

# Ernährungsphysiologischer Wert der Ziegenprodukte - Unterschiede zu herkömmlichen Lebensmitteln

B. WASSERBACHER

Der jährliche Fleisch-Verbrauch in Österreich von rund 90 Kilogramm pro Person sollte nach den Wünschen der Ernährungswissenschaftler und -mediziner deutlich gesenkt werden (statistischer Verbrauch von Lebensmitteln ist nicht gleich tatsächlicher Verzehr). In der Beliebtheitskala der Österreicher rangiert Schweinefleisch deutlich vor Rindfleisch und Geflügel. Eine geringe Rolle spielen Lamm- oder Ziegenfleisch (Abbildung 1).

Alle tierischen Nahrungsmittel (auch Milchprodukte) haben ein gemeinsames Merkmal, sie beinhalten Cholesterin und

unterscheiden sich dadurch von pflanzlichen. Fleisch ist aufgrund seines Gehalts an hochwertigem Eiweiß (Abbildung 2) die wichtigste Eiweißquelle neben Fisch und Milchprodukten. Außerdem enthält Fleisch auch Vitamine und Mineralstoffe, wodurch es für uns ein wichtiges, aber kein lebensnotwendiges Nahrungsmittel ist. Zu einer abwechslungsreichen Kost gehört somit auch Fleisch, das aber nicht hauptsächlich Bestandteil der Ernährung sein sollte.

Unerwünschte Begleitstoffe von tierischen Produkten sind neben Choleste-

rin auch Purine und gesättigte Fettsäuren (Tabelle 1).

Die Geschichte der Hausziege reicht weit zurück. Die **Ziege** ist der erste Wiederkäuer, der von Menschen domestiziert wurde und gehört somit zu den ältesten Haustierrassen. Von Mittelasien aus verbreitete sich die Hausziege über ganz Asien und Afrika und kam wohl im 2. Jahrtausend v. Chr. nach Mitteleuropa.

Neben dem Fleisch wird die Hausziege vor allem wegen ihrer Milch geschätzt. Ihr wird schon seit Jahrtausenden eine gesundheitsfördernde Wirkung zugeschrieben.

Mit zunehmendem Wohlstand gerieten Ziegenfleisch und -produkte bei uns in Vergessenheit. Mit ihren bescheidenen Ansprüchen an Futter und Stallraum hat sie jedoch in vielen Ländern mit kargem Futterangebot nach wie vor eine große Bedeutung bei der Versorgung der Menschen mit eiweißreichen Nahrungsmitteln. In der Europäischen Gemeinschaft hat die Erzeugung von Ziegen- und Schafmilch besonders in den Ländern Frankreich, Spanien, Griechenland, Italien und Portugal Bedeutung. Bei der Herstellung von Milchprodukten ist die Käseproduktion ein wirtschaftlicher Faktor.

Ziegenmilch besitzt eine Reihe von einzigartigen physiologischen Eigenschaften, die sie beispielsweise von der Kuhmilch unterscheidet. Ziegenmilch wird als hypoallergen bezeichnet und gerne in der Säuglings- und Kleinkindernahrung eingesetzt. Nahrung auf Ziegenmilchbasis ist eine nützliche diätetische Alternative für Kinder, die keine Kuhmilch und/oder andere Nahrung vertragen. In der grundsätzlichen stofflichen Zusammensetzung unterscheidet sich die Ziegenmilch nur gering von der der Kuh. Es gibt jedoch

