
Ein erster Überblick über Käse

Der perfekte Genussmoment

Wofür Sie Käse optimal einsetzen können

Tipps, wie Sie einen guten Käse erkennen können

Kapitel 1

So ein Käse! Die Vielfalt genießen

Der US-amerikanischen Schriftsteller Clifton Fadiman hat es auf den Punkt gebracht, als er sagte: »Käse ist Milch auf dem Weg zur Unsterblichkeit.« Käse ist heute für die meisten Menschen etwas Profanes, ein Lebensmittel unter vielen, eine bloße Möglichkeit der Sättigung. Dabei vermag Käse so vieles mehr zu sein. Und das möchte ich Ihnen in diesem Buch näherbringen.

- ✓ **Käse ist das älteste durch Fermentation hergestellte Lebensmittel der Menschheit** und zählt neben Bier und Wein zu unseren Kulturgütern mit der längsten Tradition. Seit Menschengedenken stellen wir Käse her. Auch wenn sich die archäologisch gesicherten Belege im Sand der Geschichte verlieren, so gehe ich doch stark davon aus, dass unsere Käsetradition bereits wesentlich älter als 10.000–15.000 Jahre ist. Hätten Sie das gedacht?
- ✓ **Das Leben unserer Vorfahren änderte sich durch Käse** Durch die Entdeckung stand ihnen plötzlich ein haltbares Lebensmittel zur Verfügung. Somit mussten sie weniger Zeit für die Nahrungsbeschaffung aufwenden und konnten sich Gedanken um andere Dinge wie das Rad, Metallverarbeitung und Raumfahrt machen.
- ✓ **Käse ist ein Genussmittel**, nur leider beschäftigen sich damit nicht so viele Leute wie beispielsweise mit alkoholischen Getränken wie Wein, Whiskey oder Gin. Das mag an der fehlenden berausenden Wirkung des Käses liegen, wobei er sich von der Vielfalt der zu entdeckenden Geschmacksnuancen sicherlich nicht zu verstecken braucht. Der größte Teil der im Käse zu findenden Geschmacksmuster steht in direkter Verbindung zur Milch. Häufig findet man im Käse butterartige Muster, kombiniert mit einer Säure, die oft an Crème fraîche oder an Joghurt erinnern kann. Daneben vermag Käse eben auch exotischere Noten zu entwickeln. Denken Sie zum Beispiel an lang gereifte Bergkäse. Hier finden Sie manchmal fruchtige Anklänge, die so stark ausgeprägt sein können, dass ein Käse auch mal intensiv nach Ananas schmecken kann.

- ✓ **Käse kann eine Art »Gefühlsspeicher« sein.** Genuss. Das sollte das höchste Ziel sein, wenn Sie Käse zu sich nehmen. Bewusster Genuss ist eine höchst emotionale Angelegenheit, denn der wahrgenommene Geschmack kann sich, ähnlich wie es sich mit Musik verhält, in ein Speichermedium für Gefühle verwandeln. Wenn Sie in einer bestimmten – im optimalen Fall einer schönen – Situation einen bestimmten Geschmack wahrnehmen, werden Sie sich bei erneutem Schmecken wieder an diese Situation erinnern. Vor diesem Hintergrund ist es also empfehlenswert, sich vor einem Käseevent um die Rahmenbedingungen zu kümmern.

In Sachen Käse will ich Ihnen in diesem Kapitel einige Tipps und Tricks verraten.

Mild oder kräftig?

Die Auswahl an Käsesorten ist heute nahezu unüberschaubar. Es wird geschätzt, dass es weltweit an die 5000 Käsespezialitäten gibt. Für den Laien ist es also erst einmal recht schwierig, das bekannte Gouda-Terrain zu verlassen. Aber keine Sorge, auch hier will ich mein Wissen mit Ihnen teilen. In Teil II dieses Buches werde ich auf die Herstellung und damit verbunden die Käsetypen eingehen. Im dritten Teil können Sie dann in die verschiedenen Käseländer einsteigen und Wissenswertes zu den wichtigsten europäischen Käsesorten erfahren.

Bei meinen Schulungen frage ich meine Teilnehmer in der Vorstellungsrunde immer nach ihrem Lieblingskäse. Was ist denn Ihr persönlicher Favorit? Ob Butterkäse oder Gruyère, meistens ist bei den vielen Antworten, die ich auf diese Frage erhalten habe, ein Muster erkennbar. Häufig nennen junge Teilnehmer, beispielsweise Auszubildende, eher milde Käsesorten. Mit fortgeschrittenem Alter werden in der Regel aber kräftigere Käse bevorzugt. Unser Geschmack verändert sich also im Laufe der Zeit. Mit meiner Frage ziele ich auf den Bewusstseinsstand meiner Teilnehmer ab. Erfahrungsgemäß kommt jeder, der sich mit dem Thema Käse beschäftigt, früher oder später beim kräftigeren Geschmack an.

Zwei Arten von Käse, die stark polarisieren

Käse aus Ziegenmilch: Viele derjenigen, die diesen Käse kategorisch ablehnen, sind ältere Menschen, die mit den teilweise gruseligen Ziegenmilchkäsen der späten 1990er- und frühen 2000er-Jahren Bekanntschaft machen durften. Hierzu zähle auch ich und ich musste mich ein um das andere Mal aufs Neue disziplinieren, um einem neuen Käse dieser Kategorie eine Chance zu geben. Inzwischen mag ich Ziegenmilchkäse ganz gerne, denn mit dem Wissen um die extreme Empfindlichkeit der Milch wurden im Laufe der Zeit die Störfaktoren beim Melken der Tiere beseitigt.

Ich habe einmal an einer Käseverkostung teilgenommen, bei der als Aperitif ein Glas frische Ziegenmilch gereicht wurde. Etwa drei Viertel der Gäste wollten nicht glauben, was sie da eben getrunken haben.

Blauschimmelkäse: Ich vermute, dass die Ablehnung, die dieser kräftigsten aller Käsesorten häufig entgegenschlägt, eine negative Assoziation mit dem Begriff »Schimmel« ist. Aus eigener Erfahrung kann ich Ihnen aber versichern, dass man auch diese

Käse mögen oder – wie in meinem Fall – lieben kann. Irgendwann trifft es möglicherweise auch Sie, wenn Sie sich dabei ertappen, wie Sie gerade Ihr erstes Stück Stilton gekauft haben.

Der eigene Geschmack und die Vorlieben werden im Elternhaus geprägt. Ich wuchs damals mit jungem Gouda, Schmelzkäsescheiben und Kräuterfrischkäse auf. Nun könnte man meinen, dass dies eventuell nicht die besten Voraussetzungen für einen Käsefachmann seien. Was ich Ihnen damit sagen will: Haben Sie keine Berührungsängste!



Probieren Sie nach Möglichkeit jeden Käse, der Ihren Weg kreuzt. So werden Sie in kurzer Zeit einen großen Erfahrungsschatz bezüglich Ihrer eigenen Käsesensoren aufbauen.

Durch das Probieren erweitern Sie nicht nur Ihre sensorischen Fähigkeiten. Sie tauchen so auch immer tiefer in die Genusswelt des Käses ein und können vor allem für sich selbst erkennen, welche Sorten Ihren Geschmack treffen und welche nicht.

Käse in der kalten Küche

Beim Gedanken an Käse muss ich häufig an den Song »Käsebroten« von Helge Schneider denken. Und dabei dürften wir auch schon bei der häufigsten Verwendung von Käse – zumindest in der kalten Küche – in Deutschland sein. Dabei kann Käse auf wesentlich mehr Möglichkeiten begeistern als nur auf einem Käsebroten.

Nach meiner Erfahrung fehlt uns heute im Allgemeinen einfach die Fantasie, neue kulinarische Wege zu beschreiten. Hier will ich versuchen, Sie ein wenig zu inspirieren und Ihnen neue Ideen zu vermitteln.

Neben dem bereits erwähnten Käsebroten gibt es viele Möglichkeiten, Käse ohne großen Aufwand oder große Kochkenntnisse in Szene zu setzen. Ich denke hierbei vor allem an

- ✓ Käseplatten,
- ✓ Käse in Salatvariationen,
- ✓ Käsecremes als Dip oder als Füllung und
- ✓ Desserts mit Käse.

Für diese verschiedenen Kategorien werden Sie im Internet eine Vielzahl raffinierter Rezepte finden, aber auf die Käseplatte möchte ich einmal etwas detaillierter eingehen.

