

einfach gut leben

Alles von der Milch Köstlich & selbst gemacht

Joghurt, Butter, Topfen/Quark,
Käse und mehr

Heidi Huber



Dort-Hagenhausen-Verlag

Inhalt

Vorwort 6

Geschichtliches zu Milch 8

Ursprünge der Milchverarbeitung 10
Entstehung der Molkereien 12

Grundlagen – die Milch,
das weiße Gold 14

Rund um die Milchgewinnung 16
Unsere Milch – Mimose und Alleskönner 19
Milch von Schaf, Ziege & Co. 22
Special: Heumilch – ursprüngliche Milch für
hochwertigen Käse 24
Milch zu Hause verarbeiten 27

Joghurt – Gesundheit aus der Küche 30

Beliebt und in aller Munde 32
Hoher Gesundheitswert 34
Rund um die Joghurtherstellung 35
Rezepte für und mit Joghurt 38
Special: Kefir – Wellness aus dem Kaukasus 48

Geschmackserlebnis Butter & Rahm 62

Butter – historisch und wertvoll 64
Wissenswertes zu Butter & Rahm 66
Alles Gute aus dem Rahm 69
Rezepte für und mit Butter & Rahm 70
Special: Kunst an der Butter – Holzmodel 74



Topfen – Frischkäse ganz einfach 82

1001 Käsesorten – von frisch bis hart	84
Wissenswertes zu Topfen	86
Rund um die Herstellung	89
Rezepte für und mit Topfen	92
Special: Die Almen meiner Kindheit – Sennerei einst und heute	100

Weichkäse & Co. – schnell und vielfältig 116

Allgemeines zu Weichkäse	118
Frischer Weichkäse – so geht's	120
Rezepte für und mit Weichkäse	124
Special: Molke – macht gesund und schön	132

Gut Ding hat Weile – Schnitt- und Hartkäse 140

Länger gereifte Käse	142
Der lange Weg zum gereiften Käse	146
Schnitt- und Hartkäse in der Küche	147
Special: Zu Besuch beim Käse-Sommelier	150
Rezepte für Schnittkäse	152
Special: Besuch in der Naturkäserei TegernseerLand eG	158

Anhang	160
Auf einen Blick – Grundausrüstung, Adressen, Checkliste und Fotoanleitungen	160
Register	164
Danksagung	167

