

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)
<http://www.gesunde-rezepte.de>

Wissenwertes über: Käse

Bei der Herstellung von Schnittkäse wie Emmentaler, Gouda und Tilsiter darf laut Käseverordnung Natriumnitrat oder Kaliumnitrat zugesetzt werden. Problematisch ist das Nitrat im Käse, wenn es zu Nitrit umgewandelt wird. Denn Nitrit kann sich mit Eiweißstoffen –den sog. Aminen– zu krebserregenden Nitrosaminen verbinden. Das geschieht z. B. beim Überbacken mit nitrathaltigem Käse. Hohe Temperaturen können diese Umwandlungsreaktion fördern. Die Verbraucherzentrale empfiehlt daher, Hartkäse wie z. B. Emmentaler dafür zu verwenden, da dieser kein Nitrat enthält.

Natrium- oder Kaliumnitrat wird zugegeben, um eine Fehlgärung durch bestimmte Bakterien in der Milch zu verhindern und eine optimale Reifung zu erzielen.

Beim Einkauf ist auf das Zutatenverzeichnis zu achten, denn Natriumnitrat und Kaliumnitrat sind kennzeichnungspflichtige Zusatzstoffe. Sie können sich auch hinter den E-Nummern 251 oder 252 verbergen. Bei lose verkauftem Käse sollte man das Verkaufspersonal fragen.

Neben Nitrat wird zur Käseherstellung auch Natamycin als Oberflächenbehandlung gegen Schimmelbefall zugesetzt.

Natamycin ist ein Antibiotikum, das in der Medizin gegen bestimmte Krankheiten verschrieben wird. Aus gesundheitl. Sicht ist die dauernde Aufnahme des Antibiotikums mit dem Käse –kritisch zu sehen, da sich der Körper daran gewöhnt. Als Medikament kann Natamycin dann u. U. unwirksam sein. Die Käseverordnung schreibt vor, Natamycin nur in so geringen Mengen auf den Käse aufzubringen, dass das Antibiotikum keinesfalls tiefer als fünf Millimeter in den Käse eindringt. Die Verbraucherzentrale Bayern rät daher, vor dem Verzehr des Käses einen Rand von mind. fünf Millimetern Dicke abzuschneiden.