



GEISSER-FOTOGRAFEN

Chästeilet im Berner Oberland: Bauern teilen den frischen Alpkäse vom Sommer unter sich auf

Der gesündeste Käse kommt von der Alp

Stichprobe: Im Alpkäse stecken am meisten gesunde Fette fürs Herz

Statt Tilsiter und Greyerzer sollte man frischen Alpkäse aus den Schweizer Bergen essen – er enthält besonders viele gesunde Omega-3-Fettsäuren. Das zeigt jetzt eine Stichprobe des Gesundheitstipp.

Rote, gelbe und weisse Blumen schmücken die Stirn der stolzen Milchkuhe, die Glocken um ihren Hals klingen im bedächtigen Takt ihrer Schritte. Von Juni bis September frassen sie nur die besten und saftigsten Alpenkräuter. Jetzt sind sie mit ihren Sennen ins Tal zurückgekehrt. Mit

dabei der frische Alpkäse. Und der ist besonders gesund. Das bestätigt nun eine Stichprobe. Der Gesundheitstipp liess in einem Fachlabor 20 Käse – Alp- und Bergkäse sowie Käse aus der Talregion – auf ihren Gehalt an gesunden Fettsäuren analysieren. Dazu gehören:

- **Omega-3-Fettsäuren:** Sie sind gut für Herz und Gefässe.
- **Konjugierte Linolsäuren (CLA):** Vermutlich beugen sie Krebs und Herzkrankheiten vor und stärken das Immunsystem.
- **Das Verhältnis von Omega-6-zu Omega-3-Fettsäuren:** Fachleute empfehlen ein Verhältnis von höchstens 5 zu 1 – je tiefer, desto besser. Der Grund: Omega-6 bremst die Wirkung von Omega-3.

In allen drei Bereichen schnitten die Käse von der Alp am besten ab (siehe Tabelle). Sie enthielten im

Durchschnitt über 400 Milligramm Omega-3-Fettsäuren pro 100 Gramm Käse. Am meisten fanden die Fachleute im Urner Alpkäse von der Alp Galtenebnet: 561 Milligramm. 100 Gramm des Käses decken damit über einen Drittel der empfohlenen Tagesdosis von 1500 Milligramm Omega-3-Fettsäuren.

Bergkäse schnitt bereits wesentlich schlechter ab. Der «Innerschweizer Bergkäse» (Denner) und der «Bergdorfhäs aus dem Alpsteingebiet» (Eurospar) enthielten sogar weniger als 250 Milligramm.

STICHPROBE: GESUNDE FETTE IM KÄSE

Alpkäse

Käsesorte	Gekauft bei	Preis (pro 100 g)	Gesamtfett (g/100 g)	Omega 3 (mg/100 g ¹)	Verhältnis Omega 6 : 3	CLA (mg/100 g ¹)
Urner Alpkäse, Alp Galtenebnet	Zentrum-Markt Arnold, Altdorf UR	1.80	37,4	561	1,3 : 1	468
Muotathaler Alpkäse	Chäs Bannwart, Markt Zürich-Oerlikon	2.90	33,7	471	1,3 : 1	539
Glarner Alpkäse, Alp Bösbächi	Glarona Käsegenossenschaft, Glarus	1.54	36,7	403	1,4 : 1	587
Bündner Alpkäse, Alp Maran, Arosa	Bündner Alphüsli, Markt Zürich-Oerlikon	2.80	30,8	400	1,5 : 1	492
Berner Alpkäse, Jaunpass	Alpkäserei Jaunpass BE	1.80	36,6	366	1,4 : 1	512
Bündner Alpkäse, Grossalp	Familie Zinsli, Thalkirch GR	2.–	30,4	334	1,4 : 1	486
Berner Alp-Mutschli, Site-Alp, Zweisimmen	Familie Santschi, Schwanden BE	1.70	32,7	327	1,4 : 1	621
Durchschnitt			34	409	1,4 : 1	529

Bergkäse

Pro Montagna Gstaader (Bergkäse mit Kräutermantel)	Coop	2.20	34,4	309	2,0 : 1	344
Heidi Gstaader Bergkäse	Migros	2.20	32,7	294	1,8 : 1	327
Heidi Pilatus-Käse	Migros	2.–	32,2	289	1,4 : 1	354
Emmi Swissalp Panorama	Coop	2.45	33,5	268	1,4 : 1	301
Sternenberger Bergkäse (Natürli)	Volg	2.50	32,6	260	1,6 : 1	456
Innerschweizer Bergkäse	Denner	1.69	33,3	233	2,0 : 1	233
Bergdorfchäs aus dem Alpsteingebiet	Eurospar	1.80	27,4	219	1,7 : 1	383
Durchschnitt			32,3	267	1,7 : 1	342

