

Die Ziegenmilch

„Das weiße Gold“

...für Körper, Geist und Seele



Landesverband für Ziegenzucht und –haltung OÖ

Auf der Gugl 3, 4021 Linz

Tel. 050 / 6902-1448

eMail lv.ziegen@lk-ooe.at

ZVR-Nr. 904171226

Fax -1697

www.Ziegenland.com

lk

landwirtschaftskammer
oberösterreich

DI Christine Braunreiter

Abt. Tierproduktion

Referat für Schaf- und Ziegenhaltung

Landwirtschaftskammer OÖ

Auf der Gugl 3, 4021 Linz

Tel. 050 / 6902-1335

christine.braunreiter@lk-ooe.at

Am Anfang war die Ziege

Die Ziege ist ein altbekanntes und beliebtes Haustier. Ihr Fleisch und ihre Milch wurden schon im Altertum genutzt, so besaßen schon die Juden große Herden von Ziegen. Aber auch die Griechen schätzten diese Tiere. Heute noch haben vor allem in den Mittelmeerländern, in der Schweiz und besonders in Frankreich, Ziegenmilch und Ziegenmilchprodukte einen hohen Stellenwert.

Aber auch in unseren Breiten entdecken immer mehr Gourmets den feinen und exquisiten Geschmack der heimischen Käsespezialitäten. Mit diesen erlesenen Delikatessen erfreuen Sie nicht nur den Gaumen Ihrer Familie und Ihrer Gäste, sondern auch Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden werden durch den hohen ernährungsphysiologischen Wert positiv beeinflusst. Erfahrene Mediziner und Ernährungswissenschaftler erfreuen sich der steigenden Beliebtheit der Ziegenhaltung in unseren Breiten.

Milch ist „ESsenziell“ und ein hochwertiges Nahrungsmittel, enthält viele Vitamine, Mineralstoffe und bioaktive Peptide!

Ziegenkäse – Genuss mit Charakter



Ziegenmilch und Ziegenmilchprodukte - die gesunde Alternative

In jüngster Zeit gewinnt die Ziegenmilch auf Grund neuester Forschungen wieder mehr und mehr an Bedeutung für die Medizin und die Naturheilkunde. Produkte aus Ziegenmilch zählen heute zu den gehobenen Lebensmitteln für den gesundheitsbewussten Konsumenten.

Frisch ermolken hat sie einen leicht süßlichen Geschmack und ist von Kuhmilch kaum zu unterscheiden.

Ernährungsphysiologischer Wert der Ziegenmilch

Die Inhaltsstoffe der Ziegenmilch können in ihrer Konzentration je nach Rasse oder Fütterung leicht differieren

Zusammensetzung der Milch (Trockenmasse)

0,8 % Mineralsalze	4,5 % Kohlenhydrate
3,0 % Eiweiß	12,3 % Trockenmasse
3,3 % Fett	87,7 % Wasser

Der therapeutische Wert der Ziegenmilch war schon im Altertum bekannt. „Gesundheitsgurus“ wie **Hippokrates**, **Paracelsus** und **Hildegard von Bingen** bezeichnete die gesäuerte Ziegenmilch als besonders heilwirkend und nutzten auch die aus Ziegenmilch gewonnene Molke als *lebensverlängerndes, verdauungsförderndes und kräftigendes Heilmittel!* Im 18. und 19. Jhdt. wurde frische Ziegenmolke als morgendlicher Gesundheitstrunk in der königlichen Badeanstalt Wildbad bei Kreut (Bayern) gereicht. Als Heilmittel für Lungenerkrankungen gilt Ziegenmilch und –molke besonders in Asien und in den südöstlichen Ländern von Europa. Gesäuerte Ziegenmilch und -produkte wurden sehr gern vorbeugend gegen Krankheiten eingesetzt.

