

© 2023 Anja Freiermuth

ISBN Softcover: 978-3-347-87298-1
ISBN Hardcover: 978-3-347-87300-1
ISBN E-Book: 978-3-347-87303-2
ISBN Großschrift: 978-3-347-87305-6

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin: tredition GmbH, An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Deutschland.

**Für Jonas
und Theodor**

Inhalt

Teil 1

• Einleitung.....	7
• Die Milch macht´s.....	16
Butter.....	19
• So wertvoll wie ein kleines Steak.....	21
Joghurt.....	22
Frischkäse.....	24
Molke.....	26
• Öle und Fette.....	27
• Zucker.....	34
Zuckeralternativen.....	35
• Kartoffeln mal anders.....	37
Mayonnaise.....	38
• Novell Food: Grillen mal anders.....	41
• Brot und Backwaren.....	44
• Ich will keine Schokolade.....	48
• Es kündigt sich an: Die Erkältung.....	50
Antibiotika selbstgemacht.....	52
Ingwer-Bonbons selbstgemacht.....	53
• Plastik-Flaschen? Nein Danke!.....	55
• Nicht nur sauber, sondern rein.....	56
Spülmaschinentabs selbstgemacht.....	57
Badreiniger selbstgemacht.....	59
• Equipment.....	62
Küchenmaschine.....	63
Dörrautomat.....	64
Entsafter / Slow Juicer.....	65

Teil 2

• Basics selbstgemacht.....	68
Butter.....	68
Frischkäse.....	69
Creme fraiche & Quark.....	70
Joghurt.....	72
Margarine.....	73

Joghurt-Dressing.....	75
Vanille-Zucker.....	76
Gemüsebrühe.....	76
Gratin-Soße.....	77
Mayonnaise / Aioli.....	79
Schokolade selbstgemacht.....	80
Orangeat / Zitronat.....	81
Teil 3	
• Rezepte.....	83
• Marmelade, Konfitüre, Gelee.....	83
Erdbeermarmelade.....	85
Feigenmarmelade.....	86
Hagebuttenmarmelade.....	87
Lemon Curd.....	89
• Einkochen & Einmachen.....	90
Essig-Gurken.....	92
Rhabarber.....	95
Kürbis-Suppe.....	97
• Gemüse.....	98
Wirsing.....	99
Zucchini.....	101
• Kuchen.....	107
Rührkuchen.....	107
Buttermilchkuchen.....	108
Rhabarber mitStreusel.....	109
Christstollen.....	112
• Irgendwann schreib ich ein Buch.....	114
• Quellenangabe.....	117

W

as ist der Unterschied zwischen Nahrungs- und Lebensmitteln? Warum braucht es Zusatzstoffe in unserem Essen? Wofür stehen E-Nummern? Wozu braucht es Aromen im Essen? Natürlich oder „Naturidentisch“? Und: Wie konnten ganze Generationen vor uns ohne all das überhaupt überleben?

Ernst-Ulrich Schassberger, der später gestürzte Starkoch vom Ebnisee, hat in einem Buchinterview einmal gesagt: „Mit Lebensmittel hat das nichts mehr zu tun. Was heute den Leuten von der Industrie aufgetischt wird, sind allenfalls Nahrungsmittel, leben tut da nichts mehr.“¹⁰

„Ohne Zusatzstoffe“ suggeriert mir als Verbraucher dass dieses Nahrungsmittel ohne Zusatzstoffe hergestellt wird. Fehlanzeige! Vielfach werden die per Gesetz deklarationspflichtigen Zusatzstoffe durch alternative Zutaten ersetzt, die eine ähnliche Wirkung haben, aber nicht deklariert werden müssen¹¹.

So wird zum Beispiel Kirschjoghurt gerne mit Rote-Bete-Saft aufgepeppt um mehr „Kirsche“ vorzugaukeln, muss aber nicht „mit Farbstoff“ gekennzeichnet sein. Algenpulver wird gerne verwendet um bei Wasabi-Erdnüssen einen höheren Anteil des japanischen Meerrettichs vorzutäuschen. Das Auge isst schließlich mit.

