

Sigrid Schimetzky

Köstlich kochen mit Ziegenkäse

Vegetarische Rezepte aus der Landhausküche

Regionale Vielfalt erhalten und genießen



pala
verlag

Sigrid Schimetzky

Köstlich kochen mit Ziegenkäse

Sigrid Schimetzky

Köstlich kochen mit Ziegenkäse

Vegetarische Rezepte
aus der Landhausküche

Regionale Vielfalt erhalten und genießen



pala
verlag

Inhalt

Kochen mit Ziegenkäse – eine Lebensart	6
Vom Leben mit Ziegen	8
Die Ziegenmilch macht's	16
Hinweise zu den Rezepten	24
Rezepte	
Lecker mit Brot und auf dem Brot	26
▪ Schlemmen mit den Farben der Natur	29
▪ So gelingt das Einlegen	42
Und ich mag doch ein Blatt!	46
▪ Delikatesse Rohmilchkäse	54
Ich löffle alles aus!	66
▪ Wilde Kräuter entdecken und schmecken	76
Als Feinschmecker beginne ich edel!	82
▪ Ziegenkäse hat nicht immer Saison	86
So herzhaft – da kann ich nicht meckern!	90
▪ Ziegenkäse mit Liebe serviert	95
▪ Ziegenkäse mit Küchenkräutern	111
Manchmal bin ich schnäkig!	118
▪ Spezialität französischer Ziegenkäse	122
Bei den Ziegenhaltern zu Besuch	128
Die Autorin	137
Rezepte von A bis Z	138
Adressen	141

Die Ziegenmilch macht's



Schon von jeher schwören Ziegenhalter auf die Milch ihrer Ziegen. Täglich getrunken, soll Ziegenmilch die Abwehrkräfte stärken, bei den verschiedensten Krankheiten Linderung oder sogar Heilung bringen und für ein langes Leben sorgen. Woher kommt diese enorme Wertschätzung und auf welcher Basis beruht sie?

Die wertvolle Ziegenmilch

Bereits der griechische Arzt Hippokrates (460 – 340 v. Chr.) empfahl Molke aus Ziegenmilch als wirkungsvolles Heilmittel. Die Universalgelehrte Hildegard von Bingen (1098 – 1179) benannte Ziegenmilch in ihren Schriften als wichtigen Bestandteil der gesunden Ernährung. Der Arzt und Naturforscher Paracelsus (1493 – 1541) beschrieb die heilende Wirkung der Ziegenmilch bei verschiedenen Erkrankungen. Anfang des 19. Jahrhunderts kamen Molkenkuren in Mode, um Stoffwechselstörungen und Hauterkrankungen zu lindern.

Auch äußerlich angewendet, fördern Ziegenmilch und -molke das Wohlbefinden. Wer heute auf Schönheits-Jungbrunnen schwört, findet das pflegende Milchbad für zarte Haut, Entspannung und Regeneration in vielen Wellness-Oasen. Schon die berühmte Königin Kleopatra von Ägypten schätzte der Überlieferung nach regelmäßige Ziegenmilchbäder, um sich zu pflegen und ihre Schönheit zu erhalten. Dem Luxusbad wird zudem nachgesagt, dass es unterstützend bei Therapien gegen Hauterkrankungen wirkt. Es soll die Zellbildung anregen und speziell bei trockener, spröder Haut eine wohltuende Wirkung entfalten.

Aber was macht die Ziegenmilch so besonders? Beim Vergleich der Nährwerte gibt es zwischen Kuhmilch und Ziegenmilch auf den ersten Blick wenig Unterschiede. Der Gehalt an Milchzucker (Laktose), Eiweiß und Fett ist ähnlich. Allerdings unterscheiden sich die Milchfette und -eiweiße in ihrem Aufbau. Das Fett ist in der Milch in Form von unzähligen winzigen Kügelchen verteilt. Im Vergleich zur Kuhmilch sind bei der Ziegenmilch die kleineren Fettkügelchen in der Überzahl. Frische Ziegenmilch rahmt deshalb weniger auf und ist leichter verdaulich. Die kleineren Fettkügelchen haben eine größere Gesamtoberfläche und können durch fettspaltende Enzyme in unserem Verdauungstrakt besser aufgeschlossen werden. Auch das Eiweiß ist leichter verdaulich, da es im Verdauungstrakt fein flockiger gerinnt und durch eiweißspaltende Enzyme besser aufgeschlossen werden kann.

