**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz
**Band:** 88 (2010)
**Heft:** 6

**Artikel:** Das köstliche Wahrzeichen der Schweizer Alpen
**Autor:** [s.n.]
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-724711

**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:** 13.07.2025

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

# Das köstliche Wahrzeichen der Schweizer Alpen

Charles de Gaulle soll einmal gesagt haben: «Wie wollen Sie ein Volk regieren, das 246 Käsesorten hat?» Weltweit gibt es sogar rund fünftausend Sorten. Und in der Schweiz sowohl Berg- als auch Alpkäse.

Bilder: Oliver Roth/Betty Bossi

Unausrottbar hält sich die Legende, dass Steinzeitmenschen im Magen erlegter junger Wiederkäuer, die kurz zuvor noch Muttermilch getrunken hatten, weissliche, gallertartige Klumpen entdeckten. Und assen. Dieser im Magen der Beutetiere aus Milch fermentierte Labquark stellte die Urform des Käses dar.

Bewiesen ist gar nichts. Sicher ist: Käse, caseus der alten Römer, ist ein Milcherzeugnis und genau genommen die Geschichte einer Trennung. Er entsteht – bis auf wenige Ausnahmen – durch Gerinnung. Dabei trennen sich die festen Bestandteile von den flüssigen (Molke).

Durchschnittlich, so die neusten Zahlen, essen Herr, Frau und Kind Schweizer 59 Gramm Käse pro Tag. Dennoch: Das Land mit der weltweit grössten Käseproduktion ist … na? … sind die USA. Die alten Römer waren übrigens beileibe nicht die Ersten, die Käse herstellten. Schon die alten Ägypter … Und am Anfang der Käsegeschichte stand wohl auch nicht die Kuh, sondern die Ziege und das Schaf.

Das alles ist für unsere Platzverhältnisse in diesem Artikel zu viel des Guten. Bleiben wir drum beim einheimischen Schaffen und der Unterscheidung von Berg- und Alpkäse, die immer wieder zu Missverständnissen führt.

Es ist ganz einfach: Bergkäse wird während des ganzen Jahres nach einem standardisierten Verfahren in gewerblichen Dorfkäsereien im Tal produziert. Also auch im Winter, wenn die Kühe im Stall mit Heu gefüttert werden. Die Milch für den Bergkäse wird teilweise auch pasteurisiert.

Der echte Alpkäse hingegen wird nur im Sommer direkt in den Alpbetrieben hergestellt. Die Kühe weiden frei auf der Alp. Die Kräuter ergeben eine würzige Rohmilch, die kuhwarm direkt über dem Holzfeuer auf der Alp verkäst wird. Der Alpkäse ist ein reines Saisonprodukt.

# Urchiger Salat mit rezentem Bergkäse

**Hauptspeise für 2 Personen**
Vor- und Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

**Zutaten**
1 TL grobkörniger Senf
2 EL Kräuterweinessig
4 EL Rapsöl
½ Bund Schnittlauch
Salz und Pfeffer, nach Bedarf
1 kleine Dose rote Indianerbohnen (ca. 230 g)
150 g Lattich
1 Bund Radieschen
100 g Cherry-Tomaten
100 g rezenter Bergkäse

**Zubereitung**
➜ Senf mit Essig und Öl gut verrühren. Schnittlauch in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, beigeben, Sauce würzen.
➜ Bohnen kalt abspülen, abtropfen.
➜ Lattich in ca. 2 cm breite Streifen schneiden, Radieschen vierteln. Cherry-Tomaten halbieren, Käse in Stängeli schneiden. Gemüse mit den Bohnen und dem Käse zur Sauce dazugeben, mischen.

**Energiewert /Person:**
ca. 2380 kJ/569 kcal
Fett 41 g, Eiweiss 24,7 g, Kohlenhydrate 27 g

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.

## Was Käse bewirkt

**Allergien**
Menschen mit Laktoseintoleranz können Käse meist essen. Denn beim Reifungsprozess von Käse wird der Milchzucker (Laktose) fast ganz abgebaut. Wer also an einer Laktoseintoleranz leidet, sollte es mit Hartkäse versuchen.

**Cholesterin**
Wie in allen tierischen Lebensmitteln findet sich auch in Käse Cholesterin. Personen mit erhöhten Cholesterin-Werten müssen aufpassen. Es gibt eine einfache Regel, um den Cholesterin-Gehalt einer Käsesorte abzuschätzen: Je höher der Fettgehalt von Käse, desto mehr Cholesterin ist darin enthalten.

**Diabetes**
Milch und Milchprodukte können/sollten zwar täglich verzehrt werden, doch ist die darin enthaltene Fettmenge wichtig. So sind in 100 Gramm Vollmilch 67 Kalorien, bei fettarmer Milch (1,5 Prozent) nur noch 47 Kalorien pro 100 Gramm enthalten. Darum wird Diabetikern – besonders wenn sie an Übergewicht leiden – empfohlen, fettarme Milch und fettarme Milchprodukte wie zum Beispiel Käse (nicht über 30 Prozent Fett in der Trockenmasse [i. Tr.]) zu verwenden.

**Herz-Kreislauf-Erkrankungen**
Das Fett in der Milch besteht hauptsächlich aus gesättigten Fettsäuren. Diese sind für den menschlichen Körper in grösseren Mengen ungesund, weil sie zur Arterienverkalkung (Arteriosklerose) beitragen. Deshalb lieber fettarme Produkte wählen.

**Übergewicht**
Käse gibt es in einer überwältigenden Vielfalt. Fast alle Sorten enthalten aber reichlich Fett und damit Kalorien. Wer also keine zusätzlichen Pfunde ansetzen will, schränkt seinen Genuss ein oder weicht auf fettärmere Käsesorten aus.

**Verdauung**
Fettreicher Käse bleibt länger im Magen liegen, sodass sich das Sättigungsgefühl leichter einstellt. Wird der Käse mit Kartoffeln und Gemüse genossen, so verbessert sich die Versorgung mit wichtigen Eiweissen, und auch die Verdauung wird erleichtert.

**Fachliche Beratung:**
Marianne Hug, dipl. phil. II, Ernährungswissenschafterin, Zürich