Im „Kleingedruckten“ findet man bei den Inhaltsangaben vorgefertigter Produkte oft E-Nummern. Aber wofür stehen die?

Laut „Wikipedia“ umfasst die Liste der in der Europäischen Union bisher verwendeten Lebensmittel- und Futtermittelzusatzstoffen die Nummern E1 bis E1521¹³. Allerdings sind davon nicht mehr alle zugelassen oder werden noch eingesetzt. Trotzdem finden sich immer noch ca. 300 mit E-Nummern versehene Zusatzstoffe im Einsatz.

Mit E-Nummer versehen werden unter anderem Antioxidationsmittel, Farbstoffe, Emulgatoren, Konservierungsstoffe, Zuckeraustauschstoffe und Geschmacksverstärker.

Nicht alle diese Stoffe sind für die Gesundheit bedenklich, manche dieser Stoffe sind natürlichen Ursprungs. Trotzdem solltest Du Dich mit ihnen auseinander setzen¹⁴. Schon allein deshalb, weil die Industrie gemerkt hat, dass Verbraucher durchaus kritisch sind. Und „Citronensäure“ klingt nun mal weit harmloser als „E330“. Für mich jedenfalls steht das „E“ meist für „*E-ntbehrlich*“.

Ein weiterer Begriff auf den ich immer wieder stoße: Naturidentisches Aroma.

Wenn ich ein natürliches, frisches Produkt verarbeite, dann ist doch das Aroma schon da, oder? Wozu soll es nochmal extra zugesetzt werden? Oder ist das natürliche, echte Aroma gar nicht vorhanden und der Hersteller will mich hier an der Nase herumführen und mir weismachen es wäre da?

Laut Definition ist „Naturidentisches Aroma“ eine *Komposition aus chemisch definierten und aromawirksamen Stoffen*. Aha...

In Deutschland ist der Begriff in der *Aromenverordnung* definiert. Ich bin immer wieder erstaunt, wofür es in Deutschland alles eine Verordnung gibt. Kurz: Naturidentische Aromastoffe haben ein echtes Vorbild in der Natur, werden aber synthetisch im Labor hergestellt¹⁵. Mir bleiben Zweifel, ob man das im Essen braucht. Ein weiteres Problem sehe ich darin dass wir vielleicht den echten, natürlichen Geschmack mancher Dinge einfach „vergessen“.

Tatsächlich habe ich erst spät angefangen, mich mit dem Thema „Lebensmittel“ auseinanderzusetzen. Ich gehöre zu der glücklichen Generation, die ohne jegliche Entbehrungen aufwachsen durfte. Wenn stets alles 24/7 unbegrenzt zur Verfügung steht, wozu dann Gedanken an Herkunft und Inhalt verschwenden? Die Supermärkte wurden immer

größer, immer besser sortiert. Dass gleichzeitig unsere ganzen Bäckereien, Metzgereien, kleinen Lebensmittelgeschäfte verschwunden sind fiel mir gar nicht so groß auf. Auf der grünen Wiese gibt es ja einen Markt, der das komplette Angebot im Sortiment hat. Heute sehe ich die Sache kritischer. Wenn unsere ganzen „Nahversorger“ nur noch große Ketten und Handelsriesen sind, dann bestimmen genau diese Großen auch, was auf unserem Teller landet.

Wirklich nachdenklich wurde ich, als 2018 ein Bericht^{16,17} veröffentlicht wurde, unter welchen menschenverachtenden Umständen „Nestlé“ der Welt das Wasser abgräbt. Der damalige Vorstand des Konzerns, Peter Brabeck-Letmathe, sagte in einem Interview sinngemäß, Wasser sei kein Menschenrecht! Diese Aussage schockierte mich und zog in den sozialen Netzwerken logischerweise einen Shit-Sturm nach sich. Und endlich hat sich dieses Thema dann auch in meinem Hirn verankert. Ich wollte ab sofort keinerlei „Nestlé“-Produkte mehr verwenden. Der Fairness und Vollständigkeit halber mussten aber auch alle „Unilever“-Produkte aus dem Küchenschrank verschwinden. Nach dieser Aufräumaktion wurde es sehr, sehr übersichtlich in meinem Schrank.

