



Madens historier
Ruth og Rasmus
løser mysteriet om
MÆLK OG OST

Mælk og ost

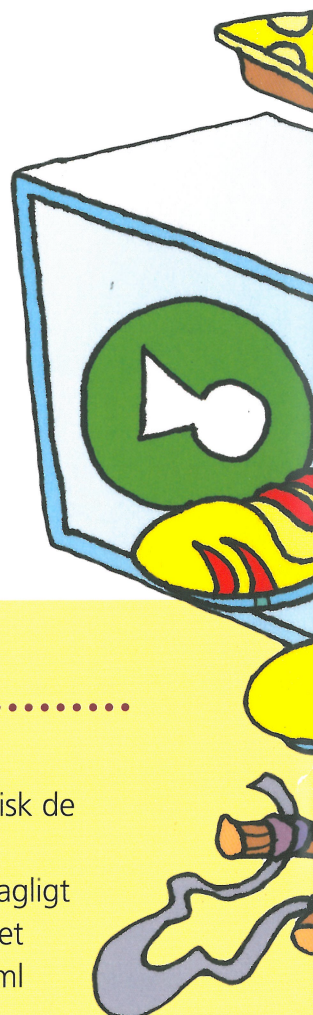
– Mmmmm, jeg ELSKER mælk, siger Rasmus. Derhjemme får jeg kærnemælk.

– Ved du så, at mælk kommer fra koen? Og at man kan lave mælk om til ost? Ruth ved næsten alt.

– Jep, griner Rasmus. Mælk kommer fra koens patter. Koen har en pat til kakaomælk, en pat til kærnemælk og en pat til almindelig mælk. Pat, pat, pat, pat.

Det synes Rasmus er enormt sjovt at sige: Pat, pat ...

– Ih, hvor er du altså åndssvag, siger Ruth. Sådan er det overhovedet ikke. Kom, lad os finde ud af, hvordan man laver mælk og ost.



Til den voksne:

Mælk og mælkeprodukter

I en sund kost bidrager mælk med gode næringsstoffer, faktisk de fleste vitaminer og mineraler, bl.a. calcium.

For alle over 1 år vil et indtag på ca. ½ liter mælkeprodukt dagligt være en passende mængde. Det er ikke nødvendigt, at barnet får præcis ½ liter om dagen, men med et minimum på 350 ml lever kosten lettere op til anbefalingerne.



I stalden og på marken

Ruth og Rasmus drager ud i den vide verden for at finde ud af, hvordan man laver mælk og ost.

Først kommer de til en stald, der er fuld af køer. Her møder de Jens. Han er kun 2 år, så han er næsten på størrelse med koens hoved. Jens er med sin far ude at se til køerne.

– Hej, siger Ruth. Hvorfor er alle køerne herinde? De kunne da lige så godt være ude på marken.

– Ja, siger Jens' far. Men det er lettere at have dem herinde i stalden, hvor jeg har styr på dem.

– Man kan også have køer ude på marken. Nogle køer er ude hele sommeren, og det kan de godt lide.

Rasmus kan også bedst lide at være ude, så han går ud og siger hej til koen på marken. Mon den har mælk i sit yver?

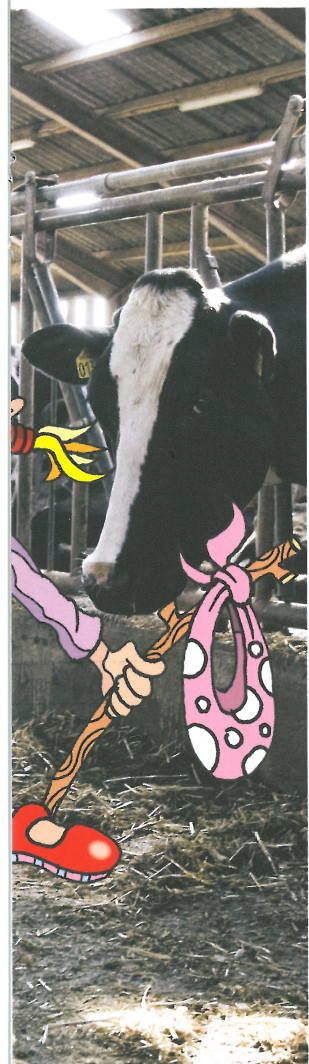


Til den voksne:

Forskellige slags kvæghold

Omkring 25-30 % af de konventionelle malkekøer kommer på græs om sommeren. Resten af køerne er i stald året rundt.

De økologiske køer skal være på græs i sommerhalvåret, mindst 6 timer om dagen.



Køer bliver malket

Inde i stalden er Jens' far ved at malke køerne. De skal malkes om morgenen og om aftenen.

I løbet af dagen får koen mere og mere mælk i sit yver. Til sidst er det helt fuldt. Så er det rart at blive malket, synes koen.

