

*Jedi iz mleka in
mesa drobnice*



Jedi iz mleka in mesa drobnice

Uredil: **Boris Grabrijan**

Fotografije: **Andrej Križ, Manca Kos, Izidor Grabrijan, Boris Grabrijan, Marjana Cvirn**

Jezikovni pregled: **Marjana Cvirn**

Oblikovanje in tisk: **Cerdonis, d. o. o.**

Izdajatelj: **Javni zavod Krajinski park Kolpa**

Naklada: **1000 kosov**

Adlešiči, 2024

Knjiga je izdana v okviru projekta Iz drobnice.

Projekt sofinancirata Evropska unija iz Evropskega kmetijskega sklada za razvoj podeželja in Republika Slovenija v okviru Programa razvoja podeželja 2014–2020.



Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja: Evropa investira v podeželje

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

641.55:637.5:636.3(083.12)

641.55:637.12:636.3(083.12)

JEDI iz mleka in mesa drobnice / [uredil Boris Grabrijan ; fotografije Andrej Križ ... et al.].

- Adlešiči : Javni zavod Krajinski park Kolpa, 2024

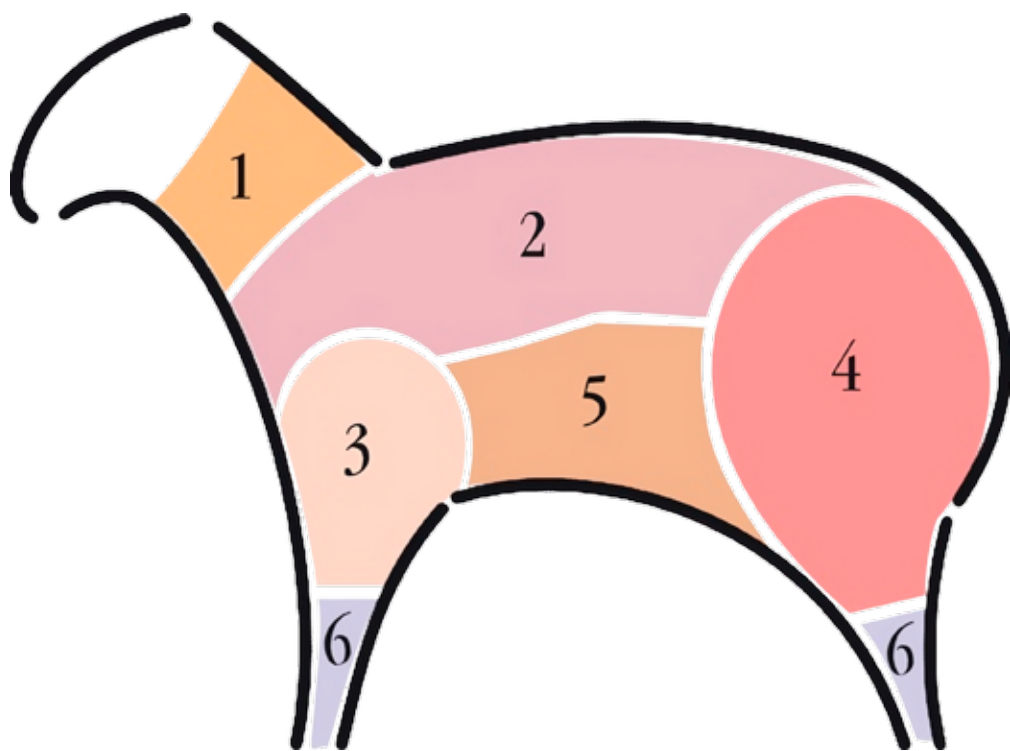
ISBN 978-961-93570-3-3

COBISS.SI-ID 208103939

*Jedi iz mleka in
mesa drobnice*

UPORABA POSAMEZNIH KOSOV MESA V KULINARIKI

1. **Vrat** je primeren za raguje, paprikaše, rižote, obare in enolončnice.
2. **Hrbet** pečemo cel ali presekan po dolžini; narežemo lahko dvojne zarebnice ali posamezne zarebnice, ki jih mariniramo v oljčnem olju in na hitro spečemo v ponvi ali na žaru, tako da so še rahlo rožnate v sredini. Kotlete lahko tudi paniramo in ocvremo. Za posebne priložnosti pripravimo t. i. krono iz zarebničnega dela hrbtna, ki ga obsekamo, zvijemo v krog in pečemo tako, da rebrne kosti stojijo pokonci. Če hrbet izkostimo, dobimo hrbtni file, primeren za pečenje v kosu ali ga narežemo na medaljone in na hitro popečemo v ponvi.
3. **Pleče** pečemo v celim kosu ali izkostimo in uporabimo za rižote, bakalco, raguje, obare ter frikaseje. Cel kos lahko razgrnemo, nadevamo, zvijemo, tesno povežemo in spečemo. Primerno je za mleto meso.
4. **Stegno** je posebno okusno, če ga spečemo v kosu. Izjemno okusne so tudi pečene za prst debele rezine, ki jih narežemo iz celega stegna skupaj s kostjo na sredini. Iz izkoščenega narežemo zrezke in medaljone, ki jih lahko na hitro popečemo v ponvi (lahko rožnato pečeno), prelijemo z omakami ali spečemo na žaru. Primerno je tudi za paniranje, manjše koščke mesa lahko uporabimo za razne raguje.
5. **Prsa** in **potrebušino** uporabljamo za enolončnice, raguje, obare, juhe, nadevane pečenke s kostmi ali pa jih izkostimo in zavijemo v rulado.
6. **Krače** so najboljše pečene, primerne so tudi za juhe in enolončnice.



