

NUTRITIOUS & DELICIOUS™



Delices

Домашно кисело мляко
направено ОТ САМИТЕ ВАС



Tefal®



Мира
Добрева

Здравейте,

Радвам се, че мога да Ви поздравя от страниците на тази книга и да споделя с Вас тези редове. Сигурно много от жените, които ще ги прочетат също са майки и също като мен и сутрин, и вечер са чували „Мами, искам мляко“. Радвам се, че споделяме една и съща емоция и се радвам да Ви представя уред, който промени нагласата ми към киселото мляко въобще. Защото, хайде да си говорим истината, момичета, колко често в мисълта ви се прокрадва съмнението колко истинско е купеното кисело мляко? Защо да не си го приготвяме сами? Без добавки, без консерванти, без сухо мляко в съдържанието му. И с много, мнооого по-голяма доза любов! С нагласата, че правим нещо полезно за децата ни, за близките ни, пък и за нас самите! Аз обичам да готвя. Не се срамувам от задълженията си на домакиня и признавам, че за мен е изключително важно аз и семейството ми да се храним пълноценно. Затова не щадя усилия и време. Не купувам готова храна и се стремя винаги да приготвям пресни ястия и свежи салати. Кърмим и двете си деца и веднага след това ги захраних с кисело мляко. Защото е полезно! Знам, че има теории, които го отричат от менюто ни въобще. Не им вярвам. Аз съм родопчанка и знам как векове наред хората в този край са се препитавали предимно с прясно и кисело мляко. Пък какви балканджии славят родния ми край! Помните ли, във филма „Капитан Петко войвода“ как героят на Васил Михайлов пиеше млякото направо от канчето, донесено от любимата му? Убедена съм в магията и удивителните качества на истинското българско кисело мляко! Затова то ежедневно присъства на трапезата ни. И като истинска родопчанка аз сама го приготвям вкъщи.

И въпреки че много държа на традицията, аз съм модерен човек. С радост се възползвам от всички възможности, които ми дават иновациите.

Когато за пръв път използвах Tefal Yogurth Maker, бях изненадана колко лесно и без излишни усилия мога да заквасвам прясно мляко и да приготвям кисело. И както се казва в рекламите, вече си имам помощник, който е винаги близо до мен! Това е уред, улесняващ живота на всяка жена, която иска да се храни балансирано.

В следващите страници ще откриете няколко полезни съвета как сами да пригответе вашето кисело мляко. Ще откриете и множество рецепти за вкусния ястия с кисело мляко. Но дайте воля и на въображението си! Българките го можем! Експериментирайте смело и се наслаждавайте на усмивките на Вашето семейство ден след ден!

”



Домашно приготвено кисело мляко – безценно за здравето.

Мляко + ферменти!

За да приготвим кисело мляко, на първо място се нуждаем от прясно мляко (краве, овче, козе или друго) и два млечни фермента: *streptococcus thermophilus* и *lactobacillus bulgaricus*.

Под въздействието на тези ферменти млечната захар или лактозата се превръща в млечна киселина, която сгъстява/превръща прясното мляко в кисело, което е по-лесно смилаемо.

Киселото мляко се съхранява охладено при 4°C, за да се спре ферментацията.

Иля Мечников – руски биолог работещ в института Пастьор е отличен с Нобелова награда през 1908 г., за изследванията си върху тези млечни ферменти.

Киселото мляко – цялата добота на млякото в гърне!

Консумирайки го още от раждането си, млякото заема важна част в нашата диета през целия ни живот, заради своите многобройни ползи. Яденето на кисело мляко е лесен, вкусен и приятен начин да получим най-доброто от млякото.



Порция от 140 гр. кисело мляко приготвено от пълномаслено краве мляко в уреда за кисело мляко Tefal Delices съдържа:

Добро за костите и зъбите
154 мг. калций
= 19% ПДН
114 мг. фосфор
= 12% ПДН

Добро за мускули
4.3 гр. протеини

Важно за правилното функциониране на тялото
Витамини от група В
= 18% от ПДН за витамин В12
= 12% от ПДН за витамин В2
= 12% от ПДН за витамин В2



Знаете ли че:

Млечните продукти, включително киселото мляко, са основният източник на калций в нашата диета. Този минерал е изключително важен за изграждането и поддържането на костната маса и зъбите през целия ни живот. Киселото мляко, също така, съдържа и фосфор, който работи съвместно с калция.

Калцият има нужда от достатъчен прием на витамин D, за да се абсорбира правилно в нашето тяло. Витамин D се намира в някои обогатени млека, мазното рибено месо и яйцата, но преди всичко той се синтезира от тялото ви, когато то е изложено на слънчева светлина.