Ziegenmilch wird häufig empfohlen, wenn eine Allergie gegen Kuhmilcheiweiß vorliegt. Tatsächlich gibt es auch bei der Zusammensetzung der Milcheiweiße Unterschiede, allerdings ist es für Allergiker entscheidend, welcher Eiweißbestandteil Probleme macht. Das Eiweiß der Tiermilch besteht zum größten Teil aus

Caseinen und zu einem kleineren Anteil aus Molkenproteinen. Werden die Caseine nicht vertragen, muss auch Ziegenmilch vom Speisezettel gestrichen werden. Ist ein Molkenprotein der Allergieauslöser, kann Ziegenmilch eine gute Alternative sein. Im Einzelfall ist dazu eine kompetente Beratung empfehlenswert. Außerdem ist die Zusammensetzung des Milcheiweißes je nach Ziegenrasse, Milchleistung und auch Laktationsstadium unterschiedlich.

Bei einer Laktose-Intoleranz wird der Milchzucker (Laktose) nicht vertragen. Da Ziegenmilch ähnlich viel Milchzucker enthält wie Kuhmilch, ist sie bei dieser Form der Unverträglichkeit keine Alternative. Bei Ziegenkäse gibt es aber ebenso wie beim Kuhmilchkäse einige Sorten, die herstellungsbedingt laktosefrei sind und gegessen werden können. Auch dazu ist eine individuelle Beratung sinnvoll.

Wertvoll soll das in der Ziegenmilch enthaltene Ubichinon (Coenzym Q₁₀) sein. Unser Körper kann es, wie alle tierischen Organismen, selbst herstellen. Darüber hinaus soll die regelmäßige Zufuhr über die Nahrung zusätzlich die Zellatmung aktivieren und im Organismus eine antioxidative Wirkung entfalten. Vielleicht ahnten unsere Vorfahren etwas davon und haben deshalb die Ziegenmilch als Jungbrunnen betitelt?

Auf alle Fälle ist Ziegenmilch reich an Mineralstoffen und Spurenelementen wie Calcium, Kalium, Zink und Jod und damit gut für Knochen, Haut und Abwehrkräfte. Beim Vitamingehalt punktet sie mit etwa doppelt so viel Vitamin A wie Kuhmilch – gut für Augen, Haut und Schleimhäute. Die Vorstufe, das β -Karotin, ist dagegen deutlich weniger enthalten: Ziegenmilch und -butter sind deshalb schneeweiß. Auch Vitamin D enthält Ziegenmilch reichlich. Es mangelt aber im Vergleich zur Kuhmilch an Vitamin B₁₂ und Folsäure.

Wie viele wertvolle Inhaltsstoffe die Ziegenmilch liefert, wird von der Fütterung und der Jahreszeit beeinflusst. Die Milch weidender Ziegen, die sich ihr Futter selbst aussuchen können und eine vielfältige Auswahl an Blättern und Kräutern zur Verfügung haben, ist oft besonders gehaltvoll. Sie enthält deutlich mehr lebensnotwendige ungesättigte Fettsäuren als Milch von Ziegen, die nur im Stall gehalten werden und wenig abwechslungsreiches Grünfutter bekommen.

Herzhafte Ziegenkäse-Kräuter-Pastete

2 EL Butter

125 g Ziegenfrischkäse

2 Frühlingszwiebeln

1 Knoblauchzehe

Rapsöl zum Anbraten

1 Peperoni

2 EL gemischte, fein gehackte Kräuter

(z. B. Petersilie, Schnittlauch, Majoran, Oregano und Basilikum)

175 g Ziegenhartkäse

frisch gemahlener Pfeffer

4 Scheiben Landbrot

2 Handvoll gemischte grüne Salatblätter

einige Kirschtomaten

Paprikapulver

kleine Kräuterzweige zum Garnieren

- Die Butter mit einem Handmixer schaumig schlagen. Den Ziegenfrischkäse cremig unterrühren.
- Die Frühlingszwiebeln putzen, Knoblauchzehe schälen, alles fein hacken und im erhitzten Öl etwa 3 – 4 Minuten unter Wenden anbraten, bis die Zwiebeln weich werden. Abkühlen lassen.
- Den Knoblauch und die Frühlingszwiebeln zu der Ziegenkäsemasse geben.
- Die Peperoni fein schneiden und zusammen mit den gehackten Kräutern einrühren und gut mischen.
- Den Ziegenhartkäse fein reiben, hinzufügen, pfeffern und die Mischung zu einer festen Paste verarbeiten. Gut abdecken und kalt stellen.
- Die Landbrotsscheiben bei etwa 250 °C unter dem Grill des Backofens auf einer Seite rösten.
- Geputzte Salatblätter und Kirschtomaten auf vier Tellern anrichten.
- Die Pastete mit einem Löffel jeweils auf den Salatblättern verteilen und mit etwas Paprikapulver bestreuen.
- Mit den Kräuterzweigen garnieren und mit dem gerösteten Landbrot servieren.

