



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 makroelementów, w dodatku o wiele bardziej odżywcza i bardziej przyswajalna niż mleko krowie. Jedzmy więc na zdrowie kozie przetwory, niech zagospodzą na stałe na naszych stołach.

Kozy to zwierzęta bardzo wytrzymałe, potrafią wyżyć się w najbardziej niesprzyjających warunkach każdym żdźbłem trawy jaki znajdą. Kiedy jednak mają do dyspozycji bogactwo łąk i pastwisk stają się niesamowicie wybredne, trawę zjadając na samym końcu. Żywią się wtedy ziołami i innymi wartościowymi roślinami, często leczniczymi, dając pasterkom 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, kilkakrotnie 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 jest 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, którym matka karmi młode co jest charakterystyczne dla pierwotnych ras. Mleko kozie polecane jest przy walce z wieloma chorobami takimi jak anemia, egzema, niestrawność i jelit, schorzenia wątroby, oskrzeli i płuc, astma. Obniża również poziom LDL czyli "złego cholesterolu" co jest niezmiernie ważne w profilaktyce chorób układu krążenia. Mleko kozie, w przeciwieństwie do krowiego, ma również właściwości odkwaszające i nie powoduje zaflegmienia, a przy częstych infekcjach 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 kóz w Polsce stanie się bardziej popularna i pomoże nam konkurować z naszymi zachodnimi sąsiadami.

Poszukaj przepisów z kozim serem:

[Kruche bułeczki z bazylią i kozim serem](http://portalkucharski.pl/przepisy/szczegoly/4359/kruche-buleczki-z-bazyli-i-kozim-serem)

<http://portalkucharski.pl/przepisy/szczegoly/4359/kruche-buleczki-z-bazyli-i-kozim-serem>
onclick="window.open(this.href, "", 'resizable=no,status=no,location=no,toolbar=no,menubar=no,fullscreen=no,scrollbars=no,dependent=no'); return false;" rel="4359" style="margin: 0px; padding: 0px; border: 0px; outline: none; color: rgb(59, 138, 23); text-decoration: none; background: transparent;">Kruche bułeczki z bazylią i kozim serem

