

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 91 (2013)
Heft: 4

Artikel: Der körnige Käse aus der Hütte
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-723925>

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: 12.01.2026

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

Die Wirkung von Hüttenkäse

Allergien

Menschen mit einer Laktoseintoleranz (Milchzucker-Unverträglichkeit) sollten bei Hüttenkäse vorsichtig sein. Da er aus pasteurisierter Magermilch hergestellt wird, enthält er zirka drei Gramm Laktose pro 100 Gramm, was empfindlichen Personen unter Umständen Probleme bereiten kann. Im Handel ist aber auch laktosefreier Hüttenkäse erhältlich.

Cholesterin

Hüttenkäse enthält nur 0,02 Gramm Cholesterin und lediglich 4,3 Gramm Fett pro 100 Gramm. Aus diesem Grund wird Hüttenkäse für Personen mit zu hohen Blutfettwerten zu den tauglichen Milchprodukten gezählt.

Diabetes

Zuckerkranke dürfen Hüttenkäse durchaus in ihren Speiseplan einbauen. Weil 100 Gramm Hüttenkäse aber mit etwa 3 Gramm Kohlenhydraten zu Buche schlagen, muss diese Menge in die Diabetiker-Ernährungsbilanz einberechnet werden.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Bei Herz-Kreislauf-Problemen wird eine zucker- und fettbewusste Ernährungsweise empfohlen. Magere Milchprodukte, zu denen der Hüttenkäse gehört, stellen kein Problem dar. Betroffene haben also grünes Licht für den Verzehr von Hüttenkäse.

Übergewicht

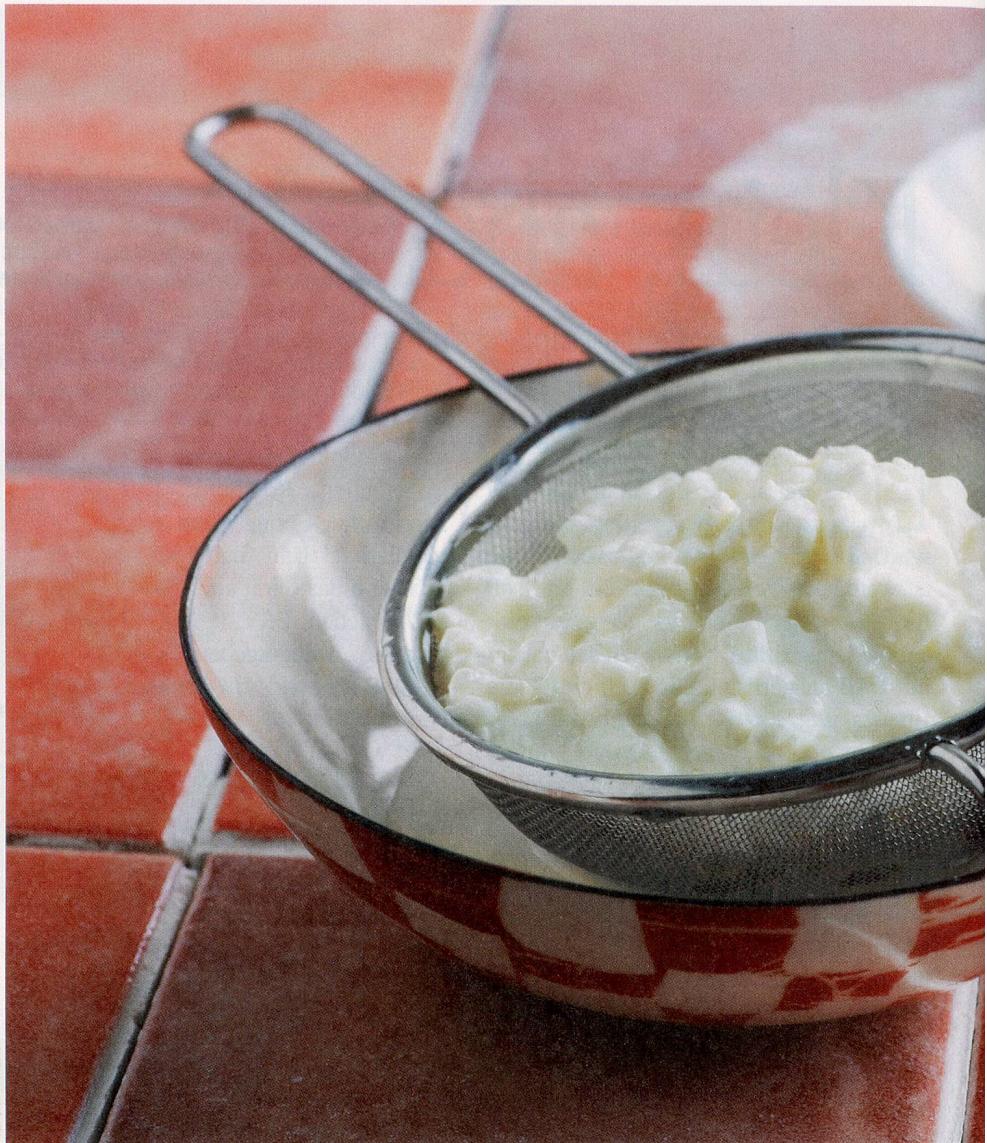
Mit 102 Kalorien und 4,3 Gramm Fett pro 100 Gramm gehört der Hüttenkäse zu den Leichtgewichten unter den Lebensmitteln. Seine weiteren Inhaltsstoffe sind 12,3 Gramm Eiweiß, 95 Milligramm Kalzium, 9 Milligramm Magnesium sowie Vitamin D und Spuren von weiteren Vitaminen. Wer also überflüssige Pfunde mit sich herumschleppt, nimmt durch den (vernünftigen) Genuss von Hüttenkäse ganz sicher nicht zu.

