

JAK ZROBIĆ JOGURT DOMOWY?



Użyj od 1 do 3 litrów mleka dokładnie spasteryzowanego np. krowiego czy koziego. **UWAGA:** mleko prosto od krowy należy w całości zagotować, aby przed rozpoczęciem przygotowywania jogurtu pozbyć się wszystkich niepożądanych bakterii, które mogłyby uniemożliwić namnożenie się kultur bakterii jogurtowych. Pamiętaj, czasem nawet mleko pasteryzowane ze sklepu wymaga dodatkowego przegotowania. Jeśli pojawi się problem z przygotowaniem jogurtu, kup mleko innej firmy. Mleko UHT nie jest polecane, ale można je stosować.

1. Przygotuj mleko pasteryzowane (do jogurtu użyj najlepiej mleka 3,2 proc. Do kefiru 2proc.)
Najbardziej gęsty jogurt uzyskasz, gdy zagotujesz całość mleka i ostudzisz je do temp 37 °C-43 °C. Temperaturę dokładnie zmierz termometrem kuchennym.
2. Wyjmij z lodówki fiolkę z Zakwaską, wypełnij ją do połowy mlekiem o temp. 37 °C-43 °C lub temp pokojowej, potrząśnij fiolką aż do rozpuszczenia się proszku, następnie wlej zawartość do naczynia z mlekiem i dokładnie wymieszaj całość. Nigdy nie dodawaj bakterii do gorącego mleka. Mleko powinno mieć temp. ok. 43 °C
3. Mleko z kulturami bakterii możesz zostawić w garnku, przelać do słoika, termosu lub innego (nie aluminiowego) naczynia z pokrywką. Naczynie z mlekiem szczelnie przykryj i dokładnie zaizoluj (owiń je dużym ręcznikiem lub kocem), następnie odstaw na 6-8 godzin w ciepłe miejsce bez przeciągów, a w zimie np. pod kaloryfer. Nie mieszaj.
4. Gotowy jogurt ma aksamitną konsystencję. Jeśli użyłeś termosu, po ukwaszeniu przelej jogurt np. do słoika, miski itp. Jogurt przechowuj w lodówce do 5 dni. Owoce i dodatki dodawaj przed spożyciem.
5. **UWAGA!** Niekiedy przy przygotowywaniu i przechowywaniu jogurtu może pojawić się serwatka. To naturalny proces i świadczy o braku sztucznych dodatków. Serwatka zawiera białka, minerały, wapń i najlepiej wymieszać ją z jogurtem. Często pojawia się po nabraniu pierwszej porcji jogurtu z dużego naczynia. Możesz ograniczyć ten proces, jeśli zamiast do jednego dużego naczynia, wlejesz mleko z bakteriami do mniejszych naczyń np. słoiczków, odpowiadających pojedynczym porcjom, które zamierzasz spożywać. Serwatka może pojawić się również wtedy, gdy czas ukwaszania będzie zbyt długi lub gdy temperatura podczas procesu ukwaszania była stosunkowo wysoka. Jej nadmiar po prostu odlej. Gotowym jogurtem (pół szklanki) możesz zaszczepić kolejną porcję mleka jeszcze 2-3 razy. Następnie użyj nowej zakwaski.

JAK ZROBIĆ KEFIR, TWARÓG, ŚMIETANĘ, KWAS?



Kefir możesz przygotować na dwa sposoby. Gęstszy kefir uzyskasz przygotowując go wg przepisu na jogurt. Rzadszy kefir uzyskasz dodając zakwasę kefirową do mleka ogrzanego do temp. pokojowej (ok 22°C -28°C). W tym celu, wyjmij z lodówki fiolkę z Zakwaską, wypełnij ją do połowy mlekiem o temp. pokojowej, potrząśnij fiolką aż do rozpuszczenia się proszku, następnie wlej zawartość do naczynia z mlekiem i dokładnie wymieszaj całość. Naczynie szczelnie przykryj i odstaw do ukwaszenia na 16-20h w miejsce bez przeciągu (dłuższe ukwaszenie może dać kwaśniejszy smak). Używaj mleka pasteryzowanego, najlepiej 2% zawartości tłuszczu. Mleko niepasteryzowane przed dodaniem Zakwaski zagotuj i ostudź aby pozbyć się bakterii, które mogłyby uniemożliwić namnożenie się bakterii kefirowych. Gotowym kefirem (pół szklanki) możesz zaszczerpić kolejną porcję mleka, uzyskując ponownie kefir. Po 2-3 razach użyj kolejnej fiołki z Zakwaską. Ukwaszony kefir przechowuj w lodówce do 5 dni.

