

## FrISCHE Milch als gesunde Basis zur Herstellung von weniger bekannten Spezialitäten

**M**ilch kennen wir häufig als Frischmilch, Desserts oder Käse auf unserem Speiseplan. Beim Kochen kommt sie oft in Form von Butter oder Rahm zum Zug. Wenn wir selber Milch verarbeiten, dann meist zu Joghurt oder Frischkäse. Es lassen sich aber auch vermeintliche Milchexoten zu Hause herstellen.

Das Wort Joghurt ist dem Türkischen entlehnt und bedeutet so viel wie «vergorene Milch». Sauermilchprodukte gehören zu den ältesten Milchprodukten überhaupt, die Menschen merkten früh, dass fermentierte Milch haltbarer ist als frische. Zudem wird bei der Fermentation der Milchzucker, die Lactose, zu einem gewissen Anteil abgebaut, wodurch Joghurt besser verträglich ist als frische Milch. Auch der Name «Kefir»



hat seinen Ursprung in der türkischen Sprache, er bedeutet «schäumen».

### Halbfester Käse zum Grillieren

Kefir ist ein dickflüssiges, kohlenensäure- und leicht alkoholhaltiges Milchgetränk, das original aus dem Nordkaukasus stammt.

Milchkefir entsteht, indem man Milch mit dem Kefirpilz impft. Der Pilz muss stets mit Milch oder Wasser bedeckt sein, sonst trocknet er aus und stirbt ab.

Halloumi ist ein halbfester Käse, der sich hervorragend zum Grillieren eignet, da er nicht schmilzt. Er stammt aus Zypern und wird traditionell auch in

Griechenland, Libyen, Ägypten und der Türkei hergestellt. Halloumi ähnelt dem Mozzarella, da er auch in Salzlake eingelegt wird und eine faserige Struktur besitzt. Er ist jedoch kräftiger im Geschmack, fester in der Konsistenz und knirscht beim Kauen zwischen den Zähnen.

Ricotta heisst auf Italienisch so viel wie «nochmals gekocht». In der Schweiz kennen wir Ricotta auch unter dem Namen Ziger. Ricotta wie Ziger können für pikante oder süsse Speisen verwendet werden.

### Den Rohstoff sorgfältig behandeln

Eingesottene Butter erhält durch die ayurvedische Küche als Ghee ein Revival. Ghee ist ungekühlt haltbar, sehr stark erhitzbar, und es werden ihm sogar gesundheitsfördernde

und entzündungshemmende Wirkungen zugeschrieben.

Bei der Herstellung von Produkten wie Quark, Frischkäse und Käse fällt als flüssiges Nebenprodukt Molke an (auch Schotte oder Sirte genannt). Molke kann als erfrischendes Getränk genossen werden oder eignet sich als Flüssigkeit zum Brotbacken.

Wer mit Erfolg Milch verarbeiten will, beachte folgende Punkte:

- Nur frische Milch von gesunden Tieren verarbeiten.
- Auf eine einwandfreie Melkhygiene achten.
- Milch unverzüglich auf 5 bis 8°C abkühlen.
- Die Milch sollte nicht älter als 12 Stunden sein.
- Milch beim Aufbewahren vor Fremdgeruch und Licht schützen.

*Esther Thalmann*

*Die Rezepte finden sich in der komplett überarbeiteten Neuauflage des Ordners «selbstgemacht - eingemacht - feingemacht, Verarbeitung von Lebensmitteln für die Selbstversorgung». Der Ordner inklusive Rezept-CD kostet 79 Franken, die Kapitel gibt es auch einzeln als Broschüre. Broschüre «Joghurt, Ziger, Quark & Co. – Milchverarbeitung», 21 S., Fr. 12.–. Bestellen unter [www.agridea.ch](http://www.agridea.ch) oder Tel. 052 354 97 17*