So kam dann eins zum anderen. Für alle aussortierten Zutaten musste ja Ersatz gefunden werden. Und so fiel mir zum ersten Mal wirklich auf, wie abhängig wir von fünf bis sechs Großkonzernen sind.

Und über dieses ständige „Etikettenlesen“ (wer stellt was wo und woraus her?) stolperte ich immer wieder über Begriffe wie: Zusatzstoffe, Aroma, Konservierungsstoffe, Farbstoffe, und und und.

Irgendetwas in mir begann sich zu sträuben all diese Dinge zu mir zu nehmen. Das muss auch anders gehen!

Und ja, es geht! Und ist noch nicht einmal schwierig. Ganz viele Dinge, die wir ständig brauchen und konsumieren, lassen sich mit wenigen Zutaten und ohne großen Aufwand selbst herstellen.

Mittlerweile bin ich ein „schlechter“ Konsument geworden. Ich beschränke mich beim Einkauf so ziemlich auf das, was allgemein als „Grundnahrungsmittel“ angesehen wird. Milch, Mehl, Eier, frisches Gemüse, Obst, Fleisch vom Metzger in der Nachbarschaft und solche Sachen eben.

Manchmal, wenn ich an der Supermarktkasse anstehe und in die vollgepackten Wägen der Menschen schaue, bekomme ich schon fast ein wenig Mitleid. Da liegt vermeintlich Gesundes neben irgendwelcher Fertigpampe, hochgezüchtetes Gemüse aus Übersee in Plastikschaalen, Süßkram (man will sich ja auch mal was gönnen), Softgetränke (aber light, wegen der Kalorien); diese Liste ließe sich unendlich fortsetzen.

Nicht selten gehören diese Warenkörbe dann Menschen die bereits nach Luft japsen wenn sie die Waren auf´s Band legen müssen und völlig überanstrengt sind bis alles wieder eingeräumt ist. Ob es da vielleicht einen Zusammenhang gibt? Darüber muss jeder für sich selbst nachdenken....

Schätzungen zufolge leiden fast 30% der Bevölkerung unter Allergien²⁶. Tendenz steigend! Mit Allergien ist nicht zu spaßen – harmlose Fälle ziehen vielleicht nur ein Unwohlsein nach sich, im schlimmsten Fall kann ein allergischer Schock tödlich enden. Aber warum steigt die Zahl der Allergien weltweit? Ein Ansatz, auf den ich immer wieder gestoßen bin ist z. B. die zu geringe Stimulation des kindlichen Immunsystems durch übertriebene Hygienemaßnahmen. So schreibt das Deutsche Ärzteblatt bereits 1997 in einem Artikel²⁵ über einen Anstieg atopischer Erkrankungen im Kindesalter. Atopie beschreibt in der Medizin eine Neigung dazu mit Überempfindlichkeit auf den Kontakt ansonsten harmlosen Substanzen zu reagieren. Weitere Untersuchungen sagen aus, dass erhöhte Luftverschmutzung und die Umwelteinflüsse allgemein das Risiko an Allergien zu erkranken steigern.

Es gibt also ganz viele Faktoren die unsere Gesundheit betreffen und denen wir nicht immer ausweichen können. Sozusagen: Restrisiko.

Aber gerade bei dem, was wir über unser Essen zu uns

nehmen, liegt es in unserer Hand. Für Deine Gesundheit ist auf dieser Welt nur Einer verantwortlich: **DU**.

