

Liebe Genießerinnen und Genießer der Heumilch!



Sie sind der Lohn nach einer herrlichen Bergwanderung oder eines tollen Schitags und werden auf den letzten zu erklimmenden Höhenmetern in Richtung Almhütte regelrecht herbeigesehnt: Gerichte wie würzige Kaspressknödel, flaumiger Kartoffelkäse oder herzhafte Käsekrapferln.

Damit Sie diese Köstlichkeiten auch zu Hause zubereiten können, haben wir für unser Rezeptheft "Almzauber" mit einem echten

Almhüttenkoch zusammengearbeitet. Gerald Weiss von der Angerer Alm interpretiert die alpinen Speiseklassiker neu und verrät, wie Sie diese Köstlichkeiten ganz einfach nachkochen können. So wird zum Beispiel eine Käsesuppe mit einem blumig-duftenden Holunderkäse zu einer raffinierten Vorspeise.

All unseren Rezepten liegen wertvolle Heumilchprodukte zugrunde. Die besondere Wirtschaftsweise der Heuwirtschaft wurde mit dem EU-Gütesiegel g.t.S. – garantiert traditionelle Spezialität – ausgezeich-net. Heumilch g.t.S. steht für einen besonderen Schutz für noch mehr Qualität und Unverfälschtheit.

Holen Sie sich mit unserem "Almzauber" das einzigartige Geschmackserlebnis der Almen nach Hause!

Karl Neuhofer

Obmann ARGE Heumilch Heumilchbauer

Heumilch

Einfach urgut.

Heuwirtschaft ist die ursprünglichste Form der Milcherzeugung. Bereits seit Jahrhunderten erfolgt die Fütterung angepasst an den Lauf der Jahreszeiten.

Im Einklang mit der Natur

Im Sommer kommen Heumilchkühe auf die Weiden und Almen. Dort genießen sie frische Luft, klares Wasser und eine Vielzahl an saftigen Gräsern und Kräutern. Währenddessen beginnt im Tal die Heuernte, die Wiesen werden gemäht, das Gras getrocknet und das so gewonnene Heu in Scheunen gelagert. Im Winter werden die Tiere mit Heu gefüttert. Als Ergänzung erhalten sie mineralstoffreichen Getreideschrot. Vergorene Futtermittel wie Silage sind strengstens verboten.

Gehaltvoller Genuss

Heumilchprodukte haben einen rund doppelt so hohen Wert an Omega-3-Fettsäuren und konjugierten Linolsäuren (CLA) wie herkömmliche Milchprodukte. Dies bestätigt eine Studie der Universität für Bodenkultur Wien.



Das Heumilch-Regulativ

Heumilchbauern und -verarbeiter produzieren nach dem strengen Heumilch-Regulativ, dessen Einhaltung von unabhängigen, staatlich zertifizierten Stellen kontrolliert wird. Nur Produkte mit dem Heumilch-Logo erfüllen diese strengen Bestimmungen, die zudem kontrolliert gentechnikfrei hergestellt werden.

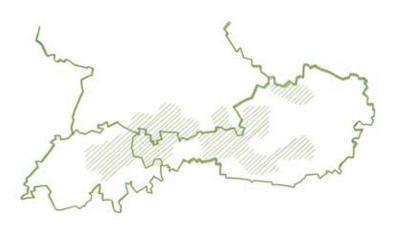
Eine "garantiert traditionelle Spezialität"

Die Heuwirtschaft überzeugte auch die Europäische Union. Sie hat Heumilch mit dem EU-Gütesiegel g.t.S. – garantiert traditionelle Spezialität – ausgezeichnet. Heumilch g.t.S. ist somit für Konsumenten ein Garant für noch mehr Qualität und Unverfälschtheit.



Die Heumilchregionen

Unsere Betriebe befinden sich vorwiegend in den Alpen, wo Heuwirtschaft seit Jahrhunderten Tradition hat. Hauptproduktionsgebiete sind Vorarlberg, Tirol, Salzburg, Oberösterreich, die Steiermark sowie das Allgäu und die Ost- und Zentralschweiz.



Heumilch

Urgut zur Natur!

Die Heuwirtschaft ist seit jeher geprägt durch nachhaltiges, auf Generationen aufgebautes Denken und Handeln. Durch ihre Arbeit tragen Heumilchbauern entscheidend zum Schutz der Umwelt und zum Erhalt der Artenvielfalt bei.



