

Ziegenmilch

aus ernährungsphysiologischer Sicht

Ziegenmilch war wahrscheinlich die erste Milch, die der menschlichen Ernährung diente. Vor allem in den Mittelmeerländern, Schweiz und besonders in Frankreich haben die Ziegenmilch und Ziegenmilchprodukte einen hohen Stellenwert. Auch in unseren Breiten verliert die Ziege langsam das Image von Armut, früher wurde sie oft als die "Kuh des armen Mannes" abgestempelt. Zu Unrecht, denn Ziegenmilch hat einen sehr guten ernährungsphysiologischen Wert.

Zusammensetzung der Ziegenmilch

Fett

Die Fettkügelchen der Ziegenmilch variieren in der Größenordnung der Fettkügelchen der Kuhmilch (1 - 10 µm), jedoch ist der Anteil kleinerer Kügelchen in der Ziegenmilch größer. Dies ist der Grund dafür, dass Ziegenmilch nur wenig aufrahmt. Kuhmilch wird extra homogenisiert, damit sie nicht aufrahmt. Der Anteil der kurzkettigen Fettsäuren ist mit 15 % höher als in der Kuhmilch (6%).

Ein hoher Gehalt an Linol- und Linolensäure, also an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, trägt maßgeblich zum hohen ernährungsphysiologischen Wert der Ziegenmilch bei (günstig bei erhöhtem Cholesterinspiegel). Die Linolensäure ist eine essentielle Fettsäure, das heißt sie kann im Körper selbst nicht gebildet werden und muss unbedingt mit der Nahrung zugeführt werden.

Konjugierte Linolsäuren (Conjugated Linoleic Acid, CLA) sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren, bei denen, im Vergleich zur essentiellen Linolsäure, eine oder beide Doppelbindungen unterschiedlich lokalisiert sind. Bei der Ausgangssubstanz handelt es sich um Linolsäure, eine Fettsäure, die normalerweise in Gräsern, aber auch in anderen Pflanzen vorkommen. Weidetiere, die sich ihr Futter selbst aussuchen können und besonders viel frisches Gras fressen, nehmen somit auch viel Linolsäure auf.

Die Wirkung von CLA:

- Krebsbekämpfende Eigenschaften und antioxidative Wirkung
- Verhindert Arteriosklerose (Senkung des Cholesterins und der Triglyceride)
- Bekämpft Diabetes (Normalisierung des gestörten Zuckerstoffwechsels und Senkung der erhöhten Insulinkonzentration im Blut)
- Erhöht das Muskel zu Fett Verhältnis (Verringerung von Körperfett und Zunahme von Muskel- und Fleischmasse)

Eiweiß

Eiweiß ist neben dem Fett der wichtigste Bestandteil der Milch. Das Milcheiweiß besteht aus vielen einzelnen Bausteinen, den Aminosäuren. Milcheiweiß enthält eine Reihe von lebensnotwendigen Aminosäuren und ist aus diesem Grund wertvoller als Pflanzeiweiß. In der Milch liegt jedoch nicht der gesamte Stickstoff in Form von Eiweiß vor, sondern ca. 5 % oder 30 mg/100 ml sind als Nichtproteinstickstoff enthalten. Hauptkomponenten sind Enzyme, aber auch Lactoferrin, Harnstoff, Ammoniak, Kreatin, Orotsäure und Coeruloplasmin. Das Vorhandensein dieser Verbindungen in der Milch ist besonders für deren Verarbeitung von Bedeutung, da viele Mikroorganismen ohne diese Substanzen nicht wachsen können.

Mineralstoffe

Ziegenmilch ist

- reich an Calcium, Phosphor, Kalium, Chlorid (wichtig für den Aufbau von Knochen, Zähnen, Hormonen und Vitaminen)
- Enthält viele Spurenelemente, unter anderem Jod und Zink (Jodmangel führt zur Kropfbildung, Zink ist Bestandteil vieler wichtiger Enzyme)

Das Calcium der Milch wird besonders gut aufgenommen, da Milchzucker und Vitamin D die Calciumaufnahme günstig beeinflussen. Diese Kombination ist in der Milch ideal.

Vitamine

Ziegenmilch ist eine ausgezeichnete Quelle für die Vitamine A, B1, B2, B6, B12, Niacin, Folsäure, Pantothersäure, Vitamin D und E. Sie enthält kein Provitamin (Carotin) des Vitamin A, sondern das fertige Vitamin A. Aus diesem Grund haben auch Ziegenmilch und die daraus hergestellten Produkte eine weiße Farbe. Der Vitamin D-Gehalt der Ziegenmilch ist durch die Haltung im Freien erhöht, da durch die Sonnenbestrahlung Vitamin D gebildet wird. Der Vitamin D Gehalt ist 3 x höher als in Kuhmilch. Andere Vitamine der Ziegenmilch: Vitamin C und Vitamin E sowie die Vitamine des B-Komplexes. Die Ziegenmilch wird nicht nur wegen ihrem Gehalt an Vitaminen und Aminosäuren geschätzt, sondern wegen dem Vorkommen von Orotsäure (Ziegenmilch enthält 3 -4 mal so viel Orotsäure wie Kuhmilch).