Die Königsdisziplin: die Käseplatte

Die Käseplatte stellt aus meiner Sicht eine Art Königsdisziplin dar. Die Käseauswahl steht hier im Fokus und sollte eine interessante Mischung ergeben.



Eine attraktiv gestaltete Käseplatte mit einer vielseitigen Käseauswahl macht den Unterschied zwischen einem Abend mit Freunden oder einem unvergesslichen Abend mit Freunden!

Erlaubt ist hierbei, was gefällt. Jeder Mensch hat seinen ganz individuellen Geschmack. Und das macht das Leben ja auch erst aus. Hätten alle Menschen den gleichen Geschmack, würde das zu einer ziemlich langweiligen Palette von Lebensmitteln führen. Und so gibt es eben auch Liebhaber der Kombination von Käse und Schokoladencremes. Gelegentlich werden Sie im Käsehandel so auch Affinagen – also Käse kombiniert mit verschiedenen anderen Zutaten wie Obst, Gemüse, Kräutern und so weiter finden, die eben auf den ersten Blick etwas schräg erscheinen.

Ein Blauschimmelkäse kombiniert mit Süßholz, Schoko- und Lakritzsplittern klingt für mich damals sehr speziell. Irgendwann hatte ich dann die Chance, diesen Käse zu verkosten und wir wurden sehr gute Freunde. Was ich damit sagen will: Klammern Sie sich beim Gestalten Ihrer Käseplatte nicht an Dogmen. Im Folgenden will ich Ihnen einmal die »Grundregeln« für eine gelungene Platte aufzeigen, aber fühlen Sie sich immer frei zu experimentieren und nach Ihrem eigenen Geschmack anzupassen!

Sie haben es sich also zum Ziel gemacht, sich selbst oder Ihre Gäste mit einer Käseplatte zu verwöhnen. Ist diese nur für Sie persönlich, haben Sie es recht einfach. Gilt es aber Gäste zu bewirten, sollten Sie zunächst die Rahmenbedingungen für Ihre Käseplatte abstecken. Die Checkliste in Tabelle 1.1 sollte Ihnen hierbei eine kleine Hilfestellung geben.

Nummer	Checkpunkt	Bemerkungen
1.	Anlass	Handelt es sich um einen Abend mit Freunden und Familie oder um eine Hochzeit? Bei ersterem darf es gerne etwas zünftig rustikaler sein, eine Holzplatte wäre hierbei ideal. Bei einer Hochzeit würde man filigraner vorgehen und beispielsweise eine Silber- oder Kristallplatte nutzen.
2.	Anzahl der Personen	Nach der Anzahl der Personen, der Anzahl der Käsesorten und Hauptgang/Dessert wissen Sie, wie viel Käse Sie pro Sorte kaufen müssen.
3.	Anzahl der Käsesorten	Sie sollten hierbei mindestens fünf bis sechs Käsesorten einplanen.
4.	Hauptgang oder Dessert	Dieser Punkt entscheidet, wie viel Käse Sie pro Person benötigen.
5.	Käse, die auf jeden Fall dabei sein sollten	Ihre Favoriten, so Sie diese denn auf Ihrer Käseplatte präsentieren möchten.
6.	Käse, die auf keinen Fall dabei sein sollten	Absolute Abneigungen, wenn Sie beispielsweise wissen, dass Ihre Gäste geschlossen stark duftenden Käse wie Tilsiter oder Epoisses de Bourgogne ablehnen.
7.	Brot	Brotauswahl nach der Intensität Ihrer Käseauswahl, zum Beispiel Brioche, Baguette, Graubrot, Nussbrot oder Schwarzbrot.
8.	Dekoration	Was benötigen Sie für Ihre Dekoration? Möglich sind hier beispielsweise Obst, Gemüse oder Nüsse.
9.	Weitere Beigaben	Hierzu zählen unter anderem Soßen und Konfitüren, Honig, Nüsse oder auch kleinere Knabbereien wie Grissini.

Tabelle 1.1: Checkliste für die Erstellung einer Käseplatte

Der Anlass

Beginnen Sie mit Ihrer Planung, so sollten Sie sich zunächst einmal die Frage des Anlasses stellen. Vom Anlass hängt es ab, welche Platten Sie für Ihre Käseplatte verwenden:

- ✓ Bei festlichen Anlässen wie Jubiläen oder Hochzeiten wird in der Regel eher auf feinere Silber- oder Kristallplatten zurückgegriffen.
- ✓ Bei einem gemütlichen Käseabend mit Freunden oder der Familie darf es gerne etwas zwangloser sein. Rustikale Holzbrettchen wären hierfür ideal.

Haupt- oder Nebengang?

Als Nächstes sollten Sie sich darüber Gedanken machen, ob Ihre Käseplatte als Hauptgang dienen soll.

- ✓ Gibt es noch andere Bestandteile oder ist der Käse Teil eines Buffets?
- ✓ Wollen Sie Ihren Gästen den Käse als Dessert reichen?

Nur allzu leicht kann man sich mit den Mengen für eine Käseplatte verschätzen. Während etwas zu viel Käse normalerweise kein Problem darstellt, kann es aber zu peinlichen Situationen führen, wenn Sie zu wenig Käse geplant haben.

Hierfür kann ich Ihnen den folgenden Tipp geben:

- ✓ Planen Sie eine **Käseplatte als Hauptgang**, sollten Sie pro Person etwa 200 bis 250 Gramm Käse einplanen.
- ✓ **Im Rahmen eines Buffets** würde ich – je nachdem was Sie an weiteren Leckereien geplant haben – eher mit 180–200 Gramm Käse pro Person kalkulieren.
- ✓ Dient die **Käseplatte als Dessert** oder als Abschluss eines Mahls, planen Sie idealerweise etwa 80 Gramm Käse pro Person ein.

Käseauswahl

Bei der Auswahl Ihrer Käsesorten für eine Käseplatte sollten Sie am besten zwischen fünf und sechs verschiedene Käse einplanen. Im Idealfall sollte dabei jeweils eine der in Kapitel 4 genannten Käsefamilien vertreten sein. So schaffen Sie für sich und Ihre Gäste eine breite Auswahl interessanter Geschmacksmomente.

Um den Käsekauf für Sie etwas stressfreier zu gestalten, sollten Sie sich vorher schon einmal Gedanken um die Käseauswahl machen. Sicher wird Ihnen ein Käsefachverkäufer entsprechend Ihren Wünschen passende Käsesorten empfehlen können. Aber gibt es Käsesorten, die Sie oder Ihre Gäste auf keinen Fall mögen? Sie sollten sich diese notieren, sodass Ihr lokaler Käseverkäufer Ihnen schnell und kompetent weiterhelfen kann. Gleiches gilt auch für Käse, die Sie auf jeden Fall auf Ihrer Platte anrichten wollen.

Das Auge isst mit: Den Käse appetitlich anrichten

Beim Anrichten lege ich den Käse immer nach der sogenannten «Gaumenlogik» und ansteigend nach seiner geschmacklichen Intensität im Uhrzeigersinn auf die Platte. Das hat den Vorteil, dass – wenn Sie Ihre Gäste darüber informieren – keine Charakteristik »verloren geht«. Ein starker Käse kann im Geschmack so präsent bleiben, dass ein nachfolgender milderer Käse davon erschlagen würde und nicht mehr zur Geltung kommen kann.



Die Gaumenlogik wende ich übrigens grundsätzlich an, also auch wenn ich statt einer Käseplatte für jeden Gast einen Käseteller gestalte.

Kommen wir nun zum Schneiden des Käses. Sie sollten versuchen, Ihre Käseauswahl interessant zu präsentieren. Dies können Sie maßgeblich durch die Schnittform beeinflussen:

- ✓ **Kleine Dreiecke** sind eine ideale Schnittform. Die Größe sollte dabei so bemessen sein, dass ein Gast mindestens zwei Bissen von einem Stück nehmen kann.
- ✓ **Kleine Stäbe** sind eine gute Alternative. Sie können sie zu kleinen Türmchen auf einer Käseplatte stapeln.
- ✓ **Klassische Würfel** eignen sich insbesondere für Schnitt- und Hartkäse, wirken aber nicht so filigran wie andere Schnittformen.
- ✓ **Scheiben:** Reichen Sie Brot zu Ihrer Käseplatte, so können Sie den Käse auch in passende Scheiben schneiden. Diese lassen sich aufgefächert sehr schön präsentieren. Machen Sie es Ihren Gästen so bequem wie möglich.
- ✓ **Rosetten:** Ein besonderer Hingucker sind die floral anmutenden, geschabten Rosetten des Tête de Moine, die optisch wie geschmacklich zu begeistern wissen.



