

KOZJE MLEKO

Pri nas je poraba kozjega mleka še daleč za porabo kravjega, vendar je kozje mleko tudi med našimi porabniki vedno bolj cenjeno. Še zlasti radi segajo po njem ljudje, ki skrbijo za svoje zdravje, in tisti, ki uživajo v dobri hrani. Sladice s kozjim mlekom so bolj kremaste in prefinjene kot s kravjim mlekom. Prava poslastica so kozji siri in ostali izdelki iz kozjega mleka, katerih bogat izbor nudijo tudi naši kozjerejci.

Kozje mleko pije največ ljudi na svetu in marsikje ga imajo raje kot kravjega, saj je izredno okusno, iz njega pa izdelujejo odlične sire. Kot živilo so ga cenili že v starem Egiptu, saj so ga poleg ostalih dragocenosti polagali k faraonom v grobnice. Bogate Egipčanke so kožo negovale tako, da so uporabljale kopeli tudi iz kozjega mleka.

Kozje mleko ne vsebuje aglutinina, zato so maščobne kroglice v kozjem mleku mnogo manjše kot v kravjem in so enakomerno razpršene v tekočini, kar pomeni, da je naravno homogenizirano. Beljakovine kozjega mleka v želodcu tvorijo mehkejši skupek kot beljakovine kravjega mleka. Zato gre hitreje skozi prebavni trakt in je lažje prebavljivo kot kravje mleko. Kozje mleko povzroča manj alergenijskih reakcij in ga lahko uživajo mnogi ljudje, ki kravjega mleka ne prenesejo. Po hranilni vrednosti je zelo podobno kravjemu, vsebuje pa manj holesterola in več kratkoverižnih maščobnih kislin.

Kozje mleko je bogato s kalcijem, fosforjem, riboflavinom (vitamin B12) in kalijem. S kozarcem kozjega mleka pokrijemo tretjino dnevnih potreb po kalciju in četrtno dnevnih potreb po fosforju. Uživanje kozjega mleka je še posebej primerno za mlade, ki so v obdobju hitre rasti, in za preprečevanje osteoporoze. Riboflavin je vitamin, ki je odgovoren za proizvodnjo telesne energije, lahko pa tudi zmanjšuje pogostnost napadov migrene. Kalij ohranja normalen krvni tlak in delovanje srčne mišice. Kozje mleko vsebuje štirikrat več kalija kot natrija, zato preprečuje visok krvni tlak in ščiti pred arteriosklerozo.

Redno uživanje kozjega mleka pomaga pri živčnih težavah, saj pomirja in odpravlja posledice stresa, izboljšuje koncentracijo in odpravlja občutke tesnobe. Kozje mleko je odlično domače zdravilo proti nevrodermitisu. Pomaga pri zdravljenju želodčnih in črevesnih obolenj (diareja, kolika, zaprtje, bruhanje, napenjanje), respiratornih boleznih (astma, rinitis, bronhitis) in kožnih sprememb (ekcem, dermatitis, izpuščaji). Za nego kože pri umivanju lahko uporabljamo tudi toaletno milo iz kozjega mleka.

Kozje mleko vsebuje orotno kislino, ki ščiti telesne celice, in zaenkrat še precej neraziskano skupino učinkovin, ki bodo morda nekoč razjasnile, zakaj kože ne zbolijo za rakom. Vsebuje pa tudi posebne biološko dejavne učinkovine, ki ugodno vplivajo na ohranjanje zdravja, podaljšujejo življenje celic in zavirajo staranje organizma. Kozje mleko je naravno sredstvo proti staranju.