Talkäse

Emmentaler surchoix	Coop	1.80	34,6	380	1,3 : 1	346
Emmentaler surchoix	Migros	1.80	32,7	294	1,7 : 1	425
Greyerzer mild	Coop	1.35 (Aktion)	34,2	273	2,6 : 1	205
Greyerzer mild	Migros	1.60	33,5	268	2,0 : 1	201
Tilsiter mild	Migros	1.30	28,8	230	1,9 : 1	316
Tilsiter mild	Coop	1.30	25,6	153	2,3 : 1	256
Durchschnitt			31,5	266	2 : 1	291

■ = Omega-3 über 350, Verhältnis Omega-6 zu Omega-3 unter 2 : 1, CLA über 400

■ = Omega-3 zwischen 250 und 349, Verhältnis Omega-6 zu Omega-3 ist 2 : 1 und höher, CLA zwischen 300 und 399

■ = Omega-3 unter 250, Verhältnis Omega-6 zu Omega-3 ist über 5 : 1, CLA unter 300

Der schlechteste Wert bestimmt das Gesamturteil

¹ Milligramm pro 100 Gramm

Am wenigsten Omega-3-Fettsäuren wurden im milden Tilsiter von Coop gemessen: 153 Milligramm.

Auch bei den konjugierten Linolsäuren (CLA) schnitten die Alpkäse deutlich besser ab als die anderen Käse: Der Berner Alpmutschli von der Site-Alp enthielt 621 Milligramm pro 100 Gramm Käse. Das ist gut dreimal mehr als in den analysierten Greyerzer von Migros und Coop.

Auch Bergkäse hatte im Durchschnitt tiefere Werte als Alpkäse. Ausnahme: der «Sternenberger Bergkäse» von Volg – mit 456 Milligramm pro 100 Gramm.

Bergkäse kaum besser als Industriekäse aus dem Tal

Das Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren war bei allen Käsen im empfohlenen Bereich, das heisst unter 5 zu 1. Doch auch hier schnitten Alpkäse am besten ab: Der Wert 1,3 zu 1 zum Beispiel, ist deutlich tiefer als bei Berg- und konventionellen Käsen aus Talregionen.

Die Bergkäse schnitten in der Stichprobe kaum besser ab als die konventionellen Industriekäse – trotz klingender Namen wie «Swissalp», «Heidi» oder «Natürli».

Das wundert Experten nicht: «Mit solchen Bezeichnungen wollen die Produzenten vom guten Image der Alp profitieren», sagt Leonhard Hug vom Landwirtschaftlichen Bildungs- und Beratungszentrum Plantahof in Landquart GR. Vielen Konsumenten sei der Unterschied zwischen Berg- und Alpkäse nicht klar: Bergkäse wird das ganze Jahr über in Bergregionen produziert, Alpkäse nur im Sommer auf der Alp.

«Dass Alpkäse so hohe CLA-Werte und ein so gutes Verhältnis der Fettsäuren aufweist, liegt am Futter der Kühe», sagt Karin Wehrmüller von der Forschungsanstalt Agroscope Liebefeld-Posieux in Liebefeld BE. «Sie fressen während des Alpsommers nur frisches Grünfutter und kein Kraftfutter. Dadurch hat es mehr gesunde Fette in der

Milch – und damit auch im Käse.» Zudem würden Alpenkräuter vermutlich noch mehr Omega-3-Fettsäuren liefern als Gras aus tieferen Regionen.

Gesunde Fettsäuren bleiben beim Lagern erhalten

Für Fachleute ist deshalb klar: Wer Alpkäse isst, tut seiner Gesundheit etwas Gutes. Zudem: Die gesunden Fettsäuren bleiben auch beim

Lagern von Käse erhalten. Ebenso, wenn man ihn erwärmt – zum Beispiel für Fondue oder Raclette.

Coop beruft sich darauf, dass das Verhältnis der Fettsäuren am wichtigsten sei. Und da würden seine Käse «sehr gut» abschneiden. Coop biete zudem in einigen Filialen Alpkäse an, der mehr gesunde Fette enthalte. Migros beruft sich bloss auf «natürliche Unterschiede bei verschiedenen Käsesorten – je nach

Produktion, Fütterung der Tiere und Qualität der Kräuter». Darauf verweist auch Volg. Denner erklärt, der untersuchte Bergkäse sei im März 2007 produziert worden: «Zu diesem Zeitpunkt waren die Kühe noch im Stall und wurden mit Heu und Silage gefüttert.» Bei später im Jahr produziertem Käse sei das Fettsäuremuster «vermutlich anders», sagt Denner. Emmi wollte keine Stellung nehmen. Sonja Marti