Fast kein industriell gefertigtes Nahrungsmittel kommt ohne Zusatzstoffe aus. Und leider ist die Industrie auch nicht verpflichtet ihre Rezepturen offenzulegen. Vieles, was da rein gepackt wird, lässt sich dann unter Sammelbezeichnungen wie „Aromen“ oder „Emulgatoren“ zusammenfassen. Wer soll da noch den Durchblick behalten und wissen, was auf seinem Teller liegt? Du solltest nicht vergessen: das Hauptinteresse eines Herstellers liegt definitiv darin, Geld zu verdienen. Deine Gesundheit ist für ihn bestenfalls zweitrangig.

Während der gesamten „Pandemie-Zeit“ wurde viel, sehr viel, über Gesundheit gesprochen. Über Maske, Abstand halten, Isolationsmaßnahmen, Impfungen. Was ich von keinem unserer Politiker gehört habe war der Satz: „Bleiben Sie gesund! Sorgen Sie für ein stabiles Immunsystem. Essen sie vernünftig und ausgewogen, achten Sie auf ausreichend Vitamine und Mineralstoffe, und, und, und...“.

„Eure Nahrungsmittel sollen eure Medizin sein...“

Dieser Satz wird Hippokrates zugeschrieben. Hippokrates gilt als Begründer der rational-empirischen Medizin – also der wissenschaftlichen Medizin – häufig spricht man auch vom "Vater der europäischen Heilkunde". Er behandelte nicht die Krankheit, sondern stets den ganzen Menschen, in dem er dessen natürliche Heilungskräfte durch Diät, Umstellung der Lebensweise, Medikamente in Form pflanzlicher Drogen und durch die Chirurgie behandelte²¹. Warum sollten wir also heute nicht noch das anwenden, was Hippokrates damals schon wusste?

Ich war noch nie ein „Diät-Mensch“. Sicher kennst Du aus Deinem Umfeld Freunde und Bekannte, die zur Gewichtsreduktion ständig irgendwelche Diäten machen. Gerade im Frühjahr sind alle Zeitschriften voll davon. „Fünf

Kilo in zwei Tagen“ wird propagiert, da werden Kohlsuppendiäten, Kartoffeldiäten, Steinzeit-Diäten angepriesen, andere ernähren sich „Low-Carb“, wieder andere finden ihr Glück in Rohkost oder leben vegetarisch. Jeder wie er mag.

Ich für mich brauche keine besondere Diät. Ich esse, worauf ich Lust habe.

Ich habe mittlerweile so viele Bücher zum Thema gelesen, ich wüsste gar nicht, wo ich die Zeit her nehmen soll, all diese Diäten zu testen.

Es mag ja Menschen geben, die aus vordergründig gesundheitlichen Gründen beispielsweise keinen Zucker zu sich nehmen. Dafür kochen und backen sie dann mit reiner Chemie, ob das dann soviel gesünder ist?

Worauf ich allerdings Wert lege, sind hochwertige Lebensmittel. Naturbelassen. Frei von Zusatzstoffen. Regional und saisonal.

Mir ist die Frage wichtig: **WO** kommt das her? **WO** wurde es angebaut?

Und schon aus diesem Grund scheiden gut 90% der Produkte im Handel aus, weil sie gar nicht offenlegen müssen, wo der Ursprung liegt. Ein Hersteller kauft beispielsweise Erdbeeren irgendwo auf dieser Welt, packt sie in eine Tüte, friert sie ein und bringt sie als Tiefkühlfrüchte auf den Markt. Dann ist da maximal die Angabe: „Abgepackt in....“. Was nützt mir als Verbraucher diese Info? Nichts! Ich kann nicht erkennen, ob diese Erdbeeren einmal um die halbe Welt gereist sind. Man kann jetzt argumentieren, dass man TK-Erdbeeren sowieso nicht braucht – es ist aber mit allen anderen Nahrungsmitteln genauso. Sobald das Produkt nur einem Verarbeitungsschritt unterzogen wurde ist die Herkunft meist nicht mehr feststellbar. Um beim Beispiel der Erdbeeren zu bleiben: Ein großer deutscher Konfitürenhersteller wirbt damit, bei einer seiner Sorten Erdbeeren aus deutschen Anbau zu verarbeiten. Löblich. Aber bei den anderen angebotenen Sorten? Warum steht da die Herkunft nicht auch dabei? Vielleicht weil die Verbraucher bei chinesischen Erdbeeren nicht so gerne

zugreifen würden?