Blütenpracht auf Heumilchwiesen

Zur Förderung der Artenvielfalt lassen Heumilchbauern ihre Wiesen und Weiden richtig reifen und mähen viele Flächen erst, wenn eine Vielzahl der Gräser und Kräuter in voller Blüte steht und die Artenvielfalt am größten ist. Ein wichtiges Kriterium, wenn es um die Bestäubung und den Fortbestand unterschiedlichster Pflanzen geht. Dafür werden sogar ein bis zwei Schnitte pro Sommer weniger in Kauf genommen.



Artenvielfalt durchschonende Nutzung

Durch den hohen Pflanzenreichtum werden auf Heumilchwiesen deutlich weniger Dünge- und Pflanzenschutzmittel benötigt als bei intensiv genutzten Flächen. Außerdem sorgt das Grasen der Heumilchkühe auf den Weiden und Almen für Wachstumsimpulse der Pflanzen. Damit ist keine permanente Nachsaat notwendig.



Erhalt von Lebensraum durch mosaikartige Bewirtschaftung

Die Mahdzeitpunkte sind zeitlich und räumlich gestaffelt. Durch diese mosaikartige Bewirtschaftung werden nie alle Grünflächen auf einmal gemäht. So bleiben wichtige Nahrungsquellen und Rückzugsräume für Bienen, Schmetterlinge oder Niederwild erhalten.



Durch das regelmäßige Mähen und Weiden entstehen gepflegte Wiesen mit kurzem Bewuchs. Die große Artenvielfalt sorgt für einen tief verwurzelten Grasteppich – das ist die beste Vorkehrung gegen Erdrutsche, Murenabgänge und Schneebretter bei ungünstigen Wetterbedingungen.



CO₂-Speicher

Nachhaltige Grünlandnutzung führt zu einem hohen Humusgehalt im Boden, der ein sehr guter Speicher für Kohlendioxid ist. Er bindet die im Boden liegenden enormen Mengen an CO₂, die sonst in die Erdatmosphäre entweichen und den Klimawandel beschleunigen.



Schonung von Ressourcen

Heumilchbauern schonen durch ihre extensive Wirtschaftsweise lebensnotwendige und wertvolle Ressourcen wie Getreide und Wasser, da man auf artgemäße Fütterung setzt.



6 7

Heumilch

Urgut fürs Tierwohl

Artgemäße Fütterung macht den Unterschied!

Kühe sind Wiederkäuer. Ihre natürliche Nahrungsgrundlage sind frische Gräser und Kräuter, die sie im Sommer auf den Wiesen, Weiden und Almen finden. Im Winter bekommen Heumilchkühe dieses aroma- und artenreiche Futter in Form von Heu. Als Ergänzung erhalten sie mineralstoffreichen Getreideschrot, der aus Europa stammen muss und kontrolliert gentechnikfrei ist. Vergorene Futtermittel wie Silage sind strengstens verboten.

Auslauf für Heumilchkühe!

Die Bewegungsmöglichkeit auf Wiesen, Weiden und Almen mit frischer Luft und wärmender Sonne ist für die Tiergesundheit von größter Bedeutung. Unsere Heumilchkühe sind im Laufstall oder haben mindestens 120 Tage Auslauf übers Jahr zur Verfügung. Eine dauernde Anbindehaltung ist verboten.

Frisches Wasser fürs Wohlbefinden!

Kühe brauchen bis zu 120 Liter Wasser pro Tag, damit sie sich wohlfühlen. Frisches Wasser ist für Heumilchkühe im Stall oder auf der Weide immer gut erreichbar und steht in ausreichendem Maß zur Verfügung.

Persönliche Betreuung ist uns wichtig!

Dank der kleinen Tierbestände kennen Heumilchbauern die jeweiligen Eigenheiten und Vorlieben ihrer Kühe. Damit sich Hanni, Alma und Vroni wohlfühlen, wird für ein angemessenes Stallklima mit viel Frischluft und ausreichend Platz gesorgt. Auch ein gemütlicher Liegeplatz ist wichtig, da Heumilchkühe die Hälfte des Tages mit Ruhen und Liegen verbringen.

Tiergesundheit halten wir hoch!

Die Gesundheit der Heumilchkühe ist bei uns oberstes Gebot. Mit professioneller Beratung durch Tierärzte wird bei regelmäßigen Kontrollen vorbeugend das Wohlergehen der Heumilchkühe überprüft.