Twaróg. Do przygotowania twarogu użyj najlepiej mleka pasteryzowanego 3,2% lub przegotowanego mleka "od rolnika". Ukwaś 1-3L mleka postępując wg przepisu na jogurt domowy. Pamiętaj – w przeciwieństwie do przepisu na jogurt zanim dodasz bakterie z Zakwaski upewnij się, że mleko będzie miało temp. między 37°C a maksymalnie 40°C. Gdy po 6-8 godzinach mleko będzie ścięte możesz przystąpić do przygotowania twarogu. Przygotuj łaźnię wodną. Doprowadź do wrzenia wodę w dużym naczyniu, wstaw do niego mniejsze naczynie z ukwaszonym mlekiem i podgrzewaj przez 3 minuty. Następnie zdejmij naczynie z ognia i pozostaw na 30-40 minut do pełnego oddzielenia się żółtej serwatki. Potem wyściel sitka lub durszlak gazą (lub bawełnianą tkaniną) i przelej przez nie zawartość naczynia. W ten sposób oddzielisz twaróg od serwatki. Gotowy twaróg przechowuj w lodówce do 5 dni.

Śmietana – ukwaś taką ilość śmietany jaka Ci potrzebna, używając od 0,5 do 3L dostępnej w sklepach śmietanki, pasteryzowanej, śmietanki kupionej bezpośrednio od rolnika lub mleka nieodtłuszczonego 4% tłuszczu (pasteryzowanego). Pamiętaj, jeżeli użyjesz mleka to gęstość uzyskanej śmietany będzie mniejsza. Wlej śmietankę lub mleko do naczynia, podgrzej w kąpielii wodnej (jak w przepisie na twaróg) do temp 37°C, następnie wyjmij z lodówki Zakwaskę do śmietany. Fiolkę napełnij do połowy mlekiem lub wodą o temp. pokojowej, zakręć zakrętkę i wstrząśnij aż do rozpuszczenia się proszku. Sprawdź czy proszek się rozpuścił. Wlej zawartość fiołki do śmietanki, zamieszaj, naczynie przykryj, okryj kocem i odstaw na 6-8h w ciepłe miejsce. Potem wstaw do lodówki. Gotową śmietanę przechowuj do 5 dni w temp 2°C -8°C. Ukwaszona śmietana ze śmietanki 36% to francuski przysmak Crème fraîche.

Kwas to propozycja dla niespożywających napojów mlecznych. Zakwaska do kwasu nie służy do zakwaszenia mleka lecz produkcji na bazie wody tradycyjnego, lekko fermentowanego napoju (kwasu np. chlebowego) z bogatą mikroflorą bakterii kwasu mlekowego. Przygotuj naczynie na 3-4 litry. W celu uzyskania smaku potrzeba minimum 300 gram produktów do bazy smakowej, którą można zwiększać wg własnego uznania. Owoce (świeże lub suszone), warzywa (buraki, kapustę, rzodkiew, seler, imbir) lub upalony w piekarniku chleb, najlepiej żytni –

zalej litrem wrzącej wody (tak aby woda pokryła zawartość). Dodaj szklanekę cukru lub miodu i zamieszaj. Następnie dolej kolejne 2-3 litry wody o temp. pokojowej. Mieszanina powinna osiągnąć temp 30°C -35°C – w razie potrzeby użyj termometru kuchennego. Dodaj zakwasę do kwasu. Naczynie przykryj, ale nie zamykaj szczelnie, bo wytwarzać się będzie gaz (użyj uchylonej pokrywy lub ściereczki). Odstaw na 16-24h w miejsce bez przeciągów (im cieplej tym szybciej kwas będzie gotowy). Po zakończeniu fermentacji przecedź mieszaninę, dosłódź w razie potrzeby dla smaku i przelej do butelek lub słoików. Szczelnie zamknięte przechowuj w lodówce do 3 dni. Warto wiedzieć: niewielka ilość laktozy obecna w produkcie jest rozkładana w procesie fermentacji przez bakterie kwasu mlekowego.