



Sommertour mit Carsten Lekutat – Gesundes aus Milch

Dr. Carsten Lekutat unterwegs. Die erste Station auf seiner Sommertour – der Glinder Ziegenhof in Sachsen-Anhalt. Hauptsache gesund zeigt, wie Ziegenmilch gewonnen und zu Käse gemacht wird. Und klärt die Frage: Wie gesund ist Milch eigentlich?

Myrthe, Meduse, Pinie und Penelope grasen auf dem sattgrünen Uferstreifen zwischen Deich und Elbestrom. Alle 74 Mutterziegen in der Herde tragen Namen, und Gitte Kutschbach kennt jedes ihrer Tiere ganz persönlich. Typisch für die Rasse „Braune Harzer Ziege“ sind das kurze rehfarbene Fell, der schwarze „Aalstrich“ auf dem Rücken und die schwarzen Schienbeine. Die Harzziege galt zwischenzeitlich als nahezu ausgestorben – auch dank der Bemühungen von Gitte und ihrem Mann Steffen Kutschbach lebt die Rasse nun wieder auf. Seit 22 Jahren betreiben die beiden den Glinder Ziegenhof im Dorf Glinde, südlich von Schönebeck bei Magdeburg.

Carsten Lekutat begleitet die Kutschbachs zur Weide. Die Ziegen haben viel Auslauf auf ihrer Koppel, es gibt Büsche zum Verstecken und umgestürzte Baumstämme zum Klettern. Ist alles abgegrast, zieht die Herde ein paar hundert Meter weiter. Bleiben die Tiere denn das ganze Jahr draußen? Steffen Kutschbach: „Nein, im Winter ist Stallzeit. Wenn die Sonne scheint, machen wir aber auch dann schon mal einen Spaziergang an den Fluss.“

Nachmittags um halb fünf ist Zeit für das zweite Mal Melken. Jake und Ben, die beiden Hütehunde, helfen dabei, die Herde den Deich hinauf in den Stall zu treiben. Gitte Kutschbach trägt eines der Lämmchen, das noch nicht so schnell hinterherkommt, auf dem Arm.

Im Stall laufen die Ziegen über einen Klappsteg in den Melkstand. Sie stecken die Köpfe in einen Durchlass, hinter dem Futtergetreide auf sie wartet. „Vorn fressen die Ziegen, hinten melken wir“, erklärt Steffen Kutschbach. Vormelken mit der Hand, Euter säubern, Melkzeug ansetzen, einschalten – das will jetzt auch der Hauptsache-Gesund-Moderator ausprobieren. Er hat in den Ferien auf dem Bauernhof zwar schon einmal eine Kuh gemolken – aber eine Ziege, das ist neu. Erst einmal staunt Carsten Lekutat: „Ah, die haben zwei Zitzen! Kühe haben ja vier ...“ Dann wagt er sich vorsichtig heran. Zunächst scheint die Ziege ein bisschen unwillig, zuckt zurück und scheint nach hinten

treten zu wollen, doch dann klappt es. „Die Ziege gilt ja als Kuh des kleinen Mannes. Wieviel Milch liefert die denn?“, fragt Carsten. „Wir sind mit etwa zweieinhalb Litern pro Tier zufrieden“, sagt der gelernte Landtechniker Steffen Kutschbach.

Ziegenmilch – gesundes Nischenprodukt

Traditionell wird in Deutschland eher Kuhmilch getrunken als Ziegen- oder Schafsmilch. Etwa vier Millionen Milchkühe gibt es in Deutschland, sie geben jedes Jahr 33 Millionen Tonnen Milch. Doch für Gitte Kutschbach ist Ziegenmilch die besser verträgliche Alternative zu Milch von der Kuh. Zwar enthält auch sie Laktose, ist für Menschen mit Laktose-Intoleranz also ebenso wenig geeignet. Aber, sagt die Landwirtin: „Die Fettkügelchen in der Ziegenmilch sind besonders klein. Deswegen ist sie für viele Menschen leichter verdaulich als Kuhmilch.“ Außerdem enthält Ziegenmilch besonders viele kurzkettige Fettsäuren, was ebenfalls zu einer guten Verträglichkeit führt.