Grundsätzlich gilt, dass alles auf einer Käseplatte essbar sein muss. Haben Sie es mit künstlichen Rinden zu tun (zum Beispiel Käse in einer Wachsbeschichtung wie bei niederländischem Edamer), sollten Sie diese auf jeden Fall wegschneiden.

Das Drumherum: Beigaben und Dekoration

Last, but not least möchte ich Ihr Augenmerk noch auf die Dekoration und mögliche Beigaben lenken.



Übertreiben Sie es nicht und lassen Sie den Käse selbst die Dekoration sein. Es spricht sicher nichts gegen einige dekorative Elemente auf einer Käseplatte, hierbei sollten Sie nur darauf achten, dass der Käse im Fokus bleibt und nicht von Salatblättern, Nüssen, Obst und Gemüse in den Hintergrund gedrängt wird.

Probieren Sie, welche Kombinationen für Sie in Ordnung sind. Da jeder von uns seinen eigenen, persönlichen Geschmack hat, muss nicht jeder alles mögen – und das ist auch gut so. Sie können mit verschiedenen Beigaben tolle Akzente setzen.

Grundsätzlich sollten sich Käse und Beigabe stets auf Augenhöhe begegnen. Das beginnt bereits mit der Auswahl des Brotes, das Sie zu Ihrer Käseplatte reichen. In der Tabelle 1.2

finden Sie einige Beispiele für gut harmonisierende Kombinationen. Weichkäse mit Außenschimmel und Ziegenkäse harmonieren besser mit einem – möglicherweise gerösteten – Baguette, während ein kräftiges Nuss- oder Bauernbrot besser mit einem gereiften Bergkäse zu kombinieren ist. Achten Sie daher neben der Auswahl Ihrer Käse auch auf die Auswahl Ihrer Brotsorten.

Käse	Brot	Fruchtiges	Nüsse/Samen
Weichkäse mit Außenschimmel	Baguette (auch geröstet), Rosinenbrot, Brioche	Süße Apfelsorten, Apfelkonfitüre, Erdbeerkonfitüre, Trauben, Aprikosen, frische Feigen	Cashewnüsse
Weichkäse mit gewaschener Rinde	Gewürzbrot, geröstete Brote	Zwiebelkonfitüre, getrocknete Aprikosen	Pistazien
Schnittkäse	Weizenmischbrot, Mehrkornbrot, Sonnenblumenbrot	Quittengelee	Haselnüsse
Hartkäse	Rustikales Bauernbrot, Nussbrot	Süße Apfel- und Birnensorten, süße Erdbeeren,	Walnüsse, Pinienkerne
Blauschimmelkäse	Kürbiskernbrot, Früchtebrot, Pumpernickel	Birnenkonfitüre, Feigen	Walnüsse, Pekannüsse

Tabelle 1.2: Passende Kombinationen von Käse und Beigaben



Am besten reichen Sie Ihren Gästen zu Ihrer Käseplatte ein mildes und ein kräftigeres Brot, sodass jeder nach seinem Geschmack experimentieren und seine Kombinationen selbst erstellen kann.

Neben Brot gibt es auch eine Vielzahl von Konfitüren und Soßen – allen voran Senfsoßenkreationen wie die beliebte Feigensenfsoße –, mit denen tolle Verpaarungen mit Käse möglich sind. Achten Sie besonders einmal bei Käse mit Innenschimmel darauf, denn hier passen besonders süße Konfitüren wie die Faust aufs Auge. Eine Birnenkonfitüre vermag einen kräftigen Roquefort einzufangen, seine Stärke zu mildern und dabei seine pilzigen Noten angenehm zu umspielen, ohne den Käse dabei zu überlagern und kleinzumachen.



Ein ganz wichtiger Punkt noch, wenn Sie mit Freunden oder Familie eine Käseplatte genießen möchten: Nehmen Sie den Käse rechtzeitig aus dem Kühlschrank! Sie können den Käse zwar im kalten Zustand meist besser vorschneiden, für das perfekte Genusserlebnis sollte sich der Käse aber auf Zimmertemperatur erwärmt haben.

Ziel einer Käseplatte ist eigentlich immer auch ein harmonisches soziales Event. Versuchen Sie hierzu auch die Umgebung je nach Art des Anlasses mit einzubeziehen. Mit einer passenden Tischgestaltung, der richtigen Beleuchtung und der Auswahl einer geeigneten Hintergrundmusik können Sie so zum Beispiel aus einem Abend mit Freunden einen unvergesslichen Abend mit Freunden zaubern.



Für den Fall, dass Sie sich allein noch nicht an die Erstellung einer Käseplatte trauen, bieten viele Käsetheken aber auch einen Plattenservice an. Fragen Sie doch einfach mal bei der Käsefachkraft Ihres Vertrauens nach!

Das richtige Getränk zum Käse

Um eine Käseplatte richtig zu zelebrieren, empfiehlt es sich, Ihren Gästen auch die passenden Getränke anzubieten. Zugegeben, allein die klassische Kombination von Käse und Wein ist bereits so komplex, dass man mit diesem Thema bereits ein eigenes Buch füllen könnte. Ich will es aber einmal wagen, Ihnen die hierzu notwendigen Fakten in destillierter Form zu liefern.



Abbildung 1.1: Der Klassiker: Käse und Wein, © Jag_cz – stock.adobe.com

Klar, denken Sie an Käse und Getränke, so kommt Ihnen sicherlich als Erstes ein Rotwein in den Sinn. Dies ist eine Auswirkung eines erfolgreichen Marketings, denn die Farbe des Rotweins gibt einen schönen Kontrast zum Käse. In der Realität passen Weißweine jedoch oftmals viel besser zum Käse. Weitere Getränke, die sich gut mit Käsespezialitäten kombinieren lassen, sind Säfte, Tees und – wie ich erst kürzlich überraschend feststellen musste – auch Softdrinks. Aber der Reihe nach.

Käse und Wein

Gerade bei der Wahl des richtigen Weins zum Käse ist es wichtig, dass sie sich nicht gegenseitig erschlagen. Käse und Wein müssen sich auf einem geschmacklichen Level befinden.

Ein junger Wein würde von einem ausgereiften Käse überrollt werden, wie auch ein adulter Wein einem noch jungen, zarten Käse komplett die Show stehlen würde.

- ✓ Ein geringer Wassergehalt im Käse erfordert einen komplexen Wein. So kann ein tanninreicher Rotwein mit einem sehr harten Käse wie einem Parmigiano Reggiano harmonisieren.
- ✓ Gleiche Aromen ergänzen sich in der Regel.
- ✓ Vorsicht bei Salz im Käse und Säure im Wein: Diese Geschmacksmuster verstärken sich gegenseitig.
- ✓ Säure im Wein begegnen Sie am besten mit einem fetten, cremigen Weichkäse.
- ✓ Käse und Wein aus der gleichen Region passen normalerweise zusammen.
- ✓ Die Weinauswahl für eine Käseplatte sollte sich am kräftigsten Käse orientieren. Handelt es sich dabei aber um einen Blauschimmelkäse, sollten Sie einen weiteren Wein für Ihre Gäste wählen.

In Tabelle 1.3 habe ich Ihnen einmal einige passende Kombinationen notiert. Aber Vorsicht: Innerhalb einer Rebsorte können die Unterschiede bereits enorm sein. Sie werden wohl oder übel selbst ausprobieren müssen, welche Verpaarungen Sie als passend und welche als unpassend empfinden.

Käse	Weißwein	Rotwein
Frischkäse, Mozzarella, Rahmkäse	Weißburgunder, Silvaner	Spätburgunder
Weichkäse mit Außenschimmel (zum Beispiel Camembert, Brie)	Riesling, Chardonnay, Grüner Veltliner, Grauburgunder	Bordeaux, Barolo, Pinot Noir
Weichkäse mit gewaschener Rinde (zum Beispiel Limburger, Munster, Epoisses de Bourgogne)	Riesling (trocken), Gewürztraminer	Dornfelder, Burgunder
Ziegenkäse	Sauvignon Blanc, Silvaner, Weißburgunder	Merlot, Spätburgunder
Schnittkäse (zum Beispiel Tilsiter oder Gouda)	Rivaner, Huxelrebe, Riesling (halbtrocken)	Bordeaux (trocken), Dornfelder, Merlot
Hartkäse (zum Beispiel Pecorino, Grana Padano, Manchego)	Chardonnay, Weißburgunder, Grauburgunder	Rioja, Tempranillo, Barbaresco
Blauschimmelkäse (zum Beispiel Fourme d'Ambert, Blue Stilton)	Beerenauslese, Riesling (süß), Sauternes	Bordeaux (süß), Pinot Noir (süß), Portwein

Tabelle 1.3: Passende Kombinationen von Käse und Wein

Der Vollständigkeit halber will ich auf die in Tabelle 1.3 genannten Beispiele noch einmal detaillierter eingehen.

