

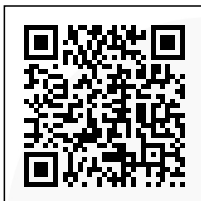
## Leite e queijos de ovelha: riquezas inigualáveis

*EMATER. Rio Grande do Sul/ ASCAR.*

Fôlder / 2003

Cód. Acervo: 37523

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/37523>

Documento gerado em: 07/11/2018 21:02

O Repositório Institucional (RI) da Extensão Rural Gaúcha é uma realização da Biblioteca Bento Pires Dias, da Emater/RS-Ascar, em parceria com o Centro de Documentação e Acervo Digital da Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (CEDAP/UFRGS) que teve início em 2017 e objetiva a preservação digital, aplicando metodologias específicas, das coleções de documentos publicados pela Emater/RS- Ascar.







Os documentos remontam ao início dos trabalhos de extensão rural no Rio Grande do Sul, a partir da década de 1950. Portanto, salienta-se que estes podem apresentar informações e/ou técnicas desatualizadas ou obsoletas.

1. Os documentos disponibilizados neste RI são provenientes da coleção documental da Biblioteca Eng. Agr. Bento Pires Dias, custodiadora dos acervos institucionais da Emater/RS-Ascar. Sua utilização se enquadra nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
2. É vetada a reprodução ou reutilização dos documentos disponibilizados neste RI, protegidos por direitos autorais, salvo para uso particular desde que mencionada a fonte, ou com autorização prévia da Emater/RS-Ascar, nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
3. O usuário deste RI se compromete a respeitar as presentes condições de uso, bem como a legislação em vigor, especialmente em matéria de direitos autorais. O descumprimento dessas disposições implica na aplicação das sanções e penas cabíveis previstas na Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998 e no Código Penal Brasileiro.

Para outras informações entre em contato com a Biblioteca da Emater/RS-Ascar - E-mail: [biblioteca@emater.tche.br](mailto:biblioteca@emater.tche.br)

63/03

## Composição do Leite de Vaca, Cabra e Ovelha (por 100 gramas)

Energia (kcal)	61,4	68,8	<b>107</b>
Proteínas (g)	3,29	3,56	<b>5,98</b>
Lípidios (g)	3,34	4,1	<b>7</b>
Carboidratos (g)	4,66	4,45	<b>5,36</b>
<b>MINERAIS</b>			
Cálcio (mg)	119,4	133,5	<b>193,4</b>
Ferro (mg)	0,05	0,05	<b>0,1</b>
Magnésio (mg)	13,44	13,97	<b>18,36</b>
Fósforo (mg)	93,4	110,7	<b>158</b>
Potássio (mg)	151,5	<b>204,4</b>	136,5
Sódio (mg)	49,0	<b>49,8</b>	44,1
Zinco (mg)	0,38	0,3	<b>0,54</b>
Cobre (mg)	0,010	<b>0,046</b>	<b>0,046</b>
Manganês (mg)	0,004	<b>0,018</b>	<b>0,018</b>
Selênio (mcg)	2,0	1,4	<b>1,7</b>
<b>VITAMINAS</b>			
Vitamina C (mg)	0,94	1,29	<b>4,16</b>
Tiamina	0,038	0,048	<b>0,065</b>
Riboflavina (mg)	0,162	0,138	<b>0,355</b>
Niacina (mg)	0,084	0,277	<b>0,417</b>
Ácido Pantotênico (mg)	0,314	0,310	<b>0,407</b>
Vitamina B-6 (mg)	0,042	0,046	<b>0,060</b>
Folato (mcg)	5,0	0,6	<b>7,0</b>
Vitamina B-12 (mcg)	0,357	0,065	<b>0,711</b>
Vitamina A, (UI)	126	<b>185</b>	147
Vitamina A, (mcg-RE)	31	<b>56</b>	42

OBS.: Valores em negrito assinalam os maiores valores de cada constituinte do leite.  
 Fonte: USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 13, november 1999, citada por Oliveira, R.P.D. (médico). In: A riqueza do leite de ovelha. *Jornal do Baixo Botânico*, POA, Ano 8, N.º 67, maio/2002.