Ebenfalls ein Thema, welches in unserer Zeit immer mehr Bedeutung gewinnt, ist „Nachhaltigkeit“. Aber was ist Nachhaltig eigentlich? Ist es nachhaltig, wenn ich immer mehr konsumiere, immer neue Dinge anschaffen soll, muss es immer „höher, schneller, weiter“ sein? Für mich denke ich – NEIN!

Wenn Du einmal angefangen hast Dich aus dieser Spirale zu befreien, dann wirst Du zur Erkenntnis gelangen welche Qualität Du für Dich gewonnen hast.

Wenn ich heute die „Friday for Future“-Kids sehe, oder sich die „Letzte Generation“ mal wieder auf der Straße festgeklebt hat, frage ich mich manchmal: „Was willst Du mir eigentlich erzählen? Wie kommst Du auf die Idee, ich würde Deine Zukunft gefährden?“

Wir konsumieren heute, als gäbe es kein Morgen; wir jetten um die Welt, wir produzieren auf Teufel komm raus. Das kann auf Dauer nicht gut gehen.

Wir müssen uns mit der Frage beschäftigen, ob „Containern“, also Lebensmittel vor der Vernichtung zu retten, straffrei werden soll. Sollten wir nicht lieber die Frage stellen, ob es sinnvoll ist, überhaupt Lebensmittel für den Müll zu produzieren?

Müssen wir immer noch mehr zur Verfügung haben? Wir haben doch jetzt schon mehr, als wir brauchen.

Wie wäre es, wenn wir unseren Kindern vermitteln würden, woher ihre Lebensmittel kommen? Wie man Lebensmittel verarbeitet und haltbar macht?

Und wenn wir mal wieder ein kleines bisschen dankbar und demütig sind, angesichts des riesigen Angebots welches uns zur Verfügung steht?

Ich kann und will niemandem vorschreiben was er zu tun und zu lassen hat, was er denken, essen, trinken soll. Das tut unsere links-grün gesteuerte Regierung bereits zu genüge (Sorry, aber das konnte ich mir jetzt nicht

verkneifen). Da werden Veggie-Days ausgerufen, Currywürste aus Kantinen verbannt, Insekten als Nahrungsmittel der Zukunft propagiert...

Wir bekommen suggeriert, nur wenn wir jetzt alle Vegetarier werden, ist unsere Welt noch zu retten und der Klimawandel zu stoppen.

Kann sein, kann aber auch nicht sein....

Es gibt schon immer Menschen, die vegetarisch leben und dies auch mit Sinn und Verstand machen. Die ihre Ernährung auf ihre Bedürfnisse ausgerichtet haben und dies aus Überzeugung tun. Diese Menschen sind meist aber auch drin im Thema, kennen die Zusammensetzung ihrer Nahrung, wissen, welche Komponenten zusammenspielen, damit keine Defizite in der Versorgung mit Nährstoffen und Vitaminen entstehen.

Der Veggie-Hype, der aktuell allerdings grassiert, lässt mich nur den Kopf schütteln. Allerdings lässt dieser Hype die Kassen der Lebensmittelindustrie kräftig klingeln. Wenn ich vegetarische Salami sehe, oder Vegane Fischstäbchen; mir fehlt hier einfach die Phantasie....

Vegetarische oder auch vegane Ernährung ist eine Lebenseinstellung, keine Modeerscheinung. Nur weil es gerade der letzte Schrei ist wird jede Menge „Schrott“ konsumiert, vermeintlich gesund, vollgepackt mit Zusatzstoffen und Chemie.

Na dann, Guten Appetit

Wie bereits erwähnt, ich bin und war nie ein Freund irgendwelcher besonderer Ernährungsformen. Allerdings habe ich mich weitestgehend von der Industrie verabschiedet, will heißen: was auf meinem Teller landet, möchte ich gerne so naturbelassen wie möglich.

