

Ziegenmolke

Ziegenmolke entsteht bei der Käseherstellung. Bei der Gerinnung der Milch zu Käse bleibt sie als flüssiger Bestandteil der Milch zurück.

Molke besteht zu 94 % aus Wasser, zu 4 bis 5 % aus Milchzucker (Laktose) und ist nahezu fettfrei.

Außerdem enthält sie Milchsäure, die Vitamine B1, B2 (was die grünliche Farbe bewirkt) und B6 sowie Kalium, Calcium, Phosphor und andere Mineralstoffe. Molke enthält deutlich weniger Eiweiß als Milch. Insbesondere enthält sie anders als Milch kein Kasein sondern ca. 0,6 bis 1 % Molkeeiweiß.

Süß- und Sauermolke

Bei der Herstellung von Weich- und Schnittkäsen die mit Lab erzeugt werden, entsteht Süßmolke (oder auch Labmolke genannt). Von den Molkearten hat sie den höchsten Protein- und den geringsten Mineralstoffgehalt.

Bei der Herstellung von Quark und Frischkäse, die vor allem mit Milchsäurebakterien dickgelegt werden, entsteht die Sauermolke. Diese enthält insbesondere mehr Calcium als die Süßmolke und schmeckt leicht säuerlich. Gegenüber der Süßmolke enthält sie etwas weniger Molkeeiweiß

Bestandteil	Süßmolke	Sauermolke
% Tr.-Masse	ca. 6,20	ca. 5,70
% Lactose	ca. 4,80	ca. 4,60
% Eiweiß	ca. 0,75	ca. 0,30
% Fett	ca. 0,05	0,001-0,01
% Asche	ca. 0,60	ca. 0,80
pH-Wert	ca. 6,1	ca. 4,6

Ernährungswert von Molke

Molke ist also ein fett- und kalorienarmes Lebensmittel, das neben hochwertigem und besonders leicht verdaulichen Molkeeiweiß auch einen hohen Gehalt an Vitaminen (B1, B2, B6) und Mineralstoffen (Kalium, Kalzium) enthält. Aufgrund der Inhaltsstoffe wirkt Molke positiv auf den Verdauungstrakt. Sauermilchprodukte, wie Molke, fördern eine intakte Darmflora. Aus dem enthaltenen Milchzucker (Laktose) entsteht bei der Verdauung im Darm rechtsdrehende Milchsäure. Diese fördert den Aufbau einer gesunden Darmflora. Molke wirkt leicht abführend.

Als erfrischendes Sommergetränk sollte Ziegenmolke gekühlt aufbewahrt und alsbald entweder pur oder gemixt mit Fruchtsäften getrunken werden.



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

