

Factsheet Was ist Ricotta?



Produktebeschreibung:

- Ricotta ist ein Frischkäse. Er wird nicht wie Quark direkt aus der Milch gewonnen, sondern aus der Molke. Deshalb wird Ricotta auch als Molkenkäse bezeichnet.

Nährwertangaben pro 100 g:

- Ricotta enthält rund 40 % Fett i. Tr. und ist ein dreiviertelfetter Frischkäse. Diese Angabe bezieht sich auf den Fettanteil in Prozent in der Käsemasse, nach Abzug des Wasseranteils. Ricotta enthält ca. 11 g Fett pro 100 g.

Historisches:

- Ricotta ist eine italienische Spezialität. In der Schweiz werden nur kleine Mengen hergestellt.
- Der Name "Ricotta" bedeutet "nochmals gekocht".
- Bereits die alten Römer kannten Ricotta. Der Legende nach entdeckte ein Schäfer diesen Frischkäse, als er bei der Käseherstellung aus Versehen die Molke noch einmal kochte.



Herstellung:

- Ricotta wird aus Molke hergestellt, die bei der Produktion von Käse anfällt.
- Erhitzen der Molke auf 70 bis 80 °C bringt das darin enthaltene Albumin (Eiweiss) zum Gerinnen.
- Beim Gerinnen schliesst Albumin weitere in der Molke gelöste Milchbestandteile ein (Milchfett, Mineralstoffe, Vitamine).
- Nochmaliges Erwärmen trennt die Käsemasse von der Flüssigkeit.
- Die restliche Flüssigkeit tropft nach dem Abschöpfen in Körbchen ab.

Sorten:

- Ricotta fresca (frischer Ricotta)
- Ricotta artigianale
- Alternative: gut abgetropfter Schweizer Rahmquark

Haltbarkeit:

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

3 am Tag:

- 100 g Ricotta enthalten 420 mg Kalzium. 75 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.



Verwendung:

- Vielseitige Verwendung in der warmen und kalten Küche.
- Passt dank seines milden Geschmacks gut zu salzigen und süssen Speisen.
 - Pasta-Füllungen (Cannelloni, Ravioli, Tortellini)
 - Saucen
 - Für Gratins und Aufläufe
 - Zum Garnieren von Apéro-Häppchen
 - Ricotta al forno ("Ricotta-Torte")
 - Kuchen, Torten, Desserts

Gesundheit:

- Ricotta enthält viele Nährstoffe, die der Körper täglich braucht, insbesondere wertvolles Milcheiweiss und Kalzium.
- Ricotta ist empfehlenswert für Lacto-Vegetarier.

