

Karl M. Fraißler

Caseus

Liebe ist, wenn die Realität schöner ist als alle Träume.

Österreichische  Literaturgesellschaft

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar. Die Schweizerische Nationalbibliothek (SNB) verzeichnet aufgenommene Bücher unter Helveticat.ch und die Österreichische Nationalbibliothek (ÖNB) unter onb.ac.at.

Karl M. Fraißler:

Caseus

ISBN: 978-3-03886-091-4

Bilder: U1: Sabine Wurzinger, Käserei Wurzinger, Fehring in der Steiermark
U4: Montmartre-Viertel in Paris, 1981

Buchsatz: Danny Lee Lewis, Berlin: dannyleelewis@gmail.com

Österreichische Literaturgesellschaft ist ein Imprint der
Europäische Verlagsgesellschaften GmbH
Info@Literatur-Gesellschaft.at

Erscheinungsort: Zug

© Copyright 2026

Sie finden uns im Internet unter: www.Literatur-Gesellschaft.at

Am Anfang

Auch mich fasziniert das Thema Milch. Welche Rolle spielt Milch in der Welt? Welche Qualität dürfen wir erwarten? Ich teile Fraißlers Fragen zur Milch und seine Leidenschaft für Milch und Milchprodukte. Ebenso wie seine Liebe zum Beruf des Käseherstellers, zum Handwerk, zur umfangreichen Palette an Milchprodukten, ihrem Geschmack, ihrem Mundgefühl und Geruch. In seinem Buch hat Karl M. Fraißler die Möglichkeit gefunden, seine Erfahrungen mit Milchprodukten auf seine eigene Art und Weise, oft fast poetisch, aufzuschreiben und zu dokumentieren. Er scheut sich nicht vor den philosophischen Aspekten der Milch. Sprichwörter, wichtige Persönlichkeiten und ihre markanten Aussagen zu Milch und Käse sind über das gesamte Buch verteilt. Meiner Meinung nach hilft Milch dem Menschen, sich auf dieser Erde zu bewegen und ein freier Mensch dieser Erde zu werden. Milch macht frei von der Erdbundenheit, während Fleischkonsum den Menschen auf eine eher materialistische Weise an die Erde fesselt. Das macht Milch und Milchprodukte zu einem anderen Produkt als Fleisch. Menschen und Kühe, Schafe, Ziegen, Yaks und Büffel sind seit etwa 10.000 Jahren eng miteinander verbunden. Wir sind unseren Nutztieren dankbar, dass sie uns ihre Milch schenken. Nach der Muttermilch wurde der Konsum von Milch und Milchprodukten von Wiederkäuern durch die Tatsache gefördert, dass wir (als Westler) genetisch den Haustieren und deren Produkten angepasst sind. Es handelt sich um eine alte und starke kulturelle Bindung. Sowohl Kleinkinder als auch Erwachsene und ältere Menschen profitieren auf ihre eigene Weise von Milch und Milchprodukten, vorzugsweise in roher oder roh fermentierter Form.

Aber Milch ist nicht gleich Milch. Rohmilch unterscheidet sich stark von erhitzter, pasteurisierter und/oder homogenisierter Milch. Wir lernen immer mehr über die Unterschiede, die durch die moderne Milchverarbeitung in großen Fabriken entstehen. Rohmilch von Kühen oder Ziegen hat eine besondere Bedeutung, insbesondere im Hinblick auf ihre Verarbeitung zu den vielen Milchprodukten, die in diesem Buch behandelt werden. Milchverarbeitung als Handwerk. Es grenzt an ein Wunder, dass der Fachmann, oft eher die Fachfrau, aus derselben Milch eine ganze Reihe von Käsesorten herstellen kann, indem man einfach die Menge und Art der Starterkultur, das Lab, die Temperatur und

die Reifezeit variiert. Von frischem, saurem Käse bis hin zu Emmentaler- oder Parmesan-Laiben – alles stammt aus derselben Milch. Rohmilchprodukte sind Teil unseres kulturellen Erbes, wobei jede Region ihren eigenen Käse herstellt.