- ✓ **Frischkäse** bringen Cremigkeit und Milchsäure mit. Sie benötigen als Partner also juvenile, säurearme und fruchtige Weißweine. So wäre etwa ein leichter Silvaner mit einer dezenten Restsüße eine gute Wahl. Bei einem Rot- oder Roséwein müssen Sie darauf achten, dass dieser eine gewisse Leichtigkeit mitbringt und dem Gaumen samtig schmeichelt. Klassisch wird Frischkäse aber auch häufig mit Sekt oder Champagner genossen.
- ✓ **Weichkäse mit Außenschimmel** vermag den Säuregehalt eines Weins auszugleichen und gleichzeitig dessen Fruchtigkeit in den Fokus zu stellen. Junger fruchtiger Grüner Veltliner oder Chardonnay wären hier die passenden Weißweine. Möchten Sie einen Rotwein zu dieser Käsegruppe trinken, sollten Sie zunächst einen sehr reifen Käse wählen. Dann kann ein intensiver, fruchtiger Bordeaux ein toller Begleiter sein.
- ✓ **Weichkäse mit gewaschener Rinde** bringen einen kräftigen Geschmack und Röstaromen mit, sie benötigen also Weine mit einer gleichen Intensität. Diese Bedingung erfüllt zum Beispiel ein Gewürztraminer oder – soll es denn ein Rotwein sein – ein adulter Bordeaux oder Dornfelder.
- ✓ **Ziegenkäse** sucht nach einem Wein, der den typischen Ziegenkäsegeschmack umspielt. Trockene, leicht fruchtige Weißweine wie ein Weißburgunder oder ein Sauvignon Blanc harmonieren hier in der Regel sehr gut. Passende Rotweine müssen etwas kräftiger sein. Merlot oder auch Syrah stellen hier eine gute Wahl dar.
- ✓ **Schnittkäse:** Die Vielschichtigkeit der Gruppe der Schnittkäse macht eine konkrete Weinempfehlung schwierig. Junge Käse weisen eine höhere Säure auf und sollten daher mit einem säurearmen Wein mit einer gewissen Restsüße kombiniert werden. Milde, fruchtige Weißweine wie ein Silvaner oder Riesling passen hier ganz gut. Ist der Käse älter und kräftiger, benötigt er auch einen ausgereifteren Wein. Hier harmonieren Rotweine wie ein Merlot oder ein Dornfelder.
- ✓ **Hartkäse**, insbesondere lang gereifte Hartkäse, können durch den Fettgehalt gut mit gerbstoffbetonten Rotweinen kombiniert werden. So passt beispielsweise ein Parmigiano Reggiano hervorragend zu einem entsprechenden Chianti und ein altgereifter Manchego zu einem Tempranillo. Aber auch Grauburgunder und Rioja können hier eingesetzt werden. Junger Hartkäse benötigt einen feinen Wein, sodass hier für eine harmonische Verpaarung von frischen Weißweinen bis hin zu fruchtigen Rosé- und Rotweinen viel Spielraum bleibt.
- ✓ **Käse mit Innenschimmel** bringt komplexe Geschmacksmuster mit und erfordert daher einen süßen Wein, um die Aromen des Käses zu fördern. Gute Begleiter sind weiße Dessertweine wie edelsüßer Riesling oder eine Beerenauslese. Bei Rotweinen darf es sich auch gerne um einen aufgespritzten Portwein handeln.

Käse und Säfte

Eine nicht so häufige, wenn auch oftmals gut harmonisierende Kombination ist die Verpaarung von Käse mit Säften. Hierbei kommen sowohl Frucht- als auch Gemüsesäfte infrage.



Grundsätzlich sind hier viele Kombinationen möglich, Sie sollten aber von Säften aus Zitrusfrüchten Abstand nehmen: Grapefruit-, Limetten- oder Orangensaft sind aufgrund des hohen Säuregehalts ungeeignet. Die Säurekonzentration wird meistens zu einem unangenehmen, bitteren Geschmack führen.

Naturtrübe Fruchtsäfte von Apfel und Birne führen hier in der Regel zu angenehmeren Geschmackserlebnissen und lassen sich mit einer Vielzahl von Käsesorten genießen.

Käse und Tee

Tee spielt hierzulande keine so große Rolle wie beispielsweise in England, es ist jedoch erstaunlich, welche überraschenden Kombinationen Sie hier entdecken können. Tee bringt je nach Sorte oder Mischung eine Menge Geschmackskomponenten mit ins Spiel. Vegetabile Noten wie blumige oder fruchtige Nuancen, grasige bis erdige Anklänge können hervorragend zu Käse passen. Dabei ist die Komplexität der Aromen durchaus mit der des Weins zu vergleichen.

Versuchen Sie doch einmal einen Darjeeling zu einem Weichkäse aus Ziegenmilch oder einen grünen Tee zu einem gereiften Bergkäse. Je nach Teemischung haben Sie hier die Chance auf tolle Geschmackserlebnisse.



Obwohl Tee das ganze Jahr über getrunken werden kann, genieße ich ihn zum Käse am liebsten im Herbst und im Winter. Es gibt für mich nichts Schöneres, als ein warmes Getränk zusammen mit einem guten Käse zu genießen, wenn draußen richtiges »Schietwetter« ist.

Käse und Softdrinks

Spätestens bei diesen Kombinationen haben wir den klassischen Bereich der Käseharmonien verlassen, aber auch hier ist erlaubt, was gefällt. Ich will Ihnen hier nur einmal einen kleinen Anstoß zum Ausprobieren geben.

Unlängst erwartete mich bei einer Käseverkostung ein altgereifter Bergkäse, der – zu meiner Verwunderung – mit einer Cola einer kleinen, regionalen Limonadenmanufaktur kombiniert wurde. Ehrlich gesagt konnte ich mir nicht vorstellen, dass diese Verbindung passen, geschweige denn harmonieren konnte. Und doch fügten sich die Aromen der beiden Komponenten perfekt zusammen, sodass ich Ihnen hier die klare Empfehlung zur Nachahmung aussprechen kann.



An dieser Stelle eine kleine, universelle Getränkeempfehlung: Da Käse aus Milch hergestellt wird, liegt es nicht nahe, einmal ein Schlückchen Milch zum Käse zu probieren?

Käse in Salatvariationen

Käse eignet sich perfekt, um Salate aufzupeppen. Okay, der Feta im Salat nach griechischer Art dürfte Ihnen bekannt sein. Aber haben Sie schon einmal einen angewärmten Büffelmozzarella oder kleine angebratene Halloumi-Würfel genutzt, um Ihren Blattsalat abzurunden? Hier können Sie relativ einfach verblüffende Ergebnisse erzielen.



Wenn Sie erwärmten oder angebratenen Käse für Ihren Salat verwenden möchten, empfehle ich Ihnen Sorten zu verwenden, die nicht schmelzen. Greifen Sie beispielsweise zu Grillkäsesorten wie Halloumi oder verschiedenen Handelsmarken aus dem Kühlregal. Aber auch mit einem indischen Paneer können Sie hier tolle Akzente setzen!



Abbildung 1.2: Caesar Salad: sommerlich leicht, © quartm - stock . adobe . com

Einer meiner persönlichen Salatfavoriten ist eine Abwandlung des berühmten Caesar Salad (siehe Abbildung 1.2). Hierfür verwende ich pro Person

- ✓ 125 g Hühnerbrust oder eine vegetarische Alternative
- ✓ 30 g Parmigiano Reggiano (es passt aber auch Grana Padano, Pecorino oder Manchego) in Spänen
- ✓ 5 Cocktailtomaten
- ✓ 1 Scheibe Toastbrot
- ✓ 15 ml Joghurt
- ✓ Zitronensaft
- ✓ ½ TL Senf
- ✓ Rucola
- ✓ Olivenöl
- ✓ 1 Knoblauchzehe
- ✓ Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß

Und so geht's:

1. Marinieren Sie die in Streifen geschnittene Hühnerbrust beziehungsweise die vegetarische Alternative mit 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprika. Verwenden Sie Fleisch, sollte die Marinade noch etwa 30 Minuten im Kühlschrank einwirken können.
2. Schälen Sie in der Zwischenzeit den Knoblauch und hacken Sie ihn fein.
3. Schneiden Sie das Toastbrot in Würfel und braten Sie es in Olivenöl mit der Hälfte des Knoblauchs an, sodass Sie schöne Croutons erhalten.
4. Waschen Sie den Rucola und die Tomaten. Halbieren Sie die Tomaten und richten Sie sie mit dem Salat an.
5. Verrühren Sie nun in einem Becher den Joghurt mit dem Senf und dem restlichen Knoblauch und ½ EL Olivenöl, schmecken Sie das Dressing mit Salz, Pfeffer und Worcestersoße ab.
6. Jetzt geht es unserem marinierten Hähnchen an den Kragen: Braten Sie es mit etwas Olivenöl von beiden Seiten an und richten Sie es sodann auf dem Salat an.
7. Geben Sie nun das Dressing darüber und verzieren Sie das Ganze mit einem Topping aus Käsespänen und Croutons.



