

schneller erkennen

Friskäse

Friskäse ist der Sammelbegriff für Käsesorten, die nicht weiterreifen. Im Kühlregal des Supermarktes findest Du viele verschiedene Sorten dieser Milchprodukte: Speisequark, Rahm- und Doppelrahmfriskäse, Schichtkäse sowie körniger Friskäse (Cottage-Cheese) zählen alle zur Gruppe der Friskäse.

Quark wird bereits seit 7000 Jahren hergestellt. Auch im Milchland Niedersachsen hat die Quarkherstellung



Tradition: bis zur Mitte des vorigen Jahrhunderts wurde Quark in den bäuerlichen Haushalten aus natürlich gesäuerter, dick gewordener Milch zubereitet. In ein Leinentuch, das sogenannte Quarksäckchen gefüllt, tropfte die Molke langsam ab und zurück blieb der feste Quark.

Heute übernehmen moderne Molke-

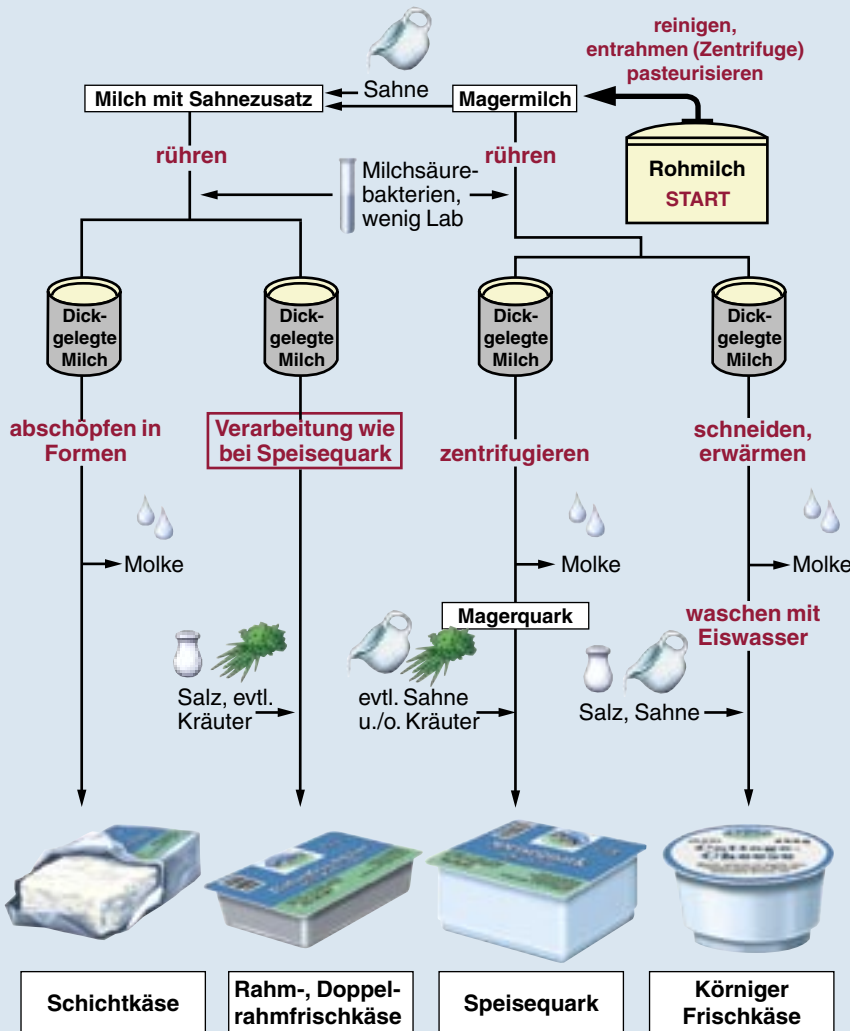
reimaschinen diesen Arbeitsvorgang und stellen einen feinen Speisequark und die anderen Friskäsesorten her. Für 1kg Speisequark sind ca. 4l Magermilch erforderlich. In Niedersachsen wurden in den Molkereien zum Beispiel 2006 über 205.000 t, das sind über 400 Mill. 500g Pakete, Friskäse hergestellt.



Diesen kompliziert erscheinenden Herstellungsprozess kann man leicht zuhause oder in der Schule nachahmen.

leichter lernen

Wie wird aus Milch Friskäse?



besser merken

Das Prinzip der Friskäseherstellung besteht darin, mit Milchsäurebakterien und wenig Lab, einem Enzym aus dem Labmagen junger Kälber, einen Teil des Milcheiweißes (Casein) gerinnen zu lassen. Die Milch wird dick und Flüssigkeit (Molke) setzt sich ab. Die Molke enthält noch wertvolle Inhaltsstoffe. Sie ist daher kein "Abfallprodukt", sondern kommt als Trink- oder Kurmolke, pur oder mit Früchten in den Handel. Außerdem wird sie in großen Trocknungsanlagen zu Pulver getrocknet und in dieser Form weiterverarbeitet.

Quark selbst zubereitet:

Du brauchst:

250 ml frische pasteurisierte Milch (angewärmt auf Zimmertemperatur); eine Schüssel für die Milch; ein Tuch oder Teller zum Abdecken der Schüssel; einen Becher frische Dickmilch oder frischen Sauerrahm; einen Löffel; ein sauberes Tuch; ein Sieb und einen Auffangtopf für die Molke.

