

Surfen Sie zum Schweizer Käse,
es lohnt sich!

Unter www.schweizerkaese.ch finden
Sie eine Vielfalt an Informationen
über Schweizer Käse: monatlich neue
Rezepte, Ernährungsinformationen,
Käse ABC, Events ...

Stets über alle Neuigkeiten rund um
den Schweizer Käse informiert sein?
Abonnieren Sie unseren Newsletter auf
unserer Webseite.

Copyright 2003 by KOS, Copyright Bilder by KOS, SMP

Käseland Schweiz



Schweizer Käse

Eine Vielfalt ohne Grenzen

Weitere Informationen über Käse erhalten Sie bei der

Käseorganisation Schweiz • Brunnmattstrasse 21/PF • 3001 Bern
Telefon 031 380 50 30 • Fax 031 380 50 31
info@schweizerkaese.ch • www.schweizerkaese.ch

**ESST
SCHWEIZER
KÄSE**

www.schweizerkaese.ch

Vielfalt, Qualität, Genuss

In der Schweiz hat die Käseherstellung eine jahrhundertlange Tradition. Emmentaler, Le Gruyère AOC und Sbrinz AOC, aber auch Appenzeller oder Tête de Moine AOC gehören im Inland wie im Ausland zu den bekanntesten Käsesorten. Das Angebot ist jedoch wesentlich grösser, gibt es doch über 450 Schweizer Käsespezialitäten. Schweizer Käse brilliert aber nicht nur durch die grosse Vielfalt – er ist ein gesundes Grundnahrungsmittel von hoher Qualität, das sich in der Küche auf vielfältige Weise zubereiten lässt und wahren kulinarischen Genuss verspricht.

Inhaltsverzeichnis	Seite
Einzigartiger Schweizer Käse	4
Charakteristika von Käse	6
Herstellung von Käse	8
Extrahart- und Hartkäse	10
Halbhartkäse	12
Weichkäse	14
Friskäse	16
Einkaufs- und Küchentipps	18
Käse in der Ernährung	20



Käseland Schweiz

Die Schweiz ist ein Grasland

Rund 80 Prozent des Kulturlandes sind für den Ackerbau nicht geeignet. Es lässt sich nur mit Tierhaltung bewirtschaften. Gäbe es keine Kühe und Rinder, würde das Grasland schnell verganden. Die Besiedelung des Berggebietes wäre nicht mehr gewährleistet, ein attraktiver Freizeit- und Erholungsraum ginge verloren.

Die Schweizer Milchwirtschaft gehört somit zu den nachhaltigsten landwirtschaftlichen Produktionsformen. Sie hat eine über die Herstellung qualitativ hochwertiger Nahrungsmittel hinausgehende, grosse volkswirtschaftliche Bedeutung, sichert sie doch Arbeit und Einkommen für viele Berufsgruppen.

Rund die Hälfte der Milch, die die Milchproduzenten abliefern, wird zu Käse verarbeitet. Schweizer Käse ist bekannt für seine hohe Qualität, seine Naturbelassenheit und seinen guten Geschmack. Denn Produktionsrichtlinien, Qualitätskontrollen und Umweltauflagen sind sehr streng. Kein Wunder, gehört Käse seit jeher auf den täglichen Speisezettel der Schweizerinnen und Schweizer. Gut 19 Kilogramm konsumieren sie durchschnittlich im Jahr. Schweizer Käse findet aber auch schon seit Jahrhunderten im Ausland regen Zuspruch. Über 30 Prozent der in der Schweiz hergestellten Käse werden weltweit verkauft.

Was Schweizer Käse einzigartig macht

Schweizer Käse ist durch jahrhundertelange Tradition, erstklassige Rohstoffe, sorgfältiges Handwerk und strenge Qualitätskontrollen unverwechselbar und einzigartig geworden. Und er soll es auch bleiben.

