

Factsheet Was ist Hüttenkäse?



Produktebeschreibung:

- Hüttenkäse, auch bekannt als Cottage Cheese, ist ein aus weichen Körnern bestehender Frischkäse.
- Ein leicht gesalzenes Milch-Rahm-Gemisch verleiht dem Hüttenkäse seine cremige Konsistenz und einen besonders milden Geschmack.

Nährwertangaben pro 100 g Hüttenkäse:

- Hüttenkäse ist ein Viertelfettkäse.
- Gemäss Lebensmittelverordnung darf er damit zwischen 1,5 und 2,4 g Fett in der Trockenmasse enthalten. Handelsüblicher Hüttenkäse enthält somit 4g bis 4,5 g pro 100 g.

Historisches:

- Die Herstellung von Hüttenkäse ist seit ca. 3000 v. Chr. historisch belegt. Die Ersten, die Hüttenkäse produzierten, waren die alten Griechen und Ägypter.
- Unter dem Namen Cottage Cheese verbreitete er sich zunächst von England aus in Nordamerika (Cottage = Hütte, Landhaus).
- Herstellung in der Schweiz seit ungefähr 35 Jahren.



Herstellung:

- Hüttenkäse wird aus pasteurisierter Magermilch hergestellt.
- Milchsäurebakterien und wenig Lab bringen die Milch zum Gerinnen.
- Der Bruch (ausgefälltes Eiweiss) wird mit einer Käseharfe in kleine Körner zerschnitten und anschliessend von der Molke getrennt.
- Mehrmaliges Waschen mit Wasser entfernt Säuren, Salze und Milchzucker und verfestigt die Körner.
- Anreicherung mit einem leicht gesalzenen Milch-Rahm-Gemisch bis zum gewünschten Fettgehalt.

Sorten:

- Nature oder mit Kräutern.

Haltbarkeit:

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

Verwendung:

- Hüttenkäse kann in der warmen und der kalten Küche verwendet werden:
 - Zu geschwellten Kartoffeln.
 - Gewürzt als Füllung für Gemüse, Champignons usw.
 - Zum Überbacken von Gemüse und anderen Speisen.
 - Als Garnitur für Salate, Suppen oder belegte Brote.
 - Zu Beeren und Früchten.
 - Zutat für Müesli und Desserts.
 - Kann mit Kräutern, Gewürzen, Vanille, Zimt usw. gewürzt werden.



3 am Tag:

- 100 g Hüttenkäse enthalten ca. 70 mg Kalzium. 300 g Hüttenkäse entsprechen 1 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:

- Hüttenkäse enthält viele Nährstoffe, die der Körper täglich braucht. Insbesondere wertvolles Milcheiweiss und Kalzium.
- Hüttenkäse ist ein "Hungerstopper": Er sorgt wegen seines hohen Eiweissgehaltes für eine lange Sättigung.
- Hüttenkäse ist empfehlenswert für Laktovegetarier.
- Wer bei einer Laktoseintoleranz auf Diätprodukte angewiesen ist, kann im Handel nach einer laktosefreien Alternative fragen.

