

Jak powstaje zsiadłe mleko?

Zsiadłe mleko to produkt mleczny powstały ze świeżego mleka (niepasteryzowanego i niesterylizowanego) odstawionego do skwaśnienia.

W świeżym mleku fermentacja mlekowa (fermentacja węglowodanów do kwasu mlekowego, odbywająca się pod wpływem działania bakterii fermentacji mlekowej) zachodzi samoistnie, dzięki bakteriom żyjącym w mleku w stanie naturalnym. Mleko po skwaszeniu rozwarstwa się na dwie frakcje: gęstą (skrzep kwasowy) i płynną serwatkę. Górna frakcja charakteryzuje się specyficzną, gęstą konsystencją, zbliżoną do kisielu mlecznego lub rzadkiej galaretki, którą można niemalże kroić. Po schłodzeniu i mechanicznym wymieszaniu obu frakcji uzyskuje się gotowe do spożycia zsiadłe mleko. Zsiadłe mleko można ewentualnie uzyskać z mleka pasteryzowanego czy sterylizowanego (a więc pozbawionego bakterii umożliwiających jego kwaśnienie), o ile do tego mleka doda się łyżeczkę pełnotłustej, niepasteryzowanej śmietany na szklankę letniego, przegotowanego mleka.

W przemyśle spożywczym spotyka się przeważnie mleko pasteryzowane, w foliowych torebkach lub szklanych butelkach. Częstki tłuszczu są tu tylko częściowo rozbite, a poprzez poddanie krótkiemu działaniu wysokiej temperatury, część bakterii jest zabita. Trwałość takiego mleka wnosi ok. 7–10 dni. Mleko UHT jest sterylizowane w wysokiej temperaturze (135–150 °C dla mleka, przez 2-10 sekund), a drobinki tłuszczu są już trwale rozbite na bardzo drobne cząsteczki. Takie mleko pozostaje świeże i jednolite w konsystencji przez wiele miesięcy.

Właściwości zsiadłego mleka jest wiele. Taki napój jest nie tylko orzeźwiający, ale i bardzo odżywczy. W 100 g produktu znajduje się 50 kcal, a także: 3,3 g białka, 4,8 węglowodanów i 2 g tłuszczu. Zsiadłe mleko posiada niski indeks glikemiczny, więc mogą je pić praktycznie wszyscy. Oprócz kwasu mlekowego znajdują się w nim także kultury bakterii wspomagające funkcjonowanie ludzkiego organizmu. Omawiany napój zawiera m.in. bakterie: *Lactococcus lactis*, *Lactococcus cremoris*, *Lactococcus lactis* subsp. *diacetylactis*, *Leuconostoc mesenteroides* subsp. *cremoris*. Dzięki nim florze bakteryjnej przewodu pokarmowego przywracana jest równowaga, a także właściwe pH. W jego składzie występuje witamina B2, uczestnicząca w procesie wzrostu oraz regeneracji tkanek skóry. Zawiera również witaminę B12, która wzmacnia układ nerwowy, a także bierze udział w tworzeniu czerwonych krwinek. Ponadto jest źródłem witamin A i K2. Zsiadłe mleko zawiera także wapń, który jest szczególnie przydatny, aby mieć mocne kości i syntetyzować witaminę D. Ponadto ten mleczny napój, dzięki swoim właściwościom, wzmacnia włosy i paznokcie. Produkt polecany jest osobom cierpiącym na nietolerancję laktozy, ponieważ zostaje ona rozłożona w procesie fermentacji.

Z zsiadłego mleka możemy też otrzymać pochodne produkty spożywcze:

- po odcisnięciu serwatki otrzymuje się tradycyjny twaróg
- po dodaniu drożdży, mąki i jajka, zsiadłe mleko jest bazą do ciasta na racuchy

Bibliografia:

- https://pl.wikipedia.org/wiki/Zsiad%C5%82e_mleko
- <https://zdrowie.tvn.pl/a/zsiadle-mleko-jak-je-zrobic-wlasciwosci-i-skuteczosc-przy-odchudzaniu>
- https://pl.wikipedia.org/wiki/Fermentacja_mlekowa
-