



Na pomoč – naše mleko se je skisalo!

Kaj storimo, ko se nam skisa mleko?

... najbolje ga porabimo in uživamo!

Kaj je skisano mleko?

Pustite mleko v loncu na toplem (20 - 30°C) in se vam bo po dnevu ali dveh lepo skisalo. Ta proces fermentacije oz. kisanja opravljajo mlečnokislinske bakterije (Lactobacillus). Le-tei iz mlečnega sladkorja pridelajo mlečno kislino, ki je vzrok za skisanje mleka. Mleko je skisano, kadar je gosto. Med tem ko ste mleko postavili na toplo mu lahko po nekaj urah posnamete smetano in jo porabite pri kuhanju.

Prednosti kislega mleka:

- Mlečna beljakovina je v kislem mleku za telo boljše razgradljiva.
- Mlečna kislina telesu omogoča boljše sprejemanje kalcija in fosforja iz mleka .
- Redno užitanje kislega mleka pozitivno učinkuje na črevesje in imunski sistem.
- Proizvodi iz kislega mleka so velikokrat tudi užitni za ljudi z laktozno intoleranco.

Recepti za kuhanje s kislim mlekom:

Kislo mleko lahko porabimo na različne načine v naši vsakdanji kuhinji. Osvežujoče in okusno je predvsem mrzlo z kumaricami ali domačimi ajdovimi žganci. Lahko pa kislo mleko dodate tudi v testo za palačinke ali kolače in ga na ta način enostavno porabite pri peki. Kolači na ta način ohranijo oz. pridobijo na sočnosti.

Pošlji nam tvojo idejo za predelavo kislega mleka v kakšnem receptu in zmagaj brezplačno dostavo tvojega naročenega mleka v okviru mlečnega abonmaja:

office@kumr.at ali Bio kmetija pri Kumru, Bilnjovs 2, 9072 Bilčovs



www.kumr.at



Kako naredimo skuto



1

2

3

4

1 Mleko denite v lonec in ga postavite na toplo (vsaj 20°C) pribl. 24 ur. V tem času se mleko skisa in postane gosto.

2 Lonec s kislim mlekom naslednji dan postavite v peč vašega štedilnika, ki ste ga segreti na 50°C. Ko je dosežena temperatura peč izklopite in v peči pustite mleko pribl. 45 minut. Vrata peči naj so zaprta. Alternativno lahko mleko segrejete tudi na vodni kopeli prav tako pribl. pol ure, tako dolgo da se je sirotka vidno ločila od skute in se je skuta dvignila – zdaj se je mleko sesirilo.

3 Nato položite bombažovo krpo na večje cedilo in precedite gosto mlečno maso. V krpi imate mokro skuto, ki se mora še naprej odcediti pribl. 1-2 uri. Mleko odcedite po vaši želji in oseb-nem okusu.

4 Skuto nato ohladite, da se proces kisanje prekine. V hladilniku ostane skuta okusna pribl. 7 dni. Kadar je skuta postala preveč kislja, jo lahko „operete“ v cedilu z navadno vodo. V slučajanu, da vam je preveč „suha“ ji dodajte malo svežega mleka in bo postala spet sočna.

Pri sesirjenju je nastala sirotka, ki jo lahko užijete naravno ali pa z dodakom gostega soka. Sirotka je idealna pijača in spremljevalka pri postenju in čiščenju črevesja! Sirotko je treba hraniti na hladnem!