Schlemmen mit den Farben der Natur

Solo schmeckt Ziegenkäse mit einem Stück frisch gebackenem Brot einfach köstlich. In meinem Kühlschrank liegt immer ein Stück Ziegenkäse griffbereit. Nun noch eine Tomate aufschneiden und vielleicht einige Blättchen frisches Basilikum dazu, und ein einfaches und dennoch sehr schmackhaftes Essen ist perfekt. Wer leben möchte wie Gott in Frankreich, sucht sich ein schönes Plätzchen in der Umgebung, packt zu seiner Brotzeit noch Decke, Holzbrett, Messer und ein Getränk ein, und dem Picknick in freier Natur steht nichts mehr im Wege. Das Leben kann so einfach und schön sein.



Gegrillter Ziegenkäse mit Rosmarin

2 Tomaten

4 Ziegen-Weichkäse á 40 g

Salz

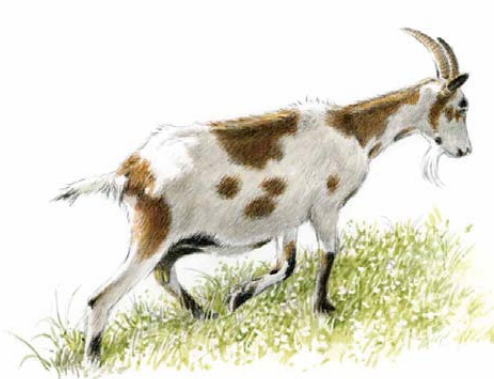
frisch gemahlener Pfeffer

4 kleine Zweige Rosmarin

1 EL Olivenöl

8 Scheiben Baguette

- Die Tomaten enthäuten, fein würfeln und auf vier kleine, feuerfeste Förmchen verteilen.
- Jeweils einen Ziegenkäse darauflegen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Abgezupfte Rosmarinblättchen darüberstreuen, alles mit Olivenöl beträufeln.
- Den Käse bei 250 °C etwa 10 Minuten unter den Backofengrill schieben.
- Das Baguette rösten und dazu reichen.



Ziegenkäse über frischem Wassermelonen-Sommersalat mit rosa Pfefferbeeren

1 Eisbergsalat
100 g Rucola
1 rote Paprikaschote
½ Bund Zitronenmelisse
1 Stück reife Wassermelone (etwa 250 g)
1 rote Zwiebel
2 EL Balsamicoessig
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1 EL Honig
4 EL Olivenöl
150 g Ziegenkäse, Feta-Art
1 EL rosa Pfefferbeeren

- Eisbergsalat putzen und in Streifen schneiden. Rucola verlesen. Paprikaschote putzen und in Streifen schneiden.
- Einige kleine Blätter der Zitronenmelisse beiseite legen, die größeren Blätter hacken. Eissalat, Rucola und gehackte Zitronenmelisse mischen und auf vier Teller verteilen.
- Die Wassermelone in Spalten schneiden. Die Schale großzügig abschneiden, nur das reife, rote Fruchtfleisch in große Würfel schneiden, Kerne entfernen.
- Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Den Balsamicoessig mit Salz, Pfeffer und Honig verrühren. Olivenöl unterschlagen, Zwiebelwürfel hinzufügen.
- Den Salat mit dem Dressing beträufeln. Die Melonenstücke auf dem Salat verteilen. Ziegenkäse darüber bröckeln und pfeffern. Den Salat mit den Zitronenmelisse-Blättchen und den rosa Pfefferbeeren dekorieren.

Rosa Pfefferbeeren sind keine echten Pfefferkörner. Bekannt auch unter der Bezeichnung »Schinusfrucht« wachsen diese Beeren am brasilianischen Pfefferbaum (Schinus terebinthifolius). Mit ihrem aromatischen, leicht pfeffrigen Geschmack werden sie gerne als dekoratives Gewürz verwendet.

