

»Kuongeza thamani ya maziwa ya mbuzi kwa bidhaa bora – Kibidav Sehemu ya 2«

Mtindi hutengenezwa kwa kuchanganya chachu na viambato mbalimbali vilivyoruhusiwa ambavyo hutoa ladha na rangi katika maziwa.

Ili kutengeneza mtindi, chukua maziwa mabichi na uyachemshe huku ukiongeza sukari na viungio vingine. Chachushia maziwa kwenye vyombo na uyahifadhi chumabani maalum kwa karibu masaa 4. Fungasha mtindi na uuhifadhi kwenye jokofu.

Faida za mtindi na jibini

Hupunguza athari za ugonjwa wa presha. Husaidia katika udhibiti wa uzito wa mwili, na hupunguza maambukizi ya uke.

Jibini ni chakula kizima ambacho kina lishe sana. Aina za jibini ni pamoja na cheddar, halloumi, feta nyeupe classic chevre, gouda na mascarpone.

Jibini husaidia kulinda meno dhidi ya mashimo, huongeza afya ya mishipa ya damu.

Kukamua mbuzi

Maziwa mbuzi katika hali ya usafi. Kwanza osha kiwele na safisha vyombo ili kuepuka kuchafua maziwa. Maziwa ya mbuzi ni bidhaa inayoharibika sana. Mbuzi huzalisha lita 2 hadi 3 za maziwa kwa siku.

Uzalishaji wa maziwa ni wa kimsimu, kwani mbuzi hutoa maziwa mengi wakati hali ya hewa ni nzuri. Kuna misimu miwili ya kukamulia: Mei, Juni, Julai – Desemba na Januari.

Faida za maziwa ya mbuzi

Maziwa ya mbuzi yana sukari kidogo na kalsiamu, yana mafuta kidogo, na hivyo husaidia katika matibabu ya vidonda tumbo. Maziwa ya mbuzi yanapendekezwa sana kwa watoto ambao hawanyonyeshwa maziwa ya mama yao.

Ni chanzo kizuri cha potasiamu, husaidia kudhibiti ugonjwa wa presha na kazi za moyo. Kinyesi cha mbuzi pia kinaweza kutumika kama samadi mashambani.