

**Zeitschrift:** Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen

**Herausgeber:** Schweizerischer Fourierverband

**Band:** 63 (1990)

**Heft:** 9

  

**Artikel:** Käsekunde

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-519596>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Die Käse-Herstellung

### Auf die Milch kommt es an

Käse ist das älteste Milchkonzentrat. Er enthält die für die Ernährung wichtigen Milchbestandteile in konzentrierter Form. Man kann den Käse auch als Milchkonzervat bezeichnen, denn durch die Käseherstellung werden die Milchbestandteile haltbar.

Die Milchqualität hat einen direkten Einfluss auf die Qualität des Käses. Deshalb kennt die Schweiz strenge Vorschriften für den Umgang mit Milch. Sie sind in 88 Paragraphen im Schweizerischen Milchlieferungsregulativ aufgeführt. Jeder Bauer besitzt diese Vorschriften-sammlung. Sie bestimmt zum Beispiel, dass Milch von gesunden Tieren stammen muss, die in sauberen Ställen gehalten und mit sauberem Gerät gemolken werden. Das Milchgeschirr soll immer einwandfrei gereinigt sein. Käsereimilch darf für Hartkäse nicht von Kühen stammen, die mit Silofutter ernährt wurden. Bei ihrer langen Reifezeit würde Silofutter Fehlgärungen im Käse hervorrufen.

Zur Vorschrift gehört die Kontrolle – auch sie ist gut organisiert. Die Milch wird in der Käserei regelmässig untersucht. Jeden Monat werden zudem Milchproben an den milchwirtschaftlichen Kontroll- und Beratungsdienst zur Analyse gesandt. Milchwirtschaftliche Inspektoren und Melkberater wachen nicht nur darüber, dass die Vorschriften beachtet werden – sie stehen den Bauern auch beratend bei.

Doch selbst die beste Rohmilch bleibt nur kurze Zeit einwandfrei. Deshalb bringen die Bauern ihre Milch jeden Abend und jeden Morgen gleich nach dem Melken in die Käserei. Dort wird die Abendmilch gekühlt, die frische, noch kuhwarme Morgenmilch dagegen sofort zusammen mit der gekühlten Abendmilch verarbeitet.

### Herstellung

Um Käse herzustellen, bringt man die Milch durch Erwärmung und Zusatz von Lab zum Gerinnen. Der ausgeschiedene Käsestoff wird zerkleinert, gewärmt, in Formen gepresst und während des Gärungsprozesses im Käsekeller gepflegt, bis er «reif» ist. Gut gelagerter Käse wird

durch Gärung mürbe, würzig und gewinnt mit dem Alter an Verdaulichkeit. Je nach Milch, Herstellungsvorgang, Pflege und Lagerung entstehen verschiedene Käsesorten.

### Reifezeit, Haltbarkeit

Hartkäse brauchen eine wesentlich längere Reifezeit als Weichkäse: Sbrinz z. B. etwa zwei Jahre, Emmentaler und Greyerzer etwa sechs Monate, Halbhartkäse (z. B. Tilsiter und Appenzeler) etwa drei Monate; Weichkäse werden bis zur Konsumreife nur mehrere Tage bis einige Wochen gelagert. Deshalb sind Sbrinz, Emmentaler und Greyerzer besonders lange haltbar, während Halbhart- und Weichkäse bedeutend weniger lang aufbewahrt werden können.

## Käse in der Ernährung

### Jeder hat einen guten Grund, Käse zu essen

Käse gehört zusammen mit Milch und Milchprodukten zur besonders wertvollen Gruppe der vollwertigen Nahrungsmittel. Er enthält viel Eiweiss und zahlreiche Mineralstoffe und Vitamine.

Bei Kindern und Jugendlichen hilft Käse mit, den hohen Bedarf an wachstumsförderndem Eiweiss sowie an Kalzium und Phosphor für die Entwicklung der Knochen und Zähne zu decken.

