


Käse

Feiner Genuss von mild bis würzig

BERICHT **BEATE SOURANIS**, DIABETESBERATERIN DDG
ABBILDUNGEN **4T WERBEAGENTUR**





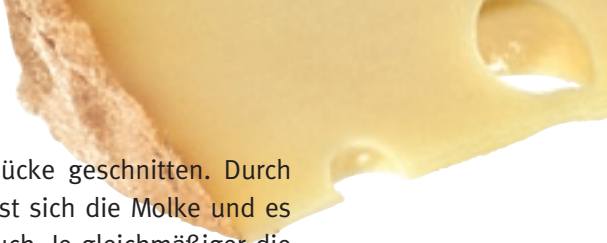
Käse gehört zu den wichtigsten aus Milch hergestellten Lebensmitteln. Er enthält in konzentrierter Form fast alle Inhaltsstoffe der Milch. Weltweit gibt es etwa 3.000 Sorten. Die ca. 600 heimischen Käsesorten bieten uns eine große Vielfalt.

Die einzelnen Sorten unterscheiden sich durch bestimmte Merkmale, wie z.B.:

- › *Die Milchart:* Käse wird hauptsächlich aus Kuhmilch hergestellt. Es gibt aber auch Sorten, die aus Schafs-, Ziegen- oder Büffelmilch gewonnen werden.
- › *Die Gerinnungsmethode:* Um die Milch gerinnen zu lassen, setzt man ihr meist das Enzym Lab zu. So entsteht Süßmilchkäse. Verwendet man zur Gerinnung Milchsäurebakterien, erhält man Sauermilchkäse.
- › *Die Schimmelpilzkulturen:* Es gibt so genannte Weiß-, Blau- und Rotschimmel, die den einzelnen Käsesorten vor oder nach dem Gerinnen injiziert werden.
- › *Die Reifung:* jeder Käse muss reifen, um seinen typischen Geschmack und sein Aussehen zu entwickeln. Die Reifedauer ist je nach Sorte unterschiedlich. Eine Ausnahme ist der Frischkäse, der keine Reifezeit benötigt.
- › *Die Konsistenz:* Sie reicht von streichfähig über weich bis hart.

Die Käseherstellung

Als Vorbereitung wird die Milch gereinigt und pasteurisiert. Für einige Käsesorten, wie z.B. Emmentaler, verwendet man unbehandelte Rohmilch. Je nach gewünschter Fettgehaltsstufe wird die Milch mit Magermilch „verdünnt“ oder mit Rahm gemischt und dadurch fetter. Durch Impfung mit Sauermilchbakterien oder Zugabe von Lab wird die Milch zum Gerinnen gebracht. Dabei trennt sich die Molke von dem geronnenen Eiweiß der Milch, der Gallerte. Um die Molke besser abzutrennen, wird die Gallerte mit einer so genannten Käseharfe in möglichst



gleich große Stücke geschnitten. Durch das Zerteilen löst sich die Molke und es entsteht der Bruch. Je gleichmäßiger die Stücke geschnitten sind, desto besser der Käse. Je kleiner der Bruch, desto fester wird später auch der Käse. Molke und Käsebruch werden durch Ablaufen und Pressen oder durch vorsichtiges Erhitzen, Rühren und Kneten voneinander getrennt. Bei diesem Vorgang wird gleichzeitig die Käsemasse in die gewünschte Form gebracht. Fast alles ist möglich: rechteckig, quadratisch, pyramidenförmig, kugelig bis kegelförmig. Und das alles in unterschiedlichen Größen.

Käserinde: natürlich gereift oder mit Wachs

Jetzt werden die Laibe in ein Salzbad gegeben, das für Festigung, Rindenbildung, Haltbarmachung und den arttypischen Geschmack verantwortlich ist. Danach lässt man den Käse abtropfen und gibt ihn in einen temperierten Lagerkeller.

