Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 79 (2022)
Heft: 6

Artikel: Sommerfrischer Feta
Autor: Pauli, Andrea
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-981533

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: 10.01.2026

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

Sommerfrischer Feta

Der griechische Schafskäse ist ein Allroundtalent in der Küche. Was man zur Herstellung und in Sachen Tierwohl wissen sollte.

Text: Andrea Pauli

Wenn es in puncto Käse den Inbegriff eines sommerlichen Ferienklassikers gibt, dann ganz klar: Feta! Ob als Scheibe oder gewürfelt auf dem griechischen Bauernsalat, mit Kräutern eingelegt als Apéro-Begleiter oder als Hauptgericht mit reichlich Knoblauch und Olivenöl grilliert – das salzig-säuerliche Produkt findet sich in Griechenland auf nahezu jeder Speisekarte und ist auch hierzulande längst Standard in der Küche.

Original-Feta erkennen

Entsprechend seiner Beliebtheit kommt die Bandbreite der Produktpalette daher – in manchem Supermarkt weiss man kaum, für welche Sorte man sich entscheiden soll. Wer den «echten Griechen» möchte, nimmt einfach die Packung, wo *Feta* draufsteht. Denn dieses Wort ist seit 2002 ein geschützter Begriff in Europa. Von Vorteil ist auch, wenn das Produkt die Abkürzung «g.U.» aufweist, das steht für «geschützte Ursprungsbezeichnung». Und bedeutet: Hier muss mindestens 70 Prozent Schafsmilch drin sein, und es darf maximal 30 Prozent Ziegenmilch Verwendung finden.

Warum man das betonen muss? Weil sich so mancher Feta-Hirte gerne den Schafsmantel überzieht. Meint: Anbieter verkaufen dreist Kuh- als Schafsmilch. Solche Anmassung ist jedoch recht leicht zu erkennen: Die Kandidaten heissen «Hirtenkäse» oder «Balkankäse». Aufgepasst, auch sie suggerieren vom Verpackungsdesign her ein «griechisches Lebensgefühl». Wer sich von der Verpackung hat täuschen lassen, stellt spätestens beim Öffnen den Unterschied fest: Hirtenkäse z.B. hat viele kleine Löcher, wohingegen Feta eher glatt und fest ist. Allerspätestens am Gaumen dürfte die Differenz klar sein – gegenüber dem herzhaften Feta mundet ein Hirten- bzw. Balkankäse sehr mild. Griechische Fetaproduzenten betonen folglich nicht zu Unrecht, dass Geschmack und Herkunft einander bedingen.

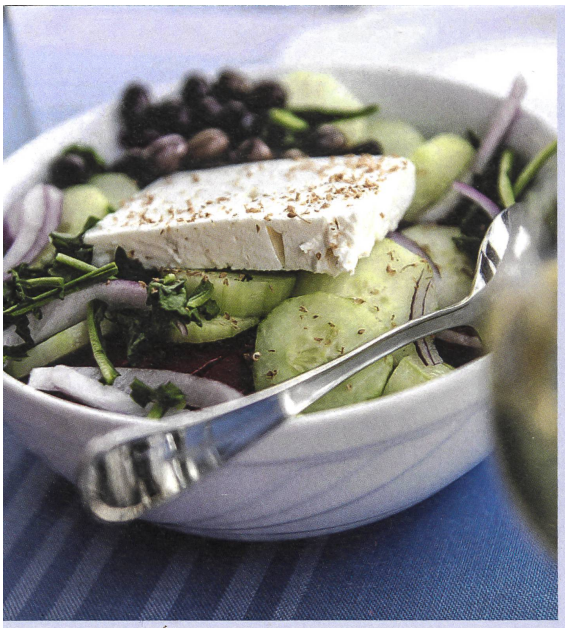
Die Frage Feta oder nicht stellt sich bereits auf der Weide: Die Milch für das Käseerzeugnis muss von Schafen (und Ziegen) stammen, die auf griechischen Weiden mit ihrer speziellen Artenvielfalt gegrast haben (dafür steht ebenfalls das g.U.-Siegel). Warum

Was steckt im Feta?

Schafsmilch ist mit 5,5 Prozent Proteinen besonders eiweissreich. 100 g verzehrfertiger Feta enthält u.a.:

16 g Eiweiss
960 mg Natrium
60 mg Kalium
250 mg Calcium
20 mg Magnesium
220 mg Phosphor
0,1 mg Eisen
1 mg Zink
0,8 mg Vitamin E
20 µg Folsäure

Quelle: «Die Nährwerttabelle», DGE



Choriatiki, der traditionelle Bauernsalat, wird mit einer dicken Scheibe Feta gekrönt.

Spanakopita, eine Feta-Spinat-Pastete mit Blätterteig. Fast jede Familie hat ihr eigenes «Geheimrezept» dazu.

Bougiourdi, ein Ofengericht aus Feta, Tomaten, Spitzpaprika, Chili, Knoblauch und Olivenöl.

Griechische Feta-Klassiker

man dem Feta teilweise Ziegenmilch beifügt, ist leicht erklärt: Die Schafe geben je nach Jahreszeit mal mehr, mal weniger Milch – mit der Beigabe von Ziegenmilch werden diese Schwankungen kompensiert.

