

LBRIS

We know
books

Editor: **ADRIAN ALEXANDRU**

FLORENTINA PAVEL
LACTATE DE CASĂ

© Florentina Pavel, 2007
© PAVCON, 2007
© Editura Alex-Alex, pentru această ediție, 2007

Comenzi:

Editura ALEX-ALEX, tel.: 031-809.37.15
021-318.64.26
021-211.45.81

Redactor: **Roberta Tărtășeanu**

Consilier financiar: Emilia Cimpoeu

Coordonator difuzare/vânzări: Andreea Bengescu

Redactare artistică, stilizare, corectură:

S.C. PAVCON M.O. Grup SRL

pavcon@yahoo.com/031.1008070/0723269040

*Editura își declină orice responsabilitate privind
originea materialelor primite spre publicare.
Responsabilitatea revine exclusiv autorului
și/sau traducătorului.*

Coperta: **Editura ALEX-ALEX**

FLORENTINA PAVEL

Lactate de casă

Editura ALEX-ALEX
București

Bibliografie selectivă

1. *Bazele alimentației* – I. Gonțea, Edit. Medicală, 1963.
2. *Produse lactate tradiționale* – G. Chintescu, Ed. Ceres, 1988.
3. *Tehnologia laptelui și a produselor lactate* – C. Toma, E. Melegi, Ed. Didactică și Pedagogică, 1970.
4. *Lactate* – ***, Ed. Alex-Alex, 2002
5. Scrisori de la cititoarele noastre.
6. Site-uri INTERNET dedicate subiectului.

Cuprins

Lactatele în alimentația omului.....	7
Laptele de vacă.....	11
Laptele de bivoliță.....	12
Laptele de oaie.....	13
Laptele de capră.....	13
Igienizarea laptelui.....	15
Lactatele acide.....	18
Lactate acide de casă.....	21
1. Lapte acru (I).....	21
2. Lapte acru (II).....	22
3. Lapte acru (III).....	22
4. Lapte bătut tip Sana.....	23
Iaurtul de casă.....	25
5. Iaurt de casă (I).....	26
6. Iaurt de casă (II).....	27
7. Iaurt cremă (I).....	28
8. Iaurt cremă (II).....	29
9. Iaurt cremă (III).....	30
10. Iaurt cu bifiduss.....	31
Iaurturi dulci – deserturi.....	32
11. Iaurt cu sirop de fructe.....	32
12. Iaurt cu fructe din compot.....	33
13. Iaurt cu vanilie.....	34
14. Iaurt cu vanilie și musli.....	34
15. Cremă de iaurt cu afine și cereale.....	35
16. Cremă de iaurt cu banane și cereale.....	35
17. Cremă de iaurt cu fragi.....	36
18. Cremă de iaurt cu caise.....	36
19. Cremă de iaurt cu vișine.....	36
20. Cremă de iaurt cu zmeură.....	37
21. Spumă de iaurt cu cireșe.....	37
22. Înghețată de iaurt cu lămâie.....	38
23. Înghețată de iaurt cu fructe.....	38
24. Iaurt cu suc de țelină și roșii.....	38

87. Fructola cu căpșuni și miere.....	74
88. Fructola cu afine.....	75
89. Fructola cu fragi.....	75
Băuturi răcoritoare cu lapte.....	76
90. Băutură răcoritoare cu vanilie și căpșuni.....	76
91. Băutură răcoritoare cu căpșuni și înghețată.....	76
92. Băutură răcoritoare cu caise.....	77
93. Băutură răcoritoare cu portocale.....	77
94. Băutură răcoritoare cu portocale și vișine.....	77
95. Băutură răcoritoare cu vanilie și zmeură.....	78
96. Băutură răcoritoare cu lapte și afine.....	78
97. Băutură răcoritoare cu mandarine.....	78
98. Băutură răcoritoare cu piersici.....	79
99. Băutură răcoritoare cu vanilie și kiwi.....	79
100. Băutură răcoritoare cu ananas.....	79
101. Băutură răcoritoare cu lapte și mure.....	80
Rețete cu lactate de casă.....	81
102. Cremă de iaurt.....	81
103. Brânză de vaci cu ceapă.....	81
104. Sufleu de brânză de vaci.....	82
105. Cașcaval pane.....	82
106. Ruladă de cașcaval.....	83
107. Aperitiv de brânză de vaci.....	83
108. Bulete de brânză de vaci.....	83
109. Crochete din cașcaval de casă.....	84
110. Margarete cu cașcaval.....	84
111. Cașcaval la capac.....	85
112. Aperitiv din brânză de burduf.....	85
113. Gogoși cu cașcaval.....	86
114. Plăcințele cu brânză de vaci.....	86
115. Cornuri cu brânză.....	86
116. Chifle cu brânză.....	87
117. Bușeuri cu brânză.....	87
118. Tarte cu cașcaval.....	88
119. Gogoși pripite cu brânză.....	89
Bibliografie selectivă.....	90

