

Wir suchen Ihr Rezept

Sie haben auch ein Rezept, wie man sich mit Milchprodukten fit und schön halten kann? Dann nichts wie her damit. Die Mindelheimer Zeitung, die Memminger Zeitung und das Landwirtschaftsamt suchen Ihre Rezepte für Kosmetika, Nachspeisen, Brotaufstriche und Drinks aus Milchprodukten. Eine Jury wählt die besten Rezepte aus. Erster Preis ist ein Kurzurlaub im Hotel „Steiger“ in den Hohen Tauern in Österreich. Die oder der Zweitplatzierte darf sich auf der Schönheitsfarm im Ferienhof Lang in Bad Wörishofen verwöhnen lassen. Den Drittplatzierten erwartet ein Käsekorb mit regionalen Produkten. Unter allen Teilnehmern werden zehn Gutscheine für die Therme Bad Wörishofen verlost. Schicken Sie Ihr Rezept an die Mindelheimer Zeitung, Dreerstraße 6, 87719 Mindelheim, per Fax an (08261) 991327 oder per E-Mail an redaktion@mindelheimer-zeitung.de, Betreff: Herbstmilchwochen. Einsendeschluss ist am 8. September.



Auf ihrer Ranch in Hohenreuten hält Ramona Wanner bis zu 30 Ziegen. Zickig sind die neugierigen Milchlieferantinnen aber keineswegs: Nach einem Tag auf der Weide hupsen sie abends ohne zu Meckern auf den „Melkstand“ und lassen sich geduldig melken. Fotos: Baumberger

Bock auf Milch

Herbstmilchwochen Auf ihrer „Ziegenranch“ bietet Ramona Wanner Käsekurse und Erlebnistage an

VON SANDRA BAUMBERGER

Hohenreuten Marianne weiß, wie's läuft. Wenn sich das Gatter öffnet, hopst sie die drei Stufen hoch, stellt sich vor den Eimer mit Futter und lässt sich von Ramona Wanner das Melkgeschirr an die beiden Zitzen hängen. Kenner wissen damit, dass Marianne keine Kuh ist, die hätte nämlich vier Zitzen. Nein, Marianne ist eine Ziege, eine Anglo-Nubierin, und eine von rund 30 Milchlieferantinnen auf der Ziegenranch von Ramona Wanner in Hohenreuten.

Bis vor Kurzem haben sie und ihr Mann Martin einen Milchviehbetrieb bewirtschaftet. Heute stehen nur noch fünf der ehemals 20 Kühe im Stall, „weil sich's einfach nicht mehr rentiert“. Bislang tun das freilich auch die Ziegen nicht, da müssten es schon gut zehnmal so viele sein. Aber darum ist es den Wannern ursprünglich ja auch gar nicht gegangen. Auf die Ziege und damit ihre Milch sind sie nämlich erst durch ihre beiden Söhne gekommen. Tobias und Lukas leiden unter Neurodermitis und Allergien, Kuh-

milch vertragen sie nicht. Richtiggehend fleischig sei die Haut der Buben gewesen. Weil sie die offen nässenden Hautstellen aber auch nicht dauerhaft mit dem vom Arzt verordneten Kortison behandeln wollten, suchten die Eltern nach Alternativen – und fanden sie in der Ziegenmilch.

Der Bedarf an Ziegenmilchprodukten ist dadurch schnell gestiegen

und so hat sich Ramona Wanner eben beigebracht, wie man Butter, Joghurt, Frisch-, Weich- und Hartkäse, Feta und sogar Seife mit „haus-haltsüblichem Zeug, das jeder daheim hat“, selber machen kann. Nur für die Butter braucht sie eine Zentrifuge, um den Rahm von der Milch zu trennen.

Anders als bei Kuhmilch setzt er sich nicht einfach an der Oberfläche

Herbstmilch-Wochen



im Allgäu

Ziegenmilch

- Für Ziegenmilch werden Hausziegen gemolken. Je nach Rasse schmeckt sie leicht süßlich oder eher streng nach Ziege. Weil ihr der natürliche Farbstoff Beta-Carotin fehlt, ist sie reinweiß.
- Eine Ziege liefert pro Jahr durchschnittlich 600 Liter Milch.
- Ziegenmilch gilt im Vergleich zu Kuhmilch wegen ihrer kürzeren Fettsäuren und kleineren Fettkügelchen als leichter verdaulich. In den

Nährwerten unterscheiden sie sich nur geringfügig. Außerdem gleicht Ziegen- der menschlichen Muttermilch. ● Bei einer Kuhmilchunverträglichkeit werden oft Schaf- und Ziegenmilch als Alternativen empfohlen. Ob sie bekommt, hängt allerdings vom Grad der Allergie ab. ● Daneben werden Ziegenmilch positive Wirkungen bei Krebs, Arteriosklerose, Bluthochdruck, Asthma und für das Immunsystem zugesprochen.

ab. Heute bietet sie auf ihrer „Ranch“ Käsekurse und Erlebnistage für Gruppen an. „Uns ist wichtig, den Leuten nahezubringen, was man aus Milch alles machen kann.“

Während sie das sagt, rührt Pascal neben ihr Kräuter in den bereits fertigen Frischkäse. Er ist geistig behindert und gehört zu einer Gruppe des Dominikus-Ringeisen Werks. Dass er an der Zubereitung des Käses beteiligt ist, den es später zur Brotzeit geben wird, macht ihm sichtlich Freude. Noch besser gefallen ihm die Ziegen – und Martin Wanners Traktor, aber das ist eine andere Geschichte. Marianne hat er auch schon kennengelernt. Gefüttert hat er sie bereits, das Melken würde er gerne ausfallen lassen. „Das gefällt mir nicht“, sagt er. Jens und Cem springen für ihn ein. Sie dürfen nach der Melkmaschine das Euter ausmelken und wirken schwer begeistert.

Ramona Wanner streicht den beiden etwas Ziegenmilch auf die Hände. „Das ist die beste Hautcreme, die es gibt“, sagt sie. Später essen alle gemeinsam den Frischkäse, den

sie mit Schnittlauch, Kräutern und Knoblauch abgeschmeckt haben. Der schmeckt gar nicht so sehr nach Ziege, wie man vielleicht erwarten würde. „Der Geschmack ist rasse-abhängig“, erklärt Ramona Wanner. Die Milch ihrer Anglo Nubier sei sehr neutral und cremig. Nur wenn man sie richtig sprudelnd aufkocht oder längere Zeit aufbewahrt, beginnt sie zu „bockeln“. „Butter sollte man innerhalb von drei Tagen aufbrauchen, Milch am besten innerhalb von zwei Tagen. Ab dem Vierten ist das nämlich Ziegenbock pur.“ Und da meckert dann auch der Hartgesotenste und hat keinen Bock mehr auf Ziegenmilch.

