

Kako uživamo kisavo?

Kisava je blago odvajalna, zato jo uživamo v majhnih količinah (po 1 do 2 dl naenkrat), vendar redno. Pijemo jo na tešče in med obroki, enkrat do trikrat dnevno.

Kisava je "živa" tekočina, ki zaradi delovanja mlečnokislinskih bakterij fermentira še po polnitvi v plastenke. Plastenka s kisavo postopoma postaja bolj napeta, ker se v njej nabira ogljikov dioksid, vendar je dno plastenke oblikovano z namenom, da zdrži večji pritisk. Zato plastenko, ki je dalj časa stala, odpremo previdno in narahlo, da kisava ne reagira preburno oziroma se preveč zapeni.

Motnost kisave je naraven pojav zaradi minimalne količine v njej prisotnih beljakovin, ki se med hranjenjem usedejo na dno. Zato plastenko pred uporabo nekajkrat narahlo obrnemo. Če jo premočno pretresemo, se bo ob odprtju močno zapenila.

Kako uporabljamo sirotko danes?

Danes sirotka žal še vedno ni tako izkoriščena, kot bi lahko bila. Za prehrano ljudi se na trgu največkrat pojavlja sirotka v prahu, ki jo dodajajo raznim mlečnim izdelkom (jogurtom, otroški hrani itd.). Uporablja se jo pri regeneraciji organizma po telesni aktivnosti in kot pijačo za hujšanje. Večji delež se je še vedno uporablja za hranjenje živali, predvsem prašičev.

Sporočilo o sirotki z zgodovine

V Zadnjici je pred dvajsetimi leti živel divji mož. Obleden je bil v živalske kože, na glavi je imel klobuk iz lubja na šapastih nogah pa lesene cikle. Enkrat so ga Trentarji ujeli. Deli so mu, da ga izpuste le, če jih bo kaj naučil, saj so vedeli, da v svoji porašeni glavi skriva veliko skrivnosti. In res – naučil jih je siriti. Vendar ga prebrisani kmetje še niso hoteli izpustiti in naučil jih je delati še skuto. Trentarji so bili zadovoljni in so ga izpustili. Ko je bil že daleč od njih jim je zabrusil: "Da boste vedeli: najboljša je ostalo v sirotki!" Še danes nihče ne ve, kaj se skriva v sirotki.

*Vir: DOLENC Janez. (1992). Divji mož v Zadnjici.
V: Zlati Bogatin, Ljubljana ČZP Kmečki glas.*

Upamo, da nam je uspelo razkriti vsaj delček skrivnosti, ki jih je imel v mislih divji mož z Zadnjice.

Mlečna skrivnost sirotka



Izdal in založil: Posoški razvojni center
Besedilo: Dario Cortese / Zbral in uredil: Peter Domevšek / Fotografije: Dario Cortese, Peter Domevšek
Oblikovanje in tisk: Studio mažica
Naklada: 1500 / Leto izdelave: 2010



Posoški razvojni center
www.prc.si

Kaj je sirotka?

V nasprotju s splošnim prepričanjem je sirotka prehransko najkakovostnejši del mleka. Dobimo jo, ko iz mleka med postopkom sirjenja izstopita beljakovina kazein in večina mlečne maščobe. Po sirjenju v sirotki ostane približno polovica rudnin, skoraj ves mlečni sladkor in sirotkine beljakovine (albumini in globulini), ki po sestavi in izkoristku sodijo med najkakovostnejše beljakovine nasploh. Albumine in globuline iz sirotke izločimo z nadaljnjim postopkom predelave, kjer izstopijo v obliki sirarske ali albuminske skute. Tako nastane skoraj povsem brezbeljakovinska ali sekundarna sirotka, medtem ko je njena predhodnica, ki vsebuje albumine in globuline, znana tudi kot primarna sirotka.

Kako učinkuje sirotka?

Sirotko nas preskrbi z najkakovostnejšimi in najlažje prebavljivimi beljakovinami, kar jih poznamo. Vsebuje še rudnine, nekatere vitamine B skupine (B1, B2, B6 in B12) ter druge snovi, ki dvigujejo telesno odpornost in poživljajo presnovo.

