

Der Organismus und die Geschmacksnerven lieben Milchfett über alles.



Milchfett ist außerordentlich bekömmlich. Durch seinen niedrigen Schmelzpunkt ist es selbst bei Körpertemperatur schon flüssig, während andere Fette noch fest sind und schwer im Magen liegen können. In einem einzigen Milliliter Milch befinden sich bis zu 4,6 Milliarden winzige Fettkügelchen. So ist es kein Wunder, dass die Fettsplattendenden Verdauungsenzyme bei dieser feinen Verteilung leichte Arbeit haben und das **Milchfett** vom Organismus zügig und **optimal verwertet** werden kann. Darüber hinaus bringt Sie das Milchfett erst auf den Geschmack! Das liegt daran, weil viele **Aromastoffe fettlöslich** sind und während der Käseifeung aus Fettsäuren Aromastoffe entstehen. Aber Fett kann noch mehr: Neben den ebenfalls **fettlöslichen Vitaminen** enthält das Milchfett **Lecithin**, das für Nerven und Gehirn ein wichtiger Aufbaustoff ist. Es enthält zudem **essentielle Fettsäuren**, die der Körper für viele Körperfunktionen dringend benötigt und nicht selbst herstellen kann.



Nach dem Fettanteil in der Trockenmasse sind Käse in folgende Fettgehaltsstufen eingeteilt:

Fettgehaltsstufen	
Doppelrahstufe	> 60 % - 87 % Fett i.Tr.
Rahmstufe	> 50 % Fett i.Tr.
Vollfettstufe	> 45 % Fett i.Tr.
Fettstufe	> 40 % Fett i.Tr.
Dreiviertelfettstufe	> 30 % Fett i.Tr.
Halbfettstufe	> 20 % Fett i.Tr.
Viertelfettstufe	> 10 % Fett i.Tr.
Magerstufe	< 10 % Fett i.Tr.

leicht

Bei einem **Käse**, der unter der Bezeichnung „light“, „leicht“ oder „lite“ in den Verkehr gebracht wird, muß der Fettgehalt gegenüber einem vollfett-haltigen vergleichbaren Produkt um mind. 30 % reduziert sein.

fettarm

Milch gilt als fettarm, wenn sie nicht mehr als 1,8 g Fett pro 100 ml enthält.

Weiteres Infomaterial erhalten Sie bei der Landesvereinigung der Bayerischen Milchwirtschaft e.V., Kaiser-Ludwig-Platz 2, 80336 München.



Herzlich willkommen auf der Speisekarte!



Milchfett und seine Vorzüge



Milch und Käseprodukte genießen einen außergewöhnlich guten Ruf. Völlig zu Recht, denn ihre vielfältigen Inhaltsstoffe sind von einer ausgewogenen Ernährung nicht wegzudenken. Neben Mineralstoffen wie dem Knochenbaustein Calcium liefern sie viele Vitamine sowie hochwertiges Eiweiß.

Nur ein Inhaltsstoff kriegt ständig sein Fett weg - das Fett selbst! Dabei leistet es weit mehr, als man ihm zutraut...

Mit Fett wachsen Kinder über sich hinaus.

Während Erwachsene mit der Nahrung vor allem verbrauchte Energie und Eiweiß ersetzen müssen, muss bei Kindern und Jugendlichen zusätzlich das **Wachstum von Körper und Organen** gefördert werden. Fett spielt dabei eine wesentliche Rolle, denn für eine gesunde Entwicklung benötigen Heranwachsende sowohl **Kohlenhydrate** und **Eiweiß** als auch **Fett**. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt max. 30 % des täglichen Energiebedarfs durch Fett zu decken.

Fett ist ein wichtiger Energielieferant und lässt sich in der Wachstumsperiode nicht einfach durch Kohlenhydrate oder Eiweiß ersetzen. So werden durch Fett die **Vitamine A (für die Sehkraft)**, **D (für den Knochenbau)**, **E (für die Muskeln)** und **K (für die Blutgerinnung)** transportiert, die sich nur in Verbindung mit Fett entfalten können. Darüber hinaus dient Fett als langfristiger Energiespeicher.

