

Expertentipps



Mag. Christina Frauenschuh ist Ernährungsexpertin & Selfnesscoach.
www.frauenschuh.cc

Leichtes Rezept

Essen Sie Abends mal einen „Sauren Bärlauch- oder Fastenkäse“: Hierzu Käse in dünne Scheiben schneiden, auf einen Teller auslegen und mit Jungzwiebelscheiben, Kürbiskernöl, Apfelessig, Pfeffer und Natursalz würzen.

Eine dünne Scheibe feingemahlene Roggenvollkornbrot dazu und schon ist eine regenerative Abendmahlzeit fertig.

Homogenisieren

Um die natürliche Aufrahmung (Fett trennt sich vom Wasser und schwimmt oben) der Milch im Packerl zu vermeiden, wird Milch homogenisiert. Dabei wird die Milch mit hohem Druck durch feinste Düsen gepresst. Durch den intensiven Aufprall auf einem Blech werden die kleinen Fettkügelchen der Milch zerfetzt und bleiben gleichmäßig in der Milch verteilt.

Studien zeigten u.a., dass der ansonsten langsame Verdauungsprozess des Milchfettes im Darm drastisch beschleunigt wird. Weiters dass sich an die vom Homogenisator zerkleinerten Fettteilchen Eiweiße anlagern und diese dann nicht mehr im Magen richtig gerinnen können. So kommen diese in den Darm und speziell bei Kindern mit einer durchlässigeren Darmwand ins Blut wo die Bildung von Antikörpern angeregt wird. Die Immunabwehr von empfindlichen Menschen – wie auch Kindern – wird überfordert.

Nicht-homogenisierte Milch und Milchprodukte finden Sie direkt bei Ihren Bio-Bauern. Adressen und Öffnungszeiten auf Seite XX.

Biomilch-Produkte: Kurze Wege – hohe Qualität

Biomilchprodukte sind gesund und haben eine hohe Qualität. Das liegt unter anderem an den kurzen Verarbeitungs- und Transportwegen.

Kurze Wege, das ist eines der Geheimnisse, wenn es um hohe Bioqualität geht. Gerade in einem so heiklen Bereich wie der Milchverarbeitung kommt es auf solche kurzen Wege an. Das ist auch der Grund, warum sowohl Johann Sams, als auch Familie Mangelberger von der Mattigtaler Hofkäserei dermaßen hochqualitative Biomilchprodukte anbieten können.

„Unsere Bioprodukte leben von der Regionalität und den überschaubaren Einheiten. Ich produziere als Bauer mit meiner eigenen Biomilch direkt am Hof die Milch- und Käseprodukte und habe auch einen direkten Weg zu den Konsumenten“, betont Sams. Der „Trick“: Sams verzichtet, ebenso wie Mangelberger, auf das Homogenisieren und großteils auch auf das Pasteurisieren.

Dadurch bleiben die gesunden Inhaltsstoffe voll erhalten. Die Haltbarkeit von Frischprodukten ist zwar kürzer, aber Dank der

kurzen Wege zwischen Erzeuger und Verbraucher ist das kein Problem.

„Auch wir produzieren nur mit der eigenen Milch direkt auf dem Hof“, bestätigt Josef Mangelberger: „Durch das Pasteurisieren würde man Vitamine verlieren, durch das Homogenisieren würden Fett- und Eiweißstruktur verändert.“

Deshalb wird bei den beiden Biobauern die frische Milch auch täglich verarbeitet. „Das sieht dann so aus: Montag Frischkäse, Mittwoch Magerkäse, Rahm etc., Donnerstag Reife Käse und Freitag/Samstag Käse nach Bedarf“, skizziert Sams seinen Wochenplan.

Heumilch bringt Geschmack

Dazu kommt noch, dass die Biomilch ausschließlich Heumilch ist. Das heißt, die Kühe bekommen keine Silage als Futter. „Dadurch sind wesentlich mehr gesunde Omega-3-Fettsäuren in unseren Produkten enthalten“, ergänzt Mangelbergers Tochter Gertraud Schober. Der Geschmack von Käse wird besonders durch Heufütterung und Rohmilchverarbeitung beeinflusst. Bei Magerkäse kommt das besonders zu tragen. Produkte wie der Fastenkäse, ei-



Bekömmlich und wohlschmeckend:

Biomilch-Produkte aus der Mattigtaler Hofkäserei.

