

Was wir essen

Käsevielfalt genießen

Deutschland ist eines der wichtigsten Käseländer der Welt. Rund 150 verschiedene Käsesorten werden bei uns hergestellt. Die Vielfalt des Angebotes ist groß und die Geschmacksrichtungen reichen von mild bis würzig pikant. Für 1 kg Hartkäse werden 12 l Milch und für 1 kg Sauermilchkäse wie z. B. Quark werden 4 l Milch verarbeitet.

Käse leistet einen wichtigen Beitrag zu einer ausgewogenen Ernährung. Das Milchprodukt enthält hochwertiges Eiweiß und ist ein wichtiger Calciumlieferant. Eine Scheibe Emmentaler mit 30 g enthält ca. 350 mg Calcium und deckt ein Drittel unseres Tagesbedarfs.

Allerdings enthält Käse auch reichlich Fett und somit Energie. Der Fettgehalt von Käse wird als Fett in der Trockenmasse angegeben. Da Frischkäse mehr Wasser enthält als z.B. Hartkäse, unterscheiden sie sich auch im absoluten Fettgehalt. Diesen können Sie mit folgenden Umrechnungsfaktoren annäherungsweise berechnen: Angabe Fett in Trockenmasse multipliziert mit dem Faktor 0,3 bei Frischkäse, mit 0,5 bei Weichkäse, mit 0,6 bei Schnittkäse und mit 0,7 bei Hartkäse. So enthalten 100 g Hartkäse mit einem Fettgehalt von 45 %. i.Tr. tatsächlich rund 31 g Fett (= 45 x 0,7).

Unsere Tipps für Einkauf und Zubereitung:

- ✓ Achten Sie beim Einkauf auf das Angebot von regionalen Käsereien und Molkereien.

- ✓ Weich- und Hartkäse rechtzeitig vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank nehmen, da sie ihr volles Aroma erst bei Zimmertemperatur entfalten.
- ✓ Die Rinde von Edelschimmelkäse wie z.B. bei Camembert oder von Rotschmierkäse wie z.B. bei Münsterkäse kann mitgegessen werden. Auch die natürlich gereifte Rinde z.B. beim Bergkäse ist essbar, nicht jedoch die künstliche Rinde, wie sie häufig bei Gouda vorkommt.
- ✓ Schwangere und Menschen mit geschwächtem Immunsystem sollten die Rinde grundsätzlich abschneiden und auf Rohmilchkäse verzichten.
- ✓ Um den Käse vor Schimmelbefall zu schützen, dürfen Hart- und Schnittkäse mit dem Konservierungsstoff Natamycin (E235) behandelt werden. Dieser Käse muss entsprechend gekennzeichnet sein und es wird empfohlen, die Rinde in einer Dicke bis zu einem halben Zentimeter abzuschneiden. Die Rinde von Biokäse enthält kein Natamycin.
- ✓ Wer auf den Energiegehalt achten muss, sollte fettarme Käsesorten bevorzugen und den Käse dünn aufschneiden lassen.
- ✓ Magerquark wird durch einen Schuss kohlenensäurehaltiges Wasser cremig und locker.