Jens' far sætter malkemaskinens sugekopper fast på koens patter. Så sprøjter mælken ud.

– Der er meget mælk i sådan et yver, hva'? siger Rasmus.

– Ja, der kommer ca. 25 liter om dagen fra hver ko, siger Jens' far.

– 25 liter! Det er da mange, siger Ruth. Hun kan tælle til 10.

Hvor mange kan du tælle til?



Til den voksne:

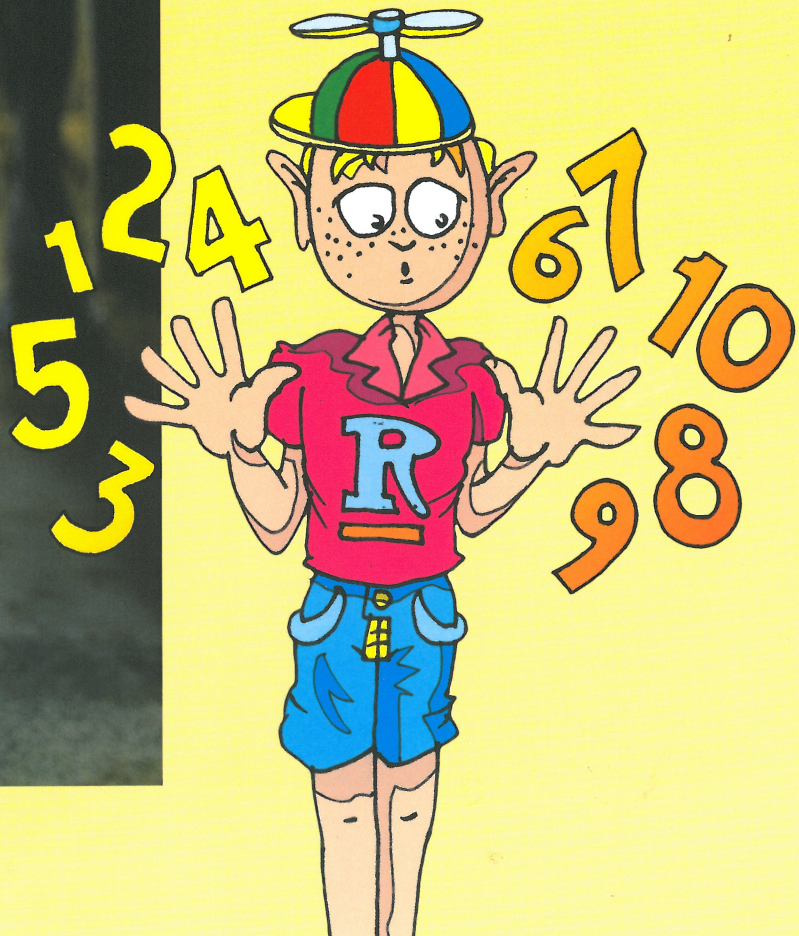
.....

Koens cyklus

En malkeko skal have en kalv en gang om året for at holde mælkeproduktionen oppe. De første 2-4 dage får den nyfødte kalv mælken. I månederne efter fødslen giver koen mest mælk.

2-3 måneder efter, at koen har født, bliver den parret igen. Derpå er koen drægtig i ni måneder.

2 måneder inden fødslen stopper landmanden med at malke koen, så den kan samle kræfter.



Mælken hentes

Uden for stalden møder de Kurt, der kører med en stor tankbil. Han sætter en slange fra tankbilen fast på et rør uden for stalden.

– Hvad laver du egentlig, spørger Ruth.

– Er du ved at komme benzin på? spørger Rasmus.

– Nej, det er mælk, svarer Kurt. Jeg henter den mælk, som landmanden har malket fra køerne. Al mælken kommer ned i tanken. Bagefter kører jeg hen til mejeriet.

– Må vi gerne komme med hen til mejeriet? spørger Ruth. Hun vil finde ud af, hvad der skal ske med al den mælk.

Rasmus vil også gerne med. Han har aldrig prøvet at køre i tankbil før. Så han maser sig ind ved siden af Kurt.





På mejeriet

Et mejeri er en fabrik, der laver koens mælk om til forskellige slags mælk, mælkeprodukter, ost og smør. Der er maskiner over det hele. Der er også mænd med hvidt tøj og hvide hatte.

– Vi skal have rent, hvidt tøj på, så vi ikke kommer til at grise mælken til, siger en af mændene.

Rasmus synes, at den hvide hat er tjekket. Mon han kan passe den?

Ruth har fået øje på minimælken på transportbåndet. Hun drikker også minimælk derhjemme. Hvad for en slags mælk plejer du at drikke?

