

AUSGEZEICHNET

Hergestellt wie Ziger, gewürzt mit Meersalz und Bio-Kräutern: Der Ziegenfrischkäse vom Bio-Sonnenhof in Kleinwangen wurde 2013 aus einem Dutzend Mitstreitern mit der Gourmet-Knospe von Bio-Suisse ausgezeichnet.

**GUTE ALTERNATIVE**

Halb so viel Fett und Kalorien, mehr Vitamin A, D und B1: Ziegenmilch ist der Kuhmilch in vielen Punkten überlegen.

Für Allergiker können Ziegenmilchprodukte eine gute Alternative sein. Der hohe Aminosäuren-Anteil macht Ziegenfrischkäse auch für «Abnehmer» ideal.

STINKT ZUM HIMMEL

Nicht doch! Ziegenmilch enthält zwar mehr Caprin- und Caprylsäure im Fett als Kuhmilch, richtig verarbeitet und frisch genossen, ist Ziegenfrischkäse jedoch fast geschmacksneutral.

3230 Zeichen habe ich in der vorletzten marmite-Ausgabe über das Sanddorn-Joghurt geschrieben. Das Echo war gross. Sogar der Chefredaktor, der vor kurzem in Wien sechs Schinken aus ganz Europa getestet hat, der weiss, wie Schneckeneier schmecken und auch schon frittierte Mehlwürmer geknabbert hat -, selbst dieser weitgereiste Hedonistone hat seinen Joghurt-Speiseplan seither auf Sanddorn umgestellt. Nun will ich ihn (aber vor allem Sie, liebe LeserInnen) auf ein Produkt einschwören, bei dem es nicht so einfach ist: Es ist wie beim Gripen. Man liebt ihn oder liebt ihn nicht. Fifty-fifty. Ich sage - und das wäre der erste Schritt meines Ziegenfrischkäse-Sektierertumsversuchs: Frisch genossen, ist dieser Käse ein Hochgenuss. Vor allem, wenn er so produziert wird, wie der von Christina und Christian Meier im luzernischen Kleinwangen. Weites Land. Erstklassige Kräuter im Gras. Hochwertiger Food, wie ihn die Saanen-Ziegen lie-

Sektiererisches Käsegeflüster

Text: Martin Weiss | Foto: Dominique Schütz

ben, die den ganzen Sommer auf den natürlich gedüngten Weiden leben - so, wie sich das für einen Biobetrieb gehört. Hergestellt wird der «Sonnenhöfler» wie Ziger, bedeutet: Die Milch wird auf 85 Grad erhitzt, dann gibt Christian ein Prozent Bio-Obstessig dazu, damit die Gerinnung einsetzt. Da er Vollmilch verwendet, ist das Endprodukt besonders gehaltvoll. Gewürzt wird der Käse mit Meersalz, dazu kommen Kräuter wie Majoran, Rosmarin, Zwiebeln, Thymian, Basilikum, Oregano, Knoblauch und Chili. Dass der Käse frisch auf den Tisch kommt, dafür sorgt Regio-Fair: Die 2010 gegründete Bioorganisation in der Zentralschweiz beliefert über 100

Verkaufspunkte, darunter auch Manor und Jelmoli. Das Sortiment reicht von Holunderblütensirup über Wasserbüffel-Rauchwurst bis zu Schaf- und Ziegenkäse.

Noch etwas spricht für Ziegenfrischkäse: Er ist vielseitig. Als Raviolifüllung, paniert und im Ofen überbacken, mit Crème fraîche als Mousse, kombiniert mit Rhabarberkompott: Kein anderer Käse bietet eine derartige Fülle von kulinarischen Anwendungsmöglichkeiten. Ivo Adam zeigt in der Sendung «Schwiizer Chuchi», was man allein schon in Sachen Fingerfood aus erstklassigem Ziegenfrischkäse zaubern kann (siehe SRF-Player, Sendung vom 26. Juni 2013).

Die internationale Ziegenkäsevielfalt ist gross, und die Schweizer können locker mithalten: Der Büscion aus dem Valle di Muggio, ein auf 65 Grad erhitzter und im Wasserbad gekühlter Frischkäse, gehört zu den besten in unseren Breitengraden. Auch die Frischkäse vom Thuner «Käseflüsterer» Christoph Bruni sind Juwelen der Sparte. Oder eben die Ziegenfrischkäse vom Bio-Sonnenhof in Kleinwangen, die es auch nature oder gepfeffert gibt. Der Sonnenhof ist übrigens auch eine gute Adresse für Gitzi, die man das ganze Jahr über bestellen und frisch geschlachtet und vakuumiert auf dem Hof abholen kann.

Infos: bio-meier.ch
bio-suisse.ch

Martin Weiss ist Kulinarikforscher und Autor der Buchreihe «Urchuchi». In seinem jüngsten Buch widmet er sich den ProSpecieRara-Sorten. Das Buch wurde vom Club Prosper Montagné als bestes Gastrobuch 2012 ausgezeichnet. Infos: urchuchi.ch