Orotsäure wird dem Vitamin B Komplex zugeordnet und bewirkt:

- eine stark regenerierende Wirkung auf Zellen, speziell der Leber und des Magen-Darm-Traktes
- fördert den Abbau altersbedingter Ablagerungen
- ist ein Heilmittel bei Strahlenschäden
- wirkt positiv auf den Transport von Magnesium im Körper.
- die Bildung krebshemmender Substanzen

Zahlreiche Studien beweisen die Wirkung der Ziegenmilch auf unsere Gesundheit

- Ziegenmilch stärkt die Nerven und macht stark gegen Stress. Sie ist daher ein ideales Getränk um fit für den Tag zu werden.
- Die Atemwege von Asthmatikern werden geschützt und entlastet.
- Neurodermitis-Patienten fühlen sich besser
- Magen- und Darmstörungen können mit Ziegenmilch gelindert werden
- Hartnäckige Hautprobleme bekommt man mit regelmäßigem Trinken von Ziegenmilch besser in den Griff
- Schutz vor Krebs durch wertvolle Substanzen wie Orotsäure, Q 10 und CLA

[http://www.huttern.at/Ziegenmilch%20 und aci.pdf](http://www.huttern.at/Ziegenmilch%20und%20aci.pdf)

Bestandteile der Ziegenmilch

Ziegenmilch ist biologisch eine besonders wertvolle Flüssigkeit, die ganz anders aufgebaut ist als etwa Kuhmilch. Sie verfügt in hohem Maße über

- die **Eiweiß-Substanzen** Kasein, Globulin und Albumin
- die **Spurenelemente** Kupfer, Zink, Phosphor, Bor, Titan, Vanadium und Chrom
- die **Mineralstoffe** Calcium, Kalium, Natrium und Magnesium
- die **Vitamine** A, B1, B2, C, D und E

Ziegenmilch enthält wesentlich mehr Vitamin A als Kuhmilch. Das Vitamin liegt bereits fertig (als Retinol, Retinal, Retinoid) darin vor, nicht vornehmlich in seiner Vorstufe als Provitamin (Beta-Carotin; wie bei der eher gelblichen Kuhmilch). Außerdem weist Ziegenmilch, im Vergleich zu Kuhmilch, ein Vielfaches an Vitamin D auf. Dieser hormonähnliche Stoff hat bekanntlich große Bedeutung für die Ausbildung des Skelettsystems beim Säugling.

- hochwertige, leichtverdauliche **Fette** (kurzkettige Fettsäuren)

Ziegenmilch enthält üblicherweise deutlich höhere Anteile an kurz- und mittelkettigen natürlichen Fettsäuren. Diese Stoffe gelten als besonders stoffwechselbelebend. Sie werden nicht im "Speckgürtel", den Depots, abgelagert und spielen bei der Entstehung von Herz-Kreislauf-Krankheiten (Arteriosklerose, Herzinfarkt) keine Rolle. Vielmehr senken sie den Cholesterinspiegel und schützen damit die Herzkranzgefäße. Ziegenmilch eignet sich deshalb auch besonders für all jene, die abnehmen oder zumindest nicht an Gewicht zulegen wollen - und natürlich für besonders aktive, sportlich bewegte Menschen. Außerdem hat sich die Gabe von solchen kurz- und mittelkettigen Fettsäuren bei vielen Krankheitsbildern bewährt (u.a. bei in der künstlichen Ernährung von Frühgeborenen)

- **Kohlehydrate**

Die Ziegenmilch ist die an Spurenelementen und Mineralstoffen reichste Milch. In Struktur und Aufbau ist die Ziegenmilch der Muttermilch sehr ähnlich.

Ziegenmilchprodukte als altbekannte Gesundheitsmittel

Die Ziege galt in der Volksheilkunde schon immer als Helfer gegen Krankheiten.

- Schon der antike griech. Arzt Hippokrates (460 – 375 v. Chr.) nutzte die aus Ziegenmilch gewonnene Molke als lebensverlängerndes, verdauungsförderndes und kräftigendes Heilmittel.
- Im 18. und 19. Jahrhundert wurden in Wildbad bei Kreuth tägliche Molkekuren angeordnet.
- der berühmte Arzt *Paracelsus* lobte im 16. Jahrhundert vor allem die Ziegenmilchsäure als heilsam.
- Das lange Leben vieler Menschen auf dem Balkan wird auf gesäuerte Ziegenmilch zurückgeführt.
- Auch die heute wieder vielgelesene *Hildegard von Bingen* (1098 – 1179) macht auf heilsame Wirkungen der Ziegenmilch aufmerksam.

