

Gesund mit Schafmilchprodukten

Die Zusammensetzung der Schafmilch unterscheidet sich stark von der Kuh- und Ziegenmilch. Nicht nur, dass Schafmilch die eiweißreichste Milch ist, ihr Gehalt an fast allen Vitaminen, Orotsäure, Spurenelementen und Mineralstoffen ist reicher als bei andern Milcharten.

Die Zusammensetzung der Inhaltsstoffe von Schafmilch ist in manchen Punkten anders als die der Kuh, Ziegen- oder Stutenmilch.

Der Anteil an Fett, Eiweiss und Orotsäure ist bedeutend höher als bei anderen Tierarten. Erstaunlich ist zudem, dass trotz hohem Fettgehalt die Fetttropfchen in der Schafmilch sehr fein verteilt sind und dass die Eiweißzusammensetzung für den Menschen besser verträglich zu sein scheint als bei anderen Milcharten. Daher ist die Schafmilch eine gute Alternative für Personen mit Kuhmilchallergien.

Im Weiteren ist der hohe Anteil an Orotsäure (Vit. B13) hervorzuheben, welcher derjenigen der Kuhmilch um ein 3-faches übersteigt. Vitamin B13 wirkt stark regenerierend auf Leber und Magen-Darm-Trakt. Die Schafmilch verfügt außerdem über einen außerordentlich hohen Anteil an Linolsäure, die krebshemmend wirkt.

Empfohlen wird Schafmilch in Form von Rohmilch, Joghurt, Molke oder Käse.

In südlichen Ländern rund um das Mittelmeer ist die Schafmilch schon seit jeher ein fester Bestandteil in der Ernährung. Bei der Schafmilch handelt es sich um ein ökologisch sinnvolles Produkt. Die Landschaft bei uns eignet sich gut für die Haltung von Milchschaafen und stellt somit eine optimale Art der Bodenbewirtschaftung dar.

Barbara Kalteis
Oberspaching 3
4712 Michaelnbach
0676/9547554

