

Wie Ziegenkäse wirkt

Allergien

Allergische Reaktionen auf Ziegen- und Schafmilch sind sehr selten. Wenn, dann kommen sie im Mittelmeerraum vor, wo traditionell mehr Ziegenmilch und -milchprodukte genossen werden. Wer an einer Kuhmilch-Unverträglichkeit leidet, sollte Ziegenkäse in der Regel gut vertragen.

Cholesterin

Ziegen- und auch Schafkäse enthalten weniger Cholesterin als Kuhmilchkäse. Ausserdem überwiegt das «gute» HDL-Cholesterin. Zudem wirkt sich der hohe Gehalt an Linol- und Linolensäure von Ziegenmilch günstig auf einen erhöhten Cholesterinwert aus.

Diabetes

Da Ziegen ausgesprochene Weidetiere sind, die viel frisches Gras fressen, nehmen sie besonders viel Linolsäure auf, was günstig auf Diabetes einwirkt. Zudem enthält Ziegenmilch kaum Kohlenhydrate, ist also ein für Diabetiker geeignetes Lebensmittel.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Verschiedene Inhaltsstoffe der Ziegenmilch verbessern die Zellregeneration, wirken Arteriosklerose entgegen, haben einen krebshemmenden Effekt. Zudem ist Käse allgemein ein guter Eiweiss- und Mineralstofflieferant, der die Herzgesundheit und den Stoffwechsel unterstützt.

Übergewicht

Ziegenkäse enthält je nach Fettstufe und Angebotsform (Frisch-, Hart- oder Weichkäse) ungefähr 180–400 Kalorien (Schnittkäse mit 50 Prozent Fett i.Tr.) sowie 12 bis 30 Gramm Fett pro 100 Gramm. Man sollte ihn daher in kleinen Mengen mit Genuss essen. Allerdings stecken in Ziegenmilch viele wertvolle Nährstoffe wie zum Beispiel die Vitamine A, B1, B2, B6, B12, D, E, Niacin, Folsäure, Pantothenäure sowie die Mineralstoffe Kalzium, Phosphor, Kalium, Chlorid, Jod und Zink.

Verdauung

Schaf- und Ziegenkäse werden oft besser vertragen als solcher aus Kuhmilch – unter anderem wegen des geringen Gehalts an schwer verdaulichem Kasein.

Fachliche Mitarbeit:

Prof. Dr. Christine Brombach, Institut für Lebensmittel- und Getränkeinnovation, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften



Bild: Claudia Linsi

Das beste Weiss der Geiss

Ein Käse macht Karriere: In gut einem Jahrzehnt hat sich Geisskäse zu einer begehrten Delikatesse entwickelt.

Wenn er ganz jung ist, nur wenige Tage alt, wolkigweiss, mit der einmaligen ultrazarten Konsistenz, eine bleiche Beauty, aber kein Weichei, sondern mit einem frischspritzigen Hauch von Säure, delikater und leicht bekömmlich, ja, dann ist er einfach unschlagbar. Zum Fressen gut.

Diese manchmal fast ein wenig quarkähnlichen Geissenfrischkäse nennen die Franzosen schlicht «blanc». Am besten sofort geniessen, taufrisch, vielleicht mit etwas Olivenöl und einem Hauch Pfeffer aromatisieren. Klar, man kann mit die-

sen jungen Käslein viel mehr machen, in der kalten wie der warmen Küche. Man kann sie überbacken, mit Honig zum Dessert servieren, eine Mousse daraus zubereiten und vieles mehr, denn der Ziegenfrischkäse ist wandlungsfähig. Und bleibt doch sich selber immer treu.

Wird er älter, wird er rässer. Sein Charakter wird deutlich. Es geht ihm nicht anders als uns. Jetzt polarisiert er. Echte Fans freuen sich, wenn sein intensiver Geruch fast in der Nase beisst und empfindsame Gemüter das Weite suchen. Es ist, wie so vieles, Geschmackssache.

Aber eins muss man beachten: Lagern Sie den frischen Geisskäse nie zusammen mit dem rässen. Der frische übernimmt nämlich das Aroma seines älteren Verwandten und wird dann auch rässig.

Unbestritten gilt Frankreich mit über hundert Varietäten als Alma Mater der

Ziegenkäse. Aber die Schweiz ist am Aufholen. So hat sich die Produktion von reinem Ziegenkäse allein in den Jahren 2000 bis 2005 um über fünfzig Prozent gesteigert, laut Zahlen von Agroscope. Freude herrscht bei der Eidgenössischen Forschungsanstalt auch, weil sich die Ziegen «gut für die Nutzung extensiver, gebirgiger landwirtschaftlicher Flächen eignen». Kurzum: Die «Kuh des armen Mannes» braucht kein fettes Gras, um würzige Milch zu produzieren.

An der Karriere des Geisskäses sind auch innovative Käser beteiligt, wie etwa Willi Schmid in der «Stättlichäsi» in Lichtensteig SG. Er verarbeitet etwa 30 000 Kilogramm pro Jahr. Im Winter allerdings gibt es keine Ziegenmilch im Toggenburg: Die Ziegen werden vom Oktober bis März nicht gemolken, da sie während dieser Zeit trächtig sind.

Gaby Labhart

Die kleinen, feinen Weissen sorgen in verschiedenen Formen für Lust aufs Essen.

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.



Schnittlauch-Omelette mit Ziegenkäse

Zutaten für 2 Personen

Salat

½ Gurke, streifenförmig abgeschält, in feinen Scheiben
wenig Salz
1 TL grobkörniger Senf
1 EL Kräuterweinessig
2 EL Olivenöl
1 Prise Zucker
Salz und Pfeffer nach Bedarf

Omelette

100 g Weissmehl
1 Prise Salz
2 dl Milchwasser (½ Milch / ½ Wasser)
2 frische Eigelbe, 2 frische Eiweisse
1 Prise Salz
1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten
Öl zum Backen
150 g Ziegenfrischkäse
50 g rote Rettichsprossen
1 TL Olivenöl
1 Prise Fleur de Sel

Salat: Gurkenscheiben und Salz mischen, ca. 15 Min. ziehen lassen. Gurkenscheiben abtropfen lassen. Senf und alle Zutaten bis und mit Pfeffer verrühren. Gurken beigeben, mischen.

Omelette: Mehl und Salz in einer Schüssel mischen, in der Mitte eine Mulde eindrücken. Milchwasser und Eigelbe verrühren, nach und nach unter Rühren mit dem Schwingbesen in die Mulde gießen, weiterrühren, bis der Teig glatt ist. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Min. quellen lassen. Eiweisse mit Salz steif schlagen, mit dem Schnittlauch sorgfältig unter den Teig ziehen. Wenig Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. ¼ des Teiges in die Pfanne geben, Hitze reduzieren. Omelette ca. 3 Min. braten. Ist die Unterseite gebacken und löst sie sich von selbst, ¼ Ziegenfrischkäse auf eine Hälfte verteilen. Omelette falten, ca. 1 Min. fertig braten, warm stellen. Mit den restlichen Zutaten gleich verfahren. Kurz vor dem Servieren Sprossen mit Öl und Salz mischen, Omeletten damit garnieren.

Zeitangaben Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.

Quellen lassen: ca. 30 Min.

Energiewert/Person ca. 2195 kJ/525 kcal



Bild: www.coop.ch/rezepte