In diesem Buch erfahren Sie, wie Löcher im Käse entstehen, aber vor allem finden Sie viele Geschichten, Hintergründe, Historien, Fakten und Fiktion über Milch. Ob aus anthropologischer, naturwissenschaftlicher, künstlerischer oder historischer Perspektive oder einfach in Form von Geschichten – stets spürt man die tiefe Verbundenheit, die Fraißler mit Milch in all ihren Erscheinungsformen, Arten und Größen hat. Das ist vielleicht auch die wichtigste Aufgabe dieses Buches: Ihr Interesse als Leser für etwas so Schönes und Wichtiges wie das Wunder Milch zu wecken.

Em. Prof. Dr. Ton Baars

Ziegenhagen, Witzenhausen, März 2025

Ton Baars wurde 1956 in den Niederlanden geboren und schloss sein Studium der Ökologie 1985 an der Universität Utrecht ab. 2002 promovierte er an der Universität Wageningen im Bereich Grünlandökologie und Sozialwissenschaften. Als Agrarökologe arbeitete er 25 Jahre in den Niederlanden in der angewandten Forschung zur biologischen Tierhaltung. Von 2005 bis 2011 hatte er den ersten Stiftungslehrstuhl für biologisch-dynamische Landwirtschaft an der Universität Kassel in Hessen inne. Dort forschte er zu Rohmilchqualität und menschlicher Gesundheit. Sein Schwerpunkt lag auf der Entwicklung von Rohmilchprodukten, die für den direkten Verzehr unbedenklich sind und eine hohe Qualität zum Schutz und zur Unterstützung der menschlichen Gesundheit aufweisen. Ab 2011 war Baars einige Jahren am Forschungsinstitut für biologischen Landbau (FiBL) in Frick, Schweiz, sowie auf dem biologisch-dynamischen Bauernhof Juchowo (Silnowo, Polen) tätig. Seit 2015 kooperiert er mit der Fakultät Immunpharmakologie der Universität Utrecht zu Lebensmittelallergien und Asthma im Zusammenhang mit Milchverarbeitung, Milchherkunft und Milchprodukten. In den letzten Jahren hat er sich auf Rohmilchkefir spezialisiert. Ton Baars ist Lehrer und Berater für Rohmilchprodukte und vermittelt das Wissen über seine Website www.milkandhealth.com.

Vorwort

»Um einen guten Liebesbrief zu schreiben, musst du anfangen, ohne zu wissen, was du sagen willst, und endigen, ohne zu wissen, was du gesagt hast.« Dieser bekannte Satz eines unbekannten Schriftstellers oder einer unbekannten Schriftstellerin trifft auch auf dieses Buch zu. Die Reihenfolge der Abschnitte ist nicht nach Themen und Logik geordnet, sondern danach, was das Herz zuerst freigeben wollte oder, besser sogar, loswerden wollte. Da jeder und jede die eigene Liebesgeschichte zu Käse hat oder sich eine erobern möchte, sei es auch allen selbst überlassen, bei welchem Abschnitt er oder sie beginnt. Man muss auch nicht jeden Abschnitt lesen, um zu verstehen, die Ursachen für seine Liebe zum Käse zu ergründen oder sogar erst zum Liebenden, zur Liebenden zu werden. »Die Schönheit der Dinge lebt in der Seele dessen, der sie betrachtet«¹, schrieb David Hume und so verlasse ich mich auf die vielen neugierigen, offenen und reinen Seelen, die inspiriert werden wollen.

Dieses Buch ist kein wissenschaftlicher Text, auch wenn er viele Erkenntnisse aus der Wissenschaft enthält, vielmehr ist es ein literarischer Text, denn hier atmet die Seele und das Herz geht auf. Man darf die alte Weisheit wiedergeben: »Die Theorie ist das Auge für die Praxis, ohne Theorie ist die Praxis blind.« Dieses Sprichwort besagt, dass wir, wenn wir Sehende für unser Tun werden wollen, viel Wissen, ja Wissenschaft und Erfahrung benötigen, sie sind die Grundlagen des Sehens. Diese Grundlagen sollen wir aber nicht zuerst über die Freude und Liebe zur Milch, zum Tier und zur Natur stellen. Auch Liebende leben zunächst ohne Vorschriften und erkennen erst langsam, wie wichtig es ist, Vorschriften im Sinne von Wissen und Erfahrungen zu berücksichtigen, damit diese Liebe von Dauer werden kann. Mit Vorschriften meine ich hier nicht vorschreiben als diktieren, sondern als Wissen und Erfahrungen, die andere Menschen schon vor uns niedergeschrieben haben. Je unbelasteter wir sind, desto leichter fällt es uns, dies anzunehmen und denen zu vertrauen, die uns diese Liebe schon vorgelebt haben.

