

Factsheet Was ist Weichkäse?



Produktebeschreibung:

- Weichkäse hat einen weichen cremigen Teig, den er durch zunehmende Reife erhält.
- Sein Geschmack ist je nach Sorte und Alter mild bis kräftig.
- Sein Wassergehalt beträgt ca. 50% und der Eiweissgehalt ca. 20%.

Nährwertangaben pro 100 g Weichkäse:

- Weichkäse gibt es in vier verschiedenen Fettgehaltsstufen.
 - Doppelrahmkäse muss mindestens 65% Fett in der Trockenmasse (i. Tr.)* enthalten (z.B. Le Crèmeux)
 - Rahmkäse muss mindestens 55% Fett i. Tr.* enthalten (z.B. Camembert à la Crème)
 - Vollfettkäse muss mindestens 45% Fett i. Tr.* enthalten (z.B. Tomme, Reblochon)
 - Halbfettkäse muss mindestens 25% Fett i. Tr.* enthalten (z.B. Brie Suisse halbfett)

* gemäss Lebensmittelverordnung



Historisches:

- Käseherstellung ist seit dem Aufkommen der Landwirtschaft in der Mittelsteinzeit bekannt.
- In der Antike war das Käsen bereits weit verbreitet (Mesopotamien, Ägypten, Griechenland, römische Ländereien, Nordafrika, Kleinasien).
- Im Mittelalter Weiterentwicklung der Käsekunst in Klöstern.
- 1815: Brie de Meaux wird am Wiener Kongress zum König der Käse gekrönt.
- 19. Jh.: Napoleon III. macht Camembert zum Verkaufsschlager.
- Vacherin Mont d´Or AOC ist ebenfalls eine Erfindung aus dem 19. Jh.
- 1999 wurde das Qualitätszeichen AOC (Appellation d´Origine Contrôlée) ins Leben gerufen. Das Ursprungszeichen bietet Gewähr, dass die Qualitätsprodukte im Ursprungsgebiet erzeugt, verarbeitet und veredelt wurden.

3 am Tag:

- Je nach Sorte enthält Weichkäse zwischen 200 und 600 mg Kalzium pro 100 g. 60 g Weichkäse entsprechen einer Milchportion.
- Milch und Milchprodukte aus Vollmilch liefern wertvolles Kalzium und Vitamin D, beides wichtig für starke Knochen und gesunde Zähne.
- 3 Portionen Milch und Milchprodukte pro Tag decken zwei Drittel des Kalziumbedarfs.



Herstellung:

- Für die Herstellung von Weichkäse wird meist pasteurisierte Milch verwendet.
 - Lab bringt die Milch zum Gerinnen.
 - Das Käsekörner-Sirte-Gemisch wird nur leicht erwärmt, die Käsekörner bleiben relativ gross.
 - Auspressen des Bruchs (Eiweiss) mit leichtem Druck bzw. Abtropfen, damit der Wassergehalt hoch bleibt.
 - Kurzes Salzbad.
- Reifezeit von wenigen Wochen.
 - Schimmelreifung: auch Weisschimmelkäse genannt. Vor dem Reifen wird der Käse mit essbaren Schimmelkulturen geimpft. Reifung eine bis drei Wochen. Der Teig dieser Käse ist geschmeidig, mit zunehmendem Alter bis fliegend. Der Geschmack meist mild und im Alter zunehmend kräftiger. Die weisse Rinde wird meist mitgegessen.
 - Geschmierter Weichkäse: Käse wird während der Reifung mit Salzwasser gewaschen (geschmiert). Dadurch entsteht eine bräunliche Rinde. Reifezeit einige Wochen bis drei Monate. Der Teig ist fein, weich und cremig. Der milde Geschmack wird mit zunehmendem Alter rezenter.



Sorten:

- Weisschimmelkäse: Brie Suisse, Camembert Suisse, Tomme.
- Weichkäse geschmiert: Reblochon, Limburger, Münster und Vacherin Mont d'Or AOC.

Haltbarkeit:

- Gut verpackt, luftdicht in einem Behälter oder in Klarsichtfolie im Kühlschrank aufbewahren.
- Resten von Weich-, Halbhart- und Hartkäse sind gerieben tiefgefroren für die warme Küche (Chäschüechli, Gratins etc.) bis zu 6 Monaten haltbar. Dies gilt auch für Fonduemischungen. Diese dann aber gefroren in den Wein geben.
- Das Verbrauchsdatum steht auf der Verpackung. Solange er gut aussieht und gut riecht ist er noch weiter haltbar. Ist er angelaufen oder ausgetrocknet, einfach die oberste Schicht wegschneiden.

Verwendung:

- Weichkäse ist in der warmen und der kalten Küche beliebt. Beispiele:
 - Als Dessertkäse
 - Zu Früchten
 - Auf dem Brot
 - Zum Salat
 - Für Aufläufe
 - Gebacken (z.B. Tomme, Camembert Suisse)



Gesundheit:

- Weichkäse enthält viele Nährstoffe, die der Körper täglich braucht. Insbesondere wertvolles Milcheiweiss, leicht verdauliches Milchfett, die Vitamine A, B2, B6, B12, D sowie Kalzium.
- Weichkäse enthält allenfalls noch Spuren von Milchzucker und kann daher bei einer Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz) problemlos gegessen werden.
- Weichkäse ist empfehlenswert für Laktovegetarier.