KAZALO

UPORABA POSAMEZNIH KOSOV MESA V KULINARIKI	4
---	---

PREDJEDI	7
----------------	---

JAGNJEČJI KARPAČO	8
NAMAZ IZ OVČJE ALBUMINSKE SKUTE Z BUČNIM OLJEM	10
PAŠTETA IZ JAGNJEČJIH JETER	12
SIRNICA – POVITICA Z OVČJO ALBUMINSKO SKUTO	14
HIŠNI ŽLINKROFI Z ŽITNO KLOBASO, SIRNO KREMO, POKOVKO AJDOVE KAŠE IN REDKVIJO	16
PEČENA JAGNJEČJA KRI	18

GLAVNE JEDI	21
-------------------	----

PEČEN BELOKRANJSKI JAGENJČEK NA RAŽNJU	22
POČASI PEČENA JAGNJEČJA KRAČA	26
BRAVINA (OVČETINA) S SLADKIM ZELJEM	28
JAGNJEČJI RAGU S KROMPIRJEVIMI NJOKI	30
OCVRT JAGENJČEK Z GRAHOVIM PIREJEM	32

JAGNJEČJA KRONA	34
JAGNJETINA POD PEKO	36
JAGNJEČJA DVOJNA ZAREBRNICA ALI ČOP PO PARIŠKO	38
JAGNJEČJE RULADE S SVEŽIM OVČJIM SIROM	40
PEČEN KOŠTRUNOV VRAT IZ PEČICE	42

SLADICE	45
---------------	----

KOLAČ S KOZJO ALBUMINSKO SKUTO	46
POVITICA Z OVČJO ALBUMINSKO SKUTO	48

O MESU IN MLEKU	51
-----------------------	----

JAGNJETINA	52
KOZLIČEVINA	54
OVČJE MLEKO	56
KOZJE MLEKO	58



PREDJEDI

JAGNJEČJI KARPAČO

Hladna predjed

Sestavine:

- 300 g očiščenega jagenjkovega stegna
- 100 g rukole
- oljčno olje
- staran ovčji sir
- limonin sok
- sol, poper

Za postrežbo še:

- 100 g masla
- prepečenec

Priprava:

Lep kos jagenjkovega stegna očistimo, začnimo s soljo in poprom ter iz vseh strani popečemo na vročem žaru ali ponvi. Ohladimo in tesno zavijemo v folijo ter zamrznemo.

Na krožnik najprej damo rukolo in nanjo polagamo tanke rezine zamrznjenega jagenjkovega stegna, ki ga narežemo na salamoreznico. Posolimo, popramo, pokapamo z limoninim sokom in oljčnim oljem. Zraven postrežemo maslo in sveže popečene kruhke.

Za radovedne:

- ▶ Za karpačo uporabimo le najboljše meso. Poleg jagnjetine je primerna še govedina, teletina, riba in tudi zelenjava.
- ▶ V gostilni Kapušin so bogate gastronomske izkušnje vtkane v ponudbo, ki tradicionalne jedi na sodoben in inovativen način polaga na vaše krožnike. S prefinjenimi okusi Bele krajine pomagamo odkrivati kulturno dediščino. Tako je jagnječji karpačo le uvod v razvajanje brbončic slehernega gosta.

GOSTIŠČE KAPUŠIN, ROMAN KAPUŠIN S.P.
Krasinec 55
8332 Gradac
+386 7 369 91 50
rezervacije@gostilna-kapusin.si



NAMAZ IZ OVČJE ALBUMINSKE SKUTE Z BUČNIM OLJEM

Hladna predjed

Sestavine:

- 150 g ovčje albuminske skute
- ščepec soli
- bučno olje
- pol žličke prepraženih zmletih bučnih semen

Priprava:

Ovčjo albuminsko skuto z vilicami dobro pretlačimo, posolimo in prilijemo bučno olje po okusu. Dobro zmešamo in ponudimo s svežim domačim rženim kruhom.

Za radovedne:

- ▶ Albuminsko skuto dobimo iz sirotke, potem ko se mleko ob dodatku sirišča sesiri in se izloči kazein, ki skupaj z večino mlečne maščobe tvori sir. Ostane sirotka, ki jo segrejemo na 92 stopinj Celzija. Iz nje se izločijo albumini in globulini, ki sestavljajo albuminsko skuto. Vse skupaj precedimo, da odteče odvečna voda, ki ji pravimo sekundarna sirotka.
- ▶ Albuminska skuta vsebuje veliko kakovostnih beljakovin in rudnin ter razmeroma malo maščob.
- ▶ Albuminsko skuto lahko postrežemo v sladki ali slani različici.
- ▶ Odličen namaz dobimo, če albuminski skuti primešamo pesto iz čemaža, ki ga nabereemo na spomladanskem sprehodu ob Kolpi.



PAŠTETA IZ JAGNJEČJIH JETER

Hladna predjed

Sestavine:

- 1 jagnječja jetra
- 1 čebula
- 2 žlici oljčnega olja
- surovo maslo
- sladka smetana
- šilke konjaka
- timijan po želji

Priprava:

Čebulo narežemo na rezine in jo na oljčnem olju prepražimo, da postekleni. Jetra narežemo na srednje debele rezine in jih na čebuli dobro prepražimo. Solimo in popramo ter po želji dodamo zdrobljen timijan. Prilijemo šilce dobrega konjaka in pražimo še toliko časa, da alkohol izhlapi. Preložimo v mešalnik, mešamo in dodajamo sladko smetano ter maslo, da je pašteta mazava. Ponudimo s svežim domačim kruhom.

Ohlajeno pašteto naložimo v majhne steklene kozarčke, na vrhu prelijemo z gosjo mastjo, dobro zapremo in jo v hladilniku lahko hranimo en teden.

Za radovedne:

- ▶ Jetra so odlični vir polnovrednih beljakovin, saj vsebujejo prav vse aminokisline, ki jih potrebuje človeško telo.
- ▶ Vsebujejo veliko vitamina A, vitamina K in vitaminov B-kompleksa, še posebej vitamina B12, vsebujejo pa tudi precej vitamina C.
- ▶ Med rudninami izstopata predvsem kalij in železo v hemski obliki, ki se lažje absorbira in ima boljši izkoristek kot nehemaska oblika, zato so priporočljiva hrana za ljudi, ki imajo premalo železa v krvi.
- ▶ Z jetri zaužijemo tudi nekatere rudnine v sledovih, ki so pomembne za zdravo delovanje človeškega organizma: baker, cink, krom in selen.
- ▶ Izberemo jetra pašnih živali, ki so krmljene na popolnoma naraven način.



SIRNICA – POVITICA Z OVČJO ALBUMINSKO SKUTO

Topla ali hladna predjed

Sestavine:

Za vlečeno testo:

- 1000 g moke
- mlačna voda (okrog 4 dl)
- ščepec soli

Za sirni nadev:

- 800–1000 g ovčje albuminske skute
- 2 dl kisle smetane
- 2 dl tekočega ovčjega jogurta
- 2 jajci
- sol
- maščoba za peko (maslo, mast ali olje)

Priprava:

Zamesimo vlečeno testo in ga razdelimo v dva hlebčka, ki naj počivatata 15 minut. Med tem pripravimo sirni nadev, ki naj bo mehak, raje bolj tekoč kot gost.

Hlebček razvaljamo v krog premera 50 cm, namažemo ga z maščobo (ena žlica), pustimo počivat še nekaj minut, nato testo na tanko razvlečemo od sredine proti robovom mize.

Nadev z žlico tanko namažemo na začetni rob testa po celi širini. S prtom si pomagamo narediti zavitek; zavijemo kakšnih 30 cm, nato z nožem odrežemo testo tik ob zavitku. To dolgo in tanko sirnico s prsti razdelimo na dva dela (stisnemo robove, da nadev ostane v testu) in iz vsakega oblikujemo okrogel ali ovalni zvitek, ki ga položimo na pomaščen pekač. Naslednji rob testa že čaka na nadev. Zavijemo, odrežemo, razdelimo na polovičke in zavitke polagamo na pekač. Ponavljamo, da porabimo razvlečeno testo. Iz enega dobimo od 6 do 8 zvirkov.

Ponovimo z drugim hlebčkom testa in v ogreti pečici pečemo od 25 do 30 minut na 200 stopinjah Celzija.

Za radovedne:

- ▶ Najboljša podlaga za pripravo vlečenega testa je večkrat preprana lanena rjuha ali prt.
- ▶ V Adlešičih so včasih gospodinje povitice pekle za likof ob žetvi, tericam, ko so trle lan, in spravljajem stelje za malico. Danes sirnico – povitico s sirom ponudimo kot samostojno jed za malico ali h kosilu »na žlico«, kot je sladko zelje z bravino, korenje, krompir in fižol, ričet in podobno. Ker je sirnica nekoliko bolj slana, gre v izredno slast tudi na zabavah.
- ▶ Adlešičani se radi hudomušno nasmihajo, ko je na mizi dišeča sirnica. Po vsakem dobrem mesu, pravijo, se prileže še »sirova povitica«, ta prava je tista, »ki izmed prstov curi do lakta«, kar pomeni, da gospodinja ni šparala z mastjo.



HIŠNI ŽLINKROFI Z ŽITNO KLOBASO, SIRNO KREMO, POKOVKO AJDOVE KAŠE IN REDKVIJO

Topla predjed

Sestavine:

Za žlinkrofe:

- 100 g polente kmetije Klepec
- 50 g kremnega sira
- 50 g kozje skute
- sol, poper
- peteršilj, drobnjak
- testo za rezance

Za kremo iz staranega sira:

- 500 ml smetane za kuhanje
 - 150 g staranega sira
 - sol in poper
- Dodatki:
- žitna klobasa
 - redkev
 - pokovka ajdove kaše

Priprava:

H kuhani polenti dodamo vse ostale sestavine in dobro premešamo. Žlico nadeva polagamo na kvadrate razvaljanega testa za rezance in oblikujemo žlinkrofe. Žlinkrofe kuhamo 4 minute. Za kremo v loncu segrejemo smetano in ji dodamo nariban sir. Kuhamo, da se zgosti, in po potrebi začинimo. Kuhano klobaso pred serviranjem narežemo na rezine in na hitro popečemo. Redkev na tanko narežemo.

Serviranje:

Na krožnik položimo jedilno žlico kreme iz staranega sira. Nanjo zložimo žlinkrofe in po vrhu dodamo popečeno žitno klobaso, pokovko ajdove kaše in redkev. Okrasimo z vodno krešo.

Za radovedne:

- ▶ Domače testenine so okusen vir kulinarичnega navdiha. Napolnjene z nadevom iz lokalnega domačega sira vzbudijo še več radovednosti in željo po okušanju.
- ▶ Butična domačnost Gostilne Müller raste z družinsko tradicijo. Preproste jedi, prepletene z drobnimi posebnostmi belokranjske kuhinje, si utirajo pot na krožnike še tako zahtevnih gurmanov.

GOSTILNA MÜLLER, TINA MÜLLER STAREŠINIČ
Ločka cesta 6, 8340 Črnomelj
07 356 72 00
info@gostilna-muller.si



PEČENA JAGNJEČJA KRI

Topla predjed

Sestavine:

- 1 l jagnječje krvi
- 0,5 dl mleka
- pol kocke kvasa
- sol
- poper
- jagnječja mrežica (pečca)

Priprava:

Jagnječjo kri z rokami dobro zdrobimo na čim manjše koščke. Jagnječjo mrežico narežemo na majhne koščke in vmešamo v pripravljeno kri. Dodamo nadrobljen kvas, prilijemo mleko in solimo ter popramo. Dobro premešamo in zlijemo v namaščen pekač. Postavimo v pečico, ogreto na 180 stopinj Celzija, in pečemo približno tri četrt ure oziroma dokler ne postane čvrsta in temna. Pečeno kri takoj narežemo na kose in postrežemo vročo z belokranjsko pogačo ali s svežim domačim kruhom.

Za radovedne:

- ▶ Pečena jagnječja kri ni le okusen, pač pa tudi zelo hranilen obrok, ki vsebuje veliko beljakovin, železa in vitamina D.
- ▶ Lahko jo pripravimo posebej takoj po zakolu ali pa jo pečemo pod jagnjetom v krušni peči. To ji da še posebno dober okus in vonj, saj maščoba z jagnjeta kaplja v posodo s krvjo.
- ▶ V Beli krajini je v časih, ko se je jagnjetina uživala le ob velikih praznikih ali pa so jo pekli redki gostilničarji ob nedeljah, kri veljala za veliko poslastico. Ker je bila precejšnja redkost, količina pa majhna, so kri dobili le zares stalni gostje ali vaški pomembneži. V nekem obdobju je skoraj izginila s krožnikov, sedaj pa se ponovno vrača na jedilnike Belokranjcev.





GLAVNE JEDI

PEČEN BELOKRANJSKI JAGENJČEK NA RAŽNJU

Glavna jed

Sestavine:

- *jagnječki trup z glavo brez drobovine*
- *sol*

Priprava:

Skrbno očiščen jagnječki trup takoj natremo z morsko soljo po zunanji in notranji strani. Na debelejših delih (vrat, pleča, stegna, krače) zarežemo globoko v mišico in s prsti zatlačimo sol, ki se bo ob peki raztopila ter enakomerno razporedila po mišici. Ne dodajamo nobenih drugih začimb, ker bi okusnemu mesu odvzele prvinski okus.

Jagnječki trup po soljenju nataknejo na raženj in ga nanj pritrdijo (če ne uporabljamo lesenega kola, pač pa za ta namen narejen raženj, ima ta že izdelane zatiče in sponke). V vročo krušno peč, ki smo jo segreli s suhimi bukovimi drvni in iz katere smo odstranili vsa nedogorela polena, žerjavico ter pepel, namestimo jagnje na ražnju, ki se ne sme dotikati sten peči. Jagnje se na ražnju ne vrti. Pod jagnjetom lahko pečemo kri ali/in krompir. Peč zapremo, da pečenka vsrka svo toploto sten peči, in jo na kratko odpremo le ob preverjanju, kako peka napreduje. Ker se jagnje peče le na toploti sten in nima stika z ognjem, nima nobenega vonja po dimu. Ko je jagnje zlato rumene barve, preverimo prepečenost. Odvisno od temperature peči in velikosti jagnjeta bo to po dveh urah in pol in do treh pečeno. Jagnje z ražnjem iz peči položimo na mizo za razsek, odstranimo raženj in trup takoj razsekamo. Pečenko postrežemo vročo s krompirjem, pogačo ali kruhom in mlado čebulo.

Za radovedne:

- ▶ Za pečenko uporabimo skrbno očiščene klavne trupe zdravih jagnjet. Za dober okus je ključno izkoževanje trupa, saj volna ali umazanija z živali ne sme priti v stik z mesom. Roka in orodje, ki se dotika volne, se ne sme dotakniti trupa živali.
- ▶ V Beli krajini večina rejcev drobnice sama pripravlja pečenko v krušni peči, prav tako tudi veliko drugih ljubiteljev jagnjetine.
- ▶ Poleg peke v krušnih pečeh se včasih uporabljajo tudi peči z eno odprto ali zaprtimi stenami, ki se kurijo sproti, ko je jagnje na ražnju (v tem primeru se raženj vrti). Včasih, posebno v naravnem okolju, pečejo jagnje na prostem. Zakurijo ogenj in nekaj metrov stran postavijo raženj. S kurišča odstranijo žerjavico in jo dodajajo ob raženj na obe strani trupa. Pri tem je najbolj pomembno, da žerjavica ni pod

STANKO PAŠIČ
Štrekljevec 16
8333 Semič
+386 40 731 442
stanko.pasic@gmail.com



trupom in nanjo ne kaplja maščoba s pečenke. Takšna pečenka ima lahko neprijeten vonj, zaradi prepojenosti z dimom pa je »težka« in lahko povzroči prebavne motnje.

- ▶ Reja drobnice, posebno ovc, ima v Beli krajini več stoletno tradicijo. Trenutno belokranjski kmetje redijo dobrih 9.000 plemenskih ovc in nekaj sto koz, s katerimi za trg letno priredijo okrog 15.000 kakovostnih klavnih jagnjet. Ta prireja pokriva slabo polovico potreb po jagnjetini v Beli krajini.
- ▶ Poleg avtohtone belokranjske pramenke, ki ima posebej visoko kakovostno meso, redijo tudi druge slovenske avtohtone pasme: jezersko-solčavsko ovco, bovško ovco in oplemenjeno jezersko-solčavsko ovco in tudi križance z mesnimi pasmami. Čiste mesne pasme so za tak način priprave manj primerne. Najboljša je pečenka jagnjet belokranjske pramenke, ki so ob klanju navadno

nekoliko starejša od drugih pasem (jagnjeta manjših ovc, ki se prehranjujejo izključno s pašo, rastejo počasneje . . .).

- ▶ Najlepše lahko spečemo pečenko s trupom, težkim okrog 12 kg (peka lažjih je gospodarska izguba za rejca), izkušen pečenjar pa nima težav tudi z občutno težjimi trupi. Bolj kot teža klavnega trupa je pomembna starost jagnjeta (najboljša so stara od 3 do 4 mesece), ki mora biti v dobri kondiciji in trup ravno prav zamaščen. Po pravilniku je jagnjetina meso živali vrste ovca, mlajše od 12 mesecev.
- ▶ Jagnječji trup, ki ga pripravljamo za peko na ražnju, mora biti uporabljen takoj po zakolu (v eni uri) ali pa naj v ohlajenem prostoru zori do 24 ur. V tem primeru ga nasolimo vsaj od 5 do 6 ur pred peko.
- ▶ Glede na zeleno slanost uporabimo ustrezno količino soli. Načeloma velja, da mora biti pečenka precej slana.

- ▶ Pečenjarji navadno ne uporabljajo termometra za merjenje temperature, pač pa delajo na podlagi izkušenj. Po odstranitvi ognja in žerjave iz peči, ki je bila ogrevana več ur, se temperatura preveri s časopisnim papirjem na burklah, ki mora rahlo porjaveti, in na podlagi te barve se pečenjar odloči, koliko časa bo pečenka v peči. Sicer je temperatura v krušni peči od 200 do 250 stopinj Celzija.
- ▶ Posebno pri lažjih jagnjetih lahko prvih 20 minut pečenja pokrijemo ledja s peki papirjem, da se ta ne zažgejo preveč.
- ▶ Če hkrati pečemo kri ali krompir, je potrebno upoštevati dodatno izgubo temperature, torej podaljšamo čas pečenja.
- ▶ K pečenki se najbolj prileže modra frankinja ali metliška črnina, seveda pa tudi ljubitelji belih vin ne bodo prikrajšani za vse užitke jagnječje pečenke.