Ziegenmilch im Trend

Ziegenmilch ist ein biologisch besonders wertvolles Nahrungsmittel mit hochwertigsten Inhaltsstoffen:

- hochwertiges Eiweiß (stärkt das Immunsystem), vor allem Kasein, Glubulin, Albumine
- hoher Gehalt an Linol- und Linolensäure (mehrfach ungesättigte Fettsäuren) = enthält viel an CLA (konjugierte Linolensäure)
 - Krebsbekämpfende Eigenschaften, Antioxidative Wirkung, Verhindert Arteriosklerose (Arterienverkalkung)
 - Positive Wirkung bei Bluthochdruck, Asthma
 - Bekämpft Diabetes (Normalisierung des gestörten Zuckerstoffwechsels und Senkung der erhöhten Insulinkonzentration im Blut)
 - Verringerung von Körperfett und Zunahme von Muskel- und Fleischmasse und: stärkt das Immunsystem!
- Enthält lebensnotwendige Aminosäuren und ist reich an Spurenelementen und Mineralstoffen (Jod und Zink, Kupfer, Kalzium, Phosphor, Kalium, Chlorid (wichtig für den Aufbau von Knochen, Zähnen, Hormone und Vitaminen, Muskeln und Schilddrüsenfunktion)
- die Vitamine: **A** (doppelt soviel als in Kuhmilch, ist gut für Augen, Haut, Immunsystem), **B1, B2, B6, C, D** (3-4x höher als in Kuhmilch), und Vitamin **E** sowie **Niacin** (6x mehr als in Kuhmilch; bewirkt Regeneration der Haut, Muskeln, DNA)
- Orotsäure (3-4mal mehr als in Kuhmilch)
wird dem Vitamin B Komplex zugeordnet und bewirkt:
 - Regeneration der Zellen, speziell im Leber- und Magen/Darm-Trakt, fördert den Abbau alterbedingter Ablagerungen, Bildung krebshemmender Substanzen, Behandlung von Migräne, Depression und degenerative Erkrankungen
- 8 Enzyme, vor allem in roher/frisch gemolkener Ziegenmilch
- Wertvolle Substanzen wie das „Ubichinon 50“ bzw. Coenzym „Q10“ (Aktivator der Körperenergie!)
- insgesamt sehr verträglich und bekömmlich durch kleinere und gleichmäßig verteilte Fett-Kügelchen

Das Zusammenspiel der Inhaltsstoffe macht die Ziegenmilch zu einem ganz speziellen Elixier, das unseren Körper jung erhält, die einzelnen Zellen kräftigt und gegen Umwelteinflüsse sowie eine Reihe von Erkrankungen schützt. Kunden berichten immer wieder über die **Vorteile der Ziegenmilch**.

- Ziegenmilch ein Naturmedikament für die **Nerven**
- regelmäßiger Genuss von Ziegenmilch führt zum Abbau von **nervösen Störungen**, Stressfolgen und **Angstzustände** sowie **Konzentrationsstörungen**
- Sie bekämpft hartnäckige **Hauterkrankungen** erfolgreich
- Nervöse **Verdauungsstörungen** können beseitigt werden
- In vielen Fällen ist die Ziegenmilch ein ideales Hausmittel gegen **Neurodermitis**.
- Besserungen bei **Asthmatikern**

Die Ziegenmilch ist innerlich und äußerlich angewendet ein Schönheitsmittel!

Schweizer Ernährungswissenschaftler betonen immer wieder: „Die Ziegenmilch ist für Kinder und Erwachsene das ideale Frühstücksgetränk, für die körperliche, geistige und seelische Kraft, die man im Alltag braucht.“

**Ziegenmilchprodukte
Schmecken gut und sind gesund!**



Bei dem großen Angebot an milchigen Köstlichkeiten aus Österreich, ob Käse oder Fruchtmolke ist für jeden Geschmack etwas dabei.



