



Mitgeteilt vom
LVM Luxemburg
(Verband der Luxemburger
Molkereifachleute und Milchwirtschafter)



www.lvm-verband.lu
62, rue de Mertert L-6636 Wasserbillig

Journée du lait

2012



Orangenbuttermilch

Zutaten für eine Portion
1 große, saftige Orange
2 cl Grand Marnier (Orangenlikör)
Flüssiger Süßstoff nach Geschmack
1/5 Liter Buttermilch

Zubereitung:
Die Orange schälen.
Aus dem Fruchtfleisch Filets schneiden und entkernen.
Alle Zutaten in den Küchenmixer geben und kräftig durchmischen.
Die Orangenbuttermilch sofort servieren.

Gurken in Kefir

Zutaten für 4 Portionen
1 Salatgurke
1/5 Liter Kefir
½ Bund frisch gehackte Kräuter, z.B. Dill,
Petersilie, Kerbel oder Schnittlauch.
Salz
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:
Die Salatgurke schälen, der Länge nach durchschneiden und entkernen.
Die Gurkenhälften quer in dünne Halbmondförmchen schneiden.
Die restlichen Zutaten miteinander verrühren.



Milchzucker:

Der Milchzucker ist das Kohlenhydrat der Milch. Durch die Darmbakterien wird ein Teil des Milchzuckers in Milchsäure verwandelt. Die verhöferte Fäulnisprozesse im Darm, fördert die Synthese von den B-Vitaminen und beeinflusst die Aufnahme der Mineralien Calcium, Phosphor und Magnesium positiv. Der Milchzuckeranteil, der nicht zu Milchsäure vergoren wird, verwandelt sich in den Energiespender Traubenzucker.

Mineralstoffe:

An Mineralstoffen enthält die Milch vor allem Calcium und Phosphor, beides unentbehrlich für den Aufbau und die Erhaltung von Knochen und Zähnen. Milch gehört zu den Nahrungsmitteln mit dem höchsten Calciumgehalt. Auch in pflanzlichen Nahrungsmitteln ist Calcium enthalten, wird aber hieraus nicht so vollständig verwertet wie aus der Milch.

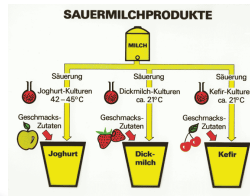
Vitamine:

Neben den fettlöslichen Vitaminen A, D, E und K (Vitamine = Biokatalysatoren) enthält die Milch das wasserlösliche Vitamin B2 (Lactoflavin oder Riboflavin), das für das Wachstum und die Blutbildung notwendig ist. Außerdem das Vitamin B1, wichtig für die Nerventätigkeit und Zellatmung.



Sauermilchprodukte:

Saure Milchprodukte werden in vier verschiedenen Fettgehaltsstufen angeboten. Ausgehend von entrahmter Milch mit höchstens 0,3 % Fett, teilentrahmter Milch mit mindestens 1,5 bis höchstens 1,8 % Fett, Vollmilch mit mindestens 3,5 % Fett und schließlich Sahne mit mind. 10 % Fett. Bevor Milchsäurebakterien zugesetzt werden, wird die Milch wärmebehandelt, bei fetthaltigen Produkten homogenisiert und schließlich temperiert. Die zugesetzten Mikroorganismen wandeln einen Teil des Milchzuckers in Milchsäure um, wodurch die Milch gerinnt. Durch Abkühlung wird der Sauerungsvorgang beendet, das Produkt ist fertig zur Verwendung.



Joghurt:

Joghurt entsteht durch den Zusatz von zwei besonderen Milchsäurebakterien nämlich:

Dokumentarisch belegt ist die erste Milchwirtschaft in Mesopotamien vor rund 5000 Jahren. Die Sumerer tranken die Rohmilch und durch die dort herrschenden, heißen Temperaturen erfolgte eine rasche Eigensäuerung der Milch: das Zufallsprodukt Quark war somit entstanden. In vielen alten Kulturen galt Milch als Symbol für Fruchtbarkeit und Unsterblichkeit. Auf ägyptischen Tontafeln aus der Zeit um 3000 v. Chr. ist eine Szene früher tierischer Milchgewinnung zu sehen: zwei Ägypter – der eine hält die Hinterbeine eines Rindes mit einem Strick fest und der andere melkt. Ägypten ist nicht zuletzt auch wegen seiner Milchwirtschaft und Käseherstellung in die Geschichte eingegangen.

