



KW 7 - 12.02.- 18.02.2024

S' BIOBLATTL

Käse, seine Geschichte und seine Herstellung, Teil 3 und Ende

Die Milch, die zur Käseherstellung verarbeitet wird, muss strengen Qualitätsvorschriften genügen. Ein großer Teil des Käses wird aus Kuhmilch hergestellt. Sehr feine Käse werden auch aus Schaf-, Ziegen- oder Büffelmilch gemacht. Für die Herstellung von Rohmilchkäse wird die Milch von Tieren bevorzugt, die auch im Winter mit Heu gefüttert werden und nicht mit Silage, denn bei der Silogärung entsteht das sporenbildende (hitzestabile) *Clostridium tyrobutyricum*, das beim Käse zu Fehlgärungen führen kann.

Das Dicklegen der Milch:

Durch Säuern der Milch mit Hilfe von Milchsäurebakterien entstehen Frischkäse und gereifter Sauermilchkäse.

Durch Zugabe von Labferment (auch pflanzlich) entwickelt sich im Laufe der Zeit Hartkäse, Schnittkäse, Weichkäse

In verschiedenen Regionen gibt es auch andere traditionelle Arten der Dicklegung:
Z. B. Portugal mit einem Aufguss einer Distelart.



Schneiden, Formen, Pressen

Die Dickete wird mit der Käseharfe kleingeschnitten, das ist dann der Käsebruch. Im Zuge der weiteren Verarbeitung wird der Käsebruch vorsichtig, bis zu 55 °, erhitzt, damit das Bruchkorn noch mehr Molke verliert. Nun wird das Abpressen der Molke erforderlich, entweder mittels einer Pressvorrichtung oder eines Seihtuches.

Lakebad

Durch baden des jungen Käselaiibes in Salzlake (15-22 %) wird den Rändern weiteres Wasser entzogen und die Rindenbildung vorbereitet.

Haltbarmachen

Der Käse wird während des Reifens immer wieder mit Salz oder Salzlake eingerieben, dadurch entsteht eine harte und trockene Käserinde, die luftdurchlässig ist. So kann der Käse gut nachreifen.



Rucolasprossen haben zahlreiche positive Eigenschaften. Wir möchten nur ein Beispiel anführen: das Senfölglycosin Sulforaphan, genauer gesagt die Vorstufe Glucoraphan

In der Naturheilung heißt es, dass Glucoraphan Infekte vorbeugen kann. Eine Studie der Uni Heidelberg hat ergeben, dass Senföle aus Rucola Sprossen den schützenden Biofilm um Erreger herum hemmt. So können Bakterien schlechter im Körper überleben. Senföle haben eine keimbekämpfende Wirkung. Dadurch werden Bakterien gestört und auch abgetötet. In Fachkreisen wird ihm sogar eine krebshemmende Wirkung nachgesagt! Durch das Senfölglycosin Sulforaphan bekommen die Keimlinge übrigens auch die typische Schärfe im Geschmack.

Wie bei vielen Keimlingen und Sprossen haben auch Rucola Sprossen kaum Kohlenhydrate und Kilokalorien. Sie eignen sich daher auch optimal für eine Diät.

Zusammenfassend kann man sagen, dass die Sprossen von Rucola immunstärkende, antibakterielle und antivirale Eigenschaften haben.



Toast mit Tomaten-Süßkartoffelaufstrich mit Rucolasprossen

8 Scheiben Toastbrot
Rucolasprossen
6 getrocknete Tomaten (in Öl)
2 kleine Süßkartoffeln
4 EL Olivenöl
Salz
½ TL Paprikapulver
½ TL getrockneter Thymian
1 TL Abrieb von 1 Limette oder Zitrone
Tomaten pürieren, Backofen vorheizen auf 180° (Umluft)
Süßkartoffeln halbieren und mit der Schnittfläche auf ein gefettetes Backblech legen, etwa 35 - 40 Minuten garen. Das Fruchtfleisch aus der Schale löffeln und mit der Gabel fein zerdrücken. Mit den Tomaten, Öl, Salz, Paprikapulver, Thymian und Abrieb verrühren. Das Brot toasten bestreichen. Mit den Sprossen belegen.