

Nicht nur im Sommer ein Genuss

Ein heimlicher Star etabliert sich in den letzten Jahren immer stärker auf deutschen Käseplatten: **Ziegenkäse** ist leicht verdaulich und schmeckt längst nicht mehr so streng wie früher.



Bettina Dürr und Martin Buhl schwärmen für regionale Produkte.

Vor vierzig Jahren noch war Ziegenkäse ein Produkt der Not, denn wo wenig wuchs, da fanden Ziegen noch immer etwas zu fressen. Heute ist er beliebtes Gourmetprodukt bei Käsekennern. Sie lieben

vor allem seinen typischen, würzigen, fein säuerlichen Geschmack. Dass der Käse „böckelt“, also nach Stall und Ziegenbock schmeckt, hält Martin Buhl, Gründer der Bio-Käserei Monte Ziege, für ein

Vorurteil. „Die heutige Melkhygiene und die modernen Produktionsverfahren nehmen dem Ziegenkäse seinen herben Geschmack und den früher oft strengen Geruch.“ Im südbadischen Teningen wird seit 2010 frische Demeter-Ziegenmilch in Handfertigung zu originellen und klassischen Ziegenkäsespezialitäten verarbeitet. Der Käse aus Ziegenmilch hat neben dem charakteristischen Geschmack aber nicht nur Feinschmeckern einiges zu bieten, sondern auch Ernährungsbewussten. Ziegenmilch unterscheidet sich von der Zusammensetzung nicht wesentlich von der Kuhmilch, der hohe Anteil an kurzkettigen Fettsäuren der Ziegenmilch kann jedoch vom Körper leichter aufgenommen werden. „Die Milch ist besser verdaulich“, weiß AOK-Ernährungsberaterin Bettina Dürr. „Die bessere Bekömmlichkeit rührt auch von der fein verteilten Eiweißzusammensetzung her. Zudem liefert Ziegenmilch die wertvollen Vitamine A, D und C und birgt weniger Cholesterin als die Produkte der verwandten Kuhmilch.“ Man weiß mittlerweile auch, dass sich Ziegenmilchprodukte positiv auf Kuhmilchallergiker auswirken können. Jedoch rät die AOK-Ernährungsberaterin allen Allergikern, die Verträglichkeit anhand einer kleinen Menge auszuprobieren.

Wenn man heute den gut funktionierenden Betrieb in Teningen mit 20 Mitarbeitern betrachtet, kommt man kaum auf den Gedanken, dass Martin Buhl einmal im Schuttetal am Geisberg mit gerade einmal zwei Ziegen und vier Hektar Wiesen angefangen hat. Heute liefern sechs Demeter-Höfe rund 750.000 Liter Ziegenmilch. Der Bezug zum Schwarzwald ist für den Betreiber jedoch nach wie vor Grundlage seines Handwerks: Ausschließlich Schwarzwälder Bio-Ziegenmilch von Demeter zertifizierten Höfen wird zur Herstellung der leckeren Käsekreationen verwendet. „Ziegenmilch aus Holland zukaufen kommt für uns nicht in Betracht.“ Martin Buhl, der sich das Käsen selber beigebracht hat, ist überzeugter Bio-Landwirt. Dabei bleibt für ihn Regionalität und gute Qualität trotz des stetigen Wachstums des Unternehmens oberstes Gebot.

Die Herstellung von Ziegenkäse entspricht im Wesentlichen der Produktion von Kuhmilchkäse. Oft ist bei Ziegenkäse die handwerkliche Herstellung noch gut zu erkennen. Das zeigt sich manchmal in der Form der Käse oder in einer etwas größeren Oberfläche. Bereits mehrfach wurde

Monte Ziege live

Wer sich weiter informieren möchte, besucht am besten Monte Ziege im Internet oder lässt sich selbst bei einer Führung mit Käseprobe von den Experten zeigen wie's geht.

☎ www.monteziege.de

Anfragen an: erleben@monteziege.de

Befragen Sie auch unsere Ernährungsexperten online im AOK-Ratgeber Forum für Ernährung: Hier können Interessierte Fragen zur Ernährung stellen und in Dialog mit den AOK-Ernährungsexperten und anderen Usern treten.



„ Immer mehr Verbraucher entdecken den besonderen Geschmack von unserem Schwarzwälder Ziegenkäse.“

Martin Buhl,
Self-made-Käser

Auf heißen Kohlen

Dieses Grill-Rezept ist bestens geeignet für einen Schlemmer-Sommerabend im Freien.

Milder Ziegengrillkäse mit Tomate und Paprika

- 4 Stück Monte Ziege Ziegenpeta Kräuter
- 1 Fleischtomate
- 1 rote Paprika
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Blattpetersilie
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Die rote Paprika halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Die Fleischtomate vierteln, entkernen, enthäuten und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Plättchen schneiden. Die Zwiebel fein würfeln. Die Blattpetersilie grob hacken.

Den Monte Ziege Ziegenpeta auf ca. 20x20 cm große Alufolienteller setzen. Die Zutaten auf dem Käse verteilen, salzen, pfeffern und die Folie nach oben schlagen. Gut Olivenöl dazugeben und verschließen. Auf dem Grill bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten garen.



➔ Weitere Rezeptideen für die gesunde Küche mit Ziegenkäse finden Sie bei Ihrer AOK unter www.aok-bw.de/sor, Button bleibgesund.

die Käserei Monte Ziege mit den verschiedensten Auszeichnungen belohnt. Die Jury der Lebensmittel Praxis kürte das Unternehmen Monte Ziege zur Biomarke des Jahres 2013. Besonders stolz ist Martin Buhl über den Titel „Cheese of the Year“ bei der italienischen Käse-Weltmeisterschaft in Cremona. „Ausgerechnet bei den Italienern konnten wir mit

unserem Ziegenfrischkäse in Olivenöl und Kräuter überzeugen“, freut sich der Käseexperte.

Mit den bunten Käsesorten wird dem Geschmackssinn etwas ganz besonderes geboten: Ziegenfrischkäse in Honig-Curry, Schwarzwälder Kirsch Käse und passend zur Saison, feiner Fetakäse mit

Kräutern, der sich hervorragend als Grillkäse eignet. Martin Buhl weist sich selbst mit einem kleinem Augenzwinkern als bekennender Feinschmecker aus: „Gourmet-Mensch? Klar, sieht man das nicht?“ Im Lebensmittelhandel und in Naturkostläden der Region sowie im Online-Shop sind seine Produkte zu finden.

Noch dieses Jahr soll in Endingen am Kaiserstuhl ein neues Projekt in Angriff genommen werden. In Zusammenarbeit mit der Stadt Endingen möchte die Käserei Monte Ziege das Käsemuseum weiterentwickeln und entsprechend umgestalten, so soll dort eine Käseschule entstehen und zu einer Begegnungsstätte für alle Käse-Fans werden.