

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 89 (2011)
Heft: 6

Artikel: Kulinarischer Alleskönner ohne Vorurteile
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-724721>

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: 18.02.2026

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

Kulinarischer Alleskönner ohne Vorurteile

Topfen nennen sie ihn in Österreich, häufig ist von Frischkäse die Rede, Italien isst Ricotta – und im Grund gehts immer um Quark. Nur der Fettgehalt ist unterschiedlich. Die Physik rührt ihre eigenen Quarks.

Quarks sind Elementarteilchen, also die kleinsten bekannten Bausteine der Materie. Mittlerweile sind sie als Buchtitel von Michel Houellebecq auch in der Literatur zu Ruhm gelangt. In der Kulinarik ist die Sache sehr viel einfacher: Quark wird – in der Regel – aus entrahmter pasteurisierter Kuhmilch hergestellt, die durch Sauermilchbakterien und Lab eingedickt wird. Die frische Käsemasse wird durch Zentrifugieren von der Molke getrennt und so zum Magerquark.

Quark, Frischkäse oder Ricotta ist alles dasselbe. Nur der Fettgehalt ist verschieden. Und der ist beim magersten aller Quarks, dem Magerquark, unter fünfzehn Prozent Fett in Trockenmasse. Mit Rahm kann der Quark dann in einer sogenannten Passiermaschine geschmeidig gemacht werden. Das verändert logischerweise seinen Fettgehalt, seinen Geschmack und vor allem seine Konsistenz. Er wird köstlich cremig.

Quark hat in Vollendung das, was der Schweiz aussenpolitisch manchmal ein bisschen Probleme macht: Neutralität. Er ist Meister in dieser Disziplin. Süß, sauer, salzig, scharf, kalt, heiss, alles kein Problem für Quark. Ohne ihn wäre Österreich nicht denkbar. Es gäbe keine Strudel und keine Knödel, keine Nockerl und keine Powidl tascherl und keine Topfenliwanzen und keinen Topfenschmarrn und keine Liptauerbrote.

Eine ganz besondere Form von Quark, den vor allem unsere deutschen Nachbarn kennen und schätzen, ist Schichtkäse. Er wird nicht vor dem Abfüllen glatt gerührt oder zentrifugiert, sondern geschnitten und direkt in die Verpackung schichtweise eingeschöpft.

Es gibt nicht wenig Leute, die haben ihn im Kühlschrank, obwohl sie ihn nicht essen. Aber sie streichen ihn mit Vergnügen auf die Haut. Er kühlt wunderbar nach einem Sonnenbad. Und nach einem Sonnenbrand wirkt er fast Wunder.



Bilder: Oliver Roth/Betty Bossi



Himbeer-Roulade

Dessert für 4 Personen

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Backen: ca. 5 Min.

Zutaten

50 g Zucker
2 Eigelbe
1 Bio-Zitrone
2 Eiweisse
1 EL Zucker
60 g Weissmehl
125 g Himbeeren
3 EL Puderzucker
150 g Magerquark
1 dl Vollrahm
1 TL Rahmhalter
einige Pfefferminzblättchen und wenig
Puderzucker zum Verziern

Zubereitung

→ Zucker, Eigelbe und 1 EL heisses Wasser mit den Schwingbesen des Handrührgeräts rühren, bis die Masse heller ist. ½ Zitronenschale abreiben, darunterrühren. Eiweisse mit 1 Prise

Salz und Zucker steif schlagen. Mehl und Eischnee sorgfältig unter die Masse ziehen, auf mit Backpapier belegtem Blechrücken ca. 1 cm dick ausstreichen.

→ Backen: ca. 5 Min. in der Mitte des auf 240 Grad vorgeheizten Ofens, auf frisches Backpapier stürzen, Papier sorgfältig abziehen. Biskuit sofort mit umgedrehtem Blech zu decken, auskühlen lassen.

→ 75 g Himbeeren mit Puderzucker pürieren, Quark evtl. abtropfen, darunterrühren. Rahm mit Rahmhalter steif schlagen, darunterziehen.

→ Biskuit mit der Himbeer-Quark-Masse bestreichen, restliche Himbeeren darauf verteilen, aufrollen, mind. 30 Min. kühl stellen. Roulade verzieren.

Tipp: ½ Roulade in Folie verpackt tiefkühlen. Haltbarkeit: ca. 1 Monat.

Energiewert /Person:

ca. 1257 kJ/301 kcal
Fett 12 g; Eiweiss 9,9 g; Kohlenhydrate 38 g

Was Quark bewirkt

Allergien

Quark enthält viel Milcheiweiss. Personen, die darauf allergisch reagieren, sollten deshalb Quark meiden.

Cholesterin

Je nach Fettgehalt enthält Quark mehr oder weniger Cholesterin. Bei Magerquark (0,3 Gramm Fett/100 Gramm Quark) ist nur 1 mg Cholesterin auf 100 Gramm Quark zu finden, was für Personen mit zu hohen Blutfettwerten ideal ist. Bei Rahmquark (16 Gramm Fett/100 Gramm Quark) sind es fast 50 mg Cholesterin/100 Gramm Quark, was für cholesterinreduzierte Ernährung viel ist. Es lohnt sich, beim Kauf von Quark auf den Fettgehalt zu achten.

Diabetes

Lange Zeit wurde Quark Diabetikern besonders empfohlen. Dies, weil er fast viermal so viel Eiweiss enthält wie sein Ausgangsprodukt Milch. Wer jedoch als Folge seiner Diabeteskrankheit an Nierenschwäche leidet, sollte seinen Arzt fragen, ob der Eiweisskonsum eingeschränkt werden sollte.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Untersuchungen haben gezeigt, dass Personen, die als Kind viel Milch getrunken oder Quark gegessen haben, eine höhere Lebenserwartung haben. Laut einer Langzeitstudie fördert das in Milchprodukten enthaltene Kalzium das Knochenwachstum und verringert das Risiko eines Schlaganfalls. Bei Erwachsenen kann jedoch die Gefahr von Herzkrankheiten steigen, wenn sie viel Vollmilch trinken und/oder viel Butter und Käse essen. Schuld ist das in diesen Lebensmitteln enthaltene Cholesterin.

Übergewicht

Quark enthält je nach Fettgehalt 72 bis 189 Kalorien pro 100 Gramm. Damit gehört Magerquark zu den vorteilhaften Eiweisslieferanten. Rahmquark ist schon problematischer für die schlanke Linie.

Verdauung

Quark kann – ebenso wie stilles Wasser, Kräutertee oder Milch – bei Magenbrennen helfen. Und ein Vollkornbrot mit Quark und Schnittlauch beugt wegen der Ballaststoffe Verstopfung vor.

Fachliche Beratung:

Marianne Hug, dipl. phil. II,
Ernährungswissenschaftlerin, Zürich

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.

coop