

A Catalunya s'ha desenvolupat un sector especialitzat en la producció de qualitat i amb garantia sanitària per poder donar al consumidor una llet de cabra segura i sana.

Les nostres granges es troben per tota Catalunya en un ambient rural respectuós amb el medi ambient, ja que hi ha ramats que surten al bosc per a netejar-los.

Les explotacions compleixen amb la normativa de benestar animal, de sanitat animal i de seguretat alimentària.

Al trobar-se en zones rurals afavoreixen la fixació de la població al territori, donen feina al seu entorn i promoció un turisme rural i saludable.



Els ramaders de cabres a Catalunya estan organitzats en una associació i als inicis dels anys 90 es va desenvolupar un control de qualitat diari de llet, de la seva producció, emmagatzematge i transport fins a les formatgeries.

#### El nostres productes artesans són:

- llet de cabra
- formatge
- postres (gelats, pastís de formatge, iogurts, flam, recuit)
- altres especialitats de cada formatger

#### Els productes artesans són especials perquè:

- estan elaborats amb llet de cabra de les nostres granges de Catalunya
- és un producte de proximitat i conegut, podem visitar l'explotació i la formatgeria per conèixer d'on bé el que consumim
- és un producte de qualitat i amb seguretat alimentària
- és un producte propi de l'entorn



### Contacti amb nosaltres

[www.arcc.cat](http://www.arcc.cat)

[arcc\\_2003@yahoo.es](mailto:arcc_2003@yahoo.es)

✉ Apt. correus, 167

25400 Les Borges Blanques (Lleida)

☎ 659 490 836



Vols saber més  
sobre la llet  
de cabra?





La cabra ha tingut sempre un paper molt important per la supervivència a les poblacions rurals i sobretot dels infants en pobles que viuen en condicions extremes i també en la pobresa. La llet de cabra ha estat l'aliment bàsic per evitar la malnutrició dels nens petits.

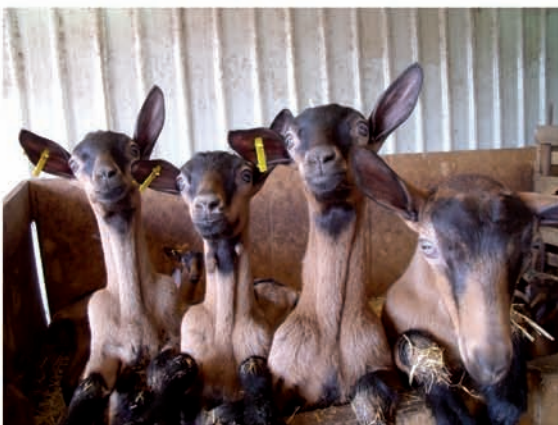
La llet de cabra ha estat un component essencial en la dieta mediterrània, ja sigui en la seva transformació en formatges, llet fermentada o llet al natural.

Haenlein (2004) i Park & Haenlein (2007)



La llet de cabra està considerada un aliment funcional, que vol dir, a més de ser nutritiva ens proporciona salut, i és una alternativa a alguns dels problemes al·lèrgics a la llet envasada de vaca.

Mowlem (2005)



La composició de la llet de cabra:

- GREIX: 3,92 grams/100 ml
- CARBOHIDRATS: 4,2grams/100 ml
- PROTEÏNES: 3,69grams/100 ml
- MINERALS I VITAMINES

La llet de cabra es diferencia de la llet de vaca i de l'humana en la seva elevada digestibilitat degut a la seva natural homogeneïtzació dels glòbuls de greix, que són més petits i tenen una superfície més gran per a que siguin degradats pels enzims encarregats.

Estudis de Park et al. (2007) i Haenlein (2004, 2007)



Estudis de Park, 1994: Jandal, 1996; Mowlem, 2005 i Sanz-Sampelayo y al., 2007)

## AL·LÈRGIA A LA LLET DE VACA

La llet de cabra és l'alternativa a la llet de vaca per aquelles persones que pateixen de desordres digestius, problemes d'úlceres d'estómac, colitis, acidesa (la llet de cabra és quasi alcalina, amb un pH de 6,7), afeccions del fetge i la vesícula biliar.

Aquests dos últims desordres es veuen disminuïts gràcies a que el metabolisme dels greixos i de les proteïnes que trobem en la llet de cabra és més fàcil (glòbul gras i partícules de proteïnes més petites) i milloren la seva digestibilitat.

## ESTRÈS

Millora els símptomes relacionats amb l'estrès com insomni, constipació i indigestions. També per a la migranya, eczemes de la pell relacionats amb l'estrès. Això és degut a les característiques mèdiques i nutricionals dels àcids grassos de cadena curta i mitja que es troben a la llet de cabra.

## COLESTEROL

Actualment sabem que el consum de llet de cabra redueix el colesterol total i la fracció LDL gràcies als aminoàcids de cadena mitjana (caproic, caprílic, càpric).

