Priprava kislega mleka iz surovega mleka

Kislo mleko iz pasteriziranega mleka nima okusa, kot ga poznamo iz naše mladosti.

Z uvedbo mlekomatov je marsikdo spet začel pripravljati kislo mleko, vendar le-to brez pomoči ne uspe. Zaradi zagotavljanja varnosti hrane, **mleko v mlekomatih vsebuje zelo malo bakterij**, predvsem **premalo mlečnokislinskih bakterij**, da bi se mleko skisalo samo (zakisa se počasi in je slabega okusa).

Da se bo mleko hitro in pravilno zakisalo, mu je treba dodati mlečnokislinske bakterije. **Hladno mleko iz mlekomata ogrejemo v topli kopeli** na sobno temperaturo. Mleku **dodamo kislo mleko** (lahko domače od prejšnjega kisanja) **ali kislo smetano** (ne jogurta) in sicer 1 dcl kislega mleka ali kisle smetane na 5 litrov mleka in pustimo mleko na sobni temperaturi. Mleko je primerno kislo po približno 24 urah.

Najboljše je sveže, vendar ga lahko v hladilniku hranite tudi teden in več.

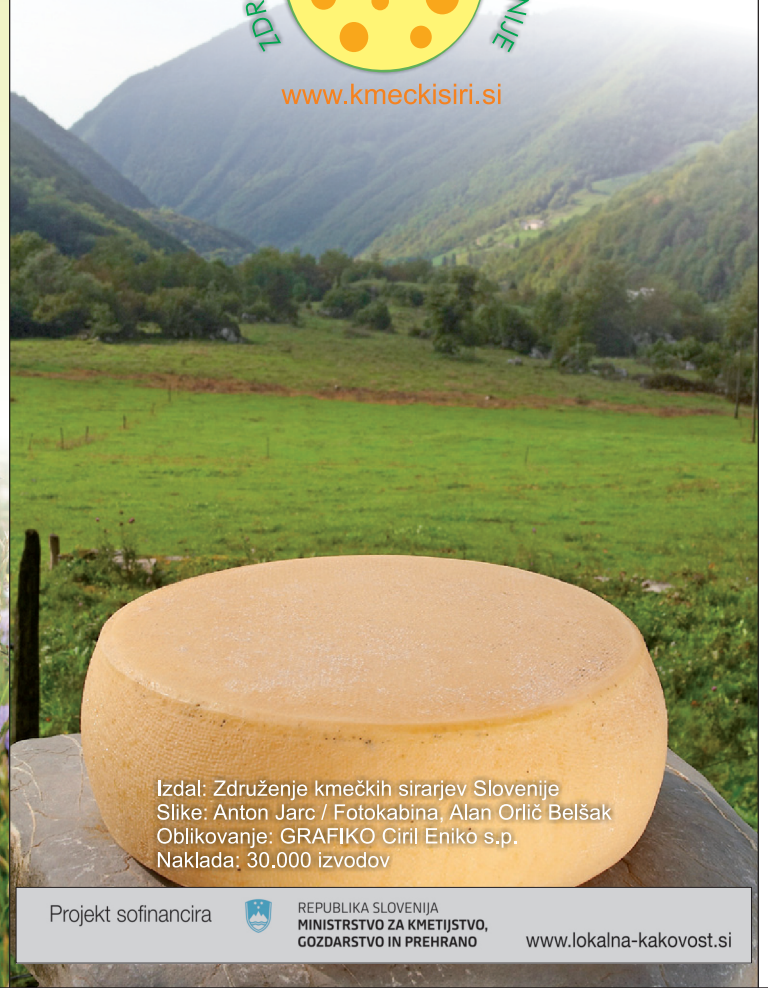
KAKOVOST NAM JE BLIZU

PODPIRAMO PROJEKT LOKALNA KAKOVOST

Ministrstva za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano Republike Slovenije.

ZDRUŽENJE KMEČKIH SIRARJEV SLOVENIJE

www.kmeckisiri.si



Izdal: Združenje kmečkih sirarjev Slovenije
Slike: Anton Jarc / Fotokabina, Alan Orlič Belšak
Oblikovanje: GRAFIKO Ciril Eniko s.p.
Naklada: 30.000 izvodov

Projekt sofinancira REPUBLIKA SLOVENIJA MINISTRSTVO ZA KMETIJSTVO, GOZDARSTVO IN PREHRANO www.lokalna-kakovost.si

Surovo mleko

Zakaj uživati surovo mleko in izdelke iz surovega mleka

Mleko in mlečni izdelki so hrana za vsa življenjska obdobja. Otroci mlečne izdelke nujno potrebujejo za zdravo rast in razvoj, odraslim pa pomagajo obnavljati mišice. Mladostnice si z njimi zagotovijo kalcij, ki preprečuje osteoporozo.

Surovo mleko vsebuje vse snovi mleka v neokrnjeni obliki in je hranljivejše od pasteriziranega mleka. S pasterizacijo uničimo v mleku vse encime ter v povprečju 50 % toplotno občutljivih vitaminov. V veliki meri se spremeni in izgubi tudi kalcij, beljakovine in maščobe pa se spremenijo in jih težje izkoristimo.

Otroci, ki uživajo surovo mleko, imajo manj alergij.

V surovo mleko in sire iz surovega mleka je ujet okus okolja iz katerega prihajajo.

Siri iz surovega mleka so tudi pomemben del slovenske in svetovne dediščine.

Kako varno je uživanje surovega mleka in izdelkov iz surovega mleka?

Na kratko: zelo varno.

Surovo mleko se na toplem skisa in s tem samo prepreči razvoj zdravju škodljivih bakterij, saj le te ne marajo kislega okolja in se v kislem slabo ali pa sploh ne razmnožujejo. Ker bakterije ne marajo niti mraza, se **v hlajenem mleku** zdravju škodljive **bakterije ne morejo razmnožiti** do te mere, da bi ogrožale naše zdravje. Razmnoževanje škodljivih bakterij v surovem mleku omejujejo tudi koristne bakterije, ki so v surovem mleku.

Babice so mleko kuhale, kajti surovo mleko se je skisalo ali pa pokvarilo, saj niso imele hladilnika. **Danes pa mleko lahko ohranimo sveže tudi v hladilniku in ga ni potrebno kuhati.**

Uživanje surovega mleka in uživanje nekaterih sirov, posebej sirov s prano skorjo **se odsvetuje le** nosečnicam, dojenčkom s še nedozorelim imunskim sistemom, starostnikom ter osebam, katerih imunski sistem je zelo oslabljen.

Shranjevanje mleka in mlečnih izdelkov

Surovo in pasterizirano mleko kupujemo sproti in ga čimprej porabimo; **surovega v 4–5 dneh**, pasteriziranega pa do roka uporabnosti. Hranimo ga v hladilniku na **2–4°C**. Na tej temperaturi hranimo tudi sveže sire in kislo mleko, še posebej, če so narejeni iz surovega mleka.

Jogurte, ki so vedno narejeni iz pasteriziranega mleka, pa lahko hranimo na temperaturi do **8°C**.

Tudi **sir kupujemo sproti**. Hranimo ga v spodnjem delu hladilnika. Pazimo, da je **ločen od zelenjave**, da ga ne okužimo z bakterijami, ki so na zelenjavi.

Mehke sire hranimo zavite v povoščen ali poseben dvoslojni papir pri **4–8°C**.

Poltrde in trde sire hranimo pri temperaturi **10–12°C**, zavite v povoščen ali dvoslojni papir, za krajši čas prenesejo tudi folijo. Če je le mogoče, sire vsakič po rezanju ovijemo v nov čist papir.