in die Schüssel mit dem Eiswasser. 6 Die kühlen Klümpchen lassen sich jetzt zu einem kleinen Butterstück kneten, das du auf ein Brot streichen kannst.

Was hat Milch mit Sonnenaufgang zu tun?

Das brauchst du

0,2 l Wasser, einige Tropfen Milch

Glas, Taschenlampe

So wird's gemacht

1 Gib in ein Glas Wasser einige Tropfen Milch, so dass eine Trübung entsteht. **2** Richte die Taschenlampe auf die Wand des Glases, entferne die Lichtquelle und nähere sie erneut an (verändere dabei den Winkel). **3** Richte die Taschenlampe auf die Oberfläche des Milchwassers, entferne auch hier die Lichtquelle und nähere sie wieder an.

Beobachte bei 2 und 3 und mache dir Gedanken!

Wer kann Milchprodukte am Geschmack erkennen?

Das brauchst du

Proben verschiedener Milchprodukte in Bechern.
Für jedes Kind und jedes Milchprodukt einen Löffel.
Tuch zum Augen verbinden

So wird's gemacht

1 Verbinde deinem Partner die Augen. 2 Füttere ihn mit den verschiedenen Milchprodukten. Nach jedem Milchprodukt soll dein Partner sein Geschmacksergebnis nennen.

Trage die Ergebnisse in eine Tabelle ein!

Name	Milch	Butter	Käse	Joghurt	Quark

x = erkannt
- = nicht erkannt

Neue Milchpackungen?

Du bist kreativ und tüftelst gerne? Dann bau dir doch mal nach deinen Geschmack eine schicke neue Milchpackung. An der Fachhochschule Hannover gibt es sogar einen Studiengang, der sich damit beschäftigt.

Milchspaß

Kuhle Witze

Stolz sagt die Kuh zum Polizisten:
„Stellen Sie sich vor, mein Mann ist auch ein Bulle."

Eine Katze und eine Maus kommen in eine Bäckerei.
Die Maus sagt: „Ich hätte gerne ein großes Stück Pflaumenkuchen mit Sahne."
„Und was darf es für Sie sein?", fragt die Verkäuferin die Katze. Darauf die Katze: „Bitte bringen Sie mir einen Klecks Sahne auf die Maus!"

Ein Kamel und eine Kuh liegen nebeneinander im Gras.
Da sagt das Kamel: „Ich hab eine Idee: Wir machen gemeinsam eine Milchbar auf!" „Klingt gut", meint die Kuh. „Aber wie soll das gehen?"
„Na ganz einfach: Du lieferst die Milch und ich die Hocker."

Ein Pferd sitzt in der Milchbar. Da kommt eine Kuh herein. Das Pferd runzelt empört die Stirn. „Seit wann kommen denn Lieferanten durch den Haupteingang?!"

Zwei Schafe grasen auf der Weide. Das eine sagt: „Mäh". Das andere sagt „Muh". „Warum muhst du denn?" Du bist doch ein Schaf und keine Kuh!" „Das weiß ich doch, aber ich lerne gerade eine Fremdsprache!"

„Geben Sie mir bitte ein Kilo Milch", sagt Hänschen zum Händler. „Milch wird nicht gewogen, sondern gemessen", berichtigt der Mann hinter dem Ladentisch. „Schön, dann bekomme ich eben einen Meter Milch!"

„Ach, Paul, du solltest doch aufpassen, wann die Milch überkocht." „Hab ich ja, es war genau zwei nach zwölf!"

Wenn ihr noch mehr Witze rund um Milch und Kühe kennt, schickt sie einfach mit der Postkarte auf der letzten Seite an uns. Jede Einsendung wird selbstverständlich belohnt.

Scherzfragen

„Weißt du, warum Milch Fett enthält?" – „Damit's beim Melken nicht quietscht!"

Was passiert, wenn eine Kuh eine Zitrone frisst?
Ihre Milch wird sauer.

Zungenbrecher

Kuhle Kühe kühlen kühle Kuhmilch.
Kühle Kuhmilch kühlen kuhle Kühe.

