

Das Eiweiss im Schweizer Käse

Das Milcheiweiss (= Protein) ist kein einheitlicher Stoff, es besteht vielmehr aus zwei ganz unterschiedlichen Gruppen. Man nennt sie Kaseine und Molkenproteine. Auch diese lassen sich in weitere Untergruppen aufteilen. Das Milchprotein besteht etwa zu 80 % aus (verschiedenen) Kaseinen und zu 20 % aus (verschiedenen) Molkenproteinen. An die Kaseine angelagert sind das Kalzium und das Phosphat. Kaseine sind also gleichzeitig auch wichtige Kalzium- und Phosphatlieferanten.

Biologische Wertigkeit

Die biologische Wertigkeit beider Proteine ist sehr hoch, d.h. sie können vom menschlichen Körper gut verwertet und in körpereigenes Eiweiss umgewandelt werden.

Das Eiweiss im Käse

Bei der Käseherstellung wird das Kasein durch den Zusatz von Lab oder Milchsäurebakterien zur Gerinnung gebracht. Daraus entsteht der Käsebruch. Das Molkenprotein gerinnt nicht, sondern fliesst mit der Molke ab. Käse enthält also in der Regel fast ausschliesslich Kasein. Ausnahmen bilden einige Frischkäsesorten. Hier gibt es Verfahren, bei denen Molkenproteine in die Käsemasse eingebunden werden. So wird der Käse geschmeidiger.

Verdaulichkeit von Kasein

Im Käse sind das Kasein und die Fetttröpfchen locker zusammengelagert. Im Magen wird diese Zusammenlagerung von Kasein und Fetttröpfchen nur wenig dichter. Käse ist also leichter verdaulich als Rohmilch oder Vollmilch. Die Verdaulichkeit wird noch durch das freigesetzte Kalzium erhöht, welches das eiweissabbauende Enzym des Magens in Gang bringt.