Milch – nicht für jeden geeignet

Stichwort Verträglichkeit. Viele von uns trinken ihr Leben lang Milch, hatten nie Probleme damit und gehen davon aus, dass dies der Normalzustand sei. Doch in weiten Teilen der Welt ist das völlig anders. In Afrika und Ostasien vertragen zwischen 65 und 90 Prozent der Erwachsenen keine Milch. Auch in Europa bekommen bis zu 15 Prozent der Erwachsenen Probleme, wenn sie Milch trinken. Das reicht von Blähungen und Unterbauschmerzen bis hin zu Übelkeit, Erbrechen und Durchfall.

Auslöser dieser Beschwerden ist ein bestimmter Bestandteil der Milch – der Milchzucker, die so genannte Laktose. Um Laktose bei der Verdauung aufzuspalten, ist ein Enzym erforderlich, die Laktase. Ausreichend Laktase wird bei vielen Menschen aber nur im Kindesalter gebildet, um die Muttermilch aufnehmen zu können. Bei Erwachsenen geht die Laktaseproduktion oft stark zurück. Für andere Säugetiere gilt das übrigens auch. Im Grunde ist das der Naturzustand – Milchverzehr im Erwachsenenalter war für uns nicht vorgesehen.

Vor etwa 7000 Jahren allerdings ermöglichte eine Genmutation vielen Nordeuropäern, auch als Erwachsene Milch zu verdauen. Ein Evolutionsvorteil, der es den Menschen des Nordens ermöglichte, von der Viehhaltung und der damit verbundenen Milchwirtschaft zu leben. Das, was viele von uns als normal wahrnehmen, ist also eigentlich eine Besonderheit: Wir können Milch trinken und Milchprodukte verzehren und von ihren wertvollen Inhaltsstoffen profitieren, ohne durch den Genuss Beschwerden zu haben.

Wie gesund ist eigentlich Milch?

Für die Älteren unter uns stand ein Leben lang felsenfest – Milch ist gesund, Milch macht gesund. Aber stimmt das? Eines ist Milch zunächst mal ganz sicher nicht: ein gesunder Durstlöscher. Dafür enthält sie zu viel Energie. Ihr eigentlicher Zweck ist ja, für ein heranwachsendes Lebewesen ein vollwertiges Konzentrat aller wichtigen Nährstoffe anzubieten und das Wachstum anzuschieben. Genau das aber könnte ein Grund sein, warum wir beim Milchgenuss Maß halten sollten.

Milch enthält Enzyme und Hormone. Zu viel Milch kann bei empfindlichen Menschen zum Beispiel zu Akne führen. Viel bedeutsamer aber ist der Verdacht, dass die wachstumsfördernden Eigenschaften von Milch bestimmte Krebserkrankungen begünstigen könnten. So gibt es Studien, die beim Verzehr von 1,25 Litern oder mehr Milch am Tag ein erhöhtes Risiko für Prostatakrebs erkennen. Doch eindeutige Beweise für ein Krebsrisiko durch Milch sind rar, die Studien widersprechen sich zum Teil. Und auch für einen gegenteiligen, also schützenden Einfluss der Milch gibt es Hinweise – so könnte ein moderater Milchkonsum das Risiko für Darmkrebs senken. Moderat heißt – zwischen 200 und 800 Milliliter am Tag, also ein bis vier Gläser Milch oder die entsprechende Menge an Milchprodukten.

Auch auf das Risiko für Schlaganfall oder Diabetes könnte Milch einen günstigen Einfluss haben, das zeigen Forschungen. Eine endgültige Bewertung ist aber kaum möglich – zu viele Faktoren, die mit dem Milchkonsum gar nichts zu tun haben, könnten ebenfalls zu den beobachteten Effekten geführt haben.

Es bleibt die Empfehlung – die Dosis macht den Unterschied. Mit ein oder zwei Gläsern Milch am Tag kommen wir in den Genuss der wertvollen Eiweiße, ohne uns einem erhöhten Risiko für Erkrankungen auszusetzen.

