

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 97 (2019)
Heft: 11

Artikel: Feta : ein alter Grieche bittet zu Tisch
Autor: Labhart, Gaby
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1086949>

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: 05.04.2026

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

Feta

Ein alter Grieche bit



Weiss, frisch, säuerlich – und ausschliesslich aus Griechenland: Das ist Feta. Alles andere nicht.

TEXT: GABY LABHART

Feta ist eine geschützte Herkunftsbezeichnung für Käse, der in Griechenland aus Schafsmilch hergestellt wird – es dürfen allerdings bis dreissig Prozent Ziegenmilch beigemischt werden. Feta ist ein sehr alter Grieche, der jedoch erst 1494 zum ersten Mal von einem italienischen Reisenden erwähnt wird, der die in Fässern mit Salzlake gelagerten Käsescheiben auf dem (heutigen) Kreta erstaunt erblickte. Die Einheimischen nannten ihn «prosfatos», was «kürzlich» oder «frisch» heisst. Der Italiener nannte ihn «fetta», was Stück oder Scheibe bedeutet. Und als «feta» ins Griechische übernommen wurde.

Da der Begriff Feta also seit 2002 geschützt ist, werden die Salzlakekäse anderer Regionen – teilweise auch aus günstigerer Kuhmilch hergestellt – beispielsweise als Balkankäse, Hirtenkäse, Salakis, Salatkäse verkauft. In die gleiche Familie gehört auch Halloumi, der zypriotische «Nationalkäse».

Feta ist ein Alleskönner. Er schmeckt im allseits bekannten griechischen Salat, er kann gebraten mit etwas Honig und Nüssen als Vorspeise serviert werden, und in diesem Sommer kam er als Salat zusammen mit Wassermelonen ganz gross in Mode. Feta kann paniert gebacken werden, er darf glücklich im Ofen mit Auberginen, Tomaten, Zuchetti und Oliven garen, er belebt Aufläufe, er dient als Füllung für Teigtaschen und Krapfen aller Arten und ja, man kann ihn auch auf den Grill werfen. Denn er hat den Vorteil, dass er beim Erhitzen zwar weich wird, aber nicht zerläuft.

Die Herstellung von Feta ist geradezu archaisch und vielleicht die älteste Käseherstellung

© Prisma/Eva Gründemann

tet zu Tisch

schlechthin: Die Schafsmilch gerinnt durch den Zusatz von Lab und wird dann ausgepresst. Der so gewonnene Bruch wird in Scheiben geschnitten, mit Salz und Schafsmolke in Fässer geschichtet. Während des Reifeprozesses verliert der Käsebruch Flüssigkeit und erhält die festere, leicht bröckelige Konsistenz eines halbfesten Schnittkäses. Nach rund zwei Monaten ist der Feta fertig. Es gibt auch Sorten, die länger reifen – und dementsprechend würziger werden.

Schafsmilch ist reich an Kalzium und Zink. Kalzium stärkt Zähne und Knochen. Das Spurenelement Zink ist an Zellteilungsprozessen beteiligt und sorgt für einen frischen Teint und ein kräftiges Bindegewebe. Vitamin A stärkt die Sehkraft, und der hohe Eiweissanteil von Feta stärkt die Muskelmasse. Allerdings ist der Schafskäse durch den Reifeprozess in der Salzlake auch sehr salzig. Deshalb gilt: Vorsicht beim Salzen! (Die Empfehlung, den Käse vor Gebrauch in Wasser einzulegen oder kalt abzuspülen, ist etwas übereifrig, aber sei hier dennoch vermerkt.)

Zwar wirkt dieser frische, manchmal eher etwas quarkartige, manchmal eher krümelig-trockene Käse immer wie ein Leichtgewicht. Das liegt vermutlich an seiner pikanten, leicht säuerlichen Note. Dennoch hat er einen Fettgehalt von 40 bis 45 Prozent Fett in Trockenmasse. Das ist gutes Mittelmaß. Dafür enthält er ganz wenig Milchzucker, gilt ergo nicht als laktosefrei, aber ist dank des geringen Anteils gut verträglich.

Kennen Sie den Trick, wie man Feta am einfachsten zerbröseln? In einen Plastikbeutel geben, mit einer Hand oben zuhalten, mit der anderen unten krümeln. Hände bleiben sauber. Hat mir einmal ein Grieche verraten. Der muss es wissen. *

● Migusto – der Kochclub der Migros

Entdecken Sie auf migusto.ch die inspirierende Welt des Kochens!

Mitglieder profitieren von vielen Vorteilen, wie z.B. dem kostenlosen Migusto Magazin.



Rezept

Schalotten-Tarte-Tatin

Zutaten für 4 Personen

Die gestürzte Blätterteig-Tarte mit Schalotten und Traubensirup, Fetakäse und Basilikum ist ein herzhaftes Vegi-Gericht auch für Gäste. Dazu passt Salat.

Ca. 12 Schalotten à 30 g

5 dl Traubensaft

Butter für die Form

1 achteckig ausgewallter Blätterteig à 270 g (Blech 28 cm Ø)

Fleur de sel

200 g Feta

1 Bund Basilikum

Schalotten schälen. Im Traubensaft aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Schalotten aus dem Saft heben und auskühlen lassen. Traubensaft weitere 20 Minuten einköcheln lassen, bis ein dickflüssiger Sirup entsteht. Backofen auf 200 °C erhitzen. Blech ausbuttern. Schalotten längs halbieren und mit der Schnittfläche nach unten auf dem Blech verteilen. Teig ausrollen und auf die Schalotten legen. Teigrand rundum ins Blech drücken. Tarte in der Ofenmitte ca. 20 Minuten backen. Herausnehmen und sofort vorsichtig auf eine Platte stürzen. Mit Traubensirup beträufeln. Fleur de sel darüberstreuen. Feta zerbröseln und mit Basilikum auf die Tarte streuen.

Zubereitungszeit

Zubereitung ca. 30 Min. + ca. 35 Min. köcheln lassen + ca. 20 Min. backen

Nährwerte pro Person

ca. 30 g Fett, 14 g Eiweiss, 53 g Kohlenhydrate, 550 kcal, 2300 kJ