



## Sahne/Sahnepulver

### Herkunft der Sahne

Als Sahne oder Rahm (in Österreich auch Obers oder Schlagobers und in der Schweiz Nidel) wird die fetthaltige Phase der Milch bezeichnet. Früher wurde der Rahm durch das Stehenlassen unbehandelter Milch gewonnen. Die Milch rahmt auf. Das gelingt jedoch nur bei Rohmilch. Abhängig von der Temperatur steigen die Fetttropfchen langsam nach oben und können anschließend als Rahm abgeschöpft werden. Übrig bleibt die **Magermilch**.

Heute wird die Sahne durch Zentrifugation der Milch gewonnen. Zum Einstellen des Fettgehalts wird anschließend dem abgetrennten Rahm erneut entrahmte Milch untergemischt, bis die gewünschte Fettstufe der Sahne erreicht ist. Wie Milch wird auch Sahne wärmebehandelt, um sie zu entkeimen und länger haltbar zu machen.

Die Verwendung von geschlagener Sahne ist seit 1650 belegt.

Sahnepulver wird, wie fast alle Trockenmilcherzeugnisse, über eine Sprüh- oder Walzentrocknung hergestellt.

### Was steckt in der Sahne?

Sahnepulver gibt es in unterschiedlichen Fettstufen (42 bis 75%) mit einem Wassergehalt von höchstens 5%. Schlagsahne muss mindestens 30% Fett enthalten. Die Sahne enthält neben Fett aber auch Vitamine, z.B. B6, B12 und auch Vitamin D. Wie die Milch ist auch Sahne reich an Mineralstoffen wie Kalzium, Magnesium, Natrium und Kalium.

### Wirkung der Sahne

Das enthaltene Kalzium der Sahne unterstützt den Aufbau von Knochen und Zähnen im menschlichen Körper.

### Verwendung der Sahne

Sahne findet in der Küche vielfältige Anwendung. Mit ein wenig Sahne lassen sich viele Gerichte verfeinern. Die Sahne verleiht der Soße ein feines Aroma; der Fettgehalt der Sahne ist Geschmacksträger und gleichzeitig sorgt Sahne auch für eine sämige Konsistenz.

### Sahne-Tipp:

Je höher der Fettgehalt der Sahne, desto geringer ist die Gefahr des Ausflockens in heißen Saucen oder Suppen.

Sahnepulver ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: