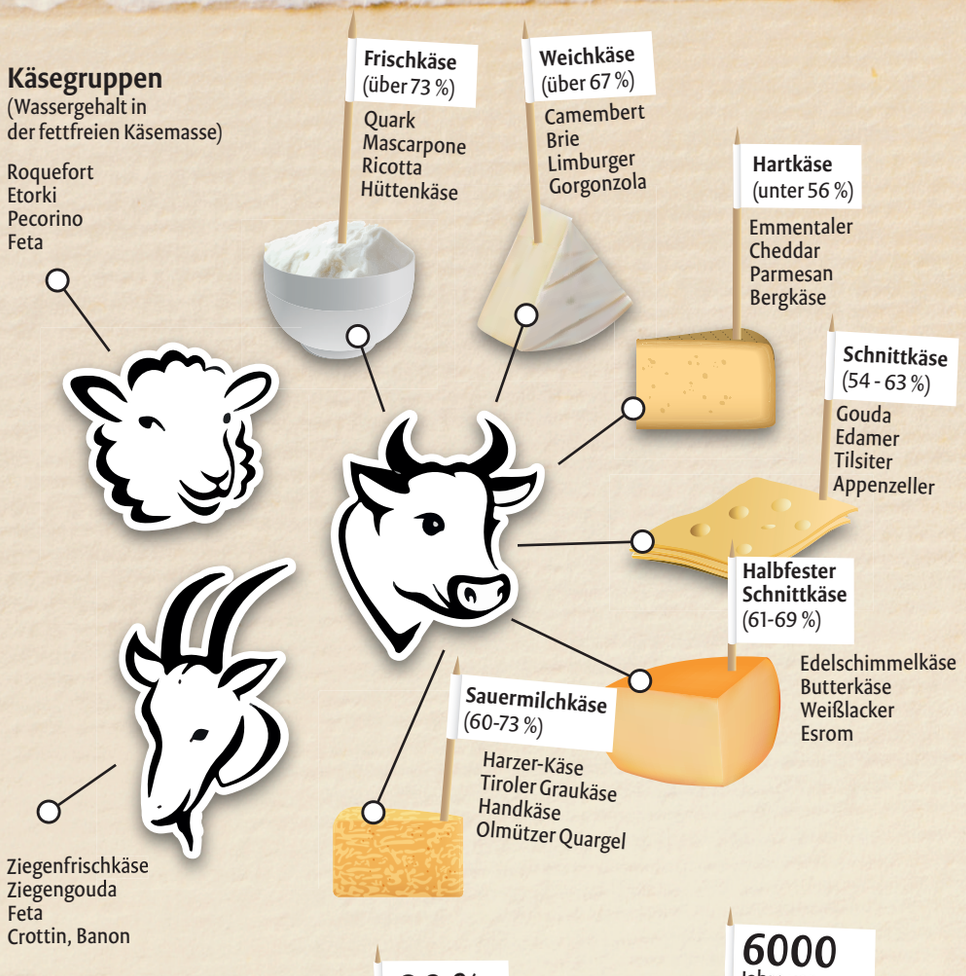
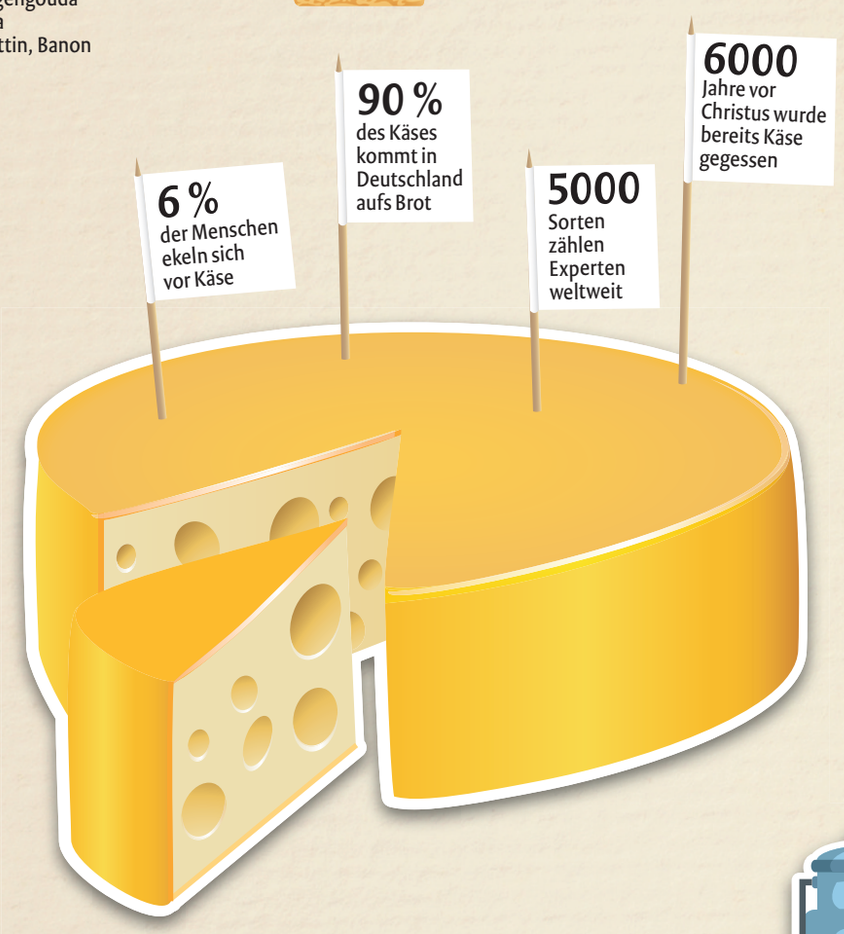


