

Einmaleins der Milchprodukte

Rohmilch ist das Ausgangsprodukt aller Milchprodukte. In der Schweiz darf unter der Bezeichnung Milch nur reine Kuhmilch verkauft werden. Milch und Milchprodukte von anderen Tieren werden tierspezifisch gekennzeichnet, z. B. Ziegenmilch, Schafkäse usw.

Inhaltsstoffe: Milch enthält Vitamine A, D, E, K, Vitamine des B-Komplexes sowie Kalzium und Phosphor. Eine ausreichende Kalziumversorgung in jungen Jahren kann im Alter Osteoporose (Abbau der Knochensubstanz, vgl. Seite 47) vorbeugen.

Sorten: Vollmilch hat 3,8 % Fettanteil, teilentrahmte Milch 2,7 %, Magermilch maximal 0,5 %.

Haltbarkeit: *Pasteurisierte Milch* wird 15–30 Sekunden auf 72–75 °C erhitzt und sofort abgekühlt. Sie ist keimarm, trinkfertig und gekühlt mindestens 1 Woche haltbar. *Ultrahoherhitzte Milch (UHT)* wird in wenigen Sekunden auf 130–150 °C erhitzt und sofort abgekühlt. Sie ist keimfrei, trinkfertig und ungeöffnet ohne Kühlung 8–10 Wochen haltbar.



BUTTER

Herstellung: Pasteurisierter Rahm wird geschlagen, bis sich Butterkörner und -milch trennen. Durch Waschen und Kneten der Körner entsteht Butter.

Sorten: *Süssrahmbutter* aus ungesäuertem Rahm. *Vorzugsbutter* aus mit Milchsäurebakterien leicht angesäuertem Rahm. *Gesalzener Butter* wird Salz zugefügt. Alle Sorten sind kalt und warm verwendbar. *Bratbutter*, eingesottene Butter ohne Wasseranteil, ist hoch erhitzbar und wird nur zum Kochen und Braten verwendet.

Haltbarkeit: Kühl aufbewahren.



Buttermilch: Leicht säuerlich, fettarm, erfrischend, nature oder aromatisiert. Kalt und warm verwendbar.

FRISCHKÄSE/QUARK/ BLANC BATTU

Herstellung: Milch wird mit Milchsäurebakterien und wenig Lab zur Gerinnung gebracht. Das ausflockende Milcheiweiss (Bruch) wird durch Zentrifugieren von der Molke getrennt und je nach Endprodukt mit Rahm angereichert. Frischkäseprodukte können direkt nach der Herstellung konsumiert werden, sie benötigen keine Reifung.

Haltbarkeit: Kühl aufbewahren.

Kochtechnisches: Flockt beim Erhitzen gerne aus, was man durch Pürieren kaschieren kann.



Quark: Je nach Rahmanteil als Rahm-, Halbfett- und Magerquark erhältlich. Für die kalte und warme Küche.



Blanc battu: Magermilchzeugnis, die Molke ist dickflüssig, sämig, fettarm, aber nicht kochfest.



Hüttenkäse: Hüttenkäse oder Cottage Cheese ist nature und aromatisiert erhältlich und ist kochfest.



Streichbarer Friskäse: Streichbaren Friskäse gibt es nature oder mit Gewürzen und Kräutern. Bedingt kochfest.

KÄSE

Herstellung: Milch wird mit Milchsäurebakterien und Lab zur Gerinnung gebracht. Die entstandenen Käsekörner werden zerschnitten (Bruch) und erwärmt. Dann wird der Bruch von der Molke getrennt, in Formen gepresst und je nach Käsesorte gesalzen, gereift und gelagert.

Sorten: Hart-, Halbhart-, Weich- und Schimmelkäse. Nach Fettgehalt in Vollfett-, Halbfett- und Magerkäse eingeteilt.

Haltbarkeit: Käse kühl lagern. Vor dem Servieren Zimmertemperatur annehmen lassen, damit sich das Aroma entfaltet.

RAHM

Herstellung: Durch Zentrifugieren wird der Milch das Milchfett entzogen, aus dem der Rahm hergestellt wird.

