

Schweizer Alpkäse

Functional Food von der Alm?

(aid) - Schweizer Alpkäse enthält wertvolle Fettsäuren in einer besonderen Zusammensetzung, die sich vermutlich günstig auf das Herz-Kreislauf-System auswirkt. Das führen Schweizer Forscher auf die traditionelle Alpviehhaltung zurück. Die Kühe verbringen den Sommer in den Bergen in einer Höhe von bis zu 2000 Metern und ernähren sich ausschließlich von Alpgras und -kräutern. Die Forscher betrachten die Spezialität als ein natürliches Functional Food. Solche Lebensmittel fördern durch Zugabe bestimmter Nährstoffe oder Zutaten die Gesundheit. Der Schweizer Alpkäse hat diese Eigenschaft "von Natur aus". Für ihre Studie untersuchten die Wissenschaftler fünf verschiedene Käsesorten. Sie verglichen das Fettsäuremuster von Emmentaler und englischem Cheddar mit einem Käse von Kühen, die mit Leinsamen zugefüttert wurden und zwei Sorten aus Gstaad im Berner Oberland. Der eine Käse wurde nach alter Tradition auf der Alp hergestellt, das andere Produkt stammte von Kühen, die im Winter auch Heu und Kraftfutter fraßen. Das Ergebnis: Im Alpkäse ließen sich deutlich mehr wertvolle Omega-3-Fettsäuren als in anderen Sorten nachweisen. Dadurch war das Verhältnis zu Omega-6-Fettsäuren günstiger. Im Vergleich zu englischem Cheddar enthielt die Schweizer Spezialität viermal mehr alpha-Linolensäure und dreimal mehr konjugierte Linolsäuren. Sogar Käse von Kühen, deren Futter Leinsaat beigemischt wurde, war nicht so reich an diesen gesundheitsfördernden Fettsäuren. Es ist bekannt, dass durch die Grasfütterung unter Verzicht auf Kraftfutter der Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren und konjugierter Linolsäure in der Milch steigt. Die Umstände, die zu diesem speziellen Fettsäuremuster führen, sind jedoch noch nicht abschließend geklärt. Zum einen ist die Alpflora besonders reich an Linolensäure. Zum anderen sind Gras und Kräuter in den Bergen eine relativ energiearme Kost. Das könnte bewirken, dass alpgeweidete Kühe aus eigenen Reserven Omega-3-Fettsäuren mobilisieren.

aid, Heike Heinrichs

Aus Internet Februar 2006