Die Bilder in diesem Buch stammen zum größten Teil aus meinem Fundus, meiner Berufstätigkeit. Alle abgebildeten Personen stehen auch in einer persönlichen Beziehung zu mir. Sie zeigen ihre Freude und ihren Stolz bei der

Arbeit, ja kehren ihre Lebensfreude nach außen. Bei aller Unterschiedlichkeit der Menschen, eines haben wir alle gemeinsam: Während wir Augenblick für Augenblick gemeinsam arbeiten und spielen, schrumpft die restliche Lebenszeit unaufhaltsam. Die Tragweite dieser simplen Weisheit lebt in unserem Unterbewusstsein, steuert unsere Gefühle. Ob man im Moment glücklich oder zufrieden mit dem Leben ist, bestimmt die Schnittmenge von Sehnsucht und Realität.

Es ist mir in diesem Sinne ein Herzensanliegen, allen zu danken, die es mir direkt oder indirekt ermöglicht haben, an diesem Buch zu schreiben. Zuallererst möchte ich mich bei jenem geburtshelfenden Arzt bedanken, der meiner Mutter so viel Mut, Hoffnung und Trost zugesprochen hat, als sie mich mit meiner Behinderung gebar. Danke meinen Eltern, die mir in ihren bescheidenen kleinbäuerlichen Lebensverhältnissen immer unendliche Liebe und Geborgenheit zukommen ließen, meinem Opa, dessen Seelenverwandtschaft mit mir zu langen Waldspaziergängen führte, meinem Lehrer, der, weil ich kratzte und nicht schrieb, mir seine tolle und wunderschöne Füllfeder schenkte, dem Pfarrer, der mir mein verlorenes Erspartes mit schöner Brieftasche reichlich erstattete, meinen Lehrern, die in mir immer einen Gedanken Gottes sahen, mir Aufmunterung in traurigen Stunden schenkten und mir viel Vertrauen entgegenbrachten, meiner Frau Eva, mit der ich bereits mit 24 Jahren, Camembert löffelnd und französischen Rotwein testend, durch Paris flanieren konnte, und meinen beiden großartigen Söhnen Lukas und Jakob mit ihren Frauen Susanne und Kerstin und den vielen Enkelkindern. Sie alle machen mich zu dem, was ich vorher nicht sehen konnte, aber zu mir gehört, und was ich dankbar als Geschenk annehmen darf. Ein besonderer Dank gilt auch meinen Schülern und Schülerinnen, den vielen Erwachsenen, die mich in den Kursen immer wieder neu begeisterten und motivierten, noch mehr zu lernen. Sie haben auch mein Herz erobert.

»Monde und Jahre vergehen, aber ein schöner Moment leuchtet das Leben hindurch.«² Den Worten von Franz Grillparzer füge ich hinzu: Diese Momente lassen uns nie mehr los und werden Bestandteil unseres Seins. So denke und fühle ich, wie Jean-Jacques Rousseau es so schön formulierte: »Nicht der Mensch hat am meisten gelebt, welcher die höchsten Jahre zählt, sondern der, welcher sein Leben am meisten empfunden hat.«³

Karl M. Fraißler

Inhaltsverzeichnis

Am Anfang	5
Vorwort	7
Einführung	13
Ist Milch Rohmilch?	17
Das Wunder Milch	35
Haustiere	45
Kühe – Weide	55
Lust – Kunst – Käse	65
Das Lustprinzip	75
Milch – Nahrung – Heilung	83
Aller Anfang	96
Verband für handwerkliche Milchverarbeitung	107
FACEnetwork	109
Gilde des Fromagers	127
Bacillus bulgaricus	139
Bacillus caucasicus	147
Die Emulsion	153
Die Verwandlung	161
Die Auslese	173
Verband der Käserei- und Molkereifachleute	181
Käsiade und Almkäseolympiade	185
Theodor (Theodul)	191
Fridolin von Säckingen	197

