



# Käse

caseus

cheese (eng.), fromage (franz.), kaas (niederl.), queso (span.), peynir (türk.)

## Kategorie

Milchprodukte, Käse

## Beschreibung

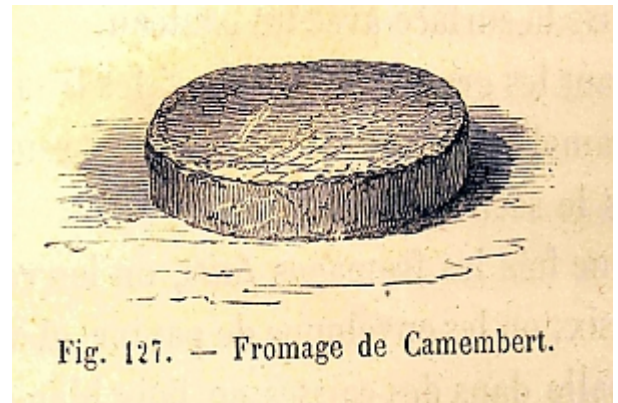
Käse ist ein festes Milcherzeugnis, das bis auf wenige Ausnahmen durch Gerinnen aus einem Eiweißanteil der Milch, dem Kasein, gewonnen wird. Es ist das älteste Verfahren zur Haltbarmachung von Milch und deren Erzeugnissen. Das neuhochdeutsche Wort »Käse« geht über mhd. k&aelig;se, »Käse, Quark«, ahd. kasi auf lat. caseus, eigentlich: »Gegorenes, sauer Gewordenes«, zurück.

Die großtechnische Käsebereitung in der Käserei beginnt mit einer genauen Prüfung der Milch. Dabei werden der Frischzustand und die Eignung als Käsereimilch untersucht. Nach einer Reinigung der Milch in der Zentrifuge wird der gewünschte Fettgehalt durch Mischen mit Magermilch oder Sahne eingestellt und die Milch pasteurisiert, d.h. für etwa 40 Sekunden auf 71 bis 74 °C erhitzt, um unerwünschte Mikroorganismen abzutöten. Anschließend wird sie mit speziellen Käsereikulturen, erwünschten Mikroorganismen, geimpft und bei 100 °C bis zu ihrer weiteren Verarbeitung vorgereift. Als

Grundlage der Käsebereitung gilt das »Dicklegen« der Milch. Es beruht auf der Gerinnung und dem Ausfällen des Milcheiweißes, im Wesentlichen des Kaseins. Von diesem »Käsestoff« scheidet sich beim Dicklegen »Käsewasser« (Molke) ab. Man unterscheidet zwei Arten, Milch dickzulegen: Die Milch wird entweder durch Säuerung mit Hilfe von Milchsäurebakterien oder durch den Zusatz von Lab zum Gerinnen gebracht. Je nachdem, welches Verfahren angewendet wird, entsteht Sauermilchkäse oder Labkäse (Süßmilchkäse).

Beide Verfahren werden häufig auch in Kombination angewendet, z.B. bei der Herstellung von Quark. Bei der Säuregerinnung wandeln die zugesetzten Bakterien den Zucker der Milch teilweise in Milchsäure um, die ihrerseits das Milcheiweiß gerinnen lässt. Für die Labgerinnung wird der Milch Labenzym zugegeben, ein eiweißspaltender Wirkstoff, der das Milcheiweiß ohne Säureeinwirkung zum Gerinnen bringt.

Die gewonnene Käsemasse wird mit sogenannten Käseharken geschnitten, um die Molke schneller ablaufen zu lassen. Man bezeichnet diese Käsemasse auch als »Käsebruch«. Je



caseus



Cheddar Käse, in Streifen geschnitten



Parmesan, gerieben

feinkörniger der Bruch wird, desto intensiver ist die Trennung von Molke und Käsestoff und desto fester wird der spätere Käse. Je nach Art des erwünschten Endproduktes wird der Bruch unterschiedlich weiterbehandelt.

Was bei der Betrachtung der Käsetheke oder einer Käseverpackung oft zu Verwirrungen führt, ist die Angabe »Fett i. Tr.«. Dieser Begriff gibt Aufschluss darüber, wieviel Fett in der Trockenmasse eines Käses enthalten ist. Die Trockenmasse bleibt übrig, wenn der Wasseranteil von der Gesamtkäsemasse abgezogen wird. Je nach Sorte enthält Käse mehr oder weniger feste Bestandteile und damit Trockenmasse. Folgende Faustregel lässt sich anwenden: Der absolute Fettgehalt von Frischkäse beträgt ungefähr ein Drittel des angegebenen Fettgehaltes i. Tr., bei Weich- und Schnittkäse sind es etwa die Hälfte und bei Hartkäse knapp zwei Drittel.

Mindestens 3.000 Sorten Käse gibt es weltweit, ganz genau weiß das niemand. Natürlich gibt es bei uns nicht alle davon, aber immer noch mehr als genug, um leicht den Überblick zu verlieren. Wer noch nach seinem Lieblingskäse fahndet, orientiert sich am besten erst einmal an den Grund-Käsesorten.