Bild: SB

ne Bierkäsesorte, oder der Bergkäse schmecken dadurch einfach wesentlich besser. „Viele Menschen haben Angst vor Rohmilch, das ist aber unbegründet“, weiß Schober. Die Zahl der

Keime ist aufgrund der hygienischen Vorschriften sehr gering. Um den Geschmack von Käse richtig genießen zu können, empfiehlt Gertraud Schober folgendes: Käse zwischen vier und

acht Grad lagern und Temperaturschwankungen meiden, denn sie können zu einer nassen Oberfläche des Käses führen (Schimmelgefahr). Nehmen Sie immer nur soviel Käse aus dem Kühl-

schränk wie sie benötigen, so ist eine lange Haltbarkeit garantiert.

Ideal ist es, den Käse so lange wie möglich in der Originalverpackung aufzubewahren. Wichtig ist auch: Geben Sie den Käse eine Stunde vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank (ausgenommen Frischkäse) damit sich das Aroma des jeweiligen Käses schön entwickeln kann.

Gesundheitlicher Aspekt

Frauenschuh weist außerdem auf den positiven gesundheitliche Aspekt von Rohmilch hin: „Wenn Kinder regelmäßig Milch direkt vom Bauernhof trinken, leiden sie einer Studie zufolge weniger an Heuschnupfen und Asthma.“ Dabei spielt es keine Rolle, ob die Milch abgekocht wurde oder nicht. Das belegt eine Studie unter Beteiligung der Universität Basel.

Aufgrund der bereits erwähnten kurzen Wege vom Produzenten zum Kunden kann auf schonendere Verarbeitungsprozesse zurückgegriffen und auf Homogenisieren und Pasteurisieren verzichtet werden. Frauenschuh: „Somit bleiben in der Milch alle Eiweißbausteine in ihrer ursprünglichen Form und zur Gänze erhalten und es kommt zu keiner Veränderung.“ Gerade diese Veränderung von Eiweiß führt nämlich laut Studie oft zu einer Kuhmilchunverträglichkeit.

Fett macht nicht fett

Und auch mit einem anderen Vorurteil räumt Frauenschuh auf: „Fett in biologischen Milchprodukten macht nicht fett.“ Bei Biomilchprodukten kommt es zu einer anderen Fettsäurezusammensetzung, die besser für das Herz-Kreislaufsystem und den Fett- und Energiestoffwechsel ist.

Tipp der Expertin: „Genießen sie den Käse und geben Sie ihn schon eine Stunde vorher aus dem Kühlschrank. Dann schneiden Sie schmale Scheiben runter. Sie werden sehen, dieses natürliche Aroma sättigt früher als konventionelle kühl-schrankkühle Ware.“

Rezept-Tipp

Schinken-Blauschimmel Tortellini

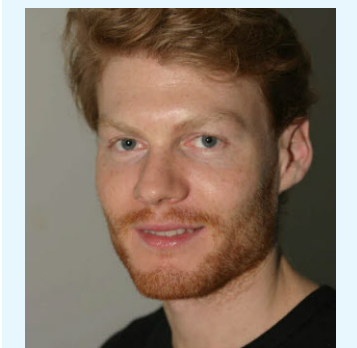
Zutaten für vier Personen:

1 große Zwiebel
20 dag Schinken
15 dag reifer Mattigtaler
Blauschimmelkäse
0,5l Milch
Tortellini

Zubereitung: Zwiebel in Öl braun anbraten, Schinken anbraten, mit Milch aufgießen. Danach den Käse in die Soße zugeben, dass er schön schmilzt. Zum Schluss noch etwas salzen. Die Soße gemeinsam mit den Tortellini und einem frischen grünen Salat servieren.

Ein Rezepttipp der Mattigtaler Hofkäserei.

Vortrag



Der Aglassinger Bio-Bauernmarkt lädt ein: „Landwirtschaft in der Weltmarktfalle“. Den Bauern und der lokalen Landwirtschaft droht ein Fiasko, wenn die österreichische und die EU-Agrarpolitik sie in den globalen Konkurrenzkampf um Marktanteile und Markteinkommen treibt. Der „freie“ Markt kann sowohl durch zu niedrige Preise Existenzen vernichten (Milch) als auch durch zu hohe Preise den Welthunger erhöhen (Weizen, Reis, Mais). Was sind die Alternativen und Auswege? Christian Felber zeigt die globalen Zusammenhänge des Bauernsterbens und Welthungers auf und stellt politische Alternativen zur Diskussion.

Vortrag von Christian Felber
8. April, 19.30 Uhr
Gemeindsaal Göming



Die ganze Familie hilft auf dem Hof mit.

Bilder: MANGELBERGER



Johann Sams: Meister der kurzen Wege. Milch wird direkt verarbeitet. Bild: Dürnberger



Spezialität der Mattigtaler Hofkäserei: geräucherter Camembert aus Biomilch. Bild: SB