Fazit: Fett ist genauso unverzichtbar wie viele andere Nahrungsbestandteile.

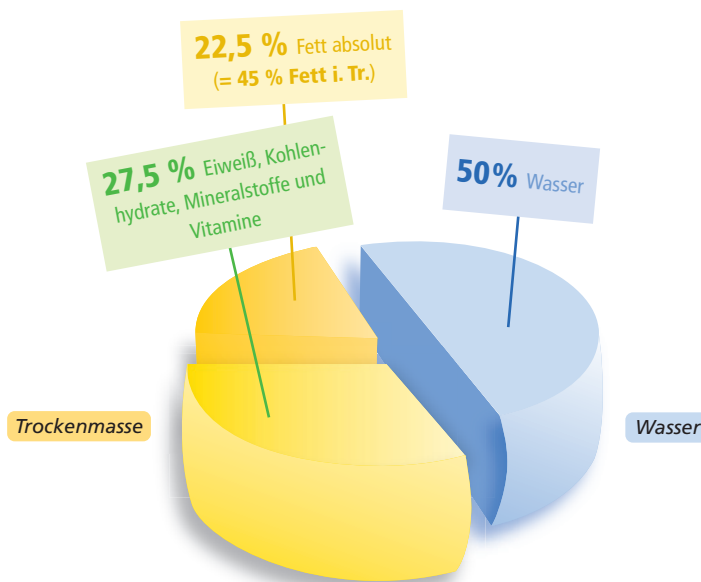
M
i
l
c
h
f
e
t
t

45 % Fett sind Ihnen zu viel? Wie wärs mit der Hälfte?



Ohne Fett ist im Käse wenig Geschmack! Trotzdem winken viele Verbraucher dankend ab, weil ihnen der Fettanteil zu hoch ist. Denn sie wissen oft nicht: Käse besteht zu ca. 50 % aus Wasser. Die restlichen festen Bestandteile werden als Trockenmasse bezeichnet. Um dennoch

verlässliche Angaben zum Fettgehalt machen zu können, wird der Fettgehalt auf die Trockenmasse bezogen. Bei einem Käse mit **50 % Fett i. Tr.** besteht also **lediglich die Hälfte** der Trockenmasse aus Fett. Folglich ist der **absolute Fettgehalt** im ganzen Käse stets **wesentlich niedriger**, als es die „Fett i. Tr.“-Angabe beschreibt.



100g Käse enthalten...

Käse	Fett i.Tr.	Fett absolut in 100g
Emmentaler	45 %	27,9 g
Parmesan	32 %	22,5 g
Edamer	30 %	16,2 g
Edelpilzkäse	50 %	29,8 g
Brie	50 %	27,9 g
Camembert	45 %	22,3 g
Limburger Käse	20 %	8,6 g
Doppelrahmfrischkäse	60-85%	31,5 g
Speisequark	20 %	5,1 g
Schmelzkäse	45 %	23,6 g

Mit den folgenden Umrechnungsfaktoren kann man ziemlich genau den tatsächlichen Fettgehalt ermitteln:

Hartkäse: Fett i. Tr. x 0,7

Schnittkäse: Fett i. Tr. x 0,6

Weichkäse: Fett i. Tr. x 0,5

Frischkäse: Fett i. Tr. x 0,3

Beispiele:



Für 100 g Allgäuer Emmentaler, einen Hartkäse, sind mindestens 62 % Trockenmasse vorgeschrieben. Bei 45 % in der Trockenmasse ergibt sich somit ein Fettanteil von rund 28 g.

Anders bei einem Weichkäse. Sein Trockenmasseanteil beträgt bei 100 g mindestens 52 %. Bei 70 % Fett in der Trockenmasse entspricht das ca. 36 g Fett.