Til den voksne:

Sådan laves mælk med forskelligt fedtindhold

Komælk har et naturligt fedtindhold på lidt over 4 %. På mejeriet bliver komælken først skilt ad til fedtfattig mælk og fløde. Det sker i en centrifuge. Derefter kan den fedtfattige mælk tilsættes fløde, indtil fedtindholdet når 3,5 % for sødmælk, 1,5 % for letmælk, 0,5 % for minimælk og 0,1 % for skummetmælk. Kærnemælk er syrnet skummetmælk og indeholder maks. 0,5 % fedt.



Salg af mælk

På vej hjem går Ruth og Rasmus ind i supermarkedet.

– Af banen, her kommer bananen, råber Rasmus og farer hen til køledisken med mælk. Hit med kærnemælken, og det med det vuns!

– Tag det lige roligt, siger Ruth. Det gælder altså ikke om at komme først. Det gælder om, hvem der kan sige flest ting fra mælkehylden. Hvor mange af de her mælketing kender du egentlig?

Rasmus standser brat op og tænker sig om:

– Øhm, jeg kender da masser. Jeg kender kærnemælk og yoghurt og kærnemælk ...

– Det har du sagt, afbryder Ruth. Man må kun sige tingene én gang.

– Nu er det min tur, siger hun og peger: minimælk, skummetmælk, kærnemælk, letmælk, ymer ...

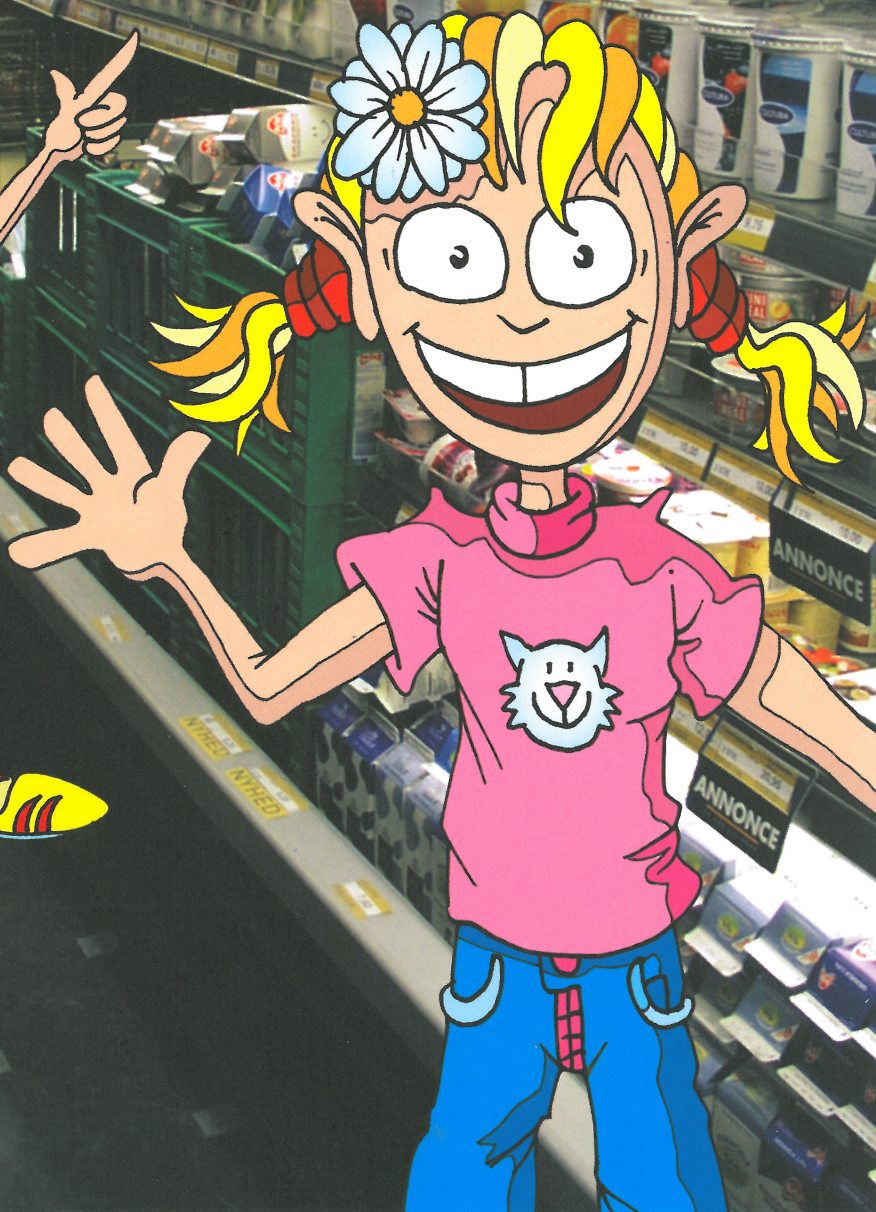
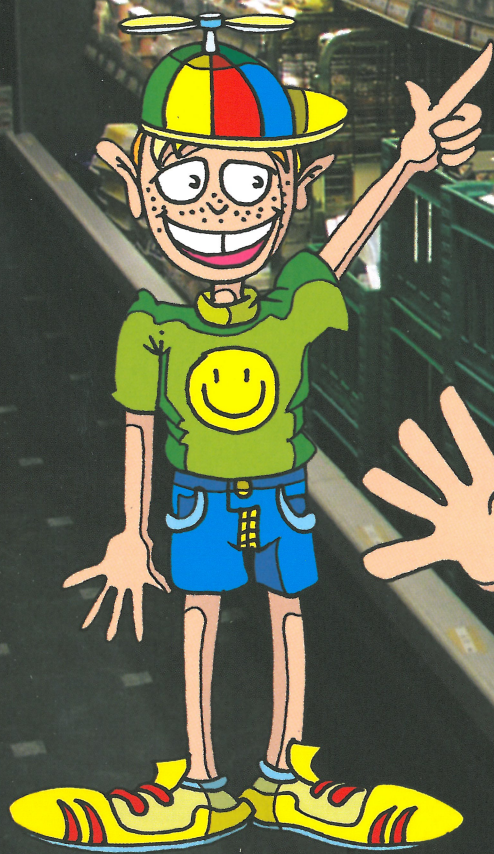
Rasmus hører ikke efter mere. Han har fået øje på en yoghurt-karton med en banan udenpå. Nu spekulerer han over, om de mon har kommet hele bananen ned i kartonen. Hvad tror du?

