

# Ziegenmilch

## Der Geschmack von Ziegenmilch

Frische Ziegenmilch unterscheidet sich geschmacklich nur leicht von Kuhmilch. Das häufige Vorurteil, dass Ziegenmilch nach Ziegen (-Bock) schmeckt, beruht auf der Eigenschaft, dass Ziegenmilch schneller Fremdgerüche aufnimmt als Kuhmilch. Da Ziegen früher oft unter wenig artgerechten und hygienisch fragwürdigen Bedingungen gehalten wurden, übertrug sich so der Stallgeruch beim Melken auf die Milch, was dieses Vorurteil wohl begründete.

Frisch und hygienisch einwandfrei gemolkene Ziegenmilch schmeckt leicht süßlich und aromatisch mit einer leicht herben Note, wofür der höhere Gehalt an Caprinsäure verantwortlich ist.

## Die Inhaltsstoffe

Ziegenmilch enthält zwischen 2,8-3,5 % Eiweiß, 2,7-3,5 % Fett und ca. 4,4 % Laktose. Im Nährwert und in der Trockenmasse unterscheidet sich Ziegen- und Kuhmilch nur unwesentlich.

Ziegenmilch enthält im Vergleich zur Kuhmilch mehr kurz- und mittelkettige Fettsäuren, die zudem in kleineren Fettkügelchen vorliegen als bei der Kuhmilch. Durch diese größere Oberfläche kann das Fett besser von Enzymen aufgespalten werden, und ist damit besser verdaulich. Auch der hohe Anteil an kurz- und mittelkettigen Fettsäuren trägt zu einer besseren Verdaulichkeit bei.

Eine künstliche Homogenisierung (mechanisches Aufspalten der Fettkügelchen zur Verbesserung der Verdaulichkeit) ist daher bei Ziegenmilch unnötig. Außerdem weist Ziegenmilch auch größere Mengen an konjugierter Linolsäure (CLA) auf. Dieser Fettsäure werden verschiedene positive gesundheitliche Wirkungen nachgesagt (z.B. bei Arteriosklerose, Bluthochdruck und Stärkung des Immunsystems). Auch die Proteine der Ziegenmilch sind besonders gut verdaulich. Im Vergleich zu Kuhmilch hat Ziegenmilch einen etwas niedrigeren Gehalt an Kasein und einen höheren Anteil an wasserlöslichem Molkeprotein.

## Hinweis für Allergiker

Viele Kuhmilchallergiker können Ziegenmilch gut vertragen. Allerdings sind manche Menschen auch gegen die Milchprodukte beider Tierarten allergisch. Betroffene sollten daher selbst anhand kleiner Mengen testen, ob sie Ziegenmilch vertragen.



Landwirtschaftlicher Betrieb  
Inhaber: Rudi Tussing  
Am Gülzer Wald 10 - 19273 Teldau  
Handy: 0160 - 2783719  
Tel: 038844 - 23491  
Email: [info@guelzer-geissen.de](mailto:info@guelzer-geissen.de)  
Internet: [www.guelzer-geissen.de](http://www.guelzer-geissen.de)