Cartea pentru toți

S.C. ALEX-ALEX 2001

Intrarea Dacilor, nr.2, et.2, sector 1, București

Tel: 031/809.37.15, 021/211.45.81; tel/fax: 021/318.64.26

Colecția „Minte sănătoasă în corp sănătos”

Slăbim mâncând normal – Melissa Hall	7,00
Masaj, presopunctură, reflexoterapie – Dr. Charles Hartmann	6,00
Preparate fără foc – Florica Matei	7,00
Preparate lacto-vegetariene	9,50
Obezitatea între a fi și a nu fi – Barry Atkinson	7,00
Alimentația copilului mic	9,00
Diabetul și alimentația controlată – Jane Grant Tougas	9,00
Succesul copilului nostru – Anant Pai	6,50
Ghid pentru o viață lungă și sănătoasă	7,00
Fitness – Gimnastică pentru toți – Richard Jankin	8,50
Regimul disociat – dieta vedetelor – Anne Rice	7,50
Rețete culinare din cartofi	7,00
Preparate din pește (peștele și sănătatea) – Florentina Pavel	6,50
Rețete culinare pentru toate buzunarele – Florentina Pavel	7,00
Salatele – Florentina Pavel	7,50
Preparate la minut – Florentina Pavel	6,00
Prăjituri de casă – Florentina Pavel	7,00
Fructe în prăjituri – Florentina Pavel	6,00
Afrodiziace – Natural 100% - Florentina Pavel	9,50
Preparate din ciuperci – Florentina Pavel	7,00
Fructele și legumele – depozit de vitamine – Florentina Pavel	8,50
Îngrijirea corpului cu produse naturale – Roberta Tartaseanu	9,50
Preparate din ouă – Florentina Pavel	7,50
Plăcinte de casă – Florentina Pavel	7,50
Pizza și alte preparate italienești – Florentina Pavel	8,00

Colecția „Diverse”

23 August 1944 – Controverse Istorico-Politice – Udrea Traian	15,00
Cum să devii fotomodel – Natasha Gayheart	7,50
Plantele medicinale – Terapie naturală	9,50
Life Coach. Antrenor de viață – C.Pavel	13,00
Alege un nume copilului tău – Kyle J.Yeats	9,50
America sub teroare	9,50
Studiul funcțiilor – Vinți D.	5,50
Calculul integral intensiv-explicativ – Vinți D.	5,50
Antrenamentul sexual	8,50
Ghid pentru curățenia locuinței – Florentina Pavel	8,50

ciat în consum sau la prepararea lactatelor. Se folosește mai mult pentru prepararea brânzeturilor, în amestec cu laptele de vacă, bivoliță sau oaie. Este foarte ușor digerabil, fiind ușor tolerat de copii.

Compoziția chimică a laptelui de capră

Lapte integral	(%)
Apă	87
Substanță uscată	13
Grăsime	6,8
Substanță uscată, degresată	8,9
Lactoză	4,6
Proteine totale	4,2
Săruri minerale	0,8
Cazeină	3,2

Igienizarea laptelui

Igienizarea laptelui constă în: filtrare (strecurare) și pasteurizare sau sterilizare.

Pasteurizarea se realizează prin aducerea laptelui la temperaturi de 85-95° C și menținerea lui timp de 15-30 de minute la această temperatură, pentru a distruge microorganismele, iar sterilizarea se realizează prin fierberea laptelui la temperaturi de peste 100° C (100-130°), timp de 10-30 de minute.

Igienizarea se face în vase emailate sau de inox, fără fisuri și fără defecte, care vor fi utilizate numai în acest scop. Înainte de a pune laptele în vas, acesta se va clăti cu apă rece, pentru a evita prinderea laptelui de fundul vasului și afumarea lui.

Laptele se pune pe foc, mai întâi la foc iute, iar când începe să dea în fiert, se micșorează flacăra de la mășina de gătit, se amestecă cu o lingură de lemn sau cu o furculiță de inox și se lasă să fiarbă în continuare, timp de 10-30 de minute.

Laptele se agită continuu în timpul fierberii, pentru ca grăsimile să se disperseze în întregul conținut și să nu se formeze pojghiță deasupra. După fierbere, se pune vasul cu lapte în apă rece, pentru o răcire bruscă, după care se poate păstra la frigider sau în pivniță, timp de 24 ore, fără a-și pierde calitățile nutritive.

Pentru a încerca dacă laptele procurat „ține la fiert“, adică dacă este suficient de proaspăt pentru a fi fiert, fără să coaguleze, se pune puțin lapte într-o lingură de inox și se ține deasupra flăcării. Dacă laptele nu se „brânzește“, se poate pune la fiert întreaga cantitate.