Heumilch

Spezialmilch für Käse

Artenreiches Futter für genussvolle Produkte

Zahlreiche Geschmackstests bestätigen: Ein höherer Artenreichtum im Futter sorgt für Qualität und ein unverwechselbares Aroma der Heumilch.

Ohne Konservierungsmittel

Durch den konsequenten Verzicht auf vergorene Futtermittel kann Käse ohne Zusatz von Konservierungsmitteln und ohne intensive mechanische Behandlung hergestellt werden.

Hochwertiger Rohstoff

Länger gereifte Käse lassen sich nur aus einem hochwertigen Rohstoff herstellen. Heumilch besitzt diese Eigenschaft und ist daher der ideale Rohstoff für Käsespezialitäten.



Heumilch-Kartoffelkäse



ZUTATEN

- 400 g gekochte, mehlige Kartoffeln
- 1 rote Zwiebel, fein gewürfelt
- 200 g Heumilch-Sauerrahm/Saure Sahne
- 100 g flüssige Heumilch-Butter
- 150 g Heumilch-Camembert, gerieben
- 150 g Heumilch-Bergkäse, gerieben
- Schnittlauch oder Petersilie
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss, edelsüßes Paprikapulver

Zubereitung

- 1. Heumilch-Camembert für ca. eine Stunde einfrieren. Dadurch lässt sich der Käse später leichter reiben.
- **2.** Gekochte, abgekühlte Kartoffeln durch eine Presse drücken.
- **3.** Mit Zwiebeln, Heumilch-Sauerrahm/Saure Sahne sowie flüssiger

Heumilch-Butter verrühren und geriebenen Heumilch-Käse dazugeben.

- **4.** Mit den Gewürzen abschmecken und zum Schluss frische Kräuter beimengen.
- **5.** Heumilch-Kartoffelkäse auf frischer Laugenbreze oder Bauernbrot reichen.

Tipp

Wer den Kartoffelkäse milder mag, lässt einfach die Zwiebel weg.



Heumilch-Kaspressknödel



ZUTATEN

- 5 Semmeln/Brötchen vom Vortag oder 250 g Semmelwürfel
- 1 weiße Zwiebel, fein gewürfelt
- 100 g Heumilch-Butter
- 125 ml Heumilch
- 75 g Heumilch-Bergkäse, gerieben
- 75 g Heumilch-Emmentaler, gerieben
- 3 Eier
- 50 g Lauch, geschnitten
- 40 g Mehl, griffig
- Petersilie, Schnittlauch
- Salz, Pfeffer, Knoblauch, Kümmel

Zubereitung

- **1.** Semmeln/Brötchen in Würfel schneiden.
- **2.** Zwiebeln in Heumilch-Butter anschwitzen, mit Heumilch aufgießen und über die Würfel geben.
- **3.** Geriebenen Heumilch-Käse, Eier und Lauch untermengen und mit den Kräutern und Gewürzen abschmecken. Mehl nach Bedarf dazugeben.
- **4.** Aus dieser Masse kleine Knödel formen, flach drücken und in Butterschmalz oder Öl goldbraun anbraten.
- 5. Mit Blattsalaten servieren.



Kaspressknödel lassen sich gut einfrieren und werden traditionell in einer heißen Suppe serviert.



Heumilch-Käsesalat



ZUTATEN

- 200 g Heumilch-Bergkäse
- 200 g Heumilch-Schnittkäse, z.B. Holunderkäse
- 1/2 rote Zwiebel
- 1/2 weiße Zwiebel
- 1 Paprika rot
- 1 Paprika grün
- 100 g Sojasprossen
- kleiner Bund Petersilie
- 3 EL Balsamicoessig
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 250 g reife Erdbeeren

Zubereitung

- **1.** Heumilchkäse, Zwiebel und Paprika in feine Streifen schneiden.
- **2.** Mit Sojasprossen und gehackter Petersilie mischen.
- **3.** Mit Balsamicoessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.
- **4.** Zum Schluss die Erdbeeren in Scheiben schneiden und unterheben.

Tipp ____

Statt dem Balsamicoessig kann auch ein süßer Apfelessig verwendet werden.



