

# So ein Quark!

**Genuss** Ob süss oder gesalzen in Gerichten, als kühlender Wickel oder als feuchtigkeitsspendende Gesichtsmaske, auf den seit Jahrhunderten bekannten Frischkäse ist Verlass.

Monika Neidhart

«Was ist ein Froschkuchen?», fragte ich erstaunt. Das Schild entdeckte ich in der grossen Tortenauslage in einem Gartencafé auf der deutschen Ostsee-Insel Usedom. Die Dame hinter der Auslage meinte: «Wie macht ein Frosch?» Klar, Qua(r)k. Ich war gerade doppelt erstaunt. Einmal über die Antwort. Dann vor allem darüber, dass Deutsche die Bezeichnung Quark verwenden. Bisher kannte ich aus diesem Sprachraum vor allem «Topfen», oder «Weisskäse».

Der Froschkuchen war an jenem heissen Sommertag, nach 20 Kilometern Velofahrt, die passende Wahl. Auf einem Biskuitboden lagen Beeren, darüber eine Quarkmasse aus Eiern, Zucker, etwas Zitronensaft und Rahm, schnittfest gebunden und dekorativ mit Früchtestücken ausgarniert. Ein ähnliches Rezept findet sich nebenan. Die Torte ist leicht und erfrischend, wie sie sein soll. Ich «begrabe meine Nase ja nicht in jeden Quark», wie Goethe es in einem anderen Zusammenhang im «Faust» schrieb.

Warum Quark schon seit dem 16. Jahrhundert bildlich für etwas Wertloses, Nichtiges verwendet wird, ist mir nicht bekannt. Auf jeden Fall tun solche Redensarten diesem weisslichen, leicht säuerlich schmeckenden Frischkäse völlig Unrecht, sowohl was den Nährwert als auch die vielfältige Verwendung angeht.

## Preisgekrönter Quark aus dem Luzernischen

Lässt man Rohmilch an einem warmen Ort stehen, schmeckt sie bald säuerlich und flockt aus. Siebt man die weisse, krümelige Masse ab, entsteht ein Urtyp des Quarks. Mit diesem natürlichen Vorgang entdeckten die Menschen vor Urzeiten eine Möglichkeit, Milch länger haltbar zu machen. Damit würde man heute keine Preise mehr gewinnen.

Da muss man schon Beat Ruckstuhl und Simon Schütz heissen. Sie haben gemeinsam die Biokäserei Burgrain in Alberswil gepachtet und gewannen letztes Jahr die Sonderauszeichnung «Gourmetknospe» für ihren Vanillequark. Dafür musste ihr Produkt in zwei Teustrunden, unter anderem mit Gourmetköchen, jeweils die Maximalnote erreichen.

Die jungen Meister-Milchtechnologien lassen Besucher ger-



Sie machen exzellenten Bioquark: Beat Ruckstuhl (links) und Simon Schütz von der Biokäserei Burgrain in Alberswil LU.

Bild: Nadia Schärli

ne bei der Produktion zuschauen: «Am Vortag erwärmen wir die Milch auf 82 Grad, um sie keimarm zu machen. Ist sie auf 26 Grad abgekühlt, fügen wir Milchsäurebakterien und wenig Lab bei. Danach lassen wir sie einige Stunden stehen, bis sie dick wird und den gewünschten Säuregrad hat», erklären die beiden.

Die leicht gelbliche Masse wird mit einer Harfe in Stücke geschnitten. So kann über Nacht die Molke abfliessen. Weniger als 50 Prozent von der Ausgangsmenge bleibt als Quark zurück. Am nächsten Tag schöpft Beat den Bruch aus dem Becken. Mit einem riesigen Pürrierstab mixt er in Milchkannten den Quark zur cremigen, homogenen Masse.

Nun kommen noch eine Art Vanillesirup, Vanillezucker und Rohrzucker dazu, bevor er den Quark mit Hilfe einer Maschine in Portionenbecher abfüllt. Diesen frisch abgefüllten Quark darf

ich probieren. Ein Gedicht! So cremig und leicht temperiert! Die Oberfläche sieht glatt und samtglänzend aus, das Aroma ist ausgewogen, den Geschmack empfinde ich als angenehm, nicht zu säuerlich.

In anderen und grossen Molkereien wird der Quark aus Magermilch hergestellt. Mit dem Beifügen des Aromas wird auch Rahm für die gewünschte Fettstufe wieder zugefügt. Dazu sind Hilfsstoffe erlaubt, die die restliche Molke im Quark binden oder helfen, dass Fruchtstücke nicht absinken. Im Biobereich wird auf solche Zusätze verzichtet.

