

## Factsheet Was ist Quark?



### Produktebeschreibung:

- Quark ist ein weisslicher, leicht säuerlich schmeckender Frischkäse. Er wird aus entrahmter Milch unter Zugabe von Milchsäurebakterien und wenig Lab hergestellt. Seine Konsistenz ist je nach Fettgehalt fest bis cremig.

### Nährwertangaben pro 100 g Quark:

Quark gibt es in verschiedenen Fettgehaltsstufen. Die Sortenbezeichnung ergibt sich aus dem Fettgehalt des Quarks. Diese Angabe bezieht sich auf den Fettanteil in Prozenten in der Käsemasse, nach Abzug des Wasseranteils (= Fett in der Trockenmasse, Fett i. Tr.).

- Magerquark muss weniger als 0,5 g Fett i. Tr. pro 100 g enthalten\*. Handelsüblicher Magerquark enthält in der Regel weniger als 0,2 g Fett pro 100 g.
- Halbfettquark darf 2,5 bis 3,4 g Fett i. Tr. pro 100 g enthalten\*. Handelsüblicher Halbfettquark enthält somit zwischen 5 und 6 g Fett pro 100 g.
- Quark  $\frac{3}{4}$ -fett darf 3,5 bis 4,4 g Fett i. Tr. pro 100 g enthalten. Handelsüblicher  $\frac{3}{4}$ -fetter Quark enthält somit ca. 8 g Fett pro 100 g.
- Rahmquark darf 5,5 bis 6,4 g Fett i. Tr. pro 100 g enthalten. Handelsüblicher Rahmquark enthält somit zwischen 15,5 bis 16,5 g Fett pro 100 g.

\*gemäss schweizerischer Lebensmittelverordnung



## Historisches:

- Das Wort "Quark" stammt aus dem Slawischen (niedersorbisch: twarog) und wurde erstmals in einer Quelle aus dem 14. Jahrhundert erwähnt.
- Die österreichische Bezeichnung "Topfen" war bereits im 13. Jahrhundert gebräuchlich.
- Im französischsprachigen Raum ist Quark unter dem Begriff "séré" oder "fromage blanc" bekannt. Ricotta, ein Frischkäse aus dem Tessin, ist ebenfalls eine Art Quark.
- Nach Tacitus kannten schon die Germanen eine lac concretum (geronnene Milch), eine Frischkäsezubereitung, bei der es sich um Quark gehandelt haben könnte.

## Herstellung:

- Quark wird aus pasteurisierter Magermilch hergestellt.
- Milchsäurebakterien und Lab bringen die Milch zum Gerinnen. Der flüssige Anteil, die Molke, wird anschliessend in der Zentrifuge vom Bruch (ausgefälltes Eiweiss) getrennt.
- Nach dem Zentrifugieren werden eventuell weitere Zutaten wie Rahm, Früchte, Nüsse, Zucker oder Süsstoffe, Aromen und Bindemittel zugegeben.

## Sorten:

- Magerquark
- Halbfettquark, Quark  $\frac{3}{4}$ -fett, Rahmquark: mit Rahm bis zur gewünschten Fettstufe angereicherter Magerquark
- Nature oder mit Aroma



## Haltbarkeit:

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

## Verwendung:

- Vielseitige Verwendungsmöglichkeiten in der kalten und der warmen Küche, z.B.:
  - Saucen und Dips
  - Füllungen, Crèmes, Kuchen und Torten
  - Gratins und Aufläufe
  - Zu Ofenkartoffeln oder geschwellten Kartoffeln
  - Zutat für Wähenguss, Quarktaschen, Brot etc.
- Magerquark und Viertelfettquark sind säureempfindlich und nicht kochfest.

## 3 am Tag:

- Magerquark enthält ca. 110 mg Kalzium pro 100 g. 250 g Magerquark 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:

- Quark enthält viele Nährstoffe, die der Körper täglich braucht. Insbesondere wertvolles Milcheiweiss und Kalzium.
- Magerquark ist ein "Hungerstopper": Er sorgt wegen seines hohen Eiweissgehaltes für eine lange Sättigung.
- Quark ist empfehlenswert für Laktovegetarier
- Für Personen mit Milchzuckerunverträglichkeit gibt es im Handel laktosefreien Quark.