Heumilch-Käsekrapferl mit Wirsinggemüse



ZUTATEN

- 500 g Heumilch-Topfen/Quark
- 250 g Mehl, glatt
- 150 g Heumilch-Schnittkäse mit Kräutern, grob gerieben
- Schnittlauch
- · etwas Heumilch-Butter
- ½ Wirsing, je nach Größe
- 1 Handvoll kleine Tomaten
- etwas Öl
- · Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung

- 1. 250 g Heumilch-Topfen/Quark und Mehl zu einem homogenen Teig kneten und eine halbe Stunde im Kühlschrank rasten lassen.
- 2. Den restlichen Heumilch-Topfen/ Quark mit geriebenem Heumilch-Schnittkäse, Schnittlauch, Salz und Pfeffer verrühren.
- **3.** Teig 2 3 mm dünn ausrollen und ca. 8 cm rund ausstechen.
- **4.** Fülle auf eine Teighälfte setzen, zusammenklappen und den Rand mit einer Gabel festdrücken.
- **5.** Käsekrapferl in siedendem Salzwasser 2 - 3 Minuten köcheln, in Heumilch-Butter schwenken und mit Wirsinggemüse servieren.

Zubereitung Wirsinggemüse

- **1.** Für das Gemüse Wirsing in feine Streifen schneiden und in etwas Öl knackig anschwitzen.
- **2.** Tomaten (größere halbieren) dazugeben und erwärmen.

Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.



Käsekrapferl schmecken auch sehr gut, wenn man sie in Öl oder Butterschmalz auf beiden Seiten goldbraun bäckt.



Kräftiger Heumilch-Käsestrudel



ZUTATEN

- 1 kg rohe, speckige Kartoffeln
- 500 g Heumilch-Sauerrahm/Saure Sahne
- 2 Eier
- 200 g Heumilch-Bergkäse, gerieben
- 1 Packung Strudelteig
- etwas zerlassene Heumilch-Butter
- 2 Eier zum Bestreichen
- Schnittlauch
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Kartoffeln schälen, grob reiben und gut ausdrücken, damit Wasser und Kartoffelstärke weggehen.
- 2. Kartoffeln mit 250 g Heumilch-Sauerrahm/Saurer Sahne, Eiern und Heumilch-Bergkäse vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3. Backrohr auf 175 °C erhitzen.
- **4.** Strudelteig ausbreiten, mit zerlassener Heumilch-Butter bestreichen.
- **5.** Masse ca. 3 cm vom Rand weg auf den Teig geben, Ränder mit verquirltem Ei bestreichen und zusammenrollen.

- **6.** Strudel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen.
- 7. Eidotter mit etwas Wasser verrühren und den Strudel damit während der 45-minütigen Backzeit mehrmals bestreichen.
- **8.** Mit Tomatensalat und Heumilch-Sauerrahmdip/Saure Sahnedip servieren. Dafür Heumilch-Sauerrahm/Saure Sahne mit geschnittenem Schnittlauch, Salz und Pfeffer verrühren.

Tipp

Für dieses Rezept können auch mildere Sorten wie ein Heumilch-Emmentaler oder ein Heumilch-Mondseer verwendet werden.



Heumilch-Flammkuchen



ZUTATEN

- 1 Flammkuchenteig
- 100 g Heumilch-Sauerrahm/Saure Sahne
- 150 g Heumilch-Schnittkäse gerieben
- 200 g Cocktailtomaten
- 1 Handvoll Haselnüsse

Zubereitung

- 1. Flammkuchenteig mit Heumilch-Sauerrahm/Saure Sahne bestreichen und mit geriebenem Heumilch-Käse bestreuen.
- 2. Haselnüsse grob hacken, in einer Pfanne anrösten und auf dem Flammkuchen verteilen.
- **3.** Cocktailtomaten halbieren und den Teig damit belegen.
- **4.** Teigränder einschlagen und im vorgeheizten Rohr bei 180°C ca. 10 Minuten backen bis Teig und Käse eine schöne braune Farbe bekommen.



Wer es schärfer mag, kann für die Zubereitung Chilikäse verwenden.



Gebrannte Heumilch-Käsecreme



ZUTATEN

- 250 ml Heumilch-Schlagobers/Sahne
- 160 ml Heumilch
- 140 g Heumilch-Pfefferkäse, gerieben
- 7 Eigelb
- Kristallzucker

Zubereitung

- 1. Heumilch-Schlagobers/Sahne mit Heumilch und Heumilch-Pfefferkäse aufkochen bis der Käse geschmolzen ist.
- 2. Durch ein Sieb abseihen.
- 3. Eigelb vorsichtig einrühren.
- 4. In kleine Formen gießen.

- **5.** Bei 110 °C ca. 50 60 Minuten im Wasserbad pochieren und auskühlen lassen.
- **6.** Mit Kristallzucker bestreuen und mit einem Bunsenbrenner karamellisieren.