Käseland Schweiz

Nur frische Milch wird zu Käse

Für ein erstklassiges Produkt ist nur der beste Rohstoff gut genug. Frische Schweizer Milch erfüllt allerhöchste Ansprüche. Denn auf dem Fütterungsplan der Kühe stehen vor allem Gras und Heu – sogenanntes Rauhfutter – von Wiesen und Alpweiden. Für die Herstellung von Rohmilchkäse (Hart- und Halbhartkäse) dürfen die Kühe auch kein Silofutter fressen. Denn dann bestünde die Gefahr, dass der Käse nicht richtig reift und qualitative Einbussen erleidet.

Herstellung in Kleinbetrieben

Die dezentrale Käseherstellung ist typisch für die Schweiz. Knapp zwei Drittel der Schweizer Käse wird in gewerblichen Kleinbetrieben von fachlich bestens ausgebildeten Käsefachleuten hergestellt. Der Käser nimmt morgens und abends von den Bauernbetrieben der näheren Umgebung die frisch gemolkene Milch entgegen und produziert daraus täglich Käse.

Nur beste Qualität genügt

Die Milchqualität wie auch die Produktion und Reifung der Käse wird streng kontrolliert. Die Anforderungen an Qualität und Hygiene sind sowohl auf dem Bauernhof wie auch in der Käserei sehr hoch. Und um eine optimale Produktesicherheit und Rückverfolgbarkeit von der Herstellung bis zum Konsum zu garantieren, erhalten die Halbhart- und Hartkäse auf der Rinde einen sogenannten Käsepass. Er gibt Aufschluss, wo und wann der Käse produziert wurde. Bei den Weichkäsen befinden sich diese Angaben auf der Verpackung.

Natur pur

Schweizer Weich-, Halbhart- und Hartkäse sind reine Naturprodukte, die nur aus Milch, Lab, Salz und Milchsäurebakterienkulturen hergestellt werden. Sie enthalten keine Zusatzstoffe.



Charakteristika von Käse

Käse ist ein reines Naturprodukt. Grösse, Lochung, Aroma, Reife, Fett- und Wassergehalt sind je nach Sorte unterschiedlich. In der Schweiz gibt es über 450 Käsesorten, die sich nach folgenden Kriterien unterscheiden...



Käseland Schweiz

Milchart

Für die Käseherstellung wird hauptsächlich Kuhmilch eingesetzt. Der Anteil an Käse aus Schafs- oder Ziegenmilch ist in der Schweiz sehr gering. Je nach Käsesorte und Herstellungsprozess wird Rohmilch oder pasteurisierte Milch verwendet. Die verwendete Milch kann aus konventioneller, integrierter oder biologischer Produktion stammen. Bio-Produkte sind in der Regel auf der Verpackung deklariert.

Fettgehalt

Weil während der Käselagerung Wasser verdunstet, erhöht sich der Anteil der verbleibenden «Trockenmasse». Deshalb misst man den Fettgehalt im Totalgewicht des Käses ohne Wasser. Wenn also 48 % F.i.T. (Fett in der Trockenmasse) ausgewiesen werden, bedeutet das letztlich, dass der Hartkäse ungefähr 31 % Milchfett, 36 % Wasser sowie 33 % Eiweiss und Mineralstoffe beinhaltet. Käse wird in folgende Fettgehaltsstufen eingeteilt: Doppelrahmkäse hat mindestens 65 % Fett in der Trockenmasse, Rahmkäse 55 %, Vollfettkäse 45 %, Dreiviertelfettkäse 35 %, Halbfettkäse 25 %, Viertelfettkäse 15 % und Magerkäse weniger als 15 %.

Wassergehalt

Käse kann auch nach dem Wassergehalt in verschiedene Kategorien eingeteilt werden. Den höchsten Gehalt hat Frischkäse, gefolgt von Weichkäse und Halbhartkäse. Extrahart- und Hartkäse enthalten am wenigsten Wasser.

