

Factsheet

Was sind Frischkäse-Spezialitäten?



Produktebeschreibung:

- Frischkäse-Spezialitäten sind streichbare Frischkäsesorten mit einer cremigen Konsistenz. Es gibt sie in vielen verschiedenen Variationen mit Gewürzen oder gesüsst mit Fruchtaromen.

Nährwertangaben pro 100 g:

Frischkäse-Spezialitäten werden im Handel in unterschiedlichen Fettstufen angeboten, vom Doppelrahm- bis zum Viertelfettfrischkäse.

Historisches:

- Frischkäse wurde bereits in vorchristlicher Zeit durch die Weiterverarbeitung von sauer gewordener, geronnener Milch entdeckt.

Herstellung:

- Herstellung aus pasteurisierter Magermilch.
- Milchsäurebakterien und wenig Lab bringen die Milch zum Gerinnen.
- Trennen des Bruchs (Eiweiss) von der Molke.
- Anreicherung mit Rahm bis zum gewünschten Fettgehalt.
- Ev. Zugabe von Milcheiweiss, Verdickungsmittel, modifizierter Stärke oder Aromen.
- Keine Reifung.



Sorten:

- Nature oder in verschiedenen Geschmacksrichtungen, z. B. Gewürze, Kräuter, Knoblauch, Früchte
- Verschiedene Fettgehaltsstufen
- Aus Kuhmilch, Ziegenmilch oder auch Schafmilch
- Bekannte Schweizer Frischkäsesorten sind: Gala, Le Petit Chevrier, Geiss-Frischkäse, Appenzeller Ziegenfrischkäse

Haltbarkeit:

- Hersteller sind dazu verpflichtet, das Mindesthaltbarkeitsdatum oder das Verbrauchsdatum auf der Verpackung anzugeben.

Verwendung:

- Vielseitige Verwendungsmöglichkeiten in der warmen und kalten Küche.
Eignet sich je nach Produkt für pikante und süsse Speisen.
 - Dips und Saucen
 - Zu geschwellten Kartoffeln
 - Für Füllungen
 - Zum Backen (Wähen, Apéro-Häppchen)
 - Als Brotaufstrich
 - Frischkäse-Spezialitäten nature für Desserts



3 am Tag:

- Der Kalziumgehalt von Frischkäse ist abhängig vom Wasser- und vom Fettgehalt. Fettarmer Frischkäse enthält ca. 100 mg Kalzium pro 100 g, Doppelrahm-Frischkäse ca. 80 mg pro 100 g. 250 g bis 300 g Frischkäse entsprechen somit 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:

- Frischkäse enthalten viele Nährstoffe, die der Körper täglich braucht. Insbesondere wertvolles Milcheiweiss und Kalzium.
- Sie sind empfehlenswert für Lacto-Vegetarier.
- Wer bei einer Laktoseintoleranz auf Diätprodukte angewiesen ist, kann im Handel nach einer laktosefreien Alternative fragen.