Dazu reicht man am besten ein süßes Erdbeerkompott. Gut passt auch ein Beerenröster aus reifen Johannisbeeren, Himbeeren und Brombeeren.



Heumilch-Käseflan mit Weinkirschen



ZUTATEN

- · 250 ml Heumilch
- 250 ml Heumilch-Schlagobers/Sahne
- 250 g Heumilch-Frischkäse
- 3 Eier
- 3 Eidotter
- Salz
- 300 g Kirschen
- 1/4 | Rotwein, z.B. ein Zweigelt
- 50 g Kristallzucker
- 1 gestrichener EL Speisestärke

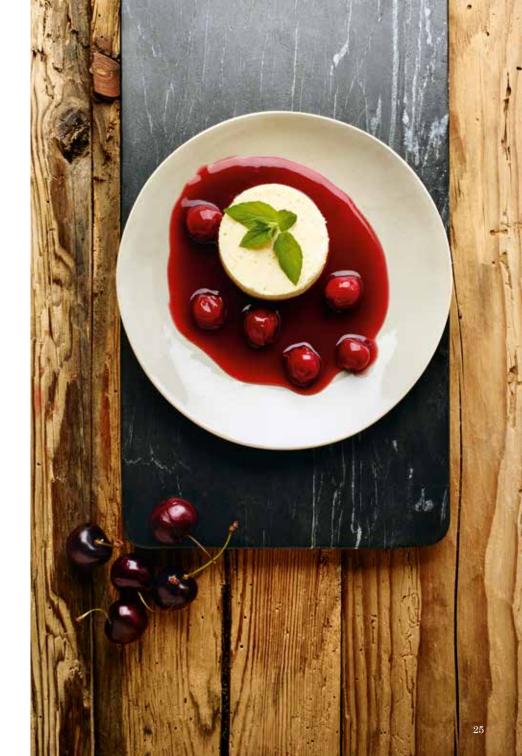
Zubereitung

- **1.** Heumilch mit Heumilch-Schlagobers/Sahne aufkochen.
- 2. Heumilch-Frischkäse, Eier, Eidotter und eine Prise Salz mischen und in die heiße Heumilch-Schlagobers-Mischung einrühren.
- **3.** Die Masse durch ein Sieb streichen und in eine mit Frischhaltefolie ausgekleidete Form geben.
- **4.** Bei 85 °C im Wasserbad ca. 35 Minuten garen, anschließend gut kühlen.
- **5.** Für die Weinkirschen Rotwein mit Zucker aufkochen und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen.

- **6.** Die Kirschen entkernen, dazugeben und erwärmen. Sie sollten noch Biss haben.
- 7. Speisestärke in kaltem Wasser verrühren, zu den Weinkirschen geben und nochmal aufkochen lassen.
- **8.** Den Heumilch-Käseflan rund ausstechen (ca. 6 cm), auf einen Teller setzen und mit Weinkirschen und Minze servieren.

Tipp

Interessant schmeckt dieses Gericht auch mit Heumilch-Bergkäse. Dafür die Hälfte des Heumilch-Frischkäses mit 125 g Heumilch-Bergkäse gerieben ersetzen.



Heumilch-Topfennockerl mit Marillenröster



ZUTATEN

- 500 g Heumilch-Topfen/Quark
- 1 Ei
- 140 q Grieß
- 140 g Mehl
- 30 g Zucker
- 140 g Heumilch-Butter
- 1 TL Rum
- Zitronenschale
- Salz
- 80 g Heumilch-Butter
- 100 g Semmelbrösel
- etwas Staubzucker
- 500 g Marillen/Aprikosen
- ca. 100 g Zucker

Zubereitung

- 1. Heumilch-Topfen/Quark, Ei, Grieß, Mehl, Zucker und eine Prise Salz mit weicher Heumilch-Butter gut verrühren und mit Rum und Zitronenschale aromatisieren.
- **2.** Den Teig ca. 1 Stunde kühl rasten lassen.
- **3.** In einem Topf Wasser aufkochen und leicht salzen.
- **4.** Aus der Masse mit 2 Esslöffeln 10 bis 12 Nockerl formen und im heißen Wasser 10 Minuten ziehen lassen.
- **5.** Heumilch-Butter aufschäumen und Semmelbrösel goldbraun rösten. Nockerl aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen, in Brösel wälzen und mit Staubzucker bestreuen.