## KÄSESORTEN IM ÜBERBLICK

### Friskkäse

Friskkäse ist ungereifter Käse, der im Wesentlichen durch eine Kombination von Lab- und Milchsäuregerinnung gewonnen wird. Nach der abgeschlossenen Gerinnung wird in der Zentrifuge lediglich die Molke vom Bruch gelöst, fertig ist der Friskkäse. Man kann beim Friskkäse nach der Konsistenz mehrere Arten unterscheiden: Speisequark, Rahm- und Doppelrahm Friskkäse. Zu den streichfähigen Friskkäsen zählen Speisequark (mit unterschiedlichen Fettgehaltsstufen) sowie Rahm- und Doppelrahmfriskkäse.

Zu ihrer Herstellung wird der Bruch fein gerührt und dann abgefüllt. Bei Friskkäse mit Kräutern und/oder Salz bzw. mit hohem Fettgehalt werden vor der Abfüllung die entsprechenden Zusätze (Kräuter, Salz, Rahm) beigemischt.

### Schichtkäse

Als »gallertig und formfest« wird die Konsistenz von Schichtkäse beschrieben. Zu seiner Herstellung werden zwei Sorten Milch - eine fettärmere und eine fettreichere - zum Gerinnen gebracht. Die unterschiedlichen Quarkmassen werden dann abwechselnd in Formen geschichtet.

### Hüttenkäse

Von ausgesprochen körniger Konsistenz ist Hüttenkäse. Die Korngröße von 2 bis 5 mm wird durch feines Schneiden des Bruchs erzielt.

### Weitere Friskkäsesorten

Weitere Friskkäsesorten sind z.B. Mascarpone, ein sehr fetter Sahnekäse, der mit Wein- oder Zitronensäure leicht gesäuert wird, Robiola, eine mit Kräutern gemischte sahnige Friskkäse-Zubereitung, außerdem Mozzarella, ein milder Friskkäse, der aus Büffel- oder aus Kuhmilch hergestellt wird, und Ricotta, eine Art Quark aus der Molke von Kuh- oder Schafmilch.

### Hartkäse

Nach der Milchgerinnung durch den Zusatz von Lab - Hartkäse gehört wie Schnitt- und Weichkäse zu den Süßmilchkäsen - wird die Käsemasse mit der Käseharfe bis auf die Größe von Weizenkörnern zerkleinert, wobei die Molke abfließt. Anschließend wird die Masse in Formen gebracht, gepresst und wandert ins Salzbad.

Danach durchlaufen die Hartkäse die unterschiedlichen Reifungsstationen. Im Gärkeller produzieren Mikroorganismen Gase, die die Löcher im Käse entstehen lassen. Bevor ein Hartkäse in den Handel kommt, hat er mehrere Monate Reifezeit hinter sich. Je länger die Reifezeit ist, desto ausgeprägter wird der Geschmack.

Durch die intensive Bruchbearbeitung erreichen Hartkäse einen sehr hohen Trockenmassegehalt von mindestens 60%. Sie müssen deshalb aber nicht immer hart sein. Zur Gruppe der Hartkäse zählen Parmesan und Chester, Hartkäse ohne Löcher, Emmentaler mit den typischen kirsch- bis walnußgroßen Löchern, der traditionell aus unerhitzter Milch (Rohmilch) hergestellt wird, sowie

Bergkäse und Greyerzer (oder Gruyere) mit geringer Lochbildung.

### Schmelzkäse

Schmelzkäse und Schmelzkäsezubereitungen sind haltbare, gut streichfähige oder schnittfeste Käse, die im Gegensatz zu den anderen Käsesorten nicht aus Milch, sondern aus bereits ausgereiften Hart-, Schnitt oder Weichkäsen hergestellt werden.

Gesäuberte Käselaibe werden nach dem vorgesehenen Fettgehalt in der Trockenmasse und der gewünschten Geschmacksrichtung zusammengestellt und zu dünnen Flocken zerkleinert. Im Schmelzkessel werden je nach Sorte Butter und/oder Kräuter, Gewürze oder Salamiwurst zugesetzt.

Sogenannte Schmelzsalze sorgen dafür, dass sich Fett und Eiweiß bei Schmelztemperaturen von etwa 90 °C nicht trennen, und bewirken eine stabile Emulsion. Die Hitze tötet eventuell vorhandene Keime ab; Schmelzkäse ist daher sehr lange haltbar. Der geschmolzene Käse wird noch heiß geformt und abgepackt.

### Schnittkäse

In der amtlichen Verbrauchsstatistik wird Schnittkäse zusammen mit Hart und Weichkäse erfasst. Schnittkäse gehört zu den Süßmilchkäsen, er wird unter Verwendung von Lab hergestellt. Beim Schnittkäse liegt der Trockenmassegehalt zwischen 50 und 60%.

Zur Herstellung von Schnittkäse wird die Käsemasse nach dem Gerinnen der Milch mit der Käseharfe geschnitten und gerührt, bis die Bruchkörner je nach gewünschter Käsesorte eine bestimmte Größe erreicht haben. Zusätzlich wird der Bruch erwärmt, damit die Körner möglichst viel Molke abgeben, sich zusammenziehen und verfestigen. Die Käsemasse wird dann in mit Tüchern ausgelegte Formen geschöpft, in die Tücher eingeschlagen und unter hohem Druck gepresst. Dabei müssen die Käselaibe einige Male gewendet werden. Durch Einlegen der geformten Käselaibe in ein Salzbad wird der Käsemasse weitere Molke entzogen und die Geschmacksbildung gefördert. Außerdem wird der Käse durch die vom Salz bedingte Verfestigung der Rinde konserviert.