Hartkäse, Schnittkäse und halbfester Schnittkäse reifen natürlich mit Rindenbildung oder sie reifen in einer Reifungsfolie, bei der dann keine Rindenbildung erfolgt. Somit ist die Rinde natürlicher Schutz vor äußeren Einflüssen. Natürlich gereifter Hartkäse, z.B. Allgäuer Emmentaler, hat durch die lange Reifezeit eine harte Rinde, die durch wiederholtes Einreiben mit Salzlake und auch Speiseöl entsteht. Bei Weichkäsesorten, wie z.B. Camembert oder Rotschmierkäse wie Limburger handelt es sich ebenfalls um eine natürliche Rinde.

Hartkäse, Schnittkäse oder halbfester Schnittkäse können mit einer gefärbten Wachsschicht überzogen werden, die dann mit „nicht zum Verzehr geeignet“ gekennzeichnet ist.

Käsegruppen

Nach der Konsistenz lassen sich die Käsesorten in Frischkäse, Weichkäse,



**Platz nehmen und genießen:
Feines Herbstmenü mit Käse**

◀ **Bunte Herbstfarben für die Vorspeise:
Traubengelee auf Ziegenkäse**

Anzurechnende Kohlenhydrate pro Portion:
1 BE/KE, Zutaten für 6 Personen

- 3 Blatt weiße Gelatine |
- 100 g grüne und blaue kernlose Trauben |
- 150 ml weißer Traubensaft und trockener Weißwein |
- 2 EL Zitronensaft |
- 6 kleine Ziegenfrischkäse (z.B. Picandou) |
- Einige Blätter Salat zum Garnieren |
- Nussbrot nach Belieben

› *Am Vortag:* Gelatine in kaltem Wasser einweichen, Trauben waschen, wenn gewünscht, häuten. In 6 mit kaltem Wasser ausgespülte Tassen (Inhalt à ca. 70 ml) verteilen. Trauben-, Zitronensaft und Wein erwärmen. Gelatine ausdrücken, in der warmen Saftmischung auflösen und den Saft über die Trauben gießen. Kalt stellen. Nach ca. 2 Stunden beginnt das Gelee fest zu werden, dann je 1 Stück Käse darauf legen und zugedeckt kalt stellen.

› *Am Morgen:* Salatblätter waschen, abtropfen lassen, in einen Gefrierbeutel geben und kühl aufbewahren.

› *Zum Servieren:* Förmchen mit dem Gelee einige Sekunden in heißes Wasser tauchen. Geleeränder mit einem Messer lösen und das Gelee auf einen Teller stürzen. Mit Salat und zum Beispiel mit Walnussbrot servieren. ■



◀ **Schneller Snack zum Aperitiv:
Frische Pilze auf Käseecken**

Anzurechnende Kohlenhydrate pro Stück:
0,25 BE/KE, Zutaten für 12 Stück

- 150 g braune Champignons |
- Zitronensaft | 1 TL Butter |
- 75 g milder Camembert oder Rotschmierkäse |
- 3 Scheiben quadratischer, tiefgekühlter Blätterteig | Kräuter zum Garnieren

› *Am Morgen:* Pilze putzen, in dünne Scheiben teilen, mit Zitronensaft beträufeln. In heißem Fett 2 Min. dünsten. Käse in dünne Scheiben teilen, alles zugedeckt kalt stellen.

› *Zum Servieren:* Blätterteig auftauen lassen. Backofen auf 220 °C vorheizen. Teig-Quadrate jeweils zweimal diagonal teilen, so dass 4 Dreiecke entstehen. Mit je 1 Scheibe Käse belegen, darauf die Pilze verteilen. Im Ofen 8 – 10 Min. backen. Mit Kräutern bestreuen und noch warm zum Aperitif reichen. ■

Krönende Hauptspeise:

Hirschsteaks mit gefüllten Zwiebeln

Anzurechnende Kohlenhydrate pro Person:
0,25 BE/KE, Zutaten für 6 Personen

6 Hirschsteaks à ca. 150 g oder ersatzweise Rindersteaks | 6 mittelgroße weiße Zwiebeln | Salz | 1 Bund Petersilie | 2 Wacholderbeeren | 1 TL Thymian | Pfeffer | 100 g gewürfelter Speck | 1 Birne | 50 g geriebener Parmesan | 200 g Creme fraiche | 100 g Kräuterbutter | Fett für das Blech | Butterschmalz zum Braten

