



Joghurt selbst gemacht. Ganz einfach mit unseren Joghurtkulturen. *immer wissen, was drin ist*



Liebe Kundin, lieber Kunde,

Joghurt und Quark gehören zu einer gesunden Ernährung. Sie enthalten nicht nur hochwertiges Eiweiß, sie halten auch unseren Darm in Schwung. Am Besten ist jedoch selbst gemachter Joghurt, da wissen Sie immer was drin ist. Wir zeigen Ihnen, wie einfach die Joghurt- und Quarkherstellung ist. Welche Milchsorten sind geeignet und warum ist Inulin so interessant bei Milchprodukten?

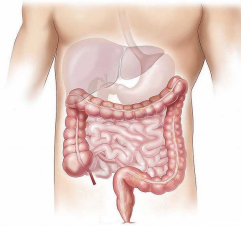
Wir wünschen Ihnen beste Gesundheit und viel Spaß bei unseren Rezepten.

Ihr Jean Pütz Produkte Team

Warum ist Joghurt so gesund?

Jean Pütz hat in vielen Hobbythek Sendungen auf die gesundheitlichen Vorzüge der Milchprodukte hingewiesen. Wegen seines hochwertigen Eiweiß-, Vitamin-A- und -D-, Calcium- und Magnesiumgehalts trägt Joghurt zu einer gesunden Ernährung bei.

Milchprodukte haben einen günstigen Einfluss auf die Darmflora und damit möglicherweise auch auf das Immunsystem. Joghurt ist gut für Knochen und Zähne, weil er Calcium (120 mg pro 100 g) enthält. Durch die enthaltene Milchsäure verbessert er die Aufnahme von Calcium in die Blutbahn.



Vor allem bei Verdauungsbeschwerden, z.B. als Nebenwirkung von Antibiotika, können die kleinen Helfer den Darm wieder ins Lot bringen. Er sorgt für ein saures Milieu und verdrängt bakterielle Gegenspieler. „Ein gesunder Darm ist die Grund Voraussetzung für eine gute Verdauung, ein starkes Immunsystem und die optimale Leistungsfähigkeit. Die richtige Menge ist die Basis für eine gesunde und vitale Darmflora.“ Dr. G. Schmitt, Ernährungsberater.

Was passiert bei der Joghurt Herstellung?

Bei der Herstellung von Joghurt werden der Milch bestimmte Bakterienkulturen zugesetzt, die den Milchzucker, die Laktose, zu Milchsäure abbauen. Das Milcheiweiß gerinnt, es fermentiert. Je nach Bakterienkultur lassen sich Konsistenz und Aroma des Joghurts bestimmen. Für die Fermentation brauchen die Bakterien ein warmes Klima von ca. 40°C und unterschiedlich lang, bis der Joghurt die richtige Konsistenz hat. Lactobazillen und Bifidobakterien benötigen hierfür ca. 14 Stunden, die Kulturen nach „griechischer“ Art nur 8-10 Stunden.

Probiotischer Joghurt?

Warum finden Sie den Zusatz „probiotisch“ oder mit „Probiotika“ nicht mehr auf den Kulturen oder Milchprodukten?

Die (Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hat bei der Bewertung von Lebensmittelwerbung mit Gesundheitsbezug („Health Claims“) auch die Aussagen zu den Lebensmitteln mit speziellen Bakterienkulturen überprüft. Diese probiotischen Bakterien kommen unbeschadet durch den Magen und sollen laut Hersteller im Darm gesundheitsförderliche Wirkungen entfalten. Beweisen konnten die Unternehmen dies aber nicht.

Nach einer Übergangsfrist von sechs Monaten sind die bekannten Werbesprüche wie „aktiviert die Abwehrkräfte“ für Probiotika seit Anfang Dezember 2012 verboten. Rechtlich gilt sogar der Begriff „Probiotika“ als nicht zugelassene gesundheitsbezogene Angabe und darf nach Ansicht des Bundesgerichtshofs auch nicht auf Babynahrung verwendet werden.



Joghurt selber machen – immer wissen, was drin ist!



Sie brauchen nur eine Messerspitze unserer Joghurtkulturen und Sie erhalten in Kombination mit einem Liter Milch einen Liter gesunden Joghurt ohne Zucker, zugesetzte Aromen, Stabilisatoren und Stärken.

