

# Der körnige Käse aus der Hütte

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **91 (2013)**

Heft 4

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-723925>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## 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

Zuckerkrankte 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



Bild: Claudia Linsi

# Der körnige Käse

Der wolkenweisse, wattleichte Cottage Cheese hat kaum Kalorien und gilt wegen seines sättigenden Eiweissgehalts als Hungerstopper.

**M**it 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 Ver-teufeltes 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.

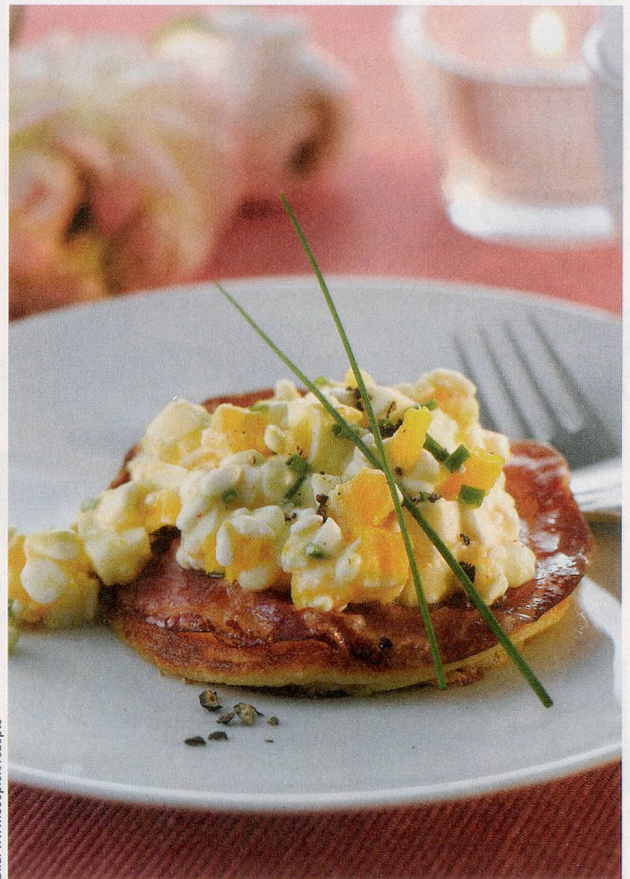


Bild: www.coop.ch/rezepte

## Oster-Pancakes

**Zutaten** Ergibt 12 Stück

### Belag

200 g Hüttenkäse,  
evtl. abgetropft  
1 TL Senf  
¾ Bund Schnittlauch,  
fein geschnitten  
wenig Paprika  
¼ TL Salz  
wenig Pfeffer  
4 hart gekochte Eier,  
grob gehackt

### Pancakes

80 g Weissmehl  
2 EL geriebener Sbrinz  
¼ 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. 1½ EL begeben. 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