

Beliebt und gesund

Frischkäse erfreuen sich einer grossen Beliebtheit. Sie können sehr abwechslungsreich kombiniert werden mit Gemüse, Salat, Obst, Kartoffeln und Getreide (-produkten). Aufgrund der hochwertigen Inhaltsstoffe ergeben sich damit ernährungsphysiologisch hochwertige Mahlzeiten, die sättigen und gut verdaulich sind.

Frischkäse hat verschiedene Pluspunkte:

- Er enthält biologisch hochwertige Proteine,
- ist leicht verdaulich,
- für viele Sorten gibt es fettarme Varianten und
- das Angebot ist so reichhaltig, dass für jeden Geschmack und Verwendungszweck das Passende zu finden ist.

Biologische Wertigkeit

Kuhmilch enthält rund 3.5 % Eiweiss. Es besteht aus verschiedenen Fraktionen, unter denen das Kasein einen Anteil von rund 80 % und das Molkeneiweiss rund 20 % aufweisen. Das Milcheiweiss insgesamt hat eine biologische Wertigkeit von 91, also nur wenig unter derjenigen des Volleiproteins (biologische Wertigkeit 100). Zwischen Kasein und Molkeneiweiss bestehen Unterschiede. Während Kasein allein eine biologische Wertigkeit von 77 hat, liegt diejenige der Molkenproteine sogar noch über derjenigen vom Vollei. Dazu trägt vor allem das Lactalbumin bei, die mengenmässig grösste Molkenproteinfraktion. Bei den Frischkäsen sind vor allem Blanc battu, (Ricotta), Ziger und Doppelrahmfrischkäse reich an Molkenproteinen.

Verdaulichkeit

Das Eiweiss aus Frischkäse ist leicht verdaulich, da es durch den Zusatz von Lab und Milchsäurebakterien denaturiert (d.h. zur Gerinnung gebracht wird). Dieser Prozess, der sonst im Magen des menschlichen Körpers stattfindet, erleichtert die weitergehende Verdauung durch eiweissabbauende Enzyme.

Noch besser ist die Verdaulichkeit des Eiweisses (Kasein) aus gereiftem Käse (z.B. Hart- und Halbhartkäse). Die Proteasen (Eiweiss abbauende Enzyme) der im Reifungsprozess beteiligten Mikroorganismen bauen Teile des Kaseins zu (Aroma gebenden) Peptiden und Aminosäuren ab und entlasten den Körper somit von der «Verdauungsarbeit».



Kalziumquellen

Milch- und Milchprodukte sind die wichtigsten natürlichen Kalziumquellen. Frischkäse ist dafür eine wertvolle Ergänzung. 100 g Frischkäse decken durchschnittlich 10 % des Tagesbedarfes an Kalzium. Dieses ist für den Aufbau der Knochenmasse und die Gesunderhaltung der Zähne unentbehrlich. Weiterhin enthält Frischkäse die wasserlöslichen Vitamine B₂ und B₁₂, wobei 100 g Frischkäse bis zu 20 % des Vitamin-B₂-Bedarfes decken. Auch die fettlöslichen Vitamine A und D sind in Frischkäse in Abhängigkeit vom Fettgehalt enthalten.

Frischkäse enthält meistens auch noch Milchzucker. Allerdings schwankt der Gehalt je nach Herstellungsverfahren stark. Während bestimmte Spezialitäten (z.B. Mascarpone) nur noch Spuren von Milchzucker aufweisen, enthalten Cottage Cheese noch 1.5 g/100 g und Quark bis zu 4.0 g/100 g Milchzucker. Dies ist für Personen mit Laktoseintoleranz wichtig zu wissen. Hier gilt es, die einzelnen Produkte auszutesten und die individuelle Verträglichkeit herauszufinden.

Für weitere Informationen

Schweizer Milchproduzenten SMP
Swissmilk
Public Relations/Kompetenzzentrum Milch
Susann Wittenberg
Ernährungswissenschaftlerin B.Sc.
Weststrasse 10
3000 Bern 6

Telefon 031 359 57 57
factsandnews@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch