

OVČJE MLEKO

Ovčje mleko je izredno hranljivo in dobro. Okus je bogat, nežen, rahlo sladek. Vsebuje mnogo več sušine kot kravje in kozje mleko ter več kazeina in maščob. Izplen pri izdelavi sira je pri ovčjem mleku 18 do 25-odstoten, kar pomeni, da za 1 kg sira potrebujemo pol manj ovčjega mleka kot kravjega mleka.

V ovčjem mleku so vsi pomembni vitamini B-skupine, predvsem veliko folne kisline in vitamina B12. Vsebuje veliko vitaminov A, E in C. Vsebnost vitamina D in kalcija je najvišja med vsemi vrstami mleka, zato uživanje ovčjega mleka zmanjšuje možnost nastanka osteoporoze. Ovčje mleko je odlična pijača tudi za najstnike, pri katerih se v dobi odraščanja gostota kostne mase zmanjšuje. Zaradi visoke vsebnosti cinka ovčje mleko pomaga ohranjati zdravo kožo in zmanjšuje možnost anoreksičnega obolenja.

Maščobne kroglice v ovčjem mleku so manjše kot v kravjem, zato je ovčje mleko lažje prebavljivo. Ovčje mleko vsebuje velik delež srednjeveržnih in kratkoveržnih nasičenih maščobnih kislin in največ konjugirane linolne kisline med vsemi vrstami mleka. Skoraj polovica maščobnih kislin v ovčjem mleku je enkrat ali večkrat nenasičenih, kar ga uvršča med zdrava živila.

Najpomembnejši del mleka predstavljajo beljakovine. V ovčjem mleku kazein predstavlja 80 odstotkov vseh beljakovin, zato se lažje siri in daje večji izplen. Zamrzovanje ne vpliva na lastnosti, ki so pomembne za izdelavo sira, zato ga lahko zbiramo in sirimo, ko imamo dovolj veliko količino mleka.

Zaradi visoke vsebnosti suhe snovi je ovčje mleko izredno primerno za izdelavo naravnih jogurtov, saj ni potrebno dodajati suhe snovi in stabilizatorjev. Siri in jogurti so zelo primerni za ljudi, ki ne prenesejo laktoze, saj se laktoza pri izdelavi jogurta pretvori v mlečno kislino, pri izdelavi sirov pa ostane v sirotki.

Najbolj znani in cenjeni siri v svetu so narejeni iz ovčjega mleka: znameniti roquefort, čvrsti pecorino romano, mehki pecorino sardo, topljivi manchego, nežni ossauraty ali slani feta osvojijo vsakega, ki jih je kdaj poskusil in zna uživati v izbranih okusih. Tudi pri nas so ovčji siri že od nekdaj predstavljali pomemben del prehrane, kar poleg mnogih sodobnih ovčjih sirov dokazujeta tudi tradicionalni bovški in kraški ovčji sir, ki ju izdelujejo že mnoge generacije ovčerejcev.

Če se odpravljate na zabavo, ki bo trajala celo noč in na kateri boste popili veliko alkoholnih pijač, tri ure pred začetkom popijte kozarec polnomastnega ovčjega mleka, ki bo zaščitilo vaš želodec in preprečilo slabo počutje po zabavi.

Če imate težave z alergijami, ekcemi in s kožo, začnite piti ovčje mleko in jesti ovčje sire in jogurte, saj zaradi izjemno visoke vsebnosti kalcija in cinka ti izdelki pomagajo odpraviti omenjene neprijetnosti in z njimi povezane težave.