



## Kozie mleko i jego przetwory

Mleko i sery kozie są w Polsce nadal niezbyt popularnymi składnikami codziennej diety. Szkoda, bo są prawdziwą skarbnicą mikro i makro elementów, w dodatku o wiele bardziej odżywczo i bardziej przyswajalną niż mleko krowie. Jedźmy więc na zdrowie kozie przetwory, niech zagospodzą na stałe na naszych stołach.

Kozy to zwierzęta bardzo wytrzymałe, potrafią wyżywić się w najbardziej niesprzyjających warunkach każdym żdźbłem trawy jaki znajdą. Kiedy jednak mają do dyspozycji bogactwo łąk i stają się niesamowicie wybredne, trawę zjadając na samym końcu. Żywią się wtedy ziołami i innymi wartościowymi roślinami, często leczniczymi, dając później mleko bogate w składniki odżywcze i witaminy.

Mleko kozie ma same zalety. Jest przede wszystkim lekkostrawne, ponieważ tłuszcz mleka koziego zbudowany jest z drobnych kuleczek, kilkukrotnie mniejszych niż cząsteczki mleka krowiego. Dzięki temu mleko kozie jest szybciej trawione, nie powoduje zaburzeń pokarmowych i nie obciąża wątroby. Jest to świetna alternatywa dla alergików, ponieważ ma małą ilość kazeiny a jej korzystne proporcje do albumin, sprawiają, że mleko kozie dużo mniej uczula w porównaniu do krowiego. Właściwości zdrowotne koziego mleka wynikają z faktu, że kozy są bardzo odpornymi zwierzętami i potrafią bronić się przed zanieczyszczeniem środowiska oraz niektórymi chorobami. Szkodliwe pierwiastki nie przenikają do mleka, tym matka karmi młode co jest charakterystyczne dla pierwotnych ras. Mleko kozie polecane jest przy walce z wieloma chorobami takimi jak anemia, egzema, niżyt żołądka i jelit, schorzenia wątroby, oskrzeli i płuc, astma. Obniża również poziom LDL czyli "złego" cholesterolu co jest niezmiernie ważne w profilaktyce choroby układu krążenia. Mleko kozie, w przeciwieństwie do krowiego, ma również właściwości odkwaszające i nie powoduje zaflegmienia – co dla częstymi infekcjami dróg oddechowych może być niezmiernie istotne.

Produkty z mleka koziego zawierają dużo białka, cynku, kwasu foliowego, witamin z grupy B i A a także masę mikroelementów takich jak wapń, potas, fosfor czy magnez. Dzięki temu są polecane zarówno młodym ludziom jak i osobom starszym oraz rekonwalescentom, ponieważ wspomaga odbudowę tkanek. Sery i mleko kozie są nieocenione również dla dzieci – są bardzo odżywcze, wspomagają odporność i nie powodują alergii. Przy zdrowej, zbilansowanej diecie mleko kozie i jego przetwory powinny więc stanowić ważne miejsce w naszym jadłospisie. Włączając przetwory na bazie mleka koziego do naszego codziennego menu będziemy również promować lokalnych i krajowych wytwórców, dzięki czemu hodowla kozie w Polsce stanie się bardziej popularna i pomoże nam konkurować z naszymi zachodnimi sąsiadami.

Poszukaj przepisów z kozim serem:

[Krucze bułeczki z bazylią i kozim serem](#)

<http://portalkucharski.pl/przepisy/szczegoly/4359/kruche-buleczki-z-bazyli-i-kozim-serem>