Alles Käse, oder was?

Die Deutschen lieben Käse: Gut 24 Kilogramm verspeist jeder im Schnitt pro Jahr. Die beliebtesten Sorten sind Edamer, Gouda und Mozzarella. Diese Woche sind Experten zum größten Käse-Test Europas angetreten. 1500 Käse- und Frischkäse-Produkte beurteilen die rund 160 Prüfer der Deutschen Landwirtschafts-Gesellschaft (DLG). Käse, die dabei gut abschneiden, erhalten eine DLG-Plakette.

Von Melanie Maier (Text) und Lisa Hofmann (Grafik)



* Das Verfahren „Pasta filata“ wird bei der Herstellung von Käsesorten wie Mozzarella und Provolone angewendet: Dabei reift Käsebruch in Molke, wird danach abgebrüht und zu langen Fäden ausgezogen.

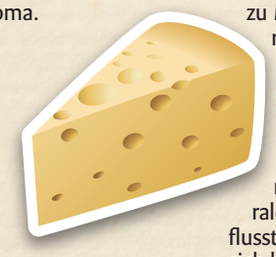
So lagert man Käse richtig

Während der Lagerung verändert sich der Käse: Er reift weiter. Durch eine falsche Lagerung kann er daher an Qualität einbüßen. Um die typischen Aromen zu erhalten, sollte Käse bei 10 bis 15 Grad Celsius gelagert werden. Ideal ist ein dunkler Keller oder eine Speisekammer. Kühlere Temperaturen von 6 bis 8 Grad eignen sich, um den Reifeprozess des Käses zu verzögern; wärmere Temperaturen beschleunigen die Reifung. Der Kühlschrank ist übrigens nicht der beste Lagerort für Käse: Liegt die Temperatur unter 6 Grad Celsius, wird die Ausbildung der Aromen ungünstig beeinflusst. Nur Frischkäse sollte bei 4 bis 6 Grad Celsius aufbewahrt werden. Die Verpackung sollte nicht luftdicht sein, damit der Käse atmen kann. Etwa eine Stunde vor dem Verzehr sollte der Käse aus der Kühlung genommen werden: Erst ab 16 Grad Celsius entfaltet er sein optimales Aroma.

So viel Milch wird zu Käse

Deutschland ist Europas größter Milchproduzent: Rund 68 000 Milchbauern hielten im vergangenen Jahr gut vier Millionen Kühe, die rund 33 Millionen Tonnen Milch gaben, weiß Eckhard Heuser, Hauptgeschäftsführer des Milchindustrie-Verbands. „Über die Hälfte der Milch landet im Käse“, sagt Heuser. Denn: „Käse ist ein Milchfresser.“ Für ein Kilo Schnittkäse brauche man zehn Kilo Milch. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt für eine vollwertige Ernährung übrigens 50 bis 60 Gramm fettarmen Käse pro Tag. Das entspricht etwa zwei Scheiben Käse.