POČASI PEČENA JAGNJEČJA KRAČA

Glavna jed

Sestavine:

- 3 jagnječje krače
- sol, poper

Priprava:

Jagnječje krače začinimo s soljo in poprom. Na hitro popečemo z vseh strani, da dobijo skorjico. Vakimiramo jih in počasi pečemo na temperaturi 80 stopinj Celzija sedem ur. Pred serviranjem še enkrat zapečemo, da dobijo hrustljivo skorjico. Zraven ponudimo pečen krompir, sezonsko zelenjavo in domači jogurt z meto.

Za radovedne:

- ▶ Pusto, nemarmorirano jagnječje meso, z maščobo le ob robu, ima prijeten okus. Nežno pečeno ostane sočno, aroma polna.
- ▶ Meso drobnice, ki je bilo več desetletij pozabljeno, prihaja v Gostilni Müller dnevno na krožnike najmlajših kot tudi sladokuscev. Prijetno za oko in brbončice.

GOSTILNA MÜLLER, TIJNA MÜLLER STAREŠINIČ
Ločka cesta 6, 8340 Črnomelj
07 356 72 00
info@gostilna-muller.si



BRAVINA (OVČETINA) S SLADKIM ZELJEM

Glavna jed

Sestavine:

- 1000 g ovčetine s kostmi
- 3 veliki korenčki
- 3 srednje velike čebule (belokranjke)
- 3 stroki domačega belokranjskega česna
- 1 paradižnik
- 1 vejica peteršilja
- cela kumina
- lovorjev list
- 1 zeljna glava
- 5 velikih krompirjev
- cel poper in sol po okusu

Priprava:

V lonec damo na koščke narezano meso skupaj s kostmi, seseklano čebulo, na kocke narezano korenje, sesekljan česen, sesekljan peteršilj in cel poper. Zalijemo s toliko vode, da so sestavine pokrite, in solimo po okusu. Kuhamo na blagem ognju, da se meso zmehča. Očiščeno zeljno glavo narežemo na približno 1 cm velike kocke. Posebej skuhamo olupljen in na kocke narezan krompir in kuhanega odcedimo. Oboje damo v lonec z mesom. Solimo po okusu, dodamo paradižnik in na blagem ognju kuhamo še pol ure. Ponudimo vroče s svežim domačim kruhom.

Za radovedne:

- Belokranjska gospodinja zna iz še tako preprostih sestavin pripraviti okusno jed. Ovčje meso je včasih bilo pogostejše na krožniku kmečke družine, saj so skoraj pri vsaki kmečki hiši redili drobnico. Jagnjeta so varčevali za prodajo ali posebne družinske praznike, za »ta boljše dni«, bravino – meso odraslih ovc pa so gospodinje kuhale na juho, največkrat s sladkim zeljem in krompirjem, da se je najedla vsa družina.
- Nekoč je vnuk prišel na obisk. Na vrtu in v hlevu se je razgledoval, pomagal, se igral. Zvečer, ko je prišel v hišo, je radovedno zaklical: »Stara mama, lepo je bilo danes pri tebi. Imaš tudi kaj sladkega?« In je stara mama zadovoljno prikimala: »Imam, dete moje, imam. Sladko zelje z bravino.«

GOSTILNA MÜLLER, TINA MÜLLER STAREŠINIČ
Ločka cesta 6, 8340 Črnomelj
07 356 72 00
info@gostilna-muller.si



JAGNJEČJI RAGU S KROMPIRJEVIMI NJOKI

Glavna jed

Sestavine:

Za ragu:

- 600 g jagnječjega plečeta brez kosti
- 1 čebula
- 2 mala korenčka
- 200 g gomolj zelene
- 200 g rumene kolerabe
- 0,5 dl metliške črnine

Za krompirjeve njoke:

- 1000 g krompirja
- 200 g pšenične moke
- 1 jajce
- 1 žlička soli

Priprava:

Čebulo, na kocke narezano meso in zelenjavo popražimo. Začinimo s soljo, poprom, česnom in dušimo, dokler se meso ne zmehča. Nato rahlo pomokamo in zalijemo z jagenjčkovo kostno juho. Proti koncu kuhanja dodamo metliško črnino in povremo, da alkohol izhlapi. Krompir za njoke temeljito operemo, zložimo v večji lonec in zalijemo z rahlo soljeno vodo. Kuhanega odcedimo, počakamo nekaj minut, da se ohladi, vendar še toplega olupimo in ga pretlačimo. Dodamo jajce in sol, med mešanjem pa postopoma dodajamo moko. Gnetemo toliko časa, da nastane mehko in prožno testo, iz katerega oblikujemo njoke. Kuhane njoke odcedimo in postrežemo k slastnemu jagnječjemu raguju.

Za radovedne:

- Ta gosta dušena jed iz jagnjetine razvija s polnostjo okusa in je odličan vir beljakovin. Z enim obrokom jagnjetine namreč pokrijemo skoraj dve tretjini dnevnih potreb po beljakovinah, pri tem pa uživamo manj in kakovostnejše maščobe kot pri večini ostalih vrst mesa.
- Z ljubeznijo in občutkom pripravljen jagnječji ragu prefinjeno dopolnjuje jedilni list Gostilne Kapušin. Nekoliko pozabljeno meso drobnice, ki ponovno oživlja zapuščene belokranjske pašnike in travnike, izbrano vstopa na krožnike kulinarčnih razvajanj v turistični destinaciji Bela krajina. Primerno vino bo jedi dodalo še večji sijaj.