Gerinnungsart

Käse entsteht entweder durch Lab- oder Säuregerinnung. Der weitaus grösste Teil von Schweizer Käse wird über eine Labgerinnung hergestellt. Frischkäse wie Quark oder Hüttenkäse entstehen durch eine kombinierte Lab- und Säuregerinnung.

Reifungsart

Grundsätzlich reifen alle Käse von innen nach aussen. Bei Käsen mit einer geschmierten Rinde wird die Reifung zusätzlich noch von aussen beeinflusst. Beispiele sind Le Gruyère AOC, Tilsiter, Appenzeller, Raclette, aber auch Käse mit Schimmelreifung wie Tommes oder Camembert suisse.

Reifezeit

Alle Käsearten werden abhängig von ihrer Reifezeit und ihrem Wassergehalt in die Kategorien Frisch-, Weich-, Halbhart-, Hart- oder Extrahartkäse eingeteilt. Während Frischkäse keinerlei Reifung bedarf, brauchen Weichkäse mindestens 1 bis 3 Wochen. Halbhartkäse hat eine Reifezeit von mehreren Monaten, Hartkäse von bis zu 1 Jahr und Extrahartkäse bis zu 3 Jahren.

Aroma

Geruch und Geschmack bestimmen zwar das ausdrucksvolle Aroma eines Käses. Sein ganzer Charakter wird aber erst auf der Zunge spürbar. Die verschiedenen Käse sind unendlich vielfältig im Aroma: Das Spektrum reicht von mild, aromatisch, reif, würzig bis zu rezent und kräftig.

Herstellung von Käse

Für ein Kilogramm Käse werden ungefähr 10 Liter frische Milch benötigt sowie Lab und Bakterienkulturen. Einige Gramm Lab genügen, um 1000 Liter Milch zum Gerinnen zu bringen.

Lab ist ein Enzym, das bereits zu Beginn des KäSENS vor mehr als 2000 Jahren eingesetzt wurde.

Die Milchsäurebakterien bewirken die Gärung und die Reifung des Käses.



Käseland Schweiz

Milchwärmen und Einlaben

Die Milch wird bei der Einlieferung erst auf ihre Qualität geprüft, gefiltert und gewogen und dann im Käsekessi langsam unter ständigem Rühren erwärmt. Nach 20 Minuten hat die Milch etwa 32 Grad Celsius erreicht. Die erwärmte Milch wird mit dem Lab und den Milchsäure-Bakterienkulturen versetzt. Das Rührwerk wird jetzt ausgeschaltet. Nach rund 30 Minuten Ruhezeit ist die Milch geronnen.

Vorkäsen und Erhitzen

Die gallertartige Masse wird mit der Käseharfe – einem mit Draht bespannten Rührinstrument – in gleichmässige Stücke geschnitten. Dadurch trennt sich der wässrige Teil, die Sirte, von der Käsemasse. Je nach Käseart wird die Masse unterschiedlich lange gerührt, wobei die Käsekörner weiter zerkleinert werden. Um den Käsekörnern Wasser zu entziehen, wird das Sirten-Käsekörner-Gemisch, der Bruch, während des Rührens erhitzt.

Ausziehen und Pressen

In Käsereien mit traditionellem Herstellungsverfahren (vorwiegend Alpbetriebe) werden die Käsekörner im Käsetuch – einem quadratischen, grobgewebten Hanftuch – aus dem Kessi auf den Presstisch gehoben. Die Käsemasse wird samt Tuch in den Järb, einen Holzreif, gebettet und in seine Form gepresst. Der Käse wird mehrmals gewendet, in neue Tücher verpackt und gepresst bis keine Sirte mehr austritt.

In modernen Käsereien wird der Bruch nach dem Rühren direkt in die Pressformen gepumpt, mit zunehmendem Druck gepresst und mehrmals gewendet.

Die frischen Hart- und Halbhartkäseleibe werden nun mit dem Käsepass versehen.

