Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 53 (1996)
Heft: 5: Muttermilch : damit es ein Prachtkind wird

Artikel: Der (Bio-)Käse rollt in die richtige Richtung
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557884

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

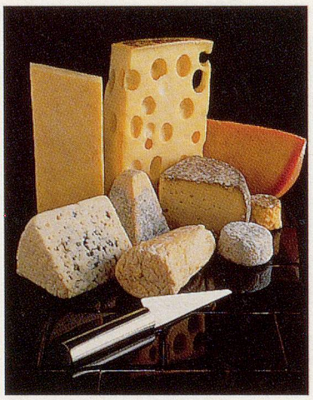
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on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

Download PDF: 26.07.2025

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

Es geht ihm wie der Milch: Von beidem gibt es zuviel, von beidem gibt es «Bio», und wie sein Ausgangsprodukt ist der Käse ein traditionelles Nahrungsmittel der Alpenbewohner. Gleichzeitig ist er aber schon immer ein bisschen mehr gewesen – etwas für Gourmets, die die exquisite Nachspeise schätzen, das Bouquet des Besonderen, den Hautgout, mag sein, des dezent Schimmligen. Ob biologisch oder industriell produziert – der Markt ist es, der den Käse für einmal in die richtige Richtung rollen lässt.

Auch der Käse hatte seine Skandale – ganz verduftet sind sie bis heute nicht. Vor gut zehn Jahren versetzte die «Listeriose-Hysterie», die vom Waadtländer Vacherin Mont d'Or ausging, die Käsewelt in Aufruhr, und seither vernimmt man immer wieder, dass ein (Weich-)Käse wegen Listeriose-Verdacht aus dem Handel zurückgezogen wird. Gründe dafür, beim Wort «Cheese» nicht automatisch zu lächeln, gibt es noch andere. EU-(Hygiene-)Normen, schrumpfendes Exportvolumen und Gentechnik machen vielen den Käse madig. Dabei ist die «dickgelegte» Milch von Kühen, Schafen, Ziegen und Büffeln, daran gibt es gar keinen Zweifel, ein ausserordentlich sättigendes, gesundes, vitamin-, kalzium- und eiweissreiches Nahrungsmittel, von dem Alfred Vogel im *«Kleinen Doktor»* schreibt, am Morgen bedeute es für die Gesundheit Gold, am Mittag Silber und am Abend Blei. Dafür, dass der Käse auch wirklich Gold im Mund ist, braucht es allerdings mehr als nur die Morgenstund'. Vor allem braucht es Käse in guter Qualität, naturnah, vollreif, geduldig und liebevoll produziert, kurzum: Nur aus qualitativ hochwertiger Biomilch gibt es qualitativ hochwertigen Käse.



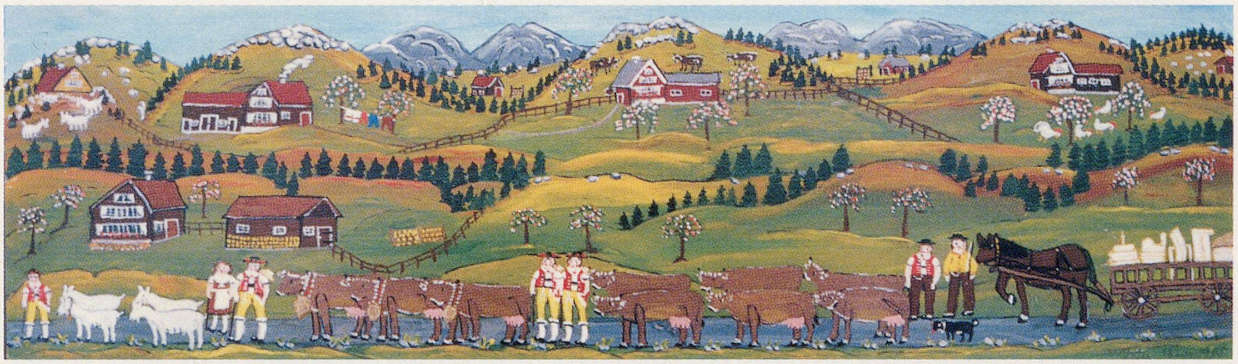
Qualität gleich Quantität minus industrielle Produktion?

