

## Besonderheiten der Ziegenmilch

- Möglichst naturbelassene Rohstoffe
- Keine industrielle Verarbeitung
- Traditionell, handwerkliche Ver-/Bearbeitung auf dem Hof
- Weitgehender Verzicht auf Zusatzstoffe
- Rohstoffe bleiben nahezu in ihrem natürlichen Zustand
- Überwiegende Vermarktung ab Hof und/oder Wochenmärkten
- Artgerechte Ziegenhaltung und -fütterung
- Im Sommer Weidegang mit gesundem Grünfutter
- Im Winter geräumige Stallhaltung mit gutem Heu
- Zwischendurch kraftspendendes Getreide



***Die Ziege ist ein wahrer Feinschmecker!  
Nur frische Gräser und feinste Kräuter  
oder Zweige sind ihr willkommen.  
Gourmets schätzen diese Tugend,  
denn sie kommt der gesunden  
Ziegenmilch zugute!  
.... und das schmeckt man auch!***

***Gesunde Ziegenprodukte sind erhältlich bei Ihrem Ziegenhof:***



**Landesverband für Ziegenzucht und -haltung in OÖ**  
Auf der Gugl 3, 4021 Linz  
Tel. 050/6902-1448  
eMail lv.ziegen@lk-ooe.at  
Österr. Bundesverband

ZVR-Nr. 904171226  
Fax -1697  
www.Ziegenland.com  
www.AlpinetGheep.at

## Ziegenmilch

*Die gesunde Alternative!*



## Die Ziegenmilch ist innerlich und äußerlich angewendet ein Schönheits- und Heilmittel!

Das Zusammenspiel der Inhaltstoffe macht die Ziegenmilch zu einem ganz speziellen Elixier, das unseren Körper jung erhält, die einzelnen Zellen kräftigt und gegen Umwelteinflüsse sowie eine Reihe von Erkrankungen schützt. Kunden berichten immer wieder über die

### Vorteile der Ziegenmilch:

- Ziegenmilch ein Naturmedikament für die **Nerven**
- regelmäßiger Genuss von Ziegenmilch führt zum Abbau von **nervösen Störungen**, Stressfolgen und **Angstzustände** sowie **Konzentrationsstörungen**
- Sie bekämpft hartnäckige **Hauterkrankungen** erfolgreich
- **Verdauungsstörungen** können beseitigt werden
- In vielen Fällen ist die Ziegenmilch ein ideales Hausmittel gegen **Neurodermitis**.
- Besserungen bei **Asthmatikern**

### Tipps rund um die Ziegenmilch und Ziegenmilchprodukte

- Für Vorspeisen (Terrinen, Mousse, Aufstriche,...)
- Als Zwischenmahlzeit (Molkegetränke, Sorbet's,...)
- Ziegenkäse als Hauptgericht (als Füllung, Knödel,...)
- Dessert (pikant oder süß) oder erfrischendes Eis
- Für Grillpartys (Ziegenkäse im Speckmantel,...)
- Pasta-Gerichte (Ziegenkäseravioli, Soße mit Ziegenkäse,...)
- Für Suppen (Cremesuppe, Suppe mit Ziegenkäse-Röstschnitten,...)
- Für die „gesunde Schuljause“ (Brote, Milchmixgetränke, Topfen, Jogurt,...)
- Alternatives Buffet bei Vorträgen, Veranstaltungen, Vernissagen, Events
- In der Diätküche für kalorienarme Nachspeisen ohne Zucker jedoch mit viel Geschmack
- Kulinarium: „Most und Ziegenkäse-Spezialitäten“
- und vieles mehr



## Frische Ziegenmilchprodukte haben's in sich

Für **1 Kilogramm Ziegenkäse** werden **ca. 8-13 Liter Ziegenmilch** gebraucht (je nach Käsesorte). **Käse ist „konzentrierte Milch“!** Das Angebot oberösterreichischer Spitzenkäsesorten wächst unaufhaltsam. Ob Weich-, Schnitt-, Hart- oder Frischkäse – bei der heutigen Vielfalt heimischer Ziegen-Käsespezialitäten und Köstlichkeiten lohnt sich das „Gustieren“ an der Käse-Theke in jedem Fall.

### Übersicht über die verschiedenen Milcharten (AMA)

Nährstoffe	pro 100 g	Muttermilch	Ziegenmilch	Kuhmilch roh	Schafmilch
Energie	<b>kJ</b>	288	<b>281</b>	279	403
Energie	<b>kcal</b>	69	<b>67</b>	67	97
Eiweiß	<b>g</b>	1,1	<b>3,6</b>	3,3	5,2
Fett	<b>g</b>	4	<b>3,9</b>	3,8	6,3
Kohlenhydrate	<b>g</b>	7	<b>4,2</b>	4,7	4,7
Vitamin A	<b>µg</b>	69	<b>74</b>	35	51
Vitamin B2	<b>µg</b>	38	<b>150</b>	180	230
Vitamin B12	<b>ng</b>	50	<b>70</b>	420	510
Vitamin D	<b>ng</b>	73	<b>250</b>	74	k. A.
Folsäure	<b>µg</b>	8	<b>0,8</b>	6,7	k. A.
Kalzium	<b>mg</b>	29	<b>127</b>	120	183
Magnesium	<b>mg</b>	3,1	<b>11</b>	12	11
Phosphor	<b>mg</b>	15	<b>109</b>	92	115
Zink	<b>µg</b>	132	<b>242</b>	380	415
Laktose	<b>g</b>	7	<b>4,2</b>	4,7	4,7
Cholesterin	<b>mg</b>	25	<b>11</b>	12	

Der therapeutische Wert der Ziegenmilch war schon im Altertum bekannt. „Gesundheitsgurus“ wie **Hippokrates**, **Paracelsus** und **Hildegard von Bingen** bezeichnete die gesäuerte Ziegenmilch als besonders heilwirkend und nutzten auch die aus Ziegenmilch gewonnene Molke als **lebensverlängerndes, verdauungsförderndes und kräftigendes Heilmittel!**