



RTS

Titel: Comeback eines Superfoods: Hüttenkäse

Länge: 0'57"

Autor/Sprecher: Andreas Suckel

<Anmoderationsvorschlag:>

Hüttenkäse ist im Trend: Erfunden haben diese Frischkäse-Art die Engländer, die ihn in kleinen Cottages, also Hütten, herstellten. Schon in den 70er und 80er Jahren war der Hüttenkäse durch die „Trimm-Dich-Bewegung“ sehr beliebt und jetzt erlebt er gerade ein großes Comeback in den Sozialen Medien. Vor allem junge Leute feiern ihn als Superfood. Ein Beitrag von Andreas Suckel:

<Sprecher:>

Hüttenkäse ist wieder im Trend: Auf den Social-Media Plattformen wird das Milchprodukt als Superfood nicht nur für Sportler und als Diätbegleiter gefeiert. Doch was ist Hüttenkäse eigentlich? Ernährungswissenschaftlerin Viola Wojtkowiak:

<O-Ton Viola Wojtkowiak:>

22“

Hüttenkäse ist ein Frischkäse mit körniger Struktur und mildem bis leicht säuerlichem Geschmack. Er enthält viel Eiweiß, das macht lange satt, unterstützt beim Aufbau und der Regeneration der Muskeln. Außerdem ist der Hüttenkäse kalorien- und fettarm, das ist ideal zum Abnehmen. Er liefert wichtige Nährstoffe wie Calcium, Magnesium und B-Vitamine, die Knochen, Zähne und unsere Nerven stärken.

<Sprecher:>

Und Hüttenkäse ist auch in der Küche vielseitig in süßen und herzhaften Gerichten einsetzbar:

<O-Ton Viola Wojtkowiak:>

13“

Ob in Smoothies, Wraps, in Salaten, in Pasta oder als Zutat in Brot und Brötchen, als Basis für Dips oder als Dessert mit Obst und Honig – Hüttenkäse ist vielseitig und lässt sich sehr gut in eine bewusste Ernährung integrieren.