

Käsefreuden zum Dahinschmelzen: Fondue und Raclette

Wenns draussen kalt wird und besonders wenns auch noch zu schneien beginnt, wird in der Schweiz die Fondue- und Raclette-Saison eingeläutet.

Fondue und Raclette sind DIE beiden traditionellen Winterspeisen der Schweiz. Neben dem Käse ist den beiden gemeinsam, dass sie in geselliger Runde unter Freunden oder in der Familie genossen werden. Es geht zwar auch alleine – „dank“ den Solo-Caquelons und Mini-Racletteöfen – aber das gemütliche Rundum-Erlebnis bleibt dabei wohl eher aus.

Raclettekäse ist ein vollfetter Halbhartkäse, also nicht gerade Basis für ein leichtes, energiearmes Gericht. Durchschnittlich wird mit gegen 200 g Käse pro Person gerechnet. Damit hat man sich schon über 700 Kalorien und rund 60 g Fett einverleibt. Die Kartoffeln und sonstigen Beilagen noch nicht eingerechnet. Doch es geht auch linienfreundlicher und zwar indem die Käseportion halbiert wird und dafür grosszügig bei den Beilagen wie Cornichons, Silberzwiebeln, Maiskölbchen, Senfrüchten, sowie frischen Pilzen und Gemüse wie Sellerie, Peperoni, Zucchetti oder Auberginen zum Grillieren zugelangt wird. Das Ganze kann auch gerne von einem knackigen Salat begleitet und mit einem frischen Fruchtsalat abgerundet werden.

Energie- und Nährwertgehalt von Raclettekäse:

(Angaben pro 100 g)

		Raclette
Energie	kcal	359
	kJ	1504
Wasser	g	41.4
Eiweiss	g	26.4
Fett	g	27.9
Cholesterin	mg	84
Kohlenhydrate	g	0.7
Calcium	mg	671

Quelle: Schweizer Nährwerttabelle für Konsumenten und Konsumentinnen

(http://www.sge-ssn.ch/d/printmedien/buecher_und_broschueren/naehrwerttabellen/)

Den klassischen Fondue-Käse gibt es nicht. Fondue wird je nach Region mit unterschiedlichen Käsesorten zubereitet. Die häufigsten Käsesorten, welche in Fonduemischungen zu finden sind, sind Freiburger Vacherin, Gruyère, Sbrinz, Emmentaler und Appenzeller. Es gibt auch Fondues mit Raclettekäse. Pro Person wird mit 150 bis 200 Gramm Käse gerechnet. Fondue steht dem Raclette in punkto Energie- und Fettbombe also in nichts nach. Wer die Bombe etwas entschärfen möchte, sollte wie beim Raclette die Käseportion verkleinern. Und wie das Raclette kann auch das Fondue auf einen Salat folgen und durch ein erfrischendes Früchtedessert gekrönt werden. Experimentierfreudige können ausserdem anstelle von Brot beispielsweise gedämpftes Gemüse einrühren.

Energie- und Nährwertgehalt von Fertigfondue und traditionellen Fondue-Käsesorten:

(Angaben pro 100 g)

		Fertigfondue	Freiburger Vacherin	Gruyère	Sbrinz	Emmentaler	Appenzeller
Energie	kcal	259	373	400	419	422	386
	kJ	1084	1560	1672	1751	1764	1616
Wasser	g	56.7	42.3	36	31.9	35	39.6
Eiweiss	g	14.2	24	27	28.6	29	24.8
Fett	g	17.3	30.4	32	33.2	33.8	31.7
Cholesterin	mg	52	91	96	100	101	95
Kohlenhydrate	g	4.5	0.9	0.9	1.3	0.4	0.4
Calcium	mg	449	611	900	1030	1030	740

Quelle: Schweizer Nährwerttabelle für Konsumenten und Konsumentinnen

(http://www.sge-ssn.ch/d/printmedien/buecher_und_broschueren/naehrwerttabellen/)

Autor:

Schweizerische Vereinigung für Ernährung, Bern

<http://www.sge-ssn.ch>