Wir empfehlen für die Herstellung einen elektrischen **Joghurtbereiter**, da unsere Joghurtkulturen für die Fermentation ca. 14 Stunden und eine gleichbleibende Temperatur zwischen 38-40°C benötigen. Dieses ist ohne Joghurtbereiter schwierig. Gut geeignet sind Geräte mit einem Fassungsvermögen von 1 Liter und freier Temperaturwahl.



Joghurt selber machen – pure Natur

Bei den meisten Joghurts im Supermarktregal wird der Joghurt mit üblichen Starterkulturen hergestellt und mit Zucker, Aromen und Fruchtzubereitungen verfeinert. Schaut man sich die Zutatenliste einmal genauer an, ist so manches im Joghurt, das man eigentlich nicht drin haben möchte. Häufig werden die eingesetzten Milchsäurebakterien nicht angegeben. Die Konsistenz wird mit Bindemitteln wie Stärke oder Gelatine stabilisiert. Erstaunlich ist der häufig sehr hohe Zuckergehalt.

Die Joghurtkultur nach Art der Hobbythek von Jean Pütz enthält die Bakterienstämme:

- Lactobacillus acidophilus
- Bifidobacterium lactis

Die Joghurtkultur nach „griechischer“ Art enthält die Bakterienstämme:

- Lactobacillus bulgaricus
- Streptococcus thermophilus



Welche Milch ist geeignet?

Für die Herstellung des Joghurts ist am besten pasteurisierte Milch geeignet. Rohmilch muss abgekocht werden, um Fremdkeime abzutöten. Statt Kuhmilch können Sie auch andere Milcharten, wie Soja-, Ziegen- oder Schafmilch verwenden. Pflanzliche „Milcharten“ aus Hafer, Kokos, Mandel funktionieren nicht. Erwärmen Sie die Milch auf Handwärme ca. 35° C und rühren sorgfältig eine Messerspitze **Joghurtkultur**^{JP} ein. Möchten Sie die **Festigkeit** des Joghurts erhöhen – die Kulturen nach Art der Hobbythek sind von Natur aus flüssiger als andere – rühren Sie noch 2 Esslöffel Mager- bzw. Vollmilchpulver hinein. Bei den griechischen Kulturen brauchen Sie kein Milchpulver zugeben. Um den Ballaststoffgehalt des Joghurts zu erhöhen, rühren Sie noch 1-2 Esslöffel **Inulin**^{JP} ein. Dieser präbiotische Ballaststoff dient den nützlichen Darmbakterien als wichtige Nahrungsquelle und unterstützt so gezielt das Wachstum bestimmter Darmbakterien, z.B. der Bifidobakterien. Schließlich ist eine gesunde Darmflora besonders wichtig. **Inulin**^{JP} sorgt zusätzlich für **Cremigkeit**, besonders beim Einsatz von fettreduzierter Milch.

Diese Mischung füllen Sie nun in den zuvor gründlich mit heißem Wasser gesäuberten Behälter eines Joghurtbereiters, setzen den Gerätedeckel auf und stellen die Zeitschaltuhr auf 14 Stunden. Während dieser Zeit darf das Gerät nicht bewegt werden, da sonst der Joghurt flüssig bleibt. Nach Ablauf der Zeit, stellen Sie den Joghurt in den Kühlschrank. Hier hält er sich ca. 1 Woche.

Guten Appetit!



Für eine weitere Herstellung

Anstelle einer neuen Messerspitze **Joghurtkultur**^{JP} verwenden Sie beim nächsten Mal einfach einen Teil (1 EL) des fertigen Joghurts aus der Herstellung zuvor. Auch jetzt arbeiten Sie wieder mit pasteurisierter Milch oder mit abgekochter Rohmilch. Erwärmen Sie die Milch wie zuvor beschrieben und impfen sie mit einem Esslöffel Joghurt. Die weitere Vorgehensweise bleibt gleich. Für nachfolgende Ansätze verwenden Sie wieder 1 Messerspitze **Joghurtkultur**^{JP}.

Unser selbst gemachter Joghurt schmeckt pur wunderbar. Sie können ihn aber durch mannigfaltige Zutaten verfeinern. Zum Süßen des Joghurts empfehlen wir unseren zuckerähnlichen, heiß und kalt löslichen **Süßstoff**^{JP}.

Allgemeine Hinweise

Lagerung: Die **Joghurtkultur**^{JP} gut verschließen und im Kühlschrank lagern. Die Lagerung im Tiefkühlfach verlängert die Haltbarkeit der Joghurtkulturen.

