

Inhalt

Vorwort	11	Umweltschadstoffe	28
		Einflüsse auf Milchinhaltsstoffe	28
Milch	16	Licht	28
Allgemeines	16	Sauerstoff	29
Inhaltsstoffe der Milch		Erhitzen	29
im Vergleich	18	Sauerung	30
Nährstoffe	18	Labfällung	31
Eiweiß (Protein)	18	Chemische Konservierung	31
Milchzucker (Laktose)	20	Milch im Handel	31
Milchfett	20	Ab-Hof-Milch	32
Mineralstoffe	21	Langer-frisch-Milch (ESL-Milch)	32
Kalzium	21	Laktosefreie Milch	33
Phosphor	22	Die einzelnen Milchsorten	33
Magnesium und Kalium	22	Kuhmilch	34
Spurenelemente	22	Schafmilch	34
Zink	22	Ziegenmilch	35
Eisen	23	Stutenmilch	36
Jod	23	Gesund mit Milch	37
Vitamine	23	Milch als Grundnahrungsmittel	37
Vitamin A und Carotin	24	Milch im Kreis des Lebens	39
B-Vitamine	24	Umrechnungsfaktor Milch –	
Vitamin D	24	Milchprodukte	40
Schadliche Stoffe in der Milch	25	Das richtige Maß halten	40
Bakterien (Kolibakterien		Cholesterin	40
und Listerien)	25	Milch als Schutznahrung	41
Amine	26	Alte Hausmittel mit Milch	43
Nitrat, Nitrit, Nitrosamine	27	Hausmittel mit Schafmilch	46

Hausmittel mit Ziegenmilch	47	Drei Grillsaucen	66
Hausmittel aus Stutenmilch.	47	Kaloriensparende Mayonnaise	67
Rezepte	48	Sauce Tatare	67
Frühstück	48	Tsatsiki.....	67
Frühstücksmusli (für 2 Personen)	48	Französische Gorgonzolasauce	68
Knackebrot-Musli (für 2 Personen) ..	48	Joghurt-Kaseballchen	68
Gabelfrühstück, eine gute Schuljause	49	Joghurt-Brotaufstrich ..	69
Getranke	49	Schafkase-Joghurt-Aufstrich ..	69
Milch-Mixgetränk (für 3–4 Glaser)	49	Lassi (Indien)	70
Erdbeer-Kiwi-Mixgetränk		Mango-Lassi ..	70
(für 3–4 Glaser) ..	50	Ayran (Türkei).....	70
Erdbeer-Flip (für 4 Glaser)	50	Kiwi-Joghurt (für 4 Personen) ..	70
Himbeer-Mixgetränk mit		Bananen-Joghurt-Mix (für 2 Gläser)	70
Zuckerrand (für 3–4 Glaser)	50	Kaffee- oder Kakaocreme	
Aufbaugesränk (für 2 Glaser)	51	(für 4 Personen).....	71
Starketränk ..	51	Joghurt mit Fruchtsaft (für 2 Glaser) ..	71
Süßes	51	Joghurt-Frucht-Gemüse-Getränk	
Grießbrei	51	(für 4–5 Glaser)	71
Milchreis ..	52	Pfirsich-Joghurt-Mus.....	71
Überbackener Milchreis ..	52	Joghurt-Marillen-Dessert mit Honig	72
Vanillesauce ..	52	Joghurt-Eis.....	72
Pikantes	52	Joghurt-Torte ..	73
Kartoffelpuree ..	52	Schnelle Joghurt-Variante	73
Tiroler Knödel (für 3 Personen)	53	Joghurt-Kaltschale ..	74
Aufläufe	54	Kaltes Joghurt-Fruchtedessert ..	74
Béchamel-Sauce für Aufläufe.....	54		
Joghurt	55	Kefir ..	75
Allgemeines	55	Allgemeines ..	75
Joghurt im Handel	57	So wird's gemacht	75
So wird's gemacht	60	Gesund mit Kefir ..	76
Herstellung ohne Joghurtbereiter ..	60	Alte Hausmittel ..	77
Herstellung mit dem Joghurtbereiter ..	61	Rezepte ..	77
Fehler bei der Joghurtherstellung	62	Wasserkefir ..	77
Schafmilch-Joghurt – speziell in		Frucht-Lassi ..	77
der Herstellung ..	63	Gemüse-Kefir-Kaltschale ..	78
Alte Hausmittel mit Joghurt ..	63	Marillen-Kefir-Drink ..	79
Rezepte ..	64	Kefirkuchen ..	79
Joghurt-Curken-Cocktail			
(2–3 Portionen).....	64	Süß- und Sauerrahm ..	80
Joghurt-Salat-Saucen ..	65	Allgemeines ..	80
Joghurt-Knoblauch-Sauce ..	66	Schlagobers ..	80
		Alte Hausmittel ..	81

