

## Wir sind für Sie da



Sie finden uns auf folgenden Märkten.

Besuchen Sie uns dort einmal - Wir freuen uns auf Sie.

Wochentag	Vormittag	Nachmittag	Wagen
Dienstag	Burgsteinfurt		1
	Coesfeld		2
Mittwoch	Marl Brassert	Altenberge	1
	Ahaus		2
Donnerstag	Gescher	Nottuln	2
	Senden	MS Mecklenbeck	1
Freitag	Burgsteinfurt	Rheine	1
	Coesfeld	Billerbeck	2
Samstag	Marl Brassert		1
	Rhede		2
	Coesfeld		3

## Telefonnummern und Adressen

Wagen 1: 01 71- 4 71 47 93 (Christian Althues)

Wagen 2: 01 71- 6 51 89 49 (Britta Althues)

Wagen 3: 01 77- 6 22 60 11 (Heike Hölcher)

Harle 29, 48653 Coesfeld, e-mail: [info@kaese-althues.de](mailto:info@kaese-althues.de)

Telefon: 0 25 41-62 26, Fax: 0 25 41-84 31 08

Besuchen Sie unseren Käse-Shop im Internet unter:

[www.kaese-althues.de](http://www.kaese-althues.de)

## Unser Service für Sie:

### Sie hätten gerne eine Käse-Platte?

Ob für 5 oder für 50 Personen, wir stellen diese gerne für Sie zusammen. Bestellen Sie unsere "Einsteigerkäseplatte" mit etwas milderen Sorten oder die "Kennerplatte" mit extravaganten Spezialitäten. Wir gehen gerne auf Ihre Wünsche ein und dabei bezahlen Sie nur den Käse und die Dekoration. Planen Sie einen Fondue- oder Raclette-Abend? Wir unterstützen Sie gerne mit der Berechnung von Mengen, Käsesorten und Rezepten. Fragen Sie uns.



# Althues der Käsespezialist

(Allergien, Cholesterin, Fettanteil)



*Althues*<sup>G m b H</sup>  
Der Käsespezialist



## Käsegenuss ohne Reue und Nebenwirkungen

Eine steigende Anzahl von Menschen leidet an einer Eiweiß- oder Lactose Unverträglichkeit. Auch das leidige Cholesterin und der Fettanteil im Käse machen vielen Konsumenten zu schaffen. Diese Tatsache bedeutet jedoch nicht, dass man auf den Genuss von Käse und anderen Milchprodukten verzichten muss. Wir möchten Ihnen hiermit einen kleinen Überblick über die verschiedenen "Essprobleme" und deren Lösungen geben.

### Lactoseunverträglichkeit:

Manche Menschen entwickeln im Laufe ihres Lebens einen Lactasemangel, so dass der, in der Milch enthaltene Zucker (Lactose), nicht mehr gespalten werden kann. Die Lactose gelangt unverdaut in den Dickdarm, wird dort durch Bakterien zu Säuren und Gasen abgebaut und führt somit zu unangenehmen Blähungen und Durchfällen.

Für den Betroffenen gilt: Je fester (d.h. älter und gelagerter) der Käse, desto weniger Lactose ist enthalten. Das bedeutet, dass Frisch- und Weichkäse im Normalfall nicht in Frage kommen. Hartkäse jedoch, wie zum Beispiel Greyerzer, gelagerter Bergkäse, Parmesan, alter Gouda, Tete de Moine, Comte usw. sind in der Regel gut verträglich.

Auch Produkte aus Ziegen- und Schafmilch bieten sich hier an, da sie weniger Lactose als vergleichbare Kuhmilchprodukte enthalten.



### Eiweißunverträglichkeit:

Die Eiweißunverträglichkeit, auch Kuhmilchallergie genannt, wirkt sich dadurch aus, dass das Immunsystem des Betroffenen auf das, in der Kuhmilch enthaltene Milcheiweiß reagiert. Da es große Unterschiede bei der Verträglichkeit gibt, reichen die Reaktionen von Blähungen, Schnupfen, Juckreiz der Haut über Kopfschmerzen bis hin zu Kreislaufproblemen.

Allergiker sollten Kuhmilch daher auf alle Fälle vermeiden.

Gut verträglich sind im Allgemeinen alle Produkte aus Schaf-, Ziegen- und Büffelmilch, da das Milcheiweiß anders zusammengesetzt ist.



### Cholesterin:

Viele Kunden kämpfen mit einem zu hohen Cholesterinspiegel. Cholesterin ist eine Grundsubstanz des Körpers, es ist ein lebenswichtiger fettähnlicher Stoff, den der Körper benötigt, um z. B. Vitamin D, Gallensäure oder Cortison zu bilden. Um mit dem Blut überall im Körper verteilt werden zu können, braucht das Cholesterin Trägersubstanzen, das LDL und HDL, auch das "böse" und das "gute" Cholesterin genannt. HDL transportiert das Cholesterin in die Leber, wo es abgebaut wird.

LDL ist für den Transport von Cholesterin bis zu den einzelnen Organen und Geweben zuständig. Das überschüssige Cholesterin setzt sich hierbei als Fett an den Gefäßwänden ab.

Um diese Art der "Verstopfung" zu vermeiden, sollte man cholesterinhaltige Nahrungsmittel möglichst von seinem Speiseplan verbannen.

Da Cholesterin vor allem in tierischen Fetten vorkommt, zählt hierzu auch Käse.

Der Betroffene hat mehrere Möglichkeiten die Cholesterinaufnahme durch Käse zu vermindern. Zum einen gibt es eine große Anzahl fettreduzierter Käse (siehe unten), die weniger Fett, also demnach auch weniger Cholesterin enthalten.

Zum anderen empfehlen sich auch hier wieder die Schaf- und Ziegenkäse.

Schaf- und Ziegenkäse enthalten weit weniger als die Hälfte an Cholesterin als vergleichbare Kuhmilchkäse, zudem handelt es sich bei dem enthaltenden Cholesterin hauptsächlich um das "gute" HDL.

