

Inhalt

| | |
|---|----|
| Vorwort | 9 |
| Die (Kuh-)Milch & ihre Inhaltsstoffe | 14 |
| Inhaltsstoffe der Milch | 15 |
| Eiweiß (Protein) | 15 |
| Milchzucker (Laktose) | 17 |
| Milchsäure | 17 |
| Milchfett | 18 |
| Amine | 18 |
| Mineralstoffe..... | 19 |
| Spurenelemente | 20 |
| Vitamine | 21 |
| Veränderungen der Milchbausteine | 22 |
| Licht | 22 |
| Transport und Lagerung | 23 |
| Einwirken von Sauerstoff..... | 24 |
| Erhitzen..... | 24 |
| Zugabe von Säurekulturen | 25 |
| Chemische Konservierung..... | 25 |
| Schädliche Stoffe in der Milch | 26 |
| Kolibakterien..... | 26 |
| Listerien | 26 |
| Nitrat, Nitrit, Nitrosamine..... | 27 |
| Belastungen der Milch durch Umweltverschmutzung..... | 27 |
| Milch und Gesundheit | 29 |
| Cholesterin | 30 |
| Milch als Grund- und Schutzahrung | 30 |
| Gesund mit Milch | 33 |
| Alte Hausmittel | 35 |
| Schafmilch | 38 |
| Kochen mit Schafmilch | 40 |
| Gesund mit Schafmilch | 40 |
| Alte Hausmittel | 41 |
| Ziegenmilch | 42 |
| Gesund mit Ziegenmilch | 43 |
| Alte Hausmittel | 44 |
| Stutenmilch | 45 |
| Gesund mit Stutenmilch | 45 |
| Alte Hausmittel | 46 |
| Milch im Handel | 47 |
| Milcharten im Handel | 47 |
| Ab-Hof-Milch..... | 48 |
| Länger-frisch-Milch (ESL-Milch) | 48 |
| Laktosefreie Milch..... | 49 |

| | |
|---|----|
| Rezepte | 49 |
| Frühstücksmüsli (für 2 Personen) | 49 |
| Knäckebrot-Müsli (für 1 Portion) | 50 |
| Gabelfrühstück, eine gute Schuljause | 50 |
| Erdbeer-Kiwi-Mixgetränk (für 3–4 Gläser) | 51 |
| Milch-Mixgetränke (für 3–4 Gläser) | 51 |
| Erdbeer-Flip | 52 |
| Himbeer-Mixgetränk mit Zuckerrand (für 3–4 Gläser) | 52 |
| Aufbaugetränk (für 2 Gläser) | 53 |
| Stärketränk | 53 |
| Grießbrei | 53 |
| Milchreis | 53 |
| Überbackener Milchreis | 54 |
| Vanillesauce | 54 |
| Kartoffelpüree | 54 |
| Tiroler Knödel (für 3 Personen) | 54 |
| Béchamelsauce für Aufläufe | 55 |
| Joghurt | 56 |
| Vorteile von Joghurt | 57 |
| Nachteile von Joghurt | 57 |
| Joghurtarten | 58 |
| Probiotisches Joghurt | 58 |
| Die Einteilung von Joghurt | 60 |
| So wird's gemacht | 61 |
| Joghurtherstellung mit dem Joghurtbereiter | 61 |
| Joghurtherstellung ohne Joghurtbereiter | 62 |
| Fehler, die bei der Joghurtherstellung geschehen können | 63 |
| Schafmilchjoghurt – eine Spezialität | 63 |
| Alte Hausmittel | 64 |
| Rezepte | 65 |
| Joghurt-Salat-Saucen | 65 |
| Joghurt-Senf-Marinade | 65 |
| Kräuter-Joghurt-Marinade | 65 |
| American-Dressing | 65 |
| Joghurt-Knoblauch-Sauce | 66 |
| Drei Grillsaucen | 66 |
| Kaloriensparende Mayonnaise | 67 |
| Sauce Tatare | 67 |
| Tsatsiki | 67 |
| Französische Gorgonzolasauce | 68 |
| Joghurt-Käsebällchen | 68 |
| Joghurt-Brotaufstrich | 69 |
| Schafkäse-Joghurt-Aufstrich | 69 |
| Lassi (Indien) | 70 |
| Mango-Lassi | 70 |
| Ayram (Türkei) | 70 |
| Kiwi-Joghurt (für 4 Personen) | 70 |