Gib einen Löffel frischer Dickmilch (oder Sauerrahm) zur pasteurisierten Milch hinzu; decke die Schüssel ab und lasse den Ansatz über Nacht an einer warmen Stelle stehen. Am nächsten Tag wird die dickgelegte Milch zum Abtropfen in ein mit einem Tuch ausgelegtes Sieb gegeben. Du erhältst Quark.



www.milchwirtschaft.de

Speisequark



In einer Zentrifuge, einer Art Schleuder, wird die restliche Molke aus der dickgelegten Milch ausgeschleudert. Die so entstandene Quarkmasse wird nun vollautomatisch in die Verpackungen abgefüllt. Die verschiedenen Speisequarksorten ergeben sich durch die Mischung des Magerquarks mit der Sahne.

	Fett i. Tr.	g Fett pro 100g
Speisequark, mag.	<10%	0,2 g
Speisequark	20%	4,4 g
Speisequark	40%	10,3 g
Speisequark	60%	19,8 g

Körniger Frischkäse



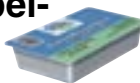
Der körnige Frischkäse (Cottage-Cheese) bekommt die körnige Struktur nach dem Schneiden und Erwärmen der dickgelegten Milch. Beim Erwärmen ziehen sich die Quarkwürfel zu erbsengroßen Körnchen (Bruchkorn) zusammen und die Molke fließt weiter ab. Damit der so entstandene Käse schön körnig bleibt, wird er mit Eiswasser gewaschen.

Schichtkäse



Schichtkäse erhielt seinen Namen durch die Herstellungstechnik. Die dickgelegte Milch wird nicht zentrifugiert, sondern schichtweise in durchlässige Formen geschöpft, aus denen die Molke abtropfen kann. Später sind die Schichten noch gut zu erkennen. Schichtkäse gibt es nicht in der Magerstufe, sonst aber in den gleichen Fettstufen wie Speisequark.

Rahm- und Doppelrahmfrischkäse



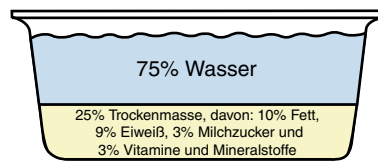
Rahm- und Doppelrahmfrischkäse werden wie Speisequark hergestellt, nur wird die Milch schon vor dem Dicklegen mit Sahne verfeinert. Rahmfrischkäse enthält 50% Fett i.Tr. und Doppelrahmfrischkäse sogar 60-87% Fett i.Tr. (das heißt: Fett in Trockenmasse).

Quark macht stark ...

Quark und auch die anderen Frischkäsesorten enthalten alle wertvollen Bestandteile der Milch in konzentrierter Form: hochwertiges Eiweiß und Mineralstoffe, wie z. B. Calcium für den Körper-, Zahn- und Knochenaufbau, leicht bekömmliches Milchlaktose, Milchzucker als Energiespender und viele Vitamine. Frischkäse, allen voran Speisequark, ist in der Küche so vielseitig zu verwenden wie sonst nur wenige Nahrungsmittel. Speisequark passt zu jeder Tages- und Jahreszeit: süß oder pikant zubereitet lassen sich leckere Zwischenmahlzeiten, Hauptgerichte, Desserts und Kuchen damit herstellen.

Was versteht man unter Fett in Trockenmasse (Fett i. Tr.)?

Alle Käsebestandteile, außer Wasser, bilden die Trockenmasse eines Käses. Je weniger Trockenmasse ein Käse hat, um so weicher ist er. Da aus dem Käse während der Reifung laufend Wasser verdunstet, ändert sich sein Gewicht. Die Trockenmasse jedoch bleibt gleich. Fettgehalte beziehen sich daher immer auf die Trockenmasse, gekennzeichnet durch die Abkürzung Fett i. Tr. Da Quark eine Käsesorte ohne Reifung ist und deshalb sehr viel Feuchtigkeit enthält, liegen die tatsächlichen Fettgehalte weit unter denen, die als Fett i. Tr. auf der Packung angegeben sind.



Dies ist ein Päckchen Sahnequark mit 40% Fett i. Tr., aber 10,3 g Fett absolut.

Knusprige Quarkbrötchen (12 Stück)

- 250 g Magerquark
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- 250g Mehl
- 1 P. Backpulver

Quark, Ei und Salz verrühren; Mehl und Backpulver mischen und nach und nach zu der Quark-Eier-Masse geben und verkneten.

Aus dem Teig mit bemehlten Händen runde Brötchen formen und auf ein gefettetes Backblech setzen.

Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei 200 °C ca. 20 - 30 Minuten backen.

Zimtquarkspeise (2 Pers.)

- 3 Zwetschgen (100 g)
- 50 g helle Weintrauben
- 1/2 Birne (50 g)
- 1 - 2 TL Zitronensaft
- 200 g Magerquark
- 5 - 6 EL Vollmilch
- 1 - 2 TL Zuckerrübensirup
- Zimt
- 1 EL körnige Haferflocken oder Müsli

Die Zwetschgen entkernen und vierteln, die Weintrauben halbieren und entkernen. Die Birne in dünne Spalten schneiden. Den Zitronensaft über das Obst geben. Den Magerquark mit der Milch und dem Zuckerrübensirup vermischen, mit Zimt abschmecken und über das Obst geben. Mit Haferflocken oder Müsli bestreuen.



Alle wichtigen Angaben über Speisequark wie Fettgehalt, Gewicht, Mindesthaltbarkeitsdatum mit Hinweis auf Kühlung, Name und Anschrift des Herstellers und die Kontrollnummer der herstellenden Molkerei könnt Ihr auf der Packung finden.

besser merken

leichter lernen

schneller erkennen