

---

Subject: Käse

Posted by [mare](#) on Mon, 09 Jan 2006 16:39:09 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hey

hab mal ne frage: welchen Käse esst ihr bzw. welchen würdet ihr von der gesundheitlichen aspekten am meisten empfehlen? Ich frage weil ich jedes mal aufs neue im Supermarkt vor der riesen auswahl an käse stehe und nich weiß welches nun der gesündeste ist, doer zumindest einer der gesünderen...

danke!

mare

---

---

Subject: Re: Käse

Posted by [tvtotalfan](#) on Mon, 09 Jan 2006 16:46:51 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Kommt ganz auf Deinen Geschmack an.

Die meisten Leute mögen Hartkäse wie Gouda, Emmentaler und Edamer sehr gerne.

Babybell schmeckt mir auch gut.

Schafskäse ist mega-Super, als günstigen ERSatz tuts aber auch FETA.

Finger weg vom Harzer

Wg. Nährwertgehalt guckst Du mal hier:

---

### File Attachments

1) [Käsesorten.jpg](#) , downloaded 508 times

---

| Nährwerttabelle ausgewählter Käsesorten |         |      |         |     |         |         |           |                        |                         |
|---|---------|------|---------|-----|---------|---------|-----------|------------------------|-------------------------|
| Nährstoffgehalt pro 100 g Käse          | Energie |      | Fett    |     | Protein | Calcium | Vitamin A | Vitamin B <sub>2</sub> | Vitamin B <sub>12</sub> |
|   | kcal    | kJ   | % i.Tr. | g   | g       | mg      | µg        | µg                     | µg                      |
| Emmentaler                              | 387     | 1620 | 45      | 30  | 29      | 1100    | 330       | 320                    | 2,7                     |
| Chester                                 | 369     | 1545 | 45      | 29  | 27      | 760     | 320       | 470                    | 1,1                     |
| Edamer                                  | 303     | 1270 | 40      | 22  | 25      | 800     | 250       | 320                    | 2,0                     |
| Dt. Gouda                               | 303     | 1265 | 40      | 22  | 25      | 800     | 250       | 300                    | 1,9                     |
| Dt. Gouda                               | 329     | 1375 | 45      | 25  | 24      | 800     | 280       | 300                    | 1,9                     |
| Tilsiter                                | 256     | 1070 | 30      | 16  | 27      | 850     | 180       | 400                    | 2,3                     |
| Butterkäse                              | 301     | 1260 | 45      | 24  | 22      | 750     | 260       | 320                    | 2,0                     |
| Edelpilzkäse                            | 360     | 1505 | 50      | 30  | 23      | 700     | 330       | 430                    | 2,0                     |
| Camembert                               | 207     | 866  | 30      | 13  | 23      | 380     | 140       | 560                    | 2,0                     |
| Camembert                               | 315     | 1315 | 50      | 26  | 21      | 350     | 280       | 520                    | 1,8                     |
| Brie                                    | 281     | 1175 | 45      | 22  | 21      | 350     | 240       | 520                    | 1,8                     |
| Limburger                               | 188     | 787  | 20      | 9   | 26      | 400     | 100       | 400                    | 2,0                     |
| Limburger                               | 272     | 1135 | 40      | 20  | 23      | 350     | 220       | 350                    | 2,0                     |
| Harzer/Mainzer                          | 129     | 540  | 10      | 0,7 | 30      | 180     | 10        | 350                    | 2,0                     |
| Doppelrahmfrischkäse mit Kräutern       | 253     | 1055 | 60      | 23  | 9       | 90      | 250       | 230                    | 0,7                     |

Quelle: Renner E., Renz-Schauen A., Nährwerttabellen für Milch und Milchprodukte, Verlag B. Renner, Giessen 1992

---

Subject: Re: Käse

Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Mon, 09 Jan 2006 16:48:21 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Pervers Hessisch: Handkäs mid Mussik.

Oder Apenzeller

Ob es was hilft? Keine Ahnung... Aber leeeeckääääär!

---

Subject: Re: Käse

Posted by [Gaby](#) on Mon, 09 Jan 2006 18:27:45 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Apenzeller ist doch voll lecker und Höhlenkäse auch,mmmh

Bei Harzer Roller gebe ich dir allerdings Recht. Ist auch nicht meine Welt. Ist wohl nur was für Leute auf'm Diättrip. Enthält, glaube ich, aber sehr viel Eiweiß.

