

ROSE MARIE DONHAUSER

**QUARK, BUTTER
IOCHURT, KÄSE
HAUSGEMACHT**

LUDWIG

Inhalt

Vorwort	6	Konservierungstips	36
Milch - das »weiße Gold«	8	Butter in Massen oder Maßen?	37
Ein Wunder der Natur	9	Butterrezepte	38
Wann entdeckten die Menschen den Genuss der Tiermilch?	10	Buttermilch -	
Milchverarbeitung heute	11	die Milch ohne Butter	40
Die Milch -		Buttermilchrezepte	41
ein Schiuck Lebenskraft	14	Sahne - krönender Auftakt und Abschluss	44
Milch hat's in sich - aber was genau?	14	Sahnig- rahmig: Sahnesorten	44
Nährwerttabelle für Milch und Milchprodukte	17	Sahne-selbstgemacht	46
Die richtige Milch für die Hauskäseerei	18	Sahnerezepte	47
Rezepte mit Milch	19		
Butter, Buttermilch, Sahne	24		
Aus Milch wird Butter	25	<i>Käse ist gereifter Quark.</i>	
Süß oder sauer?	25	Sauermilchprodukte	52
Warum Butter gesund ist	26	Joghurt-Milch mit »Kultur«	53
Die Handelsklassen der Butter	27	Joghurt braucht zwei Bakterienstämme	54
Butter - selbst gemacht	30	Warenkennzeichnung	56
Buttern von Hand	30	Was ist drin? - Zutaten im Joghurt	57
Professionell mit der Buttermaschine	32	Joghurt-selbst gemacht	58
Wenn sich der Rahm nicht buttern lässt	33	Noch einfacher mit der Maschine	60
Trennen von Butter und Buttermilch	34	Kniffe und Tricks für die Joghurtherstellung	60

Joghurtrezepte	61	Die Hauskäserei	100
Kefir, der Wonnetrunk	66	Die Hauskäserei hat eigene Gesetze	100
Der Kefirpilz	67	Lab - wichtiges Hilfsmittel	102
Benutzen Sie Kefirfermente	67	Weichkäse - selbst gemacht	103
Kefir-selbst gemacht	68	Variationen für Weichkäse	108
Kefirrezepte	70	Weichkäse mit Edelschimmel	110
Die Milch ist dick-		Hart- und Schnittkäse	112
Dickmilch	74	Färben von Hart- und Schnittkäsen	113
Dickmilch-selbstgemacht	75	Hart- und Schnittkäse - selbst hergestellt	114
Rezepte mit Dickmilch	76	Mögliche Fehler beim Käsen	120
Quark-		So gelingt Ihnen Ihr Käse	121
die Urform von Käse	78	Variationen für Hartkäse	122
Speisequark	79	Eigene Käseerfahrungen	126
Quark-selbst gemacht	81	Schön durch Milchprodukte	128
Die richtige Milch	81	Pflege und Schönheit	129
Herstellung ohne Starterkulturen	82	Trinken Siesich schön!	129
Herstellung mit Starterkulturen	84	Tips und Tricks von der Fachfrau	131
Quarkrezepte	85	Pflegendes für das Gesicht	135
Sauermolke -		Milch fürs Haar	137
der wertvolle Abfall	90	Für alle Fälle-Milchprodukte	140
Tips zur Weiterverwertung		Kleines Milch- und Käselexikon	142
von Molke	92	Bezugsquellen	148
Sauermolkenrezept	93	Über dieses Buch	150
Käse	94	Sachregister	151
Seit Jahrhunderten beliebt	95	Rezeptregister	151
Käse - gereifter Quark	95		
Ein bisschen Ordnung muss sein	97		
Was ist Fett i.Tr.?	98		