Gesundheitswirkungen von Ziegenmilch

Das Zusammenspiel der Inhaltsstoffe (88,6% Wasser, 3,9 % Kohlenhydrate, 3,7 % Fett, ca. 3,2% Eiweiß, 0,8% Mineralstoffe) macht die Ziegenmilch zu einem ganz speziellen Elixier.

Der Ziegenmilch sagt man nach, dass sie:

- die einzelnen Zellen kräftigt
- gegen Asthma helfe
- gegen Lungenerkrankungen helfe: Ziegenmilch gilt seit langem als Hausmittel dagegen bei jung und alt und wurde intensiv für TBC-Nachsorge an Lungenheilstätten verwendet.
- die Durchblutung der Haut und der die Gelenke versorgenden Blutgefäße fördere. Wenn man eine Woche lang jeden Tag einen Liter Ziegenmilch trinke, glätte sich die Haut und die Faltentiefe werde verringert.
- gegen Hautstörungen wirke: gegen Hautrötungen, Neurodermitis und schwerwiegende Hautausschläge einreiben.
- die körpereigene Immunabwehr stimuliere und kräftige
- zellaufbauende und zellerneuernde Wirkung habe, dadurch den Körper jung erhalte und lebensverlängernd wirke: Man hat in der Ziegenmilch Ubichinon 50 gefunden. Diese hochwertige Verbindung enthält eine große Anzahl von Sauerstoff-Atomen, die die Zellatmung aktivieren und das Leben der Zellen verlängern. Ubichinon 50 ist für die gesunde Zellfunktion notwendig. Dadurch tituliert man die Ziegenmilch auch als Jungmacher.
- krebsverhütend wirken soll: Es wurde nachgewiesen, dass eine Ziege niemals an Krebs erkranken kann, da es in ihrem Organismus etwas gibt, was die Zelle gegen Krebsanfälligkeit stärkt.
- Zellen vor Umwelt-Risikofaktoren und damit eine Reihe von Erkrankungen schütze. Ziegenmilch - regelmäßig zugeführt - soll die Zellen vor äußeren Angriffen und freien Radikalen (Zigarettenrauch, Umweltgiften, Giften in den Nahrungsmitteln, Giften, die in unserem Körper entstehen und den Vorgang des Alters forcieren)
- die Nerven stärke und beruhige: Der regelmäßige Genuss von Ziegenmilch führe zum Abbau nervöser Störungen.
- Stressfolgen und Angstzustände mindere
- die Konzentration fördere
- verdauungsfördernd sei und nervöse Verdauungsstörungen beseitige
- erfolgreich sei bei Kolitis (Dickdarmentzündung): Regelmäßiges Trinken von Ziegenmilch wirke sich positiv auf sensible Magen- und Darmsituationen aus. Die sehr feine Verteilung des Milchfettes bewirke eine gute Verträglichkeit. Deshalb wird unter anderem bei Magen- und Darmerkrankungen vorzugsweise auf Ziegenmilch zurückgegriffen.

<http://www.j-lorber.de/shm/mittel/ziegenmilch.htm>

Ernährungsphysiologischer Wert der Ziegenmilch

Die Inhaltsstoffe der Ziegenmilch können in ihrer Konzentration je nach Rasse oder Fütterung leicht differieren

Der therapeutische Wert der Ziegenmilch war schon im Altertum bekannt. Gesundheitsgurus wie Hippokrates, Paracelsus und Hildegard von Bingen bezeichnete die gesäuerte Ziegenmilch (heute Acidophilusmilch = Probiotisches Sauermilchgetränk aus 100% Ziegenmilch) als besonders heilwirkend und nutzten auch die aus Ziegenmilch gewonnene Molke als lebensverlängerndes, verdauungsförderndes und kräftigendes Heilmittel. Im 18. und 19. Jhd. wurde frische Ziegenmolke als morgendlicher Gesundheitstrunk in der königlichen Badeanstalt Wildbad bei Kreut (Bayern) gereicht. Als Heilmittel für Lungenerkrankungen gilt Ziegenmilch und –molke besonders in Asien und in den südöstlichen Ländern von Europa. Gesäuerte Ziegenmilch und - produkte wurden sehr gern vorbeugend gegen Krankheiten eingesetzt.