Reifung und Lagerung

Nach dem Pressvorgang werden die Laibe ins Salzbad eingetaucht, was je nach Käsesorte von 2 Stunden für Weichkäse bis zu 20 Tage für Extrahartkäse dauert. Der Käse nimmt Salz auf und gibt Flüssigkeit ab. Die Rinde, die dem Käseleib seine Stabilität gibt, beginnt sich zu bilden. Dann werden die Laibe im Käsekeller in Gestellen gelagert. Sie werden während ihrer Reifezeit regelmässig gewendet und gepflegt.

Qualitätskontrolle

Bevor der Käse in den Verkauf kommt, wird er eingehend geprüft. Damit wird sichergestellt, dass ausschliesslich Käse mit ausgezeichneter Qualität verkauft wird.



Extrahart- und Hartkäse

Für die Herstellung von Extrahart- und Hartkäse wird naturbelassene Rohmilch verwendet. Nach der Labgerinnung wird die geronnene Milch fein zerschnitten, da kleine Käsekörner mehr Sirte ausscheiden. Das Käsekörner-Sirten-Gemisch wird relativ stark erwärmt, um die Käsekörner gut zu festigen. Der Käsebruch wird anschliessend rund 20 Stunden gepresst. Das Salzbad entzieht dem Käse das Wasser, so dass der Wassergehalt geringer wird und der Eiweissgehalt mindestens 45 Prozent beträgt.

Extrahart- und Hartkäse reifen nur langsam. Einige Monate bis hin zu drei Jahren dauert es bis sie konsumreif sind. Es sind ausschliesslich Vollfettkäse mit mind. 45% Fett in der Trockenmasse.

Typische Vertreter von Extrahartkäse sind Sbrinz AOC und diverse Alpkäse wie etwa Justistaler. Zu den Hartkäsen zählen insbesondere Emmentaler sowie Le Gruyère AOC.



Käseland Schweiz

Reifezeiten

Je nach «Altersklasse» gibt es zwischen den jüngeren und älteren Hartkäsen grosse geschmackliche Unterschiede. Je jünger ein Käse ist, desto milder ist er im Geschmack. Erst wenn er ausgereift ist, hat er das volle Aroma erreicht.

- Sbrinz AOC: konsumreif nach 18 Monaten, vollreif nach 2 bis 3 Jahren.
- Emmentaler: 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.

Verwendung

Hartkäse sind in der kalten und warmen Küche vielseitig zu verwenden. Ob als Schnitt-, Hobel- oder Reibkäse, ob im Fondue, zum Apéro, zum Backen oder Gratinieren – sie schmecken immer. Gut verpackt und kühl gelagert sind Emmentaler und Le Gruyère AOC am Stück gut zwei Wochen haltbar, Sbrinz AOC bis zu vier Wochen.

Halbhartkäse

Es gibt zwei verschiedene Halbhartkäsearten. Sie werden je nach Sorte aus pasteurisierter Milch oder aus Rohmilch hergestellt. Für deren Gerinnung wird der Milch Lab zugesetzt und das Käsekörner-Sirten-Gemisch in mittelgrosse Käsekörner zerschnitten. Damit die Käsekörner die Sirte abgeben und sich festigen, wird der Bruch erwärmt und anschliessend gepresst. Nach dem Salzbad werden die Käse je nach Sorte weiterbehandelt bzw. geschmiert. Halbhartkäse haben einen Eiweissgehalt von 25 bis 40 Prozent. Die Reifezeit der meisten Sorten beträgt zwischen 3 und 6 Monaten.

Die Teigstruktur der Halbhartkäse ist leicht fest bis weichschnittig. Mit zunehmendem Alter wird ihr Geschmack rezenter bis pikant. Typische Vertreter sind u. a. Raclette, Appenzeller, Tilsiter, Tête de Moine AOC, Vacherin fribourgeois, Bündner Bergkäse, Walliserkäse und Schabziger.



