

## Factsheet Was ist Extrahart- und Hartkäse?



### Produktebeschreibung:

- Extrahart- und Hartkäse sind Käsesorten mit relativ langer Reifungszeit. Sie werden aus Rohmilch hergestellt und enthalten den vollen Fettanteil der Milch.
- Je nach Reifungszeit und Salzgehalt haben sie ein mildes bis sehr würziges Aroma.
- Die Konsistenz ist, wie der Name es sagt, hart bis sehr hart.
- Sie sind ausschliesslich Vollfettkäse.

### Nährwertangaben pro 100 g Extrahart- oder Hartkäse:

- Vollfettkäse mit mindestens 45 % Fett in der Trockenmasse. Diese Angabe bezieht sich auf den Fettanteil in Prozent in der Käsemasse, nach Abzug des Wasseranteils.

### Sorten:

- Typische Extrahartkäsesorten: Sbrinz AOC, Justitaler, teilweise Alpkäse
- Hartkäse: Emmentaler AOC und Le Gruyère AOC



## 3 am Tag:

- Extrahart- und Hartkäse enthalten bis 1200 mg Kalzium pro 100 g. 40 g 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.

## Historisches:

- Die Käseherstellung war bereits in der Antike weit verbreitet.
- Im Mittelalter waren die Klöster Hochburgen der Käseproduktion.
- Manche Käsesorten, die heute sehr beliebt sind, stammen aus dieser Zeit. Le Gruyère AOC ist seit 1115 urkundlich belegt, Emmentaler AOC seit 1200. Die älteste Erwähnung von Sbrinz AOC findet sich in einer Quelle aus dem Jahr 1530.
- 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.



## Herstellung:

- Extrahart- und Hartkäse werden aus silofreier Rohmilch hergestellt, aus Milch von Kühen, die nur Gras und Heu gefressen haben.
  - Erwärmen der Milch, Zugabe von Lab.
  - Die geronnene Milch wird mit der Käseharfe fein zerschnitten.
  - Relativ starke Erwärmung des Käsekörner-Sirten-Gemischs sorgt für eine gute Festigung der Käsekörner.
  - Käsebruch wird ca. 20 Stunden lang gepresst.
  - Ein Salzbad entzieht dem Käse Wasser und bildet den Ansatz der Rinde.
- Reifungszeit von mehreren Monaten bis zu Jahren.
  - Sbrinz AOC: konsumreif nach 18 Monaten, vollreif nach 2 bis 3 Jahren.
  - Emmentaler AOC: konsumreif nach 4 bis 5 Monaten, vollreif nach 7 bis 12 Monaten.
  - Le Gruyère AOC: konsumreif nach 5 Monaten, vollreif nach 8 bis 12 Monaten.

## Haltbarkeit:

- Das Verbrauchsdatum steht auf der Verpackung.
- Emmentaler AOC und Le Gruyère AOC sind gut verpackt bei kühler Lagerung ca. zwei Wochen haltbar.
- Extrahartkäse wie Sbrinz AOC sind bis zu vier Wochen haltbar.



## Verwendung:

- Vielseitige Verwendungsmöglichkeiten in der warmen und kalten Küche.  
Zum Beispiel:
  - Zum Apéro oder als Dessert in kleinen Stücken oder als Hobelkäse
  - Zum Überbacken von Speisen (Gratins und Aufläufe)
  - Zum Backen (Quiches, Käsekuchen usw.)
  - Im Fondue
  - Auf belegten Broten, Sandwiches, Käse-Toasts
  - Als Reibkäse zum Würzen von Speisen

## Gesundheit:

- Käse enthält viele Nährstoffe, die der Körper täglich braucht. Insbesondere wertvolles Milcheiweiss, leicht verdauliches Milchfett, die Vitamine A, B2, B12 und D sowie Kalzium.
- Auch Personen mit Laktoseintoleranz können Extrahart- und Hartkäse bedenkenlos geniessen, da diese Sorten keinen Milchzucker enthalten.
- Extrahart- und Hartkäse sind empfehlenswert für Lacto-Vegetarier.

