

Schneeweißes Kulturgut: Schafjogurt und Schafskäse aus der Käserei Höhenberg

Mmmh... so schmeckt ein Klassiker. Erst feinste Sahne, schneeweiß, dick und vollrahmig, dann der milde, feinsäuerliche Abgang. Ein Gedicht, eine perfekte Sinfonie, erschmeckt mit geschlossenen Augen.

Wir sprechen von Jogurt. Genauer von Schafjogurt aus der Käserei Höhenberg, dem Grand Seigneur unter den sauren Milchprodukten.

Über die Jahrhunderte hinweg dürfte dieser edle Jogurt seinen Geschmack nicht wesentlich verändert haben. Nur etwas milder ist er geworden. Das hängt damit zusammen, dass die Schafmilch in der Käserei Höhenberg – wie in allen modernen Molkeereien – ganz gezielt mit Bakterienstämmen beimpft wird und auf Temperaturführung und Bebrütung genau geachtet wird. Früher war die Herstellung einfacher: Da hing man

sich einen Sack aus Lammfell, gefüllt mit Milch, um den Bauch, und die natürliche Bakterienflora und die Körpertemperatur sorgten für die gewünschte Säuerung. Dieser Jogurt schmeckte zwar nicht immer gleich, mal war er saurer, mal flüssiger, aber die Menschen von damals hatten Hunger und waren nicht so pingelig.

Uraltes Kulturgut

Tatsächlich, der Schafjogurt ist ein uraltes Kulturgut. Aber nur im südeuropäischen Raum, insbesondere im Balkan, war er verbreitet. Die für den Jogurtgeschmack typische Säuerung der Milch geschieht nämlich durch wärmeliebende (thermophile) Bakterien, die in kälteren Regionen nicht überleben. Wer bei uns ein Glas sauber erzeugte Milch im warmen Zimmer stehen lässt, bekommt im besten Fall durch die spontane Säuerung eine gut schmeckende saure Milch, genannt Dickmilch oder bayrisch:



Das Höhenberger Käseerei-Personal besucht den Schafhof von Michael v. Hofacker

gestöckelte Milch. Schmeckt auch nicht schlecht, aber nicht nach Jogurt.

Hierzulande gibt es Jogurt erst seit Anfang des 20. Jahrhunderts. Damals gelang es dem Pariser Bakteriologen Elie Metchnikoff zum ersten Mal, die Mikroorganismen zu identifizieren und zu isolieren. Anlass für die Forschungen war die auffällig hohe Lebenserwartung und die robuste Gesundheit bulgarischer Bauern, die täglich ihren Jogurt aus Schafmilch löffelten.

In diesem klassischen Naturjogurt sorgte im wesentlichen der *Lactobacillus bulgaris* für die Umwandlung eines Teils des Milchzuckers in Milchsäure. Dabei bilden sich Aromastoffe, die für den typischen Jogurtgeschmack sorgen. Viel zu sauer schmeckt dem Verbraucher aber das Original, und deshalb kommen heute milde Kulturen, also Mischungen verschiedener Arten von Milchsäurebakterien, zum Einsatz. Diese haben zusätzlich den Vorteil, dass sie überwiegend rechtsdrehende L(+)-Milchsäure bilden, die schneller abgebaut wird und deshalb ernährungsphysiologisch als besser gilt.

Angesäuerte Götterspeise

Im Unterschied zum Klassiker wird Jogurt hierzulande aber kaum aus Schafmilch, sondern aus Kuhmilch hergestellt.

Schafe und Ziegen gab und gibt es zwar auch hier, aber sie galten in der Vergangenheit immer nur als die Kühe der armen Leute, und ihre Produkte erreichten kaum eine wirtschaftliche Bedeutung, die über die Selbstversorgung hinausging. Traditionell wurde und wird in Deutschland Kuhmilch getrunken. Erst als Anfang der achtziger Jahre das Gesundheitsbewusstsein und das Interesse für Ökologie in der Gesellschaft aufkam, wurde die Schafmilch populär. Die Zunahme von Lebensmittelallergien wie Laktose-Unverträglichkeit motivierten außerdem die Nachfrage nach gesäuerten Milchprodukten aus Schafmilch.

Dabei schätzten schon die Hirtenvölker des Altertums den Wohlgeschmack und die gesundheitliche Wirkung der Schafmilch. Um die Götter milder zu stimmen, opferten sie ihnen leckeren Jogurt. Und wirklich: beim Jogurt handelt es sich um reine Götterspeise.

Außer einem Teil des Milchzuckers, der im Joghurt zu bekömmlicher Milchsäure vergoren ist, enthält Joghurt schließlich alle wertvollen Stoffe, die auch in der Schafmilch enthalten sind.

Ein Muss für jeden Seniorenteller

Schafmilch ist von besonderer Qualität. Sie liegt mit ihrem Gehalt an Eiweiß, Fett und Mineralsalzen vor Kuh- und Ziegenmilch an der Spitze, und ihr Wassergehalt ist am geringsten. Dreimal höher ist ihr Vitamin-A-Gehalt. Ein weiterer Vorteil ist ihre leichte Verdaulichkeit, bedingt durch die feinere Struktur der Fettmoleküle. Für Säuglinge und Magenschwache ist sie leichter verträglich als andere Milchsorten.

Doch das Wichtigste ist ihr hoher Orotsäuregehalt, wodurch ihr Heil- und Schutzwirkung zugeschrieben wird. Orotsäure baut hochwertiges Zellkern-Eiweiß auf, und das nicht nur im frühen Jugendstadium, sondern auch bei älteren Menschen.

Sie wirkt also

- generierend (aufbauend) im jugendlichen Organismus und
- regenerierend (wiederaufbauend) im alternden und kranken Organismus

Das ist aber noch lange nicht alles. Orotsäure gilt auch als ideales Transportmittel für Magnesium, das der Zelle nur durch einen Schlepper zugeführt werden kann. Zwei Moleküle Orotsäure schleppen ein Magnesium-Ion, und der Körper wird gezielt mit der nötigen Menge Magnesium versorgt. Magnesium-Orotat gilt als Vorbeugemittel gegen Krebs, als Mittel gegen Thrombose, es erweitert die Herzkranzgefäße und kann auch

der Prostata-Hypertrophie, einer typischen Alterserscheinung bei Männern, vorbeugen. So enthält z.B. Schafjoghurt aus naturbelassener Milch vier- bis fünfmal mehr Orotsäure als Joghurt aus Kuhmilch und sollte deshalb auf keinem Seniorenteller fehlen.

Die Milch aus Perlesham ...

Gemolken wird die Schafmilch für die Höhenberger Käserei von Michael von Hofacker in Perlesham bei Oberbergkirchen. Hier arbeitet man nach den Demeter-Richtlinien und füttert ausschließlich Heu, Gras und Mineralfutter. Die Tiere bekommen kein Kraftfutter, und während der Melkzeiten, also vom Frühjahr bis in den Herbst, gibt's auch keine Silage. Schafe liefern zwar wertvolle, aber dafür sparsam Milch.

Die tägliche Milchleistung liegt pro Melkschaf im Schnitt bei 1,5 Liter. Futtererzeugung, Fütterung und der Arbeitsaufwand für Melken, Melk- und Stallhygiene sind im Verhältnis zum Ertrag hoch und rechtfertigen – neben der besonderen Qualität – das gehobene Preisniveau im Vergleich zur Kuhmilch.

Vor vier Jahren wurde die Herde mit knapp hundert Mutterschafen aufgebaut, und die Partnerschaft mit Höhenberg begann im Frühjahr 2006.

... und die Käse aus Höhenberg

Gutes Heu und Gras sind auch die wichtigsten Rohstoffe für die Käsesorten, die aus der Perleshamer Milch in der Käserei Höhenberg hergestellt werden und die Produktpalette ergänzen. Alle Käse sind Saisonpro-





Volle Konzentration am Käse-Kessel: in der Höhenberger Käserei wird handwerklich gearbeitet

dukte und werden gekäst, wenn die Milchezusammensetzung (Eiweiß-/Fett-Verhältnis) dafür am besten ist. So gibt es ab dem Frühjahr wieder einen Weißschimmelkäse nach Camembert-Art, der mit dem Edelschimmel *Penicillium candidum* beimpft wird und nach feinen Waldpilzen schmeckt. Viele schätzen ihn im jung gereiften Zustand, sobald er unter der Schimmelschicht randweich wird, andere genießen ihn durchgereift, wenn er auf der Zunge schmilzt.

Die Milch wird thermisiert und der Fettgehalt bleibt naturbelassen und beträgt etwa 50% in der Trockenmasse.

Auch der Höhenberger Schaffeta wird aus Milch mit natürlichem Fettgehalt hergestellt,

etwas weicher ausgekäst als üblich und gibt deshalb ein cremig-sahniges Mundgefühl. Gewürfelt in der Salatschüssel ist er ein idealer Begleiter für die kommende Grillsaison. Bestens geeignet ist er auch zum Überbacken von Gemüse und Nudelgerichten, zum Füllen von Backwaren und zum Verfeinern von Soßen, da sein Schmelzverhalten gleichmäßig fließend ist. Der Käse wird mindestens sechs Wochen in 12%iger Salzlake gelagert. Vor dem Verpacken wird der Salzgehalt reduziert. Hergestellt wird er aus thermisierter Schafmilch und sein Fettgehalt beträgt mind. 50% in der Trockenmasse.

Die Crème Suzette ist ein Mischprodukt und ein geschmackliches Erlebnis. Schafmilchfeta und Quark aus Kuhmilch sind die wichtigsten Zutaten, Crème fraîche (Kuh) rundet die Crème ab, feine Gartenkräuter und eine Spur Knoblauch geben ihr Piff und Eleganz.

Alle Zutaten sind aus thermisierter bzw. pasteurisierter Schaf und Kuhmilch. Auch hier beträgt der Fettgehalt über 50% in der Trockenmasse.

Aus Perleshamer Schafmilch werden außerdem feine Frischkäse und Schnittkäsespezialitäten hergestellt.

**Käserei Höhenberg
Höhenberg Werkstätten (WfbM)
Höhenberg 8
84149 Velden
Tel. 08086 / 9313-910
Fax 08086 / 9313-915
kaeserei@hoehenberg.org**

