

## Käse mit Labkraut

Quellen:

"Wir sammeln die Wurzeln des Labkrauts im Frühjahr, waschen sie gut und trocknen sie. Für die Erzeugung von Weichkäse verwenden wir die Wurzeln folgendermassen: Wir erwärmen die Milch auf etwa 35 °. Für etwa 3 l. Milch nehmen wir ca. 2g Labkrautwurzeln (=einige Wurzelstücke) und binden sie in einen durchlässigen Stoff (Sieb- oder Käseleinen) und hängen sie in die Milch. Die Milch mit den Wurzeln stellen wir an einen warmen Ort, die Temperatur sollte nicht zu stark absinken, nach etwa 5-7 Std. ist die Milch geronnen, falls sie nicht zu stark abgekühlt ist. Ist sie zu stark abgekühlt, so erwärmen wir ganz langsam auf kleiner Flamme bis etwas über 30°, bzw. bis die Milch zu gerinnen beginnt. Dann nehmen wir sie vom Feuer, rühren noch kurz weiter und füllen in die Form ab.

Hartkäse mit Labkrautwurzel ...(geht ähnlich), nur dass wir die Labkrautwurzeln längere Zeit in die Milch hängen müssen, bis sie gerinnt. Wir halten die Temperatur während dieser Zeit ziemlich konstant. Die Gerinnung dauert einiges länger als bei der Verwendung von synthetischem oder Kälbermagenlab. Um den Vorgang zu beschleunigen und zu verstärken, können wir jeweils zur Milch ein wenig Molke vom Vortag hinzufügen (wenn wir täglich Käse herstellen). Mit Feigenblättern bzw. der Milch des Feigenbaumes können wir auf dieselbe Weise wie mit Labkrautwurzeln Käse bereiten."

<http://ziegen-treff.de/forum/index.php?thread/11874-labkraut/&s=65639fed5ada34e20dce46370d5c0bc912ceb7a6>

auf alle fälle hab ich klein angefangen

4 liter milch – unbehandelt versteht sich

etwas labkraut – dass frei in der natur wächst da ich es vermeiden will eigentliches lab zu verwenden das ja bekanntlich aus dem magen des kuhkalbes gewonnen wird was wieder die rein theoretische frage aufstellt ob herkömmlicher käse vegetarisch ist wenn kalbmagen-lab verwendet wird

- milch erhitzen auf ca 70°C
- milch abkühlen lassen auf ca 30°C
- labkraut einlegen und etwas einrühren
- schauen dass der behälter mit milch und labkraut so lange wie möglich auf 30°C bleibt in dem man den topf in handtücher einwickelt und oder in das backrohr stellt
- ca einen tag ruhig und erschütterungsfrei stehen lassen
- die masse in kleine würfel schneiden
- mit einem tuch und sieb abseihen
- versuchen den käseschnitt auszupressen
- 3h pressen am besten in einem behälter der löcher hat damit die restliche molke abfließen kann
- käsemasse herausnehmen und in ein salzlakebad legen
- salzlake aus ca 1liter wasser mit 150gramm salz
- 1h liegen lassen

frischkäse

mein kleines stück käse ist derzeit noch am trocknen und liegt etwas erhöht über der salzlake

käse alle 12h mal wenden und gelegentlich abkratzen und oder befeuchten

und dann mal nach einer zeit genießen

ich bin und bleib gespannt

aber es funktioniert wirklich mit labkraut und ich hab vegetarischen käse

<https://lautdenkerchristiangruber.wordpress.com/2014/04/11/kase-selber-machen-mit-labkraut-naturpur-4/>

Anleitung: Um nun ein Labkraut zur Herstellung von Käse zu verwenden, sammelt man die Pflanze und lässt sie ein paar Tage trocknen. Die getrockneten Pflanzen werden in die frische Rohmilch gelegt, aus der später der Käse entstehen soll. Je nach Menge der Labkrautpflanzen je Liter Milch braucht es unterschiedlich lange, bis die Milch gerinnt, also dick und schnittfest wird. Eine genaue Mengenangabe kann ich hier nicht geben. Kleine Selbstversuche sind hier die beste Variante um an Erfahrungen zu gelangen. Bei meinen ersten Versuchen hat es 1,5 bis 2 Tage gedauert, bis die Milch fest wurde. Auch hier kann ich keine genaue Zeitangabe machen, da es von der Milch und vor allem von der Raumtemperatur abhängt, wie lange die Gerinnung benötigt. Probieren geht eben über Studieren. Wenn die Milch nun durch das Labkraut geronnen ist, entnimmt man dieses der Milch und kann es auf den Kompost geben. Die schnittfeste Milch lässt sich nun je nach Käserezept zu diesem weiterverarbeiten. Das Labkraut trägt durch seinen Geruch und sein Aroma auch positiv zum Geschmack des Käses bei.

[http://www.autarkes-leben.de/forum/mix\\_entry.php?id=21820&page=0&order=subject&descasc=ASC&category=7&PHPSESSID=17709f551cf5cde07f7fcc8a08e8a0c9](http://www.autarkes-leben.de/forum/mix_entry.php?id=21820&page=0&order=subject&descasc=ASC&category=7&PHPSESSID=17709f551cf5cde07f7fcc8a08e8a0c9)

Das Labkraut enthält Labenzym, das Milch zum Gerinnen bringt. Früher wurde es daher zur Herstellung von Käse verwendet.

