

Factsheet Was ist Feta?



Produktebeschreibung:

- Feta ist ein weisser, rindenloser Frischkäse, der in einer Salzlake reift. Sein Geschmack ist salzig, seine Konsistenz schnittfest und leicht bröckelig.
- Herstellung aus Schaf-, Ziegen- oder Kuhmilch.

Nährwertangaben pro 100 g Feta:

Feta ist ein Vollfettkäse. Er enthält zwischen 25 und 27 g Fett pro 100 g.

Historisches:

- Ursprünglich stammt Feta aus Griechenland. Der traditionelle griechische Feta wird aus Schaf- oder Ziegenmilch hergestellt.
- Erste Erwähnung in einer Quelle von 1494 unter dem Namen "prósphatos" (neu, frisch).
- Der heute gebräuchliche Name Feta stammt aus dem Italienischen (fetta = Scheibe) und wird seit ca. 1700 verwendet.



Herstellung:

- Pasteurisierte Milch (Ziegenmilch, Schafmilch oder Kuhmilch) wird erwärmt und mit Lab zur Gerinnung gebracht. Danach wird die Käsemasse von der Molke getrennt.
- Weiterverarbeitung der Molke zu einer Salzlake. Darin reift der in Würfel geschnittene Käse ca. vier bis sechs Wochen unter Luftabschluss.
- Die Salzlake entzieht dem Käse Wasser und gibt ihm eine härtere Konsistenz. Salz dient ausserdem als Konservierungsmittel.

Sorten:

- In Würfeln oder Blöcken
- In Gewürz-Öl-Marinade
- Schweizer Feta wird aus Kuhmilch oder aus Ziegen- und Schafmilch hergestellt. Es gibt nur einen Schweizer Feta (Ilios von Coop), alle anderen Produkte stammen aus dem Ausland.

Haltbarkeit:

- Hersteller sind dazu verpflichtet, das Mindesthaltbarkeitsdatum oder das Verbrauchsdatum auf der Verpackung anzugeben.
- Einmal geöffnet, kann man Feta einige Tage in einem gut verschliessbaren Gefäss aufbewahren. Dazu bedeckt man ihn mit Flüssigkeit (halb Wasser, halb Milch).



Verwendung:

- Feta eignet sich für warme und kalte Gerichte.
 - Salate (z. B. griechischer Salat)
 - Für Gratins und Aufläufe
 - oZu Pasta-Gerichten
 - oGefülltes Gemüse
 - Zum Backen (z. B. Wähen)
 - Für Apéro-Häppchen (z. B. Spiesschen)
- Speisen mit Feta sparsam salzen.

3 am Tag:

- Schweizer Feta aus Kuhmilch enthält ca. 480 mg Kalzium pro 100 g. 60 g entsprechen einer Milchportion.
- Milch und Milchprodukte sind eine ideale Quelle für Kalzium und Vitamin D, beides wichtig für starke Knochen und Zähne.
- 3 Portionen Milch und Milchprodukte pro Tag decken zwei Drittel des Kalziumbedarfs.

Gesundheit:

- Schweizer Feta aus Kuhmilch enthält viele Nährstoffe, die der Körper täglich braucht. Insbesondere wertvolles Milcheiweiss, leicht verdauliches Milchfett, die Vitamine A, B2, B12 und D sowie Kalzium.
- Feta ist empfehlenswert für Lacto-Vegetarier.