Laktoseintoleranz und Joghurt

Es gibt Menschen, die Milch nicht vertragen können. Entscheidend für die Probleme ist der, in der Milch enthaltene, Milchzucker. Dieser wird in unserem Körper normalerweise durch ein Enzym, die Laktase, abgebaut. Laktase wird bei einer Unverträglichkeit nicht mehr oder nur im geringen Umfang vom Körper produziert, der Milchzucker kann kaum noch verdaut werden. Betroffene reagieren mit Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall. Im Joghurt wird die Laktose durch die Milchsäurebakterien zu Milchsäure vergoren. Durch den langen Fermentationsprozess von 14 Stunden sind in unserem Joghurt nur noch verschwindend geringe Mengen Laktose enthalten. Daher wird der Joghurt von den meisten gut vertragen.

Mein täglicher Joghurt, Mittelpunkt meines Frühstücks



Neue Studie aus Irland zum Joghurt

Eine neue Studie aus Irland gibt Hinweis darauf, dass Milch zumindest in verarbeiteter Form, die Knochendichte verbessert.

Für die Studie wurden 4310 Erwachsene, über 60 Jahre alt, befragt. Knochendichte und Gelenkabnutzungen der Teilnehmer wurden mittels Röntgen und MRT ermittelt.

Im Vergleich zwischen Joghurtessern und Nicht-Joghurtessern, zeigte sich, dass Probanden, die das Milchprodukt täglich aßen, eine um 3 bis 4 Prozent erhöhte Knochendichte im Hüft- und Oberschenkelhalsknochen aufwiesen. Das Osteoporose Risiko sank bei Frauen um 39 Prozent, bei Männern sogar um 52 Prozent. Die Joghurt-Esser waren auch fitter.

„Joghurt ist eine reichhaltige Quelle an verschiedenen Nährstoffen, die gut für Knochen sind, also sind unsere Erkenntnisse nicht ganz überraschend. Die Daten sprechen dafür, dass eine Erhöhung des Joghurt-Konsums eine Strategie sein könnte, um die Gesundheit der Knochen zu erhalten – aber es ist noch eine Bestätigung durch weitere Studien notwendig, da es sich hier nur um Beobachtungsdaten handelt“ erklärt Studienleiter Eamon Laird vom Trinity College Dublin.
(Studie veröffentlicht im Fachblatt Osteoporosis International)

Joghurt für verbesserte Knochendichte

Jean Pütz: „ Diese Studie kann ich 100% bestätigen, denn ich bereite mir nicht nur meinen Joghurt selbst nach dem Rezept der Hobbythek zu, sondern esse jeden Morgen 300-400 ml davon, vermischt mit Früchten der Saison. Das Ergebnis: Normalerweise werden Frauen und Männer mit zunehmendem Alter kleiner. Erstaunlicherweise habe ich mich vor einem Monat von meinem Internisten vermessen lassen. Er konnte sich nicht erklären, warum ich immer noch 1,82 m groß bin, mit über 80 Jahren. Auch verheilte mein Wadenbeinbruch innerhalb kürzester Zeit ohne Nebenwirkungen. Diese Studie gibt mir eine Antwort darauf. Dabei nehme ich eigentlich diesen Joghurt, hergestellt mit speziellen probiotischen Bakterien, eigentlich nur, um meine Darmflora zu verbessern und damit mein Immunsystem zu stärken.

Alles ist offenbar ein voller Erfolg gewesen und ich genieße das Altern. Auch hier scheint meine in der Hobbythek veröffentlichte vorwissenschaftliche Vermutung recht zu behalten.“



Wie unterscheiden sich die unterschiedlichen Milchtypen?



Im Supermarkt können Kunden zwischen herkömmlicher Frischmilch, ESL Milch und H-Milch wählen. Eine Umfrage zeigt, dass viele Kunden die Unterschiede nicht kennen. Seit einigen Jahren gibt es ESL Milch, die eine verlängerte Haltbarkeit hat. Diese Milch hat jedoch einen leichten Kochgeschmack, der bei manchen Verbrauchern nicht gut ankommt. Es fehlt zurzeit noch eine gesetzliche Vorgabe für Milch. Daher kennzeichnen die Firmen die Sorten gemäß einer freiwilligen Selbstverpflichtung.

