



Verbraucherzentrale Südtirol  
Centro Tutela Consumatori Utenti

*Die Stimme der VerbraucherInnen  
La voce dei consumatori*

**VZS-name**

VZS-str

VZS-plz

VZS-tel

info@verbraucherzentrale.it

---

## **Pecorino: ein Käse, viele Varianten**

Mon, 08/01/2022 - 11:28

Pecorino (abgeleitet von pecora = Schaf) ist ein traditioneller italienischer Hartkäse. Ursprünglich ausschließlich aus Schafmilch hergestellt, werden heute aus Kostengründen teilweise auch Ziegen- oder Kuhmilch beigemischt. Da die Bezeichnung „Pecorino“ allein nicht geschützt ist, wird der Käse mittlerweile auch in anderen Ländern als Italien produziert.

Die älteste Sorte und überhaupt der älteste Käse Italiens ist der Pecorino Romano. Schon die Legionäre des Römischen Reiches sollen ihn vor über 2.000 Jahren zur Stärkung gegessen haben. Heute gibt es viele regionale Varianten des Pecorino, der Großteil der produzierten Menge stammt von den Inseln Sardinien und Sizilien. Neun Pecorino-Typen sind in der Europäischen Union als Produkte mit geschützter Ursprungsbezeichnung g.U. (D.O.P. - Denominazione di Origine Protetta) anerkannt, darunter Pecorino Romano g.U., Pecorino Sardo g.U. und Pecorino Siciliano g.U. Für jeden dieser Typen sind in der so genannten Spezifikation das Erzeugungsgebiet, der Herstellungsprozess und die Reifegrade festgelegt. Von der Erzeugung der Schafmilch bis zur Reifung der Käselaibe müssen alle Produktionsschritte im jeweiligen Erzeugungsgebiet erfolgen.

Pecorino Romano g.U. wird in den Regionen Latium und Sardinien sowie in der Provinz Grosseto in der Toskana hergestellt und reift mindestens fünf (Tafelkäse) bzw. acht Monate lang (Reibkäse). Typisch für den reifen Käse sind die Käsekristalle, die ihm einen körnigen Charakter geben. Pecorino Siciliano g.U. und Pecorino Sardo g.U. werden dagegen ausschließlich in der jeweils namengebenden Region hergestellt. Pecorino Siciliano kommt frisch (fresco – 20 bis 30 Tage Reifezeit), mittelreif (semistagionato – 45 bis 90 Tage Reifezeit) oder ausgereift (stagionato – mindestens sechs Monate Reifezeit) in den Handel. Frischer Pecorino ist von mildem, ausgereifter Pecorino von intensiv würzigem, salzigem Geschmack. Er kann sehr gut anstelle von Parmesan verwendet werden. Pecorino Sardo gibt es als milden (dolce) oder reifen (maturo) Käse. Aus überreifem Pecorino Sardo wird übrigens der so genannte Casu marzu (wörtlich: verfaulte Käse) hergestellt. Er enthält lebende Fliegenlarven und gilt dank seiner cremigen Konsistenz und seines charakteristischen Geschmacks als ganz besondere Spezialität.

Da vollständig oder überwiegend aus Schafmilch hergestellt, ist Pecorino ein guter Lieferant für Proteine – der Proteingehalt beträgt rund 25 Prozent – und für den Mineralstoff Kalzium.

„Hervorzuheben ist auch sein relativ hoher Gehalt an Linolensäure, einer mehrfach ungesättigten Fettsäure, welche die Blutfettwerte positiv beeinflusst“, weiß Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „In einigen Dörfern auf Sardinien werden ungewöhnlich viele Menschen über 100 Jahre alt – neben anderen Gründen möglicherweise auch deshalb, weil sie zeitlebens Pecorino gegessen haben.“