Протеините от животински произход като

млечните например са най-полезните, защото те съдържат всички незаменими аминокиселини, които тялото не може да произведе само. Киселото мляко е изключително подходящо за хора, които трудно усвояват лактозата. В действителност лактозата е вече частично усвоена от другите бактерии в киселото мляко.

Киселото мляко съдържа добри бактерии наречени пробиотици, които помагат на нашето храносмилане благодарение на техния ефект върху чревната микрофлора. Човешкият храносмилателен тракт съдържа от 500 до 1000 различни вида бактерии, които са изключително важни за правилното храносмилане.



Някои добри причини за приготвяне на домашно кисело мляко.

Добри и здравословни съставки!

Да пригответе домашно кисело мляко на първо място означава, че вие можете да изберете натурални съставки и да поддържате здравословен и балансиран режим на хранене. С други думи - вкусно и здравословно.

Удоволствието да го пригответе сами.

Правенето на домашно кисело мляко ви носи удоволствието да го пригответе сами, със своите деца, семейство и приятели като споделяте своите умения и опит, забавлявайки се заедно като семейство. Простичко и изключително забавно.

Измисляйте и дайте свобода на своите кулинарни способности.

Разнообразие от вкусове, консистенции, удоволствия: от кисело мляко до цедено кисело мляко с краве, козе, овче или соево прясно мляко. Вие можете да пригответе или дори да измислите кисели млека, които отговарят на вашите вкусове и предпочитания.

Бъдете екологични.

Приготвяйки кисело мляко у дома вие ще избегнете употребата на ненужни опаковки. Можете да използвате вашите бурканчета за кисело мляко почти безкрайно.



Основни изисквания за приготвяне на домашно кисело мляко.



От къде да започна, за да стана професионалист при приготвянето на домашно кисело мляко?

Удобен и лесен за ползване уредът за приготвяне на кисело мляко е вашият идеален помощник за приготвяне на перфектни кисели млека. Ще са необходими няколко опита преди да постигнете перфектния резултат, тъй като процесът на подквасване зависи от редица фактори: правилна настройка на уреда, установяване на идеалното време, подходящи суровини и понякога дори стайна температура.

Нищо не би било по-ценно от вашия собствен опит... Започнете стъпка по стъпка и стартирайте с обикновени рецепти...

Какво прясно мляко да изберем, за да сме сигурни, че киселото ни мляко ще стане перфектно?

Основната съставка, разбира се е прясното мляко.

За перфектно кисело мляко използвайте краве прясно мляко, за предпочитане пастеризирано или UHT.

Ако използвате сурово мляко то трябва да бъде първо сварено и след това охладено.

Каква е тайната на успеха при подквасването?

Вие можете да използвате кисело мляко от магазина. Изберете кисело мляко, което е плътно и чийто вкус вие харесвате най-много и се уверете, че срокът на годност не

е изтекъл. Така вашето кисело мляко ще стане по-добро. За любителите на домашно приготвена храна- можете да се спрете на кисело мляко, което сте приготвили сами. Само се уверете, че то е свежо.

Как да се уверя, че киселото ми мляко не е твърде рядко/течно?

Консистенцията на вашето кисело мляко ще варира. Следвайте внимателно указанията и преди всичко направете няколко опита. Променете прясното мляко, закваската, времето за ферментация, използвайте филтъра за сгъстяване на машината и скоро ще откриете, кое е най-подходящото кисело мляко за вас.

И не забравяйте, за по-плътно кисело мляко използвайте пълномаслено прясно мляко или добавете мляко на прах и удължете времето на приготвяне. Киселото мляко ще придобие най-добрата си текстура, след като престои няколко часа в хладилник... Така че проявете малко търпение и киселото ви мляко ще стане перфектно.

Киселото ми мляко е прекалено кисело - какво да направя във връзка с това?

Ако вашето кисело мляко е твърде кисело това може да се дължи на твърде продължителна ферментация. В този случай просто съкратете времето за приготвяне.

Колко дълго мога да съхранявам моето домашно приготвено кисело мляко?

Веднъж, след като сте го приготвили, вашето кисело мляко може да бъде съхранено за една седмица в хладилник при температура от 0 до 6°C.



Трикове и съвети

Къде да поставя моята машина за кисело мляко?

След като сте включили вече машината за кисело мляко не я местете. Това може да наруши ферментационния процес. Дръжте я далеч от всеки източник на вибрации и не отваряйте капака по време на процеса на приготвяне. За най-добър резултат използвайте машината за кисело мляко в стая, в която температурата е между 20°C и 25°C.