14'000 Millionen Tonnen Käse werden jährlich weltweit in 4'000 Sorten hergestellt. In der Schweiz werden pro Kopf jährlich 15 Kilo, in Deutschand etwa 18 Kilo Käse zu Gold, Silber oder Blei «verdaut». Diese Menge, die sich in der Schweiz aus rund 65 Prozent Hart- und Halbhart-, 25 Prozent Weich- und Frisch- sowie knapp 10 Prozent Schmelzkäse zusammensetzt – lässt sie sich überhaupt ohne High-Tech-Beihilfe herstellen? Die Zeiten, als der Käse von Hand auf der Alp herge-

stellt wurde – sie dauerten immerhin bis ins frühe 19. Jahrhundert – sind längst vorbei. Seither ist die Käse-, wie die Fleischproduktion, zur Industrie geworden. Tatsache ist aber auch, dass der Bio-Käse, wie alle Bio-Produkte, stark im Vormarsch ist. Die natürliche Alternative ist nicht nur gesünder, sondern bietet vollen, abgerundeten Käsegeschmack. Sie allein, auch das ist eine Tatsache, vermag den heutigen Käsekonsum aber nicht zu decken, schon allein deshalb nicht, weil es gar nicht genug Bio-Milch dafür gäbe. Denn Bio-Käse, das ist Käse, der aus Bio-Milch in Käsereien hergestellt wird, die nach den Richtlinien der *Vereinigung schweizerischer biologischer Landbauorganisationen VSBLO (KnospeBioSuisse)* produzieren. Er unterscheidet sich vom konventionell hergestellten Käse durch die vielfach, aber nicht immer, dezentrale Verarbeitung, die oft sogar auf dem Hof selbst erfolgt, und die ebenso dezentrale Vermarktung.

Allerdings: Der Bio-Käse beschränkt sich nicht nur auf regionale Kleinststrukturen. Auch grössere Käsereien sind unlängst dazu übergegangen, im gleichen Betrieb und oft gleichzeitig konventionellen und Bio-Käse (z.B. Bio-Emmentaler) zu produzieren. So oder so lohnt es sich, das ständig wachsende Sortiment an Bio-Käsen einmal etwas genauer unter die Lupe resp. den Gaumen zu nehmen.

Bis zur Mitte des 19. Jahrhunderts gehörten der Alpaufzug – hier auf einem Bild der 86-jährigen Bauernmalerin Ida Meier-Hug – und die Käseherstellung auf der Alp zu den traditionellen Merkmalen des (berg-) bäuerlichen Lebens.



Von Gerinnung über die Gärung zur Reife: So gibt's Käse

Die Käseherstellung – beim Bio- wie beim konventionellen Käse – beruht auf dem Prinzip, das in der Milch enthaltene Wasser zu entfernen und die Trockenbestandteile (Proteine, Milchfett, Mineralstoffe, Vitamine usw.) zurückzubehalten. Die moderne Käseherstellung ist kompliziert und kommt nicht ohne Gerinnungsmittel (Lab) und Milchsäurebakterien aus. Entscheidend ist zunächst die Milch. Für *Hartkäse,* wie z.B. Emmentaler, wird sogenannte «silofreie» Rohmilch verwendet (d.h. Milch von Tieren, die im Winter nicht mit Silofutter gefüttert werden), für *Halbhartkäse* verwendet man pasteurisierte oder Rohmilch und für *Weich- und Frischkäse* pasteurisierte Milch. Das eigentliche «Käsen» erfolgt in folgenden Schritten:

◆ Die Milch wird über Nacht gelagert und zusammen mit der frischen Morgenmilch im «Kessi» auf die gewünschte Temperatur erwärmt. Lab und Milchsäurebakterien werden zugefügt. Nach ca. 30 Minuten entsteht eine gallertartige Masse (Eiweiss in fester Form).