Was allerdings nicht heißen soll, das Mc „D“ & Co. nicht auch ihre Daseinsberechtigung haben. Immerhin schaffen sie Arbeitsplätze und der Eine oder Andere scheint das Angebot ja auch gerne zu nutzen. Meine Wenigkeit gehört

allerdings nicht dazu. Heißt aber nicht, dass ich nicht gerne Essen gehe oder zu einer guten Pizza „Nein“ sage.

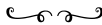
Ich arbeite in meiner Küche gern mit Dingen, die ich selbst herstelle.

So backe ich zum Beispiel mit selbstgemachter Margarine, koche mit selbstgemachter Butter und so weiter.

Im ersten Teil werden die „Basics“, also Grundstoffe wie Margarine, Joghurt, Butter usw. beschrieben, auch möchte ich Dir kurz meine Gerätschaften vorstellen. Denn entgegen der weitläufigen Meinung braucht es nicht viel, um seine Lebensmittel selbst zu verarbeiten. Teil 2 beinhaltet die Rezepte dieser „Basics“.

Zugegeben, all diese Dinge selbst herzustellen erfordert ein grundlegendes Umdenken im Küchenablauf. So muss ich zum Beispiel heute daran denken Margarine zu machen, wenn ich morgen Kuchen backen will.

Aber der Mensch wächst bekanntlich mit seinen Aufgaben 😊



Die Milch machts....

dieser Werbespruch aus meiner Kindheit ist mir noch immer im Gedächtnis.

Denn entgegen der heute üblichen schnellen Wechsel der „Jingles“ war früher oft wochen-, ja monatelang, der gleiche Werbeslogan zu hören. Viele Sprüche, Lieder, Melodien von früher kann ich, wenn ich sie heute höre, immer noch einem Produkt von damals zuordnen. Irre, wie unser Gehirn sich steuern lässt.

So auch „Die Milch macht´s“. Damit warb die CMA¹ in den 80er Jahren unter Anderem auch für gute und gesunde Milch. Die CMA war eine Gesellschaft, die durch Gemeinschaftsmarketing landwirtschaftliche Erzeugnisse aus deutscher Produktion fördern sollte. Hat wohl nicht ganz funktioniert, schlussendlich wurde die Gesellschaft am 05. März 2009 aufgelöst.

Jedenfalls kann ich mich noch gut an die Werbespots dieser Zeit erinnern. Uns wurde vorgegaukelt, Milchkühe würden auf saftigen Wiesen stehen, natürliches Futter grasen und glücklich sein.

Die Realität sieht leider oft anders aus. Aber darüber wurde schon zu genüge berichtet. Wie so oft ist hier einfach der Verbraucher in der Pflicht. Jeder muss für sich selbst entscheiden was ihm ein Produkt wert ist und wie viel er gewillt ist dafür zu zahlen.

Fakt ist: Ich trinke gerne Milch. Schon immer. Ich denke gerne daran zurück als es früher bei uns zum Abendbrot oft eine Kanne warmen „Kaba“, der eigentlich immer „Nesquik“ war, gab. Und ich erinnere mich noch daran, dass auf dem „Kaba“, wenn man ihn stehen ließ, sich eine Haut vom Rahm gebildet hat. Wann verschwand dieser Rahm auf der warmen Milch eigentlich? Ich kann mich nicht wirklich erinnern. Irgendwann war er einfach nicht mehr da und die Milch war eigentlich nur noch weiße Flüssigkeit. Ohne Rahm, ohne Geschmack.

Ich möchte hier gar nicht darauf eingehen, ob Milch wirklich gesund ist, ob Kuhmilch für die menschliche Ernährung notwendig ist, ob es sinnvoll ist, dass ein „Säugetier“ die Milch eines Anderen trinkt - darüber wurde schon viel geschrieben und wie bei so vielem gehen die Meinungen weit auseinander.

