

eve

ernährung | vitalität | erleben

16 Seiten
Vegetarisch: das
Bio-Menü
Käse: leckere Ideen
aus Frankreich
Milch: moderne,
leichte Rezepte
Fleisch: garen mit
Niedertemperatur



Rezept-Magazin
zum Sammeln

Haarpflege



Eine Wohltat
für Kopf und Haar

Alpencross



Mit Naturkost
über alle Gipfel

Kleine Bäcker



Frisches Korn
selbst geschrotet

Martin Lüttge

Bio-Gärtner aus Leidenschaft

Viele tolle
Gewinnspiele!



HARTKÄSE

Wenn Ihr Herzallerliebster »süßes Käselein« säuselt und Sie mit »mein zärtlicher Käse« begrüßt, dann dürfen Sie keinesfalls an seinem Geisteszustand zweifeln. Er hat nur ein bisschen in der Geschichte gegraben und sich die Worte von Plautus ausgeliehen.

Welcher Käse mag Plautus wohl zum Liebesgeflüster inspiriert haben? Ein sahnig-weicher wie der Camembert? Oder eher ein Hartkäse von pikanter Würze wie ein gut gereifter Peccorino? Das bleibt im Dunkel der Geschichte. Sicher aber ist, dass zu Lebzeiten des römischen Komödiendichters vor gut 2.100 Jahren der Käsehandel bereits blühte. Aus allen Provinzen des römischen Reiches kamen Käseköstlichkeiten auf den Tisch – gebacken, eingelegt oder frisch. Und noch etwas dürfte unumstritten sein: Damals war der Käse noch ein reines, handgemachtes Naturprodukt, ein Bio-Käse.

Gute Milch, Säuerungsbakterien oder Lab, Würzmittel, Wärme und geschickte Hände – mehr braucht man nicht, um feinen Käse herzu-



Parmigiano Reggiano

Der Harte aus Italien



Der würzige Käse gilt nach 14 Monaten Reife als frisch. Nach 3 Jahren erreicht er das Prädikat *stravecchio* (sehr alt).

Pecorino Romano

Der Pikante aus Italien



Schafsmilch gibt diesem hellen Süditaliener sein würzig-pikantes Aroma und seinen Namen: *Pecora* heißt italienisch Schaf.

Comté

Der aromatische Franzose



Seine Heimat ist der französische Jura. Dort wird in der Region Comté bereits seit 1.000 Jahren aromatischer Käse hergestellt.

FEINE VIELFALT FÜR

stellen. Umso erstaunlicher, dass aus den wenigen Grundzutaten heute weltweit etwa 4.000 Sorten produziert werden. Käse gehört also zu den facettenreichsten und faszinierendsten Lebensmitteln der Welt.

Ur-Käse im Schafsmagen

Entdeckt haben sollen ihn vor Urzeiten Hirten, so eine Version, – als Milchklumpen im Magen eines toten Jungrindes. Eine andere Vermutung: Hirten transportierten Milch im Schafsmagen. Das darin enthaltene Lab legte die Milch dick. Entzaubert wurde das Geheimnis des Käses dann im 19. Jahrhundert, als der Botaniker Ferdinand Cohn herausfand, welche Mikroorganismen das Reifen des Käses steuern und andere Lab- und Starterkulturen erforscht wurden.

Heute weiß man genau, was passiert, wenn die Milch zum Käse wird, und welche Stoffe das Lebensmittel so wertvoll machen. Etwa 13 Liter ergeben ein Kilo Hartkäse. Sein Gerüst bilden geronnene Eiweiße: die Kaseine.

Sie enthalten lebenswichtige Aminosäuren und können Mineralstoffe besonders gut an sich binden, wenn sie mit Lab dickgelegt werden. Bestes Beispiel ist ein Hartkäse wie Parmesan mit seinem hohen Kalziumgehalt. 100 g pro Tag deckt die empfohlene Menge an Kalzium. Wer Hartkäse am Ende einer Mahlzeit kaut, kann sich das Zähneputzen danach ruhig einmal sparen. Denn er wirkt basisch im Mund und wirkt gegen Zahnbelag sowie Karies.

Von den Molkeproteinen der Milch schaffen es nur wenige, im Käse zu bleiben. Denn sie flocken bei der Säuerung nicht aus und sind darüber hinaus sehr wärmeempfindlich. Eine Tatsache, die den Allergikern unter den Käsefreunden zugute kommt. Sehr oft werden Kaseine vertragen, Molkeproteine jedoch nicht. So ist Milch für viele in Form von Hartkäse genießbar. Mit der Molke verschwindet auch ein Großteil der Laktose,

jenem Milchzucker, den einige Menschen ebenfalls nicht verdauen können, aus dem Käse. Enthalten dagegen bleiben gut verdauliche Fette mit den fettlöslichen Vitaminen A und E sowie Mineralsalze – alles Bestandteile von guter Milch.

Von ihrer Beschaffenheit hängt die Käsequalität wesentlich ab. Bio-Milch ist in der Regel hochwertiger als konventionelle und besser im Geschmack. Strenge Futterbestimmungen, artgerechte Tieraufzucht und stark reglementierter Einsatz von Tiermedikamenten sorgen für einen

Ausgangsstoff erster Güte (siehe dazu auch eVe 1/2004). Für die Weiterverarbeitung von Bio-Milch zu Käse gilt in Deutschland: so schonend und natürlich wie möglich. Gentechnisch erzeugtes Lab ist verboten, ebenso viele Hilfs- und Zusatzstoffe, mit denen im konventionellen Bereich geringere Milchqualität ausgeglichen oder die Herstellung vereinfacht wird.

Käse nach dem Essen wirkt fast wie Zähneputzen

Tipps zum Weiterlesen

Dumonts kleines Käselexikon, Dumont monte Verlag, Köln 2003, ISBN: 3-8320-8824-5, 7,99 €
Das handliche Lexikon enthält Kurzporträts der wichtigsten Käsesorten und allgemeine Infos zum Thema.

Das große Buch vom Käse, Teubner Edition, München 2003, ISBN: 3-7742-5803-1; 69,90 €
Warenkunde, Küchenpraxis und Rezepte. Ein Kompendium für Käseliebhaber und Küchenprofis.

Lotte und Ingeborg Hanreich: Joghurt, Käse, Rahm, Leopold Stocker Verlag, Graz-Stuttgart 2000, ISBN: 3-7020-0878-0; 15,80 €
Das Buch für Selbsterbauer vermittelt gutes Basiswissen. Mit vielen Gesundheitstipps und Rezepten.

darf er in Ruhe seine Aromafülle entfalten. Je länger die Reifezeit, desto kräftiger, rezenter und meist auch vielschichtiger schmeckt der Käse. Manche Sorten, wie zum Beispiel Parmesan, machen ihrem Namen alle Ehre. Sie sind so hart, dass man ihnen nur mit Hobel oder Parmesanstecher »zu Laibe« rücken kann. Andere wie Emmentaler oder Bergkäse lassen sich dagegen gut in Scheiben schneiden.

Käsekenner bevorzugen jedoch den Kauf am Stück. Es lässt sich besser und länger aufbewahren und kann weiterreifen. Man wickelt den Käse dazu in ein mit Salzwasser oder Weißwein getränktes Leinentuch und hält ihn kühl. Verzehrt werden sollte er jedoch nur bei Zimmertemperatur, denn erst dann können sich die Aromastoffe des edlen Stückes richtig ent-

falten. Gut dazu schmeckt bekanntlich ein Glas Wein. Gut zusammen passen, so eine Grundregel, Wein und Käse aus derselben Region. Je härter der Käse ist, desto gerbstoffreicher darf der Wein sein. Emmentaler etwa geht gut zu Grauburgunder. Gruyère passt zu einem reifen Bordeaux oder Cabernet Sauvignon. Generell gilt: Je reifer der Käse, desto reifer sollte auch der Wein sein.

Dann also ran an den Käse. Wer die »Harten« entdecken will, dem sei noch ein Rat von Ludwig Schweisfurth mitgegeben. Der Bio-Supermarkt-Besitzer und Buchautor meint: »Dem Hartkäse nähert man sich wie einer wunderbaren Frau: voll Leidenschaft, voll Begehren, aber auch voller Respekt ...

Je länger die Reifezeit, desto rezenter schmeckt der Käse

 emp



Verführerisch

in jeder Beziehung



Zum Reifehen ist er, der leckere Rohmilchkäse aus dem französischen Jura. Mit Liebe und handwerklicher Sorgfalt zubereitet. Bis zu 24 Monate gereift. Und laib für laib nach den strengen AOC-Qualitätsvorschriften geprüft. Ein Leckerbissen, der den Gourmet nach allen Regeln der Käsekunst verführt. Probieren Sie's aus. Mehr über die Kunst der Verführung erfahren Sie unter: www.comte.de