Leider verschwindet die traditionelle Frischmilch nach und nach aus den Supermärkten. Laut dem Verband der Milchindustrie liegt ihr Anteil am gesamten Trinkmilch-Markt nur noch „im einstelligen Prozentbereich“.

Klassische Frischmilch

Klassische Frischmilch erkennt man an dem Zusatz „traditionell hergestellt“. Sie ist durch Wärmebehandlung pasteurisiert. Der Vitaminverlust liegt bei weniger als 10%. Die Haltbarkeit beträgt in der Kühlung 10 Tage, nach dem Öffnen max. 3 Tage.

Alle Milchtypen sind für die Joghurt und Quark Herstellung geeignet. Nur Rohmilch muss vor der Verarbeitung abgekocht werden.

Welche sind für die Joghurt und Quarkherstellung geeignet?

Rohmilch

Rohmilch ist unbehandelte Milch von Nutztieren. In der Europäischen Union darf als „Rohmilch“ bezeichnete Milch weder über 40 C erhitzt noch einer Behandlung mit ähnlicher Wirkung unterzogen worden sein. Verboten ist auch die Mikrofiltrierung. In Deutschland darf Rohmilch nur als Vorzugsmilch in den Handel gebracht oder von Bauern aus eigener Herstellung als „Milch ab Hof“ direkt an Verbraucher verkauft werden.

Rohmilch kann mit pathogenen Mikroorganismen kontaminiert sein. Daher muss sie für die Joghurtherstellung abgekocht werden.





H-Milch

H-Milch wird ultrahocherhitzt, d.h. wenige Sekunden auf 135-150°C erhitzt. Dann wird sie wieder auf 4-5°C heruntergekühlt.

Durch die Hitzeeinwirkung wird die Milch sterilisiert. Zu einem geringen Prozentsatz werden Proteine denaturiert. Dieses kann zu leichten geschmacklichen Veränderungen führen. Dadurch wird sie aber auch leichter verdaulich. Anschließend wird die Milch homogenisiert.

Durch das Behandlungsverfahren gehen wichtige Inhaltsstoffe wie Vitamine verloren, die während der Lagerzeit weiter abnehmen.

Vor dem Öffnen wird H-Milch bei Zimmertemperatur gelagert, nach dem Öffnen im Kühlschrank.

Kennzeichnung: „H-Milch“, „ultrahocherhitzt“, „UHT-Milch“.

Die Haltbarkeit beträgt 6 Monate, nach dem Öffnen max. 3 Tage.

Da die Milchsäurebakterien beim Erhitzen abgetötet werden, ist ein beginnender Verderb nicht unbedingt erkennbar.

ESL Milch (Extended Shelf Life = längere Haltbarkeit im Regal)

Seit 1990 gibt es die ESL Milch im Handel. Sie wird wie Frischmilch als pasteurisierte Milch deklariert. Der Begriff ESL ist gesetzlich nicht definiert.

Der Verbraucher erkennt diese Milch an der Bezeichnung: „länger haltbar“, „länger frisch“ oder „maxifrisch“.

Sie hält im Kühlschrank 12-21 Tage, nach dem Öffnen max. 3 Tage.

ESL Milch wird für die längere Haltbarkeit durch indirektes oder direktes Erhitzen auf 127 °C erhitzt.

Ein Verfahren filtert vorher die Mikroorganismen, das andere kommt ohne Filtration aus. Erfolgt eine Filtration, ist die Hitzebelastung geringer. Das Produkt wird mehr geschont und der Geschmack ist besser. Welches Verfahren ein Hersteller benutzt, steht nicht auf der Packung. Hier kann man nur beim Hersteller nachfragen.

Der Geschmack ist besser als bei H-Milch. ESL Milch hat auch einen höheren Gehalt an Vitaminen. Die längere Haltbarkeit ist ein großer Vorteil für die Händler. Nach dem Anbruch verdirbt sie jedoch genau so schnell wie frische, pasteurisierte Milch. Dieses erkennt man nicht am Geschmack.



Laktose freie Milch

Bei Laktose freier Milch wird der Milch das Enzym Lactase zugesetzt, das die Laktose in ihre Ausgangszucker Glucose und Galaktose spaltet. Die Verdauung wird also quasi vorweggenommen. Laktose freie Milch schmeckt süßer als Milch, weil die Einzelbestandteile Glukose und Galaktose süßer schmecken als der ursprüngliche Milchzucker. Alle sonstigen Inhaltsstoffe wie z.B. Kalzium sowie der Energiegehalt bleiben erhalten. Als Laktose frei deklarierte Milchprodukte können zwar noch einen Rest Laktose enthalten, werden aber von Menschen mit einer Laktose Intoleranz meist gut vertragen.