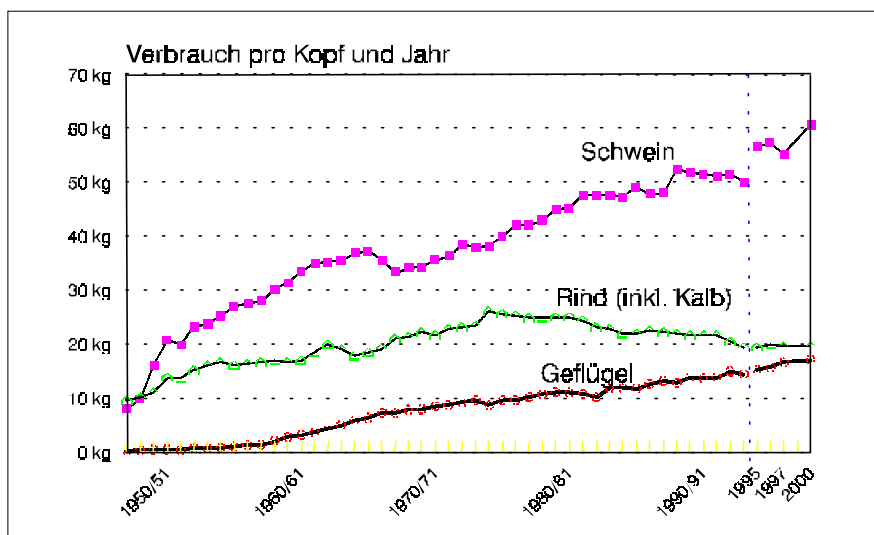


Abbildung 1: Jährlicher Verbrauch verschiedener Fleischsorten (pro Kopf und Jahr)

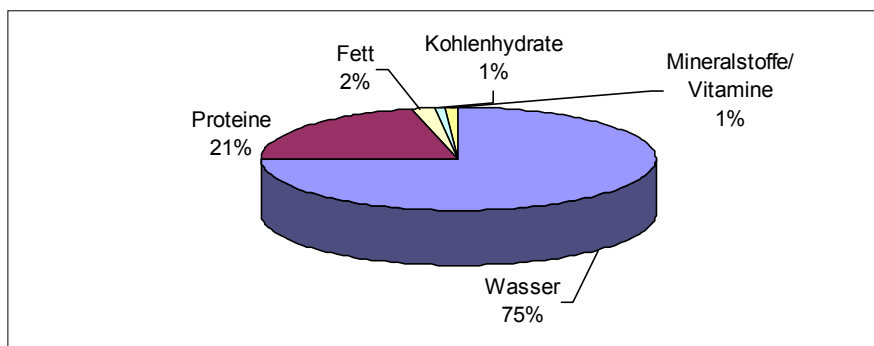


Abbildung 2: Nährstoffgehalt von magerem Fleisch

**Autor:** Dr. Brigitte WASSERBACHER, Universität Wien, Institut für Ernährungswissenschaften, Althanstr. 14, A-1090 WIEN,  
Email: briggitte.wasserbacher@univie.ac.at

**Tabelle 1: Wichtige Inhaltsstoffe und eher unerwünschte Begleitstoffe von Fleisch**

wichtige Inhaltsstoffe	unerwünschte Begleitstoffe
Vitamine (z.B. Cobalamin) Mineralstoffe (z.B. Eisen) Eiweiß	Purine Cholesterin gesättigte Fettsäuren

viele Gründe, die Ziegenmilch zu einer willkommenen Alternative zu machen:

- einige Nährstoffe in größeren Mengen (Calcium, Vitamin A, Vitamin D)
- sehr kleine und gleichmäßig verteilte Fett-Kügelchen

- Fettsäurezusammensetzung (mittlerkettige Fettsäuren)
- leichter verdaulich
- Eiweiß in der Ziegenmilch ist anders strukturiert

Allerdings enthält Ziegenmilch im Vergleich zu Kuhmilch deutlich weniger Folsäure und Vitamin B12.

Ziegen als Fleischlieferanten sind in unseren Breiten eher in Vergessenheit geraten. Jedoch gilt Ziegenlammfleisch bzw. Kitzfleisch als besondere Delikatesse unter Feinschmeckern. Es ist wie alle Fleischsorten eiweißreich und lässt sich auch ausgezeichnet zu Wurstwaren verarbeiten. Das Frischfleisch stammt von jungen Ziegen (Lämmern) und ähnelt in der Zusammensetzung dem Milchlamm. Ziegenlammfleisch ist – wie andere Fleischsorten auch – reich an Kalium, Magnesium, Eisen und Zink. An Vitaminen enthält es vor allem B-Vitamine und Vitamin A.