

Inhalt

Vorwort

	11	Umweltschadstoffe	28
		Einflusse auf Milchinhaltsstoffe	28
	16	Licht	28
	16	Sauerstoff	29
		Erhitzen	29
	18	Sauerung	30
	18	Labfallung	31
		Chemische Konservierung	31
	18	Milch im Handel	31
	20	Ab-Hof-Milch	32
	20	Langer-frisch-Milch (ESL-Milch)	32
	21	Laktosefreie Milch	33
	21	Die einzelnen Milchsorten	33
	22	Kuhmilch	34
	22	Schafmilch	34
	22	Ziegenmilch	35
	23	Stutenmilch	36
	23	Gesund mit Milch	37
	23	Milch als Grundnahrungsmittel	37
	24	Milch im Kreis des Lebens	39
	24	Umrechnungsfaktor Milch –	
	24	Milchprodukte	40
	25	Das richtige Maß halten	40
		Cholesterin	40
	25	Milch als Schutznahrung	41
	26	Alte Hausmittel mit Milch	43
	27	Hausmittel mit Schafmilch	46

Milch

Allgemeines

Inhaltsstoffe der Milch im Vergleich

Nährstoffe

Eiweiß (Protein)

Milchzucker (Laktose)

Milchfett

Mineralstoffe

Kalzium

Phosphor

Magnesium und Kalium

Spurenelemente

Zink

Eisen

Jod.

Vitamine

Vitamin A und Carotin

B-Vitamine

Vitamin D

Schädliche Stoffe in der Milch

Bakterien (Kolibakterien und Listerien)

Amine

Nitrat, Nitrit, Nitrosamine

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
Getränke	49	Schafkäse-Joghurt-Aufstrich	69
Milch-Mixgetränk (für 3–4 Gläser)	49	Lassi (Indien)	70
Erdbeer-Kiwi-Mixgetränk (für 3–4 Gläser)	50	Mango-Lassi	70
Erdbeer-Flip (für 4 Gläser)	50	Ayran (Türkei)	70
Himbeer-Mixgetränk mit Zuckerrand (für 3–4 Gläser)	50	Kiwi-Joghurt (für 4 Personen)	70
Aufbaugetränk (für 2 Gläser)	51	Bananen-Joghurt-Mix (für 2 Gläser)	70
Starketrink	51	Kaffee- oder Kakaocreme (für 4 Personen)	71
Süßes	51	Joghurt mit Fruchtsaft (für 2 Gläser)	71
Grießbrei	51	Joghurt-Frucht-Gemüse-Getränk (für 4–5 Gläser)	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
Kartoffelpüree	52	Schnelle Joghurt-Variante	73
Tiroler Knödel (für 3 Personen)	53	Joghurt-Kaltschale	74
Auflaufe	54	Kaltes Joghurt-Fruchtedessert	74
Béchamel-Sauce für Auflaufe	54		
Joghurt	55		
Allgemeines	55	Kefir	75
Joghurt im Handel	57	Allgemeines	75
So wird's gemacht	60	So wird's gemacht	75
Herstellung ohne Joghurtbereiter	60	Gesund mit Kefir	76
Herstellung mit dem Joghurtbereiter	61	Alte Hausmittel	77
Fehler bei der Joghurtherstellung	62	Rezepte	77
Schafmilch-Joghurt – speziell in der Herstellung	63	Wasserkefir	77
Alte Hausmittel mit Joghurt	63	Frucht-Lassi	77
Rezepte	64	Gemüse-Kefir-Kaltschale	78
Joghurt-Gurken-Cocktail (2–3 Portionen)	64	Marillen-Kefir-Drink	79
Joghurt-Salat-Saucen	65	Kefirkuchen	79
Joghurt-Knoblauch-Sauce	66	Süß- und Sauerrahm	80
		Allgemeines	80
		Schlagobers	80
		Alte Hausmittel	81

Rezepte	81	Sauermilch	97
„Erdapfelkas“	81	Allgemeines	97
Rahmsuppe (fur 2 Personen)	81	So wird's gemacht	97
Gemuserahmsuppe	82	Andere Arten von Sauermilch	98
Kürbisrahmsuppe	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
Rhabarberkultschale 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	Salzstangerln	107
Buttermilch	92	Kasestangerln	107
Allgemeines	92	Powidltaschen	107
Alte Hausmittel	93	Knödelteig mit Topfen (Marillenknodel)	107
Rezepte	93	Braune Topfenknodel	110
Buttermilch-Kultschale	93	Topfentlaibchen	110
Buttermilch-Pudding	93	Topfenschmarren	111
Buttermilchbrot	94	Topfencreme als Fülle fur über- backene Palatschinken (Pfannkuchen)	
Berze fur Leber oder Wild	95	mit Vanillesauce	112
Musli	95	Topfenkuchen mit Früchten	112
Buttermilch-Getränk	95	Kirschen-Topfen-Parfait	112
Buttermilch-Molke-Mischgetränk	95	Heidelbeersoufflé (fur 4-6 Personen)	113
Buttermilch-Johannisbeer-Getränk	95	Schafkäse-Auflauf	113
Bananen-Buttermilch mit Marillen	96		

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

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
Reibkäse aus Zieger	155	Prabiotisch	159
Schotten	155	Probiotisch	159
Dem Mozzarella ähnlicher Molkenkäse	155	Saurewecker	160
Schlusswort	156	Thermophile Bakterien	160
Anhang	158	Rechtsdrehende und linksdrehende Milchsäure	160
Erklärung von Fachbegriffen	158	Synbiotisch	160
Abkürzungen	158	Literatur	161