Die bekannteste „Milchbotschafterin“ Ägyptens war übrigens die schöne Kleopatra. Jeden Tag ließ sie sich von ihren Dienerinnen ein Schönheitsbad aus Esmilch zubereiten, für das täglich die Milch von fast hundert Eseln verwendet wurde. Um die Entstehung, Geschichte und Herkunft von sauren Milcherzeugnissen ranken sich neben Wissen, Vermutungen auch Legenden. Eine Legende erzählt von der Entstehung des Joghurts, in der ein Nomade, Milch in einer Ziegenhaut als Behälter durch die Wüste auf dem Rücken eines Kamels beförderte. Als er Stunden später von der Milch kostete, war er überrascht, dass die Milch geronnen war. Der Nomade empfand den Geschmack der geronnenen Milch als sehr angenehm. Im 8. Jahrhundert erschien das Wort Joghurt erstmals im Türkischen. Andere Literaturquellen behaupten, dass Joghurt vom Balkan stammt. In Abhängigkeit von Klima und Milcharten entstanden unterschiedliche, saure Milchprodukte.

Milch ein wichtiges Lebensmittel:

Milch ist das einzige Erzeugnis, das von Natur aus unverändert als Nahrungsmittel geeignet ist. Muttermilch enthält alle

Nährstoffe, die für das Wachstum des Neugeborenen unerlässlich sind. Für den Menschen ist Milch, auch Kuhmilch ein sehr hochwertiges Lebensmittel. Sie enthält fast alle Nähr- und Wirkstoffe die der Mensch zum Leben braucht.

Milcheiweiß:

Das Milcheiweiß ist besonders hochwertig, weil darin lebensnotwendige Bausteine des Eiweißes (essentielle Aminosäuren) vorkommen. Diese Eiweißbausteine kann der Körper nicht selbst herstellen. Sie müssen regelmäßig mit der Nahrung aufgenommen werden. Der Körper braucht das für ihn notwendige Eiweiß zum Zellaufbau, welches er aus den Aminosäuren bildet. Pflanzliches Eiweiß enthält in der Regel weniger Eiweißbausteine. Durch gleichzeitigen Verzehr von Milch und Milcherzeugnissen mit den pflanzlichen Produkten kann der Nährstoffwert verbessert werden, da sich tierisches und pflanzliches Eiweiß ernährungsphysiologisch ergänzen.

Milchfett:

Das Milchfett ist sehr bekömmlich, weil es schon bei Körpertemperatur schmilzt und in der Milch besonders fein verteilt ist. Die feine Verteilung ermöglicht einen besseren Angriff der Verdauungssäfte. Die günstige Mischung aller Fettsäuren und der relativ hohe Anteil an kurzketigen Fettsäuren zeichnet das Milchfett vor allen anderen Fettsäuren aus. Zudem ist das Milchfett Träger der fettlöslichen Vitamine A, D, E, K, besonders des „Sehvitamins“ A und des Vitamins D. Das Milchfett enthält ferner Lecithin, das für Nerven und Gehirn ein wichtiger Aufbaustoff ist.

Dickmilch:

Mesophile Kulturen, welche an Raumtemperaturverhältnisse angepasst sind, bewirken das „Dicklegen“ der Milch. Bruch oder Dickmilch ist die älteste Form eines Sauermilchproduktes. Lange gehörte sie zum täglichen Speiseplan unserer Landbevölkerung.