GOSTIŠČE KAPUŠIN, ROMAN KAPUŠIN S.P.
Krasinec 55, 8332 Gradac
+386 7 369 91 50
rezervacije@gostilna-kapusin.si



OCVRT JAGENJČEK Z GRAHOVIM PIREJEM

Glavna jed

Sestavine:

- 1000 g jagnječjega stegna brez kosti
- sol
- krušne drobtine
- 1 jajce
- moka
- olje za cvrtje

Za grahov pire:

- 300 g graha
- oljčno olje
- žlica masla

Priprava:

Iz jagenjkovega stegna narežemo zrezke, jih potolčemo, začinimo, paniramo v moki, jajcu in domačih krušnih drobtinah ter ocvremo v vročem olju.

Grah skuhamo v osoljenem kropu. Odcejenega zmešamo s paličnim mešalnikom, mu dodamo žlico masla ter oljčnega olja. Mešamo, dokler ne dobimo gladke in mehke teksture. Po potrebi dodamo več olja.

Za radovedne:

- ▶ Pusto, nemarmorirano jagnječje meso, z maščobo le ob robu, ima prijeten okus. Nežno ocvrto ostane sočno, aroma polna.
- ▶ Zelena posteljica nežno objema oblačke sočne ocvrte jagnjetine. Meso drobnice, ki je bilo več desetletij pozabljeno, prihaja v Gostilni Kapušin dnevno na krožnike najmlajših kot tudi sladokuscev. Prijetno za oko in slastno.

GOSTIŠČE KAPUŠIN, ROMAN KAPUŠIN S.P.
Krasinec 55, 8332 Gradac
+386 7 369 91 50
rezervacije@gostilna-kapusin.si



JAGNJEČJA KRONA

Glavna jed

Sestavine:

- 1 polovica zarebrničnega dela jagnječjega hrbta z delno ostrganimi rebrnimi kostmi
- 2 šalotki
- vejica svežega rožmarina
- sol, poper
- oljčno olje
- 40 dag korenaste zelenjave
- 1 dl suhega belega vina
- 5 dl kostne juhe iz kosti drobnice

Priprava:

Jagnječjemu hrbtu zasekamo kosti in ga zvijemo v krono, tako da so rebrne kosti na zunanji strani, ter zvežemo s kuhinjsko vrvico. Krono posolimo in jo položimo v namaščen pekač in priložimo šalotki. Na sredino krone damo vejico rožmarina. Prilijemo malo juhe in v pečici, ogreti na 180 stopinj Celzija, pečemo 40 minut. Vmes večkrat polijemo s sokom od pečenja. Korenasto zelenjavo očistimo, zrežemo na kocke in jo po 20 minutah pečenja razporedimo okoli krone. Med pečenjem zelenjavo pogosto zalivamo z vinom in kostno juho. Pečeno jagnječjo krono pustimo 15 minut počivati. Krono narežemo na posamezne zarebrnice in ponudimo z dušeno zelenjavo in pečenim krompirjem.

Za radovedne:

- ▶ Jagnječja krona je praznična jed, ki jo pripravljamo ob posebnih priložnostih.
- ▶ Za oblikovanje hrbta v krono je pomembno le, da obsekamo hrbtenično kost tako, da se zarebrnični del lahko zvije.
- ▶ Jagnječje meso so v preteklosti večkrat pripravljali ob velikonočnih praznikih kot spomin na žrtveno jagnje.

DOMAČJA RAZTRESEN
Rim 5
8341 Adlešiči
+386 41 736 587
rim@siol.net



JAGNJETINA POD PEKO

Glavna jed

Sestavine:

- 3 kg jagnjetine s kostmi
- 2 kg krompirja
- 3 čebule
- glavica česna
- 4 korenčki
- 1 rumena koleraba
- 3 paprike
- 2 bučki
- sol, poper
- oljčno olje
- voda za polivanje

Priprava:

Meso narežemo na večje kose in posolimo. V saču segrejemo olje in nanj položimo meso ter ga z vseh strani dobro opečemo. Pokrito pečemo in vmes po potrebi dolivamo vodo. Zelenjavo očistimo in narežemo na večje kose. Čebulo narežemo na četrtine, stroke česna olupimo in pustimo cele. Olupljen krompir narežemo na večje krlje. Po pol ure na meso naložimo narezan krompir in ostalo zelenjavo. Pokrito pečemo še približno eno uro in po potrebi zalivamo z vodo, odvisno od tega, koliko tekočine se je nabralo od zelenjave. Po eni uri odkrijemo in pečemo še toliko časa, da tekočina izpari in se vse hrustljivo zapeče.

Za radovedne:

- Jagnjetina pod peko je poslastica, ki se po gastronomskem užitku lahko primerja s pečenim jagnjetom na ražnju, je pa primerna za pogostitev manjše družbe, za katero je celo jagnje preveč.
- Za jagnjetino pod peko uporabimo katerokoli zelenjavo, ki jo imamo pri roki in nam je všeč. Je pa dobro, da je vmes tudi sočna zelenjava, ki spusti vodo, saj je tako jed še bolj okusna.



JAGNJEČJA DVOJNA ZAREBRNICA ALI ČOP PO PARIŠKO

Glavna jed

Sestavine:

- 12 jagnječjih dvojnih zarebrnic (čopov)
- sol, poper
- moka
- jajca
- maščoba za cvrenje

Priprava:

Dvojne zarebrnice solimo in po okusu popopravimo. Najprej jih povaljamo v moki in nato jih povlečemo skozi stepena jajca. Maščobo segrejemo in v njej ocvremo panirane čope do zlatorumene barve. Ocvrte čope položimo na kuhinjsko brisačko, da popije odvečno maščobo, in ponudimo čim bolj tople s prilogo, ki je lahko krompirjeva solata, obogatena s trdo kuhanim jajcem.

Za radovedne:

- ▶ Jagnjetino lahko uživamo manj pečeno, saj ob primernem ravnanju z mesom ni nevarnosti za okužbo s salmonelo kot pri perutninskem mesu niti s trakuljo kot pri svinjini.
- ▶ Jagnječje meso je nežno in mehko, zato je čas cvrenja kratek in meso ostane sočno.
- ▶ Dvojne zarebrnice dobimo tako, da hrbta ne presekamo po sredini, pač pa na vsaki strani odžagamo rebra in dvojni hrbet nasekamo na posamezne kose. To se imenuje lovski razsek, saj se tako običajno razseka divjačina.



