

KOZLIČEVINA

Koze so pašne živali, ki pozorno prebirajo zaužito zelinje, še posebej pa rade obirajo liste z grmovja in mulijo aromatične rastline. Prostrane zaraščene površine, daleč od industrijsko onesnaženih urbanih središč, ki so povsod po Sloveniji, so kot nalašč za pašo koz, ki zdravje s pašnikov preko svojih proizvodov prinašajo na naše mize.

Kozličevina je meso mladih živali, starih do enega leta, običajno pa od tri do pet mesecev. Meso je nežno, mehko, sočno, zelo okusno in skoraj brez maščobe, rožnate do svetlo rdeče barve. Po svoji prehranski vrednosti je enakovredno ostalim vrstam mesa, le da vsebuje manj holesterola kot govedina. Posebna poslastica je meso štiri do osem tednov starih živali, ki so hranjene pretežno z mlekom. Takšno meso je svetlo rožnato, izredno nežno in zelo milega okusa.

Kozličevina vsebuje več kot polovico manj maščobe kot enako pripravljen kos govedine in četrtno manj kot teletina. Vsebuje dobro tretjino manj nasičenih maščob kot piščančje meso brez kože. Skoraj tri četrtine maščob v kozjem mesu sestavljajo nenasičene maščobne kisline, zato je še posebej primerno živilo za vse, ki imajo težave zaradi holesterola. Količina holesterola v krvi je namreč bolj odvisna od količine zaužitih nasičenih maščob oziroma od razmerja med nasičenimi in nenasičenimi maščobami v obroku kot pa od količine zaužitega holesterola.

Kozličevina je bogat vir visoko vrednih beljakovin, saj vsebuje vse za človeka potrebne aminokisljine. Vsebuje veliko železa, kalija in tiamina, ki sodeluje pri presnovi ogljikovih hidratov in je pomemben za pravilno delovanje živčnega sistema, obenem pa vsebuje le malo natrija. Kozličevina je meso, ki ga lahko pripravimo za vsako priložnost. Mehkoba in sočnost mesa sta odvisni od načina kulinarične priprave. Ker kozličje meso vsebuje zelo malo maščobe in veliko vode, se pri kuhanju lahko zelo izsuši in izgubi sočnost, zato moramo upoštevati dve osnovni pravili pri pripravi jedi iz kozličevine: meso pečemo počasi in pri nizki temperaturi ali pa ga dušimo v pokriti posodi in pogosto prilivamo tekočino. Tako pripravljeno je sočno, mehko in polnega okusa. Začinimo ga s sredozemskimi dišavnicami in česnom, odlično pa se zraven poda tudi kumina.

Meso odraslih živali je nekoliko temnejše, bolj čvrsto in bolj aromatično. Z dušenjem in kuhanjem se zmehča, zato je primerno za pripravo enolončnic, pa tudi za predelavo v suhomesnate izdelke. Odlično je tudi, če ga pred pripravo mariniramo v rdečem vinu ter dodamo česen in čebulo.

Svežo kozličevino moramo v hladilniku hraniti na najhladnejšem mestu največ tri dni, v zamrzovalniku pa jo lahko hranimo do devet mesecev.

Kozje meso je še posebej primerno za vse, ki imajo prebavne težave in morajo paziti na svojo prehrano, saj je lahko prebavljivo, poleg tega pa mnogo bolj okusno in manj kalorično kot ostale vrste mesa, ki jih priporočajo kot zdrave.