Deoarece nici una din metodele de igienizare nu pot distruge în totalitate microorganismele din lapte, pentru a fi păstrat mai mult timp este necesar ca imediat după fierbere, laptele să fie răcit până la temperatura de 5-6° C, în vase cu apă rece, și să se păstreze la frigider, în vase acoperite sau în sticle cu dop ermetic, pentru ca lichidul să nu prindă alte mirosuri, de la celelalte alimente din frigider.

Prelucrarea termică a laptelui poate provoca unele modificări ale componentelor acestuia. *Lactalbumina* și *lactoglobulina* încep să se denatureze odată cu atingerea temperaturii de 65° C și se intensifică odată cu creșterea temperaturii și cu prelungirea timpului de fierbere. Astfel, este posibil ca printr-o sterilizare la temperaturi de peste 100° C, timp de 30 de minute, să se distrugă integral proteinele solubile.

Transportul laptelui trebuie să se facă în condiții corespunzătoare de igienă și temperatură, pentru ca acesta să nu se deprecieze și să nu-și piardă calitățile nutritive. Nu se expune laptele la soare, pentru că astfel se favorizează înmulțirea microorganismelor.

Vasele folosite pentru fierberea sau depozitarea laptelui sau produselor lactate vor fi speciale (nu se folosesc pentru prepararea mâncărilor, ca să nu imprime laptelui miros de mâncare), foarte bine spălate cu apă caldă și detergent, clătite sub jet de apă rece și, perio-

dic, se recomandă ca acestea să se opărească sau să se fiarbă câteva minute în apă clocotită.

Sedilele folosite pentru prepararea brânzeturilor se vor spăla imediat după utilizare și se vor fierbe periodic.

Igiena ustensilelor folosite în lucrul cu laptele este deosebit de importantă, dacă se dorește obținerea unor produse finite de calitate.

Este bine să se folosească în lucrul cu laptele vase din pământ, inox, email sau sticlă, nu din alte materiale.

Lactatele acide

Se obțin prin fermentarea naturală a laptelui sau prin însămânțare cu culturi de bacterii lactice care grăbesc coagularea.

Acestea au un rol foarte important în menținerea sănătății aparatului digestiv, prin acidul lactic pe care îl conțin și al bacteriilor lactice care îmbunătățesc microflora intestinală și nu permit dezvoltarea bacteriilor dăunătoare organismului. Lactatele acide preparate în casă sunt recomandate în alimentația omului începând de la primele luni de viață 5-6 luni, fiind apoi indispensabile pentru adolescenți, adulți și, mai ales, vârstnici. Ele conțin toate elementele nutritive ale laptelui, sub o formă ușor asimilabilă.

Pentru prepararea lor în casă este bine să procurați laptele din surse sigure. Dacă preferați laptele de la țară în locul celui „la pungă”, din comerț, este bine să vă asigurați că el provine de la animale sănătoase, controlate periodic și avizate de medicii veterinari.

Marii producători de lactate acide folosesc pentru preparare maiaua. Aceasta este o cultură formată din una sau mai multe specii de bacterii lactice, în funcție de tipul produsului preparat.

Prepararea maiei se face în laboratoare speciale, dotate cu aparatură corespunzătoare, de către personal

specializat. Aceștia respectă cu strictețe normele de igienă, asigurându-se că laptele colectat este certificat că provine de la animale sănătoase, controlate periodic, că nu conține impurități mecanice și nu are o aciditate de 16-18° T. Laptele trebuie să constituie un mediu bun de cultură pentru dezvoltarea bacteriilor lactice, în procesul de producție fiind absolut necesar să se respecte temperatura și timpul de fermentare, iar când înmulțirea bacteriilor atinge punctul maxim, să se întrerupă fermentarea prin răcire bruscă.

În întreprinderile de prelucrare a laptelui, băturile lactice acide se prepară în vane speciale, prevăzute cu dispozitive de închidere și de agitare. În acestea se efectuează atât pasteurizarea, cât și răcirea și însămânțarea laptelui lui cu bacterii lactice.

Pentru prepararea iaurtului se fierbe laptele la temperatura de 85-95° C, se menține la această temperatură timp de 15-30 de minute, apoi se răcește până la 45-48° C și se însămânțează. Pentru însămânțare se amestecă o parte de maia cu 2-3 părți de lapte pasteurizat și răcit, se agită bine, se filtrează și se toarnă în vană, agitând continuu. Cantitatea de maia folosită este indicată în procesul tehnologic al acesteia.

După ce laptele a fost însămânțat, se repartizează în ambalaje. În timpul repartizării, laptele va fi într-o continuă agitare. Se trece laptele însămânțat și ambalat în camere de termostatare prevăzute cu dispozitive speciale de încălzire și ventilație, iar când produsul a atins pH-ul specific cerut de norme, se răcește și se transportă în camere frigorifice, unde rămâne timp de 12-24 de ore înainte de livrarea sa către consumatori.