Quark, ein vielseitiges Milchprodukt

Heidi Rohde Germann

Quark ist eines der vielen Milchprodukte, die wir gesüsst, mit Früchten, aber auch rezent mit Kräutern oder als Beigabe beim Kochen verwenden. Hüttenkäse (Cottage Cheese), Ricotta und Joghurt stehen meist im selben Kühlregal bei unseren Grossverteilern, aber auch in den kleineren Geschäften. All diese Produkte sind gesund und werden entsprechend beworben.

Aber wo liegt der Unterschied zwischen Quark und den anderen Mitbewerbern? Wie werden sie hergestellt und was zeichnet sie aus?

Quark, vielerorts auch Frischkäse genannt, wird in der Schweiz aus pasteurisierter, entrahmter Milch unter Zugabe von Milchsäurebakterien und wenig Lab hergestellt. Dadurch wird Laktose in Milchsäure umgewandelt, wodurch der pH-Wert sinkt und das Kasein ausfällt. Durch Zentrifugieren wird das Kasein von der Molke, dem flüssigen Teil, getrennt. Im Angebot finden wir verschiedene Quarksorten: Magerquark mit weniger als 0,5 g Fett pro 100 g Trockenmasse, halbfetten Quark (2,5–3,4 g Fett/100 g) und Rahmquark (5,5–6,4 g Fett/100 g). Quark besteht zu 80 Prozent aus Wasser, denn er wird nicht gepresst und behält dadurch seine weiche, streichfähige Konsistenz. Je mehr Rahm man hinzufügt, desto fetter und cremiger wird er.

Hüttenkäse oder Cottage Cheese, eine körnige Masse, wird ebenfalls aus pasteurisierter Magermilch unter Zugabe von Milchsäurebakterien und Lab hergestellt. Das ausgefällte Kasein wird in kleine Körner zerschnitten. Nach Entfernen der Molke wird der Käse mehrmals gewaschen. Um den gewünschten Fettgehalt zu erreichen, wird auch dem Hüttenkäse Rahm beigemischt. Seinen Ursprung hat er in England, wo er vorwiegend in kleineren Landhäusern hergestellt wurde, daher sein Name.

Ricotta stammt aus Italien und wird aus Schaf- oder Kuhmilch hergestellt. Gesäuert wird diese Milch meist durch Zitronensäure. Bei der Herstellung wird dieser «Käse» wiederholt erhitzt, daher sein Name Ricotta, also nochmals erhitzt.

Joghurt ist wohl der grösste Konkurrent des Quarks. Es wird aus Milch oder Rahm hergestellt unter Verwendung der folgenden Milchsäurebakterien: Streptococcus thermophilus und Lactobacillus bulgaricus oder Lactobacillus bifidus und Lactobacillus acidophilus. Auch bei Joghurt unterscheidet man je nach Fettgehalt Magermilchjoghurt, fettarmes Joghurt und Rahmjoghurt. Oft werden auch Früchte, Aromen oder Süssungsmittel zugefügt.

Wo liegt denn der wesentliche Unterschied zum Quark? Quark ist eiweisshaltiger als Joghurt. Quark enthält 12,5 g Protein, Joghurt nur 3,3 g pro 100 g. Joghurt enthält jedoch einen höheren Kalziumgehalt: 120 µg in 100 g gegenüber 90 µg in derselben Menge Quark. Je nach Bedarf und Vorliebe wird man das eine oder andere bevorzugen.

Quark ist vielseitig verwendbar: für Desserts, als Brotaufstrich mit Kräutern, als Dip, im Müesli, für Kuchen, Torten, Cremes und Füllungen, im Brotteig und Kuchenteig. In Österreich wird Quark (= Topfen) im Strudel und in den Knödeln verwendet. Magerquark und Viertelfettquark sind nicht kochfest und säureempfindlich. Magerquark ist eine billige Eiweissquelle und wirkt sehr sättigend. Mit 12 g Eiweiss, 4 g Kohlenhydraten und 0,2 g Fett auf 100 g ist Magerquark sowohl für den Muskelaufbau wie für Leute, die ihr Gewicht reduzieren wollen, ein günstiges und billiges Nahrungsmittel.

Weitere Verwendung findet Quark als Heilmittel in Form von Umschlägen zur Kühlung bei Verstauchungen, Sonnenbrand oder Gelenkentzündungen.