Käseland Schweiz

Fettgehalt

Halbhartkäse gibt es in vier verschiedenen Fettgehaltsstufen:

- Rahmkäse: mind. 55 % wie z. B. Rahmtilsiter
- Vollfettkäse: mind. 45 % wie z. B. Appenzeller
- Viertelfettkäse: mind. 15 % wie z. B. Tilsiter, Appenzeller
- Magerkäse: weniger als 15 % wie z. B. Glarner Schabziger

Verwendung

Halbhartkäse schmecken in der kalten und warmen Küche von der Zwischenverpflegung über den Apéro bis zum Dessert. Einige Spezialitäten eignen sich auch besonders gut für Fondue (z. B. Vacherin fribourgeois) oder Raclette. Manche profilieren sich durch eine besondere Form oder Angebotsart (z. B. Rosetten des Tête de Moine AOC). Gut verpackt und kühl gelagert sind sie ungefähr zwei Wochen haltbar.

Weichkäse

Für die Herstellung von Weichkäse wird meistens pasteurisierte Milch verwendet. Nach dem Beifügen des Labes wird das Käsekörner-Sirten-Gemisch nur wenig erwärmt, damit die Käsekörner weich und gross bleiben. Der Bruch wird anschliessend nur leicht gepresst. Das Salzbad dauert nur kurze Zeit. Die Käse haben einen Wassergehalt von ungefähr 50 Prozent und einen Eiweissgehalt von etwa 20 Prozent. Deshalb dauert die Reifezeit nur einige Wochen. Generell unterscheidet man zwei Arten von Weichkäse:



Käseland Schweiz

Weichkäse mit Schimmelreifung

Sie werden auch Weisschimmelkäse genannt, denn typisch für sie ist das weisse, samtige Äussere. Ihre Reifezeit beträgt nur eine bis drei Wochen. Der Teig dieser Käse ist geschmeidig, mit zunehmendem Alter bis fließend, der Geschmack meist mild und im Alter zunehmend kräftiger. Die weisse Rinde wird mitgegessen. Typische Vertreter sind Brie suisse, Camembert suisse oder Tomme.

Weichkäse geschmiert

Während ihrer Reifezeit, die einige Wochen bis drei Monate dauert, werden diese Weichkäse mit Salzwasser gewaschen bzw. geschmiert. Sie erhalten so ihre bräunliche Rinde. Der Teig ist fein, weich und cremig. Der milde Geschmack wird mit zunehmendem Alter ausgeprägt und kräftig. Typische Vertreter sind Reblochon, Limburger, Münster und Vacherin Mont-d'Or. Letzterer ist nur während der Monate Oktober bis März erhältlich.

Fettgehalt

Weichkäse lassen sich in vier Fettgehaltsstufen (Fettanteil in der Trockenmasse) einteilen:

- Doppelrahmkäse: mind. 65 % wie z. B. Le Crèmeux
- Rahmkäse: mind. 55 % wie z. B. Camembert à la Crème
- Vollfettkäse: mind. 45 % wie z. B. Tomme, Reblochon
- Halbfettkäse: mind. 25 % wie z. B. Brie suisse halbfett

Verwendung

Weichkäse schmecken in der kalten und in der warmen Küche. Sie werden speziell auch als Dessertkäse geschätzt. Gut verpackt und kühl gelagert sind sie mindestens eine Woche haltbar.



Frischkäse

Bei der Herstellung von Frischkäse wird pasteurisierte Milch durch das Beifügen von Lab und Milchsäurebakterien zur Gerinnung gebracht. Die Molke wird – ausser beim Blanc battu – vom Käsekörner-Sirten-Gemisch getrennt und die Käsemasse bis zur gewünschten Fettgehaltsstufe mit Rahm angereichert. Je nach Frischkäsesorte können unterschiedliche Zutaten beigemischt werden. Frischkäse sind rindenlose, nicht gereifte Käse, die unmittelbar nach ihrer Herstellung genussfertig sind. Je nach Hersteller sind sie in sehr unterschiedlichen Fettgehaltsstufen erhältlich. Sie sind quarkweich und streichfähig, wenig bis gar nicht gesalzen und mit zartem Aroma. Je höher ihr Fettgehalt ist, desto cremiger und feiner sind sie.