Trinksauermilch:

Lait Battu ist eine Trinksauermilch, hergestellt aus Magermilch oder teilentrahmter Milch (1,5-1,8 % Fett). Die Sauerung wird mit denselben Bakterienstämmen bewerkstelligt, die bei der Butterherstellung zur Anwendung gelangen: Lactococcus lactis und cremoris sowie diacetylactis für die Aromabildung. Auch reine Buttermilch oder „Babeurre“ genannt, ist ein Nebenprodukt, welches bei der Herstellung von Sauerrahmbutter anfällt. Hier bewirken die spezifischen Bakterienstämme die Sauerung und geben der Butter und somit auch der Buttermilch den feinen, aromatischen Geschmack. Der Fettgehalt der Buttermilch liegt unter 0,5 %. Erwähnenswert ist der relativ hohe Lezithingehalt. Der Trockenmassegehalt liegt um 8 %, wovon etwa 3,4 % auf Reineiweiß und 3,9 % auf Laktose entfallen.



Süßer Joghurt mit Quark

Zutaten für 4 Portionen
2 große saftige Pfirsiche
200 g süße Erdbeeren
200 g Joghurt natur
200 g Sahnequark
3 El Honig
1 Päckchen Vanillezucker
Zum Garnieren ein frischer Pfirsich

Zubereitung:
Die Pfirsiche häuten und das Fruchtfleisch grob zerschneiden. Die Erdbeeren waschen und halbieren.
Joghurt, Sahnequark, Erdbeeren, Pfirsich, Honig und Vanillezucker in den Küchenmixer geben und pürieren.
Den Joghurtquark in Schälchen verteilen. Den Pfirsich in Spalten schneiden und zum garnieren verwenden.

Dickmilch mit Erdbeeren

Zutaten für 4 Portionen
500 g Erdbeeren
100g Puderzucker
½ Liter Dickmilch

Zubereitung:
Die Erdbeeren waschen und halbieren. Zusammen mit Puderzucker und Dickmilch in den Küchenmixer geben und pürieren.
Die rote Dickmilch in eine Glasschüssel füllen und mit Erdbeeren dekorieren. Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.



Kefir:

Kefir ist ein saures Milcherzeugnis, das sich zunehmend Beliebtheit erfreut. Der Ursprung des Kefirs liegt im Kaukasus. Die Herstellung war ein Geheimnis zweier Gebirgstämme, im nördlichen Kaukasus, den Osseten und den Kabardiner. Heute wird Kefir größtenteils in Molkereien hergestellt und nur in geringen Mengen für den häuslichen Alleinverzehr. Hefepilze bewirken die alkoholische Gärung der Milch und man erhält ein wohlgeschmeckendes, ernährungsphysiologisches sehr wertvolles gesäuertes Milchprodukt. Kefir enthält 0,5 – 1 % Milchsäure, einen geringen Anteil von Alkohol und Kohlendioxid.

Saure Sahne:

Saure Sahne auch Crème Epaisse genannt wird aus süßer Sahne unter Verwendung von Milchsäurebakterienkulturen

hergestellt. Sie wird hauptsächlich in der Küche zur Verfeinerung von Speisen, Salaten und zur Herstellung selbstzubereiteter Dressings verwendet.

Crème Fraîche:

Crème Fraîche ist eine französische Bezeichnung für einen mild gesäuerten Rahm mit mindestens 30% Fett. Es ist ein Sauerrahm (saure Sahne), obwohl die französische Bezeichnung im Deutschen „frische-kühle Sahne“ bedeutet. Der hohe Fettgehalt hat verschiedene küchentechnische Vorteile: Beim Anrichten von Salaten ergibt sich eine ähnliche Konsistenz wie mit Mayonnaise bei weitaus besserem Geschmack.

Crème fraîche wird in der neuen französischen Küche trotz seines hohen Fettgehaltes sehr viel benutzt, weil man schon bei löffelweiser Verwendung viele Speisen geschmacklich verbessern kann.



Verbrauchertipp:

Feinde der Haltbarkeit und Geschmack saurer Milchprodukte sind mangelnde Kühllhaltung und zuviel Licht. Einerseits übersäuern sie Produkte, andererseits werden wertvolle Inhaltsstoffe abgebaut.
Daher gilt: Saure Milchprodukte kühl und dunkel aufbewahren.