---

Subject: Re: Käse

Posted by [Jacky81](#) on Mon, 09 Jan 2006 18:51:57 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Geramont Scheiben sind lecker.

---

Subject: Re: Käse

Posted by [Gast](#) on Mon, 09 Jan 2006 18:56:28 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Pecorino

---

Subject: Re: Käse

Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Mon, 09 Jan 2006 22:30:45 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Huiii... was ist denn Höhlenkäse?

Handkäs mit Musik ist übrigens "Harzer Roller". Naja, mehr oder minder. Es ist aber halb so wild, dass der nur wenig Vitamine enthält. Dafür isst man auch mehr, der hat auch weniger Kalorien.

Bei Interesse Maile ich gerne ein Rezept für Handkäs mit Musik

---

Subject: Re: Käse

Posted by [Gaby](#) on Tue, 10 Jan 2006 06:14:29 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

FrankfurtER-1974 schrieb am Mon, 09 Januar 2006 23:30Huiii... was ist denn Höhlenkäse?

Handkäs mit Musik ist übrigens "Harzer Roller". Naja, mehr oder minder. Es ist aber halb so wild, dass der nur wenig Vitamine enthält. Dafür isst man auch mehr, der hat auch weniger Kalorien.

Bei Interesse Maile ich gerne ein Rezept für Handkäs mit Musik

Oh nee, lass man.

Kennt ihr Hessen etwa keinen Höhlenkäse? Ist voll lecker. Limburger ist auch sehr klasse und vom Fettgehalt akzeptabel.

---

Subject: Re: Käse

Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Tue, 10 Jan 2006 09:20:06 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Höhlenkäse? Ich kenn den nicht... Da werde ich mal an der Käsetheke schauen müssen...

---

Subject: Re: Höhlenkäse

Posted by [Gaby](#) on Tue, 10 Jan 2006 09:30:17 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

So sieht der aus. Unbedingt mal probieren.

### File Attachments

1) [28\\_1\\_b.JPG](#), downloaded 415 times



---

Subject: Re: Höhlenkäse

Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Tue, 10 Jan 2006 09:49:21 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Jam, jam...

Steht schon auf meiner Einkaufsliste

---

Subject: Re: Käse

Posted by [chris22](#) on Tue, 10 Jan 2006 14:18:54 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

vom Geschmack gefällt mir Schweizer Appenzeller einfach am Besten, der wird aus unbehandelter Rohmilch noch nach alter Tradition gemacht. Der Kostet um die 13-17 Euro/kg, es ist aber wie bei (fast) allem, Qualität kostet. Den Industriekäse kannst du wegschmeissen, die Deutschen haben keinen Schimmer von wahrer Käsekunst. Alleine schon, dass in Deutschland jede Milch pasteurisiert (und oft gar homogenisiert) wird, bevor sie zu Käse verarbeitet wird, macht das Produkt weitaus schlechter, als z.B. Schweizer oder Französischer Käse mhh..dazu ein schönes Glas Rotwein und hauchdünner Serrano Schinken...mhhh, guten Appetit

---

---

Subject: Re: Käse

Posted by [tvtotalfan](#) on Tue, 10 Jan 2006 14:26:59 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

[quote title=chris22 schrieb am Die, 10 Januar 2006 15:18] Alleine schon, dass in Deutschland jede Milch pasteurisiert (und oft gar homogenisiert) wird, bevor sie zu Käse verarbeitet wird  
quote]

...das ist aber wirklich wichtig. Früher habe ich oft direkt vom Bauern Milch gekauft bevor sie pasteurisiert wurde und auf einmal hat mans verboten (glücklicherweise) weil manche Leute ne Lungenentzündung bekamen (weil die Kühe die mit der unbehandelten Milch weitergeben). DAs ist auch bei anderen Krankheiten der Kühe möglich und weil in industriellen Melkanlagen die Milch von bspw. 100 Kühen gemischt ist das doch ein ziemliches Risiko.

Homogenisierte Milch ist auch nicht wirklich schlimm und vieles was darüber gelästert wird hat weder Hand noch Fuß !

sterilisierte Milch kannst Du aber als getrost als "weißes Wasser" bezeichnen, da ist dann wirklich nix mehr brauchbares drinnen.

---