Kozie mleko i jego przetwory

<p>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 odżywczą i bardziej przyswajalną niż mleko krowie. Jedzmy więc na zdrowie kozie przetwory, niech zagoszczą na stałe na naszych stołach.
Kozy to zwierzęta bardzo wytrzymałe, potrafią wyżywić się w najbardziej niesprzyjających warunkach każdym źdźbłem trawy jaki znajdą. Kiedy jednak mają do dyspozycji bogactwo łąk i pól 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.