Ziegenmilch im Trend

Ziegenmilch ist ein biologisch besonders wertvolles Nahrungsmittel mit hochwertigsten Inhaltsstoffen:

- hochwertiges Eiweiß (stärkt das Immunsystem), vor allem Kasein, Globulin, Albumine
- hoher Gehalt an Linol- und Linolensäure (mehrfach ungesättigte Fettsäuren) = enthält viel an CLA (konjugierte Linolsäure)
 - Krebsbekämpfende Eigenschaften, Antioxidative Wirkung und verhindert Arteriosklerose (Arterienverkalkung)
 - Positive Wirkung bei Bluthochdruck und Asthma
 - Bekämpft Diabetes (Normalisierung des gestörten Zuckerstoffwechsels und Senkung der erhöhten Insulinkonzentration im Blut)
 - Verringerung von Körperfett und Zunahme von Muskel und Fleischmasse
 - Stärkt das Immunsystem
- Enthält lebensnotwendige Aminosäuren und ist reich an Spurenelementen und Mineralstoffen (Jod und Zink, Kupfer, Kalzium, Phosphor, Kalium, Chlorid (wichtig für den Aufbau von Knochen, Zähnen, Hormone und Vitaminen, Muskeln und Schilddrüsenfunktion)
- die Vitamine: A (doppelt so viel als in Kuhmilch, ist gut für Augen, Haut, Immunsystem), B1, B2, B6, C, D (3-4x höher als in Kuhmilch), und Vitamin E sowie Niacin (6x mehr als in Kuhmilch; bewirkt Regeneration der Haut, Muskeln, DNA)
- Orotsäure (3-4mal mehr als in Kuhmilch) wird dem Vitamin B Komplex zugeordnet und bewirkt:
 - Regeneration der Zellen, speziell im Leber- und Magen/Darm-Trakt
 - Fördert den Abbau altersbedingter Ablagerungen
 - Bildung krebshemmender Substanzen
 - Behandlung von Migräne, Depression und degenerative Erkrankungen
- 8 Enzyme, vor allem in roher/frisch gemolkener Ziegenmilch
- Wertvolle Substanzen wie das „Ubichinon 50“ bzw. Coenzym „Q10“ (Aktivator der Körperenergie!)
- insgesamt sehr verträglich und bekömmlich durch kleinere und gleichmäßig verteilte Fett-Kügelchen

Das Zusammenspiel der Inhaltsstoffe 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
- Nervöse Verdauungsstörungen können beseitigt werden
- In vielen Fällen ist die Ziegenmilch ein ideales Hausmittel gegen Neurodermitis.
- Besserungen bei Asthmatikern

Außerdem ist Ziegenmilch im Aufbau und in der Struktur der Muttermilch sehr ähnlich.

Besonderes Merkmal von Ziegenkäse:

- weiße Farbe (Vit. A)
- feine Struktur
- sehr cremig
- besonderes Aroma

Für ein Kilogramm Ziegenkäse werden ca. 8-13 Liter Ziegenmilch gebraucht (je nach Käsesorte).

<http://www.ziegenhof-haemmerle.de/page3.php>

Ziegenmilch bei Laktoseintoleranz

Ziegenmilch, Schafmilch oder Stutenmilch werden oft als Alternative zu Kuhmilch bei Laktoseintoleranz empfohlen. Das ist allerdings nicht korrekt. Ziegenmilch enthält annähernde gleichviel Laktose (Milchzucker) wie Kuhmilch. Deshalb ist sie wie auch Schaf- und Stutenmilch nicht als Ersatz bei Laktoseintoleranz geeignet.

<http://www.laktose.net/glossar/Laktoseintoleranz/Ziegenmilch.html>

Ziegenmilch aus ernährungsphysiologischer Sicht Kurzfassung

Inhaltsstoffe:

- Hochwertiges Eiweiß, vor allem Kasein, Globuline, Albumine
- Hochwertige und leichtverdauliche Fette
- Mineralstoffe wie Calcium, Kalium, Magnesium, Natrium, Kupfer, Zink, Phosphor, Bor, Titan, Chrom und relativ wenig Eisen
- Kohlenhydrate
- Vitamine A, B1, B2, C, D und E
- Acht Enzyme

Wirkung der Ziegenmilch:

- Hält Körper jung und kräftigt Zellen
- Schützt gegen Umwelteinflüsse und viele Erkrankungen
- Abbau nervöser Störungen, wirkt gegen Stressfolgen, Angstzustände und Konzentrationsstörungen
- Nervöse Verdauungsstörungen werden beseitigt
- Ideales Hausmittel gegen Neurodermitis
- Besserung bei Asthmatikern
- Vorbeugender Krebschutz
- Schützt Zellen vor Risikofaktoren wie Zigarettenrauch, Umweltgiften, Giften in den Nahrungsmitteln, Giften, die im Körper entstehen und den Vorgang des Alterns forcieren.
- Alternative Tiermilch in der Säuglingsernährung
- Alternative bei Kuhmilch-Allergien

Eigenschaften von Protein und Fett:

- Fettkügelchen sind kleiner als in Kuhmilch
- Bilden feinerer Emulsion und rahmen langsamer auf
- Größere Angriffsfläche für Lipasen
- Die Fett-Verdauung wird erleichtert

- Proteine (Kaseine) gerinnen feinflockiger
- Größere Angriffsfläche für Proteasen (Peptidase)
- Protein-Verdaulichkeit wird erleichtert

