



KUHMILCHALTERNATIVEN VON SCHAF UND ZIEGE

Wer an Milch, Joghurt oder Käse denkt, dem fallen in der Regel zuerst Produkte aus Kuhmilch ein. Sie sind Zutat unzähliger beliebter Rezepte und stehen bei vielen täglich auf dem Speiseplan. Kein Wunder also, dass ein Verzicht auf Kuhmilchprodukte für viele zuerst nur schwer vorstellbar ist.

Wieso eignet sich Kuhmilch nicht für jeden?

Egal ob von Kuh, Schaf oder Ziege – Milch besteht immer aus einem Gemisch aus Eiweißen (Molkeneiweiß und Kasein), Milchzucker (Laktose), Milchfett und Wasser. Wie viel der einzelnen Komponenten in der Milch enthalten sind, variiert je nach Milchsorte. Neben den Gehalten an Eiweiß, Zucker und Fett unterscheidet sich auch die Zusammensetzung des Eiweißes, genauer des Kaseins. Kuhmilch enthält in der Regel einen Mix aus Alpha-1 und Alpha-2-Beta-Kasein. Letzteres gilt als besser verträgliche, ursprüngliche Version des Kuhmilch-Kaseins.

Ursächlich für die Erstehung des Alpha-1-Beta-Kaseins ist eine Genmutation, die sich bei Milchkühen durchgesetzt hat. Das „neue“ Kasein kann ähnlich wie Antinährstoffe Schäden an der Darmbarriere verursachen. Vorsichtig sollten daher solche Menschen sein, die aufgrund ihrer genetischen Stoffwechselfprägung nicht an die „moderne“ Milch angepasst sind. Eine Ausnahme stellt Quark dar, denn dieser enthält sulfurische Aminosäuren, die in Kombination mit Omega-3-reichem Öl (z. B. Leinöl) einen positiven Effekt auf den Stoffwechsel haben. Sogar Menschen, bei denen Kuhmilch aufgrund ihrer Stoffwechselfprägung nicht im Ernährungsplan steht, dürfen eine solche Quark-Öl-Creme genießen. Ob Kuhmilchprodukte zu Ihrem Stoffwechsel passen, erfahren Sie in Ihrem individuellen Ernährungsplan von gesund + aktiv.

Anders sieht es bei Schaf- und Ziegenmilch aus. Diese enthalten kein Alpha-1-Beta-Kasein und gelten daher allgemein als verträglicher. Sie eignen sich somit sehr gut als Alternative zu Kuhmilchprodukten und gewinnen mehr und mehr an Beliebtheit. Übrigens gibt es auch heute noch alte Milchkuhrassen, die reine A2-Milch geben. Diese ist jedoch in der Regel nicht in den



Kühlregalen der Supermärkte zu finden, sondern wird nur von einzelnen Höfen angeboten.

Wo kann man Schaf- und Ziegenmilchprodukte kaufen?

Wer aufgrund seines Stoffwechsels auf Kuhmilchprodukte verzichten möchte, der hat heutzutage eine große Auswahl an Alternativen. Da Schaf- und Ziegenmilchprodukte auch in der Küche gerne genutzt werden, kann man sie glücklicherweise in so gut wie jedem Geschäft finden. Je nach Regionalität und Größe des Markts kann die Auswahl aber natürlich variieren.

Discounter: Feta aus Schafsmilch oder einem Mix aus Schaf- und Ziegenmilch, eingelegte Fetawürfel, eine Camembertrolle, Frischkäse oder sogar Hartkäse aus Ziegenmilch – in Discountern gehört Käse aus Schaf- und Ziegenmilch zum Grundsortiment. Je größer der Discounter ist, desto umfangreicher fällt die Auswahl aus.

Supermarkt: Der Gang in den Supermarkt - im Idealfall mit Käsetheke - lohnt sich. Hier findet man neben Joghurt von Schaf und Ziege auch Ziegen- und Schafsmilch. Obwohl letzteres leider nicht so häufig angeboten wird, wie Ziegenmilch. Zudem wird die Käseauswahl in den Kühlregalen üppiger und enthält nun verfeinerten Hartkäse, verschiedene Weichkäse, gewürzte Frischkäse mit Kräutern sowie Antipasti mit Fetacreme.

Bio-Markt: Teilweise noch besser wird die Auswahl in Bio-Märkten. Wer nach Schafsquark oder Käsesorten





wie Brie und Hartkäse im Stück sucht, sollte spätestens hier fündig werden. Oft ist sogar eine Käsetheke vorhanden, die viel Variation bietet.

Drogerie: Manche Drogeriemärkte verfügen über Kühlflächen, in denen eine Auswahl an Ziegen- und Schafsmilchprodukten zu finden ist. Solche ohne Kühlregale verkaufen teilweise haltbare Ziegen- und Schafsmilch.