Käseland Schweiz

Zu den bekanntesten Sorten gehören Quark, Hüttenkäse, Formaggini, Mozzarella, Petit Suisse und Spezialitäten wie Rahm- und Doppelrahmfrischkäse.

Aufbewahrung

Die Haltbarkeit von Frischkäse richtet sich nach der Verkaufs- und Konsumationsfrist, die auf der Verpackung angegeben ist. Damit das Produkt nicht vor dem aufgedruckten Haltbarkeitsdatum verderben kann, muss man vor allem im Sommer darauf achten, dass die Kühlkette beim Transport nach Hause nicht unterbrochen wird. Die Frischkäseprodukte sollten in der Originalverpackung oder luftdicht in einem Plastikbehälter im Kühlschrank bei max. 5° C aufbewahrt werden.

Verwendung

Frischkäse lassen sich in der kalten und warmen Küche sehr vielseitig verwenden, zum Beispiel für Füllungen, Dips, Saucen, Aufläufe, Füllungen oder einen Wähenguss. Blanc battu, Mager- und Halbfettquark können aber nur kalt eingesetzt werden.

Einkaufs- und Küchentipps

Käse schmeckt immer, sei es als Bestandteil eines Alltagsgerichts, eines aufwändigen Festtagsmenüs oder als schnelle Mahlzeit. Es lohnt sich also, Käse vorrätig zu haben. Diese Tipps sagen, worauf zu achten ist.



Käseland Schweiz

Käse einkaufen

Käse kennt keine Saison, denn die ganze Sortenvielfalt ist das ganze Jahr über erhältlich. Ausnahme ist der Vacherin Mont-d'Or. Bei ausländischen Käsesorten ist die Herkunftsbezeichnung zwingend zu deklarieren. Auf der Käseverpackung muss auch der Fettgehalt angegeben sein (zum Beispiel 45 % F.i.T. oder die Bezeichnung «vollfett»).

Käse aufbewahren

Käse sollte in der Originalverpackung, luftdicht in einem Behälter oder in einer Klarsichtfolie im Kühlschrank aufbewahrt werden. Vakuumverpackte Käse sollten nach dem ersten Öffnen ebenso verpackt werden. Resten von Weich-, Halbhart- und Hartkäse können bis zu sechs Monate, am besten gerieben, tiefgefroren und dann in der warmen Küche für Chäsüechli oder Gratins verwendet werden. Fonduemischungen kann man ebenfalls tiefgefrieren, sie sind dann noch gefroren in den Wein zu geben und zuzubereiten. Allerdings ist beim Tiefkühlen ein Aromaverlust nicht zu vermeiden. Deshalb Käse am besten frisch verwenden. Auf jeder Verpackung sind die Verkaufs- und Konsumationsfristen angegeben, die eingehalten werden sollten. Doch kann Käse so lange gegessen werden, wie er gut aussieht und gut riecht. Wenn er ausgetrocknet oder angelauten ist, genügt es die oberste Schicht wegzuschneiden.

Käse in der kalten Küche

Käse ist unendlich vielfältig. Er ist willkommen zu Brot, Kartoffeln oder als Apéro-Häppchen. Eine Käseplatte, als Hauptgang oder Dessert serviert, setzt sich mindestens aus je zwei Hart- und Halbhartkäsen und zwei Weichkäsen zusammen. Man rechnet pro Person mit 200 bis 250 g Käse bei einer Hauptmahlzeit, mit 50 bis 80 g für das Dessert. Angerichtet auf einer Platte wird Käse ausgepackt serviert. Die Käserinde schneidet man aber erst auf dem Teller weg. Zum Verarbeiten von Käse gibt es verschiedene Spezialwerkzeuge wie Käsemesser aller Art zum Schneiden, die Girolle zum Herstellen von Tête de Moine-Rosetten, den Käsehobel zum Hobeln oder den Käsestecher zum Brechen von Extrahartkäse. Damit Käse sein volles Aroma entfalten kann, sollte er – ausgenommen Frischkäse – eine halbe Stunde vor dem Essen aus dem Kühlschrank genommen werden.

