# Zu den Festtagen: Käse schließt den Magen

Käse schließt den Magen nach dem vorweihnachtlichen Festschmaus und hat auch sonst einiges zu bieten. Was, das hat der Verein Land schafft Leben in seiner neuesten Recherche zusammengetragen.

*Käseplatte (©Land schafft Leben)*

Mit dem Käse hat sich der Verein *Land schafft Leben* bei seiner 23. Lebensmittelrecherche auf die Spur eines kulturell wie kulinarisch besonders spannenden und hierzulande tief verankerten Lebensmittels begeben.

## „Käse schließt den Magen“

Warum man etwa selbst nach dem deftigsten Menü zum Abschluss ausgerechnet noch Käse serviert bekommt, mag sich

schon manch einer gefragt haben. Hinter dieser Gepflogenheit stecken einerseits sensorische Überlegungen, doch auch an der gerne gebrauchten Wendung „Käse schließt den Magen“ ist tatsächlich etwas dran.

Die in gereiftem Käse enthaltenen freien Fettsäuren bewirken die Ausschüttung gewisser Hormone, die den sogenannten „Magenpförtner“ schließen lassen. Die Folge: Wir fühlen uns satt. Das hängt allerdings nicht nur mit den freien Fettsäuren zusammen, sondern auch mit dem im Käse enthaltenen Eiweiß und nicht zuletzt damit, was wir vor dem Käse schon alles zu uns genommen haben.

Apropos Fett: Käse ist gar nicht so fett, wie man beim ersten Blick auf die Verpackung vermuten würde. Auf dieser wird der Fettanteil nämlich mit dem sogenannten F.i.T.-Gehalt angegeben. F.i.T. steht für „Fett in der Trockenmasse“, während sich der absolute Fettgehalt auf die gesamte Käsemasse inklusive des darin enthaltenen Wassers bezieht und – abhängig vom Käsetyp – deutlich niedriger ist.

## Käse: Kalziumlieferant in der westlichen Ernährung

Abgesehen von Fett und Wasser enthält Käse viel Eiweiß und ist vor allem in Ländern wie Österreich ein wichtiger Kalziumlieferant. Während nämlich etwa in asiatischen Ländern mehrmals täglich kalziumhaltiges Blattgemüse wie Kohl auf dem Speiseplan steht, spiegelt sich das in unseren westlichen Ernährungsgewohnheiten nicht wider. **Maria Fanninger**, Vorständin des Vereins *Land schafft Leben*, erklärt:

*„Unsere Recherche hat gezeigt, was für eine wichtige Rolle Käse und andere Milchprodukte in unserer westlichen Ernährung spielen, nämlich die des Kalzium-Hauptlieferanten. Nicht umsonst sind Milchprodukte in Österreich Bestandteil unserer Ernährungsempfehlung.“*

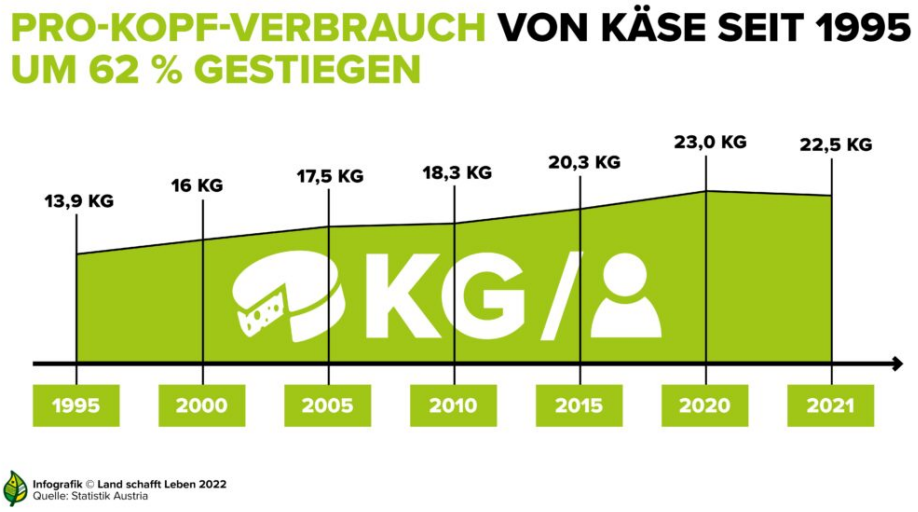
Die Österreichische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, täglich drei Portionen Milchprodukte zu konsumieren, davon idealerweise zwei „weiße“ wie Joghurt, Milch oder Frischkäse und eine „gelbe“ wie Schnittkäse. Frauen konsumieren im Durchschnitt nur etwas mehr als die Hälfte der empfohlenen Menge an Milchprodukten.