Til den voksne:

Vælg fedtindhold efter alder

Børn mellem 1 og 3 år bør drikke letmælk og spise surmælksprodukter med 1,5 % fedt, fx letmælksyoghurt.

Børn over 3 år anbefales mini-, kærne- eller skummetmælk samt surmælksprodukter af samme slags. Gå efter nøglehulsmærket, når du køber ind til børn over 3 år. Nøglehullet finder du på emballagen. Nøglehullet gør det nemt at vælge sundere.



Mælkefest i børnehaven

Næste dag har de mælkefest i børnehaven. De skal have jordbærkoldskål med rugbrødstern til eftermiddagsmad.

Ruth fortæller de andre børn, hvordan komælken bliver til mælk, smør, ost og yoghurt.

- Først er mælken inde i koens yver.
- Så bliver koen malket.
- Så kommer tankbilen og kører mælken til mejeriet.
- Så laver de mælken om til forskellige slags mælk, ost, yoghurt og smør.
- Så kommer det hen i forretningen, hvor vi kan købe det.
- Og nu sidder vi lige her og holder fest.





Til den voksne:

.....

Jordbærkoldskål

(til 20 børnehavebørn)

- 950 g rensede jordbær
- 2 spsk. sukker
- 1,8 l surmælksprodukt, maks. 3,5 % fedt
- 1,8 l kærnemælk

Rugbrødstern:

- 850 g fuldkornsrugbrød
- 2 spsk. sukker
- $\frac{3}{4}$ dl. olie

Se fremgangsmåde side 35
i *Glad mad i børnemaver*.

Forslag til pædagogiske aktiviteter

- Besøg en gård med malkekvæg. Se fodring og malkning.
- Smag: Smag på forskellige mælkeprodukter, fx skyr, kærnemælk, yoghurt naturel, hytteost og fromage frais.
- Type: Køb mælk med nøglehulsmærket. Snak om, at mælken skal være mager. Gå efter mælk med nøglehulsmærket.



Hvilke mælkeprodukter kender du?



Kærnemælk



Yoghurt



Letmælk



Hytteost



Ost



Skummetmælk

Madens historier

Ruth og Rasmus løser mysteriet om
MÆLK OG OST

© Fødevarestyrelsen, 2010
1. udgave, 1. oplag, 2010

Fagredaktion

Maria Haukrogh, Fødevarestyrelsen
Fødevarerpartnerskabet (se nedenfor)

Manuskript og redaktion

Birgitte Dansgaard,
Komiteen for Sundhedsoplysning

Grafisk tilrettelæggelse

Dyrvig Grafisk Design

Illustrationer

Frank Andersen (tegninger)
Fødevarerpartnerskabet (fotos)

Trykkeri

Scanprint

Kan købes hos

Komiteen for Sundhedsoplysning
Tlf.: 35 26 54 00

Hjemmeside: www.sundhedsoplysning.dk

E-mail: kfs@sundkom.dk

Materialet kan downloades fra www.altomkost.dk

Hæftet er udviklet i et samarbejde mellem:

- Fuldkornspartnerkabet
- Fødevarestyrelsen
- Landbrug & Fødevarer
- 6 om dagen
- 2 gange om ugen



2 gange om ugen



Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