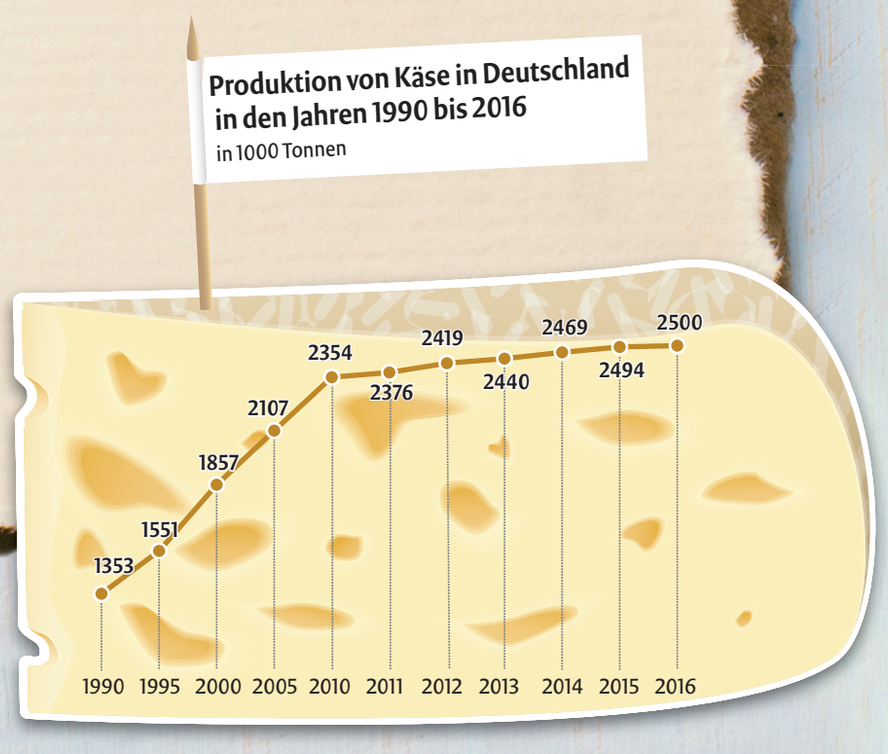
So kommen die Löcher hinein

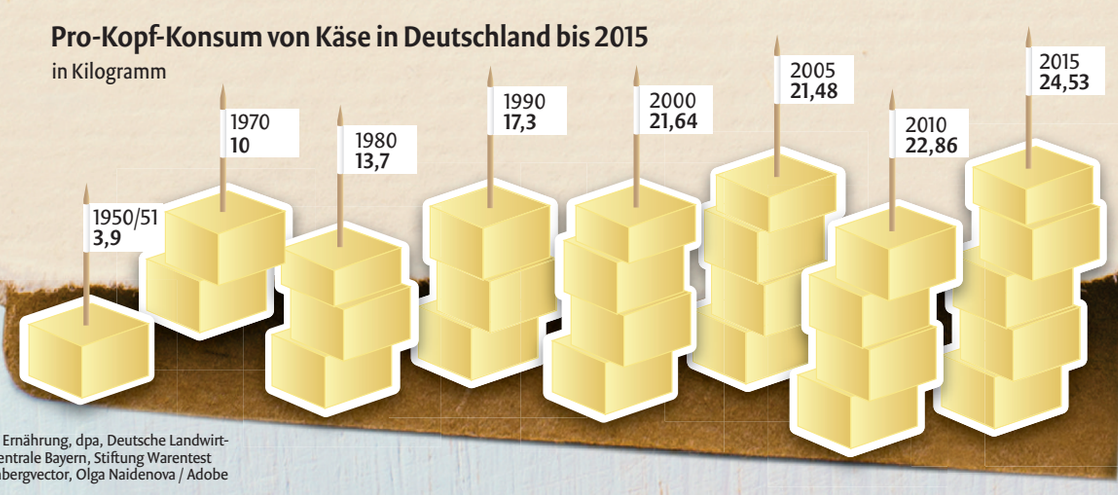


Zu Beginn der Käseherstellung werden der Milch spezielle Bakterien zugesetzt. Während der Käse reift, bauen sie den Milchzucker fast vollständig zu Milchsäure ab, erklärt die Verbraucherzentrale Bayern. Dabei entsteht Kohlendioxid. Da das Gas nicht entweichen kann, bläht es den Käse an manchen Stellen auf. „Je nachdem, wie viele Bakterien in der Milch vorhanden sind, bilden sich mehr oder weniger Löcher im Käse“, sagt Silke Noll, Ernährungsexpertin bei der Verbraucherzentrale Bayern. Auch die Lagertemperatur beeinflusst die Größe der Löcher, denn Gase dehnen sich bei Wärme aus. Daher sind bei einem Maasdamer, der bei 20 Grad Celsius gelagert wird, die Löcher zum Beispiel größer als bei einem Gouda, der bei 13 Grad Celsius reift.

So wird Käse hergestellt

Käse gehört zu den ältesten vom Menschen bearbeiteten Lebensmitteln der Welt. Bereits 6000 v. Chr. haben die Nordeuropäer Käse gegessen, wie in Polen gefundene Reste in Tontöpfen belegen. Die Grundtechnik der Käseherstellung hat sich seitdem kaum verändert: Milch wird mit Milchsäurebakterien und / oder Lab versetzt und bis zu zwei Stunden warm gestellt. Dabei gerinnt das Eiweiß, die Milch zerfällt in wässrige Molke und fest-flockige Bestandteile. Diese werden danach abgeschöpft, zerteilt, geformt, gepresst. Frischkäse kann sofort verzehrt werden, alle andere Sorten müssen reifen. Viele Menschen, die keinen Milchzucker (Laktose) vertragen, können übrigens problemlos Käse essen: Denn beim Reifen zersetzt sich der Milchzucker.





Quellen: Deutsche Gesellschaft für Ernährung, dpa, Deutsche Landwirtschafts-Gesellschaft, Verbraucherzentrale Bayern, Stiftung Warentest
Grafik: © Seamartini Graphics, lembergvector, Olga Naidenova / Adobe Stock