Dieser Salat ist schnell zubereitet und einfach extrem lecker. Sie können hier auch ohne Weiteres improvisieren. Statt Rucola funktioniert auch Feldsalat oder ein Romanasalat perfekt!

Alles andere als langweilig – Käsecremes, Dips und Füllungen

Käse ist auch eine ideale Zutat für Käsecremes, deftige Dips und Füllungen.

- ✓ **Köstliche Käsecremes** sind sehr einfach herzustellen und ungeheuer vielseitig. Als Basis eignet sich hierfür ein Frischkäse, wobei ein hoher Fettgehalt hier einen besseren Geschmack verspricht. Bei den Zutaten stehen Ihnen alle Türen offen – von Kräutern und Gewürzen bis zu Gemüse und Obst sind hier viele tolle Kombinationen möglich. Ob fruchtig oder pikant, das bestimmen Sie!
- ✓ **Delikate Dips:** Deftige Süchtigmacher zu Gemüse oder Fingerfood oder süße Verführungen zum Beispiel zu Grissini: Bei den Dips verwende ich ebenfalls Frischkäse der Doppelrahmstufe, gebe hier aber für eine glattere Konsistenz etwas Joghurt dazu.
 - **pikante Variante:** Mischen Sie zum Beispiel eine Kombination aus Salz, Pfeffer, Paprika und angebratenen Speckwürfeln unter die Frischkäsemasse.
 - **süße Variante:** Geben Sie etwas Zucker oder Honig, kleingewürfelte getrocknete Datteln und eine kleine Prise Chili dazu.

- ✓ **Famose Füllungen:** Käse ist ideal für Füllungen aller Art. Hierbei sind besonders Käse mit guten Schmelzeigenschaften gefragt, die dadurch ein Gericht zu krönen wissen. Ein Klassiker ist zum Beispiel das Cordon bleu, das traditionell mit einer Scheibe Schinken und einer Scheibe Käse gefüllt wird. Doch mit der Käsesorte steht und fällt das Ganze dann auch. Ein Appenzeller wird ein komplett anderes Geschmackserlebnis liefern als ein Edamer.

Desserts mit Käse

Auch in Desserts ist Käse die perfekte Zutat. Denken Sie nur einmal an einen leckeren Stück Käsekuchen oder an eine fruchtige Creme aus Frischkäse und Beeren – der Fantasie sind hier kaum Grenzen gesetzt. Im Internet werden Sie zu dieser Kategorie eine gigantische Menge toller Rezeptvorschläge finden.

Aber wir wäre es denn, einmal den Käse selbst als Dessert in Szene zu setzen? Hier kann ich Ihnen einen affinierten Camembert de Normandie ans Herz legen (siehe Abbildung 1.3). Für die selbst gemachte Affinage benötigen Sie:

- ✓ einen Camembert de Normandie (idealerweise nicht zu jung)
- ✓ ½ Orange
- ✓ Honig
- ✓ Zimt
- ✓ Zucker
- ✓ Balsamico

Die Zubereitung ist einfach:

1. Beginnen Sie damit, die Orange zu filetieren. Dabei entfernen Sie vorsichtig die weißen Trennhäute der Orangenstücke. Am besten wird Ihnen das gelingen, wenn Sie die Orange mit einem scharfen Messer schälen und dann in die Hand nehmen, um die Stücke auszulösen. Aber Vorsicht, schneiden Sie sich nicht!
2. Karamellisieren Sie nun die Orangenfilets. Verwenden Sie dazu am besten eine kleine Pfanne, in der Sie etwa 2 EL Wasser mit 4 EL Zucker mischen und unter Rühren erhitzen, bis die Mischung weiße Blasen schlägt. Jetzt können Sie die Orange zugeben und bei regelmäßigem Wenden in der Pfanne lassen, bis sie kleine braune Flecken bekommen. Sind beide Seiten gleichmäßig karamellisiert, können Sie die Stücke auf einem Bogen Backpapier abkühlen lassen.
3. Richten Sie nun Ihren Camembert de Normandie an: Bestäuben Sie ihn schwach mit etwas Zimt und träufeln Sie ein wenig Honig und Balsamico darüber.
4. Drapieren Sie nun die Orangenfilets hübsch darauf. Fertig ist das Dessert!



Leicht können Sie neue tolle Variationen dieser Rezeptidee schaffen: Versuchen Sie doch einmal einen Ziegenweichkäse mit karamellisierten Feigen. Oder Sie kombinieren ihn wie auf dem folgenden Foto mit Waldhonig, Walnüssen und frischen Erdbeeren. Die Möglichkeiten sind nahezu unbegrenzt!



Abbildung 1.3: Dessert-Camembert mit Waldhonig, Walnüssen und Erdbeeren,
© Oksana - stock.adobe.com

Käse in der warmen Küche

Warme Käsegerichte sind aus unserer Esskultur nicht mehr wegzudenken. Ob Pizza, Lasagne, Aufläufe, Gratins oder Raclette und Käsefondues – Käse hat seinen festen Platz in unserer Küche.

Viele Käsesorten weisen sehr gute Schmelzeigenschaften auf, was sie zu einer interessanten Zutat beim Backen und Kochen macht. Über die Wahl der Sorte können Sie die Würze und die Intensität des Geschmacks Ihres Gerichts steuern. Auch hier gilt: Erlaubt ist, was gefällt! Probieren Sie doch einfach mal neue, Ihnen unbekannte Käsesorten aus und interpretieren Sie Ihre Lieblingsgerichte neu.



Spontan denke ich jetzt gerade an Kässpätzle, bei denen die Wahl des Käses sich extrem auf das Ergebnis auswirkt. Persönlich würde ich hier nicht zu jungem Käse greifen. Mit einem alt gereiften Appenzeller etwa kommt erst der richtige Pep ins Essen!

Überbacken mit Käse: Pizza, Gratins und Co

Haben Sie sich jemals gefragt, warum Gerichte, die mit Käse überbacken wurden, sich einer so enormen Beliebtheit erfreuen? Vor gut zehn Jahren erschienen einige Berichte, die die Wirkung von Käse mit der harter Drogen verglichen. Käse wirke aufgrund des enthaltenen Casomorphins wie Kokain.

Ich muss zugeben, auch wenn ich Käse über alles liebe, so ist mir eine derartige Wirkung bisher versagt geblieben. Kein Wunder eigentlich, denn es ist nahezu auszuschließen, dass der Stoff auf seiner Reise durch den Darm es auch durch die Blut-Hirn-Schranke schafft. Auch eine Abhängigkeit konnte ich weder körperlich noch psychisch feststellen. Deshalb würde ich dieser Theorie also nicht zustimmen. Aber woher kommt das Glücksgefühl durch die knusprige, goldbraune Käsekruste denn nun?

Glücklich durch Käse?

Käse macht zweifelsfrei glücklich. Insbesondere, wenn Sie ihn zum Überbacken nutzen. Das Beste an einem Auflauf oder einer Lasagne ist doch die knusprig gebackene Käseschicht auf der Oberfläche. Doch warum ist das so?

Einerseits vermuten Wissenschaftler, dass Käse aufgrund seiner hohen Nährstoffdichte von unserem Gehirn als toll interpretiert wird. Neben einem hohen Eiweiß- und Fettgehalt finden Sie im Käse auch noch relativ viel Salz. In Kombination mit anderen Lebensmitteln wie einer würzigen Tomatensoße auf einer Pizza kann dies schon fast abhängig machen.

