Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Was genau ist Feta-Käse?

Mo, 06.09.2021 - 11:28

Auf griechischem Bauernsalat darf er nicht fehlen: Feta-Käse, der in Griechenland auf traditionelle Art aus Schafsmilch oder einer Mischung aus Schafs- und maximal 30% Ziegenmilch hergestellt wird. Nachdem die Milch geronnen und die Molke abgetropft ist, wird die Käsemasse gesalzen, in Scheiben geschnitten und mit Salzlake in Holz- oder Metallbehälter geschichtet. In dieser Lake reift Feta noch mindestens zwei Monate lang. Der fertige Käse ist weiß, von mehr oder weniger bröckeliger Konsistenz und hat dank der Schafsmilch ein intensives, würziges Aroma. Der Name Feta geht übrigens auf die italienische Bezeichnung für Scheibe (fetta) zurück.

Da Schafsmilch eiweiß- und fettreich ist, ist Feta ein guter Proteinlieferant. Im Fettanteil sind wertvolle Omega-3-Fettsäuren enthalten. Auch ist der weiße Käse eine Quelle für Kalzium, Zink und die Vitamine A, B2 und B12. „Aufgrund seiner Zubereitung ist Feta sehr salzig“, weiß Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Wenn man ihn vor der Verwendung eine halbe Stunde lang in Wasser einlegt, reduziert das den Salzgehalt, aber leider auch die Geschmacksintensität.“

Feta ist als Lebensmittel mit geschützter Ursprungsbezeichnung (g.U.) anerkannt. Dadurch ist garantiert, dass das Original auf dem griechischen Festland oder den Inseln der Präfektur Lesbos nach traditionellem Verfahren hergestellt wird und die verwendete Milch von Schaf- und Ziegenherden stammt, die in bestimmten geographischen Gebieten in Griechenland frei weiden. Neben echtem Feta sind im Handel auch andere ähnlich aufgemachte Produkte wie etwa Schafskäse aus anderen Ländern sowie Käse aus Kuhmilch „nach Feta-Art“ zu finden.

Lose gekauft oder nach dem Öffnen der Verpackung ist Feta-Käse im Kühlschrank nur begrenzt haltbar und sollte innerhalb von vier bis fünf Tagen verbraucht werden. Am längsten frisch bleibt er, wenn er in einem Behälter in frischem Wasser oder Salzwasser aufbewahrt wird.