Diese Eigenschaften sind ähnlich der Mutter- und Stutenmilch

www2.uni-jena.de/biologie/ieu/.../Ziegenmilch_2001_Kurzfassung.rtf

Ziegenmilch für Säuglinge

Lange Zeit wurde Ziegenmilch mit Kuhmilch verglichen worden, das führte zu Debatten über die Wirksamkeit von Ziegenmilch für Säuglinge. Eine Denkschule sagt, dass Ziegenmilch eine sehr effektive und ideale Babynahrung ist, während eine andere Denkschule sagt, dass Ziegenmilch nicht so vorteilhaft ist. Lassen Sie uns die Unterschiede zwischen Kuh- und Ziegenmilch diskutieren.

Fettgehalt

Ziegenmilch enthält 10 Gramm Fett in acht Unzen Milch. Das sind 2 Gramm mehr als in derselben Menge Kuhmilch. Außerdem enthält Kuhmilch Agglutinin, das die Fettkügelchen verkleistert und diese sind so schwieriger zu verdauen. Ziegenmilch hingegen enthält kein Agglutinin und ist deshalb einfacher zu verdauen. Ebenfalls enthält Ziegenmilch die essentiellen Fettsäuren Linol- und Arachidonsäure, die gut für die Verdauung (von Säuglingen) sind.

Eiweiß

Wenn wir Milch trinken, wird das Eiweiß (Protein) im Magen durch die Magensäure denaturiert, das heißt das Eiweiß gerinnt und bildet sogenannte „Proteinklumpen“. Im Falle der Ziegenmilch sind diese Klumpen weicher und somit im Kindermagen leichter zu verdauen.

Allergien

Wissenschaftliche Studien erwiesen, dass Kuh- und Ziegenmilch in fast der gleiche Höhe allergieherausrufenden Substanzen enthalten. Allerdings ist das Kasein-Protein oder Alpha-S1 in Ziegenmilch im Gegensatz zu Kuhmilch nur in winzigen Spuren enthalten.

Laktose

Ziegenmilch hat einen Laktosegehalt von 4,1% während Kuhmilch 4,7% enthält. Die Symptome von Laktoseintoleranz bei Säuglingen sind Koliken, weicher Stuhl, Ohrinfektionen, Ekzeme und Gase.

Mineralien

Im Gegensatz zu Kuhmilch sind in Ziegenmilch 13% mehr Kalzium, 25% mehr Vitamin B6, 47% mehr Vitamin A und 134% mehr Kalium enthalten. Jedoch enthält Ziegenmilch 10% weniger Folsäure.

Wie man sehen kann hat Ziegenmilch definitiv verschiedene Vorteile gegenüber von Kuhmilch und es ist gut, wenn Ziegenmilch in der Ernährung enthalten ist.

Allerdings ist zu erwähnen, dass Stillen die natürlichste und effektivste Möglichkeit ist ein Kind zu ernähren. Das Stillen sollte immer die erste Option für Säuglinge sein, egal wie viele andere Optionen zur Verfügung sehen. Keine andere Milch oder kein anders Milchprodukt ersetzt die Vorteile von Muttermilch. Kein Zweifel, wenn es Komplikation gibt bei denen die Mutter unfähig ist, ihr Kind ausreichend zu ernähren, kann man mit dem Kinderarzt beraten ob Ziegenmilch verwendet werden kann. Ziegenmilch erfreut sich auch in den Vereinigten Staaten an wachsender Beliebtheit, da es viele Vorteile für die Gesundheit des Babys gibt.

<http://widelib.com/?p=27574>

Kitz- und Ziegenfleisch aus ernährungsphysiologischer Sicht

Ziegenfleisch erfreut sich zunehmender Beliebtheit. Für Verbraucher ist in den Zeiten, wo gängige Fleischsorten durch die vielen negativen Schlagzeilen ins Gerede gekommen sind, eine willkommene Alternative. Das Ziegenfleisch – häufig auch als Kitzfleisch bezeichnet – gilt unter Feinschmeckern als besondere Delikatesse. Es ist eiweißreich, fett- und cholesterinarm, daher gut bekömmlich und wird aus diätischen Gründen verzehrt. Ziegenfleisch eignet sich übrigens auch bestens für Herstellung von Wurstwaren.

Beachtet man die **Inhaltsstoffe von Kitzfleisch**, so ergibt sich ein ausgewogenes Verhältnis von Eiweiß, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Mageres Kitzfleisch enthält durchschnittlich:

- 75% Wasser
- 21% sehr hochwertiges Eiweiß (biologische Wertigkeit: 80)
- 6-8% Fett
- Rund 1% Mineralstoffe und Vitamine
- Konjugierte Linolsäure

Der Energiewert hängt hauptsächlich von Fettanteil ab und liegt bei ca. 150 kcal, Mageres Kitzfleisch ist besonders bei gesundheitsbewussten Genießern sehr beliebt. Mit dem Fett werden eine Reihe von fettlöslichen Vitaminen (A, D, E, K) und Geschmacks- und Aromastoffe geboten.

