



## Koza



*Koza - inteligentne zwierzę  
pełne fantazji i polotu  
z człowieka chętnie przykład bierze  
przysparza śmiechu i kłopotów.*

*Mała i duża, stara młoda  
biała, czarna i pstrokata  
różna jej barwa i uroda  
bez rogów, bywa też rogata.*

*Do tego mleko smaczne, zdrowe  
ser, masło i śmietana  
to efekty pewne i nie nowe  
to prawda dziś powszechnie znana.*

*Koza - niewielkie wymagania  
mała obórka, trawa, siano  
gałązki z liśćmi do zgryzania  
i świeże mleko, wieczór, rano.*

*A kiedy przyjdzie ciepła wiosna  
małe kozłaki zaczną brykać  
ludziom z radości serca rosą  
a kozom mleko rośnie z strzykach.*

*Tyle o kozie - nie o biedzie  
kozy hodują też bogaci  
niech nam się też hodowla wiedzie  
niech na się KOZA też opłaci.*

**Wiesław Moliński**

## ZDROWIE Z PUSZCZY

Na pewno nie wszyscy wiedzą, że zwykła, domowa koza nie tylko jest zwierzęciem wesołym i towarzyskim, jak w cytowanym wierszyku. W trudnych życiowo chwilach jest w stanie obyc się byle czym, w zamian dając produkt o niezwykłych wprost walorach: **mleko**.

Jego cudownie lecznicze właściwości znano już tysiące lat temu. W XIX wieku, wraz z rozwojem fachowej literatury medycznej, zaczęły się coraz częściej pojawiać doniesienia o przypadkach ratowania życia noworodkom, pozbawionym mleka matki, a w zamian karmionym surowym kozim mlekiem. Fantastyczne właściwości lecznicze wykazywało kozie mleko u chorych na wrzody żołądka i zaburzenia przewodu pokarmowego. Bardzo wskazane jest przy chorobach płuc (m.in. gruźlicy), górnych dróg oddechowych – zwłaszcza astmie, a także miażdżycy i reumatyzmie. Lekarze niemieccy stwierdzili, że mleko kozie jest jednym ze skutecznych środków ochronnych przed nowotworami, a w Szwajcarii, w leczeniu sanatoryjnym pacjentów po operacjach nowotworów płuc podaje się mleko kozie na co dzień, z jednoczesnym zaleceniem regularnego picia go do końca życia. Jest jednym z istotnych elementów profilaktyki osteoporozy ze względu na wysoką zawartość wapnia.

## **Cóż takiego kryje w sobie kozie mleko, co różni je od mleka krowiego ?**

Skład jednego i drugiego jest dość podobny. Różnica kryje się w proporcjach składników i ich ilościach. Kuleczki tłuszczu w mleku kozim są trzykrotnie mniejsze niż w krowim. Powoduje to, że jest ono łatwiej dla człowieka przyswajalne. Zawiera wszystkie aminokwasy egzogenne i to w ilości przekraczającej ustalone przez FAO (Organizację Narodów Zjednoczonych na rzecz Wyżywienia Rolnictwa) wymagania dotyczące żywienia. Całkowicie pokrywa zapotrzebowanie niemowląt na witaminę A i PP. Ma nadwyżkę witamin B1, B2 i kwasu pantotenowego. Zawiera cztery razy więcej wapnia i sześć razy więcej fosforu niż mleko krowie. Przy tym, w porównaniu do mleka krowiego, ma znikomą ilość frakcji alfa s1 – kazeiny, głównego winowajcy reakcji alergicznej niemowląt i dzieci. Już w 1967 roku Amerykanie podawali, że badania przeprowadzone na dzieciach z astmą oskrzelową wykazały: 90% zostało wyleczonych w wyniku jedynie podawania im wyłącznie mleka koziego, którym zastąpiono krowie...

Naukowcy przychylają się do opinii, że walory zdrowotne mleka koziego wynikają m.in. z urozmaiconej diety, którą stosują same kozy: chętnie zjadają aż 450 gatunków roślin, występujących w Europie. Znamienne jest także, że do mleka koziego z zanieczyszczonego środowiska przenika bardzo niewiele metali ciężkich.

Na świecie liczba hodowanych kóz systematycznie rośnie. Rośnie też popularność mleka i jego przetworów. U nas jest odwrotnie. Obecnie w Polsce jest ok. 120 tys. kóz (dla porównania – we Francji – 9 mln, w Grecji – 6,5 mln). Warto przypomnieć, że bezpośrednio po wojnie mieliśmy 850 tys. kóz, którym zdrowe dzieciństwo, mimo wszechobecnej biedy, zawdzięcza wielu naszych rodziców i krewnych.

Zadziwiające jest to, że Polacy, tak skwapliwie korzystający z zachodnich wzorców we wszystkim, od ubioru po jedzenie, nie zauważają produktów niosących zdrowie wprost: w dużych, renomowanych sklepach coraz częściej pojawiają się drogie, przede wszystkim francuskie, wyroby z mleka koziego. Tymczasem identyczne, ale znacznie tańsze i świeższe można kupić w niektórych sklepach, a nawet w samym gospodarstwie ekologicznym. Jedno z takich gospodarstw znajduje się w Puszczy Kampinoskiej. Można tam pojechać, kupić mleko i sery, produkowane pod stałym nadzorem sanitarnym. Kilku dniowy zapas można spokojnie przechować w lodówce, tym bardziej, że mleko sprzedawane jest w wygodnych opakowaniach 0,4 L.



**Można też zadzwonić i uzyskać dodatkowe informacje**

**pod numerem: (22) 725 – 01 – 42**

**CAPRA – Ekologiczna Hodowla Kóz, Park Kampinos – Wiejca 97.**