Ich löffle alles aus!



Basilikum-Erbsen-Suppe mit Ziegenkäsebällchen

2 kg grüne Erbsen mit Schoten (etwa 750 g gepalöte frische Erbsen)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 EL Rapsöl

1 ¼ l Gemüsebrühe

1 Bund Basilikum

125 ml Schlagsahne

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

geriebene Muskatnuss

100 g Ziegenfrischkäse

1 EL Ziegenquark

4 Scheiben Landbrot

- Die Erbsen palen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein würfeln und im erhitzten Rapsöl in einem großen Topf glasig dünsten.
- Erbsen zufügen, kurz anschwitzen, mit der Gemüsebrühe auffüllen und aufkochen. Die Suppe etwa 15 Minuten köcheln lassen.
- Vier Esslöffel Erbsen aus der Brühe nehmen, abtropfen lassen und zum Garnieren beiseite stellen. Die Basilikumblätter abzupfen, einige Blättchen beiseite legen und den Rest grob hacken. Gehacktes Basilikum zur Suppe geben.
- Die Sahne in die Suppe gießen und alles pürieren. Nochmals kurz aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die beiseite gestellten Erbsen zurück in die Suppe geben.
- Den Ziegenfrischkäse mit dem Quark zu einer cremigen Masse verrühren, nach Geschmack mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Die Creme zu kleinen Bällchen formen und auf einen Teller setzen.
- Die Brotscheiben jeweils auf einer Seite unter dem vorgeheizten Grill einige Minuten rösten.
- Die Suppe in Teller füllen und jeweils einige Ziegenkäsebällchen daraufgeben. Mit dem restlichen Basilikum garnieren und das geröstete Landbrot dazu reichen.

Roquefort-Ziegenfrischkäse-Pastete mit Williamsbirnen

1 Schalotte
2 kleine Zweige Thymian
200 g Roquefort
200 g Crème fraîche
200 g Ziegenfrischkäse
Öl für die Förmchen
2 reife Williams-Christ-Birnen
etwas Zitronensaft
3 EL Olivenöl
1 EL Balsamicoessig
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
einige Salatblätter (z. B. Lollo rosso oder Radicchio)
4 TL Preiselbeeren
Vollkornbaguette

- Die geschälte Schalotte und den Thymian fein hacken, den Roquefort mit einer Gabel zerdrücken und alles mit der Crème fraîche und dem Ziegenfrischkäse vermischen.
- Die Käsemasse in vier mit Öl eingefettete Förmchen füllen und mindestens 2 Stunden kalt stellen.
- Die Birnen halbieren, die Kerngehäuse entfernen. Die Birnenhälften fächerförmig aufschneiden. Sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln.
- Aus Öl, Essig, Salz und Pfeffer eine Marinade zubereiten. Die Salatblätter durch die Marinade ziehen und auf vier Tellern anrichten.
- An den Tellerrand jeweils einen Birnenfächer geben und die Preiselbeeren als Stiele dekorieren. Die Käsepastete vorsichtig aus der Form gleiten lassen und in die Tellermitte setzen.
- Mit Vollkornbaguette servieren.

Der berühmte Roquefort ist ein reiner Schafsmilchkäse, der keine Rinde bildet. Auf fast keiner Käseplatte fehlt dieser grünblau marmorierte Edelschimmelkäse, der mit seinem kräftigen Aroma gut mit dem Ziegenfrischkäse harmoniert.

Ziegenkäse mit Küchenkräutern

Zum Ziegenkäse mit seinem fein säuerlichen Aroma, der zarten Textur und seinem Geschmacksspektrum von cremig mild bis kräftig aromatisch passt eine Vielzahl von aromatischen Küchenkräutern:

- **Schnittlauch** lässt sich ganz leicht im Topf heranziehen, sodass Sie ihn immer parat haben. Sein scharf würziger Geschmack passt hervorragend zum Ziegenkäse. Pellkartoffeln und Ziegenkäse, bestreut mit Schnittlauch, ist ein einfaches, bekömmliches Gericht und schmeckt fantastisch.
- **Basilikum** ist frisch, mildsüß, leicht pikant pfeffrig und ein hervorragender Begleiter zu Tomaten, Salaten und mediterranen Gerichten mit Ziegenkäse. Seine aromatischen Blätter erst ganz zum Schluss zum Essen geben. Im Pflanztopf mag er nicht von oben gegossen werden, also gönnen wir ihm lieber ein wenig nasse Füße und stellen ihn warm und hell auf die Fensterbank, dann verwöhnt er uns mit seinem einzigartigen Aroma.
- **Zitronenmelisse** riecht und schmeckt angenehm und auch beruhigend nach Zitrone. Sie verfeinert nicht nur Ziegenfrischkäse, sondern auch Süßspeisen, erfrischende Getränke und Salate. Verwenden Sie dieses Kraut immer frisch, mitgekocht verliert es seine liebliche Note.
- **Rosmarin** mit seinem kräftigen Aroma ist ein klassisches Grillgewürz. In der Kombination mit Knoblauch und Thymian schmeckt es ausgezeichnet zu gegrilltem, aber auch zu eingelegtem Ziegenkäse. Ein bis zwei kleine Zweige genügen, um mit ihm einen halben Liter Olivenöl zu aromatisieren. Sein Duft schenkt uns südländisches Flair auf dem Tisch.
- **Salbei** mit Ziegenkäse bereichert mit seiner besonderen Note jedes Gericht mit Gemüse und Nudeln. Die aromatischen Blätter vorsichtig dosiert, schmecken in Tomatensaucen und Pestos oder gebraten als Salbeibutter.
- **Thymian** ist fester Bestandteil der provenzalischen Kräutermischungen. Gerade getrockneter Thymian hat eine besonders hohe Würzkraft. Er passt frisch oder getrocknet, als kleiner Zweig, gerebelt oder in Form der abgezapften Blättchen vorzüglich zu Oliven und Knoblauch. Ohne ihn ist die mediterrane Küche nicht vorstellbar und viele Ziegenkäsegerichte profitieren geschmacklich von ihm.
- **Oregano** kennen wir auch unter dem Namen Wilder Majoran. Die Pflanze entwickelt besonders auf sonnigen Standorten ihr Aroma. Italienische Speisen wie Pizza, Saucen für Nudeln und Tomatengerichte mit Ziegenkäse wertet er mit seiner pikanten scharfen Würzkraft auf. Beim Kochen am besten 15 Minuten vor Ende der Kochzeit hinzugeben.

Würzige Tomaten-Ziegenkäse-Muffins

für 12 Muffins

Für den Mürbeteig:

250 g Weizenvollkornmehl

125 g Butter

1 Ei

2 EL Schlagsahne

1 TL Salz

Für den Belag:

2 Frühlingszwiebeln

2 Tomaten

150 g Ziegenkäse, Feta-Art

150 g Schmand

3 Eier

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

geriebene Muskatnuss

Thymian

Mehl für die Arbeitsfläche

Fett für das Blech

- Mehl, Butter, Ei, Sahne und Salz zu einem glatten **Mürbeteig** verarbeiten und abgedeckt 30 Minuten kalt stellen.
- Für den **Belag** die Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Tomaten würfeln und dabei die Stielansätze entfernen.
- Den Ziegenkäse zerbröseln, mit Tomaten, Frühlingszwiebeln, Schmand und den verquirlten Eiern vermischen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und etwas Thymian würzen.
- Den Teig auf bemehlter Fläche dünn ausrollen, zwölf Kreise (Durchmesser 11 cm) ausstechen und in ein gefettetes Muffinblech drücken. Die Käsemasse portionsweise auf die Törtchenböden gießen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 40 Minuten backen.

Gebackener Ziegenkäse in Orangenpflaumen

400 g Pflaumen

4 EL Orangensaft

2 TL abgeriebene Orangenschale

2 EL flüssiger Honig

2 TL gehackte Thymianblättchen

Butter für die Förmchen

4 Ziegenfrischkäse-Taler á 20 g

4 kleine Zweige Thymian

- Die Pflaumen vierteln und dabei entsteinen. Den Orangensaft und die Orangenschale mit Honig und den gehackten Thymianblättchen verrühren.
- Vier hitzefeste Porzellanförmchen (Durchmesser etwa 8 cm) buttern. Die Pflaumen auf die Förmchen verteilen und jeweils einen Käse darauflegen. Mit der Orangenmischung beträufeln.
- Auf den Ziegenkäse jeweils einen Thymianzweig legen und bei 200 °C im vorgeheizten Backofen etwa 12 Minuten backen. Sofort servieren.