Lucius (Uguzzo) von Cavargna	203
Handwerkskunst	207
Kühe – Käse – Menschen	219
»Du brauchst ein Kupferkessi!«	225
Hygieia	239
Wesen Wiederkäuer	249
Lehm und Kalk	257
Der Hof	267
Das Loch im Käse	277
Der Käse ist rund	285
Das Himmelsgewölbe	295
Choral im Lehmgewölbe	303
Butterschmalz	311
Die Pause gehört zur Musik	319
Reifung des Käses	323
Auf besonderem Holz	331
Käse und Wein	339
Das Salz	351
Vermarktung	361
Das Aschenputtel	367
Literaturverzeichnis	371

Ich habe keine Lehre.
Ich zeige etwas.
Ich zeige Wirklichkeit,
ich zeige etwas
an der Wirklichkeit,
was nicht oder zu wenig
gesehen worden ist.
Ich nehme ihn, der mir zuhört,
an der Hand und führe ihn
zum Fenster.
Ich stoße das Fenster auf
und zeige hinaus.
Ich habe keine Lehre, aber ich führe ein Gespräch.⁴
(Martin Buber)



Einführung

Für viele mag die Art und Weise, wie die Themen in dem Buch dargestellt werden, neu sein, obwohl uns viele der Inhalte sehr bekannt sind. Die niedergeschriebenen Themen mit dem Fokus auf bäuerliche Arbeit, Kultur und Zukunft sind eine Herausforderung für die kommenden Generationen angesichts von Energiewende, Klimawandel, Ressourcenverbrauch, Artensterben, enger werdendem Lebensraum und damit der wachsenden Aggression der Menschen, was auch die mitlebenden Geschöpfe – wie Tiere, Pflanzen, Pilze, Bakterien oder Viren und letztlich auch die Steine⁵ – betrifft.

In der Betrachtung der Themen mag man vorurteilsschnell die Behauptung aufstellen, alles funktioniere heute nicht mehr so, doch das Bauernsterben ist nicht nur ein strukturelles Problem, sondern in erster Linie Kopfsache. Hier kann man mit dem Satz von Leopold Kohr (1909-1994) beginnen: »Der Mensch kann mit sich und seinesgleichen nur glücklich werden, wenn er in einem Raum lebt, den er überschauen kann, wenn er einen Begriff von der Größe, der Beschaffenheit und der Natur seiner Lebensumgebung hat. Dann nämlich ist er nicht nur beliebiger Teil einer beliebigen Welt, sondern kann teilnehmen an seiner eigenen Welt, kann sie mitgestalten, als Mensch mit anderen Menschen. Weil diese Welt menschliches Maß hat und keiner maßlosen Menschlichkeit bedarf.«⁶ In diesem Buch verfolge ich daher zwei Absichten: Einerseits möchte ich auf die großartigen natürlichen Regelmechanismen hinweisen und andererseits aufzeigen, dass diese Regelmechanismen nur funktionieren, wenn sie in der Begrenztheit ihres Wirkens verstanden werden. Kohr zitiert in seinen Schriften gerne Paracelsus: »Alles ist Gift. Ausschlaggebend ist nur die Dosis.« Dieser Spruch (bekannt als »dosis facit venenum«) steht für Kohrs »Philosophie der Größe«. »Die Größe, Kohr meint nicht die absolute, sondern die relative, die zu große Größe, [...] scheint das zentrale Problem der Schöpfung zu sein. Wo immer etwas fehlerhaft ist, ist es zu groß. [...] Die Größe und nur die Größe! ist das zentrale Problem der menschlichen Existenz, im sozialen und im physischen Sinn.«⁷ Folglich gibt

Bild links: Der Mensch kann mit sich und seinesgleichen nur glücklich werden, wenn er in einem Raum lebt, den er überschauen kann. Familie Karl und Anna Held, Oberhaag in der Steiermark

