

Tradycyjne produkty w partnerskiej Gminie Pucov

Gmina Wilkowice utrzymuje stały kontakt z partnerską Gminą Pucov na Słowacji, z którą wspólnie realizuje przedsięwzięcia i projekty mające na celu zachowanie dziedzictwa kulturowego i tradycji wsi. Jesienią 2024 roku, na zaproszenie Pucova, delegacja naszej gminy miała okazję uczestniczyć w regionalnym święcie „Pucovski Kostownik” oraz poznać lokalne produkty mleczne, zwiedzając owczą farmę.



W prowadzenie tego gospodarstwa jego właściciele wkładają mnóstwo serca. Tak piszą o sobie, swoich wyrobach oraz ich wpływie na zdrowie:



Owczarnia Luptákovci, s.r.o.

Jesteśmy małą rodzinną firmą, która od około 12 lat zajmuje się produkcją wyrobów mlecznych, choć nasze początki sięgają 1992 roku,

kiedy mój ojciec, obok swojej pracy, rozpoczął prowadzenie niewielkiego gospodarstwa. Nie spodziewał się, że jego marzenie rozwinie się w tak dobrze funkcjonujące przedsiębiorstwo. Porównując nasze początki – czas, gdy nie mieliśmy ani maszyn, ani technologii – z obecnym poziomem, dostrzegam niewiarygodną transformację, jaką przeszła nasza farma przez ostatnie 20 lat. Wcześniej sprzedawaliśmy tylko mleko. Później inwestowaliśmy w technologie i dostosowywaliśmy się do nowoczesnych trendów w rolnictwie, które na Słowacji są bardzo specyficzne, a warunki niełatwe.

Jesteśmy małą firmą, w której pracujemy głównie jako rodzina. Cięży na nas wiele obowiązków – od hodowli, przez produkcję, księgowość, aspekty prawne, aż po marketing. Pracujemy tylko we trójkę: ja, moja siostra i jedna pracownica. Rodzice nadal nas wspierają, choć większość obowiązków zostawiają już nam. Nasze pokolenie chce prowadzić biznes inaczej niż poprzednia generacja – rolnictwo staje się dla nas stylem życia, a z pracy czerpiemy ogromną satysfakcję.

Sukces to nie tylko luksusowy garnitur i praca w ogrzewanym biurze. Sukces można osiągnąć także w butach od obornika i z rękami pełnymi odcisków. Dlatego wybierajcie pracę, którą kochacie, a nigdy nie będziecie musieli pracować! Nasza farma, choć ma regionalny charakter, sprzedaje produkty w całej Słowacji. Specjalizujemy się w jakości i tradycji, a nasze

wyroby są przeznaczone głównie dla mniejszych sprzedawców detalicznych. Zasadniczo unikamy współpracy z dużymi sieciami handlowymi, ponieważ chcemy utrzymać jakość naszych produktów i samodzielnie zarządzać całym procesem. Mimo że zgłaszały się do nas różne duże sieci handlowe, odrzuciliśmy ich oferty, wierząc, że podążamy w dobrym kierunku i nie chcemy podejmować działań, które mogłyby zagrozić naszej jakości lub nas przeciążyć. Nasze produkty z mleka owczego i krowiego trafiają bezpośrednio do klientów za pośrednictwem naszych odbiorców lub sklepów detalicznych.

Nasza farma znajduje się w regionie Dolná Orava, około 10 km od Dolnego Kubína, w miejscowościach Pokryvác i Osádka. To tutaj rozciągają się nasze łąki, które uprawiamy i o które dbamy. Staramy się wykonywać naszą pracę solidnie, nawet jeśli efekty, które chcielibyśmy osiągnąć, jeszcze nie nadeszły – to proces długofalowy. Wierzymy jednak, że wszystko stopniowo się poprawia.

Dlaczego warto jeść produkty owcze, zamiast biegać do apteki?

Warto pamiętać, że mleko owcze oraz produkowane z niego sery są najbogatsze w esencjalne składniki odżywcze, aminokwasy, witaminy i minerały. Dodatkowo mleko owcze zawiera najwięcej naturalnej mikroflory probiotycznej, która ma znakomity wpływ na zdrowie. Dlatego w naszym kraju szczególnie propaguje się spożywanie bryndzy i serów owczych.



Tłuszcz owczy, według profesora L. Ebringera, ma korzystniejszy skład kwasów tłuszczowych niż tłuszcz krowi, dzięki czemu jest zdrowszy. Zawiera 2–4 razy więcej kwasów tłuszczowych o krótkim i średnim łańcuchu, które nie podnoszą poziomu cholesterolu we krwi, nie magazynują się w tkankach tłuszczowych, lecz są wykorzystywane bezpośrednio przez wątrobę jako źródło energii. Ze względu na szybkie wchłanianie tych kwasów tłuszczowych stosuje się je również jako lekarstwo dla pacjentów z problemami wchłaniania, niewydolnością trzustki, niedoborem kwasów żółciowych i innymi problemami zdrowotnymi. Kwasowi masłowemu, występującemu wyłącznie w tłuszczu przeżuwaczy, przypisuje się niezwykle działanie w profilaktyce nowotworów.

Mleko owcze jest też bogatsze w białko niż mleko krowie, co odpowiada dwukrotnie większej zawartości esencjalnych aminokwasów. Aminokwasy, takie jak izoleucyna, leucyna i walina, odgrywają kluczową rolę w budowie i regeneracji masy mięśniowej, co jest szczególnie cenione przez osoby o zwiększonej aktywności fizycznej oraz sportowców. Aminokwasy siarkowe, takie jak metionina i cystyna, są wykorzystywane w organizmie do tworzenia związków antyoksydacyjnych, antymutagennych i przeciwnowotworowych.

Kwaśna žincica („žętyca”) – tradycyjny napój mleczny wytwarzany z mleka owczego – to zdrowa, probiotyczna żywność zawierająca setki prozdrowotnych mikroorganizmów. Korzystnie wpływa na układ pokarmowy, wspomaga trawienie, obniża poziom cholesterolu i ciśnienie krwi. Napój ten można spożywać bezpośrednio lub jako dodatek do tradycyjnych potraw, takich jak bryndzowe haluszki.

Kwaśny ser owczy i bryndza to „słowacki fenomen mikrobiologiczny” – unikalny patent natury, który zachowuje wszystkie oryginalne składniki mleka owczego. Proces dojrzewania na farmie i w przetwórni powoduje namnażanie się przyjaznych bakterii fermentacji mlekowej, zwanych probiotykami, które mają zbawienny wpływ na organizm ludzki. Jeden gram kwaśnego sera owczego zawiera około miliarda tych mikroorganizmów z ponad 20 różnych gatunków. Dla porównania, probiotyczny jogurt lub napój zawiera zazwyczaj jedynie jeden lub dwa rodzaje żywych bakterii. Regularne spożywanie bryndzy obniża poziom szkodliwego cholesterolu, wspomaga profilaktykę raka jelita grubego, problemów trawiennych, alergii, osteoporozy, cukrzycy, a nawet obniża ciśnienie krwi.

Naszym celem jest powrót do wartości, w których ludzie cenią jakość i autentyczność, tak jak dawniej, gdy kupowali mleko w kankach prosto od rolników. Wierzymy w naszą misję i zachęcamy do odwiedzenia naszego gospodarstwa!

www.ovciafarma.sk; www.facebook.com/ovciafarma/

Lucia Luptáková / Jana Šuvadová