



Hjemmelavet ost - Kan man det ?

Ja - at fremstille sin egen ost er faktisk ligetil. Det er ikke sværere at fremstille sin egen ost, end det er at lave en simpel middagsret.

Der er en række ting som man skal vide om fremstillingen – det står i en opskrift.

Man skal bruge forskellige redskaber, som allerede findes i de fleste køkkener. Udover almindelige køkkenredskaber kan man lette fremstillingen ved at anvende dertil fremstillede hjælpemidler, såsom ostebakker, osteforme og lignende, men ønsker man ikke at investere i disse, man kan udmærket fremstille ost ved hjælp af almindelige køkkenredskaber og lidt opfindsomhed.

Der er råvarer man skal have skaffet sig – først og fremmest mælken – det køber man i supermarkedet eller hos den lokale landmand.

Fremstilling af ost starter altid med at den friske mælk tilsættes en såkaldt syrevækker. Syrevækkeren er kimen til smagsudviklingen i osten. Syrevækkeren består af eller indeholder mælkesyrebakterier som dem der er årsag til den syrlige smag i kærnemælk, tykmælk og yoghurt. Faktisk er ganske almindelig kærnemælk, tykmælk og yoghurt de mest anvendte syrevækkere til ost, og har man allerede sådanne i køleskabet så har man kimen til smagen i osten.

Derudover er der enkelte ingredienser som skal skaffes - kulturer til at fremelske bestemte smagsnuancer, for eksempel skimmelkulturer og osteløbe som får mælken til at stivne.

Men det vigtigste af alt ved fremstilling af ost er nok evnen til at følge en opskrift i sådan en grad at der ikke foretages større afvigelser hvad angår tidsforløb, temperaturer og mængder.

Hjælpemidlerne som gør det nemmere at fremstille ost er samlet i Hjemmeriets hjemmeosteri, som tillige indeholder de fornødne ingredienser som indgår i forvandlingen af mælk til ost.

Hvad er ost så ?

Ost er behandlet mælk – man kan også kalde det for fermenteret eller konserveret mælk.

Behandlingen består i at man dræner mælken for dens vand, og tilbage bliver der mælkens indholdsstoffer – ost. Vandet som drænes af mælken, vollen, indeholder rester af mælkens indholdsstoffer, og disse kan udfældes ved yderligere behandling og dette er *også* ost.

Fremstilling af ost

Der er to forskellige metoder til at dræne vollen af mælken for at lave ost – og deraf kommer de to hovedtyper af ost – surmælksoste og løbeoste. En tredje ostetype fremstilles af restproduktet, vollen. Valleoste er meget beskattet, idet den er rig på nemt omsættelige og vigtige næringsstoffer, som ikke findes i de andre to ostetyper.



Surmælksoste er de nemmeste at lave. De fremstilles på kort tid og spises som oftest uden videre lagring. Som navnet antyder, benyttes der sur mælk til fremstilling af surmælksoste. Med sur mælk er ikke dårlig – den friske mælk gøres ganske enkelt kontrolleret sur ved at lade den henstå ved stuetemperatur i en passende tid. Man siger at man syrner mælken. Syrningen kan hjælpes på vej ved at man opvarmer mælken til 30-35°C, tilsætter lidt tykmælk eller kærnemælk. Når mælken er blevet passende sur, efter cirka et døgn, vil de fleste af mælkens indholdsstoffer udskilles når mælken opvarmes til cirka 60°C. Ved at dræne ostemassen yderligere, fx. ved naturlig afdrypning eller ved at ostemassen presses let, kan man opnå en fastere struktur.



Af surmælksoste kan nævnes Kvark, Knapost, Friskost, Skørost og Rygeost.

Løbeoste benytter sig af en helt anden teknik, som gør brug af enzymet osteløbe. Osteløbe er et protein, som forekommer naturligt i drøvtykkers maver mens disse dyr endnu er unge. Osteløbe fremstilles ligeledes vegetabilsk ved hjælp af mikrobielle metoder. Osteløbe har den evne, at det kan ændre mælkens proteinerne så de brydes op i nye proteiner, med nye egenskaber. Disse nye proteiner, vil samle sig i et netværk og derved stivner mælken – mælken koagulerer. I dette netværk af proteiner, er mælkens øvrige indholdsstoffer blevet fanget, blandt andet fedtstofferne, mælkesukkeret og vandet (vallen), så disse stoffer i første omgang indgår i den stivnede mælkemasse. Efter kort tid vil vallen dog ikke kunne holdes tilbage i dette netværk og vallen vil lige så stille sive ud af ostemassen, mens de fleste af de øvrige indholdsstoffer tilbageholdes.