*„In der Struktur
und im Aufbau
ist die Ziegenmilch
der Muttermilch
sehr ähnlich!“*

Frische Ziegenmilchprodukte haben`s in sich

Ziegenmilch

Die Ziegenmilch ist ein wertvolles, anspruchsvolles Lebensmittel und gewinnt durch die heutigen, neuen Ernährungstrends, wie „naturbelassen“ und „gesunde Produktion“, wieder an Bedeutung. Die Ziegenmilch ist durch die zellaufbauende und zellerneuernde Wirkung auch in der Medizin bedeutend. Sie verjüngt und vitalisiert unsere Organe!

Sauermilchprodukte

Dazu zählen Naturjoghurt, Fruchtjoghurt, Sauermilch. Diese zeichnen sich durch die gute Verträglichkeit und den erfrischend säuerlichen Geschmack aus.

Topfen

Als Basis für schlanke Aufstriche und verführerische Desserts ist Ziegentopfen besonders vielseitig einsetzbar. Ziegentopfen werden in verschiedenen Geschmacksrichtungen angeboten: Kräuter-, Pfeffer-, Knoblauch-, Bärlauchtopfen.

Fruchtmolke

Dieser beliebte Durstlöcher punktet durch zahlreiche Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Besonders für sportlich Aktive gibt es kaum ein besseres Getränk, um verloren gegangene Nährstoffe effizient nachzutanken.

Käse

Das Angebot österreichischer Spitzenkäsesorten wächst unaufhaltsam. Ob Weich-, Schnitt-, Hart- oder Frischkäse – bei der heutigen Vielfalt heimischer Ziegen-Käseköstlichkeiten lohnt sich das Gustieren an der Käse-Theke in jedem Fall.

R u n d u m d e n Z i e g e n k ä s e

Besonderes Merkmal von Ziegenkäse

- weiße Farbe (Vit. A)
- sehr cremig
- feine Struktur
- besonderes Aroma

Für **ein Kilogramm Ziegenkäse** werden **ca. 8-13 Liter Ziegenmilch** gebraucht (je nach Käsesorte). Käse ist „konzentrierte Milch“ und wurde deshalb schon zu Zeiten der Römer als gut lagerfähiges, wertvolles Lebensmittel geschätzt und im Mittelalter sogar zur Zahlung von Steuern zugelassen. Er vereint einen großen Teil der Milchinhaltsstoffe in sich. Besonders wichtig ist der hohe Gehalt an Eiweiß und dem Mineralstoff Kalzium. Zu beachten ist die teilweise hohe Fett- und Salzkonzentration.

Besonderheiten der Ziegenmilch „Ziegenhaltung im Wandel“

- Möglichst naturbelassene Rohstoffe
- Keine industrielle Verarbeitung
- Traditionell, handwerkliche Ver-/Bearbeitung auf dem Hof
- Weitgehender Verzicht auf Zusatzstoffe
- Rohstoffe bleiben nahezu in ihrem natürlichen Zustand
- Überwiegende Vermarktung ab Hof und/oder Wochenmärkten
- Artgerechte Ziegenhaltung und -fütterung
- Im Sommer Weidegang mit gesundem Grünfutter
- Im Winter geräumige Stallhaltung mit gutem Heu
- Zwischendurch kraftspendendes Getreide

Die Ziege ist ein wahrer Feinschmecker, nur feinste Gräser und Kräuter oder Zweige sind ihr willkommen. Gourmets schätzen diese Tugend, denn sie kommt der gesunden Ziegenmilch zugute!

... und das schmeckt man auch!



Das Angebot oberösterreichischer Spitzenkäsesorten wächst unaufhaltsam...

Ob Weich-, Schnitt-, Hart- oder Frischkäse – bei der heutigen Vielfalt heimischer Ziegen-Käseköstlichkeiten lohnt sich das Gustieren an der Käse-Theke in jedem fall.

Ziegen-Frischkäse: Für diese vorzügliche Art von Käse eignet sich die Ziegenmilch am besten für die Herstellung, und ist neben der feinen Struktur besonders gut verdaulich. Schnittfester Frischkäse wird ähnlich wie Weichkäse hergestellt, nur dass er nach der Produktion keinen Reifeprozess absolviert.