In Deutschland können etwa 85 Prozent der Menschen Laktose, die natürlich in Kuh- aber auch Muttermilch vorkommt, ohne Schwierigkeiten verdauen. Der Milchzucker ist in den Mengen, wie er üblicherweise in Milchprodukten enthalten ist, für sie unproblematisch.

Laktose Unverträglichkeit äußert sich bei jedem Menschen anders. Typischerweise verursacht die Unverträglichkeit Blähungen, Bauchgrummeln und -schmerzen, Übelkeit oder Erbrechen. Die Beschwerden können aber viele Ursachen haben. Sie müssen nicht zwangsläufig durch eine Milchzuckerunverträglichkeit entstanden sein. Zuverlässig kann die Laktose Intoleranz daher nur über einen Atemtest beim Arzt festgestellt werden.

Für gesunde Menschen sind Laktose freie Lebensmittel überflüssig. Diese (meist deutlich teureren!) Spezialprodukte sind nicht – wie einige Verbraucher meinen – generell gesünder. Vielmehr schränken Verbraucher, die nicht unter Laktose Intoleranz leiden, damit eher die Auswahl unnötig ein und geben mehr Geld aus.

Eine Milchzucker Unverträglichkeit ist nicht zu verwechseln mit einer Milcheiweiß Allergie. Ein Allergiker, der eine nachgewiesene Milcheiweiß Allergie hat, reagiert auch auf geringste Mengen des Allergens mit unterschiedlichen und zum Teil schweren Reaktionen. Er muss völlig auf Milcheiweiß verzichten. Von einer echten Allergie auf Kuhmilcheiweiß sind jedoch nur ca. drei Prozent der Deutschen betroffen.

Schafmilch, leckere Alternative zu Kuhmilch



Im Ursprungsland des Joghurts, Bulgarien, wurde der Joghurt früher ausschließlich aus Schafmilch zubereitet.

Schafmilch enthält ca. 97 kcal/100 ml und ist damit die kalorienreichste Milch aller Säugetiere. Sie ist fettreich (bis zu 6,3 g/100g) und eiweißreich (bis 6 g). Schafmilch enthält mehrfach ungesättigte Fettsäuren (CLA konjugierte Linolsäure), doppelt so viel wie Kuhmilch. Auch der Gehalt an Vitaminen A, B2, Biotin, B12, Niacin ist höher. Weiter enthält Schafmilch recht hohe Mengen an Kalzium (183 mg/100 g) und Kalium (182 mg).

Für die **Joghurt Herstellung** eignen sich besonders gut unsere **griechischen Joghurtkulturen**. Durch die fein verteilte Fettstruktur und den hohen Fettgehalt entsteht ein sehr milder, schmackhafter, cremiger Joghurt. Er schmeckt nicht nach „Schaf“.

Verträglichkeit

Schafmilch hat eine für Menschen verträglichere Eiweißzusammensetzung als Kuhmilch. Die Fett Tröpfchen sind in der Milch sehr fein verteilt, was die Bekömmlichkeit erhöht. Dieses wirkt sich positiv auf Magen- und Darmprobleme aus.

Kuhmilch und Schafmilch ähneln sich jedoch in den Inhaltsstoffen. Daher kann es auch bei Kuhmilchallergikern zu Unverträglichkeiten kommen. Da Schafmilch weniger Casein enthält, scheint sie von Allergikern, die darauf reagieren, besser vertragen zu werden. Es gibt bis jetzt jedoch noch zu wenige Studien zu Unverträglichkeiten. Hier kann man die Verträglichkeit nur selbst testen.

Bei Laktose Intoleranz: Schafmilch enthält Laktose.

Inulin ein präbiotischer Ballaststoff



Inulin wird heute meistens aus den Wurzeln der **Zichorie** oder aus **Topinambur** gewonnen.