Auch jeder Erwachsene ist auf genügend Eiweiss, Mineralstoffe und Vitamine in der Ernährung angewiesen. Der Bedarf an diesen Stoffen erhöht sich im Alter, bei Sportlern, bei schwangeren und stillenden Frauen. Schon deshalb hat jeder einen guten Grund, Käse zu essen.

Doch vergessen wir nicht die Freude am Essen: Ein schönes Stück Käse weckt den Appetit. Und Gaumenfreuden stärken Körper und Seele.

Im zweiten Schweizerischen Ernährungsbericht ziehen die Autoren das Fazit:

Der Schweizer isst

- zu viel
- zu süss
- zu fett
- zu wenig Nahrungsfasern (Ballaststoffe).

Unsere Nahrung sollte so zusammengestellt sein, dass darin alle Stoffe in genügender Menge und im richtigen Verhältnis zueinander stehen. Deshalb jeden Tag Nahrungsmittel aus allen sechs Gruppen wählen und die Menge auf Haupt- und Zwischenmahlzeiten verteilen.

### **Eine ausgeglichene Ernährung – mit Käse**

Unser Körper ist auf eine regelmässige und ausgeglichene Ernährung angewiesen. Er braucht Baustoffe, Reglerstoffe (Schutzstoffe) und Betriebsstoffe. Daneben auch Nahrungsfasern und genügend Wasser.

Im Käse ist ein grosser Teil dieser täglich benötigten Nährstoffe enthalten.

#### *Baustoffe (Eiweiss oder Proteine, Mineralstoffe)*

Im Nahrungseiweiss müssen die für den Aufbau der Körperzellen notwendigen Bausteine, die Aminosäuren, enthalten sein. Das Kind benötigt sie zum Wachsen und hat deshalb einen besonders hohen Bedarf an Eiweiss. Dem Erwachsenen dienen die Eiweiss-Baustoffe zur täglichen Erneuerung der verbrauchten Körperzellen, denn im Körper findet ein ständiger Abbau und Wiederaufbau statt.

Käse-Eiweiss ist – wie das Milcheiweiss – ein besonders hochwertiges Eiweiss. Es enthält fast alle essentiellen Aminosäuren (lebensnotwendigen Eiweissbausteine), auch jene, die der Organismus nicht selbst produzieren kann und die ihm deshalb mit der Nahrung zugeführt werden müssen.

Nach einer Faustregel braucht ein Erwachsener im Tag rund ein Gramm Eiweiss pro Kilogramm Körpergewicht. Heranwachsende Jugendliche, ältere Menschen wie auch körperlich hart Arbeitende mehr (1,2–1,5 Gramm).

100 Gramm Emmentaler enthalten 30 Gramm Eiweiss. Das entspricht rund 50% des täglichen Bedarfs eines 60 Kilo schweren Erwachsenen.

#### *Reglerstoffe (Schutzstoffe), Mineralstoffe*

Die Mineralstoffe zählt man zu den Reglerstoffen, obschon sie für das Skelettsystem auch Baustoffe sind. Sie üben vielfältige Funktionen aus. Unter anderem beeinflussen sie die Stoffwechselvorgänge.

Die Mineralsalze Kalzium und Phosphor – beide im Käse reichlich vorhanden – sind unentbehrlich für die Knochenbildung und für die Gesundheit der Zähne. Am meisten Kalzium enthalten die Hartkäse (z. B. Emmentaler und Greyerzer).

Daneben kann man im Käse auch Spuren von Kalium, Magnesium sowie Kupfer, Eisen und viele weitere Mineralstoffe nachweisen.

100 Gramm Emmentaler decken 100% des Tagesbedarfs eines Erwachsenen an Kalzium und 50% des Tagesbedarfs an Phosphor.

#### *Vitamine*

Sie gehören zu jenen Reglerstoffen, die unseren Körper gesund und leistungsfähig erhalten. Sie gewährleisten zudem die biologischen Körperfunktionen. Ohne Vitamine wäre der Körper nicht in der Lage, Kohlenhydrate, Fette und Eiweissstoffe richtig und vollständig zu verwerten.

