

einfach gut leben

Alles von der Milch Köstlich & selbst gemacht

Joghurt, Butter, Topfen/Quark,
Käse und mehr

Heidi Huber



Dort-Hagenhausen-Verlag

Vorwort



Unsere Milch wird voller Achtung als „weißes Gold“ bezeichnet. In der Bibel heißt es, dass Gott Moses versprach, ihn und sein Volk in ein Land, „wo Milch und Honig fließen“, zu führen.

Vor 17 Jahren schrieb ich ein handliches, leicht verständliches Buch zum Thema Milchverarbeitung – in einer Zeit, in der meine Freundin Elisabeth und ich immer wieder Neues ausprobierten und mit kleinen Milchmengen experimentierten. Wir hatten den Wunsch, unsere Familien gesund und ausgewogen zu ernähren. Dazu gehörte für uns genauso, eigene Milchprodukte möglichst naturbelassen herzustellen.

Vieles hat sich getan in den Jahren, die seitdem vergangen sind. Unter anderem habe ich an Fachkursen teilgenommen sowie selbst viele Kurse zu Milchverarbeitung gehalten und dabei eines erkannt: Man lernt nie aus, wenn es um die Milch geht. Das Angebot an Milchprodukten ist so vielfältig, dass für jeden Geschmack etwas dabei ist. Daneben hat sich eine neue Wertschätzung für selbst hergestellte Produkte entwickelt. Den Gästen selbst gemachte Topfenaufstriche, in Öl eingelegte Weichkäse oder fruchtige Joghurts anzubieten, erlebt eine Renaissance.

Wer sich mit der Milchverarbeitung vertraut macht, lernt vor allem, dass Können und Fachwissen nur der eine Teil ist, der zum Gelingen beiträgt. Den anderen Teil übernimmt die Natur selbst durch ihre verschiedenartigen Einflüsse auf die Milch.

Den Wunsch von Herrn Dort nach einem praxisnahen Buch, das Lust weckt auf Milchprodukte in ihrer vielfältigen Form, erfülle ich mit Freude und Begeisterung. Mit diesem Buch möchte ich Sie in die wunderbare und reiche Welt der Milch einladen. Über die Zubereitung von einfachen Joghurtsorten oder Weichkäsen, die sofort verzehrt werden können, ist es ganz leicht möglich, sich mit der Milchverarbeitung vertraut zu machen. Ihrer Fantasie sind bei der Weiterverarbeitung keine Grenzen gesetzt – probieren Sie es aus!

Gutes Gelingen & viel Freude an der Milch wünscht Ihnen,

Heidi Huber, im Frühjahr 2013

Rund um die Milchgewinnung



Egal, ob mit der Melkmaschine oder von Hand – Melken bedeutet viel Arbeit und große Verantwortung.

Mit der Milchgewinnung ist viel Arbeit verbunden. Milch ist enorm abhängig von äußeren Einflüssen, egal ob es um die Tiergesundheit oder die Futterqualität geht. Es werden daher bei der Verarbeitung von Milch hohe Anforderungen an uns in der eigenen Küche gestellt, eine Vielzahl von Einflussfaktoren muss beachtet werden.

Milch ist nicht nur ein Überträger von Bakterien und Keimen, sondern auch ein guter Nährboden für diese. Generell achtet jeder Landwirt sehr sorgsam darauf, dass seine Kühe gesund sind und nur Milch von gesunden Kühen in den Handel gelangt. Die Vorschriften diesbezüglich sind sehr streng und schützen die Konsumenten, welche sich über ein gesundes, frisches Produkt freuen dürfen.

Vom achtsamen Umgang mit der Milch

Milchgewinnung ist sehr unterschiedlich strukturiert. Es gibt noch viele Kleinlandwirtschaften, die nur wenige Kühe halten. Aber auch der Trend zu Großbetrieben, in denen Milch in großen Mengen gewonnen wird, ist da. Milch von Kühen, die auf Almwiesen weiden, weist eine völlig andere Zusammensetzung auf als die von Kühen, die das ganze Jahr im Stall verbringen. Das hat dementsprechend auch Einfluss auf die Produkte, die aus der jeweiligen Milch hergestellt werden. Butter aus Milch von Kühen, die auf einer saftigen Weide grasen, schmeckt wesentlich würziger als Butter aus Milch von Tieren, die nur im Stall stehen.



Direkt aus dem Euter ist Milch körperwarm und noch steril – ein besonderer Genuss!