Inulin setzt sich aus Fructozuckermolekülen zusammen, die eine Länge von bis zu 60 Molekülen haben. Daher der Name Poly (viel) fruktose. Es enthält lösliche Ballaststoffe, 90 g auf 100 g. Ein Teil der Ballaststoffe wird im Dickdarm durch Darmbakterien zersetzt. Dabei vermehren sie sich, was eine verstärkte Aktivität zur Folge hat. Die Quellstoffe binden nicht nur Schadstoffe wie Schwermetalle und Pestizide aus der Nahrung, sondern auch Abbauprodukte, die im Darm selbst entstehen. Der präbiotische Ballaststoff Inulin dient den Milchsäurebakterien im Darm als Nahrung. Wenn Ballaststoffe im Darm abgebaut werden, entstehen Gase, was bei empfindlichen Personen unangenehm sein kann. Daher mit einer kleinen Dosis Inulin beginnen und diese dann langsam erhöhen. Die Dosis von max 5 g pro Tag nicht überschreiten. Dieses entspricht ungefähr einem Teelöffel.

NFO: Wer unter Fructoseintoleranz leidet, muss auf Inulin (Fructosepolymer) verzichten.

Inulin entwickelt nur wenig Süße, verleiht den Speisen jedoch einen cremigen Charakter. Dieser Effekt ist besonders bei fettreduzierten Milchprodukten interessant.

Calcium und Inulin, ein starkes Team



Aktuelle wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass Inulin im Zusammenwirken mit Calcium die Calciumresorption im Körper erhöht.

Wissenschaftler des amerikanischen Childrens Hospitals in Houston, USA haben in einer Studie an 48 Teenagern untersucht, ob Inulin die Calciumaufnahme im Teenageralter verbessert und fördert. Acht Wochen nach Studienbeginn wiesen die Probanden sowohl eine höhere Calciumaufnahme als auch eine erhöhte Knochenmineralisierung auf. Eine Wiederholungsmessung ein Jahr nach Studienende zeigte den nachhaltigen Effekt der erhöhten Calciumaufnahme. Diese Studie zeigt sehr deutlich, wie wichtig eine calciumreiche Ernährung in der Jugend ist, um einer knochenschwindenden Osteoporose vorzubeugen. Gleichzeitig zeigt sie, dass Inulin die Calciumresorption erhöht.

Besonders sinnvoll ist daher eine Kombination von Inulin und Calcium. Wir empfehlen daher, Inulin in Milchprodukte, besonders in Quark und Joghurt, einzurühren. Schon kleine Mengen erhöhen die Aufnahme des Calciums aus der Milch. (2 Esslöffel Inulin auf 1 l Joghurt). Gleichzeitig wird der Joghurt cremiger und schmeckt besser ohne den Fettanteil in der Milch zu erhöhen.

Stellungnahme zu Fructooligosacchariden und Inulin

(Lebensmittelchemie, 57, 74-75, 2003) van der Heuvel EG, Muys T

Frischkäse selber herstellen



Was brauchen Sie für die Frischkäse Herstellung?

- 1 l pasteurisierte Milch
- 1 Msp. Quarkkultur
- ½ Labtablette oder 15 Tr. flüssiges Lab
- Joghurtbereiter und Käsepresse

Milch mit der Quarkkultur und dem Lab (Labtablette in etwas Wasser vorlösen) verrühren.

Bei 28 -30°C 16 Stunden fermentieren lassen. Hierbei hilft ein elektrischer Joghurtbereiter, bei dem Sie Temperatur und Stunden manuell einstellen können. Damit der Käse besonders sahnig wird, können Sie auch statt einem Liter einen dreiviertel Liter Milch und zusätzlich 200 g H-Schlagsahne verwenden.

Den entstandenen Bruch in Würfel schneiden, d.h. mit dem Messer längs und quer Schnitte durch den Quarkansatz machen, und in ein Sieb, das mit einem sauberen Tuch ausgelegt ist, geben. Über Nacht (ca. 12 Stunden oder etwas länger) Molke ablaufen lassen.

Der noch nicht gepresste Frischkäse ist die Grundsubstanz für die verschiedenen Frischkäsevariationen.

Für den Frischkäse natura wird diese Grundmasse einfach nach Belieben mit Salz und Pfeffer gewürzt und in der Käsepresse gepresst. Sie erhalten einen leckeren und gut streichfähigen Käse.

Besitzen Sie keine Käsepresse, können Sie sich einfach eine selbst herstellen.

Käsepresse für den Frischkäse selber herstellen

Sie benötigen dafür eine große leere und saubere Konservendose. Mit dem Milchdosenöffner oder einem Nagel stechen Sie viele kleine Löcher in den unteren Deckel der Dose. Stellen Sie dann die Dose in eine kleine Schüssel, füllen den Käsebruch in ein sauberes Tuch oder einen Baumwollsack und geben ihn in die Dose.