› *Am Morgen:* Petersilie waschen und fein hacken. Wacholder zerdrücken und mit Thymian, der Hälfte der Petersilie und Pfeffer vermischen. Steaks abbrausen, trocken tupfen, mit der Mischung einreiben und kalt stellen. Zwiebeln abziehen, in Salzwasser 15 Min. kochen. Waagrecht halbieren, das Innere mit einem Messer herauslösen. 100 g davon fein würfeln. Speck braten. Birne schälen, entkernen, würfeln. Mit Speck, Zwiebelwürfeln, Parmesan, Creme fraiche und übriger Petersilie mischen, würzen. Masse in Zwiebeln füllen, zugedeckt kalt stellen.

› *30 Minuten vor dem Servieren:* Backofen auf 200 °C heizen. Zwiebeln auf einem gefetteten Blech 20 Min. im Ofen backen. Steaks salzen, in zwei Pfannen in heißem Schmalz von jeder Seite 2 Min. braten. Nach 10 Min. Backzeit der Zwiebeln die Steaks dazu legen, im Ofen fertig garen. Steaks mit Kräuterbutter und Zwiebeln servieren. Dazu passt Kartoffelpüree. ■



halbfesten Schnittkäse, Schnittkäse und Hartkäse unterteilen.

Der Fettgehalt von Käse wird in Form der Fettgehaltsstufe, bzw. durch die Angabe des Fettgehalts in der Trockenmasse (Fett i. Tr.) gekennzeichnet:

Fettgehaltsstufe	Fett in der Trockenmasse
Doppelrahmstufe	60 – 85%
Rahmstufe, Vollfettstufe	mind. 50%
Fettstufe	mind. 45%
Dreiviertelfettstufe	mind. 40%
Halbfettstufe	mind. 20%
Viertelfettstufe	mind. 10%
Magerstufe	< 10%

Die Angabe Fett i.Tr. bezieht sich also auf die wasserfreie Käsemasse. Ein Tipp, wie sie annäherungsweise die absolute Fettmenge in 100 Gramm Käse ermitteln können:

› Beispiel Frischkäse

60% F.i.Tr. = ca. 1/3 des Fettgehalts i.Tr.
= ca. 20 g Fett absolut

› Beispiel Weich-/Schnittkäse

40% F.i.Tr. = ca. 1/2 des Fettgehalts i.Tr.
= ca. 20 g Fett absolut

› Beispiel Hartkäse

30% F.i.Tr. = ca. 2/3 des Fettgehalts i.Tr.
= ca. 20 g Fett absolut

Serviertipps

Frischkäse wird im Gegensatz zu anderen Käsesorten direkt aus dem Kühlschrank gegessen. Alle anderen Sorten sollten eine Temperatur von 16 – 18° haben und deshalb eine Stunde vor dem Käsegenuss aus dem Kühlschrank genommen werden.

Möchten Sie einmal eine neue Käsesorte mit ihren ganz persönlichen Geschmacksvorlieben kennen lernen, dann hilft Ihnen der „Käsefinder“ (www.cma.de) weiter. Übrigens, in Käse ist Eiweiß und Fett enthalten, aber kein Milchzucker mehr. Deshalb wird Käse nicht als blutzuckererhöhend berechnet. ■



KONTAKT

BEATE SOURANIS
DIABETESBERATERIN DDG
BSOURANI@OCDDE.JNJ.COM

QUELLEN

WWW.LEBENSMITTELLEXIKON.DE
WWW.VIS-ERNAEHRUNG.
BAYERN.DE

REZEPTE AUS

MEINE FAMILIE & ICH,
HEFT 10, OKTOBER 2005,
WWW.MEINE-FAMILIE-UND-ICH.DE