Sorgfalt, Achtsamkeit und ein wertschätzender Umgang mit den Tieren sind wichtige Bausteine für qualitativ hochwertige Milch. Denn Milchgewinnung ist eine Arbeit, die mit einem großen Verantwortungsbewusstsein einhergeht. Man ist einerseits gegenüber dem Konsumenten verantwortlich, dem man ein qualitativ hochwertiges Produkt liefern möchte, und andererseits in einem hohen Maß auch für die Tiere, die einem anvertraut sind.

Melken von Hand

Ich kann mich gut an meine Anfangszeiten als Bäuerin erinnern – eine Zeit, als mir die Nähe zu den Kühen noch nicht vertraut war. Vorher hatte ich in einer Süßwarenfirma in der Exportabteilung gearbeitet und besaß vor Kühen einen riesigen Respekt. Von Hand Melken zu lernen war daher eine echte Herausforderung für mich, die nicht selten damit endete, dass der Kübel mit frisch gemolkener Milch von einer Kuh umgestoßen wurde. Ich musste froh sein, wenn etwas Milch für die Zubereitung des Kakaos für unsere Kinder übrig blieb. Das erste Mal einen Eimer mit weißer, schäumender Milch ins Haus zu tragen, war ein wunderbares Erlebnis.

Von Hand gemolken wird mittlerweile nur noch auf kleineren Höfen und auf Almen. Melken von Hand ist ohne Frage recht mühsam. Wenn man allerdings mit der Zeit Routine hat, stellt das Melken eine sehr befriedigende Arbeit dar, die gleichzeitig eine tiefe Verbindung zu den Tieren entstehen lässt.

Joghurt selbst gemacht



Naturjoghurt schmeckt vor allem mit Früchten.

Bei der Herstellung die Temperatur mit einem Thermometer prüfen.

Ob Sie den Joghurt mit gekauftem Joghurt oder einer fertigen Joghurtkultur impfen, hängt davon ab, womit Sie lieber arbeiten. Sie finden hier für beide Varianten eine Zubereitungsmethode.

Variante 1 – mit gekauftem Joghurt

Gekaufter Joghurt kann unterschiedliche Anteile an Milchsäurebakterien aufweisen. Wenn man beim Öffnen des Joghurtbereiters sieht, dass sich bereits Molke abgesetzt hat, ist das ein Hinweis auf sehr aktive Milchsäurebakterien. Je nach Säuerungsgrad des verwendeten Joghurts sollte man etwas mehr oder weniger als 1 EL hinzufügen.

Wenn die Tiere im Sommer auf der Weide oder auf den Almen sind und viel frisches Gras fressen, enthält die Milch mehr aktive Milchsäurebakterien. Das merkt man auch bei gekauftem Joghurt: Bei Joghurts, die kurz vor dem Ablaufdatum stehen, kann sich mehr Molke an der Oberfläche absetzen.

Variante 2 – mit Joghurtkultur

Wenn Sie mit Joghurtkultur arbeiten möchten, richten Sie sich bei der Menge am besten nach der Packungsanweisung. Sie erhalten Joghurtkulturen im Reformhaus, aus Lagerhäusern/landwirtschaftlichem Bedarf sowie aus dem Internet (siehe Anhang Seite 160).



Wissenswertes zu Butter & Rahm

Das Ausgangsprodukt für die Butter ist der Rahm, auch Sahne oder Obers genannt. Den Rahm bekam man jahrhundertlang, indem man Rohmilch einfach stehen ließ. Nach einiger Zeit rahmte die Milch auf und der Rahm setzte sich oben als feste Schicht ab. Heute wird der Rahm in den Molkereien mit einer Zentrifuge von der Milch abgetrennt.

Butter aus der Molkerei

Rahm ist sozusagen eine Butter-in-Wasser-Emulsion. Durch das Stampfen des Rahms werden Butterkörner und Buttermilch getrennt.

In den Molkereien pasteurisiert man zunächst den gewonnenen Rahm – ein Schritt, der bei eigener Herstellung und Ab-Hof-Verkauf nicht unbedingt erfolgen muss. Anschließend wird der Rahm wieder abgekühlt und entweder sofort zu Butter verarbeitet (Süßrahmbutter) oder erst mit Milchsäurebakterien geimpft und etwa 20 Stunden angesetzt (Sauerrahmbutter). Dabei ist es gut, wenn der Rahm ein oder zwei Tage ruht. In dieser Zeit kann sich das Butterfett optimal verteilen und auskristallisieren.