Wichtig für die Qualität des Kitzfleisches ist die **Fettzusammensetzung**:

- Kitzfleisch hat ein ausgewogenes Verhältnis an Fettsäuren
- Beachtenswert ist der außerordentlich hohe Gehalt an Ölsäure (→ günstig zur Prävention von Herz-Kreislauferkrankungen)
- Aber auch der Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die essentiell sind, sonst aber kaum in tierischen Lebensmitteln vorkommen.

Die enthaltenen **Vitamine und Mineralstoffe** liefern einen wesentlichen Beitrag zur Nährstoffversorgung. 150g Kitzfleisch decken:

- Ca. 1/3 der empfehlenswerten täglichen Eisen- und Zinkzufuhr (Eisen ist Bestandteil des Blutfarbstoffes und sorgt somit für die Sauerstoffversorgung des Körpers)
- Über 100% der empfohlenen täglichen Menge an Vitamin B12 (es ist wichtig für die Bildung der roten Blutkörperchen)
- Fast die Hälfte der empfohlenen täglichen Niacin-Zufuhr (wichtig für Nervensystem und Haut)
- Etwa ¼ der empfohlenen täglichen Menge an Vitamin B6 (spielt bei der Blutbildung eine wichtige Rolle)
- 1/3 der empfehlenswerten täglichen Vitamin B1 und B2

Wissenswertes und Tipps für den Verkauf von Kitzfleisch

Laut einer Vermarktungsanalyse für „Fleisch aus dem Naturschutz“ aus Deutschland sind für Konsumenten folgende Kriterien wichtig:

1. Das Fleisch muss frei von Antibiotika und Hormonen sein
2. Frische
3. Geschmack
4. Zartheit
5. Wenig Fett und Cholesterin
6. Farbe

Diese Anforderungen kann Kitzfleisch erfüllen. Denn Ziegen werden

- Naturnah, mit Auslaufmöglichkeiten gehalten
- Das Futter stammt überwiegend aus eigener Erzeugung
- Es werden keine Antibiotika und Wachstumsförderer eingesetzt
- Und Ziegen pflegen unsere Kulturlandschaft.

Sehr viele Frauen können nicht mehr kochen und brauchen eine „Gebrauchsanweisung“ für das Fleisch, das sie kaufen. Je mehr Information der Konsument über das Produkt bekommt, umso zufriedener wird er sein.

- Dünne Fettäderchen beim Kitzfleisch – die „Marmorierung“ bewirken ein zartes Aroma und bleiben saftiger. Die beste „Verpackung“ und einen optimalen Schutz vor Austrocknung bietet ein leichter Fettrand. Dieses Oberflächenfett schützt das Fleisch und sollte erst nach dem Garen entfernt werden (da Fett auch die Geschmacks- und Aromastoffe enthält)
- Kitzfleisch hat teilweise immer noch das Image, dass es intensiv „schmeckt“. Diese Aussage kann durch Verkosten von schmackhaften Gerichten mit Kitzfleisch, Schulungen von Konsumenten und speziellen Küchentipps entkräftet werden.
- Kitzfleisch immer erst kurz vor dem Braten oder Schmoren salzen, da Salz dem Fleisch Flüssigkeit entzieht und dadurch sehr trocken wird.
- Fleischstücke immer zuerst auf der fettreicheren Seite anbraten, das spart Kochfett und sorgt für eine schöne Kruste
- Fleisch nie anstecken und auch nicht spicken (Fleischsaft tritt aus, das Fleisch wird trocken). Besser: das Fleisch mit Speckscheiben belegen.
- Marinaden machen das Fleisch besonders mürb.
- Fertigen Braten noch ca. eine Viertelstunde rasten lassen.
- Je magerer das Fleisch ist, umso weniger Hitze sollte beim Braten verwendet bzw. desto langsamer sollte es gegart werden.
- Bleibt von Brate etwas übrig, kann man das Fleisch für Aufläufe, Ragouts oder Eintöpfen verwenden.

<http://www.raumberg-gumpenstein.at>

Ziegenbutter (als Salbe)

Unsere Organe, Muskeln, Gelenke, und die Haut benötigen eine bestimmte Wärme, damit Sie bestens funktionieren können. Um diese Wärme zu produzieren, braucht der menschliche Körper ungesättigte Fettsäuren. Am besten geeignet sind dafür mehrfach ungesättigte Fettsäuren, wie z.B. Linolsäure. Diese kommen in der Ziegenmilch bzw. der Ziegenbutter in besonderem Maße vor.

