

Kinning til smør	177	Bruk av osten	267	Opptaking	351
Kinninga	178	To Marie Olsen-oppskrifter	268	Forming	354
Smørvasking	181	D) Valdresmetoden, ukokt surost/gamalost	268	Pressing	358
Salting	183	55 kjelder frå Valdres	270	Modning	360
Hæring/herding av smøret	183	Mjølketype	271	Lagring	367
Ferdig smør	184	Syrning	272	Bruk av osten	368
Bruk av smøret	187	Oppvarming	273	Mislykka ost	372
Smørpynting	189	Bryting/røring	275	Bufarost	373
Saup	193	Opptaking	275	Nøkkelost	375
Ost av saupet	194	Forming	276	Kvit geitost	375
Geitesmør	195	Pressing	277	Kvit geitost frå Valdres	376
<b>7 Ost</b>	<b>197</b>	Ulging	278	Mjølketype	376
Ostelite	197	Modning	281	Dagsrytmen	379
Merkesystem for vern	199	Bruk av osten	282	Ystetemperatur	380
292 ostar og osteliknande produkt	199	Smaken	283	Løypesetting	381
Eit europeisk kulturtrekk	206	Prøvebresting i Sanddalen	285	Bryting/skjering	383
Når på året ysta de?	206	Gamalost frå Ottadalen	287	Opptaking	384
Været og ystinga	207	Marie Olsen-ostar	287	Forming	385
<b>8 Ost av sur mjølk</b>	<b>208</b>	Graukåse, ein surost-slekting	288	Pressing	388
Ur-ostane	208	– Ja, slik såg osten ut	292	Modning	389
Ein gløymd kulturskatt	209	Prøvesmaking av italienske ostar	292	Lagring	390
Pultost og gamalost	209	E) Kjeldarost/skåpost/attgløymtost frå		Bruk av osten	393
Å breste søt mjølk	210	Sør-Valdres	294	Mislykka ost	395
Sur mjølk brest med varme	211	Kjeldarost	295	Saukost	396
<b>9 Pultost – knøst</b>	<b>213</b>	Attgløymtost	296	Sauemjølking i Valdres	402
Framstilling av pultost	214	Skåpost	296	<b>13 Brunost av søt myse</b>	<b>405</b>
Tilsetjingar gav variasjon	215	Opptaking	297	Kven fann opp fløytemysosten?	408
Utanlandske slektingar	216	Drenering og lagring av osten	297	Ulike variantar av brunost	410
Pultost frå Valdres	218	Vidare modning	298	Framstillingsprosessen	411
Mjølketype	219	Bruk av osten	298	Brun kyrost av søt myse i Valdres	414
Oppvarming	222	Fleire oppskrifter	298	Mysetype og mengd	416
Opptaking	225	F) Varm, men ukokt gamalost frå		Koking	416
Pressing	228	Sør-Aurdal	299	Åtkoking	420
Modning	229	G) To "hybridostar" frå Sør-Aurdal	299	Avkjøling	423
Salt og krydder	231	Mølo – kjøro – kjørost	301	Forming	427
Lagring	232	<b>11 Bruken av sur myse</b>	<b>303</b>	Bruk av osten	430
Bruk av osten	233	Sur myse som drikke	303	Brun geitost av søt myse	431
Langtidslagring	235	Halvt åtkokt surbrim	304	Brun geitost i Valdres	433
Varm eller kokt bresting	236	Surbrimdrikke i Valdres	305	Mjølketype	434
Knaost/knøst med tilsetjingar	237	Koking	305	Koking	434
Pultost og Slow Food	238	Avkjøling	306	Åtkoking	436
<b>10 Surost – gamalost – kokost</b>	<b>240</b>	Bruk av surbrim	307	Avkjøling	439
Verneverdig kulturarv	243	Fast brunost av sur myse	308	Forming	440
Gamalost også i Sverige	244	Fast surbrim i Valdres	309	Bruk av osten	443
Definisjon av gamalost	246	Koking	309	Mysukromme og brimkake i søt myse	444
Ukokt ost var vanleg	248	Avkjøling	311	Mjølkekrumme	448
Stor variasjon i Valdres	249	Forming	312	Nokre osteliknande retter	448
Mjølkeråvare og ostekvalitet	249	Bruk	312	<b>14 Næringsgrunnlag – framtid</b>	<b>450</b>
Framstilling og karakteristikk	250	Brimkaker i sur myse	314	Ein felles fjellpolitikk?	455
Muggsoppen i gamalost	252	Brimkaker i Valdres	315	Framtida kan liggje i fjellet	458
A) Sognemetoden, kokt gamalost/kokost	253	<b>12 Ost av søt mjølk</b>	<b>317</b>	Doktoravhandling om beite og mjølk	459
Sognemetoden i Valdres	256	Gamal eller ny osteteknikk?	320	Fjell- og stølsmjølk er noko spesielt	461
Syrning av mjølka	256	Søtost-ysting	322	Terroir – lokalt særpreg	463
Koking i mysa	256	Pasteurisering	323	Stølsost vart ny næring	463
Lagring	257	Ysting kontra bresting	324	Kva meiner egentleg TINE?	466
B) Hardangermetoden, kokost/gamalost	258	Farlege bakteriar	326	Andre satsar på sumarkvalitet	472
Hardangermetoden i Valdres	258	Løypekoagulering	326	Tradisjon, stoltheit og vern	473
Mjølka	259	Lagring, modning og smak	331	– Det offentlege trør på ystetradisjonane	475
Oppvarming	260	Løype – vasle – kjese	333	<b>15 Namn og ordliste</b>	<b>478</b>
Opptaking	261	Løype og vasle i Valdres	334	Ost eller øst?	479
Forming	261	Lagar vaslen sjølv	338	Dialektordliste (gul bakgrunn)	480
Koking	262	Mjukost	339	Knut Hermundstad	515
Modning	264	Søtost av kyrmjølk i Valdres	341	<b>16 Kjeldelister</b>	<b>516</b>
Bruk av osten	265	Mjølketype	342	Alfabetisk kjeldeliste (fiolett bakgrunn)	516
C) Hardangermetoden, smurd og ettervarma	266	Dagsrytmen	344	Nummerert kjeldeliste (grøn bakgrunn)	527
Framhald på oppskrifter	266	Oppvarming	344		
		Løypetilsetting	346		
		Bryting/skjering	348		