

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.

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 srednje verižnih in kratko verižnih 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.

Škoda je, da ovčjemu mleku in posledično tudi izdelkom pripisujejo močan za mnoge neprijeten vonj. Saj kot vsako drugo mleko nima nikakršnega slabega vonja in okusa le ta pa je lahko samo posledica slabe higiene pri molži.

Najpomembnejši del mleka predstavljajo beljakovine. V ovčjem mleku kazein predstavlja 80 odstotkov vseh beljakovin, zato se lažje siri in daje večji izplen.

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.

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.