

KÄSEKURSE VHS

Käse herstellen ist keine Wissenschaft. Mit etwas Mut und Utensilien, die im Haushalt vorhanden sind, lässt sich mit frischer Milch einfach köstlicher Käse herstellen. Ich zeige Ihnen, wie es geht.

Im Wintersemester 2022/23 biete ich in der VHS Freyung-Grafenau Käseurse an. Käse selber machen aus regionaler Biomilch ist ein Beitrag zur Stärkung der heimischen Wirtschaft, Abfallvermeidung und Ressourcenschonung.



Martina Kirchpfering

**Dipl. Sozialpäd. FH,
Sozialbetriebswirtin TWT FH**

**Organisationsberatung– Coaching– Seminare
Umweltbildung, Politische Bildung, Soziale Arbeit**

Tempelweg 21
94556 Neuschönau
Telefon: 08552-9759119
Mobil: 0151-56517300
E-Mail: fleckenhof@t-online.de

Fleckenhof

EINFACH SELBST VERSORGT

**KÄSEN IM HAUSHALT
EINFACH
NACHHALTIG
KÖSTLICH**





Kleine Milchkunde:

Den besten Käse ergibt frische Rohmilch in Bioqualität. Entscheidend ist die artgerechte Fütterung und Haltung der Milchtiere mit viel frischer Luft und Weidegang. Stallhaltung wirkt sich auf die Verkäseigenschaften der Milch aus. H-Milch und Frischmilch „länger haltbar“ ist zum Käseherstellen nicht geeignet.

Kuh-, Ziegen- oder Schafsmilch ist gleichermaßen geeignet.

Was ist Käse?

Grundsätzliches:

Alles, was man zum Käsemachen braucht, ist in der Milch bereits vorhanden. Für die Zubereitung von bestimmten Käse ist lediglich die zusätzliche Gabe von Lab notwendig.

Lab ist ein Enzym (Chymosin und Pepsin) aus den Lämmermägen, welches bei der Verdauung der Milch für die Gerinnung (Ausflockung von Eiweiß) sorgt.

Lab ist in seiner natürlichen Form, extrahiert aus Lämmermägen, erhältlich (flüssig) oder als Labersatz. Beim Labersatz, sog. vegetarischen Lab, werden die benötigten Enzyme auf dem Laborweg von Schimmelpilzen produziert.

Beide Labarten sind gleich wirksam.



Rezept: Grillkäse

Köstlicher Kochkäse (Grill-Pfannenkäse, Panir) ohne Lab mit Säuerung durch Essig:

5 l Milch zum Kochen bringen, kurz wallend aufkochen, vom Herd nehmen und 2 Minuten warten, dann Essig zugeben und einrühren (5 l Milch und 60 ml Essigessenz mit 60 ml Wasser vermischt; Rezept kann mengenmäßig auch halbiert werden)

Milchflocken absetzen lassen, Molke grob abgießen, Käsemasse in Käseform pressen und von Hand oder mit Schaumlöffel auspressen.

Käsemasse nach ca. 1 Stunde aus der Form nehmen, eine weitere Stunden trocknen lassen.

Anschließend im Kühlschrank aufbewahren (reift nicht, hält ca. 3 Tage) oder einfrieren.

Dieser Käse reift nicht nach und ist sehr lecker in Scheiben geschnitten und gebraten oder gegrillt. Er zerfließt nicht, sondern behält seine Form. Zum Braten salzen, pfeffern und mit Kräutern würzen.