Als nächster Schritt folgt die Reifung des Käses, die bei den verschiedenen Käsesorten sehr unterschiedlich verläuft. Schnittkäse reifen wie auch Hartkäse gleichmäßig durch ihre ganze Masse, Weichkäse dagegen von außen nach innen. Zur Reifung werden die Käselaibe in spezielle Räume eingelagert, in denen bestimmte Temperaturen und Luftfeuchtigkeiten herrschen. In sogenannten Gärkellern produzieren Mikroorganismen Gase, vor allem Kohlensäure, die die typischen Löcher einiger Hart- und Schnittkäsesorten entstehen lassen. Während der Reifung finden verschiedene biochemische Umsetzungsprozesse statt, die Aussehen, Konsistenz, Geruch und Geschmack eines Käses maßgeblich beeinflussen. Schnittkäse muss mindestens fünf Wochen reifen.

Die große Gruppe der Schnittkäse umfasst so bekannte Namen wie Gouda, Edamer, Appenzeller, Tilsiter, Havarti und Wilstermarschkäse. Viele dieser Käse stammen aus dem nördlichen Mitteleuropa. Auch halbfeste Schnittkäse wie Butterkäse und Esrom werden zur Gruppe der Schnittkäse gezählt. Sie sind von ihrer Konsistenz her den Weichkäsen ähnlich, aber wie die Gruppe der Schnittkäse durch die ganze Masse gereift.

Einigen halbfesten Schnittkäsen werden vor der Reifung spezielle Schimmelpilzkulturen zugesetzt (z.B. Edelpilzkäse), die in begrenztem Umfang Fett abbauen und so für das charakteristische Aroma sorgen. Diese geimpften Käse müssen nach ein paar Tagen »gestochen« werden, damit Luft in das Innere der Laibe gelangt und die Schimmelpilze wachsen können. Nach 3-5 Wochen hat halbfester Schnittkäse seine nötige Reife erreicht.

### Weichkäse

Für die Herstellung von Weichkäse werden der Milch vor der Gerinnung mit Lab aromabildende Weißschimmelpilze zugesetzt. Die Käsemasse wird nach der Milchgerinnung in kleine Würfel geschnitten und in Formen abgefüllt. Diese Formen sind durchlässig, so dass die Molke abfließen kann. Nach etwa zehn Stunden hat der Weichkäse seine endgültige Höhe erreicht.

Nachdem der Käse dann einige Zeit im Salzbad verbracht hat, lagert er etwa acht Tage bei hoher Luftfeuchtigkeit und bildet den charakteristischen Oberflächenschimmel. Während dieser Zeit

muss der Käse regelmäßig gewendet werden. Traditioneller Weichkäse reift von außen nach innen. Bekannteste Weißschimmelkäsesorten sind Brie und Camembert. Romadur, Limburger und Münsterkäse sind mit Rotkulturen veredelte Weichkäse, sie haben die typische rote Oberfläche.

Auch Feta, die Käsespezialität aus den südöstlichen Mittelmeerländern, ist ein Weichkäse. Ursprünglich wurde er aus Schafmilch oder einer Kombination aus Schaf-, Ziegen- und Kuhmilch hergestellt. Heute verwendet man meist Kuhmilch, Feta schmeckt dann milder. In Salzlake eingelegt, reift Feta bis zu sechs Monate. Der besseren Haltbarkeit wegen bleibt er auch nach der Reifung in der Salzlake liegen.

## WEITERE BESONDERE KÄSESORTEN

### Kasseri, Kaşar (türk.)

Herkunftsland: Griechenland

Milchart: Gemischte Milch

Kasseri ist ein weicher, goldfarbiger, cremiger Käse aus Schafs- und Ziegenmilch. Er wird traditionell in Griechenland in der Region Thessalien fabriziert und sein Name ist eine geschützte Ursprungsbezeichnung (g.U.), hat keine Rinde. Gegessen wird der Kasseri entweder einzeln oder auch auf belegten Broten. Er ist auch einer der Käse, die traditionell in dem Gericht Saganaki verwendet werden. Kasseri ist eine Variante des Kaschkawal-Typs des Filata-Käses. Die Herstellung von Kaschkawal-Käse ist seit dem 11. bis 12. Jahrhundert bekannt. Vermutlich brachten Nomadenstämme aus dem Osten in vorchristlicher Zeit diese Art der Käsezubereitung in die Mittelmeerregion. Ein vergleichbares Herstellungsverfahren beschrieb der römische Autor Columella für einen als »manum pressum« bezeichneten Käse. Als Kasseri bezeichneter Käse wird in Griechenland seit dem 19. Jahrhundert hergestellt.

Fettgehalt: mindestens 40 % Fett i. Tr.