Bei der Herstellung von Butter müssen sich die Fettkügelchen im Rahm zusammenlagern, damit die Butterkörner austreten können. Dazu schlägt oder rührt man den Rahm solange in Fässern oder Buttermaschinen, bis Butterkörner und Buttermilch entstehen. Die Buttermilch wird abgegossen und durch kaltes Wasser ersetzt, die Butter geknetet und der Vorgang zwei- bis dreimal wiederholt, bis die gesamte Buttermilch ausgetreten ist. Zuletzt wird die Butter geformt und abgepackt.

Mildgesäuerte Butter wird wie Süßrahmbutter hergestellt, wobei man später beim Kneten noch Säuerungskulturen untermengt. **Molkereibutter** ist Butter aus Rahm, dem auch Molkenrahm zugesetzt wurde. Auf Almen stellt der Senner **Rohmilchbutter** her.

Köstliche Buttermilch

Die anfallende **Buttermilch** lässt sich gut trinken und ist vor allem in der warmen Jahreszeit als kühlendes Getränk sehr beliebt. Sie ist in der Regel gesäuert – entweder weil sie bei der Herstellung von Sauerrahmbutter angefallen ist oder weil sie nachträglich mit Bakterienkulturen gesäuert wurde (bei Süßrahmbutter). Aufgrund ihres Gehalts an Milchsäurebakterien eignet sie sich gut als Säurewecker beim Joghurt- und Käsemachen. Buttermilch ist relativ fettarm (max. 1 % Fett) und enthält viele Proteine.

Was ist drin in der Butter?

Für 1 kg Butter benötigt man 2,5 l Rahm. Um diese Menge an Rahm zu bekommen, müssen etwa 25 l Milch entrahmt werden. Man sieht daran, wie hochkonzentriert die Nährstoffe in der Butter sind und warum sie früher so wertvoll war und heute noch ist. Das heißt auch, wir haben mit Butter einerseits ein sehr hochwertiges Nahrungsmittel. Andererseits sollte man im Sinne der Gesundheit sorgsam und sparsam mit der Verwendung umgehen.



Fett ist naturgemäß der Hauptbestandteil von Butter – ein Fett, das sehr natürlich gewonnen wird. Mindestens 80 % Fett sind in der Butter enthalten, je nach Fettgehalt unterscheidet man in der EU drei verschiedene Buttersorten:

Butter	80–90 % Fett (max. 16 % Wasser)
Dreiviertelbutter/fettreduziert	60–62 % Fett
Halbfettbutter/leicht bzw. light	39–41 % Fett

Entsprechend dem Fettgehalt kommen in Butter die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K der Milch in konzentrierter Form vor sowie nennenswerte Mengen an Kalzium, Kalium und Phosphor. In sehr geringen Mengen sind auch Milchzucker und -eiweiß enthalten. Der Gehalt an Nährstoffen in der Butter hängt erfahrungsgemäß auch von der Fütterung der Tiere ab: Almbutter oder Weidebutter ist meist nährstoffreicher und hat durch die im Futter enthaltenen Carotinoide eine gelbe Farbe. Bei industriell hergestellter Butter wird meist Farbe zugesetzt.

Die Meinungen über die Qualität der Butterfette gehen wie gesagt auseinander. Unbestritten enthält Butter als tierisches Fett relativ viel Cholesterin. Man weiß aber heute, dass man als gesunde Person nur einen Bruchteil davon verwertet. Daneben kommen in der Butter überwiegend gesättigte Fettsäuren und Transfettsäuren vor, von denen man nicht zu viele aufnehmen sollte. Allerdings sind die enthaltenen Fettsäuren gut verdaulich und nicht alle Transfettsäuren aus Milchfett negativ zu bewerten.



Molkereien 12f, 18, 28, 66, 68
 Mozzarella 118f, 136, 148
 Muttermilch 20

 Nachwärmern 121, 142, 152

 Pasta-Filata-Käse 136
 Pasteur, Louis 12
 Pasteurisieren 12, 21, 27f, 66, 69, 89, 120
 Präbiotika 34
 Pressen 146
 Pressgewicht 146, 153
 Probiotisch 34

 Quark 84ff

 Rahm 18, 64ff, 146
 rechtsdrehende Milchsäure 34, 36
 Regionalität 13, 27, 142
 Reifebox 142
 Reifeklima 147
 Reifungsraum 13, 120, 146f
 Ricotta 119, 133
 Rindenbildung 146, 158
 Rohmilch 20, 24, 27f, 35, 37, 67f, 71
 Rohmilchbutter 67
 Rohmilchkäse 144, 158
 Rotschmiere 118f, 147, 158

