



Hilfe – meine Milch ist sauer!

Was tun, wenn die Milch einmal sauer wird...??? ...am besten verwerten und genießen!

Was ist „saure Milch“ überhaupt?

Nach 1-2 Tagen in warmer Umgebung (20-30 °C) wandeln Milchsäurebakterien (Lactobazillen) den Milchzucker in Milchsäure um („Milchsäuregärung“). Die Milchsäure bewirkt, dass sich das Milcheiweiß zu „kleinen Kügelchen“ zusammenzieht, es „gerinnt“ - d.h. die Milch wird dadurch leicht dicklich. (Daher wird die Milch auch gekühlt gelagert, um das Wachstum dieser Bakterien zu hemmen!)

Die Vorteile von Sauermilchprodukten:

- Das Milcheiweiß ist durch die Ausflockung besser für den Körper verfügbar.
- Die Milchsäure sorgt dafür, dass Kalzium und Phosphor aus der Milch besser vom Körper aufgenommen werden.
- Sauermilchprodukte haben eine positive Wirkung auf Darmflora und Immunsystem, wenn sie regelmäßig verzehrt werden.
- Sauermilchprodukte eignen sich oft auch für Personen mit Milchzuckerunverträglichkeit (Laktose-Intoleranz).

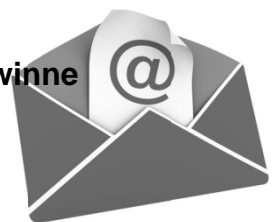
Rezeptideen für die Verwertung von saurer Milch:

Saure Milch eignet sich neben der Weiterverarbeitung zu Topfen auch sehr gut zum Kochen. Neben der Verwendung z.B. im Palatschinken-Teig, mit Salatgurken oder in Suppen (Saure Suppe, Rahmsuppe, Stosuppe,...) gibt es noch zahlreiche schmackhafte Verwendungsmöglichkeiten von Saurer Milch!

Wenn auch Du eine gute Rezeptidee kennst, schicke uns diese und gewinne eine Milchlieferung im Ausmaß deines Milchabos!

Einsendungen an:

office@kumr.at oder Bio-Hof Kumer, Fellersdorf 2, 9072 Ludmannsdorf



www.kumr.at



Topfen selbst gemacht



1



2



3



4

- 1** Die Milch mind. 24 Stunden bei Zimmertemperatur (20 °C) in einer Schüssel oder einem Topf stehen lassen. Die Milch wird dadurch leicht dicklich.
- 2** Am nächsten Tag den Backofen auf 50°C aufheizen, dann den Ofen ausschalten und die Schüssel ohne Geschirrtuch auf dem Rost (mittlere Schiene) 45 Minuten bei geschlossener Backofentür stehen lassen. Alternativ kann die Milch auch in ein Wasserbad mit heißem Wasser gestellt werden.
- 3** Dann ein Sieb mit einem Geschirrtuch auskleiden und auf eine große Schüssel geben. Die Milchmasse nun in das Sieb füllen, das Geschirrtuch leicht zusammendrehen und das Ganze 1,5 Stunden so stehen lassen. Dadurch kann die Molke abfließen und im Geschirrtuch verbleibt der Topfen. Je nach gewünschter Konsistenz das Wasser aus dem Topfen auspressen.
- 4** Der fertigen Topfen kann nun in eine Schüssel gegeben werden und genauso wie gekaufter Topfen verwendet werden. Schmeckt der Topfen etwas zu „sauer“ kann er nochmals mit kaltem Leitungswasser „gewaschen“ werden. Dazu den Topfen im Geschirrtuch unter fließendes kaltes Wasser halten und leicht durchkneten. Sollte der Topfen zu „trocken“ geworden sein, kann er mit etwas Rohmilch wieder cremiger und saftiger gemacht werden.

Tipp: die dabei ebenfalls gewonnene (Sauer)Molke gilt als ideales Getränk während einer Fastenkur oder Reduktionsdiät, da sie den Organismus trotz Nahrungsverzicht mit Nährstoffen versorgt. Geschmacklich kann Molke mit natürlichen Fruchtsäften verbessert werden.