

Hochwertiges Eiweiss im Schweizer Käse

Das Eiweiss der Milch hat eine hohe biologische Wertigkeit. Das bedeutet, dass es vom menschlichen Organismus optimal in Körper eigenes Eiweiss umgebaut werden kann. Und zusätzlich vermag Milcheiweiss pflanzliches Eiweiss so zu ergänzen, dass aus Kombinationen von Milch oder Milchprodukten mit Kartoffeln, Getreide, Hülsenfrüchten oder Gemüse für den Körper eine sehr hohe Eiweissqualität entsteht.

Damit aus Milch Käse wird braucht es Lab. Dadurch gerinnt das Milcheiweiss. Das hat auch für die Verdauung Vorteile: das ohnehin schon sehr leicht verdauliche Milcheiweiss wird durch die Gerinnung aufgelockert und für die Verdauungsenzyme zugänglich gemacht. Diese «Vorverdauungsarbeit», die sonst mit Hilfe der Magensalzsäure im menschlichen Magen stattfindet, muss der Körper nun nicht mehr leisten und die Eiweiss abbauenden Enzyme können die eigentliche Verdauung direkt vornehmen.

Am höchsten ist die Verdaulichkeit des Eiweisses aus gereiftem Schweizer Käse (z.B. Hart- und Halbhartkäse). Die Eiweiss abbauenden Enzyme der am Reifungsprozess beteiligten Mikroorganismen bauen Teile des Milcheiweisses zu Aroma gebenden Bestandteilen ab und entlasten den Körper somit von einer weiteren «Verdauungsarbeit».

Positive Eigenschaften nutzen

Diese positive Eigenschaft können wir uns in der Ernährung zunutze machen. Leicht verdauliche Mahlzeiten sind vor allem im Arbeits- und Schulalltag wichtig. Denn die Mittagsmahlzeit für «Denkarbeiter» soll ja neue Leistungskraft liefern für den Nachmittag und das Verdauungssystem nicht so belasten, dass man müde wird nach dem Essen. Schweizer Käse ist für den Bürolunch und die Schulpause ein idealer Energie- und Nährstofflieferant. Denn er enthält alle guten Inhaltsstoffe der Milch, ist leicht verdaulich und sättigt trotzdem langanhaltend und gut.

Tipp für einen idealen Büro- und Schullunch

Ein Stück feiner Schweizer Käse, frisches Vollkornbrot, ein knackiger Salat und etwas saftiges Saisonobst versorgen den Körper mit allen Nährstoffen, die er braucht. Wer zusätzlich etwas Warmes braucht kann sich dazu eine Tasse Suppe oder Bouillon zubereiten.

Ob man nun zu den Sandwich-Essern gehört, das (Personal-) Restaurant aufsucht oder zu den Privilegierten mit Kochgelegenheit gehört, alle drei Typen können sich gesund ernähren.

