

## Ernährungstipp

### Topfen- alles Quark oder wie?

Topfen gehört zum Frischkäse, da er ohne Reifung sofort verzehrt werden kann.

Zu Beginn der Herstellung wird entrahmter und pasteurisierter Milch Milchsäurebakterien und/oder Lab zugegeben. Lab ist ein Gemisch aus Enzymen (Chymosin und Pepsin) und wird zum Dicklegen der Milch verwendet. Die Milch gerinnt und die festen Bestandteile trennen sich von den flüssigen Bestandteilen. Der flüssige Anteil, die Molke, wird durch Abtropfen in einem Tuch, bei industrieller Herstellung durch Zentrifugieren, entfernt. Danach wird der so genannte Käsebruch fein passiert und je nach gewünschtem Fettgehalt und Konsistenz zusätzlich mit Rahm gemischt. In Österreich sind folgende Fettstufen erhältlich: Vollfettstufe: 45 % F.i.T. Fettstufe: 40 % F.i.T. Halbfettstufe: 20 % F.i.T. Viertelfettstufe: 10 % F.i.T. Magerstufe: unter 10 %, meistens F.i.T. bezeichnet das Fett in der Trockenmasse und findet sich auf dem Etikett. Den Fettgehalt gibt man deshalb in Bezug auf die Trockenmasse an, weil der Wassergehalt im Käse während der Reifezeit und Lagerung abnimmt. Hartkäse enthält viel weniger Wasser als Frischkäse. Der Wert der Trockenmasse ist jedoch beständig. Der enzymatische Trennungsprozess entspricht dem Verdauungsvorgang von Milch im Magen. Aus diesem Grund sind Topfen und Topfenprodukte nicht nur bekömmlich, sondern auch leicht verdaulich und gesund. Der so genannte „Bröseltopfen“ oder auch „gepresster Topfen“ ist ein Topfen mit geringerem Wassergehalt. Brimsen ist ein Schafmilchtopfen, der im Mai Saison hat, wenn die Schafe ihre Jungen bekommen und Milch geben. Die frische Milch wird mit Milchsäurebakterien eingedickt und der Brimsen nicht weiter verarbeitet. Ricotta, der ähnlich wie Topfen aussieht, wird aus dem Eiweiß der abgelaufenen Molke hergestellt. Topfen enthält viel Eiweiß (80 % Kasein, 20 % Molkenproteine), darüber hinaus Calcium, Phosphat und Eisen sowie Laktose und Cholesterin. Topfen wird kalt gegessen und vor allem zu diversen Aufstrichen wie Liptauer oder Kräuter-Topfen verarbeitet. Aber auch in Strudeln, Knödel, Torten oder Aufläufe schmeckt Topfen vorzüglich. Das Rezept des Monats ist diesmal „Topfenteigtascherl mit Geflügelfülle und Joghurtsoße“. Ein leichtes Gericht, das mit verschiedenen Beilagen und Soßen serviert werden kann.

Weitere Tipps finden Sie auf der Website der Xundheitswelt unter [www.xundheitswelt.at](http://www.xundheitswelt.at).