Hier habe ich nur Teerezepte vielleicht kannst du den ja in die Milch gießen \*zwinker\*

Zubereitung von Klimmendem Labkraut-Tee:

(zum Abnehmen 3x täglich eine Tasse zwischen den Mahlzeiten trinken)

- » 1 Teelöffel getrocknetes Klimmendes Labkraut (oder 2 Teelöffel frisches Klimmendes Labkraut)
- » 1 Tasse Wasser zum Kochen bringen (ca. 200 ml)
- » Klimmendes Labkraut mit dem kochenden Wasser übergießen
- » 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen, dann abseihen

Klimmendem Labkraut-Tee zur äußeren Anwendung:

- » 2 Teelöffel getrocknetes Klimmendes Labkraut (oder 4 Teelöffel frisches Klimmendes Labkraut)
- » 1 Tasse Wasser zum Kochen bringen (ca. 200 ml)
- » Klimmendes Labkraut mit dem kochenden Wasser übergießen
- » 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen, dann abseihen

Dieser stärkere Aufguss ist geeignet für getränkte Kompressen zum Auflegen auf Schürfwunden, Verbrennungen oder Hautentzündungen. Du kannst den Aufguss jedoch auch als Haarspülung verwenden bei Schuppen oder anderen Kopfhautleiden.

<http://www.chefkoch.de/forum/2,1,88608/Suche-Tipps-zur-Kaeseherstellung-mit-Labkraut-Galum-verum.html>

Da das Lab aus Kälbermagen gewonnen wurde, wäre es nicht off period, wenn du Lab zur Käseherstellung benutzt.

Aber natürlich habe ich als Alt-Achtundsechzigerin auch noch das 'Handbuch für Selbstversorger' aus dem 'Grüner Zweig' Verlag.

Darin wird die Herstellung von Käse mit Hilfe von Labkraut**wurzel** beschrieben. Ich kann dir bei Bedarf die zwei Seiten kopieren, aber wenn du schon Erfahrung im Käsen hast, reicht es dir vielleicht zu wissen, dass du 2g Wurzel auf drei Liter Milch nimmst, in einem Säckchen in die Milch hängst und die Temperatur von 35° möglichst über mehrere Stunden hältst.

Das Eindicken dauert nach Angaben der Verfasser um einiges länger als bei Kälberlab.

<http://www.flinkhand.de/forum/viewtopic.php?f=74&t=3896>

Im Selbstversorgerhandbuch steht auch, daß man statt dem gekauften Lab die Wurzeln vom Labkraut nehmen kann (im Frühjahr gesammelt, getrocknet, und dann im Leinensäckchen in die Milch gegeben). Hat das schonmal jemand probiert? Und sollte man die Labkrautwurzeln dann vorher nicht besser mahlen, damit die Oberfläche vergrößert wird, und die Ausbeute besser wird? Wäre jedenfalls eine preiswerte und natürliche Alternative.

[http://hobbythek-forum.plaudern.de/kaeseherstellung---fragen-ueber-fragen-5686\\_all.htm](http://hobbythek-forum.plaudern.de/kaeseherstellung---fragen-ueber-fragen-5686_all.htm)

Eine Bekannte von mir hat mal Milch mit Echtem Labkraut (Galium verum) dickgelegt.

Die Menge war so vier fünf Stängelchen des blühenden Krauts auf einen Liter Frischmilch (also dosiert wie Waldmeister). Sie hat das Kraut kleingeschnitten, mit etwas kochendem Wasser überbrüht und dann das Ganze abgekühlt zur Milch gegeben.

Nach einer halben Stunde sei die Milch richtig dick gewesen, allerdings nicht sauer

Sie schmeckte ziemlich intensiv nach Vanille und Honig und sie hat das Ergebnis dann mit Zucker gesüßt und als Nachtisch verspeist.

<http://www.mittelalterforum.com/index.php/Thread/17149-Frischk%C3%A4se-und-Quark-selber-machen/>

Seinen Namen bekam es, weil es Lab-Ferment enthält. Das braucht man, damit aus Milch Käse wird. Schon die Hirten im alten Griechenland nutzten das: Sie flochten Siebe aus den Pflanzen und gossen die Milch hindurch, wenn sie Käse machen wollten.

<http://naturmedizin.lauftext.de/labkraut.htm>

<http://schrotundkorn.de/ernaehrung/lesen/sk9812e5.html>

Ein Freund von mir hat vor kurzem mit einer ganzen Schulklasse Frischkäse mithilfe von Labkraut hergestellt, und er meinte, das Resultat war tiptop. Er hat das echte Labkraut (Galium verum) wild gesammelt, pro l Milch einen Trieb (ohne Wurzel) genommen und nach Gerinnung wieder herausgeholt. Man könnte aber auch einen Absud von der ganzen Pflanze nehmen.

<http://www.schaf-foren.de/forum/index.php?showtopic=14534>

Archäologen hatten in Ludwinowo (Polen) mit Löchern versehene Tongefäße entdeckt. Nach genaueren Analysen fanden sie Milchrückstände in den 7500 Jahre alten Siebgefäßen. Vermutlich waren diese perforierten Schalen dazu da, Molke abfließen zu lassen. Beim Käsen wird mit Hilfe von Lab, Bakterien oder Pflanzen wie dem Labkraut der eiweiß- und fetthaltige Teil der Milch durch Gerinnung von der Molke getrennt. Im Experiment mit den nachgebauten Schüsseln wird klar, dass dies sehr gut funktioniert.

<https://www.arche-warder.de/presse/steinzeit-kaese-bei-steinzeit-live/>

<http://www.myheimat.de/heuchelheim/ratgeber/was-man-alles-mit-klettlabkraut-machen-kann-d2759029.html>

Wer Käse rein vegetarisch selber machen möchte, kann auf mikrobielles Lab zurück greifen oder gemahlene Labkrautwurzel verwenden.

<https://www.heilpflanzenkatalog.net/blog/kaese-selber-machen.html>