Auf dem Wolfsborner Ziegenhof

Der Wolfsbornerhof ist ein Aussiedlerhof, der seinem Namen alle Ehre macht, liegt er doch als ein wunderbar reizvolles Ausflugsziel in beträchtlicher Entfernung zum Dorf Herchweiler im Südwesten von Rheinland-Pfalz (Adresse siehe Seite 141). Rundherum prächtige Wiesentäler, verschwiegene Wälder, naturbelassene Weiten, in die eingetaucht werden kann. Natur pur. Pascal Buch lebt hier mit seiner Familie in dritter Generation. Sein Großvater baute 1967 den Hof im idyllischen Ostertal auf und betrieb bis Mitte der 1980er-Jahre ganz konventionell Milchwirtschaft mit Kühen. Später eröffneten die Eltern den Landgasthof Wolfsbornerhof, ein Ausflugslokal mit gutbürgerlicher Küche. Doch als es um die berufliche Weiterentwicklung ging, schlugen die landwirtschaftlichen Gene bei Pascal Buch wieder voll durch.

Er entschied sich 2004 zur Ausbildung zum Landwirt und wagte etwas ganz Neues. Die Größe der vorhandenen Stallungen, der ganze Wirrwarr der Richtlinien um Milchquoten und Milchkontingentierung und seine Liebe zu den Ziegen, all diese Voraussetzungen trugen dazu bei, dass er eine Ziegenhaltung mit fünf Ziegen startete. Jetzt stehen 70 Ziegen mit Geißbock auf der Weide und im Stall. Er hat sich viel vorgenommen. Sein Ziel ist die Verdoppelung der Ziegenherde, 50 Prozent Milchverkauf und 50 Prozent eigene Käsevermarktung möchte er erreichen.

Beste Qualität kann erwartet werden, ist er doch Mitglied beim Bioland-Verband und arbeitet nach dessen strengen Richtlinien. Diese stehen für eine artgerechte Haltung mit gesunden Tieren und guten Milchleistungen ohne prophylaktische Medikamentengaben.



Pascal Buch erzählt voller Eifer, dass die neugeborenen Zicklein zunächst zwei Wochen ganz bei der Mutter bleiben, großgezogen werden sie danach mindestens fünf weitere Wochen mit Ziegenmilch. Nur mit ökologisch erzeugtem Futter werden die Ziegen ihren Bedürfnissen entsprechend versorgt, bis zu einem Alter von zwölf Monaten werden sie in der Vegetationszeit überwiegend mit Grünfutter gefüttert.

Interessiert schauen wir uns um. Der Raum, in dem unser Gespräch stattfindet, ist ein

ehemaliges Stallgebäude, welches jetzt als uriger Schauraum mit Käseprobierstube und Kamin fungiert. Zu Käseproben und Stallführungen lädt Pascal Buch regelmäßig ein, einmal im Monat bietet er leckeres Frühstück und Brunch an. Ausführliche Einblicke in Leben und Arbeit und das Besondere am Ziegenkäse können dabei gewonnen werden. Er verrät uns noch seine Lieblingsgerichte mit Ziegenkäse: Für gewürfelten Ziegenfetakäse im Salat oder mit Ziegenfrischkäse gefüllte Peperoni und Paprika als Antipasti schwärmt er ganz besonders.

Und dann geht es in den Stall. Viele neugierige Blicke und vernehmliches Meckern werfen uns die Bunten Deutschen Edelziegen als Begrüßung zu. Es ist zu spüren, dass die Ziegen artgerecht und liebevoll gehalten werden. »Sie können das ganze Jahr auf die Weide und haben zudem stets die Möglichkeit, sich in den Stall zurückzuziehen, wann immer sie wollen«, erzählt er. »Jede Verbesserung ihres Umfeldes zeigt sich an der Qualität der Milch. So zog ich in das Dach des Stalls Lichtflächen ein, seitdem geben die Ziegen spürbar mehr Milch. Ein Zeichen, dass sie sich nach dem Umbau wohler fühlen«, erklärt Pascal Buch. Eine kleine Lektion, wie sensibel sie auf jegliche Reize reagieren, bekam er beim Melken. Normalerweise melke er immer mit einem schwarzen Eimer, berichtet er. Doch irgendwann habe er einen blauen Eimer genommen und es dauerte eine ganze Weile, bis er herausfand, dass sich seine Ziegen wegen des neuen Farbtupfers auf einmal so zickig aufführten und deshalb das morgendliche Melken eine Stunde länger dauerte. Erst als er wieder den schwarzen Eimer nutzte, konnte wieder ruhig und friedlich gemolken werden.