



Die Dickmilchherstellung

Um einen Liter Dickmilch herzustellen, benötigen Sie nur eine Messerspitze der probiotischen **Quarkkultur^{JP}**. Nehmen Sie zur Herstellung pasteurisierte oder H-Milch, frische Milch muss abgekocht werden, um Fremdkeime abzutöten. Statt Kuhmilch kann man auch problemlos Sojamilch verwenden. **Mit „pflanzlichen Milchsorten“ wie Hafer, Kokos oder Mandel funktioniert es nicht.** Erwärmen Sie die Milch leicht (ca. 30°C) und rühren sorgfältig eine Messerspitze Quarkkultur^{JP} ein und füllen diese Mischung nun in ein zuvor gründlich mit heißem Wasser gesäubertes Gefäß eines Joghurtbereiters. Sie können auch leicht mit dem Finger auf das Fläschchen klopfen. Die wenigen Krümel reichen für einen Ansatz aus. Die Kulturen benötigen eine Temperatur zwischen 28-30°C. Die Fermentationszeit beträgt 14 Stunden. Während dieser Zeit darf der Behälter nicht bewegt werden. Nach Ablauf der Fermentationszeit stellen Sie den Behälter in den Kühlschrank.

Um den **Ballaststoffgehalt** der Dickmilch oder des Quarks zu erhöhen, können Sie noch 1-2 Esslöffel **Inulin^{JP}** einrühren. Dieser **präbiotische Ballaststoff** dient den nützlichen Darmbakterien als wichtige Nahrungsquelle. Außerdem sorgt **Inulin^{JP}** für Cremigkeit, was beim Einsatz von fettreduzierter Milch interessant ist.

Die Quarkherstellung

Um ca. 350 ml Quark herzustellen, benötigen Sie eine Messerspitze der probiotischen **Quarkkultur^{JP}** und eine **halbe Labtablette** oder 15 Tr. flüssiges Lab. Nehmen Sie zur Quarkherstellung pasteurisierte Milch oder H-Milch s. Dickmilch. Erwärmen Sie die Milch leicht auf ca. 28-30°C und rühren sorgfältig eine Messerspitze **Quarkkultur^{JP}** ein. Anschließend lösen Sie eine ½ Labtablette in etwas Wasser auf und rühren die aufgelöste Labtablette in die Milch ein. Arbeiten Sie dann weiter wie bei der Dickmilch Herstellung.

Nach Ablauf der Fermentierungszeit füllen Sie den Quark in ein Sieb oder feinmaschiges vorher ausgekochtes Baumwolltuch und lassen den Quark über einem Glas oder Schüssel abtropfen bis sich etwa 400-500 ml Molke angesammelt hat.

Ein cremiger Quark benötigt ca. 4-6 Stunden, ein krümeliger Quark ca. 12 Stunden. Stellen Sie den Quark in den Kühlschrank. Hier hält er sich ca. 1 Woche.

Allgemeine Hinweise: Die Fermentationstemperatur der Kulturen beträgt 28-30°C, die Dauer ca. 14 Stunden. Bei einem elektrischen Joghurtbereiter mit Temperatur- und Stundenwahl, wählen Sie das frei einstellbare Programm, nicht die Voreinstellung des Herstellers.

Die Gläschen immer gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren. Es darf keine Feuchtigkeit in die Gläschen kommen. Sie können die gefriergetrockneten Kulturen auch einfrieren. Damit verlängert sich die Haltbarkeit.