Die Art der Bakterienkulturen prägt das Käsearoma. Für Weissschimmelkäse (z.B. Camembert) und Blauschimmelkäse (z.B. Roquefort) werden der Milch Schimmelkulturen beigegeben.

◆ Mit Rührinstrumenten und Käseharfe wird diese Masse vom Käser zu Käsekörnern, dem Käsebruch, zerkleinert. Die Molke (oder Sirte) – Milchwasser, das aus Zuckerbestandteilen, Mineralstoffen und Fett besteht – trennt sich vom Bruch. Je kleiner die Käsekörner, desto härter wird der Käse. Bei Hartkäse z.B. zerschneidet der Käser den Bruch in immer kleinere Stücke, die schliesslich nicht mehr grösser als ein Weizenkorn sind.

Plastikverschweisster Schwitzkäse oder sämige Spezialität aus der Provence? Entdeckungsreisen in Sachen Käse lohnen sich allemal.

◆ Unter fortwährendem Rühren wird der Käsebruch nun erwärmt (auf max. 57°C), mit Hilfe des Käsetuchs aus der Molke gehoben und mit dem Tuch in eine Form (eine sogenannte «Järb») gegeben.

◆ Dieser noch weiche Käse wird anschliessend ins Salzbad gegeben – je nach Sorte von 30 Minuten bis zu zwei Tagen. Der Käse nimmt Salz auf und gibt Flüssigkeit ab, wobei sich die Rinde bildet und der Käse konsistent wird. Gewisse Käsearten (z.B. Gruyère) werden allerdings auch trocken gesalzen (mit Salz eingerieben).

◆ Damit der Käse seine besondere Struktur und sein charakteristisches Aroma erhält, ist eine Gärungs- und Reifungsperiode notwendig. Man unterscheidet zwischen der Reifung von innen nach aussen (bei Hartkäsen, z.B. Emmentaler, Sbrinz usw., aber auch bei gewissen Halbhart- und Weichkäsen) und der Reifung von aussen nach innen (Rotschmierkäse, z.B. Appenzeller, und Weissschimmelkäse, z.B. Camembert); der Blauschimmelkäse (Roquefort) reift gleichzeitig auf beide Arten. Dieser Prozess, zu dem auch regelmässiges Wenden und Waschen gehört, dauert von einigen Tagen (z.B. Tomme) bis zu mehreren Jahren (z.B. Sbrinz).

Gentechnik oder: An welchem Lab sich laben?

Ein besonderes Kapitel bei der Käseproduktion stellt die Gentechnik dar. Der Käse ist insofern Gegenstand der Diskussion, als es zu wenig natürliches Lab gibt und es mittels gentechnischer Operationen schon länger möglich ist, das Lab resp. das im Lab enthaltene Enzym *Chymosin*, das für die Gerinnung der Milch notwendig ist, künstlich herzustellen. Das Labenzym stammt ursprünglich aus den Mägen junger Kälber und wandelt das Haupteiweiss Kasein unter Ausscheidung der Molke in den Käsebruch um – die Voraussetzung für alle weiteren Schritte der Käseherstellung. Das «in reiner Form» vorliegende Gen-Lab, das «gesundheitlich unbedenklich» ist, wie es heisst, und «keinerlei qualitative Schwankungen» besitzt, ruft vielerorts Unbehagen hervor, weshalb in der Schweiz sowie in verschiedenen EU-Ländern offiziell kein (Hart-)Käse mit gentechnisch hergestelltem Lab im Handel ist. Allerdings: Bezüglich Lab besteht auch keine Deklarationspflicht. Immerhin verlangen verschiedene Käseproduzenten von ihren Lieferanten eine schriftliche Bestätigung, damit ihr Käse ohne Gen-Lab produziert wird. Gemäss Auskunft des *«Basler Appells gegen Gentechnologie»* kann man davon ausgehen, dass im Hartkäse (z.B.

Emmentaler, Appenzeller, Sbrinz usw.), aber auch im Halbhartkäse kein gentechnisch hergestelltes Lab verwendet wird. Unklar ist die Situation jedoch beim Weichkäse, vor allem dann, wenn es sich um Importprodukte handelt.

