



Geitamjólk

Sérstaða

Ímynd geitamjólkur er að mörgu leyti jákvæð og hún er talin hafa góða eiginleika sem tengjast hollustu. Geitamjólk er auðmeltanleg og inniheldur heilsu-eflandi efni sem geta haft áhrif á ónæmiskerfið.

Næringargildi

Næringargildi geitamjólkur er sýnt í töflunni að neðan. Próteinið í geitamjólkinni er um 80% kasein og 20% mysuprótein. Kolvetnin eru eingöngu mjólkursykur. Saltið er eingöngu vegna náttúrulegs natríums í mjólkinni. Hlutfall fjölmottaðra fitusýra í geitamjólk (um 4%) er hærra en í kúamjólk (um 2%), líklega vegna þess að geiturnar lifa nær alfarið á grasi. Geitamjólkinn inniheldur fjölmörg bætiefni og í sumum tilfellum er styrkur þeirra hærri en í kúamjólk.

Næringargildi fyrir 100 g af geitamjólk.

Orka	274	kJ / 66 kkal
Fita	3,9	g
- þar af mettuð fita	2,3	g
Kolvetni	3,9	g
- þar af sykurtegundir	3,9	g
Prótein	3,7	g
Salt	0,11	g



Ljósmynd Shutterstock

Mjaltir

Geitamjaltir fara fram frá vori og fram í október eða nóvember. Hægt að frysta mjólkina og geyma hana þar til komið er nóg magn fyrir framleiðslu. Mjólkinn er látinn þiðna og síðan er hún gerilsneydd áður en hafist er handa við framleiðsluna. Víða erlendis eru geitaostar framleiddir úr ógerilsneyddri mjólk og látnir þroskast í marga mánuði.

Mjólkurafurðir

Geitamjólkinn hentar í margs konar mjólkurafurðir. Ýmsar sýrðar mjólkurvörur er hægt að framleiða úr geitamjólkinni eins og geitaskyr, súrmjólk og jógúrt. Ýmsar tegundir geitaosta eru þekktar: Nefna má fasta hefðbundna osta, Feta-osta, mygluosta, mysuosta og ferskosta. Á Íslandi eru Feta-ostar og mygluostar fánlegir úr íslenskri geitamjólk og í Noregi er Guðbrandsdalsosturinn frægur geitamysuostur. Ís úr íslenskri geitamjólk er fánlegur. Fjölmargir aðrir möguleikar eru á framleiðslu geitamjólkurafurða. Smjör og sælgæti t.d. karamellur úr geitamjólk eru þekktar afurðir erlendis.

Upplýsingarnar eru byggðar á verkefninu Aukið virði og sérstaða geitjárafurða. Verkefnið var styrkt af Framleiðnisjóði landbúnaðarins og því var stýrt af Matis. Sjá nánar: <http://www.matis.is/utgafa-og-midlun/utgefingefni/einblodungar-og-baeklingar/>

Á vefsíðu Geitfjárræktarfélagsins (www.geit.is) er að finna fróðleik um íslensku geitina og upplýsingar eru veittar um geitaafurðir sem eru til sölu. Félagið veitir leyfi til notkunar á sérstöku merki fyrir geitaafurðir.