Die essentiell notwendige Linolsäure spielt dabei eine große Rolle in unserem Körper, jedoch kann diese von unserem Organismus nicht selbst produziert werden. Deshalb sollten wir für unseren Körper vorsorgen und Sie ihm von außen zuführen. Mit der Ziegenbutter haben wir ein Mittel in der Natur gefunden die das Nötige in hohem Maße zu Verfügung stellt.

Eine Salbe hergestellt aus Ziegenbutter enthält die drei C die für unseren Zellaufbau besonders wichtig sind, das sog. Fettsäurespektrum: Capronsäure (C6), Caprylsäure (C8), und Caprinsäure (C10). Diese reagieren aktiv und regulieren die Stoffwechselfvorgänge der Zellen unseres Körpers.

In der heutigen Medizin ist bekannt, dass die Wirksamkeit verschiedener Rheumamittel auf diesen Fettsäuren beruht. Ein Schmelzpunkt von 37 Grad Celsius den die Ziegenbutter hat, kommt unserer Körpertemperatur sehr nahe und es kann daher eine schnelle und tiefe Aufnahme über unsere Haut erfolgen. Salben mit Schweinefett benötigen eine Temperatur von 45 Grad und sind bei weitem der Ziegenbutter in diesem Effekt unterlegen. Eine schnelle, starke Wirkung für den Körper benötigt ein tiefes Eindringvermögen in die Haut. Diese ist wichtig für eine rasche Linderung.

Die Fette der Ziegenbutter in Ihrer Beschaffenheit sind der des Menschen sehr ähnlich. Und es ist natürlich verständlich dass die Ziegenbuttersalbe Ihre starken Eigenschaften in unserer Haut und somit in den Hautzellen hinterlässt. Ziegenbuttersalbe ist pflegend, aufbauend, wärmend und somit der ideale Schutz für unseren Körper in seiner nahezu perfekten natürlicher Beschaffenheit.

Produkte zur Körperpflege auf Basis von Ziegenbutter haben eine besondere Zusammensetzung welche die Poren öffnet und anregend und stimulierend auf die Blutzirkulation wirken. Die wertvollen Wirkstoffe werden tief in die Haut transportiert und regen somit die Normalfunktion unserer Haut an. Sie gelangen also dorthin wo sie gebraucht werden.

Bei der Anwendung von Ziegenbuttersalbe muss unbedingt berücksichtigt werden, dass die Regeneration ein Langzeitprozess ist. Das heißt auf die Anwendung von Ziegenbuttersalbe übertragen, dass eine solche morgens und abends erfolgen sollte damit Sie ca. 8-10 Stunden wirken kann. Der tägliche Gebrauch soll und darf keine Wärme- Erdbeben von kurzer Dauer erzeugen wie viele moderne Mittel der Neuzeit. Da ein zu hoher Wärmegrad Nachts zu Schlafstörungen führen kann und meistens nur kurze Zeit wirkt. Anschließend wird vom Körper kalter Schweiß produziert und die erwünschte Erholung kann gar nicht stattfinden.

Dagegen schafft die angenehme, lange andauernde Wärme der Ziegenbuttersalbe die Voraussetzung, um diese Erholung in unserem Körper einzuleiten und zu fördern. Natürliche bioaktive Eigenschaften, ein Wärmespeicher, der Wärmegrad, und die Langzeitwirkung sind bestens in der Ziegenbuttersalbe vereint. Somit wird es unserem Körper ermöglicht in Selbsthilfe die gestörten Funktionen von Haut und Haaren zu normalisieren und auch zu verbessern. Nicht umsonst ist die Ziegenbutter und Ziegenmilch seit Jahrzehnten ein fester Bestandteil der Volksmedizin in den Alpen.

<http://www.gesund-vital-online.de/tipp-vom-kraeuterhorst-ziegenbuttersalbe,1113/>

Begriffserklärung

Linolensäure

es werden zwei Formen unterschieden:

- Alpha-Linolensäure (=Omega-3-Fettsäure) und
- Gamma-Linolensäure (=Omega-6-Fettsäure).

Die Linolensäure gehört wie die Linolsäure zu den essentiellen Fettsäuren im Rahmen der menschlichen Ernährung. Ein hoher Gehalt an Alpha-Linolensäure ist in Soja-, Hanf- und Rapsöl und besonders in Leinsaatöl zu finden, über einen hohen Gehalt an Gamma-Linolensäure verfügen vor allem Hanfsamen, aber auch Nachtkerzen- und Borretschsamen. Durch die äußere (Salben) oder innere (in Kapselform) Anwendung von Gamma-Linolensäure können Mangelzustände an essentiellen Fettsäuren ausgeglichen werden, wodurch sich u. a. der Wasserverlust über die Haut (Neurodermitis) normalisiert. Weitere Einsatzgebiete für Gamma-Linolensäure sind: rheumatische Arthritis und prämenstruelles Syndrom.