Sirotko je krepčilna hrana, ki uravnava presnovo in zaradi kakovostnih beljakovin in drugih sestavin omogoča hitrejšo obnovo celic. Ker spodbuja delovanje ledvic, jeter in žolčnika, pospešuje tudi razstrupilne in čistilne procese v telesu.

Zaradi vitamina B2 in albuminov dejavno sodeluje v presnovi maščob. Redno uživanje sirotke v kombinaciji z gibanjem omogoča zmanjšanje odvečnih zalog telesne maščobe. Sirotka dobrodejno vpliva na prebavila. Zaradi laktoze spodbuja razvoj zdravju koristne mikroflore v debelem črevesu in s tem posledično vpliva na splošno izboljšanje počutja ter povečuje telesno odpornost.

Kako uživamo sirotko?

Sirotka je tekoča hrana, ki jo je priporočljivo redno uživati. Dnevno spijemo dva do tri kozarce po 2 dl oziroma več. Pijemo jo na tešče in med obroki.



Kisava s svojo sestavo krepi organizem ter nanj deluje izrazito čistilno.

Svežo, primarno sirotko lahko uporabimo kot nadomestek za mleko ali vodo v kulinariki.



Kaj je kisava?

To je fermentirana sekundarna sirotka, ki se tradicionalno uporablja za pridobivanje sirarske ali albuminske skute iz primarne sirotke. Po sestavinah se deloma, po okusu pa bistveno razlikuje od sirotke, ki je sladka ali le blago kislja, saj je laktoza zaradi delovanja mlečnokislinskih bakterij delno spremenjena v mlečno kislino, zaradi delovanja kvasovk pa so prisotne tudi sledi alkohola. Kisava je zmerno do močnejše kislja, vsebnost beljakovin in maščob, ki so večinoma izstopile med izdelavo albuminske skute, pa je minimalna.

Kako učinkuje kisava?

Kisava učinkuje podobno kot sirotka, le da je zaradi odsotnosti sirotkinih beljakovin njen hranilni učinek manjši. Zaradi prisotnosti mlečne kisline in mlečnokislinskih bakterij izstopa po zdravih lastnostih. Kisava bolj kot sirotka spodbuja odpornost telesa in ima izrazito čistilno delovanje. Močnejše spodbuja delovanje ledvic in jeter ter pospešuje izločanje presnovnih produktov oziroma strupov iz telesa. Spodbuja prebavo, pospešuje presnovo ter ob rednem uživanju pomaga vzpostaviti zdravju koristno črevesno mikrofloro. Kisava učinkuje razkuževalno, protibakterijsko in protiglivično. Priporočljivo je redno uživanje kisave, saj je odlično sredstvo za preventivo pred okužbami vseh vrst. Grgranje kisave lajša težave pri vnetju grla in angini, redno uživanje kisave pa krepi odpornost sluznice dihal.

Sirotka je primerna za pripravo sadnih krem – poljubno sadje damo v posodo, prilijemo sirotko ter zmešamo s paličnim mešalnikom. Podobno kot mleko jo uporabljamo za kuhanje sirotkinega riža, pripravo pudinga, peko peciva ali pa z njo zamesimo kruh. Mlečna motnost sirotke je naraven pojav zaradi prisotnosti sirotkinih beljakovin, ki se med hranjenjem usedejo na dno. Zato plastenko, v kateri hranimo sirotko, pred uporabo narahlo pretresemo. Sveža sirotka je v hladilniku obstojna nekaj dni, potem pa se začne postopoma kisati. Če jo dalj časa hranimo v zaprti plastenki, steklenici ali na toplem, postaja vse bolj kislja, vendar je še vedno oziroma celo bolj uporabna, saj zaradi mlečnokislinske fermentacije pridobiva lastnosti kisave.



Živilska industrija največkrat uporablja sirotko v prahu kot dodatek k mlečnim izdelkom (jogurtom, otroški hrani itd.).