JAGNJEČJE RULADE S SVEŽIM OVČJIM SIROM

Glavna jed

Sestavine:

- 4 kosi trebuševine
- 100 g svežega ovčjega sira
- strok česna
- svinjska mast
- sladka smetana
- sol, poper

Priprava:

Trebuševini odrežemo odvečno maščobno tkivo in morebitni hrustanec ter jo solimo in potresemo s poprom. Razgrnemo jo na desko in premažemo s sirovim nadevom. Za nadev z vilicami zdrobimo sveži ovčji sir, dodamo drobno sesekljan česen, solimo po potrebi, odvisno od tega, koliko je sir slan. Meso tesno zvijemo in povežemo s kuhinjsko nitko. Rulade z vseh strani na vroči maščobi dobro opečemo. Zalijemo z malo vode in pokrito dušimo najmanj eno uro in pol, da se meso popolnoma zmehča. Deset minut pred koncem dušenja prilijemo sladko smetano in po potrebi dodatno začínimo.

Za radovedne:

- ▶ Trebuševina je manj cenjen kos mesa, ki pa je izjemno okusen, če ga pravilno pripravimo.
- ▶ Zvita v rulado in dolgo časa dušena je mehka, nadev pa ji doda sočnost in takšna je prava kulinarična poslastica.

DOMAČIJA RAZTRESEN
Rim 5
8341 Adlešiči
+386 41 736 587
rim@siol.net



PEČEN KOŠTRUNOV VRAT IZ PEČICE

Glavna jed

Sestavine:

- 1 koštrunov vrat
- svinjska mast
- sol, poper,
- čebula
- krompir
- korenje
- gomoljna zelena
- rumena koleraba
- cvetača

Priprava:

Koštrunov vrat presekamo po dolžini in ga pustimo v kosu. Z vseh strani ga natremo s soljo in položimo v namaščen pekač. Del masti segrejemo in jo polijemo po mesu. Pekač postavimo v pečico, ogreto na 180 stopinj Celzija, in pečemo tri četrt ure. Meso med pečenjem polivamo s sokom od pečenja in po potrebi dolivamo malo vode. Zelenjavo in čebulo očistimo ter narežemo na večje kose, ki jih malo posolimo in naložimo okrog vratu v pekaču. Premešamo, da se kosi zelenjave namastijo. Pečemo še eno uro, da se zelenjava zmehča. Med pečenjem zelenjavo občasno premešamo in obrnemo meso, da se zapeče še z druge strani.

Za radovedne:

- ▶ Koštrun je kastriran oven.
- ▶ Koštrunovina je meso dve leti starih skopljenih ovnov in je posebej cenjena med sladkusi. Meso zrelih živali je polnega okusa brez neprijetnega priokusa, ki ga lahko pustijo spolni hormoni dejavnih živali moškega spola.

KMETIJA VUČJI OGRIZEK
Velika sela 6
8341 Adlešiči
+386 41 981 786
kmetija@vucji-ogrizek.si





SLADICE

KOLAČ S KOZJO ALBUMINSKO SKUTO

Sladica

Sestavine:

Za krhko testo:

- 500 g moko
- 2 žlički pecilnega praška
- 240 g hladnega masla
- 160 g svetlo rjavega sladkorja
- 3 žlice hladne vode

- 2 jajci
- ščepl soli

Za nadev:

- 500 g kozje albuminske skute
- 2 jajci
- 2 žlici škroba
- limonina lupina in sok
- sveže ali vložene breskve
- sladkor po okusu
- ščepl soli

Priprava:

V posodi zmešamo moko s pecilnim praškom, sladkor in sol. V mešanico s prsti vgnemo na kocke narezano hladno maslo. Dodamo rumenjaka in vodo. Na hitro zgnetemo testo, ki ga zavijemo v plastično folijo in za eno uro postavimo v hladilnik. Na dno tortnega modela s premerom 26 centimetrov položimo peki papir, obod pa namastimo. Testo vzamemo iz hladilnika in odrežemo eno tretjino. Dve tretjini testa razvaljamo in z njim obložimo dno modela ter stene oboda.

V posodi zmešamo skuto, sladkor, rumenjake, škrob, limonino lupinico, limonin sok in sol ter drobno narezane breskve. Na koncu previdno vmešamo čvrsto stepena beljaka.

Pripravljeno zmes zlijemo na testo. Iz ene tretjine testa naredimo trakove in jih v obliki mreže položimo na vrh kolača. Postavimo v pečico, ogreto na 180 do 200 stopinj Celzija, in pečemo približno eno uro. Kolač narežemo popolnoma ohlajen.

Za radovedne:

- ▶ Albuminska kozja skuta je narejena iz kozje sladke sirotke, ki ostane pri izdelavi poltrdega kozjega sira. Vsebuje veliko najboljših beljakovin in zelo malo maščob, zato je lahko prebavljiva. Po okusu je sladka in v primerjavi s skuto iz mleka bolj nežnega okusa.
- ▶ 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.

DOMAČIJA RAZTRESEN
Rim 5
8341 Adlešiči
+386 41 736 587
rim@siol.net



POVITICA Z OVČJO ALBUMINSKO SKUTO

Sladica

Sestavine:

Za vlečeno testo:

- 300 g bele moke
- 1,5 dl vode
- ščepec soli

Za skutni nadev:

- 500 g ovčje albuminske skute
- 1 dl kisle smetane
- 2 jajci
- sladkor po okusu
- surovo maslo

Priprava:

V posodo presejemo moko, jo posolimo, počasi dolivamo vodo in dobro premešamo, nato pa testo z rokami gnetemo tako dolgo, da postane gladko in prožno. Oblikujemo ga v kepo, ki jo premažemo z oljem, zavijemo v prozorno folijo in postavimo na hladno za najmanj eno uro, še bolje pa je, če počiva do naslednjega dne.