Beschweren Sie dann das Ganze mit Dosen. Je nach Käseart einige Stunden oder über Nacht pressen lassen. Kräuter und Gewürze können schon vor dem Pressen in den Käse eingearbeitet werden, dann zieht der Geschmack besonders gut in den Käse ein.

Dieser sahnig-cremige Käse eignet sich hervorragend als Brotaufstrich. Sie können ihn noch mit Kräutern und Gewürzen verfeinern. Der Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Sie sollten den Frischkäse innerhalb von ca. 4 Tagen verzehren, da er ohne Konservierung nur begrenzt haltbar ist.

Frischkäse selber machen – wissen, was drin ist!

Quark selber herstellen



Für die Herstellung von ca. 350 ml Liter Quark benötigen Sie:

- 1 l Milch, pasteurisierte Milch, länger haltbare Milch
- eine Messerspitze der **Quarkkultur**^{JP}
- eine halbe Labtablette oder 15 Tr. flüssiges Lab

Nehmen Sie zur Quark Herstellung pasteurisierte Milch. Erwärmen Sie die Milch leicht auf ca. 28-30°C . Rühren Sie sorgfältig eine Messerspitze **Quarkkultur**^{JP} ein. Anschließend lösen Sie eine ½ Labtablette in etwas Wasser auf und rühren sie in die Milch. Füllen Sie diese Mischung nun in ein zuvor gründlich mit heißem Wasser gesäubertes Gefäß und stellen es in den Joghurtbereiter. Stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 14 Stunden, die Temperatur auf 30°C. Während dieser Zeit darf der Behälter nicht bewegt werden.

Nach Ablauf der Fermentierung füllen Sie die Masse in ein feinmaschiges, vorher ausgekochtes Baumwolltuch oder in ein Sieb. Hängen sie es über eine Schüssel und lassen den Quark an einem kühlen Ort abtropfen, bis sich etwa 400-500 ml Molke angesammelt hat. Ein cremiger Quark benötigt ca. 4-6 Std, ein krümeliger Quark ca. 12 Std.

Sie wollten schon immer mal Quark selber machen? Sie wohnen in einem Land oder in einer Gegend, wo sie keinen kaufen können?

Quark selber machen ist ganz einfach. Am besten benutzt man für die Herstellung einen elektrischen Joghurtbereiter, bei dem man Temperatur und Stundenzahl einstellen kann. Die Temperatur für die Fermentation beträgt 28-30°C. Sie dauert 14 Stunden.

Stellen Sie den selbstgemachten Quark in den Kühlschrank. Hier hält er sich ca. 1 Woche. Der Quark kann nun beliebig weiter verwendet werden. So kann man ihn z. B. mit Kräutern (Petersilie, Schnittlauch, etc.) verfeinern. Dies schmeckt ganz toll zu Pellkartoffeln. In süßer Form für Fruchtquark, Quarktaschen oder Auflauf. Hier sind der Fantasie und dem Geschmack keine Grenzen gesetzt. **Guten Appetit!**

Allgemeine Hinweise: Die **Quarkkultur**^{JP} gut verschließen und im Kühlschrank lagern. Sie kann auch eingefroren werden. Dann verlängert sich die Haltbarkeit.

Warum ist Quark so gesund?

Quark enthält Eiweiß aus hochwertigen Aminosäuren. 12-14 g Eiweiß pro 100 g Quark. Er ist reich an Folsäure, Kalzium, Kalium und Phosphor. Durch den hohen Eiweiß Gehalt macht er länger satt. Da er zudem wenig Kalorien enthält, ist er das ideale Lebensmittel für eine schlanke Figur. Auch Sportler lieben ihn. Besonders nach dem Sport sorgt er mit seinem Eiweiß für den Muskelaufbau.

Magerquark schmeckt besser, wenn man etwas Milch oder Saft und 1 EL Inulin auf 500 g Quark einrührt. **Inulin** ist ein **präbiotischer Ballaststoff**. Er macht den Quark cremiger und erhöht kaum die Kalorienzahl.

Erdbeer-Joghurteis

- 500 g Joghurt, selbst gemacht mit unseren probiotischen Kulturen
- 150 g Erdbeeren
- ½-1 Töpfchen Sahne
- 1 TL Limetten- oder Zitronensaft
- 30-60 g Zucker oder Zuckeraustauschstoffe



Die Sahne mit dem Handrührer aufschlagen, dabei den Zucker mit einrühren.