Sorten: Vollrahm (mind. 35 % Fett) und Halbrahm (mind. 25 % Fett) sind schlagbar (Halbrahm muss kalt sein) und kochfest, ausser in Verbindung mit Säure. Kaffee-rahm (mind. 15 % Fett) ist weder schlagbar, noch kochfest. Saucenrahm und Saucenhalbrahm sind nicht schlagbar, nur zum Kochen geeignet und auch in Verbindung mit Säure, z.B. Weisswein, Zitrone, kochfest.

Haltbarkeit: Pasteurisierter Rahm gekühlt, UHT-Rahm auch ohne Kühlung.



Double Crème und Double Crème de la Gruyère: Rahm mit mindestens 45 % Fett. Dickflüssig, nicht schlagbar, kochfest.

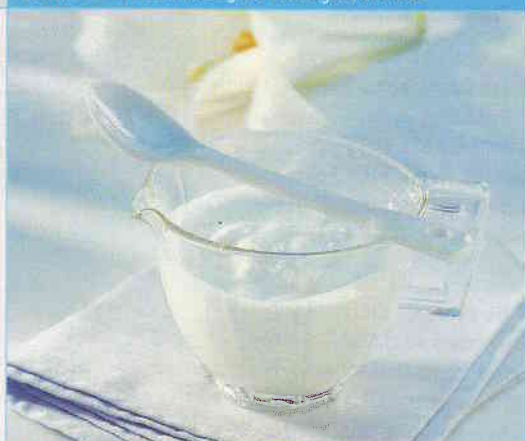


GESÄUERTE MILCHPRODUKTE

Herstellung: Pasteurisierte Milch wird mit Milchsäurebakterien geimpft und bei ca. 42–45 °C bebrütet. Nach 2–3 Stunden gerinnt die Milch. Durch Abkühlen wird der Sauerungsprozess unterbrochen.

Milchsäurebakterien: Nebst herkömmlichen Bakterien werden Bifidus-Bakterien und Probiotika eingesetzt. Bifidus-Bakterien sind fast identisch mit den körpereigenen Milchsäurebakterien und unterstützen die Darmflora. Probiotika können sich im Darm ansiedeln und das Immunsystem stärken.

Haltbarkeit: Kühl aufbewahren.



Sauermilch (M-Dessert): Flüssig oder halbfest. Leicht verdaulich. Für die kalte und warme Küche, aber nicht kochfest.

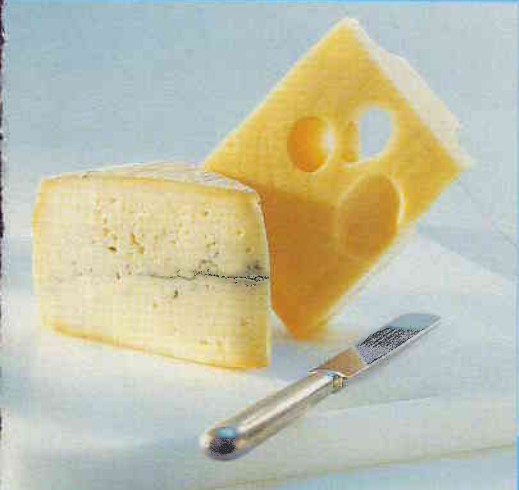
Sauerrahm, Crème fraîche, Sauer-Halbrahm: Angesäuertes Voll- oder Halbrahm. Dickflüssig, nicht schlagbar, aber kochfest.



Joghurt: Nature, aromatisiert, flüssig oder stichfest erhältlich. Für die kalte und warme Küche, nicht kochen.

Bifidus und Probiotischer Joghurt: Sehr milder Joghurt. Nature und aromatisiert erhältlich. Für die kalte und warme Küche, nicht kochen.

Kefir: Kefir hat einen leichten Hefegeschmack, er ist erfrischend und leicht prickelnd. Für die kalte Küche geeignet.



Molke: Die urgesunde Molke zum Trinken gibt es nature oder mit Fruchtaroma.

Ricotta: Aus Molke hergestellter Ricotta ist streichfähig, leicht körnig, trockener als Quark und bedingt kochfest.