



BILD: PHOTOCREW - FOTOLIA /
SK-ILLUSTRATION: KERSTAN

Was heißt eigentlich...

....**Fett i. Tr.?** Dieser Aufdruck ist auf den meisten abgepackten Käse-Sorten im Supermarkt zu sehen. Aber was bedeutet die Abkürzung? Sie gibt den Anteil Fett an, den der Käse in seiner Trockenmasse hätte – wenn also alles Wasser weg wäre. Davon zu unterscheiden ist der absolute Fettanteil bei frischem Käse. Hartkäse enthält mehr Fett als Weichkäse. Die Umrechnung zwischen absolutem Fettgehalt und Fett in der Trockenmasse ist relativ kompliziert. Ein paar Richtwerte: Hartkäse: 70 Prozent, Weichkäse 50 Prozent, Frischkäse 30 Prozent, Quark 20 Prozent. Hartkäse ist also immer fettreicher als Weichkäse. Ebenfalls erlaubt ist die Angabe einer Fettstufe. Ein Doppelrahm-Camembert hat 60 Prozent Fett in der Trockenmasse und über 30 Prozent Fett absolut. Ein absoluter Schlankmacher ist Hüttenkäse. Der körnige Frischkäse hat wie Quark nur 20 Prozent in der Trockenmasse. (bea)

24 Kilogramm

Käse essen
die Deutschen
im Jahr pro Kopf.

Wie Käse am besten schmeckt

Käse kommt bei vielen nur zum Abendbrot auf den Tisch. Schade, denn er eignet sich für viele pikante Gerichte. Die Geschmacksvielfalt ist gewaltig

VON ANTJE URBAN UND B. SCHIERLE

Käse ist viel zu schade, um immer nur als Billig-Aufschnitt auf dem Frühstückstisch oder Abendbrot zu liegen. Die Auswahl ist heutzutage gewaltig. Ein neuerer Trend ist das Affinieren von Käse. Ein „Affineur“ in einer Käseerei entscheidet über Geschmack und Qualität des Endprodukts und veredelt, verfeinert und vollendet den Käse. Im Handel, Gastronomie und Hotellerie, beraten auch immer mehr professionell ausgebildete Käsesommeliers über die

Welt des Käses. Sie wissen, wie Käse präsentiert werden muss, kennen Schnitttechniken und können passenden Käse zum Wein oder Menü empfehlen.

Wer mit Käse kochen will, muss ein paar Dinge beachten. Käse gerinnt nämlich gern – wenn Soßen schön aussehen sollen, sollte man sie nicht mehr zu stark aufkochen. Der Klassiker ist natürlich eine schöne Käsesoße für Spaghetti. Mit würzigen Gorgonzola bekommt sie eine wunderbare Geschmacksnote. Gorgonzola oder Roquefort eignen sich auch für pikante Füllungen, etwa für Rindfleischrouladen. Sie werden so allerdings deutlich üppiger als bei der klassischen deutschen Variante mit Speck, Gurken und Zwiebeln.

Toast Hawaii mit roter Cocktailirsche und Scheibletten kommt inzwischen nur noch auf Retro-Parties auf

den Tisch. Aber zum Überbacken für Aufläufe ist Käse natürlich wunderbar. Er sorgt für eine knusprige Kruste und sorgt dafür, dass der Auflauf darunter nicht zu trocken wird. Am besten eignen sich dafür geriebener Gouda oder Emmentaler. Traditionell mischt man noch Eier und etwas Sauerrahm unter den Auflauf.

Manche halten sich bei Käse lieber zurück, weil sie Angst vor den Kalorien haben. Natürlich ist wichtig, wie viel Fettgehalt ein Käse hat. Je fettiger, desto weniger sollte verzehrt werden. Aber grundsätzlich ist Käse ebenso gesund wie Milch. Er enthält viel Kalzium und hochwertiges Eiweiß – das ist wichtig für Vegetarier. Dazu enthält Käse wichtige Nährstoffe, wie Vitamin A, Zink, Magnesium und Kalium. Einige Studien deuten sogar darauf hin, dass Käse-Esser seltener am Diabetes Typ 2 er-

kranken. Britische Ernährungswissenschaftler haben zudem herausgefunden, dass die im Käse reichlich vorkommenden Mineralstoffe Kalzium und Phosphat eine protektive Wirkung gegen Karies haben, weil sie vor dem aggressiven Einfluss von Zucker im Essen schützen.

Ein Problem mit Käse haben oftmals laktoseintolerante Menschen. Italienisch essen gehen funktioniert dann nur einschränkt, denn man muss auf die guten Sahne- und Käsesoßen verzichten. Viele Käsesorten gibt es inzwischen auch laktosefrei. Die meisten Menschen vertragen übrigens Hartkäse ohne Probleme. Denn im Verlauf des Reifeprozesses wird die Laktose abgebaut. Das Geld für einen laktosefreien Hartkäse kann man sich also sparen. Bei Frischkäse oder Weichkäse kommt es darauf an, wie stark die Intoleranz ist.

Stimmt es, dass...?

... **Käse den Magen schließt?** Traditionell wird am Ende eines Menüs Käse gereicht – er soll den Magen schließen. Stimmt das? Ja. Es gibt keinen mechanischen „Verschluss“ des Magenein- oder -ausgangs, auch nicht bei klebrigem Käse. Da aber Käse aus Fett und Proteinen besteht, verweilt er länger im Magen. Der hohe Anteil an Fetten und Fettsäuren lässt den Spiegel der Verdauungshormone hochschnellen, das führt zur Freisetzung von Insulin, was wiederum die Magenperistaltik hemmt und die Magenentleerung verzögert. Das Sättigungsgefühl bleibt deshalb länger erhalten. Es stellt sich jedoch die Frage, ob diese Wirkung auch mit einem anderen fetthaltigen Lebensmittel zu erzielen ist. Darauf gibt es keine wissenschaftlich haltbare Antwort. (au)

ANZEIGE



Birnoh
Aperitif aus Birne
Flascheninhalt: 0,5 l
Alkoholgehalt: 18 % Vol
Artikel-Nr.: 4260120353059

19,95 €

SÜDKURIER InSpirationen

Mit unseren Produkten erzählen wir Geschichten!



Die Streuobstmosterei Stahringen produziert hochwertige Säfte, Brände und Limonaden aus heimischem Bio-Streuobst. Für die Verarbeitung verwendet die Mosterei hauptsächlich gehaltvolle alte Mostobstsorten. Zucker- und Säuregehalt werden durch die Sonne bestimmt – so schmecken alle Produkte in jedem Jahrgang ein wenig anders und werden so zu **einzigartigen Produkten**.

Das besondere Etwas aus der Region!

Diese und mehr Inspirationen gleich bestellen.
0800/880-8000 (gebührenfrei)
www.shop.suedkurier.de