Bei Männern ist es etwas mehr, doch auch sie liegen weit unter der Empfehlung. Das spiegelt sich auch in unserer Kalziumzufuhr wider: Rund 75 Prozent der Frauen und 58 Prozent der Männer können ihren Kalziumbedarf nicht ausreichend decken.

## Käseland Österreich?

In Österreich wurden 2021 rund 215.300 Tonnen Käse hergestellt. Das ist viermal so viel wie noch vor 50 Jahren und so viel, dass wir ausschließlich österreichischen Käse essen könnten.

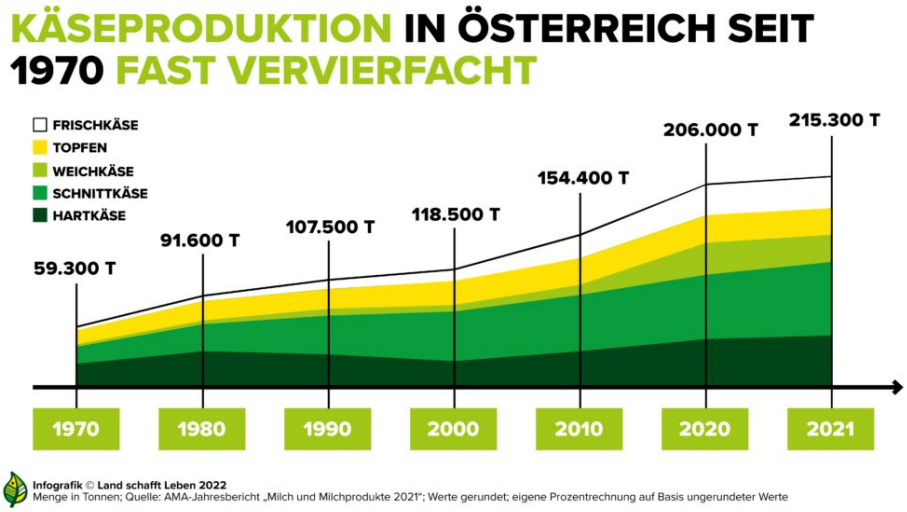
Auch der Konsum ist während der letzten Jahre stark gestiegen: 1995 wurden pro Kopf noch knapp 14 Kilogramm Käse gegessen, 2021 waren es bereits 22,5 Kilogramm. Der größte Käseproduzent sind übrigens die USA: Mehr als ein Viertel der global produzierten Käsemenge wird hier hergestellt.




*Infografik: Pro Kopf Verbrauch Österreich (©Land schafft Leben)*

## Woher kommen die Rohstoffe?

Milch, Lab, Salz und Kulturen wie Milchsäurebakterien – viel mehr braucht es nicht für die Käseherstellung, abgesehen von Zeit und Muße natürlich. Solange keine anderen Zutaten wie Gewürze, Kräuter oder Zusatzstoffe enthalten sind, muss auf der Käsepackung auch keine Zutatenliste angegeben werden. Auch wo die Rohstoffe für den Käse herkommen, muss nicht deklariert sein.




*Infografik: Käse Produktionsentwicklung Österreich2022 (©Land schafft Leben)*

Handelt es sich allerdings um einen Käse mit geschützter Ursprungsbezeichnung (g.U.), dann müssen die Rohstoffe aus einem bestimmten Gebiet kommen. In Österreich gibt es sieben Käsesorten, die das g.U.-Siegel tragen, darunter der Vorarlberger Bergkäse und der Ennstaler Steirerkas. **Hannes Royer**, Obmann des Vereins *Land schafft Leben*, dazu:

*„Wir haben in Österreich eine jahrtausendealte Käsetradition und mit unserer Grünlandwirtschaft außerdem optimale Voraussetzungen, hochwertigsten Käse zu produzieren. Käse ist ein besonders gutes Beispiel dafür, wie sehr die Qualität regionaler Spezialitäten geschätzt wird. Österreich hat das Potenzial, hier auch international ganz vorne mitzuspielen, denn Qualität ist das, worüber sich unsere heimische Lebensmittelproduktion definiert.“*

## Alles über den Käse

Land schafft Leben stellt über 100 Seiten Text, 38 informative

Grafiken und sechs Videoepisoden zum Thema Käse zur Verfügung und beantworten von der Herstellung über die Nachhaltigkeit, Sensorik und Gesundheit bis hin zur Unterscheidung im Regal alle relevanten Fragen, die rund um den österreichischen Käse gestellt werden sollten. Alles über Käse erfahren Sie **hier**.

**Besuchen Sie uns auf: fleischundco.at**