 Sahnedickmilch 37
 Salzbad 146
 Salzlakenkäse 119, 138
 Sauerkäse 13, 100
 säuerlicher Joghurt 36f
 Sauermilch 37
 Sauermilchkäse 10, 84, 90, 132
 Sauermilchprodukt 28, 35, 37, 69
 Sauermilchtopfen 90
 Sauermolke 132
 Sauerrahm 37, 68f
 Sauerrahmbutter 66
 Säurewecker 66, 89, 120, 132
 Schadkeime 144

Schadschimmel 119
 Schafkäse 22
 Schafmilch 10, 22, 26, 119, 147
 Schimmelpilzkulturen 118, 144
 Schmand 37, 69,
 Schnittkäse 142ff
 Senner 12, 27, 66, 100f, 161
 Silage 24, 120, 122, 161
 Sommerkäse 158
 stichfester Joghurt 36f
 Stöckelmilch 37
 Stutenmilch 26
 Süßgerinnung 132
 Süßmolke 132
 Süßrahmbutter 66

 Temperatur 89, 120f, 144, 146f
 Thermometer 36, 91, 160
 thermophile Kulturen 35ff
 Tibet 64
 Topfen 12, 19, 27, 36, 84ff, 120, 122
 Topfentuch 90f, 160
 Topfenwickel 89
 trinkfähiger Joghurt 37
 Trockenmasse 20, 84, 142, 144, 146

 Ultrahocherhitzung 21, 28, 69

 Viili 32
 Vitamine 20ff, 26, 34f, 67, 119, 132
 Vorzugsmilch 27

 Wachsschicht 147
 Weichkäse 20, 84, 90, 118ff
 Wein zu Käse 147, 158
 Wetter 93, 161
 Winterkäse 158

 Ymer 32

 Ziegenkäse 22
 Ziegenmilch 10, 22, 26, 70, 119, 146, 152
 Ziegenmolke 133
 Zigerkäse 133

Rezeptregister

Ayran 47

 Backcamembert 131
 Bananendrink 46
 Brot mit Joghurt 56

 Crème fraîche (Grundrezept) 80

 Dickmilch 41

 Eingelegter Weichkäse
 – in Trüffelöl 126
 – mit getrockneten Tomaten 126
 – mit Walnüssen 126
 Erdäpfelkas 98

 Frischer Weichkäse (Kurzrezept) 163
 Frischer Weichkäse selbst gemacht (Grundrezept) 124

 Gemüsekuchen mit Bergkas 159
 Ghee selbst gemacht (Grundrezept) 76
 Ghee-Müsli-Riegel 76
 Gorgonzolasoße 81
 Griechischer Joghurt
 – Grundrezept 40
 – mit Walnüssen und Honig 45
 Grüne Smoothies 47

 Haselnussjoghurt mit Sirup 45
 Herzhafte Topfenaufstriche 96
 Hüttenkäse selbst gemacht (Grundrezept) 134

 Joghurt (Kurzrezept) 163
 Joghurt mit Birnen und Apfelmus 43
 Joghurt mit Blüten 42
 Joghurt mit Sesam 45
 Joghurt selbst gemacht (Grundrezept) 38
 Joghurt-Becherkuchen 58

Joghurt-Bechermuffins 58
Joghurtdressing
– mit Kräutern 52
– mit Kürbiskernen 53
– mit Lachs 53
– mit Pfifferlingen 52
– mit Preiselbeerkonfitüre 53
– mit Senf und Sardellenpaste 53
– mit Speck und Zwiebeln 52
Joghurteis 43
Joghurt-Himbeer-Mohn-Torte 55
Joghurt-Melisse-Drink 46
Joghurtmousse mit Rosenblüten 60
Joghurt-Sahne-Torte mit Marillen 54
Joghurt-Tiramisu 61

Kaffeejoghurt 42
Kalte Joghurtsuppe mit Mini-Gürkchen 50
Kalte Sauerrahmdressings 81
Käsekuchen 108
Käseteller 151
Kefir selbst machen (Grundrezept) 49
Kerndlaufstrich 96
Kerndlrahmfrischkäse 95
Kräuteraufstrich 96
Kräuterbutter 72
Kräuterschnittkäse 156
Kräuterrahmfrischkäse 95
Kräutersoße 81

Lachsaufstrich 96
Lassi 47
Liptauer 98

Marillenjoghurt 43
Marillenknoedel 106
Mascarpone (Grundrezept) 80
Mozzarella selbst gemacht (Grundrezept) 136
Müsli-Joghurt 44

Obatzda 130

Panna cotta mit Karamellsoße 78

Rahmfrischkäse selbst gemacht (Grundrezept) 94
Raita 50
Ricotta selbst gemacht (Grundrezept) 133