Geschmack: Nach einiger Zeit bei Raumtemperatur nimmt der Käse eine Butter-artige Konsistenz an. Auch der Geschmack erinnert an Butter

Reifezeit: Der Käse reift mindestens sechs Monate

### Mozzarella di Bufala Campana

Herkunftsland: Italien

Milchart: Kuhmilch

Traditioneller Knetkäse mit EU-weit geschützter Ursprungsbezeichnung (g.U.) und DOP-Siegel aus pasteurisierter Büffelmilch und tierischem Lab Bekanntester Pasta-Filata-Käse, der in Kampanien handwerklich und industriell hergestellt und in Molke schwimmend angeboten wird.

Weißer, weicher Teig mit sehr dünner, elastischer weißer Haut

Fettgehalt: mindestens 50 % Fett i. Tr.

Geschmack: typisch, frisch, leicht säuerlich mit süßer Note

### Tulum Peyniri

Herkunftsland: Türkei

Milchart: Ziegenmilch

Frischkäse aus pasteurisierter Ziegenmilch, der traditionell in Ziegenhäuten zum Abtropfen aufgehängt wurde, heute industriell hergestellt wird und in Salzlake reift.

Rein weißer, krümeliger Teig ohne Rinde

Fettgehalt: 50 % Fett i. Tr.

Geschmack: ausgeprägt, salzig

### Feta

Herkunftsland: Griechenland

Milchart: Gemischte Milch

Traditionelle Frischkäsesorte mit EU-weit geschützter Ursprungsbezeichnung (g.U.) aus pasteurisierter Ziegen- und Schafmilch Rein weißer, leicht krümeliger Teig ohne Rinde, der in Salzlake reift

Fettgehalt: 43 bis 50 % Fett i. Tr.



Geschmack: fein-aromatisch, ausgeprägt typisch

### Camembert de Normandie

Herkunftsland: Frankreich

Milchart: Kuhmilch

Traditioneller Weichkäse aus der Normandie mit EU-weit geschützter Ursprungsbezeichnung (g.U.), handwerklich hergestellt aus silofreier Kuhrohmlach Die Milch darf ausschließlich von Gehöften stammen, auf denen wenigstens jede zweite Kuh normannischer Rasse ist und wo die Kühe wenigstens 6 Monate auf der Weide verbringen.

Gelber, sahniger Teig mit geschlossener, weißer Edelschimmelrinde

Fettgehalt: 45 % Fett i. Tr.

Geschmack: frisch: leicht säuerlich, gereift: fruchtig, ausgeprägt

Reifezeit: wenigstens 21 Tage

### Limburger

Herkunftsland: Deutschland

Milchart: Kuhmilch

Traditioneller Rotschmier-Weichkäse aus pasteurisierter Kuhmilch, handwerklich oder industriell hergestellt.

Hell- bis dunkelgelber, schnittfähiger Teig mit gewaschener Rinde

Fettgehalt: 20 bis 60 % Fett i. Tr.

Geschmack: würzig-herzhaft

Reifezeit: 6 bis 12 Wochen

### Appenzeller

Herkunftsland: Schweiz

Milchart: Kuhmilch

Traditioneller Schnittkäse mit geschützter Ursprungsbezeichnung (AOC), der erstmals 1282 urkundlich erwähnt wurde.

Hergestellt aus silofreier Rohmilch von Kühen aus dem Appenzellerland

Hellgelber Teig mit wenigen, kleinen Löchern, dessen Rinde während der Reifung mit einer Kräutersulz eingerieben wird.

Fettgehalt: 48 % Fett i. Tr.

Geschmack: sehr würzig, voll, typisch, wird mit zunehmender Reife intensiver

Reifezeit: wenigstens 3 Monate

### Raclette-Käse

Herkunftsland: Schweiz

Milchart: Kuhmilch

Traditioneller, feinschmelzender Schnittkäse aus pasteurisierter oder roher Kuhmilch. Wird in mehreren Kantonen nördlich des Alpenkamms handwerklich hergestellt.

Hellgelber bis elfenbeinfarbener, geschmeidiger Käse mit wenigen Löchern und braunroter, geschmierter oder gewaschener Naturrinde

Fettgehalt: wenigstens 45% Fett i. Tr.

Geschmack: mild-würzig, leicht säuerlich, mit fortschreitender Reife aromatischer

Reifezeit: 3 Monate

### Tilsiter

Herkunftsland: Deutschland

Milchart: Kuhmilch

Traditioneller Schnittkäse aus pasteurisierter Kuhmilch oder Kuhrohmlach

Goldgelber, geschmeidiger Teig mit kleinen, unregelmäßigen Löchern und dünner, bräunlicher Rotschmiere-Rinde

Fettgehalt: wenigstens 45 % Fett i. Tr.

Geschmack: buttrig, von mild und leicht würzig bis kräftig pikant

Wurde wahrscheinlich von holländischen Flüchtlingen in der ostpreußischen Stadt Tilsit erstmals

hergestellt.

### Edamer

Herkunftsland: Niederlande

Milchart: Kuhmilch

Traditioneller halbfester Schnittkäse aus pasteurisierter Kuhmilch und tierischem Lab, industriell hergestellt Der Name stammt vom Ursprungsort Edam, Provinz Nordholland.

Gelber, elastischer Teig mit einer roten oder gelben Paraffinhülle, die Rinde ist nicht zum Verzehr geeignet.