| | |
|--|----|
| Bananen-Joghurt-Mix (für 2 Gläser) | 70 |
| Kaffee- oder Kakaocreme (für 4 Personen)..... | 71 |
| Joghurt mit Fruchtsaft (für 2 Gläser)..... | 71 |
| Joghurt-Frucht-Gemüse-Getränk (für 4–5 Gläser) | 71 |
| Pfirsich-Joghurt-Mus..... | 71 |
| Joghurt-Marillen-Dessert mit Honig | 72 |
| Joghurt-Eis | 72 |
| Joghurt-Kaltschale | 73 |
| Joghurt-Torte | 73 |
| Schnelle Joghurt-Variante | 74 |
| Kaltes Joghurt-Früchtedessert | 74 |
| Kefir | 75 |
| So wird's gemacht | 75 |
| Gesund mit Kefir | 76 |
| Alte Hausmittel | 77 |
| Rezepte | 77 |
| Wasserkefir | 77 |
| Frucht-Lassi..... | 78 |
| Gemüse-Kefir-Kaltschale..... | 78 |
| Marillen-Kefir-Drink..... | 79 |
| Kefirkuchen | 79 |
| Süß- und Sauerrahm | 80 |
| Schlagobers | 80 |
| Alte Hausmittel | 81 |
| Rezepte | 81 |
| Früchte-Shakes | 81 |
| Bananen-Honig-Shake | 81 |
| Himbeer-Erdbeer-Shake | 81 |
| Rahmsuppe (für 2 Personen) | 82 |
| Gemüserahmsuppe | 82 |
| Kürbisrahmsuppe | 82 |
| „Erdäpfelkas“ | 82 |
| Gorgonzolasauce..... | 83 |
| Schinken-Rahm-Sauce | 83 |
| Knoblauchdip | 84 |
| Kräutersauce..... | 84 |
| Schinkenrollen | 84 |
| Schlagobers-Joghurt-Creme | 85 |
| Rhabarberkaltschale mit Erdbeeren | 85 |
| Butter | 86 |
| So wird's gemacht | 86 |
| Butterherstellung im Butterfass | 86 |
| Butterherstellung im Mixaufsatz..... | 87 |
| Butterqualität | 87 |
| Alte Hausmittel | 88 |
| Rezepte | 89 |

| | |
|--|-----|
| Butterschmalz | 89 |
| Weichgerührte Butter | 89 |
| Kräuterbutter | 89 |
| Knoblauchbutter | 90 |
| Brauner Kirschkuchen | 90 |
| Gleichschwer-Marillenkuchen | 91 |
| Buttermilch | 92 |
| Alte Hausmittel | 93 |
| Rezepte | 93 |
| Buttermilch-Kaltschale | 93 |
| Buttermilch-Pudding | 93 |
| Buttermilchbrot | 94 |
| Beize für Leber oder Wild | 95 |
| Müsli | 95 |
| Buttermilch-Getränk | 95 |
| Buttermilch-Molke-Mischgetränk | 95 |
| Buttermilch-Johannisbeer-Getränk | 95 |
| Bananen-Buttermilch mit Marillen | 96 |
| Sauermilch | 97 |
| So wird's gemacht | 97 |
| Andere Arten von Sauermilch | 98 |
| Acidophilusmilch | 98 |
| Ymer | 98 |
| Schwedische Langmilch | 98 |
| Gesund mit Sauermilch | 99 |
| Alte Hausmittel | 99 |
| Rezepte | 99 |
| Sauermilchgetränk | 100 |
| Speisen mit Sauermilch | 100 |
| Sterz mit Saurer Milch | 100 |
| Topfen (Quark) | 101 |
| So wird's gemacht | 101 |
| Topfenarten | 102 |
| Alte Hausmittel | 103 |
| Rezepte | 105 |
| Topfenteig | 105 |
| Pizza | 105 |
| Apfelkuchen I | 106 |
| Apfelkuchen II | 106 |
| Blechkuchen mit Apfelmasse | 107 |
| Salzstangerln | 107 |
| Käsestangerln | 107 |
| Powidltaschen | 107 |
| Knödelteig mit Topfen (Marillenknödel) | 107 |
| Braune Topfenknödel | 110 |
| Topfenlaibchen mit Preiselbeerschaum | 110 |