Verdauung

Weil Hüttenkäse zu den Magerprodukten gehört und daher wenig Fett enthält, ist er auch leicht verdaulich. Verdauungsbeschwerden sind aus diesem Grund nicht zu befürchten.

Fachliche Beratung:

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



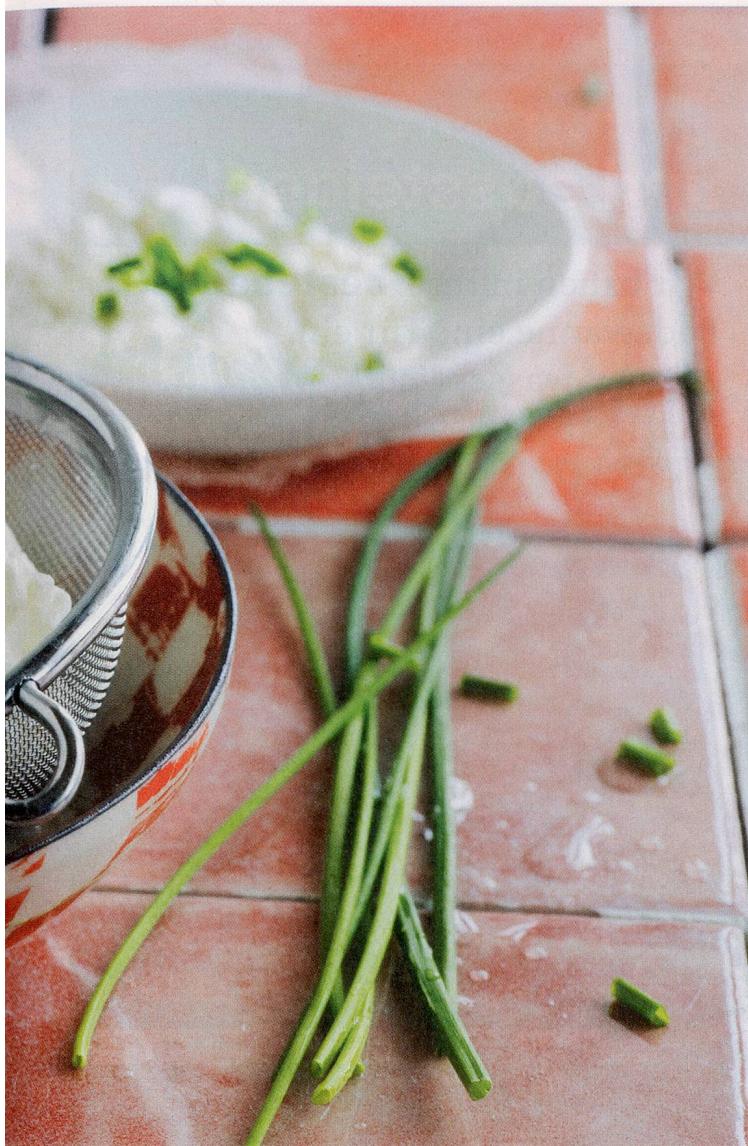
Der körnige Käse

Der wolkenweise, watteleichte Cottage Cheese hat kaum Kalorien und gilt wegen seines sättigenden Eiweißgehalts als Hungerstopper.

Mit dem Hüttenkäse ist es wie mit Kleenex oder Cementit oder Casanova. Ob Papiertüchlein, Alleskleber oder grösster aller Liebhaber: Aus der Handelsmarke ist mittlerweile eine Gattung geworden. Markenexperten nennen das Antonomasie. So ist auch Hüttenkäse eigentlich eine geschützte Handelsmarke, aber wer von dem körnigen, leicht säuerlichen Frischkäse spricht, den es von verschiedenen Produzenten mit unterschiedlichen Namen gibt, redet halt einfach von Hüttenkäse.

Dieser ist ein Leichtgewicht mit einem vergleichsweise hohen Eiweiß- und geringem Kohlenhydrat- und Fettgehalt. Dank dieses hohen Eiweißgehalts ist er gut sättigend und gilt als Hungerstopper. Weshalb alle Diätwilligen, und davon gibt es ja Myriaden, scharf auf ihn sind.