Fettgehalt: 48 % Fett i. Tr.

Geschmack: mild, süß, nussig

### Gouda

Herkunftsland: Niederlande

Milchart: Kuhmilch

Traditioneller halbfester Schnittkäse aus pasteurisierter Kuhmilch und tierischem Lab, industriell hergestellt Gelber, elastischer Teig mit kleinen Löchern, Rinde mit Kunststoffüberzug, nicht zum Verzehr geeignet.

Fettgehalt: 40 bis 45 % Fett i. Tr.

Geschmack: fruchtig mit süßer Note, mild, mit zunehmender Reife ausgeprägter und würziger

Reifezeit: 4 bis 6 Wochen (junger Gouda, Foto), mindestens 3 Monate (mittelalter Gouda) oder 1 bis 5 Jahre (alter Gouda)

### Leerdamer

Herkunftsland: Niederlande

Milchart: Kuhmilch

Markenname einer neueren Schnittkäsesorte, industriell hergestellt aus pasteurisierter Kuhmilch

Gelber Teig mit großer Lochung, die sich in der Mitte der Käselaike verdichtet. Gewachste Rinde mit Kunststoffüberzug, die nicht zum Verzehr geeignet ist.

Fettgehalt: 45 % Fett i. Tr.

Geschmack: mild, mit Nussaromen

Reifezeit: 5 Wochen

### Halloumi

Herkunftsland: Zypern

Milchart: Kuh-, Schaf-, Ziegen- oder gemischte Milch

Halbfester, würziger, quadratischer Käse, traditionell aus Kuh-, Schaf- oder Ziegenmilch hergestellt. Wird inzwischen auch aus gemischter Milch angeboten.

Weißer, elastischer Teig ohne Rinde Der Käsebruch wird ca. 1 Stunde in Molke gekocht und erhält dadurch eine gummiartige Konsistenz.

Fettgehalt: 43 bis 45 % Fett i. Tr.

Spezialität der Mittelmeerinsel Zypern, wo er seit mehr als 2000 Jahren bekannt ist.

### Grana Padano

Herkunftsland: Italien

Milchart: Kuhmilch

Traditioneller Extrahartkäse mit EU-weit geschützter Ursprungsbezeichnung (g.U.), der vor ungefähr 1000 Jahren in der südlichen Lombardei erstmals erzeugt wurde.

Handwerklich und industriell hergestellt aus pasteurisierter Kuhmilch und tierischem Lab

Feinkörniger, harter Teig mit dicker, trockener Naturrinde

Fettgehalt: 32 bis 35 % Fett i. Tr.

Geschmack: voll, rund, nicht scharf

Reifezeit: 8 bis 24 Monate

### Parmesankäse, Parmigiano-Reggiano

Herkunftsland: Italien

Milchart: Kuhmilch

Traditioneller Extrahartkäse mit EU-weit geschützter Ursprungsbezeichnung (g.U.), der vor rund 900 Jahren in der Po-Ebene erstmals erzeugt wurde.

Handwerklich hergestellt aus Kuhrohmilch von zwei aufeinanderfolgenden Melkvorgängen und tierischem Lab Feinkörniger, heller bis strohgelber, bröckeliger Teig mit harter, trockener Naturrinde

Fettgehalt: 32 % Fett i. Tr.

Geschmack: intensiv, delikat, nicht scharf

Reifezeit: 12 bis 36 Monate

### Cheddar

Herkunftsland: Großbritannien

Milchart: Kuhmilch

Traditioneller Schnittkäse aus pasteurisierter oder roher Kuhmilch, handwerklich und industriell hergestellt

Weltweit der am meisten verbreitete und kodierte Käse. Nur der »West Country Farmhouse Cheddar cheese« aus Kuhrohmilch genießt eine EU-weit geschützte Ursprungsbezeichnung (g.U.).

Fester, goldgelber bis orangefarbener Teig, der ursprünglich mit Safran, inzwischen aber mit dem natürlichen Farbstoff Annatto gefärbt wird; dunkle Naturrinde

Fettgehalt: mindestens 48 % Fett i. Tr.

Geschmack: frisch, nussig, leicht scharf und süß Reifezeit bei handwerklich erzeugten Käsen, die in Tüchern reifen: 9 bis 24 Monate

### Emmentaler

Herkunftsland: Schweiz

Milchart: Kuhmilch

Traditioneller Hartkäse mit geschützter Ursprungsbezeichnung (AOC), der seinen Namen vom Tal der Emme im Kanton Bern erhalten hat.

Wird heute in rund 200 Dorfkäsereien der Region aus silofreier Kuhrohmilch handwerklich hergestellt.

Goldgelber, geschmeidiger Teig mit kirsch- bis nussgroßen Löchern und dünner, harter Naturrinde

Fettgehalt: 45 % Fett i. Tr.

Geschmack: nussig, aromatisch, fruchtig

Reifezeit: 4 Monate (Classic), 8 Monate (Reserve) und 12 Monate (Höhlengereift)

### Le Gruyère

Herkunftsland: Schweiz

Milchart: Kuhmilch

Traditioneller Hartkäse mit geschützter Ursprungsbezeichnung (AOC) aus der Westschweiz

Wird im Kanton Freiburg rund um Gruyeres in Dorfkäsereien aus Silofreier Kuhrohmilch handwerklich hergestellt.