Alternativen aus Pflanzen

Viele Menschen vertragen keine Milch. Viele Menschen mögen keine Milch. Und andere lehnen tierische Milch aus ethischen Gründen ab. Klar ist – tierische Milch ist keineswegs unverzichtbar. Wir können auch ohne sie gesund leben.

In den letzten Jahren kamen immer mehr Milch-Alternativen aus Pflanzen auf den Markt. Offiziell dürfen sie nicht als „Milch“ bezeichnet werden, meist werden sie als „Pflanzendrinks“ vermarktet. Ausgangsprodukte sind Hafer, Reis, Mandeln, Soja, Hanf, Erbsen oder Lupinensamen. Alle diese Pflanzendrinks enthalten wertvolles pflanzliches Eiweiß. Ob Ihnen so eine Milchalternative liegt, probieren Sie am besten einmal aus – in Geschmackstests schneidet zum Beispiel Lupinenmilch oft sehr gut ab. Experten raten, außerdem auf die Zutatenliste zu schauen. Sind allzu viele Zusatzstoffe nötig, um einen genießbaren Pflanzendrink herzustellen, bekommt man am Ende kein besonders natürliches Nahrungsmittel.

Käsemachen mit Carsten

Gitte und Steffen Kutschbach vom Ziegenhof Glinde mögen selbstverständlich Ziegenmilch am liebsten – sie sitzen ja an der Quelle. Am Nachmittag unseres Drehtages steht Carsten Lekutat mit Gitte Kutschbach in der Käserei. Die Ziegenmilch vom Vormittag ist inzwischen abgekühlt, Gitte Kutschbach hat sie mit Lab und Milchsäurekulturen „dick gelegt“. „Sinn des Käsemachens ist ja, etwas Festes zu bekommen“, sagt sie. „Und um das hinzukriegen, müssen wir diese Milch jetzt schneiden.“ Wie das genau gemacht wird, können Gäste auf dem Ziegenhof auch in Seminaren lernen. Zunächst wird die dicke Milch kreuzweise eingeschnitten. Damit kann mehr Molke aus der festen Masse entweichen. Dann wird eine halbe Stunde lang gerührt. „So, jetzt geht es ans Rühren.“

Wenn man aber jetzt gleich ganz schnell losrührt, hat man wieder nur Matsch. Also ein bisschen zärtlich!“, mahnt Gitte Kutschbach.

Anschließend wird der Käsebruch in Formen gegossen und muss abtropfen. Hin und wieder müssen die Käselaike dann gewendet werden. So ein frischer, milder Weichkäse ist am nächsten Tag schon genussreif. Andere Sorten kommen erst einmal in den Reife-keller unter dem Wohnhaus und lagern dort mehrere Wochen oder sogar Monate. Täglich pflegt Gitte Kutschbach die Käselaike und reibt sie mit Salzwasser ab.

Genuss mit Ziegenkäse

Stolz zeigt uns Gitte Kutschbach die Auswahl ihrer Rohmilch-Käsesorten. Eines ist ihr wichtig – Ziegenkäse schmeckt normalerweise keineswegs streng nach Ziege. Das passiert nur, wenn die Milch zuvor zu lange stehen gelassen wurde. Käse aus frischer Ziegenmilch schmeckt je nach Käsekultur und Lagerzeit mild bis kräftig-würzig. Der Lieblingskäse der Käserin: der „Glinder Weinröwer“, der während der Reifung mit Rotwein abgerieben wird. Etwas für Kenner: der herzhafteste Schnittkäse. Dieser hat eine Reifezeit von bis zu neun Monaten hinter sich.

Nach einem kräftigen Landregen, der lautstark auf den Ziegenstall prasselt, ist es Abend geworden. Carsten Lekutat verabschiedet sich von den Kutschbachs und den wichtigsten Darstellern des Tages – den Ziegen. Weiter geht es zur nächsten Station der Sommertour – nach Thüringen!

„Hauptsache Gesund“-Journal zu bestellen unter der Abo-Hotline: 0341 –3500 3500

Anschrift:

MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, „Hauptsache Gesund“, 04360 Leipzig

Unsere nächste Sendung am 16.07.2020: Gesunde Bewegung