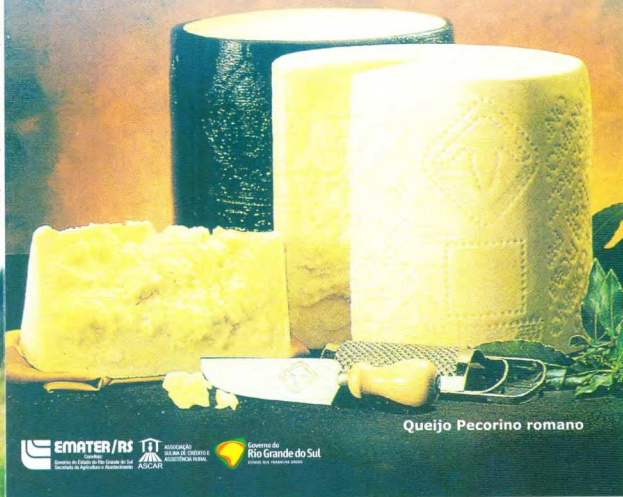


Ovelhas e/ou Cabras, Texel, Guaiabates

# Leite e Queijos de Ovelha

## Riquezas inigualáveis

3.000/Octubro/2003 - Produzido e Impresso na EMATER/RIS



Queijo Pecorino romano

# Leite e Queijos de Ovelha

## Riquexas inigualáveis

O leite, devido ao seu alto valor nutritivo, traz grandes benefícios à saúde e quando transformado em queijo, que é uma das mais tradicionais formas para conservá-lo, torna-se um dos mais completos alimentos do homem.

**O queijo sob o ponto de vista nutritivo** é um alimento mais concentrado do que o leite e pode substituir a carne com várias vantagens, tais como:

- É mais digestivo;
- Não necessita de cozimento para ser consumido;
- Se conserva por longo tempo (dependendo do tempo de cura);
- Não necessita de refrigeração;
- É de fácil mastigação.

### O valor nutritivo do leite depende principalmente:

- Dos teores de proteína, gordura e lactose;
- Dos teores de minerais e de vitaminas;
- Da sua origem (espécie animal que o produziu).

Assim como o sabor e a qualidade de um vinho depende do tipo da uva e da duração do envelhecimento, **a qualidade, o aroma e o sabor dos queijos dependem do leite** com que são produzidos (vaca, cabra, búfala ou ovelha) e **do tempo de cura** (maturação).



Ovelhas da raça Lacvaine em ordenha mecânica, França.

**O leite de ovelha apresenta características inigualáveis para a elaboração de queijos finos** (de melhor sabor, qualidade e valor nutritivo) e iogurtes, pois é mais rico do que o leite das demais espécies em quase todos os seus componentes.

### Alta concentração de cálcio: uma das grandes qualidades:

O cálcio é elemento importante para a formação dos ossos e para a prevenção da osteoporose. O leite ovino tem cerca de 80% mais cálcio do que o de vaca.

### Outros nutrientes importantes estão presentes:

O leite de ovelha também contém quantidades significativas de:

- Fósforo;
- Ferro;
- Zinco (poderoso antioxidante que protege o corpo contra os efeitos danosos dos radicais livres);
- Vitaminas A, D, E, C, B1, B2, B6 e B12;
- Ácido pantotênico e ácido fólico;
- Nicotinamida e biotina.

### O leite ovino deu origem aos primeiros queijos.

Embora no Brasil o queijo de ovelha seja pouco conhecido e ainda cause curiosidade, ele foi o primeiro queijo produzido pelo homem.

• Os queijos de vaca surgiram somente três séculos mais tarde.

• O mais famoso queijo do mundo, o Roquefort (francês) é produzido com leite de ovelha.

• Na Itália os queijos de ovelha (Pecorinos) são produtos de exportação há mais de 100 anos.

• Na Espanha são produzidos os famosos Manchegos e Idiazabal, e em Portugal o tradicional Serra da Estrela.



Queijo Roquefort

### O leite de ovelha rende o dobro em queijo que o leite de vaca:

Cerca de **4,5 quilos de leite de ovelha produzem 1 quilo de queijo.**

Por ser mais concentrado (com menor conteúdo de água) e possuir mais que o dobro do teor de gordura dos leites de vaca e cabra (gordura esta de alta digestibilidade), o leite de ovelha apresenta elevado potencial queijeiro.



Queijo Pecorino sardo



Caverna de maturação de queijos Roquefort, França.

Como matéria prima de qualidade diferenciada, o leite de ovelha proporciona aos queijos o *status* de iguaria da gastronomia mundial, permitindo que atinjam os mais elevados preços de mercado.