

*Просто по начина, по който го обичате!*

Yurtii

*Вашият подробен наръчник за правене на кисело мляко!*



Българска Версия

# **Внимание!**

## **Моля, прочетете!**

Използваните съставки – прясно мляко и закваска – оказват влияние върху крайния резултат, дали киселото мляко ще се закваси добре и какво ще е на вкус. За най-добър резултат използвайте закваска Yumii. Когато използвате сурово прясно мляко, вместо пастьоризирано, го сложете да заври за 10 минути. Уверете се, че вътрешният контейнер и капакът са добре почистени. В противен случай, киселото мляко може да не се получи. Подквасвайте киселото мляко при нормална стайна температура. Ако стайната температура е прекалено ниска, то няма да се закваси. За да разберете как да си направите кисело мляко в такива условия, вижте раздел „Въпроси, полезни съвети и трикове“.

При употреба на Уреда е необходимо да използвате вряла вода. Бъдете внимателни! **ОПАСНОСТ ОТ СЕРИОЗНИ ИЗГАРЯНИЯ!** Наливането на вряла вода да не се извършва от деца! Продуктът да се използва в присъствието на възрастен. Уредът за кисело мляко не е подходящ за миене в съдомиялна машина; не го поставяйте във вода или под течаща вода! За да го почистите, използвайте влажна кърпа. Вътрешният контейнер, капакът и поставката са подходящи за съдомиялна машина. Някои препарати могат да повредят продукта. След миене, подсушавайте компонентите със суха кърпа. Не ги оставяйте мокри.

Вътрешният контейнер е подходящ за микровълнова печка, но честата ѝ употреба на висока мощност може да повреди продукта. Никога не поставяйте вътрешния съд, затворен, в микровълнова печка – **ОПАСНОСТ ОТ ЕКСПЛОЗИЯ!** Бъдете внимателни, дори и затворен, Уредът за кисело мляко ще протече, ако го наклоните на една страна. **ОПАСНОСТ ОТ СЕРИОЗНИ ИЗГАРЯНИЯ!** Винаги дръжте Уреда в изправена позиция! Вътрешният еднолитров контейнер е подходящ за съхранение и пренасяне на храна и течности. При изпускане, Уредът за кисело мляко може да се счупи.

Опасност от задушаване! Пазете опаковъчния материал далеч от деца и животни!

Алергии: Млечни продукти



## Ползите от киселото мляко!

Консумирането на кисело мляко има редица ползи за здравето! Те варират в зависимост от съставките, които използвате за направата на кисело мляко, но със сигурност са много!

Ползи за здравето – Киселото мляко е един от най-често срещаните източници на полезни за здравето бактерии, които оказват благоприятно въздействие върху Вашата храносмилателна система, като например: Лактобацилус булгарикус и Стрептококус термофилус. Всяко саше от нашите закваски за кисело мляко съдържа над 100 милиона живи лиофилизирани клетки от тези бактерии. Те влияят благоприятно върху регулирането на храносмилателната система, намаляват газовете, предотвратяват диария, запек и подуване на корема. Направени проучвания показват, че те засилват имунната система, за по-здоров словен живот. Освен това подпомагат поддържане на теглото, подобряват паметта и могат да намалят риска от хронични заболявания, като рак, затлъстяване и диабет. Намаляват продължителността на болестите и могат да намалят риска от поява на екзема при децата.

Не забравяйте! Киселото мляко съдържа витамин А, витамин В рибофлавин и тиамин, витамин С, витамин Д, витамин Е, калий и магнезий. Киселото мляко е също така богато на естествени мазнини.

Калций – Играе ключова роля в развитието и поддържането на здрави кости и зъби. Също така е съществено важен за лекуването на рани и поддържането на нормално кръвно налягане.

Протеини – Средно в 100 гр. натурално кисело мляко се съдържат 3,2–3,4 гр. протеини, като количеството ще варира въз основа на количеството на протеини в млякото, което използвате! Колкото повече цедите Вашето кисело мляко, толкова по-голямо ще бъде съдържанието на протеини в 100 грама кисело мляко.

Високо кръвно налягане – Проучванията показват, че консумирането на 2–3 порции нискомаслено кисело мляко на ден би намалило риска от поява на високо кръвно налягане.

Остеопороза – Хранителните вещества, които се съдържат в киселото мляко, като калций и витамин Д, консумирани в необходимите количества, спомагат предотвратяването и лечението на остеопороза.

Хранителна информация: Вашето кисело мляко ще има почти същото хранително съдържание, като това на млякото, което сте използвали.

# Как да си направите кисело мляко?

## Необходими съставки

1.2 литра вряла вода, едно саше от нашата закваска Уитii или 3-4 лъжици натурално кисело мляко и 1 литър пастеризирано прясно мляко.  
Ако използвате прясно и кисело мляко с по-висок процент масленост, подквасеното кисело мляко ще стане по-гъсто.