Linolsäure

zweifach ungesättigte Omega-6-Fettsäure, die für den Menschen zu den essentiellen Fettsäuren zählt, d.h. der Organismus benötigt diese Fettsäure für viele verschiedene Stoffwechselprozesse dringend, kann sie aber selbst nicht herstellen.

Im Rahmen einer gesunden Ernährung ist die Linolsäure die wichtigste ungesättigte Fettsäure. Zur Vermeidung von Mangelerscheinungen werden mindestens 5 - 7g tägliche Aufnahme empfohlen. Pflanzenöle und aus ihnen hergestellte Produkte wie Margarine sind die Nahrungsfette mit dem höchsten Gehalt an Linolsäure. Besonders linolsäurehaltig sind Saflor-, Hanf-, Sonnenblumen- und Mohnöl.

http://www.powercorn.de/essentielle_fettsaeuren_aminosaeuren.htm

Konjugierte Linolsäure (Conjugated linoleic acid = CLA)

ist eine modifizierte Form der Linolsäure, die in tierischen Fetten vorkommt. Eine gesundheitsfördernde Wirkung für den Menschen wird vermutet, konnte wissenschaftlich jedoch nicht eindeutig nachgewiesen werden.

Konjugierte Linolsäuren werden im Pansen von Kühen, Schafen und Ziegen von Enzymen des Bakteriums *Butyrivibrio fibrisolvens* aus Linolsäure gebildet. Chemisch betrachtet unterscheiden sie sich von normaler Linolsäure dadurch, dass die Doppelbindungen nur durch eine Einfachbindung voneinander getrennt sind. Tierversuche deuten darauf hin, dass CLA eine krebshemmende und antioxidative Wirkung hat und den Glucose- und

Fettstoffwechsel günstig beeinflusst. Bei Ratten mit einer Diabeteserkrankung, denen CLA unters Futter gemischt wurde, normalisierte sich der gestörte Zuckerstoffwechsel und die erhöhte Insulinkonzentration im Blut sank.

Bei Kaninchen und Hamstern verringerte konjugierte Linolsäure die Werte an LDL-Cholesterin und Triglyceriden im Blut. Gleichzeitig wurden arteriosklerotische Gefäßveränderungen günstig beeinflusst. Mäuse, die mit CLA gefüttert wurden, zeigten eine veränderte Körperzusammensetzung. Der Fettanteil ging zurück und die fettfreie Masse und der Wassergehalt stiegen. Während Linolsäure hauptsächlich in pflanzlichen Samen und Ölen vorkommt, findet sich konjugierte Linolsäure in größeren Mengen in Butter, Milch und Milchprodukten sowie im Fleisch von Rind, Schaf und Ziege. Wissenschaftler der Universität Jena fanden heraus, dass das Milchfett von ökologisch erzeugter Milch dreimal mehr CLA enthält als konventionelles Milchfett. Die Weidehaltung und das Futter der Öko-Kühe werden dafür verantwortlich gemacht.

http://www.fairberaten.net/fachinfos/mit-ernaehrung-vorbeugen/was-ist-konjugierte-linolsaeure_6936.html

Orotsäure

Die Bezeichnung als Vitamin ist ihr entzogen, nützliche Funktionen hat sie vermutlich trotzdem: die früher als Vitamin B13 bezeichnete Orotsäure ist kaum bekannt und noch lange nicht erforscht. Orotsäure (Acidum oroticum) entsteht als Zwischenprodukt im menschlichen Stoffwechsel der Nukleinsäuren und zwar aus den Aminosäuren Asparagin und Glutamin bei der Herstellung von Uracil und Zytosin. Diese Basen werden unter anderem für die "Leitersprossen" der menschlichen DNA benötigt, sind aber auch für andere Funktionen wie die Signalübertragung und das Katalysieren biochemischer Reaktionen unabdingbar.

<http://www.gesundheit.de/ernaehrung/naehrstoffe/vitamine/orotsaeure>

Coenzym Q-10 (Ubichinon-50)

Da die Ubichinone (Mitochinone) eine wichtige Komponente im Elektronentransport innerhalb der Atmungskette darstellen, sind sie überall (*ubiquitär*, daher der Name) in der Natur verbreitet, also in Zellen von Tieren, Pflanzen und Mikroorganismen (mit Ausnahme grampositiver Bakterien und Cyanobakterien). Sie kommen in den Organismen in recht großer Menge vor. So wird der "Gesamtgehalt" des Stoffes im Menschen auf insgesamt 0,5 bis 1,5 g geschätzt.

Beim Coenzym Q 10 handelt es sich um ein hell orangerot gefärbtes Pulver, löslich in organischen Lösungsmitteln (wie Aceton, Diethylether, Chloroform) und Fetten. In Wasser ist der Stoff praktisch unlöslich. Der Schmelzpunkt liegt bei ungefähr 50 °C.

<http://www.omikron-online.de/cyberchem/cheminfo/1181-lex.htm>