Ziegen-Weichkäse: Diese Sorten haben den höchsten Wassergehalt und sind deshalb nicht sehr lange haltbar. Ganz im Gegensatz zu anderen Käsesorten reifen Weichkäse von außen nach innen.



Eine große Vielfalt an Ziegenkäsespezialitäten aus OÖ!

Ziegen-Schnittkäse: Ein geschmeidiger „Teig“, mild im Geschmack und weist Blauschimmel in den Bruchlöchern auf.

Ziegen-Hartkäse: Wird der Hartkäse ohne Propionsäurekulturen hergestellt und bei 12 bis 14 Grad Celsius im Reiferaum gekühlt, bleibt die Lochbildung und der Käse erreicht seine Reife erst in sechs bis sieben Monaten.

Tipps und Tricks rund um den Ziegenkäse

Auf die richtige Lagerung kommt es an....

Ziegenkäse ist ein empfindliches Nahrungsmittel und verliert durch schlechte Lagerung rasch an Qualität. Darum gilt für diese Delikatesse folgender Grundsatz:

Käse soll kühl, verpackt und lichtgeschützt aufbewahrt werden!

- Weich- und Frischkäse möglichst in der Originalverpackung im Kühlschrank lagern, oder in Klarsichtfolie.
- Wenn Ziegenkäse unter der Käseglocke gelagert wird, kann die optimale Feuchtigkeit erreicht werden, indem ein Glas Wasser dazugestellt wird.

Leichte Jause von der Ziege

Würziger Ziegenkäseaufstrich

350 g Ziegenfrischkäse, 100 g Butter, 1 EL Paprikapulver, 4 EL Bier, 1 feingeschnittener Zwiebel, Knoblauch, Salz, Senf, ev. 40 g Sardellenpaste. Die Butter schaumig rühren und die restlichen Zutaten untermischen, abschmecken. Mit Brot servieren.

Ziegenkäsesalat

30 dag Ziegenfrischkäse, 1 roten und 1 grünen Paprika, 1 Zwiebel, ½ Gurke, Blattsalate der Saison, 2 Tomaten, etwas Knoblauch, Salz, Pfeffer, Öl, Essig, Schnittlauch, Thymian, Petersilie, Basilikum.

Das Gemüse in kleine Würfel und Zwiebel fein hacken. Eine würzige Marinade bereiten und Salatgemüse kurz ziehen lassen. Mit würfelig geschnittenem Ziegenkäse bestreuen, mit gehackten Kräutern garnieren und abschmecken.

Radieschensalat mit Ziegenfrischkäse

3 Bund Radieschen, 1 kleine Zwiebel, 2 Bund glatte Petersilie, 4 EL Weißweinessig, 8 EL Kürbiskernöl, Salz frisch gemahlener Pfeffer, etwas Kümmel - Ziegenkäsebällchen: 300g Ziegenfrischkäse, 2 Bund Schnittlauch

Für den Salat Radieschen putzen, abspülen und vierteln. Zwiebel abziehen und würfeln. Petersilie fein hacken. Für die Salatsoße Essig, Öl, Salz, Pfeffer und etwas Kümmel verrühren. Für die Ziegenkäse Bällchen Frischkäse und Ziegenkäse mit einer Gabel zerdrücken. Zwölf kleine Bällchen formen und in Schnittlauch wälzen. Radieschen, Petersilie, Zwiebelwürfel und Soße mischen. Mit den Ziegenkäse-Bällchen anrichten.

Streichkäse nach Liptauer-Art

50g Butter, 200g Topfen, 1 kleine Zwiebel, Salz, Kümmel, Paprika, Senf, 5 Kapern, 1 Essiggürkchen, 1 Sardelle

Gürkchen, Zwiebel, Kapern, Kümmel, Sardelle fein hacken, mit der schaumig gerührten Butter und dem Topfen vermischen, mit Salz, Pfeffer, Senf und Paprika abschmecken.