Wie schon erwähnt, ich mag Milch und möchte auch nicht darauf verzichten

Was mir wichtig ist: ich möchte Milch trinken, die so tierfreundlich und umweltschonend wie möglich hergestellt wird. Und dazu gehört zum einen auch die gute, alte Milchflasche. Ich verwende schon seit langem keinerlei Plastikflaschen mehr, über die Gründe später mehr. Also möchte ich auch bei der Milch auf Plastikverpackungen oder Getränkebeutel verzichten. Und zum Glück bieten immer mehr Molkereien ihre Milch in Pfandflaschen an.

Anfangs hat es mir gereicht, dass meine Milch „Bio“ war. Irgendwann fiel mir auf, dass auch meine „Bio-Milch“ eigentlich nur weiße Flüssigkeit war. Pasteurisiert, homogenisiert, im Tetra-Pak. Als erstes musste der Tetra-Pak weg (zu viel Müll), dann habe ich mich mit der Pasteurisierung auseinander gesetzt. Unter der Pasteurisierung von Milch versteht man ein Verfahren, bei dem durch eine kurzfristige Erhitzung Mikroorganismen und Keime abgetötet werden. Dadurch wird die Milch dann eben auch haltbarer gemacht.

In Deutschland ist es nicht erlaubt, Rohmilch an Verbraucher abzugeben, und wenn, dann als Vorzugsmilch und nur unter sehr eng gesteckten Bedingungen. Wer sich dafür interessiert, im Netz gibt es unzählige Artikel darüber zu lesen.

Also kommt man um die Pasteurisierung eigentlich fast nicht herum.

Etwas mehr beschäftigte mich die „Homogenisierung“. Bei der Homogenisierung werden die in der Milch enthaltenen Fettteilchen unter hohem Druck zerkleinert und dadurch gleichmäßig verteilt. Diese „Zerkleinerung“ der

Fetttröpfchen geschieht, indem die Milch unter hohem Druck durch feine Düsen gepresst wird. Die Homogenisierung verhindert, dass sich eine Rahmschicht bildet und führt angeblich dazu, Milch besser verdaulich zu machen.

Aha.... da isser hin, der Rahm.

Also hatte ich meine ersten Kriterien für zukünftigen Milchkauf zusammen.

Erstens: Glasflasche, am besten im Pfandsystem; Zweitens: NICHT homogenisiert. Anfangs war es natürlich so, dass ich wirklich auf den Etiketten lesen musste. Denn seltsamerweise gibt es, obwohl aus der selben Molkerei, Sorten die homogenisiert sind, andere wieder nicht. Aber das lernt sich schnell und heute weiß ich ohne Nachlesen, welche Milch „meine“ ist.

Natürlich beschäftigte mich noch ein weiteres Thema:

Keine Milch ohne Kalb!

Da ich ja meine Milch so tierfreundlich wie möglich haben möchte kam ich um dieses Thema nicht herum. Nun ist es auch in Bio-Betrieben meist so, dass die Kälber direkt nach der Geburt von ihren Müttern getrennt und separat aufgezogen werden. Es mag ja Menschen geben, die einer Kuh keine mütterlichen Gefühle zugestehen – ich gehöre definitiv nicht dazu. Eine Mutter ist eine Mutter! Und jede Mutter, ob Mensch oder Tier, hat diese Bindung an ihr Kind. Es muss also auch anders gehen. Die Antwort lautet: Mutterkuhbezogene Kälberaufzucht.

Lange habe ich gesucht, bin aber dann doch fündig geworden.

Es gibt durchaus Bauern denen bewusst ist, welche Verantwortung sie ihren Tieren gegenüber haben. Leider muss man immer noch danach suchen, aber es lohnt sich. Ich bin für mich fündig geworden bei den „Demeter Heumilchbauern“⁴. Ich habe mich in dieses Thema eingelesen und bin zu dem Schluss gekommen: Das ist meine Milch! Natürlich gibt es auch noch weitere Anbieter, die diese Art der Milchproduktion praktizieren. Einfach mal in die Suchleiste eingeben.

