

## Fett – Wie viel steckt wirklich im Käse?



Beim Käsekauf ist Verwirrung vorprogrammiert – ob absoluter Fettgehalt oder F. i. Tr. – hier erfahren Sie, wie Sie die richtige Wahl treffen.

### Verwirrung an der Käsetheke

Bevorzugen Sie eher den vollen Geschmack oder lieber einen geringeren **POINTS®** Wert? Wie Sie sich auch entscheiden, in der Käsetheke ist für jeden etwas dabei – wir helfen Ihnen bei der Wahl.

### Käse – was ist drin?

Käse besteht hauptsächlich aus Eiweiß, Wasser und Fett. Von der Trockenmasse des Käses spricht man, wenn ihm das Wasser entzogen wurde.

Die Angabe „**Fett in der Trockenmasse**“ (**Fett i. Tr.**) gibt also an, wie viel Prozent Fett in der wasserfreien Käsemasse, also nur in der Trockenmasse, enthalten sind.

Der **absolute Fettgehalt** gibt an, wie viel Prozent oder Gramm Fett in 100 g Käse enthalten sind. Hier wird also der Fettgehalt auf die gesamte Käsemasse bezogen.

Den absoluten Fettgehalt kann man abschätzen, indem man die Angabe „Fett in der Trockenmasse“ mit folgenden Werten multipliziert:

- mal 0,3 bei Frischkäse
- mal 0,5 bei Weichkäse
- mal 0,6 bei Schnittkäse
- mal 0,7 bei Hartkäse

### Käse – Tricks zum Sparen

- Wer **POINTS** Werte sparen möchte, kann zum Kochen und Überbacken fettarmen Käse verwenden. Wer auf den Geschmack des Vollfettkäses nicht verzichten möchte, für den kann das Motto lauten: Kleine Portion – voller Geschmack!
- Knusprige Käsekrusten lassen sich auch aus Paniermehl oder Cornflakes zaubern. Unsere Rezeptidee: Für ein Auflaufrezept für 4 Portionen 4 EL geriebenen Käse mit 40 g Cornflakes vermengen und über den Auflauf streuen.
- Bei Aufläufen muss es ja nicht immer die fettige Käsekruste sein. Probieren Sie anstelle des Käses passierte Tomaten mit einem Becher saurer Sahne verrührt. Auch

eine Eier-Milch-Mischung gewürzt mit Muskatnuss und Salz ist eine leckere Alternative zum Käse.

- Frieren Sie Mozzarella ein, so lässt er sich besser reiben.
- Reiben Sie den Käse immer sehr fein, so braucht man automatisch weniger.
- Bei Raclette: Legen Sie keine ganze Scheibe in das Pfännchen, sondern reiben Sie den Käse vorher – so brauchen Sie deutlich weniger.

### **Käse – nur als Brotbelag?**

Käse ist nicht nur ein gesunder Brotbelag, sondern bietet auch in der warmen Küche vielfältige Verwendungsmöglichkeiten. Ob Fondue, Raclette, Gratin oder Pasta – Käse verfeinert so manches Gericht

### **Gratins mit Käse**

Zum Überbacken eignen sich fast alle Käsesorten. Beim Schmelzen gilt: Weichkäse mit hohem Wassergehalt schmilzt schneller als Hartkäse. Dasselbe gilt für Käse mit hohem Fettgehalt, wie z. B. Gouda, 48 % Fett i. Tr.

### **Fondue und Raclette**

Hartkäse, wie Allgäuer Bergkäse oder Allgäuer Emmentaler, vertragen höhere Temperaturen als weiche Käse und sind für Fondue oder Raclette sehr gut geeignet.

### **Kochen mit Käse**

Käse sollte nie zu heiß gekocht, sondern langsam und vorsichtig erhitzt werden, da sonst das Käseeiweiß gerinnt und der Käse zu lange Fäden zieht. Beim Käsefondue ist das so gewollt, bei der Nudelsauce eher nicht. Daher den Topf mit der Sauce vom Herd ziehen und erst dann den Käse unterrühren. Weichkäse ist zum Kochen weniger geeignet, da er relativ viel Rinde hat.

### **Käse als Dessert**

Es gibt zahlreiche fettreduzierte Frischkäsesorten, die sich sehr gut für einen schlanken Nachtisch eignen. Lassen Sie Kalorienbomben wie Mascarpone und Doppelrahmfrischkäse lieber links liegen.