

# DEM KÄSE AUF DER SPUR

**PARMESAN & GRANA PADANO.** Ist die Käseplatte nach dem Hauptgang, wie sie oft in guten Hotels nach dem Menü angeboten wird, nicht fantastisch? Herrlich der Grana Padano aus dem Käselaib pur, in kleinen selbst abgehobelten Stücken. Aber ist das auch gesund? Käse und Cholesterin - wie verhält sich das? Die Antwort überrascht. Von Hans-Jörg Ernst

„Wer Käse isst, lebt länger.“ Den Satz hat irgendjemand einmal gesagt. Ich hab ihn aufgeschnappt und wurde neugierig. Und war überrascht, denn Käse soll den Cholesterinspiegel sogar senken. Da lohnt sich doch eine nähere Betrachtung.

Tatsache ist: Käse und damit auch Parmesan und Co., enthält Cholesterin. Doch soll nach jüngsten Studien die im Käse enthaltene Buttersäure schlechtes Cholesterin (LDL) beseitigen, erhöhte Blutfettwerte senken und vor Herzerkrankungen schützen. Herausgehoben werden Schmelzkäse, Gouda, Edamer, Schafskäse und Parmesan, womit wir wieder beim beliebten Hartkäse aus Italien wären.

Grana Padano ist ein würzig-aromatischer, halbfetter Extrahartkäse aus der Po-Ebene und wird seit Jahrhunderten, wie Parmesan (Parmigiano Reggiano), aus Kuhmilch hergestellt. Parmesan darf im

Gegensatz zum Grana Padano aber nur in fünf Provinzen rund um die Stadt Parma produziert werden und muss mindestens zwölf Monate reifen. Grana Padano mindestens neun Monate. Ein perfektes Alter. Denn jüngsten Studien zufolge, ist der Reifungsgrad des Käses für einen blutdrucksenkenden Effekt ausschlaggebend. So soll mittelreifer Käse (neun bis zwölf Monate gereift), den Blutdruck am besten senken.

Zudem enthalten sowohl Parmesan als auch Grana Padano neben anderen Mineralstoffen sehr viel Kalzium und Vitamin D, welches wiederum die Einlagerung von Kalzium in den Knochen fördert. Bekanntlich stärkt Kalzium Knochen und Zähne. Und gilt als beste Vorbeugung gegen Osteoporose. Und der Käse ist reich an Proteinen.

Also doch reueloser Genuss? Auf jeden Fall, aber bitte in Maßen. Empfohlen werden maximal 30 Gramm am Tag, im Durchschnitt.



**GESUND & LECKER** Zugegeben, derzeit ist keine Erdbeerzeit. Dennoch lohnt sich der Genuss der aromatischen Frucht.

REICH AN VITAMIN C

## ERDBEEREN

Erdbeeren lassen sich, auch weil sie kaum Kalorien haben, in vielerlei Varianten unbeschwert genießen. Lecker und dabei auch noch gesund. Denn in der roten Frucht stecken viele wichtige Inhaltsstoffe. Ihr hoher Gehalt an Ballaststoffen fördert die Verdauung. Zudem sind sie reich an Vitaminen. Hervorzuheben ist der Gehalt an Vitamin C, der höher liegt als bei Zitronen. Neben



einem hohen Gehalt an Folsäure bieten Erdbeeren viele Mineralstoffe, wie Kalium, Eisen, Zink und Kalzium.

Am besten schmecken Erdbeeren frisch. Lecker sind ein fruchtiger Erdbeercocktail, ein Erdbeerkompott oder auch ein Erdbeerquark. Auch mit Naturjoghurt, püriert oder mit Eis und etwas Schlagsahne schmecken die Erdbeeren einfach wunderbar. Ein Klassiker sind Erdbeeren im Müsli, als Kuchenbelag oder als Erdbeerkonfitüre. Exotischer sind Erdbeeren als Salatbeilagen.

**HIER könnte  
DEINE Werbung  
stehen!**

**Ich bin ein  
Sonderformat.**

B 95 x H 85 mm