Andererseits enthält Käse aber auch den Grundgeschmack *umami*. Der Begriff kommt aus dem Japanischen und bedeutet übersetzt so viel wie »Geschmackhaftigkeit«. Setzt man in Asien auf Natriumglutamat, um diesen Grundgeschmack in den Vordergrund zu setzen, würden wir in unserem Kulturkreis eher zur Flüssigwürze greifen. Fakt ist, dass der ROM-Chip unseres Gehirns sozusagen immer noch auf Steinzeit programmiert ist und wir daher bestimmte Geschmacksmuster als gut interpretieren. Beim Käse kommen also Fett, Salz und *umami* zusammen. Gerade durch das Erhitzen nehmen wir diese drei Komponenten besonders intensiv wahr – und das ist der Ursprung des Glücksgefühls beim Käsegenuss!

Zum Überbacken eignen sich grundsätzlich alle Käsesorten mit einem guten Schmelzverhalten. Je nachdem, was Ihre Vorstellung eines leckeren Gerichts ist, haben Sie die Option, die Würze des Gerichts über die Intensität des gewählten Käses zu steuern.

Fertig geriebener Käse aus industrieller Herstellung ist praktisch und günstig. Bevor Sie aber im Supermarkt ins Kühlregal greifen, sollten Ihnen zwei Dinge bewusst sein:

1. Fertig geriebener Käse wird niemals so intensiv schmecken wie frisch geriebener Käse. Durch das Reiben wird die Kontaktfläche des Käses mit der Luft stark vergrößert. Je länger der Käse nun im Beutel liegt, desto mehr Aroma und Geschmack verliert er.

2. Bei den industriellen Reibekäsesorten handelt es sich meistens um Käse aus pasteurisierter Milch, die daher schon wesentlich weniger geschmackliche Tiefe mitbringen.

Vielleicht reiben Sie doch lieber selbst?

Und hier kommen noch ein paar Tipps, wie Sie Überbackenes neu definieren können:

- ✓ Versuchen Sie Käse aus einer anderen Milchart. Ein Gratin wird zu einem komplett neuen Geschmackserlebnis, wenn Sie beispielsweise einen Käse aus Schafsmilch verwenden. Gerade in einem Kartoffel-Apfel-Gratin können Sie damit ein sehr harmonisches Ergebnis erreichen.
- ✓ Sie stehen eher auf die italienische Küche? Hier gibt es zwischen Pizza, Pasta und Risotto allerlei Gelegenheiten, sich mit Käse auszutoben. Erfahrungsgemäß gelingen diese Rezepte am besten, wenn Sie dazu auch italienische Käse verwenden. Parmigiano Reggiano, Provolone oder auch Gorgonzola bringen die nötige Portion Authentizität ins Spiel!
- ✓ Ein kleiner Tipp für den ultimativen Pizzagenuss: Ich nutze für meine Pizza zu Hause seit vielen Jahren ausschließlich Mozzarella. Hierbei kaufe ich den handelsüblichen Mozzarella aus Kuhmilch, da das feine Aroma eines Büffelmozzarella durch die hohen Temperaturen beim Backen Schaden nehmen würde. Legen Sie aber auf Ihre Pizza vier bis fünf Minuten bevor sie fertig gebacken ist, noch ein paar Scheiben eines Mozzarella di Bufala, wird dieser Käse nur warm und das tolle Büffelaroma bleibt erhalten (siehe Abbildung 1.4).



Abbildung 1.4: Auf eine gute Pizza muss Mozzarella di Bufala, © matttilda - stock.adobe.com



Für das Überbacken von Gerichten würde ich von der Verwendung von kräftigem Tilsiter absehen. Dieser Käse kann durch die Hitze Bitterstoffe entwickeln, die nicht jedermanns Sache sind.

Aus der Schweiz kommen gleich zwei Käsegerichte, die sich inzwischen weit über die Grenzen der Eidgenossenschaft hinaus einer großen Beliebtheit erfreuen. Na, haben Sie schon eine Ahnung welche ich meine? Sie haben natürlich recht, ich spreche von Raclette und Käsefondue. Auf diese beiden will ich einmal näher eingehen.

Raclette

Der Name dieses Gerichts geht auf das französische *racler* zurück, was so viel wie »abschaben« bedeutet.



Ursprünglich haben wohl die Hirten, wenn Sie abends am Feuer beisammensaßen, einen angeschnittenen Laib Käse ans Feuer gelegt. Wenn die Schnittfläche durch die Hitze anfang zu schmelzen, wurde der Käse mit einem Messer auf eine Scheibe Brot geschabt. Dieses Gericht geht mindestens ins Mittelalter zurück, es ist aber anzunehmen, dass der Bratchäs – wie das Raclette seinerzeit auch genannt wurde – schon wesentlich früher eine wichtige Mahlzeit der Senner und Hirten im Schweizer Alpenraum gewesen ist. Seine Verbreitung begann allerdings erst im 20. Jahrhundert.

In der Schweiz wird bei einem Raclette heute normalerweise immer noch ein halber Käselaib verwendet. Im Gegensatz zu einem Raclette nach deutschem Verständnis gibt es zum Käse oft nur relativ wenige Zutaten. *Gschwelli* (Pellkartoffeln) werden hierzu häufig gereicht, manchmal auch zusammen mit eingelegten Silberzwiebeln (siehe Abbildung 1.5). Bei unserem deutschen Pfännchenraclette überwiegen häufig die Beilagen und stehlen dem Käse die Show.



Abbildung 1.5: So geht Schweizer Raclette, © Lmanju – stock . adobe . com

Der perfekte Käse für ein Raclette wäre aus Schweizer Perspektive sicherlich der Raclette du Valais AOP oder ein Raclette Suisse. Hierzulande wird oft auf französischen Raclette-Käse zurückgegriffen.



Grundsätzlich können Sie für Ihr Raclette aber jeden Käse mit guten Schmelzeigenschaften nutzen! Probieren Sie doch einfach einmal eine kleine Käseauswahl aus und pepen Sie dabei Ihren nächsten Raclette-Abend auf.

Ein Geheimtipp für Blauschimmel-Fans: Setzen Sie mit Ihrem Lieblingsedelpilzkäse doch einmal ganz neue Akzente in Ihrem Raclettepfännchen.

Käsefondue

Auch das Käsefondue (Abbildung 1.6) gilt als ein Schweizer Nationalgericht. Es ist aber nicht überliefert, wann dieses Gericht erfunden wurde. Die plausibelste Möglichkeit scheint mir ein Ursprung in den Klöstern des Mittelalters zu sein. Den Mönchen war an den vielen Fastentagen des strengen Klosterlebens der Verzehr fester Speisen streng verboten. So kam man auf die Idee, Käse zu schmelzen, dem Abt damit ein Schnippchen zu schlagen und sich sozusagen trotzdem des Beistands des Herrgotts sicher zu sein.



Abbildung 1.6: Genuss trifft Geselligkeit: Schweizer Käsefondue, © exclusive-design – stock.adobe.com

Neben geschmolzenem Käse gibt es einige Grundzutaten beim Käsefondue. Stärke – oftmals Maisstärke verhindert die Trennung zwischen Fett und Wasser und zugegebener Weißwein machte die Konsistenz des Fondues etwas flüssiger. Abgeschmeckt wird für gewöhnlich mit Pfeffer und Muskatnuss.



In vielen Rezepten sind Weißwein und Kirschwasser als Zutat mit angegeben. Suchen Sie eine alkoholfreie Variante, werden Sie beim Berner Käsefondue fündig.

Heute beanspruchen auch die Bewohner des französischen Savoyen, das Käsefondue erfunden zu haben. Ob es nun die Franzosen oder die Schweizer waren, Fakt ist, dass deftige Käsegerichte im gesamten Alpenraum zu finden sind. Schließlich war das Leben in dieser Region meist von harter Arbeit geprägt. Nationalgericht wurde das Käsefondue aber erst in den 1950er-Jahren, als verschiedene Rezepte in die Militärkochbücher aufgenommen wurden. Ausgeschiedene Soldaten brachten die Rezepte mit in ihre Familien, wo sich das Gericht rasch einer großen Beliebtheit erfreute und sich in der gesamten Schweiz verbreitete.

Ein Grund hierfür ist sicher der gesellige Aspekt dieses Gerichts gewesen, denn das Käsefondue wird eigentlich immer im Kreise von Freunden oder der Familie genossen.