Zubereitung Marillenröster/ Aprikosenkompott

- 1. Für den Röster Marillen/Aprikosen halbieren und entsteinen.
- 2. In einem Topf Zucker (je nach Süße der Früchte auch weniger) und so viele EL Wasser dazugeben, dass sich der Zucker auflöst.
- Früchte darin langsam unter Rühren aufkochen, bis sie zu zerfallen beginnen. Röster auskühlen lassen.

Tipp

Statt Marillenröster einfach 250 g Heumilch-Schlagobers/Sahne mit dem Mixer aufschlagen und ca. 4 EL Preiselbeermarmelade vorsichtig unterheben und zu den Nockerl geben.



Heumilch-Almschmarren mit Apfel



ZUTATEN

- 250 g Mehl, glatt
- 500 ml Heumilch
- 4 Eier
- 2 säuerliche Äpfel, geschält und entkernt
- Heumilch-Butter
- Salz
- Kristallzucker und Zimt

Zubereitung

- 1. Mehl, Heumilch und eine Prise Salz zu einem glatten Teig rühren.
- **2.** Eier behutsam unter die Masse ziehen.
- **3.** Die geschälten Äpfel in 4 5 mm dicke Scheiben schneiden.
- **4.** Heumilch-Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Teig in die Pfanne gießen und die Apfelscheiben darauf verteilen.

- **5.** Auf der Herdplatte zugedeckt ca. 5 Minuten anbacken, umdrehen und fertigbacken.
- **6.** Schmarren in Stücke reißen, auf den Teller geben und mit Zimt-Zucker-Mischung bestreuen. Mit einem Glas frischer Heumilch servieren.

Tipp

Kann auch mit grob geriebenen Heumilch-Bergkäse zubereitet werden. Bevor die Äpfel dazukommen, eine Handvoll Käse auf den Teig verteilen. Ohne Zimt-Zucker-Mischung servieren.





Entdecken Sie die ganze Welt der Heumilch!

Tauchen Sie in die Heumilch-Welt ein und entdecken Sie in unseren zahlreichen Broschüren allerlei Wissenswertes über die einzigartige Heuwirtschaft.

Rezepte

Köstliche Gerichte, die einfach nachzukochen sind, finden Sie in unseren zahlreichen Rezeptheften, die sich unterschiedlichen Schwerpunkten, wie zum Beispiel vegetarischer Ernährung oder Rezepten für Kinder, widmen.

Fibeln

Den Lebensraum der Heumilchkühe und die positiven Einflüsse der Heuwirtschaft auf Mensch und Natur kann man in den verschiedenen Fibeln entdecken.

Kinder

Spannende Abenteuer können die jüngsten Leser mit den Kinderbüchern erleben und dabei auf spielerische Weise das Leben rund um die Heumilch kennenlernen.

> Alle Broschüren können auf www.heumilch.com kostenlos bestellt werden.





Und weil wir finden, dass Wertvolles mit guten Freunden geteilt werden sollte, finden Sie Heumilch auch auf Pinterest, Instagram und unserer Facebook-Seite.





- Artgemäße Fütterung im Jahresverlauf: Heumilchkühe bekommen frische Gräser und Kräuter im Sommer sowie Heu im Winter.
- Vergorene Futtermittel sind strengstens verboten.
- Zum Wohl der Tiere ist eine dauernde Anbindehaltung verboten. Für ausreichend Bewegung sorgen Laufställe, Auslauf oder Weide.
- Die traditionelle Wirtschaftsweise der Heumilchbauern schützt die Umwelt und fördert die Artenvielfalt.
- Heumilch ist aufgrund ihrer hohen Qualität für die Herstellung von Käsespezialitäten geeignet.
- Heumilch ist kontrolliert gentechnikfrei und wird von unabhängigen Kontrollstellen zertifiziert.
- Die Heuwirtschaft wurde von der Europäischen Union mit dem EU-Gütesiegel g.t.S. garantiert traditionelle Spezialität ausgezeichnet.

Herausgeber und Medieninhaber

ARGE Heumilch Grabenweg 69 A-6020 Innsbruck office@heumilch.at

Verlags- und Herstellungsort Innsbruck

Impressum

ARĜE Heumilch – alle Rechte vorbehalten. Alle Informationen wurden mit größter Sorgfalt zusammengetragen, jedoch kann für den Inhalt und die Richtigkeit keinerlei Gewähr übernommen werden. Nachdruck, auch auszugsweise, verboten.



