

Factsheet

Was ist Mozzarella?



Produktebeschreibung:

- Mozzarella ist ein Frischkäse mit einem milden Geschmack und einer elastischen, leicht fasrigen Konsistenz.

Nährwertangaben pro 100 g Mozzarella:

- Schweizer Mozzarella aus Vollmilch mit ca. 20,0 g Fett pro 100 g.
- Schweizer Mozzarella, Viertelfett, mit ca. 8,0 g Fett pro 100 g.

Historisches:

- Mozzarella stammt ursprünglich aus Süditalien. Im 15. Jh. wurde er in der Provinz Kampanien hergestellt.
- Die alten Römer kannten bereits im 1. Jh. n. Chr. einen ähnlichen Käse aus Schafmilch.
- Früher wurde für Mozzarella vor allem Büffelmilch verwendet, heute hauptsächlich Kuhmilch.
- Das Wort "Mozzarella" leitet sich vom speziellen Herstellungsverfahren ab (mozzare = zerschneiden).
- 1976 erste Schweizer Herstellung
- Mozzarella ist der beliebteste Frischkäse in der Schweiz. 2010 wurden pro Person 2,4 kg gegessen.



Herstellung:

- Pasteurisierte Milch wird mit Milchsäurebakterien und Lab zum Gerinnen gebracht.
- Ca. drei Tage Reifungszeit.
- Der Bruch wird in Körner geschnitten und in heissem Wasser mit einer speziellen Technik geknetet und gezogen (= mozzare).
- Das Eiweiss schmilzt und wird zu einer kompakten, elastischen Masse.
- Der Mozzarella wird geformt. Anschliessend Abkühlung im Wasserbad und Verpackung mit oder ohne Molkewasser.

Sorten:

- Mozzarella aus Kuhmilch oder Büffelmilch (Mozzarella di Bufala).
- Mozzarella mit Schweizer Herkunft gibt es in verschiedenen Angebotsformen: als Kugeln, Minikugeln, Perlen, Stangen und gerieben.
- Schweizer Mozzarella mit Suisse-Garantie-Zeichen.

Haltbarkeit:

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



Verwendung:

- Mozzarella eignet sich für die kalte und warme Küche:
 - Besonders beliebt als Pizza-Käse
 - Salate (z. B. Tomaten-Mozzarella-Salat)
 - Apéro-Häppchen (z. B. Tomaten-Mozzarella-Spiesschen)
 - Zum Überbacken
 - Als Zutat für Füllungen (z. B. Cannelloni oder gefülltes Gemüse)

3 am Tag:

- 100 g Mozzarella enthalten durchschnittlich 330 mg Kalzium. 75 g Mozzarella (½ Kugel) 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:

- Mozzarella enthält viele Nährstoffe, die der Körper täglich braucht, insbesondere wertvolles Milcheiweiss und Kalzium.
- Mozzarella ist empfehlenswert für Lacto-Vegetarier.
- Für Personen mit Milchzuckerunverträglichkeit gibt es laktosefreien Mozzarella.