Im Internet finden Sie eine Vielzahl verschiedener Rezepte. Grundsätzlich sollten Sie in etwa mit folgenden Mengen pro Person rechnen:

- ✓ 200 g frisch geriebener Käse, gerne zwei bis drei verschiedene Sorten (ich würde hier aber empfehlen im Bereich der Schweizer Bergkäse zu bleiben)
- ✓ 100 ml Weißwein
- ✓ 1 TL Maisstärke
- ✓ 0,5 cl Kirschwasser (kann nach Belieben aber auch etwas mehr sein)
- ✓ Pfeffer, Muskatnuss, Cayennepfeffer
- ✓ 150–200 g Brot

Zunächst können Sie Wein, Käse und Maisstärke in einen Topf geben und den Käse schmelzen lassen. Kochen Sie das Fondue unter ständigem Rühren langsam auf. Wenn der Käse geschmolzen ist, nehmen Sie den Topf vom Herd. Nun können Sie das Kirschwasser zugeben und das Käsefondue würzen.

Tipps zum Käsekauf – Wie Sie einen guten Käse erkennen

Wenn Sie vor einer gut sortierten Käsetheke stehen, kann es gut sein, dass die Fülle des Angebots Sie überfordert. Wo sollen Sie da bloß anfangen? Wenn Sie immer wieder den gleichen, Ihnen bereits bekannten Käse kaufen und sich nicht recht trauen, was Neues auszuprobieren, kommen hier ein paar Tipps für Sie.

Probieren und studieren

Hier ein paar Tipps, wie Sie Ihr Käserepertoire erweitern und neue hochwertige Käse für sich entdecken.

- ✓ **Probieren:** Das wichtigste Merkmal eines guten Käses dürfte für Sie zweifelsfrei der Geschmack sein. Wenn Sie also einen Käse kaufen möchten, sind Sie am besten damit beraten, den Kauf an der Käsetheke oder beim Marktstand Ihres Vertrauens zu tätigen, wo Sie den Käse vorher probieren oder kleine Stücke verschiedener Käsesorten kaufen und in Ruhe zu Hause genießen können.
- ✓ **Sich beraten lassen:** An der Käsetheke (siehe Abbildung 1.7) oder auf dem Markt haben Sie gegenüber Onlinehändlern und dem Supermarktregal den Vorteil, dass Sie zusätzliche Informationen vom Verkäufer einholen können. Fragen Sie den Käsefachhändler oder den Käsebauern um Rat. Käseverkäufer werden normalerweise regelmäßig geschult und können Ihre Fragen rund um den Käse Ihres Verlangens kompetent beantworten. Und sie freuen sich, wenn ihre Fachkenntnis gefragt ist.



Abbildung 1.7: Lassen Sie sich an der Käsetheke beraten, © rh2010 – stock . adobe . com

- ✓ **Sich informieren:** Zum Beispiel mithilfe dieses Buchs. Machen Sie sich schlau, welche Käsearten es gibt. Und fragen Sie dann beim Käsekauf gezielt nach den Käsesorten, die Sie interessant finden.
- ✓ **Rohmilchkäse versuchen:** In puncto Geschmack ist Käse aus Rohmilch ganz vorne mit dabei. Warum das so ist, erkläre ich Ihnen in Kapitel 2 unter dem Punkt Milcharten. Sollten Sie also ein intaktes Immunsystem Ihr Eigen nennen können, empfehle ich Ihnen, sich einmal die aus Rohmilch hergestellten Käsespezialitäten unter die Lupe zu nehmen und somit die Tür zu neuen Geschmackserlebnissen aufzustoßen.

- ✓ **Käse ohne Zusatzstoffe wählen:** Guter Käse sollte ohne Zusatzstoffe auskommen. Hier geht es mir im Wesentlichen um

- **Natamycin**

Bei Natamycin handelt es sich um ein Antimykotikum, also ein Mittel zur Schimmelbekämpfung. Dieses kommt häufig bei Käse mit einer Paraffin- oder Wachs-schicht zum Einsatz, insbesondere, wenn es sich um Käse der unteren Qualitäts-segmente handelt. Natamycin gilt zwar in geringen Dosen als gesundheitlich unbedenklich, jedoch zieht der Stoff mit fortschreitender Reifung in den Käse ein. Sollten Sie also Natamycin im Zutatenverzeichnis eines Käses finden, empfehle ich, die Rinde großzügig wegzuschneiden.

- **Lysozym**

Bei Lysozym handelt es sich um einen Stoff zur Bekämpfung von Clostridien. Diese Sporenbildner können über eine Fütterung des Viehs mit Silage in die Milch gelangen und bei länger reifenden Käsesorten zu sogenannten Spätblähungen führen. Dabei reißen die Käseläbe auf und werden unverkäuflich. Positiv ist, dass weder Clostridien noch Lysozym als gesundheitsgefährdend gelten. Lysozym kommt auch in unserem Körper in der Tränenflüssigkeit vor, das in der Käserei eingesetzte Lysozym wird in der Regel aus Hühnereiweiß gewonnen. Persönlich erachte ich Lysozym als unkritisch und es wird auch von der ein oder anderen Hofkäserei eingesetzt. Stehe ich aber vor der Wahl, würde ich einem lysozymfreien Käse den Vorzug geben.

- ✓ **Die Herkunft der Milch kennen,** aus der der Käse hergestellt wurde. Stammt der Käse von einer Hofkäserei, in der die Milch der eigenen Herde verarbeitet wird, können Sie davon ausgehen, dass der Käser Einfluss auf die Milchqualität nehmen kann. Mir persönlich ist das Tierwohl hier sehr wichtig, denn nur artgerecht und naturnah gehaltenes Vieh wird eine gute Milch liefern können. Zugegeben, es ist nicht immer möglich, diesem Aspekt in vollem Umfang Rechnung zu tragen.
- ✓ **Gütesiegel beachten:** Einen Hinweis auf eine entsprechende Käsegüte finden Sie auch im europäischen Ursprungsschutz, auf dessen Siegel ich im nächsten Abschnitt etwas näher eingehen will.

Die europäischen Schutzsiegel

Die EU-Gütesiegel »geschützte Ursprungsbezeichnung«, »geschützte geografische Angabe« und »garantiert traditionelle Spezialität« wurden von der Europäischen Union 1992 zum Schutz und zur Förderung traditioneller und regionaler Lebensmittelerzeugnisse eingeführt.



Aktuell tragen in Europa mehr als 250 Käsespezialitäten das Siegel »geschützte Ursprungsbezeichnung« oder »geschützte geografische Angabe«, weitere sieben sind als »garantiert traditionelle Spezialität« geschützt.

Betrachten wir die europäischen Käseländer hinsichtlich der geschützten Ursprungsbezeichnung, so fällt erst einmal auf, dass es in Deutschland im Gegensatz zu Frankreich oder Italien kaum geschützte Käse gibt. Nur fünf Käsesorten unterliegen hierzulande diesem Schutz-siegel, vier davon im Allgäu und einer in Sachsen. Vor diesem Hintergrund könnte man

vermuten, dass es mit Deutschland als Käseland nicht so weit her ist, aber weit gefehlt. Ich denke, der Grund für die wenigen geschützten Käsesorten liegt bei uns einfach darin, dass das Antragsverfahren mit einem entsprechend hohen monetären Aufwand verbunden ist.

Geschützte Ursprungsbezeichnung (g. U.)



Abbildung 1.8: Logo »Geschützte Ursprungsbezeichnung«, © European Union

Bei Spezialitäten, die das Siegel »Geschützte Ursprungsbezeichnung« tragen, müssen alle Herstellungsschritte in einem bestimmten, geografischen Gebiet stattfinden. Im Falle eines Käses betrifft dies den Ursprung der Milch, das Käsen selbst und zu guter Letzt auch die Reifung. Darüber hinaus ist die geschützte Ursprungsbezeichnung auch ein Garant für eine gewisse Tradition. Die Bestimmungen für die Produktion dieser Käse unterliegen den jeweiligen Konsortien beziehungsweise Sortenorganisationen und können so streng sein, dass beispielsweise auch die Milchviehrassen definiert sind, deren Milch für die Käseerzeugung genutzt werden darf. Die meisten Käse mit diesem Siegel können auf eine lange Geschichte zurückblicken.

Geschützte geografische Angabe (g. g. A.)



Abbildung 1.9: Logo »Geschützte geografische Angabe«, © European Union

Das Siegel »Geschützte geografische Angabe« garantiert, dass mindestens einer der Produktionsschritte in einem bestimmten geografischen Gebiet erfolgen muss.

Zum Beispiel darf die Milch für einen Holsteiner Tilsiter zwar durchaus aus Mecklenburg-Vorpommern kommen, die Produktion und die Reifung muss jedoch zwingend in Schleswig-Holstein erfolgen, da das nordische Klima während der Reifung für das typische Terroir sorgt.

Garantiert traditionelle Spezialitäten (g. t. S.)