Streichkäse auf Wachauer Art

250g Topfen, 250 ml Rahm, 120 g Butter, 1 feingehackte Zwiebel, 3 zerdrückte Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, Paprika, Kümmel, Schnittlauch

Butter schaumig rühren und mit den übrigen Zutaten vermengen, mit Schnittlauch bestreuen

Gemischter Bauernsalat

150 g Chinakohl, 150 g Salatgurken, 150 g Karotten, 150 g Sellerie oder Paprikaschoten, 150 g Weißkraut, 400 g Kräuterkäse (= leicht gesalzener mit Kräutern gewürzter Ziegenkäse), Dressing: 1 Zwiebel, 6 EL Obers, 6EL Öl, 6 EL Weinessig, Salz, Weißer Pfeffer

Chinakohl, Gurken, Karotten, Sellerie, Weißkraut und Paprika schneiden gut vermengen und portionsweise auf Tellern anrichten. Mit Dressing übergießen. Den Kräuterkäse würfelig schneiden und darauf verteilen. Für das Dressing Zwiebel fein hacken, Obers, Öl, Weinessig dazugeben und dickschaumig schlagen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Milch-Mix Getränke – frisch und köstlich

Ziegenmilch-Krafttrunk

¼ Liter Ziegenmilch wird mit 2 EL Bienenhonig vermischt. Langsam und schluckweise trinken.

Bananen Mix (3-4 Port.)

½ l Ziegenmilch, 3 Bananen, 2 Dotter, 1/8 l Kaffeeobers, Zimt, Rum und Vanillezucker mixen, Bananenscheiben am Glasrand als Dekor.

Himbeer Frappe (3-4 Port.)

½ l Ziegenmilch, 50 dag. Himbeeren und 4 EL Zucker mixen, in Gläser füllen und in jedes Glas eine Kugel Himbeereis geben.

Ziegenmilch ist ein biologisch besonders wertvoller Heiltrunk, der unseren Körper mit wichtigen Inhaltsstoffen versorgt!

Süßes von der Ziege

Topfenknödel

250 g Ziegentopfen passiert, 100 g Grieß, 100 g Mehl, 1 Ei, 1 Prise Salz

Die Zutaten gut vermischen, ½ Stunde rasten lassen, dann kleine Knödel formen, die man in kochendes Wasser gibt und 15 Minuten leicht kochen lässt (bis sie hochsteigen). Vorsichtig mit einem Sieblöffel herausheben und mit flüssiger oder mit in Butter gerösteten Brösel servieren. Nach belieben zuckern.

Tipps rund um die Ziegenmilch und Ziegenmilchprodukte

- Für Vorspeisen (Terrinen, Mousse, Aufstriche,...)
- Pasta-Gerichte (Ziegenkäseravioli, Soße mit Ziegenkäse,...)
- Für Suppen (Cremesuppe, klare Suppe mit Ziegenkäse-Röstschnitten,...)
- Als Zwischenmahlzeit (Molkegetränk, Sorbet´s,...)
- Ziegenkäse als Hauptgericht (als Füllung, Knödel,...)
- Als feines Dessert (pikant oder süß)
- Als erfrischendes Eis oder edles Parfait
- Für Grillpartys (Ziegenkäse im Speckmantel,...)
- Für die „gesunde Schuljause“ (Milchmixgetränke, Brote, Topfen, Jogurt,...)
- Alternatives Buffet bei Vorträgen, Veranstaltungen, Vernissagen, Events,....
- In der Diätküche für kalorienarme Nachspeisen ohne Zucker jedoch mit viel Geschmack
- Kulinarium: „Most und Ziegenkäse-Spezialitäten“
- und vieles mehr

„Ab-Hof“ Verkauf bei ihrem persönlichen Ziegenhof:

