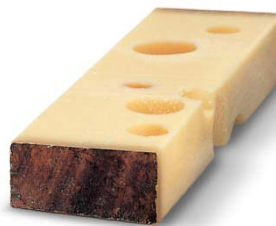


## Factsheet Was ist Käse?



### Produktbeschreibung:

- Schweizer Käse ist ein reines Naturprodukt. Die Sorten unterscheiden sich in Laibgrösse, Lochgrösse, Aroma, Reife sowie Fett- und Wassergehalt.
- Es wird hauptsächlich Kuhmilch verarbeitet. Der Anteil an Käse aus Schaf- oder Ziegenmilch ist in der Schweiz klein.
- Für die Herstellung von Rohmilchkäse (Extrahart- und Hartkäse) wird ausschliesslich silofreie Milch verarbeitet. Die Kühe fressen Gras oder Heu, jedoch kein Silofutter (vergärtes Gras oder Mais). Im Ausland wird fast nur Käse aus Silomilch hergestellt. Schweizer Rohmilchkäse hat somit gegenüber der ausländischen Konkurrenz wesentliche geschmackliche und qualitative Vorteile. Für Halbhartkäse wird pasteurisierte Milch oder Rohmilch verkäst. Weich- und Frischkäse werden in der Regel aus pasteurisierter Milch gefertigt.
- Der Wassergehalt bestimmt weitgehend Reifezeit, Konsistenz, Haltbarkeit und Aussehen des Käses und beeinflusst indirekt auch seinen Geschmack. Käse kann nach dem Wassergehalt in verschiedene Kategorien eingeteilt werden. Den höchsten Wassergehalt weist Frischkäse auf, gefolgt von Weichkäse und Halbhartkäse. Extrahart- und Hartkäse enthalten am wenigsten Wasser.



## Historisches:

- Vermutlich verwerteten bereits die Menschen der Steinzeit den fermentierten Labquark aus den Mägen erbeuteter Jungtiere.
- Erste Herstellung von Sauermilchkäse vermutlich in der Mittelsteinzeit mit dem Aufkommen der Landwirtschaft (zwischen 10. und 8. Jh. v. Chr.).
- Erste bildliche und schriftliche Quellen belegen die Käseherstellung in Mesopotamien um ca. 3000 v. Chr.
- Die Griechen schätzten Käse als Delikatesse, Aphrodisiakum und Opfergabe für die Götter.
- Die Römer verwendeten Käse in der Küche (Backwaren, Käsesalat etc.) und als Proviant für Soldaten.
- Der römische Kaiser Antonius Pius soll sich 161 im heutigen Bündnerland an "Caesus alpinus" überfressen haben, worauf er starb.
- Im Mittelalter wurde Käse in Klöstern hergestellt. Einige heute noch beliebte Käsesorten waren im Hochmittelalter bereits bekannt (z. B. Greyerzer, Emmentaler, Appenzeller).
- Ab dem 19. Jh. wurden neue Herstellungsverfahren dank Erforschung von Mikroorganismen entdeckt.
- 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.



## Nährwertangaben pro 100 g Käse:

- Käse wird in verschiedene Fettgehaltsstufen eingeteilt:
  - Magerkäse mit weniger als 15 % Fett i. Tr.
  - Viertelfettkäse mit mindestens 15 % Fett i. Tr.
  - Halbfettkäse mit mindestens 25 % Fett i. Tr.
  - Vollfettkäse mit mindestens 45 % Fett i. Tr.
  - Rahmkäse mit mindestens 55 % Fett i. Tr.
  - Doppelrahmkäse mit mindestens 65 % Fett i. Tr.

## Herstellung:

- Käseherstellung aus Rohmilch oder pasteurisierter Milch.
- Für ein Kilogramm Käse werden ca. 10 Liter frische Milch benötigt sowie Lab und Bakterienkulturen. Lab bringt die Milch zum Gerinnen, die Milchsäurebakterien bewirken die Gärung und die Reifung des Käses.
- Die meisten Käsesorten werden mit Labgerinnung hergestellt. Frischkäse wie Quark oder Hüttenkäse entstehen durch eine kombinierte Lab- und Säuregerinnung.
  - Langsame Erwärmung der Milch auf ca. 32 °C unter ständigem Rühren.
  - Zugabe von Lab und Milchsäurebakterien.
  - Milch gerinnt nach einer Ruhezeit von ca. 30 Minuten.
  - Eine Käseharfe schneidet die geronnene Milch in Stücke. Dabei trennt sich die eiweisshaltige Käsemasse von der Molke (Sirte).
  - Erwärmung entzieht den Käsekörnern Wasser.
  - Auspressen der Molke in einem Tuch oder direkt in Pressformen.
  - Lagerung der Käselaibe in einem Salzbad zwischen 2 und 72 Stunden, je nach Käsesorte.



- Reifung im Käsekeller.
- Frischkäse macht keine oder nur eine kurze Reifung durch.
- Herstellung von Sauermilchkäse aus saurer Milch oder Quark (in der Schweiz selten).
- Edelschimmelkäse wird vor der Reifung mit essbaren Schimmelpilzen geimpft (z. B. Brie oder Camembert).
- Molkenkäse wird aus Molke hergestellt (z. B. Ricotta, Ziger). Beim Erhitzen von Molke trennt sich das Molkeneiweiss vom flüssigen Teil der Molke.
- Für die Herstellung von Mascarpone wird nicht Milch, sondern Rahm verwendet.

## Reifungsart:

Käse kann auf zwei unterschiedliche Arten reifen:

- Von innen nach aussen wie die meisten Hartkäse (z.B. Emmentaler AOC, Sbrinz AOC usw.)
- Von aussen nach innen wie bei Rotschmierkäse (z.B. Appenzeller®) oder Weisschimmelkäse (z.B. Camembert).
- Viele Käse haben eine kombinierte Reifung (z.B. geschmierte Halbhartkäse). Bei Blauschimmelkäse (z.B. Roquefort) vollziehen sich beide Reifungsarten gleichzeitig.
- Während Frischkäse keiner Reifung bedarf, dauert die Reifezeit von Weichkäse mindestens 1 bis 3 Wochen.
- Halbhartkäse reift mehrere Monate, Hartkäse bis zu einem Jahr, Extrahartkäse sogar bis zu drei Jahren.



## Sorten:

- Käse aus Kuhmilch, Ziegenmilch, Schafmilch oder Büffelmilch
- Frischkäse (z. B. Hüttenkäse, Quark, Mozzarella, Formaggini, Mascarpone, Feta, Frischkäse-Spezialitäten)
- Weichkäse mit Schimmelreifung (z. B. Brie, Camembert) oder ohne Schimmelreifung (z. B. Münster oder Vacherin Mont d'Or AOC)
- Halbhartkäse (z. B. Appenzeller, Tilsiter, Raclette)
- Extrahartkäse (z. B. Sbrinz AOC) und Hartkäse (z. B. Emmentaler AOC, Le Gruyère AOC)

## Haltbarkeit:

- Käse hat je nach Art der Herstellung unterschiedliche Haltbarkeitszeiten. Käsesorten mit langer Reifung sind länger haltbar als Frischkäse.
- Das Verbrauchsdatum steht auf der Verpackung.

## Verwendung:

- Die Verwendungsmöglichkeiten von Käse in der Küche sind fast unendlich. Unterschiedliche Käsesorten eignen sich für unterschiedliche Gerichte.
  - Würzige Käsesorten zum Überbacken von Speisen
  - Zu Kartoffeln und Gemüse
  - Zum Backen (z. B. Quiches)
  - Mozzarella als Pizzakäse
  - Für Salate
  - Für Apéro-Häppchen oder als Dessert
  - Fondue und Raclette
  - Milde Sorten wie Quark oder Mascarpone für süsse Desserts



## 3 am Tag:

- Je länger der Käse gereift ist, desto grösser ist sein Kalziumgehalt: 40 g Hartkäse, 50 g Halbhartkäse, 60 g Weichkäse oder 250 g Frischkäse entsprechen einer Milchportion.
- Milch und Milchprodukte sind eine ideale Quelle für Kalzium und Vitamin D, beides wichtig für starke Knochen und gesunde Zähne. Eine Portion Käse leistet einen wesentlichen Beitrag an die tägliche Kalziumversorgung.
- 3 Portionen Milch und Milchprodukte pro Tag decken zwei Drittel des Kalziumbedarfs.

## Gesundheit:

- Käse enthält viele Nährstoffe, die der Körper täglich braucht. Insbesondere wertvolles Milcheiweiss, leicht verdauliches Milchfett, Vitamin A, B2, B12, D und Kalzium.
- Kein anderes Nahrungsmittel enthält so viel Kalzium wie Extrahart- und Hartkäse.
- Käse ist empfehlenswert für Lacto-Vegetarier.
- Extrahartkäse und Hartkäse enthalten keine Laktose und werden bei Laktoseintoleranz problemlos vertragen.
- Halbhartkäse und Weichkäse enthalten nur noch Spuren von Milchzucker und werden deshalb bei Milchzuckerunverträglichkeit meistens gut vertragen.
- Frischkäse enthalten noch Milchzucker. Bei Milchzuckerunverträglichkeit testen Sie aus, welche Produkte Sie in welcher Menge gut tolerieren. Beim Grossverteiler gibt es auch laktosearme Frischkäsesorten.