Goldgelber, geschmeidiger Teig mit kirsch- bis nussgroßen Löchern und dünner, harter Naturrinde mit Schmiere

Fettgehalt: 45 % Fett i. Tr.

Geschmack: fein-aromatisch, typisch, fruchtig

Reifezeit: mindestens 5 Monate

### Pecorino Toscano

Herkunftsland: Italien

Milchart: Schafmilch

Traditioneller Schnitt- oder Hartkäse aus der Toskana mit EU-weit geschützter Ursprungsbezeichnung (g.U.)

Handwerklich hergestellt aus Schafmilch und tierischem Lab

Weicher bis halbfester, hellgelber Teig mit goldgelber bis goldbrauner Naturrinde

Fettgehalt: 50 % Fett i. Tr.

Geschmack: typisch, aromatisch mit süßer Note

Reifezeit: 20 Tage (Pecorino tenero), 4 Monate (Pecorino a pasta dura)

### **Queso Manchego**

Herkunftsland: Spanien

Milchart: Schafmilch

Traditioneller Hartkäse aus der Region La Mancha mit EU-weit geschützter Ursprungsbezeichnung (g.U.)

Handwerklich und industriell hergestellt aus der rohen oder pasteurisierten Milch der Manchego-Schafe

Elfenbeinfarbener bis hellgelber, kompakter, glatter Teig mit harter, dunkler Naturrinde

Fettgehalt: 50 % Fett i. Tr.

Geschmack: intensiv, leicht salzig, typisch

Reifezeit: 3 bis 4 Monate (Manchego curado) oder bis zu 12 Monaten (Manchego viejo); wird auch ungereift (fresco) angeboten

### **Kefalotiri**

Herkunftsland: Griechenland

Milchart: Schafmilch

Traditioneller Hartkäse aus Schafrohmlach, handwerklich und industriell hergestellt

Hellgelber, fester, trockener Teig mit kleinen Löchern und zäher Naturrinde

Fettgehalt: 45 % Fett i. Tr.

Geschmack: leicht salzig mit süßer Note

### **Gorgonzola**

Herkunftsland: Italien

Milchart: Kuhmilch

Traditioneller Blauschimmelkäse aus der Lombardei mit EU-weit geschützter Ursprungsbezeichnung (g.U.)

Handwerklich und industriell hergestellt aus pasteurisierter Kuhmilch

Elfenbeinfarbener, cremiger Teig mit natürlicher, dicker, rötlicher Rinde, der bis zum Rand hin mit Blauschimmeladern durchzogen ist.

Fettgehalt: 48 % Fett i. Tr.

Geschmack: würzig-pikant mit dezenter süßer Note, mit zunehmender Reifedauer pikanter

Reifezeit: 2 Monate (Gorgonzola dolce), 3 bis 12 Monate (Gorgonzola piccante)

### **Stilton, Blue Stilton**

Herkunftsland: Großbritannien

Milchart: Kuhmilch

Traditioneller Blauschimmelkäse mit EU-weit geschützter Ursprungsbezeichnung (g.U.) aus pasteurisierter Kuhmilch und vegetarischem Lab

Darf nur in 6 Molkereien der Grafschaften Derbyshire, Leicestershire und Nottinghamshire hergestellt werden.

Elfenbeinfarbener, cremiger Teig mit natürlicher graubrauner Rinde, der bis zum Rand hin mit Blauschimmeladern durchzogen ist.

Fettgehalt: 48 bis 55 % Fett i. Tr.

Geschmack: würzig, kräftig, typisch

Reifezeit: 3 bis 4 Monate

### **Herkunft**

Unzählige Sorten Käse kommen sowohl aus Deutschland selbst als auch aus den Niederlanden, Frankreich, Italien, Spanien, Dänemark, Norwegen und anderen Ländern zu uns.

### **Aroma**

Weichkäse gibt es in zahlreichen Varianten. Alle eint ein pilziges Aroma, das zum Beispiel an Champignons oder - bei kräftigen Sorten - auch an Waldpilze erinnert. Je nach verwendeter Milch



schmecken Kenner auch Nuss-, Marzipan- oder Lammaromen heraus.

Je länger Hartkäse gereift ist, desto komplexer ist sein Aroma. Im Laufe der Reifung reduziert sich der Wassergehalt und intensiviert den Geschmack

Frischkäse hat einen vergleichsweise hohen Wassergehalt und eine cremig-zarte Konsistenz und den oft milchigen und milden Geschmack.

Blauschimmelkäse sind sehr komplex im Geschmack und besonders aromatisch. Zu den beliebtesten Sorten gehören Roquefort, Gorgonzola und Stilton.

### **Verwendung**

Es gibt fast nichts, wozu nicht eine der fast unzähligen Käsearten passt. Hartkäse passt gerieben perfekt zur Pasta, halbfester oder fester Schnittkäse lässt sich raspeln und wunderbar zum Überbacken verwenden. Je mehr Fett er enthält, desto besser schmilzt er und umso köstlicher wird die Kruste! Auch Weichkäse wie Camembert eignen sich zum Überbacken, sie sollten aber nur relativ kurz im Ofen bleiben.