| | |
|--|-----|
| Topfenschmarren | 111 |
| Topfencreme als Fülle für überbackene Palatschinken (Pfannkuchen) mit Vanillesauce..... | 111 |
| Topfenkuchen mit Früchten | 112 |
| Kirschen-Topfen-Parfait..... | 112 |
| Heidelbeersoufflé (für 4–6 Personen)..... | 113 |
| Schafkäse-Auflauf | 113 |
| Topfengratin mit Erdbeeren und Mangofilets | 114 |
| Topfentorte | 114 |
| Melone mit Topfenfülle | 115 |
| Käsekuchen (für 8 Portionen) | 115 |
| Topfen-Pfirsichcreme (für 3–4 Portionen)..... | 116 |
| Topfenkugeln für die Käseplatte | 116 |
| Topfenockerln | 116 |
| Gefüllte Tomaten (für 2 Personen) | 117 |
| Tomatenschiffchen fürs kalte Buffet | 117 |
| Topfendip | 118 |
| Gorgonzola-Topfenaufstrich | 118 |
| Gebackener Zwiebel | 118 |
| Weisser Topfenaufstrich | 119 |
| Liptauer..... | 119 |
| Weiss-grüner Kräutertopfen | 119 |
| Exotischer Topfenaufstrich | 119 |
| Roter Topfenaufstrich | 120 |
| Bunter Topfenaufstrich | 120 |
| Grüner Topfenaufstrich | 120 |
| Gelber Topfenaufstrich | 120 |
| Käse | 121 |
| Was geschieht mit der Milch während des Verkäsens? | 121 |
| Käse im Handel | 122 |
| Käse-Imitate | 122 |
| Einteilung von Käse | 124 |
| So wird's gemacht | 127 |
| Frischkäse | 127 |
| Weichkäse | 129 |
| Hartkäse | 131 |
| Gesund mit Käse | 133 |
| Alte Hausmittel | 134 |
| Vorsicht bei Käse..... | 134 |
| Rezepte | 135 |
| Käsebrod | 135 |
| Käseplatte..... | 135 |
| Frischkäsevariationen | 136 |
| Ziegenkäse-Creme | 136 |
| Käsebällchen..... | 136 |
| Warme Käsebrote | 136 |
| Überbackene Kartoffeln (für 3–4 Personen)..... | 137 |

| | |
|---|-----|
| Ziegenkäseparfait (für 2–4 Personen) | 137 |
| Nudel-Käse-Salat (für 4–6 Personen) | 138 |
| Salate mit Käse | 138 |
| Schwarz- oder Weißbrot überbacken | 138 |
| Raclette ohne Raclettegerät | 138 |
| Käsemürbteig | 139 |
| Zupferlinge-Käsegebäck | 139 |
| Gebackene Käseäpfel | 139 |
| Käse-Schinken-Rollen (für 8 Stück) | 139 |
| Gemüseauflauf mit Béchamel | 140 |
| Kartoffel-Käse-Auflauf (für 2 Personen) | 140 |
| Tomaten-Camembert-Auflauf (für 4 Personen) | 141 |
| Zucchini-Bergkäseauflauf (für 2 Personen) | 142 |
| Käsenudeln oder Käsenockerln (für 2 Personen) | 143 |
| Käsetäschchen | 143 |
| Käsesouffle (für 2 Personen) | 144 |
| Käsefondue | 144 |
| Käsesuppe (für 2 Personen) | 145 |
| Französische Zwiebel-Käse-Suppe | 145 |
| Käseküchlein | 146 |
| Käsestangerln | 146 |
| Molke | 147 |
| Gesund mit Molke | 147 |
| Was beinhaltet reine Naturmolke | 148 |
| Alte Hausmittel | 149 |
| Allerlei Tipps rund um die Molke: | 151 |
| Rezepte | 151 |
| Molke-Fruchtgetränk | 151 |
| Sportler-Getränk | 152 |
| Trinkmolke | 152 |
| Molkensuppe | 152 |
| Saurer Brei | 152 |
| Feldegger Dinkelbrot | 152 |
| Knäcke-Fladen | 154 |
| Molkenkäsesorten | 154 |
| Zieger | 154 |
| Reibkäse aus Zieger | 155 |
| Schotten | 155 |
| Dem Mozzarella ähnlicher Molkenkäse | 155 |
| Liebe Leserin! Lieber Leser! | 156 |
| Anhang | 158 |