SKUTA JE POMEMBNO ŽIVILO

Skuta je pomembno živilo, ker velja za zelo kakovosten vir beljakovin. Za razliko od nekaterih drugih z beljakovinami bogatih živil je lažje prebavljiva in lahko celo pomaga, ko se pojavijo težave s prebavo. Ker je bogata z aminokislinami, ima tudi blagodejen učinek na imunski sistem.
Skuta je splošno ime za dve vrsti mlečnih izdelkov, to sta prava skuta in skutni sir. Skuto pridobivamo na več načinov, običajno iz kislega mleka, iz sladkega mleka, nekatere vrste skute pa tudi s koagulacijo sirotke.
V grobem torej skuto delimo v štiri vrste, in sicer običajno skuto iz kislega mleka, albuminsko skuto (planšarsko, sirarsko), ki je izdelana iz sladkega mleka in sirotke, rikoto, ki je izdelana iz sirotke in pa kajžarsko skuto, ki jo poznamo tudi pod angleškim nazivom *cottage cheese*, ki je izdelana iz posnetega mleka in kislega mleka. Kajžarska skuta je v primerjavi z ostalimi najbolj zrnata. Na Bližnjem vzhodu poznajo tudi skute oz. skutne sire, ki jih pripravljajo s pomočjo jogurta.

Vir in več na: http://www.zdravo.si/skuta.html

SHEMA ŠOLSKEGA SADJA IN ZELENJAVE