Rohstoff und Herstellung

Auch die Herstellung von klassischem Feta unterliegt bestimmten Richtlinien. Die Milch dafür muss immer einen Fettgehalt von mindestens sechs Prozent aufweisen. Feta darf aus pasteurisierter wie auch nichtpasteurisierter Milch hergestellt werden. Untersagt sind: kondensierte oder pulverisierte Milch, Milcheiweiss, Kaseinsalze, Farb- und Konservierungsstoffe. Noch immer gibt es traditionelle Produzenten in Griechenland; dominierend ist jedoch die industrielle Produktion. Die Abläufe sind bei beiden weitgehend gleich, ein Herstellungsschritt aber unterscheidet sich deutlich.

Zur pasteurisierten Schafsmilch kommen Milchsäurebakterien (Lab) zwecks Gerinnung. Die geronnene Masse muss gerührt werden. Ist der Widerstand der Milchmasse schön zäh, passt es. Dann wird sie mit der sogenannten Käseharfe in kleine Würfel geschnitten. Je kleiner diese sind, desto härter wird später der Käse. Schliesslich wird der Käsebruch von einer gelblichen Flüssigkeit, der Molke, getrennt. Dabei ist Pressen nicht gestattet. Durch mehrmaliges Wenden der speziellen Behälter tropft die Flüssigkeit automatisch durch das Eigengewicht des Käses ab. Dieser Vorgang sorgt für die spezielle Struktur des Feta.

Früher betrieb man dieses Verfahren von Hand und noch immer gibt es kleinere Produzenten in Griechenland, die so vorgehen. Der Käse wird dazu in Baumwolltücher eingeschlagen, im Tuch geformt und tropft darin ab. Jeder Käseblock entwickelt so eine individuelle Form (Fabrikfeta ist regelmässiger geformt). Das ist eine kräftezehrende Arbeit.

Nach vielfachem Wenden und Trocknen kommt der Feta in eine Salzlake, die ihm Wasser entzieht und ihn konserviert. Das geschieht in einem abgeschlossenen Behälter. Denn die Würze entwickelt sich erst in dem Käse, wenn er luftdicht verpackt in der Salzlake reift – mindestens zwei Monate lang. Ist die Salzlake im Aufbewahrungsbehälter beim Öffnen nach

dieser Zeitspanne grün, so ist der Feta richtig gereift. Nun werden die Blöcke (maschinell) in ca. 200 Gramm dicke Scheiben geschnitten und verpackt. Und hier haben wir auch schon den Grund für den Namen des Produkts: Feta heisst übersetzt so viel wie «Scheibe».

Produktion und Tierwohl

Wer mithilfe von Tieren Nahrungsmittel erzeugt, muss sich natürlich auch die Frage nach dem Tierwohl gefallen lassen. «Ökotest» hat 2021 recherchiert und wenig überraschend festgestellt, dass es «noch Luft nach oben» gibt. Sprich: Nur bei wenigen Bioprodukten war eine muttergebundene Lämmerhaltung gegeben. Auch das Kupieren der Schafsschwänze ist leider noch immer gang und gäbe. Insgesamt aber, so das Fazit, finde die Milchschafhaltung in Griechenland zu relativ guten Bedingungen statt. «Die kleinteiligen ursprünglichen Strukturen in der Landwirtschaft kommen in vielen Fällen auch den Tieren zugute. Die Herdengrössen sind of überschaubar, die Tiere haben viel Platz zum Weiden», berichtet «Ökotest». Leider seien die Preise, die Landwirte für die Milch erhalten, mehr als bescheiden – ein Problem, das global alle Milchbauern kennen.

In puncto Tierwohl sollte man natürlich auch nicht ausblenden, dass ein Tier – in dem Fall das Mutterschaf – Milch gibt, um sein Lämmchen zu nähren. Um mehr Milch zu gewinnen, trennt man beide. Die Lämmer bekommen im günstigsten Fall Kuhmilch als Ersatz, im schlechtesten billige Milchaustauschprodukte. Die Tierschutzorganisation Peta äussert sich da ganz klar: «In der Milchindustrie produzieren immer Mütter Milch, denen ihre Kinder aus Profitgründen weggenommen werden. Die Milch ist für ihre eigenen Babys bestimmt, nicht für eine andere Spezies.» Peta plädiert darum für eine vegane Lebensweise und verweist auf die entsprechenden Käseersatzprodukte, die auf dem Markt sind. •

Alternative: veganer Feta

Beim Detailhändler finden sich vegane Feta-Varianten mit Namen wie «Greek White» oder «just like Feta». Diese Ersatzprodukte liefern allerdings kaum Nährstoffe. Sie enthalten vor allem Wasser, Kokosöl, Stärke und Aromen.

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung bemängelt, dass es dem veganen Feta an Eiweiss und Kalzium mangele; das Produkt sei darum kein gleichwertiger Ersatz für Schafskäse. Weiterer Negativpunkt: Er kostet deutlich mehr als Schafsmilch-Feta.