



Frisch- und Streichkäse aus der Schweiz

Dieses Hilfsmittel dient dazu eine Auswahl an bekannten Frisch- und Streichkäse aus der Schweiz aufzuzeigen. Einige dieser Frischkäse gibt es in verschiedenen Geschmacksrichtungen: nature, mit Kräutern, mit Meerrettich, etc. Die oberen sind im Coop erhältlich (der vom Züger auch bei anderen Anbietern), die unteren sind Migros-Produkte und der letzte ist ein Schweizer Frischkäse von Farmy.

Es gibt weitere Schweizer Produkte wie z.B. der Gala Streichkäse. Der Gala Käse ist hier nicht aufgelistet, da diese in einzelnen Portionenverpackung zu kaufen sind und somit viel Abfall produzieren. Diese Liste ist nicht abschliessend und so gibt es weitere lokale Frisch- und Streichkäse teilweise auch direkt vom Bauern, die sie ebenfalls einsetzen können.

Hinweis Nährstoffe:

Frischkäse enthält generell viel Fett und im Verhältnis dazu einen geringen Anteil an Eiweiss und sollte somit nicht täglich auf dem Menüplan stehen. Deshalb empfehlen wir eine gute Mischung von verschiedenen Milchprodukten und verschiedenen Käsearten (Hart-, Halbhart- und Weichkäse). Im Vergleich zum Frischkäse enthält Blanc battu deutlich mehr Eiweiss und weniger Fett und kann als wertvolle Alternative gelten. Zusätzlich hier aufgelistet sind körnige Frischkäse wie Hüttenkäse, die ebenfalls reichlich Eiweiss und wenig Fett enthalten.

Zügler



