

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 96 (2018)
Heft: 11

Artikel: Gorgonzola : pikant und frei von Laktose
Autor: Labhart, Gaby
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1087799>

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: 21.11.2025

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

Gorgonzola

Pikant und frei von Laktose

Seit dem Jahr 879 ist ein Käse aktenkundig, der aus einem Städtchen namens Gorgonzola stammt. Und auch so heisst.

TEXT: GABY LABHART, ILLUSTRATION: GABI KOPP

Da war also der Bauer in der Lombardei, der – gerade mit der offenbar spätabendlichen Herstellung von Käse beschäftigt – eine Sternschnuppe sah, die ihn alles vergessen liess ... Wie auch immer: Am andern Morgen, als er wieder an die Arbeit ging, hatte der Käse Schimmel angesetzt. Da war der Lehrling, der sich um die Käseherstellung aus der Abendmilch hätte kümmern sollen, aber die Arbeit verliess, weil er ein Stelldichein hatte. Als er am andern Morgen zurückkehrte, hatte der Käse Schimmel angesetzt.

Ja, das gehört vermutlich beides ins Reich der Legenden, aber wenn es einen der berühmtesten italienischen Käse zu feiern gibt, wäre es etwas profan, nur vom Zufall als Erfinder zu reden. Dann doch lieber eine romantische Geschichte, wir sind schliesslich in Italien.

Verwandt ist der Gorgonzola mit dem Roquefort, dem anderen weltberühmten «Edelschimmel», der ebenfalls den Namen seines Ursprungsdorfes trägt. Die typische Marmorierung wird durch eine Impfung (im Fachjargon Pikierung) während des Reifungsprozesses mit einem Schimmelpilz aus

der grossen Gruppe der Penicilline ausgelöst. Beide Käse kommen zudem aus Gegenden mit Naturgrotten, wo zufällig (sic!) entdeckt wurde, dass der Schimmelpilz, der sich bei der Lagerung bildete, die Käselaike nicht verdarb, sondern sie erstens konservierte und zweitens einen ganz speziellen, ausserordentlich würzigen Geschmack erzeugte. Aber es gibt einen ganz grossen Unterschied: Roquefort ist aus Schafsmilch, Gorgonzola aus Kuhmilch.

Ursprünglich nannte man ihn Stracchino di Gorgonzola oder Stracchino verde. Stracchino kommt aus dem lombardischen Dialekt von «stracch», wo «stracch cumè 'n asen» müde wie ein Esel heisst. (Auf Hochitalienisch «stanco come un asino».) Müde war der Blauschimmelkäse, weil er ursprünglich im Herbst hergestellt wurde, wenn die Kühe müde vom fröhlichen Leben auf der Alp ins Tal zurückkehrten. Schon klar, dass auch in andern Städtchen des norditalienischen Alpengebietes ähnlicher Käse hergestellt wurde, aber Gorgonzola – Marketing avant la lettre – machte den besten Job. Der Blaugeäderte trägt seit

1955 das DOC-Siegel (Denominazione di origine controllata).

Das Penicillium, das dem Gorgonzola seine berühmten grünlichen Streifen verleiht, hat noch eine Eigenschaft, die manche nicht erwarten würde. Die Wissenschaftler, die für das «Konsortium für den Schutz des Gorgonzolas» arbeiten, erklären, dass die Schimmelpilze während des Reifeprozesses die Laktose (Milchzucker) zerstören.

Professor Erasmo Neviani: «Der Fettgehalt im Gorgonzola ist nicht viel höher als bei anderen Käsesorten. Dank der dreifachen Fermentation enthält er weder Gluten noch Laktose und ist daher ein Produkt, das auch für Personen geeignet ist, die allergisch gegen Milchderivate sind. Und er ist reich an Vitamin B2, B6 und B12, die unentbehrlich für unser Nerven- und Immunsystem sind.»

Gorgonzola ist ungeheuer vielseitig, seine fruchtigen, rahmigen, ganz leicht pikanten, dennoch zart-süssen Aromen erfreuen in jeder Form: im Dessert (Cheesecake mit Gorgonzola!), in der Sauce zu den Gnocchi, auf der Pizza, im Risotto. Und nicht vergessen: unbedingt eine Stücklein in die Kürbissuppe geben. Oder mit einer reifen Avocado, Pfeffer, Zitronensaft und etwas Crème fraîche vermischen. Keine Arbeit, grosse Wirkung! *

● «Migusto – der Kochclub der Schweiz»

Viele weitere Rezepte, Videos sowie Tipps & Tricks unter migusto.ch; das Migusto-Magazin kann in jeder Migros-Filiale für CHF 3.- bezogen werden.

Migusto



Rezept

Blitz-Polenta mit Wirz und Gorgonzola

Für 4 Personen

8 dl Bouillon
4 dl Milchdrink
250 g feiner Maisgriess, 2 Minuten (Polenta)
200 g Gorgonzola
Salz
Pfeffer
300 g Wirz
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl

Bouillon mit der Milch aufkochen. Maisgriess unter Rühren einrieseln lassen. Unter ständigem Rühren ca. 4 Minuten köcheln lassen. Pfanne vom Herd ziehen. Gorgonzola in Stücke schneiden. Die Hälfte unter die Polenta mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zugedeckt ca. 5 Minuten quellen lassen. Wirz und Zwiebel in Streifen schneiden. Zwiebeln im Öl dünsten. Wirzstreifen begeben. Kurz braten, so dass sie noch knackig sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Polenta und dem restlichen Gorgonzola servieren.

Zubereitungszeit ca. 15 Min.
Nährwerte pro Portion ca. 23 g Fett, 19 g Eiweiss, 55 g Kohlenhydrate, 540 kcal, 2250 kJ

© Migusto/Claudia Linzi