Die Erdbeeren waschen, klein schneiden und pürieren. Rühren Sie Joghurt, Sahne und Erdbeerpüree zusammen und stellen es für ca. 3-4 Stunden in den Froster oder geben es in eine Eismaschine.

Sie können das Eis auch ohne Sahne herstellen, dann wird es etwas „schlanker“, aber weniger cremig.

Tipps für mehr Cremigkeit:

Einfach einen Schuss Alkohol zufügen. Dieses sorgt dafür, dass sich keine großen Eiskristalle bilden und das Eis sahnig-mild und cremig schmeckt. Stellen Sie den Joghurt unbedingt mit 1-2 EL Magermilch her, dann wird das Eis lockerer.

Joghurteis mit Konjacmehl

- 200 ml länger haltbare Milch (3,5% Fett), aus dem Kühlschrank
- 200 g Joghurt (Vollmilch)
- 1 EL Inulin
- 1 Prise Salz
- 80 g Zucker
- 1 Ei
- 50 g Kondensmilch
- ½ TL Konjacmehl

Milch erhitzen, Prise Salz zugeben und einmal aufkochen. Inulin mit dem Konjacmehl vermischen. Ei, Kondensmilch, Inulin-Konjacmehlmischung und Zucker cremig aufschlagen und dann unter Rühren in die heiße Milch geben. Nicht mehr kochen.

Wenn die Masse anfängt etwas anzudicken, die weiteren Zutaten wie Limettensaft, pürierte Erdbeeren, Himbeeren usw. dazu geben. Die Masse abkühlen lassen und ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Anschließend in die Eismaschine geben oder in den Tiefkühler stellen. Statt Milch können Sie auch Sahne nehmen, dann wird das Eis haltvoller.

Noch luftiger wird das Eis, wenn Sie das Eiweiß aufschlagen und es erst zum Schluss, wenn die Masse anfängt anzudicken, unterheben.

Wichtig ist, dass Sie stets hygienisch arbeiten, damit keine Keime ins Eis geraten. Das Eis ist zum baldigen Verzehr geeignet.

„Pias“ Oliven-Knoblauch-Dip



- 100 g schwarze Oliven
- 1 Bund Basilikum
- 500 - 600 g Quark
- 4 EL Tomatenmark
- 4 EL Olivenöl
- 1 ML Inulin
- eventuell 3 TL Ouzo
- Salz, Pfeffer

Oliven entsteinen und hacken. Basilikum waschen und kleinhacken. Knoblauch fein hacken und etwas zerdrücken. Oliven, Knoblauch, Basilikum, Olivenöl und Inulin unter den Quark mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Scharfer Bananen-Curry-Dip „India“



- 100 g Joghurt
- 1 Banane
- 1 TL Senf (mittelscharf)
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Curry
- ½ TL Ingwer frisch gerieben
- eventl. 1 Msp. Koriander gemahlen
- 1 Spritzer Zitrone
- 1 Msp. Sambal Oelek oder Chili für die Schärfe
- Salz/Pfeffer

Banane mit dem Joghurt im Mixer fein pürieren. Senf, Tomatenmark sowie Curry, Ingwer und Koriander unterrühren. Zum Schluss mit Zitrone, Sambal Oelek oder Chili und Salz und Pfeffer abschmecken. Diese Creme schmeckt nicht nur als Dip oder Brotaufstrich, sondern auch zu indischen Geflügelgerichten.

Kräuterquark „Spinaci“



- 100 g Spinat, tiefgek. oder frisch
- 1 TL Olivenöl
- 2 hart gek. Eier
- 400 g Quark
- 1 EL Inulin (in etwas Milch oder Wasser auflösen)
- 3 EL Senf (mittelscharf)
- 1 Knoblauchzehe
- frische Kräuter, z.B. Schnittlauch, Petersilie, Dill Basilikum, gehackt
- Salz/Pfeffer

Öl in einem Topf erhitzen. Den (aufgetauten, ausgedrückten) Spinat mit Knoblauch kurz andünsten. Abkühlen lassen und fein hacken. Gepellte Eier würfeln. Inulin in den Quark rühren. Nach und nach die restlichen Zutaten unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer es schärfer möchte, kann mit Chili verfeinern. Passt zu Pellkartoffeln oder als Dip zu Rohkost.