Frischkäse ist der Sammelbegriff für Käsesorten ohne Reifung. Am bekanntesten ist der Quark. Und unser beliebter Hüttenkäse. Zu seiner körnigen Konsistenz kommt er folgendermassen: Die dick gelegte Milch wird in kleine, gleichmässige Würfel geschnitten. Heisses Wasser (75° C) wird dazugegossen, und unter ständigem Rühren beginnt die Molke auszutreten. Das Waschen mit Eiswasser festigt die Käsewürfel und mildert ihren Geschmack. Die Flüssigkeit wird abgelassen und der körnige Frischkäse leicht gesalzen.



aus der Hütte

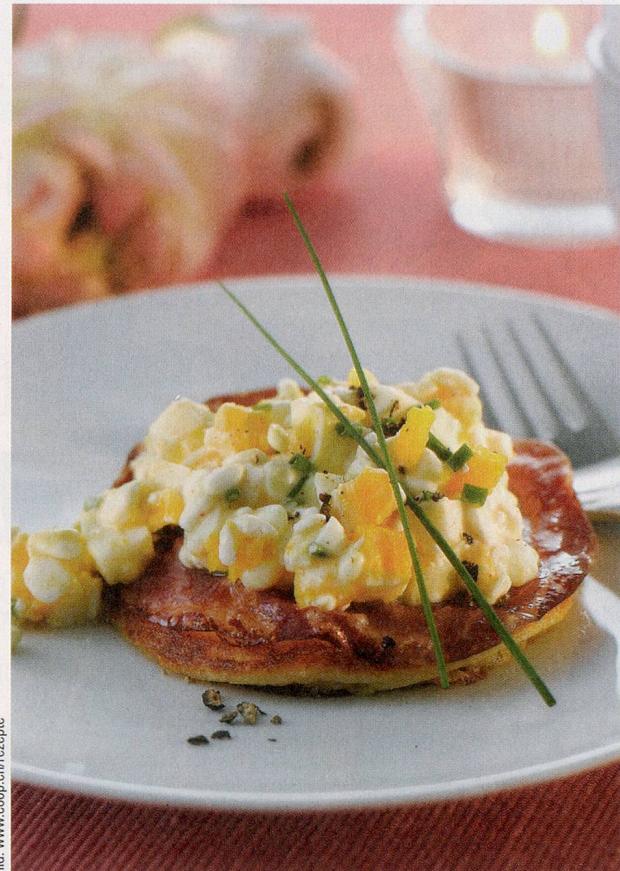
Klar, erfunden haben wir ihn alle nicht. Angefangen hat alles vor ein paar tausend Jahren: Man weiss heute, dass schon die alten Ägypter und die alten Griechen den Körnerkäse als Delikatesse schätzten. So, wie wir ihn heute kennen, kam er einst aus England. Und dort erhielt er auch seinen Namen: Cottage Cheese, weil er vorwiegend in kleinen Häusern auf dem Land, Cottages eben, hergestellt wurde.

Von England aus gelangte der Hüttenkäse nach Nordamerika. Dort zählt er auch heute noch zu den beliebtesten Käsesorten. Und aus den USA kam er dann vor ungefähr fünfunddreissig Jahren in die Schweiz. Immerhin einmal etwas Leichtes aus den Vereinigten Staaten, die uns doch mit Fast Food so viel Kalorienreiches und mittlerweile Verfeultes gebracht haben...

Mit Leichtigkeit gegen den Hunger: Cottage Cheese oder Hüttenkäse ist in vielen Kombinationen ein Genuss.

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.

coop



Oster-Pancakes

Zutaten Ergibt 12 Stück

Belag

200 g Hüttenkäse,
evtl. abgetropft
1 TL Senf
3/4 Bund Schnittlauch,
fein geschnitten
wenig Paprika
1/4 TL Salz
wenig Pfeffer
4 hart gekochte Eier,
grob gehackt

Pancakes

80 g Weissmehl
2 EL geriebener Sbrinz
1/4 TL Salz
1 TL Backpulver
1 frisches Ei
1,8 dl saurer Halbrahm
1 Prise Salz
wenig Butter
12 Tranchen Coppa (ca. 40 g)
oder Rohschinken
Schnittlauch zum Garnieren

Belag: Alle Zutaten bis und mit Pfeffer mischen, Eier sorgfältig daruntermischen.

Pancakes: Mehl, Käse, Salz und Backpulver mischen. Ei trennen. Eigelb mit dem Halbrahm unter die Masse rühren. Eiweiß mit dem Salz steif schlagen, sorgfältig darunterziehen. Butter in einer beschichteten Bratpfanne erwärmen. 4 Portionen Teig à je ca. 1 1/2 EL beigeben. Je 1 Coppascheibe darauflegen, Pancakes mit der Bratschaufel etwas flach drücken. Ca. 2 Min. braten, wenden, 2 Min. fertig backen, warm stellen. Vorgang zweimal wiederholen.

Servieren: Eiermasse auf die Pancakes verteilen, mit Schnittlauch garnieren.

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Energiewert/Stück
ca. 490 kJ/117 kcal