Трябва ли да прибера киселото мляко в хладилника веднага, след като периода на затопляне е приключил?

Препоръчително е да го направите, но можете да го поставите в хладилника и известно време след това. Не е необходимо да бъдете там, когато процесът приключи.

Трябва ли да ползвам и двете бурканчета за кисело мляко едновременно?

Вие можете да ползвате само едното бурканче. В този случай го поставете по средата.

Малък съвет за перфектно кисело мляко...

За да бъде плътно и гладко киселото мляко, всички съставки, които използвате трябва да бъдат на стайна температура.

Мога ли да променям гъстотата в едната купа, без това да се отрази на млякото в другата?

Да, вие можете да използвате едната купа с, а другата без отцеждащата приставка, като зададете същото време на ферментация.







1 Излейте 1 литър прясно мляко в широк съд



2 Добавете 80 гр. Кисело мляко



3 Разбъркайте с тел, докато се разбие добре



4 Излейте сместа директно в купата на уреда



ИЛИ за цедено кисело мляко поставете първо отцеждащата приставка



И после излейте сместа.



5 Затворете капака на купата.



6 Поставете купата в уреда и затворете капака върху продукта.



7 Свържете уреда с мрежата и го включете.



8 Нагласете времето за ферментация в зависимост от вашия вкус.



9 Натиснете ОК, за да стартирате електроуреда.



10 Оставете сместа да ферментира.



11 В края на процеса, за да стартира изцеждането, повдигнете цедката от ръбовете.



12 Завъртете я на 180° и я поставете в бурканчето, така че да е на позиция за изцеждане.



13 Оставете да се отцеди за поне 3 часа в хладилник или да 12 часа в зависимост от вашия вкус.



14 Отделете суроватката от бурканчето.



15 Използвайте лъжица, за да сервирате вашето кисело или цедено кисело мляко.



16 Дръжте охладено вашето кисело или цедено кисело мляко. Добър апетит!



КИСЕЛО МЛЯКО

Приготвяне:

- 1 . Излейте 1 литър прясно мляко в голям съд и добавете 1 пълна супена лъжица с кисело мляко.
- 2 . Разбийте киселото мляко с вилица или тел, докато се получи добра микстура (не е необходимо да го разбърквате внимателно).
- 3 . Излейте сместа директно в купата на уреда и затворете капака.
- 4 . Поставете пълната купа (със затворен капак) в уреда.
- 5 . Поставете **капака върху уреда.**
- 6 . Нагласете времето на 8 часа или повече, ако е нужно и стартирайте уреда.

За купа с обем **1 литър**

Време за приготвяне: **5 минути**

Ферментация: **от 8 до 12 часа**

Съставки:

- **1 литър прясно мляко** (пълномаслено стерилизирано мляко с дълъг срок на годност (УНТ), полуобезмаслено мляко, пастьоризирано мляко).

- **80 грама или 1 пълна супена лъжица кисело мляко**

Резултати:

Изглежда и има вкус на заводско кисело мляко, на външен вид прилича на крем и е „лъскаво“ (= не е сухо).



ЦЕДЕНО КИСЕЛО МЛЯКО

Приготвяне:

1. Излейте 1 литър прясно мляко в голям съд и добавете 1 пълна супена лъжица с кисело мляко.
2. Разбийте киселото мляко с вилица или тел, докато се получи добра микстура (не е необходимо да го разбърквате внимателно).
3. Поставете филтъра в купата на уреда.
4. Излейте сместа и затворете капака.
5. Поставете пълната купа (със затворен капак) в уреда.
6. Поставете капака върху уреда.
7. Нагласете времето на 8 часа или повече, ако е нужно и стартирайте уреда.

Изцеждане:

8. Когато процесът на приготвяне приключи, повдигнете цедката от ръба, завъртете я на 180° и я поставете в купата, така че да е на позиция за изцеждане.
9. Оставете да се отцеди за 3 до 12 часа в хладилник.

За бурканче с обем **1 литър**
Време за приготвяне: **5 минути**
Ферментация: **от 8 до 12 часа**
Изцеждане: **от 3 до 12 часа.**

Съставки:

1 литър прясно мляко (пълномаслено стерилизирано мляко с дълъг срок на годност (УНТ), полуобезмаслено мляко, пастьоризирано мляко).
80 грама или **1 пълна супена лъжица кисело мляко.**

Резултат:

Изглежда и има вкус на заводско цедено кисело мляко, на външен вид изглежда плътно и „сухо“.





Tefal®

NUTRITIOUS & DELICIOUS™



Направете лесно ваше собствено кисело
мляко по начин, който ви харесва!



www.tefal.bg