Ligesom for surmælksoste, har mælkens syre indflydelse på fremstillingsforløbet af løbeostene. Løbeoste laves også af syrnet mælk, dog ikke i samme syrningsgrad. For at koaguleringen med osteløbe skal foregå optimalt skal syrningen af mælken nærmest kun lige være startet, syreudviklingen vil så fortsætte efter at mælken er koaguleret, og denne syreudvikling er ligeledes med til at øge afdræningen af valle.

At mælk kan syrne, skyldes at mælk indeholder sukkerstoffer, mælkesukker eller laktose, som med mælkesyrebakteriers hjælp omdannes til mælkesyre. Der findes mange forskellige slags mælkesyrebakterier, og smagen af osten vil i høj grad afhænge af hvilke mælkesyrebakterier man gør brug af. Tilsvarende vil man kunne få hjælp af enzymer og andre bakteriekulturer, som vil omdanne noget af ostens fedtstoffer og sukkerstoffer, så der derved fremkommer karakteristiske struktur- og smagsforskelle.



Løbeoste kan derfor falde meget forskellige ud selvom udgangspunktet er det samme. Fetaost, Brie, Camembert, Gorgonzola, Havarti og Danbo er blot enkelte eksempler på meget forskellige oste, fremstillet med udgangspunkt i samme råvare, men med forskellig bearbejdning og påvirkning af enzymer og bakteriekulturer.

Valleoste laves af restproduktet fra fremstilling af de to andre typer af oste. 10-20% af mælkens proteiner, har sådanne egenskaber at de ikke udskilles med de metoder der anvendes ved surmælksoste eller løbeoste, og disse proteiner vil derfor være at finde i vallen. Valleproteiner er højt beskattet af især sportsfolk, idet disse er let nedbrydelige for os mennesker og valleprodukter bruges derfor ofte som hurtig og sund energi. Valleproteinerne udskilles ved at opvarme vallen til 85°C eller mere. Ostetyper som Ricotta og Myseost er valleoste. Man kan ligeledes lave valleoste af mælk direkte (eller af en kombination), og man opnår derved federe og mere cremede valleoste.



Med de beskrevne typer af oste, skulle det være klart for enhver at ost er mange ting. Forskellige råvarer (mælk fra køer, får, geder, bøfler), forskellige enzymer og bakteriekulturer samt forskellige metoder til at lave ostene, gør at der efter sigende skulle findes op mod 2000 forskellige typer af oste. Mange af ostene adskiller sig kun lidt fra hinanden, men det gør det kun mere spændende.

Mælk indeholder mælkesukker, laktose, som en del mennesker ikke tåler. For de mennesker som tåler laktose, omsættes dette ved hjælp af enzymet laktase som findes i tyndtarmens slimhinder. Producerer man ikke tilstrækkelige mængder af laktase i tyndtarmens slimhinder, kan mælkens laktose ikke omsættes og laktosen fortsætter uomsat over i tyktarmen hvor laktosen istedet omsættes af bakterier som medfører tynd mave og/eller luft i maven som giver ubehag og smerter.

En vigtig del af forvandlingen af mælk til ost er mælkesyrebakteriernes omsætning af mælkens laktose til syre. I syrlige oste såsom feta eller lagrede faste oste er hovedparten af laktosen omsat af mælkesyrebakterierne og personer med mindre kraftig mælke-intolerance kan derfor ofte tåle disse typer af ost.

Mælkeintolerante kan tilsætte laktase til deres mad for derved at undgå de negative følger af laktosen. Tilsvarende kan man tilsætte laktase til mælken som osten fremstilles af, hvorved man kan fremstille ost (og yoghurt) uden laktose.

Læs mere om kunsten udi at fremstille ost – og ikke mindst hjemmelavet ost – ved at studere diverse informationer på Hjemmeriets hjemmeside, som udover opskrifter tillige indeholder mange nyttige oplysninger som kan hjælpe med til at tilegne sig videnskaben og kunsten at lave ost.