Käse in der warmen Küche

Kochen mit Käse ist ein wesentlicher Bestandteil der Schweizer Küche. Mit geriebenem Sbrinz AOC überstreute warme Gerichte sowie Raclette und Fondue gehören genauso zu den Klassikern wie Äplermagronen, Käsekuchen und Käseschnitten. Und auch in der modernen Küche darf Käse nicht fehlen. Denn in seiner Verwendung sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt.



Käse in der Ernährung

Käse schmeckt nicht nur gut, er ist auch ein wertvolles Grundnahrungsmittel und ein wichtiger Bestandteil in einer vollwertigen, ausgewogenen Ernährung.



Käseland Schweiz

Bedeutende Kalziumquelle

Käse ist wie Milch eine der bedeutendsten Kalziumquellen. Um den täglichen Kalziumbedarf zu decken, gehört jeden Tag auch ein Stück Käse auf den Tisch. Je härter der Käse ist, desto höher ist sein Kalziumgehalt. Neben dem hohen Kalziumgehalt enthält Käse das Vitamin D. Dieses sorgt dafür, dass das Kalzium vom Körper aufgenommen und verwertet wird. Kalzium ist für den Aufbau und das Erhalten der Knochenmasse, die Gesunderhaltung der Zähne und die Arbeit der Muskeln unentbehrlich.

Wenn Milch Probleme macht, hilft Käse

Personen mit einer Milchezuckerunverträglichkeit verzichten aus Angst vor Beschwerden oft auf jegliche Milchprodukte. Käse wird von den Betroffenen jedoch gut vertragen. Denn Hartkäse enthält keinen Milchzucker und Halbhart- und Weichkäse nur noch Spuren davon.

Lebenswichtige Vitamine

Die fettlöslichen Zellschutzvitamine A und E sind im Milchfett des Käses eingebettet. Sie stärken die körpereigene Abwehr und sind vor allem in Stresszeiten sehr wichtig. Vitamin A unterstützt auch das Immunsystem der Haut und hilft ihr, gegen Einflüsse aus der Umwelt widerstandsfähig zu bleiben. Die wasserlöslichen Vitamine des B-Komplexes regeln den Stoffwechsel in Gehirn und Nerven. Sie sind besonders für Personen wichtig, die intensive Kopfarbeit leisten oder nervlich stark belastet sind.



Käse in der Ernährung

Hochwertiges Eiweiss

Käse enthält viel biologisch wertvolles Milcheiweiss. Pflanzliches Eiweiss wird durch die Kombination mit Käse hochwertiger und die Mineralstoffe können besser vom Körper aufgenommen werden. Wer Käse mit Gemüse, frischem Salat, Obst, Kartoffeln und Getreide oder Getreideprodukten kombiniert, erhält viele abwechslungsreiche und vollwertige Mahlzeiten.

Unentbehrliches Fett

Das im Käse enthaltene Milchfett ist bekömmlich und leicht verdaulich, da es bei der Herstellung gleichmässig im Käse verteilt wird. Es enthält alle essentiellen Fettsäuren und fettlöslichen Vitamine, die der Körper braucht. Fett ist auch Aromaträger und macht das Essen besonders genussvoll.

Um den Fettanteil in der Ernährung zu senken, essen viele nur noch fettreduzierte Produkte. Mit dem Entzug von Fett geht aber immer auch eine Verringerung von Vitaminen und Fettsäuren und damit der ursprünglichen Qualität einher. Vollfette Produkte sind den mageren Käsesorten deshalb vorzuziehen.



Käseland Schweiz