



EKO recepti iz kozjih mlečnih izdelkov

Razveselite svoje bližnje s pripravo jedi, ki vsebujejo kozje mlečne izdelke!





Kaj morate vedeti o kozjih mlečnih izdelkih?

- Koze uživajo prek **600 različnih rastlin in vršičkov** – veliko več kot vse druge domače živali. Koze izbirajo samo najboljše in zdravilne rastline.
- Sveže kozje mleko nima neprijetnega vonja, vendar ima v primerjavi z kravjim nekoliko drugačen okus in aromo.
- V kozjem mleku najdemo vitamin A, veliko vitamina B3, holina ter vitamina B16.
- Že od Hipokrata naprej pa velja, da so kozje mleko, kozje kislo mleko, kozja sirotka, kozji jogurt in kozji sir prava zdravila za vrsto bolezni.
- Posebna lastnost kozjega mleka je, da je lahko prebavljivo. **Človek ga prebavi že v 40 minutah.** Za primerjavo kravje mleko človek prebavi v 2 urah in pol. Zato so kozje mleko in kozji mlečni izdelki priporočljivi prav vsem, od otrok do odraslih, ki imajo težave z želodcem in črevesjem.
- Ker kozje mleko **ni alergeno**, ga zlahka uživajo tudi alergiki.

Kozji sadni duet

Sestavine:

- 100 g kozjega jogurta
- 50 g kozje skute
- 1 žlica medu
- 1 breskev
- 3 kosi pistacije



Priprava:

V posodici zmešamo kozji jogurt, kozjo skuto in med. Breskev olupimo in narežemo na kocke, če uporabljate sadje iz ekološkega izvora, sadeže ni potrebno lupiti. V posodici zmešamo jogurt, skuto in med. Na dno kozarca damo narezane breskve in jih prelijemo z mešanico jogurta, skute in medu. Pistacije sesekljamo in jih potresemo po vrhu. Vse skupaj postavimo za 20 minut v hladilnik. Kozji sadni duet je odlična ohladitev v vročih poletnih dneh.

Breskve lahko zamenjate s katerikoli drugim sezonskim sadjem, na primer marelicami, malinami, jagodami, robidami, ...

Ekoški pridelki in izdelki



Kozja solata

www.eko-podezelje.si

Sestavine:

- 180 g kozjega jogurta
- 300 g rdeče pese
- 4 čajne žličke posušene mete
- 4 vejice sveže mete
- sol
- poper



Priprava:

Rdeo peso skuhamo, olupimo in narežemo na majhne kocke. Dobljene kocke pomešamo s kozjim jogurtom in začинimo s sveže sesekljano meto in suho meto, soljo in poprom. Kozjo solato postavimo v hladilnik za najmanj 1 uro, da počiva in se okusi prepojijo. Preden solato postrežemo jo okraimo še s svežimi listi mete. Kozja solata je odlična ideja za pripravo malice ali lahke večerje.

Kozji namaz

Sestavine:

- 250 g pretlačene kozje skute
- 2 žlici kisli smetani
- 2 žlici drobno sesekljane čebule
- 2 stroka česna
- 2 žlici bučnih semen
- sol
- beli poper v zrnju



Priprava:

Skuto ožamemo. Bučna semena v suhi ponvi počasi prepražimo. Polovico prepraženih bučnih semen drobno sesekljamo. Česen olupimo in drobno sesekljamo. V posodi zmešamo skuto, kisló smetano in bučno olje. Dodamo sesekljano čebulo, česen in bučna semena. Začinimo s soljo in poprom. Po želji lahko namza potresmo s celimi bučnimi semeni. Kozji namaz se odlično poda na popečen kruh.

Ekološki pridelki in izdelki



www.eko-podezelje.si

Brovničev smoothie s sirotko

Sestavine:

- 100 g borovnic
- 1 dcl sirotke
- 2 kepici vanilijevega sladoleda
- 1/2 banane



Priprava:

V mešalniku ali s paličnim mešalnikom zmešamo vse sestavine in takoj postrežemo. Okrasimo po želji.

Sirotko je primerna je za pripravo sadnih krem, dobro se obnese tudi pri pripravi sladoledov. S sirotko skuhamo odlične pudinge vseh vrst in jo, podobno kot mleko, uporabljamo za kuhanje riža. Zelo dobro se obnese pri peki peciva, z njo lahko zamesimo tudi kruh.

Sirotka je prehransko najkakovostnejša frakcija mleka. Po sestavi in lastnostih je znatno drugačna od mleka, vsebuje malo maščob, njene ključne sestavine so rudnine, vitamini in visokokakovostne beljakovine ter druge snovi, ki prispevajo k večji odpornosti telesa. Sirotka uravnava presnovo in pospešuje razstrupljevalne in čistilne procese v telesu, saj spodbuja delovanje ledvic, jeter in žolčnika.

Mlečna motnost sirotke je naraven pojav, zato jo pred uporabo pretresemo. Obstojnost sveže sirotke je podobna obstojnosti surovega mleka. Sveža sirotka je sladka, postopoma pa se začne kisati.

Kje do EKO izdelkov?

- Ekološka tržnica Maribor | Glavni trg, Maribor | pet.: 9.00 - 12.00
- Ekološka tržnica Europark Maribor | sre.: 14.00 - 19.00
- Partnersko kmetovanje | dvorišče KGZS-Zavod Maribor | Vinarska 14 | čet.: 16.00 - 17.00
- Trgovina Zelena točka Murska Sobota (BTC) | pon.- sob. 8.00 - 20.00
- Trgovina Zelena točka Ljubljana (Citypark) | pon. - pet. 9.00 - 21.00 | sob. 8.00 - 21.00