«Basler Appell gegen Gentechnologie», Hammerstrasse 33, CH 4007 Basel, Tel. CH 061/692 01 01

Biokäse – dem Markt sei Dank

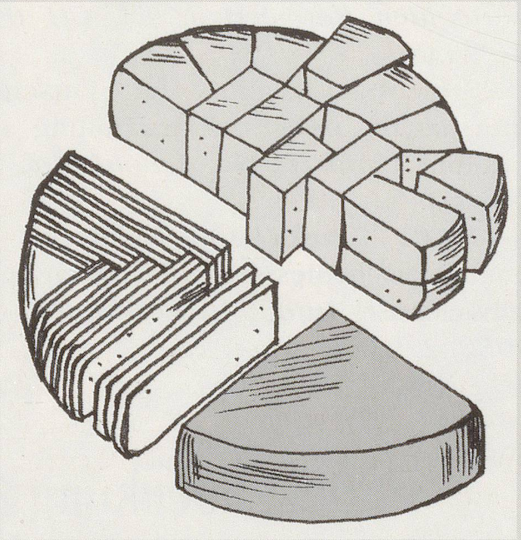
Für einmal weist der Markt den richtigen Weg. Wo das Risiko eines Imageverlusts so hoch ist wie beim «Negativ-Label» Gentechnik, sind die Produzenten der umsatzstärksten Branche der Nahrungsmittelindustrie vorsichtig. Lieber, so scheint die Devise zu lauten, konventionell ohne Verkaufseinbussen wirtschaften, als gentechnisch den Zorn, sprich: den Boykott des Volkes auf sich ziehen. Die Konsumenten können so immerhin sicher sein, dass der (Hart-)Käse – vorläufig mindestens – mit natürlichem Lab hergestellt wird.

Wie es um die Schadstoffe steht, die schon das Ausgangsprodukt Milch oft genug enthält – ist eine andere Frage. Da aus 100 kg Käsereimilch ca. sieben bis neun Kilo Hartkäse – oder 10 – 13 kg Weichkäse – hergestellt werden, finden sich in der Käsemasse oft konzentriert Rückstände von Antibiotika (z.B. Natamycin), Pestiziden und Schwermetallen. Kommt hinzu: Käse enthält Fett und Salz, die, in grösserer Menge genossen, alles andere als gesund sind (Bluthochdruck!). Gewiss: Auch Biokäse enthält Fett und Salz, ansonsten aber soviel reine Natur, wie sie die Richtlinien der Biolabels fordern. Deshalb gilt beim Käse, wie bei praktisch allen anderen Nahrungsmitteln, dass nur gesund ist, was man massvoll isst, selbst wenn es «bio» ist. Zwar hat er sich noch keineswegs überall durchgesetzt, doch der Biokäse rollt hoffnungsvoll. • CU

Ein Verzeichnis «Biologischer Schweizer Käse» kann man mit einem frankierten und adressierten C5-Antwortkuvert sowie sFr. 5.– (Bioterra-Mitglieder sFr. 3.–) in Briefmarken beziehen bei: Bioterra, Dubsstrasse 33, CH 8003 Zürich.

Mitten durch den Laib

Der goldene Schnitt beim Bereiten eines Käsebuffets



Ob Brot-, Laib-, Torten-, Zylinder- oder Pyramidenform: Für Kenner, Könner und Käser entscheidet die richtige Schnittechnik, ob sie ein perfektes Käsebuffet vor sich haben. Der Käse in Laibform beispielsweise wird zuerst mit einem Doppelgriffmesser halbiert, danach die eine Hälfte Stück für Stück «abgetragen» und dann die andere in Angriff genommen (wofür, wie das Bild zeigt, zwei Varianten möglich sind). Wer es zudem versteht, reizvolle Farben und kontrastreiche geschmackliche Akzente in die Käselandschaft zu setzen, bietet seinen Gästen einen gesunden, nahrhaften und kalziumreichen Essgenuss.