Redewendungen

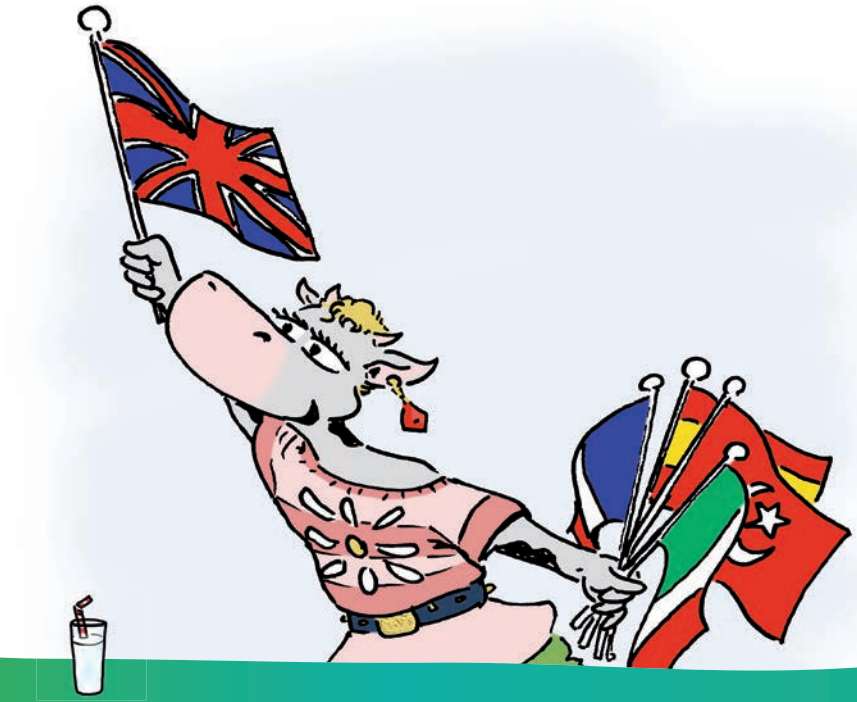
Die Kuh vom Eis holen
Bekannt wie eine bunte Kuh
Das passt wirklich auf keine Kuhhaut
Das Land, wo Milch und Honig fließen.

„Milch“ in verschiedenen Sprachen

Englisch	milk	italienisch	latte
Französisch	lait	türkisch	süt
Spanisch	leche	plattdeutsch	melk

„Kuh“ in verschiedenen Sprachen

Englisch	cow	italienisch	vacca
Französisch	vache	türkisch	inek
Spanisch	vaca	plattdeutsch	Koo oder koh



Versteckte Milchprodukte

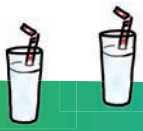
Finde die fünf Milchprodukte in den Gläsern!
Zähle alle Buchstaben!

Es sind _____ Buchstaben.

Mein Rezept

Das braucht man

So wird's gemacht



Dein Rezept für Karlas Milch-Küche

Jedes Rezept wird selbstverständlich belohnt!

Kuhle Witze von dir – für Karla und Kalle

Jeder Witz wird selbstverständlich belohnt!

Landesvereinigung der Milchwirtschaft Niedersachsen e. V.
www.milchwirtschaft.de

Name _____

Alter _____

Adresse _____

_____

Name deiner Schule/Klasse _____

_____

Bitte
mit 45 Cent
freimachen.

Landesvereinigung der
Milchwirtschaft Niedersachsen e. V.
Seelhorststraße 4

30175 Hannover

Landesvereinigung der Milchwirtschaft Niedersachsen e. V.
www.milchwirtschaft.de

Bitte
mit 45 Cent
freimachen.

Name _____

Alter _____

Adresse _____

_____

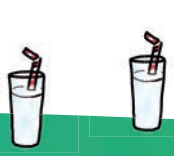
Name deiner Schule/Klasse _____

_____

Landesvereinigung der
Milchwirtschaft Niedersachsen e. V.
Seelhorststraße 4

30175 Hannover

Mein Witz



In der Schule ereignen sich seltsame Dinge. Schulmilchtüten verschwinden – es herrscht große Aufregung. Line und ihre Freundinnen haben einen tollen Plan, bei dem sie heftiges Herzklopfen bekommen. Werden sie Max und seinen Kumpels auf die Schliche kommen?
Eine Geschichte rund um Streit und Versöhnung und einem Geheimrezept für Fußballspieler.

Mit vielen leckeren Rezepten, spannenden Experimenten und viel Milchspaß mit Karla von Kuhstadt und Kalle Kalzium.

Weitere Materialien für die Arbeit in Kindergärten und Schulen können Sie telefonisch oder im Internet bei uns bestellen.

Landesvereinigung der Milchwirtschaft Niedersachsen e. V.
Seelhorststraße 4 · 30175 Hannover
Tel. 0511 / 856 53-0, Fax 0511 / 856 53-98

Gertrudenstraße 24 · 26121 Oldenburg
Tel. 0441 / 973 82-0 · Fax 0441 / 973 82-29

landesvereinigung@milchwirtschaft.de
www.milchwirtschaft.de