es für Kohr auch nur eine Rettung: »[...] die Idee und das Ideal der Kleinheit als einziges Serum gegen die krebsartige Wucherung der Übergröße [...]«⁸. Rupert Riedl (1925–2005) nennt es »Kohrs Gesetz« und schreibt: »Kohrs Gesetz besagt, dass unsere Lebenswelt nach den kleinen Maßen des Menschen strukturiert werden muss, will sie eine humane Welt werden.«⁹ So, denke ich, kann jeder und jede verstehen, dass dies im vorliegenden Buch Geschriebene funktioniert und funktionieren kann, wir müssen nur an den Rädern der Dimension drehen und alles kleiner, verantwortungsvoller und letztlich einfühlsamer und menschlicher denken. Es braucht eine Umgebung und eine Atmosphäre der Lebensbejahung ohne Wenn und Aber. Verantwortung und Liebe erfordern einen Rahmen, wo sie wirken und gelebt werden können. Große Strukturen brauchen Modelle des rücksichtslosen Funktionierens, was Austauschbarkeit, menschliche Härte, Lebensfeindlichkeit und Ressourcenverbrauch als Keim in sich trägt. Es gibt kaum Modelle des Wirtschaftens, in denen nicht einige wenige für das große Ganze ausgebeutet werden. Dieses Buch soll den Leser und die Leserin wieder in die Welt des Kleinen führen, zu erkennen geben, wie es Albert Schweitzer so schön formulierte: »Ich bin Leben, das leben will, inmitten von Leben, das leben will.«¹⁰ Wir, die Menschen, sind nur ein Teil dieser Erde, sind jedoch hier und jetzt einzigartig. Gerade diese Einzigartigkeit und Einmaligkeit haben wir in unserer rasch lebenden und geschichtelosen Zeit verloren. Ich erinnere mich einer großen Versammlung, wo ein älterer Herr aufgestanden ist und mit den Worten begann: »Mein Vater sagte mir, und dies wurde für mein Leben wichtig ...« Wer würde sich das heute getrauen bzw. wer findet die Zeit, darüber zu sinnieren, was seine Eltern, Großeltern bereits sehr gut gemacht haben und daher weitergeführt werden kann und soll? Am Bauernhof spielt sich alltäglich das Leben von der Geburt, dem Wachsen und Sterben ab und hinterlässt eine unendliche Fülle an Eindrücken und Erfahrungen. Daher muss der bäuerliche Mensch von dem Gedanken des Lebens, des Lebenlassens und des Weitertragens des Lebens förmlich besessen sein. Dies darf aber nicht zur Verhärtung des Herzens führen, sondern muss den bäuerlich denkenden Menschen zu mehr Rücksicht, Empathie und Achtsamkeit erziehen. Er muss lernen, diese Eigenschaften auf das tägliche Geschehen am Hof umzulegen, und dazu gehört als erster Schritt der sprichwörtlich gemeinsame Tisch mit den Großeltern und Kindern, denn ein Hof überlebt nur, wenn die Generationen dafür brennen.

In diesem Buch geht es nicht um die Huldigung des Vergangenen, Alten und die schöne Erinnerung, sondern um das Erkennen des wertvollen Miteinanders von Natur und Mensch, um das Füreinander und nicht das Gegenein-

ander, um die Achtung und den Respekt gegenüber den Liebenden in dieser Welt und nicht um den Krieg mit und den Sieg über die Natur und die Mitmenschen. In diesem Buch geht es aber auch um die Lebensfülle, die uns der frohe Geist und der gesunde Körper schenken, und ganz nebenbei auch um Wein und Käse, um die Sehnsucht nach dem Paradies.

Die Welt erleben wir auf die schönste, aber auch grauenvollste Weise im Kopf. Es ist immer die Frage, welche Gedanken wir zulassen oder sich unserer bemächtigen. Allzu schnell sind wir mit unseren Gedanken beim Geldbeutel, denn er ist die Verlockung der Macht, selten aber führt er zu Glück und Zufriedenheit, wenn auch Geld in der heutigen Welt notwendig geworden ist. Der russische Schauspieler Max Asnas sagte, dass Geld etwas ist, was man haben muss im Falle, dass man nicht stirbt.¹¹ Sophie Tucker, US-amerikanische Komödiantin und Sängerin, sinnierte: »Ich bin reich gewesen und ich bin arm gewesen: Reich ist besser.«¹² Die Lösung für ein Stück Glück auf dieser Erde könnte daher sein: »Wer das liebt, was er tut, muss sein Leben lang nicht mehr arbeiten«¹³, er ist reich, weil er mit möglicherweise wenig Geld auch glücklich sein kann. Immer mehr junge Menschen erkennen diese Zusammenhänge sehr klar und sind nicht mehr bereit, dem Geld und den vermeintlichen Versprechungen der Wirtschaft und des Marktes ihr kostbares, einzigartiges Leben zu opfern. Eine große Chance für die wertvollen und großartigen Bauernhöfe im Lande.