Skuto z vilicami pretlačimo, dodamo jajci, kisló smetano in le malo sladkorja, ker je skuta že sama sladka.

Testo tanko razvlečemo in premažemo s skutnim nadevom. Nadev prelijemo s stopljenim maslom in testo zvijemo. Zvitek preložimo v pekač, obložen s peki papirjem, in po vrhu položimo kosme masla. Pekač postavimo v pečico, ogreto na 180 stopinj Celzija, in pečemo tri četrt ure.

Za radovedne:

- ▶ Albuminska skuta je naravno sladka, zato nadev za povitico z albuminsko skuto le malo sladkamo.
- ▶ Ovčja albuminska skuta ima naravno bogat okus, zato sladice, ki vsebujejo to skuto, ne potrebujejo veliko dodatkov za gastronomski užitek.







O MESU IN MLEKU

JAGNJETINA

Jagnjetina je meso mladih živali, starih do enega leta. Najbolj okusno je pri starosti tri do štiri mesece. Barva mesa je svetlo rdeča do rdeča. Meso je nežno, sočno, aroma polna, okus prijeten.

Meso jagnjet je pusto, ni marmorirano in ima maščobo le ob robu, tako da jo z lahkoto odstranimo, zato je malo kalorično. Razmerje med večkrat nenasičenimi in nasičenimi maščobnimi kislinami je v jagnjetini zelo ugodno. Maščoba jagnjetine vsebuje samo dobro tretjino nasičenih maščobnih kislin, ostalo so enkrat ali večkrat nenasičene maščobne kisline, ki jim pravimo tudi dobre maščobe. Med vsemi vrstami mesa jagnjetina vsebuje največ konjugirane linolne kisline (CLA), ki po najnovejših ugotovitvah varuje človeški organizem pred rakavimi obolenji in je močan antioksidant. Še posebej je pomembna za ženske, saj prehrana z visokim deležem konjugirane linolne kisline kar za 60 odstotkov zmanjša tveganje za nastanek raka dojk.

Jagnjetina je odličen vir beljakovin, saj v pravem razmerju vsebuje vse človeku potrebne esencialne aminokisline. Z enim obrokom jagnjetine pokrijemo skoraj dve tretjini dnevnih potreb po beljakovinah in zaužijemo samo petino nasičenih maščob.

V jagnjetini je veliko vitaminov B, zlasti niacina, riboflavina in vitamina B12, vitaminov A in C ter natrija, kalija, železa in kalcija. Vitamin B12 pomaga pri nastajanju rdečih krvničk, omogoča pravilen razvoj živčnega sistema in sodeluje pri presnovi. Pomanjkanje vitamina B12 povečuje možnost za nastanek osteoporoze pri ženskah. En obrok jagnjetine zagotovi dve petini dnevnih potreb po vitaminu B12. Z niacinom bogata hrana, kot je jagnjetina, za 70 odstotkov zmanjšuje možnost razvoja Alzheimerjeve bolezni in upočasnjuje staranje.

V jagnjetini in koštrunovini je tudi veliko karnitina, ki pospešuje presnovo maščobnih kislin in sodeluje pri odstranjevanju maščobnih blazinic. Ovčatina vsebuje nekajkrat več vitamina B2 kot druge vrste mesa in veliko v maščobah topnega vitamina K.

Jagnjetina je pomemben vir cinka, saj ga vsebuje več kot druge vrste mesa. Cink ugodno deluje na imunski sistem ter pomaga vzdrževati raven krvnega sladkorja in presnove, še posebej pa je pomemben za moške, saj varuje pred obolenji prostate in preprečuje nastanek osteoporoze pri starejših moških.

Je tudi dober vir elementov v sledovih bakra, mangana in selena.

Meso drobnice ima nekoliko nižji pH kot druge vrste klavnih živali, zato je bolj obstojno. V hladilniku zdrži vsaj dva do tri dni dlje kot ostale vrste mesa. Najprimernejša temperatura za kratkotrajno shranjevanje v hladilnikih je od 0 do 2 °C, za dolgotrajno –1 °C. Za kratkotrajno zamrzovanje do 6 mesecev je primerna temperatura –20 °C, za dolgotrajno zamrzovanje do 1 leta pa –30 °C.

Priprava mesa je enostavna in hitra; iz njega lahko naredimo številne odlične jedi, od preprostih do zahtevnih za različne slavnosti.

Jagnjetina se odlično ujema s timijanom, rožmarinom, žajbljem, origanom, meliso, pehtranom, lovorjem, česnom, brinovimi jagodami in poprom. Jedi iz mesa drobnice vedno ponudimo zelo vroče, le kuhano in pečeno meso je okusno tudi hladno.

Meso drobnice je bilo pri nas več desetletij pozabljeno. Zapuščene pašnike in travnike sedaj ponovno oživljajo te skromne živali, ki so sposobne preživeti v najtrših pogojih in dajati veliko, če jim ponudimo dobro oskrbo. Slovenija z obilico zelenih površin je pravi prostor za njih. Vrednost proizvodov, ki jih dajejo pašne živali, pa prehranski strokovnjaki vedno bolj cenijo.



KOZLIČEVINA

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 četrtnine 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 aminokisline. 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. Začnimo 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.

Skoraj dve tretjini od vsega rdečega mesa, ki ga pojemo na svetu, je kozje meso. Še posebej je 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.

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.



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 zauživanje 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. Ovčjemu mleku dajejo poseben okus kratkoveržne maščobne kisline: kapronska, kaprilna in kaprinska, katerih vsebuje sicer manj kot kozje mleko, vendar več kot kravje. K svojstveni aromi ovčjega mleka prispevajo tudi fosfolipidi in fenoli.

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 iz ovčjega mleka 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 ossau-iraty 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.



KOZJE MLEKO

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 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 alergenih reakcij in ga lahko uživajo mnogi ljudje, ki kravjega mleka ne prenesejo. Po svoji sestavi je najbližje človeškemu mleku, po hranilni vrednosti pa 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 bolezni (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 koze nikoli 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.