Abbildung 1.10: Logo »Garantiert traditionelle Spezialität«, © European Union

Entgegen der beiden vorangegangenen Siegel weist die »Garantiert traditionelle Spezialität« nicht auf den geografischen Ursprung hin, sondern hebt ein traditionelles Herstellungsverfahren oder eine traditionelle Rezeptur hervor. Ein Beispiel ist die österreichische Heumilch, die nach den entsprechenden Vorgaben auch in Deutschland produziert werden kann.

Da die Bezeichnungen der europäischen Gütezeichen in den europäischen Ländern in die jeweiligen Landessprachen übersetzt wurden, weichen natürlich auch die Abkürzungen ab. Dies kann mitunter für ein wenig Verwirrung sorgen. Ich habe Ihnen als kleine Hilfestellung einmal die wichtigsten Bezeichnungen in der folgenden Tabelle 1.4 als Übersicht zusammengestellt.

Sprache	Abkürzung	Bezeichnung	Abkürzung	Bezeichnung
Deutsch	g. U.	Geschützte Ursprungsbezeichnung	g. g. A.	Geschützte geografische Angabe
Französisch	AOP	Appellation d'Origine Protégée	IGP	Indication Géographique Protégée
Englisch	PDO	Protected Designation of Origin	PGI	Protected Geographical Indication
Italienisch	DOP	Denominazione d'Origine Protetta	IGP	Indicazione Geografica Protetta
Spanisch	DOP	Denominación de Origen Protegida	IGP	Indicación Geográfica Protegida
Portugiesisch	DOP	Denominação de Origen Protegida	DOC	Denominação de Origen Controlada
Griechisch	POP	Prostatevomeni Onomasia Proelefsis	PGE	Prostatevomeni Geografiki Endixi
Polnisch	CNP	Chroniona Nazwa Pochodzenia	COG	Chronione Ounaczenie Geograficzne

Tabelle 1.4: Bezeichnungen und Abkürzungen der Gütesiegel im europäischen Ausland

Die richtige Lagerung zu Hause

Käse lagern Sie bei sich zu Hause am besten im Kühlschrank. Wenn Sie eine verschließbare Kunststoffbox haben, können Sie diese nutzen. Dabei sollten Sie die einzelnen Käsestücke aber idealerweise in Käsepapier einpacken.

- ✓ **Käsepapier** hat auf der Innenseite eine dünne Kunststoffbeschichtung und eignet sich für die Lagerung von Käse perfekt. Gutes Thekenpersonal wird Ihnen Ihren Käse immer in diesem speziellen Papier verpacken oder Ihnen zumindest für jedes Stück Käse einen Bogen mitgeben, damit Sie Ihren Käse daheim optimal lagern können.

Sicher lässt sich Käsepapier auch mehrmals benutzen, jedoch sollten Sie hier darauf achten, dass Sie einen Bogen immer nur für Käse gleicher Reifekultur nutzen. Würden Sie zum Beispiel einen Schnittkäse in einen Bogen einwickeln, der zuvor für einen Weichkäse mit Innenschimmel genutzt wurde, würden Sie so die Blauschimmelkulturen übertragen und könnten diese nach wenigen Tagen auf Ihrem Schnittkäse bewundern.

- ✓ **Wachspapier:** Wer es nachhaltiger mag, kann seine Käsespezialitäten auch in ein Wachstuch einwickeln. Wachstuch hat den Vorteil, dass es leicht selbst herzustellen, leicht zu reinigen und sehr oft wiederzuverwenden ist.
- ✓ **Backpapier:** Haben Sie weder Käsepapier noch Wachstuch zur Hand, kann zur Not auch auf Backpapier zurückgegriffen werden.

Für Käse mit Innenschimmel – landläufig auch als Blauschimmelkäse bekannt – wurde bis vor einiger Zeit empfohlen, diesen in Alufolie zu lagern. Hiervon würde ich abraten. Das im Käse enthaltene Salz kann mit dem Aluminium reagieren, sodass sich dieses aus der Folie herauslöst und auf den Käse übergehen kann. Zwar handelt es sich hierbei um geringe Mengen, deren Verzehr als unbedenklich eingestuft wird und von denen der größte Teil über die Nieren wieder ausgeschieden wird, aber es besteht ein Restrisiko, dass sich nicht ausgeschiedenes Aluminium in unserem Körper anreichert. Es gibt bis heute zwar keinen einwandfreien Nachweis, dass diese Anreicherungen für Krankheiten wie Brustkrebs oder Demenz verantwortlich sind, aber im Zweifelsfall sollte man darauf verzichten.

Darf man Käse einfrieren?

Als Käsesommelier würde ich diese Frage aus der Genussperspektive definitiv verneinen. Aber was machen Sie, wenn bei einem Raclette Käse übrig bleibt oder Sie zu viel Käse gerieben haben?

Unter besonderen Umständen kann Käse auch für eine Weile eingefroren werden:

- ✓ Sie sollten nur Käse einfrieren, der für die Verarbeitung in warmen Gerichten bestimmt ist.
- ✓ Sie sollten nur Käse mit einem geringen Wasseranteil einfrieren (Schnittkäse und Hartkäse).

- ✓ Wollen Sie den einzufrierenden Käse als Reibekäse nutzen, reiben Sie ihn am besten vor dem Einfrieren.
- ✓ Frieren Sie Ihren Käse nicht länger als drei Monate ein.

Die Kunst des bewussten Genusses

In unserer schnelllebigen Zeit bleibt leider vieles auf der Strecke und häufig handelt es sich dabei auch um die Dinge, die das Leben eigentlich erst schön machen. Wir sollten uns also gelegentlich die Zeit gönnen, etwas bewusst zu tun. Am besten natürlich, um Käse bewusst zu genießen.

Sicherlich: Wenn bei mir zu Hause der Wecker um 05:30 Uhr klingelt, habe ich keine Zeit und Muße dafür, meinen Käse erst auf Zimmertemperatur zu bringen, bevor ich zwischen Badezimmer und Kleiderschrank eine Käsestulle mit einem schnellen Schluck Kaffee herunterspüle, um nur wenige Minuten später im Auto ins Büro zu fahren.

Aber spätestens beim gemeinsamen Abendbrot, wenn sich die Hektik des Arbeitstages dem Ende zuneigt, nehme ich mir Zeit für meinen bewussten Genussmoment.

Schon bevor der Esstisch gedeckt wird, nehme ich den Käseteller aus dem Kühlschrank. Denn erst wenn Käse warm geworden ist, können sich seine Aromen so richtig entfalten. Das ist bei Whiskey beispielsweise genauso. Daher kann ich persönlich es auch nicht nachvollziehen, wie sich so mancher Zeitgenosse einen Single Malt Scotch mit Eiswürfeln kastriert – aber glücklicherweise sind die Geschmäcker ja verschieden.

Damit Sie Ihren Käse optimal schmecken können, wenn Sie ihn denn auf Zimmertemperatur gebracht haben, will ich Ihnen die *retronasale Wahrnehmung* näherbringen.

Betrachten Sie einmal die Anatomie des menschlichen Schädels, so werden Sie feststellen, dass die Nasenhöhle nicht nur mit den beiden Nasenlöchern mit der Außenwelt verbunden ist, sondern über die Luftröhre auch über die Mundhöhle erreichbar ist. Spätestens nach einem Schluck eines kohlenensäurehaltigen Getränks und einem sehr guten Witz eines Freundes wird man sich schmerzhaft dieser Verbindung bewusst.

Nun ist es so, dass für unser Geschmackserlebnis zu etwa 80 Prozent unser Riechempfinden verantwortlich ist. Mit unserem reinen Geschmackssinn können wir lediglich die fünf Grundgeschmackstypen süß, salzig, sauer, bitter und umami unterscheiden. Sinn und Zweck unseres Geschmackssinns war es eigentlich, gute von schlechter Nahrung zu unterscheiden beziehungsweise hochenergetische, süße Nahrung von giftiger, bitterer Nahrung zu unterscheiden. Bei Kleinkindern funktioniert diese Funktion noch heute. Versuchen Sie einem Baby etwas Chicorée oder Rosenkohl in den Brei zu schmuggeln, dann wird es das schneller wieder ausspucken, als es in den Mund hineinkam.

Zerkauen Sie Käse bei geschlossenem Mund zu einem Brei und atmen stoßweise durch die Nase aus, befördern Sie die freigesetzten Aromen über die Luftröhre in die Nasenhöhle, wo sie über den Riechnerv an das Gehirn weitervermittelt werden. Auf diese Weise können Sie selbst einem schnöden Butterkäse noch etwas Aroma abgewinnen.