Und damit wären wir auch schon bei einem Milchprodukt, welches ich unheimlich mag:

Butter

Früher habe ich einfach Butter gekauft. Meist Süßrahm, was der Markt eben gerade anbot.

Auch hier: Hauptsache BIO. Das ging auch eine ganze Zeit.

Bis mir auffiel: Die wird gar nicht ranzig!

Laut Internet ist Butter ca. 6 Monate haltbar. Geöffnet ca. 4 Monate².

Aber irgendwie muss sie doch so lange haltbar gemacht werden? Und wie wird Butter überhaupt gemacht?

Dazu wird zuerst der Rahm von der Milch mittels einer Zentrifuge getrennt. Der Rahm wird erhitzt, damit Mikroorganismen in der Milch abgetötet werden und fettspaltende Eiweißstoffe wirkungslos sind. Somit ist der Rahm länger haltbar. Anschließend erfolgt die Rahmreifung durch mehrmaliges Aufwärmen und Abkühlen. Dieser Vorgang macht den Rahm streichfähig. Anschließend wird der Rahm geknetet, geschlagen und gewalkt. Das sind weitere drehende und bewegende Vorgänge, die Butterkorn entstehen lassen. Als „Abfallprodukt“ entsteht Buttermilch³.

Also keine Zusatzstoffen. Tatsächlich habe ich im Internet auch keine Hinweise darauf gefunden. Trotzdem wundert mich, dass meine selbst hergestellte Butter weit weniger haltbar ist. Meine Vermutung hierzu ist, dass in meiner heimischen Küche nicht die sterilen Voraussetzungen herrschen wie beispielsweise in einer Molkerei. Eine weitere Möglichkeit wäre, dass der verarbeitete Rahm durch die mehrmalige Erhitzung eigentlich „tot“ ist. Aber das sind beides nur meine Mutmaßungen und Interpretationen.

Was mich dann aber tatsächlich davon abhielt weiterhin gekaufte Butter zu verwenden war ein Bericht von „Öko-Test“ der nachwies, dass in 19 von 20 Buttersorten Mineralölrückstände und andere Schadstoffe gefunden wurden⁵. Ich weiß nicht wie es Dir geht, ich möchte das

nicht auf meinem Frühstücksbrötchen haben. Und da selbst Bioprodukte zum Teil sehr schlecht abgeschnitten haben keimte der Gedanken: Das muss doch auch selbst herzustellen sein!

Und wirklich: Butter machen ist ganz easy.

Du brauchst dazu nur Sahne mit einem Fettgehalt von mindestens 32% und ein Rührgerät / Küchenmaschine.

Es gibt auch mechanische „Butterfässer“ bei denen die Sahne von Hand aufgeschlagen wird. Allerdings muss man hier schon eine Weile heftig „kurbeln“. In der Küchenmaschine dauert der Vorgang immerhin schon rund 10 bis 15 Minuten.

Was bei der Milch gilt, gilt natürlich auch für Sahne: Woher kommt sie? Worin wird sie verpackt? Und was ist sonst noch drin? Leider häufig „Carrageen“.

Carrageen trägt eine E-Nummer. Was steckt also dahinter? Warum ist das in der Sahne?

Carrageen⁶ ist eine Sammelbezeichnung für langkettige Kohlehydrate, die in Rotalgen vorkommen. In der Nahrungsmittelindustrie wird Carrageen unter Anderem als Verdickungsmittel eingesetzt, auch um Aufräumung in Milchprodukten zu vermeiden. Und obwohl es eine E-Nummer trägt ist es nach der Europäischen Öko-Verordnung in Bio-Produkten zugelassen.

Carrageen steht im Verdacht gesundheitsschädlich zu sein⁷. Im Tierversuch wurden Geschwürbildungen sowie Veränderungen im Immunsystem mit abgebautem Carrageen⁶ festgestellt. Ich weiß nicht, wie es Dir mit diesem Wissen geht, ich möchte solche Dinge im Zweifelsfall lieber nicht im Essen haben.

Wie genau Du Deine eigene Butter selbst herstellst beschreibe ich Dir im zweiten Teil.