Geriebener oder geraspelter Käse ist außerdem die köstliche Basis für das klassische Käsefondue. Sie können damit aber auch feine Suppen oder eine leckere Käsesoße zubereiten. Mundgerechte Würfel von halbfestem oder festem Käse sind ein super schneller Snack, den auch Kinder mögen. Und in Streifen oder Miniwürfel geschnitten macht Käse aus dem schlichsten Salat einen wohlschmeckenden Sattmacher.

Wenn Sie eine Käseplatte zum Dessert auftischen wollen, kommt es auf die richtige Kombi an. Die Hauptsache ist, dass der Käse ein ausgeprägtes Aroma hat und dass die Auswahl abwechslungsreich ist. Mixen Sie möglichst viele verschiedene Sorten und Geschmacksrichtungen, also zum Beispiel einen Blauschimmelkäse mit Camembert, Hartkäse, halbfestem Schnittkäse und einem selbst gemachten Frischkäse.

### **Einkauf / Aufbewahrung**

Kaum ein Käsekenner kauft seinen Käse in Scheiben oder gar abgepackt aus der Kühltheke. Denn lose und am Stück gekauft schmeckt er einfach besser, hält sich länger und trocknet nicht aus. Guten Käse können Sie sowohl im Fachgeschäft als auch im Supermarkt oder auf dem Wochenmarkt kaufen.

Hartkäse ist gut abgelagert, wenn sich in seinem Inneren weiße Pünktchen (auskristallisiertes Eiweiß) gebildet haben. Aufbewahren sollten Sie ihn, fest in Frischhaltefolie verpackt, im Kühlschrank. Die oft mit Antibiotika behandelte Rinde, die den Käse vor Schmutz, Infektionen und Lichteinwirkung schützt, ist vor dem Verzehr zu entfernen.

Schimmel auf Hart- und Schnittkäse sollten Sie vorsichtshalber großzügig abschneiden. Man kann nicht sicher sein, dass er wirklich ungefährlich ist. Sind die Löcher beim Emmentaler nicht rund, sondern oval und sehr groß, kann auf eine Fehlreifung geschlossen werden. Bei ausgereiftem Emmentaler bilden sich in den Löchern winzige Salzwassertröpfchen - nicht zu verwechseln mit Schwitzwasser, das sich bei falscher Aufbewahrung auf der gesamten Fläche absetzt. Schwitzwasser kann eine Schimmelbildung unterstützen.

Schnittkäse sollte wie alle Käse im Kühlschrank aufbewahrt werden. Zur Verpackung hat sich Frischhaltefolie am besten bewährt.

Die harte, oft mit Wachs oder Kunststoff behandelte Rinde von Schnitt- und Hartkäse ist nicht zum Verzehr geeignet. Sie dient als Schutz vor Lichteinwirkung, Schmutz, Wasserverlust und Infektionen mit Mikroorganismen. Sie kann mit Mitteln behandelt sein, die unerwünschte Schimmelpilze und Bakterien abtöten.

Blauschimmelkäse ist ausgereift, wenn er bis zur Rinde mit blauen Adern durchzogen ist. Geht die Blaufärbung ins Bräunliche, kann der Käse bitter sein. Das Äußere von Blauschimmelkäse schmeckt ganz anders als das Innere - Kenner sagen, es stört den Schimmelpilzgenuss -, deshalb sollte die Rinde abgeschnitten werden. Bei Edelpilzkäsen (innen blau, außen weiß) kann man die Rinde mitessen.

Weichkäse wird am besten in Wachs- oder Pergamentpapier aufbewahrt. Frischer weißer Schimmel auf der Schnittfläche von Weißschimmelkäse ist ganz natürlich und kann ohne Bedenken mitverzehrt werden. Die Schimmelpilzkulturen haben sich beim Anschneiden von der Oberfläche des Käses auf die Innenflächen übertragen. Geht die Färbung des Schimmels stark ins

Rötlichbraune, ist das ein Zeichen von Überreife, der Käse schmeckt nach Ammoniak.

Bei Rotschmierkäsen sollten Sie die äußere Schicht mit dem Messer abschaben. Eine gelbliche Tönung der Rinde zeigt, dass der Käse fehlerhaft gereift ist.

Käse wird am besten kühl gelagert. Eine halbe Stunde vor dem Verzehr sollten Sie ihn aber schon aus dem Kühlschrank nehmen, damit er sein Aroma voll entfalten kann.

### **Ersatz**

Käseersatz bezeichnet verschiedene Lebensmittel, die geschmacklich und in der Verwendung Käse ähneln sollen, jedoch nicht oder nur zu einem Anteil aus Milch oder Milchprodukten hergestellt werden. Dabei wird das Milchfett durch andere tierische oder pflanzliche Fette ersetzt, zum Teil auch das Milcheiweiß durch solches anderer Herkunft. Käseersatz wird zumeist aus wirtschaftlichen, ethischen, religiösen oder gesundheitlichen Gründen eingesetzt. Entsprechend werden auch die Begriffe Kunstkäse, Analogkäse, Käseimitat, Käsesurrogat, bei völligem Verzicht auf tierische Bestandteile auch veganer Käse oder vegane Käsealternative verwendet.