Internet und Höfe: Darüber hinaus empfiehlt sich eine Internetrecherche über Marken und Höfe, die Schaf- und Ziegenmilchprodukte in der Nähe anbieten. Gerade in ländlichen Gegenden, in denen die Supermarktauswahl möglicherweise etwas kleiner ausfällt, ist eine solche Suche sinnvoll. Das Angebot ist groß und sogar Quark aus Ziegenmilch, der doch recht selten in Läden zu finden ist, wird hier vielfältig vertreten.

Wie schmecken die Kuhmilchalternativen am besten?

Der Geschmack von Schaf- und Ziegenmilch ist insgesamt etwas strenger als der von Kuhmilch. Für manche Gerichte kann dies ein Vorteil sein, bei anderen lässt er sich durch geschickte Kombination etwas abmildern – wenn man das denn möchte.

Milch: Die Milch von Ziegen ähnelt der Kuhmilch in Bezug auf den Fett- und Eiweißgehalt. Während Kuhmilch etwa 3,8 Prozent Fett und 3,3 Prozent Eiweiß enthält, sind es bei der Ziegenmilch nur kaum mehr, nämlich 3,9 Prozent Fett und 3,7 Prozent Eiweiß. Schafsmilch hingegen liefert rund 6,2 Prozent Fett und 5,5 Prozent Eiweiß. Ihr Geschmack ist somit vollmundiger und samtig. Sie wird weniger häufig als Trinkmilch genutzt und lieber für die Käseherstellung verwendet. Auch Ziegenmilch schmeckt in Form von Milch süßlich.

Joghurt und Quark: Schaf- und Ziegenjoghurt schmecken etwas süßer als Kuhmilchjoghurt und haben eine ähnlich saure Note. Quark von Ziege und Schaf sind fester in der Konsistenz, schmecken aber ähnlich mild. Besonders beim Schafsquark ist der Unterschied zu Kuhmilchquark kaum zu spüren. Doch wer glaubt Ziegenjoghurt oder Quark schmecke unangenehm streng, der irrt sich. Er lässt sich ebenfalls sehr gut für süße Speisen verwenden, zum Beispiel in Form eines Frühstückstücks mit Früchten und Getreideflocken. Deftigen Speisen verleihen die Joghurts eine leichte Frische.

Frischkäse: Nicht ohne Grund ist Ziegenfrischkäse so beliebt und gut erhältlich. Er lässt sich für fast alle Speisen verwenden, sei es als Füllung für Champignons, als Sauce einer Gemüsepfanne oder einfach pur auf einem Knäckebrot. Angeboten wird er oft verfeinert mit Kräutern oder Honig. Schafsfrischkäse eignet sich ebenso gut, ist aber etwas seltener im Laden zu finden. Wer selbst einen Dip kreieren möchte, der kann mediterrane Zutaten wie Oliven oder eingelegte Tomaten nutzen.

Weichkäse: Ob in Form einer Rolle oder Scheibe, mit Asche verfeinert oder mit Edelschimmel überzogen, Weichkäse aus Ziegenmilch gibt es in den verschiedensten Varianten. Geschmacklich unterscheiden sich die Sorten recht stark und können mild bis sehr würzig schmecken. Weichkäse aus Ziegenmilch eignet sich besonders gut als Brotbelag, als kleine Taler für Salat oder den Flammkuchen und als leckere Kruste auf Aufläufen. Schafsmilch wird ebenfalls zu Camemberts oder Bries verarbeitet. Die wohl bekannteste Version ist aber wohl der Feta, der in Salzlake reift. Er hat eine cremige, leicht bröselige Konsistenz und einen intensiven, salzigen Geschmack. Als kleines Allroundtalent eignet er sich nicht nur als leckeres Highlight in Salaten, sondern auch als Topping für warme Gerichte. Außerdem lässt sich Feta im Ganzen im Backofen zubereiten oder in einem geeigneten Gefäß grillen.

Hartkäse: Durch die lange Reifung sind Hartkäse aus Schaf- und Ziegenkäse besonders würzig und intensiv. Man erhält sie als Stück oder abgepackt in Scheiben. Es gibt aber auch Varianten, die milder sind. Hier gilt wie bei allen Produkten: Einfach mal selbst probieren und nicht zu schnell aufgeben, wenn einem der erste Käse nicht so gut geschmeckt hat. Nutzen Sie auch die Möglichkeit sich an der Käsetheke Ihres Supermarkts zu informieren.

Probieren geht über Studieren

Seinen Kuhmilchkonsum zum Wohle der eigenen Gesundheit zu reduzieren, bedeutet keineswegs Verzicht. Das Angebot an Alternativen aus Schaf- und Ziegenmilch ist groß und lässt sich in der Küche vielfältig einsetzen. Wer einmal etwas Zeit in die Auswahl investiert und sich notiert, wo er welche Produkte kaufen kann, der profitiert bei jedem Wocheneinkauf von seinen Mühen.

Autorin: Lena Groneberg

