

Treffpunkt gesunde Ernährung

„Alles Käse oder was - frische Milchprodukte aus der Region“

Ob mit Obst und Nüssen, zum Überbacken, zum Rotwein oder auf gutes Brot – die Deutschen lieben Käse! Rund 23 Kilogramm verspeist jeder Bundesbürger pro Jahr. Unterschiedliche Gegebenheiten, klimatische Bedingungen, Milcharten und nicht zuletzt unterschiedliche Fütterungen von Kühen, Schafen und Ziegen führten zur Entwicklung zahlreicher verschiedener Käsesorten. Seit Beginn der Käseherstellung sind jedoch die drei Grundpfeiler unverändert geblieben: das Melken von Milch, die Wirkung der Milchsäurebakterien und der Einsatz von Lab (oder Säure) als Gerinnungsmittel sind auch heute für die Käseproduktion wichtig. Geschätzte 5000 verschiedene Käsesorten gibt es weltweit, etwa 150 davon werden in Deutschland hergestellt.

Hierzulande werden sie nach dem Wassergehalt in der fettfreien Käsemasse in sechs Gruppen unterteilt: Hartkäse, Schnittkäse, Halbfester Schnittkäse, Sauermilchkäse, Weichkäse und Frischkäse. Bei längerer Reifung verliert der Käse an Feuchtigkeit. Der Käse wird fester, fetthaltiger und in der Regel auch würziger. Damit der Käse zum richtigen Genuss wird, sollte er vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank genommen werden. So kann er bei Raumtemperatur sein volles Aroma entfalten. Bei der Aufbewahrung ist Wärme für Käse allerdings zu vermeiden. Ideal sind Lagertemperaturen etwa bei 12 Grad - neben dem Kühlschrank, also auch ein feuchter und nicht allzu kalter Keller. Hier gilt - je weniger Wasser, desto höher die Haltbarkeit des Käses. Käse am Stück hält sich länger und trocknet nicht so schnell aus wie geschnittener Käse. Während laktosefreie Milch für Menschen mit einer angeborenen Unverträglichkeit eine sinnvolle Alternative ist, ist es bei Käse oft gar nicht nötig, auf solche Produkte zurückzugreifen. Gerade lange gereifter Käse, besonders Hartkäse, enthält gar keine Laktose mehr. Diese wird während des Reifungsprozesses zu Milchsäure abgebaut.

Rezeptideen und Infos zu regionalen und saisonalen Produkten gibt es im Internet

www.ekz-marienstern.de
im Regional und Servicebereich.



Käse ist so vielseitig verwendbar und wandlungsfähig, dass es fast zu schade ist, um ihn einfach nur aufs Brot zu legen. Ob in cremigen Saucen, als knusprige Decke auf dem Auflauf, in Panade ausgebacken, im Salat, in Gebäck oder im Dessert - Käse lässt sich mit fast allem verbinden und auf unterschiedlichste Weise zubereiten.

Eine goldgelbe Kruste gelingt besonders gut mit Käsesorten wie Greyerzer, Emmentaler, Appenzeller, Comté und Parmesan – Sorten, die auch dem Käsefondue den perfekten Geschmack geben. Aber auch milde Sorten, wie Gouda, Butterkäse oder Mozzarella eignen sich zum Überbacken zarter Aromen, wie jungem Gemüse. Für flüssige Speisen wie Saucen und Suppen eignen sich besonders weiche, leicht schmelzende Käsesorten, wie Frischkäse, Brie, junge Schnittkäse oder Schmelzkäse. Wenn Sie Schnitt- oder Hartkäse verwenden, unbedingt vorher reiben, dann in die handwarme Sauce einrühren und langsam unter ständigem Rühren erhitzen. Direkt auf den Grill dürfen Halloumi und Feta, besser aufgehoben sind sie allerdings in einer Grillschale oder in Alufolie. Käse, der leicht zerläuft, können sie aber auch in Speckscheiben einpacken und dann in der Pfanne braten. Mit Frisch- und Weichkäse lassen sich außerdem tolle Dressings, Desserts und Kuchen zubereiten. Besonders raffiniert sind Süßspeisen mit kräftigeren Käsesorten wie zum Beispiel Camembert, kombiniert mit Früchten wie Birnen oder Feigen.

Obwohl Deutschland oft als Heimat von eher geschmacksneutralem Käse gilt, ist die Vielfalt der angebotenen Käse riesig und die Aromen reichen von mild bis hin zu würzig und pikant. Entdecken Sie die Vielfalt der Produktpalette sowie Einsatzmöglichkeiten und besuchen sie regionale Anbieter und Erzeuger. Weitere Informationen dazu finden Sie auf den Seiten **www.ekz-marienstern.de** und **www.lausitz-schmeckt.de**.



**Rezepttipps von Stefanie Werner,
Köchin im Restaurant „Haus des Müllers“ in der Krabat-Mühle in Schwarzkollm**

Kottener Wrap

Zutaten: (für 2 Personen)

200 g	geriebener Schnittkäse aus der Krabatmilchwelt Kotten
200 g	Speisequark 40% Fett i. Tr.
2	Hühnereier
2 EL	Leinsamen

Zubereitung:

Alle Zutaten vermengen und dünn auf ein Backblech streichen. Bei 180 °C circa 15 min backen. Auskühlen lassen und nach belieben mit Salat füllen.



Gebackener Lausitzer Krümel

Zutaten: (für 2 Personen)

200 g	Lausitzer Krümel
2 EL	Olivenöl
1 Zehe	Knoblauch
1 Zweig	Rosmarin
	Gewürze

Zubereitung:

Den Lausitzer Krümel in Alufolie legen, 2 EL Öl dazugeben den Rosmarinzweig drauflegen den Knoblauch schälen und zerkleinern dann auch zu dem Lausitzer Krümel geben und nach belieben nachwürzen. Alles zum Päckchen verschließen. Bei 180 °C circa 20 min backen.

Dazu passt sehr gut marinierte Rauke mit Nüssen oder anderer knackiger Salat mit Baguette.



Ernährungs- und Kräuterzentrum

Rezeptideen und Infos zu regionalen und saisonalen Produkten gibt es im Internet



www.ekz-marienstern.de

im Regional und Servicebereich.