## Vielseitig einsetzbarer Eiweisslieferant

Weil die Molke abgetrennt wurde, enthält Quark im Vergleich etwa zu Joghurt einen höheren Eiweissgehalt. Dieser sorgt für eine lange Sättigung. Dazu ist Quark wie alle Milchprodukte

ein wichtiger Lieferant für Kalzium und weitere Mineralstoffe und Vitamine. Wählt man Quark nature, ohne Zucker und mit tiefer Fettstufe, ist er ein idealer Begleiter für Linienbewusste und Ausgangspunkt für feine Gerichte.

Mit frischen Kräutern, Gewürzen, Senf oder Ketchup gemischt lässt sich schnell ein Dip kreieren. Oder man schneidet Essiggurken, ein gekochtes Ei und eine Tomate in feine Würfel, mischt sie zusammen mit Quark und würzt mit etwas Salz, Pfeffer und eventuell Senf. Serviert mit Schalenkartoffeln und einem Salat ergibt dies eine vollwertige und günstige Hauptmahlzeit.

Als Ergänzung in einer warmen Sauce ist Quark hingegen nicht geeignet. Er flockt schnell aus. Dafür ist Quark sowohl für pikante wie süsse Gerichte aus dem Ofen wie Wähen, Aufläufe

und Gratins zu empfehlen. Dabei ersetzt man einen Teil Milch oder Rahm im Rezept mit Quark.

Der Frischkäse, den es übrigens auch in laktosefreien Sorten gibt, ist so vielfältig einsetzbar, wie die Kreativität der Köche es zulässt.

## Altbewährtes Heil- und Schönheitsmittel

Griffbereit im Kühlschrank kann Quark auch bei kleineren Unfällen und Krankheiten helfen. Er wirkt abschwellend, entzündungshemmend und kühlend. Bei einer Verstauchung oder einem Sonnenbrand empfiehlt sich ein Quarkwickel: Masse etwa fünf Millimeter dick direkt oder mit Hilfe eines dünnen Baumwolltuches auf die betroffene Stelle geben und mit einem weiteren Tuch abdecken. Wenn der Quark leicht angetrocknet ist oder nicht mehr als kühlend empfunden wird, mit lauwarmem

## Rezept Quarktorte

**Rundes Biskuit** von 24 cm Durchmesser halbieren. Eine Hälfte auf eine Tortenplatte stellen, die andere für eine weitere Torte verwenden oder tiefgefrieren. Ring der Backform (ohne Boden) um das Biskuit legen.

### Für die Füllung:

**6 Blatt Gelatine** in kaltes Wasser einlegen.

**3 frische Eier** sauber trennen: Eiweiss in einem hohen Becher zu Schnee schlagen, Eigelb in eine Schüssel geben.

**100 g Zucker** zum Eigelb geben, hell und luftig rühren.

**500 g Magerquark** und Saft einer Zitrone beifügen.

Gelatineblätter ausdrücken, **5 Esslöffel Wasser** aufkochen, Gelatine zugeben und schmelzen lassen (nicht mehr auf die Herdplatte stellen!). Flüssige Gelatine unter Rühren zur Quarkmasse geben.

**300 g Beeren** nach Saison (oder tiefgefrorene) begeben.

Quarkmasse im Kühlschrank am Rand leicht festwerden lassen. In der Zwischenzeit **2 dl Rahm** steif schlagen und locker unter die Masse ziehen.

Masse auf das Biskuit geben. Im Kühlschrank 2 bis 3 Stunden kühl stellen.

Mit Beeren, evtl. auch Rahmtupfern, Mandelsplittern oder Schokoladendekors ausgarnieren.

Wasser Reste entfernen. Je nach Grad der Verletzung mehrmals pro Tag wiederholen.

Bei trockener, strapazierter oder geröteter Haut können Quarkmasken wohltuend sein. Dabei die streichfähige Masse aus Quark, ergänzt mit einer zerdrückten Banane oder einer halben Avocadofrucht und einem Teelöffel Zitronensaft, direkt auf die Haut auftragen. 10 bis 15 Minuten einwirken lassen. Anschliessend mit lauwarmem Wasser abwaschen. Salopp ausgedrückt: «Es ist kein Quark, Quark vorrätig zu haben.»