Sauerrahm (Grundrezept) 81
Sauerrahmbutter (Grundrezept) 71
Schnittkäse mit Bruchwaschen 154
Schnittkäse selbst gemacht (Grundrezept) 152
Selbst gemachtes Sahneeis 79
Süße Topfennudeln 107
Süße Topfencremes 115
Süßrahmbutter (Grundrezept) 70

Thunfischaufstrich 96
Topfen (Kurzrezept) 163
Topfen selbst gemacht (Grundrezept) 92
Topfenbällchen 95
Topfencreme
– mit Konfitüre 115
– mit Obst oder Blüten und Nüssen 115
– mit Vanille 115
Topfengrießknödel 106
Topfen-Milch-Hefebrot 103
Topfenmonde aus Blätterteig 104
Topfenmousse mit Himbeeren 114
Topfenpalatschinken 113
Topfenschmarrn 112
Topfenstreusel mit Kirschen 111
Tsatsiki 94

Vanillejoghurt 41

Walnuss-Schnittkäse 155
Warme Sauerrahmsoßen 81
Weichkäse auf Feta-Art 138
Weichkäse im Weinblatt 128
Weichkäse in Salzlake 125
Weichkäse mit Dörrzwetschgen 126
Weichkäsespießchen 128
Weichkäseteller 128

Weißbrot im Terracottatopf 57
Würzbuttermilch-Varianten 73

Ziegenjoghurt 41
Zimt-Joghurt-Drink 46
Zwetschgenfleck 110

Hinweis: Alle angegebenen Temperaturen für das Backrohr beziehen sich auf einen Herd mit Ober-/Unterhitze. Wenn Sie einen Umluftofen haben, bitte die Temperaturen entsprechend der Herstellerangaben umrechnen.

Bildnachweis

Erhardt, Matthias: S. 158 beide, 159

Flegel, Cordula: S. 24 alle, 25

Fotolia: U1, U4 klein links, S. 4 unten, 14 klein links, 15, 20, 22, 31, 33, 35, 82 klein mitte, 82 klein rechts, 90, 92 beide, 94 links, 96 rechts, 97, 106, 107, 123, 134 beide, 135 beide unten

Huber, Heidi: U4 klein rechts, S. 28, 30 klein mitte, 30 klein rechts, 38 rechts, 40 beide, 41, 42 beide, 43 beide, 44, 45, 46 beide, 51, 53 beide, 54, 57, 59, 60, 61, 64, 65, 68, 72, 77, 79, 80, 82 groß, 93 beide, 94 rechts, 95, 96 links, 98, 102, 104, 109, 112, 113, 114, 115, 116 alle, 121, 122, 124, 125, 127, 130, 131, 136 beide, 137, 139, 155, 162 alle, 163 alle

iStockphoto: U4 klein mitte, S. 4 oben, 14 klein mitte, 14 klein rechts, 19 links, 26, 32

Landesvereinigung der Bayerischen Milchwirtschaft LVBM: S. 150

Bildagentur Look: S. 13, 21, 29, 67

Stockfood: S. 5 beide, 6 beide, 7, 8 alle, 9, 14 groß, 16 beide, 17, 19 rechts, 23, 30 groß, 30 klein links, 38 links, 39, 48 beide, 49, 55, 62 alle, 63, 71 beide, 74 beide, 75 beide, 82 klein links, 85, 86, 87, 89, 91, 99, 108, 110, 111, 118 beide, 129, 132 beide, 133, 135 beide oben, 140 alle, 143, 145, 149, 151, 153, 157

SZ-Photo: S. 10 (SSPL), 11 (Scherl)

Ullstein Bild: S. 12 oben (Herbert Hoffmann), unten (imagebroker.net/Bahnmüller)

www.großarltal.info: S. 100 beide, 101

ISBN 978-3-86362-013-4

Lektorat und Mitarbeit Warenkundetexte: Kathrin Gritschner

Layout und Gestaltung: Christine Paxmann text • konzept • grafik, München

Alle Rezepte dieses Buches wurden mit Sorgfalt zusammengestellt und überprüft.
Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden.

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Copyright © 2013 Verlags- und Vertriebsgesellschaft Dort- Hagenhausen Verlag- GmbH & Co. KG, München

Printed in Italy 2013

Verlagswebsite: www.d-hverlag.de



Dies ist eine unverkäufliche Leseprobe des Dort-Hagenhausen-Verlags.

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© Dort-Hagenhausen-Verlag, Potsdam (2016)

Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www.d-hverlag.de.