



RTS

Titel: Erfrischend, nährstoffreich, kalorienarm: Sommerdrink Buttermilch
Länge: 0'55" **Autor:** Jan Siemsen **Sprecher:** Andreas Suckel

<Anmoderationsvorschlag:>

Es ist schon interessant, wie viele Lebensmittel aus Milch hergestellt werden können: Zum Beispiel Butter, Käse, Eiscreme, Joghurt und – Buttermilch. Und dieses Nebenprodukt der Butterherstellung ist gerade jetzt im Sommer besonders beliebt, weil sie nicht nur erfrischend ist. Ein Beitrag von Andreas Suckel:

<Sprecher:>

Buttermilch ist sehr erfrischend und besonders nährstoffreich und kalorienarm, weiß Ernährungswissenschaftlerin Viola Wojtkowiak:

<O-Ton Viola Wojtkowiak:>

18“

Auch wenn der Name es nicht vermuten lässt, ist Buttermilch mit ein Prozent Fett besonders kalorienarm. Gleichzeitig enthält sie wichtige Nährstoffe wie zum Beispiel Eiweiß, B-Vitamine oder auch Calcium. Die bei der Herstellung zugefügten Milchsäurekulturen sorgen für eine gute Bekömmlichkeit und unterstützen eine gesunde Darmflora.

<Sprecher:>

Und mit Buttermilch lässt sich viel mehr anstellen, als sie nur zu trinken:

<O-Ton Viola Wojtkowiak:>

24“

An heißen Sommertagen ist Buttermilch zusammen mit frischem Obst ganz besonders lecker. Als Shake oder Cocktail zubereitet, schmeckt sie nicht nur erfrischend, sondern ist auch kalorienarm. Durch den fein säuerlichen Geschmack ist sie aber auch super für Salate, Suppen oder Saucen geeignet. Beim Backen sorgt sie zusammen mit dem Backpulver für einen lockeren Teig. Und Fleisch, das über Nacht in Buttermilch eingelegt war, wird besonders zart.