### **Gesundheit**

Da Käse aus dickgelegter Milch hergestellt wird, sind in ihm viele Bestandteile der Milch (z.B. Kalzium, Vitamin A, Eiweiß, Fett) in höheren Konzentrationen enthalten als im Ausgangsprodukt.

Die Milch ist aufgrund ihres Reichtums an lebenswichtigen Eiweißbausteinen (Aminosäuren) besonders bedeutsam für unsere Ernährung. Das Milcheiweiß kann das Eiweiß aus Fleisch und Eiern ersetzen. In Kombination mit pflanzlichem Eiweiß - z.B. aus der Kartoffel - kann sogar eine noch höhere Wertigkeit erreicht werden.

Wie das Milchfett ist auch das Fett im Käse leicht verdaulich. Als Fettbegleitstoff enthält Käse, je nach Fettgehaltsstufe, Cholesterin. Personen mit erhöhtem Cholesterinspiegel sollten auf fettarme Käsesorten zurückgreifen, die gleichzeitig auch weniger Kalorien enthalten.

Kohlenhydrate kommen im gereiften Käse praktisch nicht vor. Das Kohlenhydrat der Milch, die Laktose (Milchzucker), läuft bei der Käseherstellung zum größten Teil mit der Molke ab, der Rest wird bei der Käsereifung abgebaut. Lediglich im Frischkäse ist Laktose in nennenswerten Mengen enthalten.

Von den in der Milch vorkommenden Vitaminen finden sich alle auch im Käse. Es sind dies insbesondere die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K sowie einige Vitamine der B-Gruppe. Unter den Mineralstoffen im Käse kommt dem Kalzium eine überragende Bedeutung zu. Wie die Milch enthält Käse Kalzium in leicht verfügbarer Form. Mit vier Scheiben Gouda lässt sich bereits der Tagesbedarf eines Erwachsenen daran decken. Ohne Milch und Milchprodukte ist eine ausreichende Versorgung mit diesem für den Knochenbau wichtigen Mineralstoff dagegen nur schwer zu erreichen. In Sauermilch- und Frischkäsesorten ist der Kalziumgehalt herstellungsbedingt deutlich geringer als bei den anderen Käsesorten. Zur Verbesserung der Haltbarkeit, Festigkeit und des Geschmacks wird Käse gesalzen. Bestimmte Sorten können eine ganze Menge Salz enthalten. Wer auf salzarme Kost achten muss, kann sich an Bezeichnungen wie »natriumreduziert« oder »natriumarm« orientieren. Frischkäse enthalten kein Kochsalz, sofern es nicht auf der Zutatenliste angegeben ist.

Käse sollte nicht zusammen mit nitrithaltigem Fleisch (z.B. gepökelte Fleischwaren, Schinken) erhitzt werden, da sich hierbei krebserregende Stoffe (Nitrosamine) bilden können. Durch Zugabe von Vitamin C, z.B. in Form von Ananas beim »Toast Hawaii«, lässt sich die Nitrosaminbildung verhindern.

### **Geschichte**

Der erste archäologische Nachweis der Käseherstellung stammt aus der Jungsteinzeit um 5500 v. Chr. in Kujawien (polnisch Kujawy) im heutigen Polen. Dort wurden Reste von Seihern aus Ton gefunden, die aufgrund der Spuren von Milchfettsäuren an Löchern eindeutig als Käseseiher zum Abschöpfen von Molke identifiziert werden konnten.

Ab etwa 5000 v. Chr. ist sicher, dass die Käserei in Mesopotamien, im Schwarzmeerraum, in Kleinasien, Ägypten und Nordafrika bekannt war und weiterentwickelt wurde. Die ältesten bildlichen und schriftlichen Darstellungen und Nachweise einer Käseherstellung stammen aus Mesopotamien (in der Gegend des heutigen Irak) aus einer Zeit von etwa 3000 v. Chr.

Die ältesten bildlichen Darstellungen über die Haltung von Milchkühen fand man in sumerischen

Reliefen aus dem dritten Jahrtausend vor Christus. Sicher ist, dass bereits der altgriechische Dichter Homer seinen Gaumen mit Käse erfreute.

Der Name »Käse« ist auf die Römer zurückzuführen, die eine erstaunliche Fertigkeit in der Käsegewinnung entwickelt hatten. Sie kannten bereits harte und weiche, gesalzene und ungesalzene Käse. Zur Herstellung füllten sie geronnene Milch in Körbe, damit die Molke abfließen konnte. Diese Körbe wurden »caseus« genannt, woraus die Bezeichnung »Käse« entstand.

### **Mythologie**

Glaubt man der griechischen Mythologie, soll Schafkäse einer der ältesten Käse überhaupt sein. In den Mittelmeerländern wird er schon seit Jahrtausenden hergestellt und ist angeblich sogar ein Geschenk des Gottes Aristaos an die Menschen gewesen.

Im täglichen Leben der Griechen hatte Käse einen festen Platz. Er wurde als Delikatesse geschätzt und war eine begehrte Handelsware, ihm wurden aphrodisierende Wirkungen zugeschrieben und er fand als Opfergabe an die Götter Verwendung. Homer beschreibt im 10. Gesang seiner Odyssee die kräftigende Wirkung des Käsegenusses.