Rezepte	81	Sauermilch	97
„Erdapfelkas“	81	Allgemeines	97
Rahmsuppe (für 2 Personen)	81	So wird's gemacht	97
Gemuserahmsuppe	82	Andere Arten von Sauermilch	98
Kurbisrahmsuppe	82	Acidophilusmilch	98
Gorgonzolasauce	83	Ymer	98
Schinken-Rahm-Sauce	83	Schwedische Langmilch	98
Knoblauchdip	84	Gesund mit Sauermilch	99
Schinkenrollen	84	Alte Hausmittel	99
Schlagobers-Joghurt-Creme	85	Rezepte	99
Rhabarberkaltschale mit Erdbeeren	85	Sauermilchgetränk	99
Fruchte-Shakes	85	Speisen mit Sauermilch	100
Butter	86	Sterz mit saurer Milch	100
Allgemeines	86	Topfen (Quark)	101
So wird's gemacht	86	Allgemeines	101
Butterherstellung im Butterfass	86	So wird's gemacht	101
Butterherstellung im Mixaufsatz	87	Topfenarten	102
Butterqualität	87	Alte Hausmittel	103
Alte Hausmittel	88	Rezepte	105
Rezepte	89	Topfen weich machen	105
Butterschmalz	89	Topfenteig	105
Weich gerührte Butter	89	Pizza	105
Krauterbutter	89	Apfelkuchen	106
Knoblauchbutter	90	Tarte mit Apfelauflage	106
Brauner Kirschkuchen	90	Blechkuchen mit Apfelmasse	107
Gleichschwer-Marillenkuchen	91	Salztangerln	107
Buttermilch	92	Kasestangerln	107
Allgemeines	92	Powidltaschen	107
Alte Hausmittel	93	Knödelteig mit Topfen (Marillenknoedel)	107
Rezepte	93	Braune Topfenknoedel	110
Buttermilch-Kaltschale	93	Topfenlaibchen	110
Buttermilch-Pudding	93	Topfenschmarren	111
Buttermilchbrot	94	Topfencreme als Fülle für über- backene Palatschinken (Pfannkuchen) mit Vanillesauce	112
Beize für Leber oder Wild	95	Topfenkuchen mit Früchten	112
Musli	95	Kirschen-Topfen-Parfait	112
Buttermilch-Getränk	95	Heidelbeersoufflé (für 4–6 Personen)	113
Buttermilch-Molke-Mischgetränk	95	Schafkäse-Auflauf	113
Buttermilch-Johannisbeer-Getränk	95		
Bananen-Buttermilch mit Marillen	96		

Topfentorte	114	Kaseplatte	135
Topfengratin mit Erdbeeren und Mangoflets	115	Frischkasevariationen	136
Kasekuchen (für 8 Portionen)	115	Ziegenkase-Creme	136
Melone mit Topfenfülle	115	Kaseballchen	136
Topfen-Pfirsichcreme (für 3–4 Portionen)	116	Warme Kasebrote	136
Topfenkugeln für die Kaseplatte	116	Ziegenkaseparfait (für 2–4 Personen)	137
Topfenockerln	116	Überbackene Kartoffeln (für 3–4 Personen)	137
Tomatenschiffchen fürs kalte Buffet	117	Nudel-Kase-Salat (für 4–6 Personen)	138
Gefüllte Tomaten (für 2 Personen)	117	Salate mit Kase	138
Topfendip	118	Schwarz- oder Weißbrot überbacken	138
Aufstriche	118	Raclette ohne Raclettegerat	138
Gorgonzola-Topfenaufstrich	118	Kasemurbteig	139
Gebackene Zwiebel	118	Zupferlinge-Kasegeback	139
Weisser Topfenaufstrich	119	Gebackene Kaseapfel	139
Liptauer	119	Kase-Schinken-Rollen (für 8 Stück)	139
Weiss-grüner Krautertopfen	119	Tomaten-Camembert-Auflauf (für 4 Personen)	140
Exotischer Topfenaufstrich	119	Kartoffel-Kase-Auflauf (für 2 Personen)	140
Roter Topfenaufstrich	120	Gemuseauflauf mit Béchamel	141
Bunter Topfenaufstrich	120	Zucchini-Bergkaseauflauf (für 2 Personen)	142
Grüner Topfenaufstrich	120	Kasenudeln oder Kasenockerln (für 2 Personen)	143
Gelber Topfenaufstrich	120	Kasetaschen	143
Käse	121	Kasesoufflé (für 2 Personen)	144
Allgemeines	121	Kasefondue	144
Was geschieht mit der Milch während des Verkasens?	121	Kasesuppe (für 2 Personen)	145
Käse im Handel	122	Französische Zwiebel-Kase-Suppe	145
Kase-Imitate	122	Kasekuchlein	146
Woraus besteht Kunstkase?	123	Kasestangerln	146
Einteilung von Käse	124	Molke	147
So wird's gemacht	127	Allgemeines	147
Frischkase	127	Gesund mit Molke	147
Weichkase	128	Was beinhaltet reine Naturmolke	148
Hartkase	131	Alte Hausmittel	149
Nur Mut!	133	Allerlei Tipps rund um die Molke	151
Gesund mit Käse	133	Rezepte	151
Alte Hausmittel	134	Molke-Fruchtgetränk	151
Vorsicht bei Kase	134	Sportler-Getränk	152
Rezepte	135	Trinkmolke	152
Kasebrot	135		

Saurer Brei	152	Dickete oder Gallerte	158
Molkensuppe	152	Messerprobe/Schnittprobe	158
Knäcke-Fladen	153	Mesophile Bakterien	158
Feldegger Dinkelbrot	153	Sauerung	159
Molkenkäsesorten	154	a) Wilde Sauerung	159
Zieger	154	b) Gezielte Sauerung	159
Reibkase aus Zieger	155	Präbiotisch	159
Schotten	155	Probiotisch	159
Dem Mozzarella ähnlicher Molkenkase	155	Saurewecker	160
Schlusswort	156	Thermophile Bakterien	160
Anhang	158	Rechtsdrehende und	
Erklärung von Fachbegriffen	158	linksdrehende Milchsäure	160
Abkürzungen	158	Synbiotisch	160
		Literatur	161