

Topfen - alles Quark oder wie?

Tipp Nr.
082



Topfen gehört zum Frischkäse, da er ohne Reifung sofort verzehrt werden kann.

In Österreich sind folgende Fettstufen erhältlich:

Vollfettstufe: 45 % F.i.T.

Fettstufe: 40 % F.i.T.

Halbfettstufe: 20 % F.i.T.

Viertelfettstufe: 10 % F.i.T.

Magerstufe: unter 10 %, meistens < 1% F.i.T.

F.i.T. = Fett in der Trockenmasse. Den Fettgehalt gibt man deshalb in Bezug auf die Trockenmasse an, weil der Wassergehalt im Käse während der Reifezeit und Lagerung abnimmt. Hartkäse enthält viel weniger Wasser als Frischkäse. Der Wert der Trockenmasse ist jedoch beständig.

Der enzymatische Trennungsprozess entspricht dem Verdauungsvorgang von Milch im Magen. Aus diesem Grund sind Topfen und Topfenprodukte nicht nur bekömmlich, sondern auch leicht verdaulich und gesund. Der so genannte „Bröseltopfen“ oder auch „gepresster Topfen“ ist ein Topfen mit geringerem Wassergehalt. Brimsen ist ein Schafmilchtopfen, der im Mai Saison hat, wenn die Schafe ihre Jungen bekommen und Milch geben. Die frische Milch wird mit Milchsäurebakterien eingedickt und der Brimsen nicht weiter verarbeitet. Ricotta, der ähnlich wie Topfen aussieht, wird aus dem Eiweiß der abgelaufenen Molke hergestellt.

Topfen enthält viel Eiweiß (80 % Kasein, 20 % Molkenproteine), darüber hinaus Calcium, Phosphat und Eisen.

Topfen wird kalt gegessen und vor allem zu diversen Aufstrichen wie Liptauer oder Kräuter-Topfen verarbeitet. Aber auch in Strudeln, Knödel, Torten oder Aufläufe schmeckt Topfen vorzüglich.