



Die Herstellung von Käse

1. Trennung der festen Bestandteile (Milcheiweiß, Milchfett, Milchzucker, Mineralstoffe) der Milch von den flüssigen Bestandteilen.
2. Milch einlaben oder *š*dicklegen \ddot{o}
3. Bruch schneiden
4. Nachwärmen
5. Pressen
6. Salzbad
7. Käsereifung



Der Käse wird in acht Käse- Familien eingeteilt

- Frischkäse
- Käse aus Ziegenmilch
- Käse aus Schafsmilch
- Käse mit gepresstem Teig
- Käse mit nachgewärmtem und gepresstem Teig
- Weichkäse mit Außenschimmel
- Weichkäse mit gewaschener Rinde
- Käse mit Innenschimmel



Comté

Region:	Franche-Comté
Milch:	Kuhmilch
Käsefamilie:	Käse mit nachgewärmtem und gepresstem Teig
Fett i. Tr.:	45%
Reifezeit:	3 ó 24 Monate
Aussehen:	Außen gelblich-braune, trockene Rinde; innen elfenbeinfarbener bis gelblicher Teig, mit sparsamer kleiner Lochung
Geschmack:	Je nach Reifegrad mild säuerlich bis süßlich nussig



Brie de Meaux

- Region: Île-de-France
- Milch: Kuhmilch
- Käsefamilie: Weichkäse mit Außenschimmel
- Fett i. Tr.: 45%
- Reifezeit: Etwa 2 Monate
- Aussehen: Außen geschlossener Schimmelrasen,
mit gelblich-roten Flecken: innen
gold-gelber, nicht abfließender Teig,
mit zum Teil stecknadelgroßen
Löchern
- Geschmack: An frische Pilze erinnernd



Roquefort

Region:	Midi-Pyrénées
Milch:	Schafsmilch
Käsefamilie:	Käse mit Innenschimmel
Fett i. Tr.:	52%
Reifezeit:	6 Monate
Aussehen:	Außen weißlich gelb, feuchte, unregelmäßige Oberfläche; innen weißer bis cremefarbener, mit blaugrünen Schimmel
Geschmack:	Stark aromatisch, würzig, erhöht im Salzgehalt



Sainte Maure

Region:	Centre
Milch:	Ziegenmilch
Käsefamilie:	Ziegenkäse
Fett i. Tr.:	45%
Reifezeit:	1 ó 5 Wochen
Aussehen:	Außen natürliche oder geaschte Oberfläche, je nach Reifegrad mit weißgrauem bis graublauem Schimmelbewuchs; innen weißer, kompakter Teig mit einem Strohalm in der Mitte
Geschmack:	An frische Haselnüsse erinnernd, etwas säuerlich, erdig



Was bedeutet der Käse für meine Gesundheit?

Der Käse enthält folgende Bestandteile:

- Fett (gesättigte und ungesättigte)
- Wasser
- Vitamin A
- Eiweiß
- Kleine Mengen an Vitamine B, D und E
- Viel Kalzium
- Andere Mineralstoffe, wie z.B. Phosphor
- Natrium durch Zugabe von Salz



Fettgehalt im Käse

- liegt im Schnitt bei 25%
 - lt. Studien wird der
 - Cholesterinspiegel nicht erhöht
 - Fettgehalt wird in der
 - Trockenmasse des Käses gemessen
- Bei 45% Fett i. Tr. ist der tatsächliche Fettgehalt ungefähr bei 22%