Alle wesentlichen Nährstoffe der Milch sind im Käse in konzentrierter Form vorhanden. So auch die Vitamine und Spurenelemente, mit Ausnahme des Vitamins C, das bei der Käseherstellung verlorengeht.

Das MilCHFett im Käse liefert die fettlöslichen Vitamine A und D, ferner E und K. Auch wasserlösliche Vitamine der B-Gruppe sind im Käse enthalten. Vitamin D, wichtig für den Knochenbau, kommt fast nur in Milchprodukten vor – im Käse ist es konzentriert vorhanden.

Vitamin D begünstigt die Verwertung der Mineralstoffe Kalzium und Phosphor. Rund 5 Mikrogramm braucht der Mensch pro Tag. Vitamin A spielt beim Sehvorgang eine Rolle. Man rechnet mit einem Bedarf von 1 Milligramm pro kg Körpergewicht und pro Tag.

100 Gramm Emmentaler decken den Tagesbedarf eines Erwachsenen an Vitamin D zu 30%, an Vitamin A zu 30 bis 50%.

#### *Betriebsstoffe (Fette und Kohlenhydrate)*

Sie liefern dem Körper die Energie; man könnte sie auch als «Brennmaterial» bezeichnen. Bei grosser körperlicher Anstrengung steigt der Bedarf an Betriebsstoffen. Brot, Getreide und Kartoffeln liefern sie in Form von Kohlenhydraten.

Käse enthält zwar keine Kohlenhydrate, dafür je nach Käse mehr oder weniger Milchfett. Die Fettstoffe liefern mehr als doppelt so viel Energie pro Gramm wie die Kohlenhydrate.

Man sollte deshalb mit dem Fettkonsum haushälterisch sein, denn ein zuviel an Energie deponiert der Körper als Fettpolster für Notzeiten. Wenn der Körper dagegen zu wenig «Brennstoff» mit der Nahrung erhält, holt er sich diese Betriebsstoffe aus dem Eiweissanteil in der Nahrung oder – so vorhanden – aus den Fettpolstern.

Das Milchfett im Käse macht diesen zu einem guten Energielieferanten. Es ist in Form allerfeinster Kügelchen vorhanden und deshalb gut verträglich. Da Käse langsam, aber vollständig verdaut wird und vom Körper auch vollständig verwertet werden kann, sättigt er ausgesprochen gut und lange. Das Fett im Käse erhöht den Genuss. Denn das Milchfett bestimmt nicht nur die Konsistenz, sondern verfeinert auch das Aroma des Käses.

## Vorschriften für den Einkauf von Käse in der Armee

Im Dienst auf Waffenplätzen ist man beim Einkauf von Käse an Lieferverträge gebunden, die das OKK mit Lieferanten abgeschlossen hat.

Ausserhalb der Waffenplätze haben Sie die Ortslieferanten zu berücksichtigen. Beachten Sie bitte die verschiedenen Zuschläge auf die Richtpreise, die das OKK in diesen Fällen vorsieht. Die Richtpreise werden für die Sorten Emmentaler, Greyerzer, Tilsiter und Appenzeller periodisch neu herausgegeben. Andere inländische Käsesorten können Sie zu den Tagespreisen frei einkaufen.

Profitieren Sie gegebenenfalls auch von verbilligten Aktionskäse-Angeboten (erkenntlich an der gerillten Oberfläche der Laibe).

## Zusammensetzung von Käse (Bei vollfetten Sorten 45% i.T.)

### Hartkäse

Wasser 37 %

Eiweiss 30,5 %

Milchfett 28,5 %

Mineralsalze 4 %

### Halbhartkäse

Wasser 41 %

Eiweiss 29 %

Milchfett 26,5 %

Mineralsalze 3,5 %

### Weichkäse

Wasser 55,5 %

Eiweiss 21,5 %

Milchfett 20 %

Mineralsalze 3 %

i.T. = in der Trockenmasse