


	Erkennst du an folgenden Wörtern	Erhitzt	Homogenisiert	Haltbar UNGEÖFFNET	Haltbar GEÖFFNET	Nährstoffe & Vitamine
Rohmilch	Rohmilch, Vorzugsmilch	x	x	2 - 4 Tage Unbedingt das Verbrauchsdatum beachten!	2 - 4 Tage Unbedingt das Verbrauchsdatum beachten!	Enthält alle Vitamine & Nährstoffe. Durch das Abkochen zu Hause, kann sie aber mehr Nährstoffen als z.B. Frischmilch beim Pasteurisieren verlieren.
Frischmilch	"traditionell hergestellt"	Pasteurisiert	ja, außer wenn anders deklariert	6 - 10 Tage	2 - 4 Tage	bis zu 10% weniger Nährstoffe
ESL-Milch	"länger frisch", "länger haltbar"	Pasteurisiert ODER hochoerhitzt	ja	bis zu 27 Tage	2 - 4 Tage	bis zu 20% weniger Nährstoffe
Haltbarmilch	Haltbarmilch	Ultra-hochoerhitzt	ja	mind. 3 Monate	2 - 4 Tage	20 - 30% weniger Nährstoffe
 Aus Überzeugung empfohlen: Bio-Heumilch von Christian Stöbich		Pasteurisiert	x	6 - 10 Tage	2 - 4 Tage	bis zu 10% weniger Nährstoffe