1. Налейте 100мл. прясно мляко във вътрешния контейнер.



2. Добавете закваската или 3-4 пълни супени лъжици кисело мляко и разбъркайте хубаво.



3. Допълнете вътрешния контейнер с останалото мляко до 1л. и разбъркайте хубаво. Затворете контейнера.



4. Отворете Уреда, сложете поставката за вътрешния контейнер и натиснете надолу.



5. Сложете вода да заври и след това я изсипете през отвората на поставката, докато достигне горната част на дупката.



6. Поставете вътрешния контейнер в Уреда за кисело мляко и допълнете с още вряла вода, както е показано на снимката. Затворете Уреда за кисело мляко.



7. Оставете Уреда, без да го местите или отваряте, в продължение на 6-12 часа, след което оставете киселото мляко да престои в хладилник 5+ часа и се насладете на вкуса!



**Внимание:** Запазете 3-4 лъжици от подквасеното кисело мляко за следваща подкваса!

Когато ядете от киселото мляко, в съда, в който се намира, може да се отдели цвек. Може просто да го отцедите или да разбъркате, след което да консумирате. Ако киселото мляко не се закваси, опитайте посочения на следващата страница метод или погледнете раздел „Въпроси, полезни съвети и трикове“.

# Как да подквасите кисело мляко с варено прясно мляко?

## Защо да го варите?

Когато изварите млякото, водата, която се съдържва в него ще се изпари, правейки млякото по-гъсто. Колкото по-дълго варите млякото, толкова по-гъсто ще бъде и толкова по-силен вкус ще има то. Също така, по този начин можете да активирате всяко мляко, което не е било третирано на около 100°C, за да може то да се закваси.

## Необходими съставки

1.2 литра вряла вода, едно саше от нашата закваска Уити или 3-4 лъжички натурално кисело мляко и 1.1 л. прясно мляко (пълномаслено мляко ще доведе до по-гъсто кисело мляко).  
Можете да сварите 1 литър мляко повече, да го съхраните в хладилника и по-късно да подквасите ново кисело мляко, започвайки от стъпка 4.

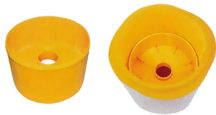
1. Изсипете млякото в тенджерата и го оставете да заври, до появата на малки мехурчета. Трябва да достигне температура 92°C.

3. Оставете млякото да изстине до стайна температура - под 25°C.

4. Налейте 100мл. прясно мляко във вътрешния контейнер, добавете едно саше от нашата закваска или 3-4 лъжички кисело мляко и разбъркайте хубаво! След това допълнете с останалото мляко до 1л. и разбъркайте отново. Затворете контейнера.



5. Отворете Уреда, сложете поставката за вътрешния контейнер и натиснете надолу.



7. Сложете вътрешния контейнер върху поставката и допълнете с още вряла вода, както е показано на снимката. Затворете Уреда.



6. Сложете вода да заври и след това я изсипете през отвора на поставката, докато достигне горната част на дупката.



8. Оставете Уреда, без да го местите или отваряте, в продължение на 6-12 часа, след което оставете киселото мляко да престои в хладилник 5+ часа и се насладете на вкуса!

**Внимание:** Запазете 3-4 лъжички от подквасеното кисело мляко за следваща подкваса! Когато ядете от киселото мляко, в съда, в който се намира, може да се отдели цвик. Може просто да го отцедите или да разбъркате, след което да консумирате.

## Натурален, кисел или сладък вкус?

Сами може да изберете, какъв вкус да има Вашето кисело мляко – от натурален, до сладък или кисел. Колкото по-дълго оставите киселото мляко в Уреда, толкова по-кисел ще бъде вкусът му. Ако го оставите за 6ч., то ще придобие натурален вкус; с всеки следващ час, ще става по-кисело. Също така колкото по-дълго го държите в хладилника, толкова по-кисел ще става вкусът му. Ако харесвате подсладено кисело мляко, добавете пудра захар към него, преди да го поставите в Уреда, или просто добавете захар след като вече сте го заквасили. И в двата случая, разбъркайте хубаво. Използваните съставки – прясно мляко и закваска – оказват влияние върху крайния резултат.

## Цедено или кремообразно кисело мляко

Обичате ли цедено или кремообразно кисело мляко? Просто използвайте нашия тензук, за да постигнете желания от Вас вкус. След изцеждане, количеството на киселото мляко ще намалее, но то няма да загуби полезните си хранителни вещества!



**Стъпка 1:** Вземете Вашето натурално кисело мляко, след като е било охладено.



**Стъпка 2:** Поставете чисто парче тензук върху купа и изсипете киселото мляко върху него.



**Стъпка 3:** Завържете здраво четирите края на тензуха около средната част на продълговат прибор, например дървена или пластмасова лъжица, както е показано.



**Стъпка 4:** Отворете Уреда за кисело мляко и извадете подложката от него, след това поставете отгоре прибора с вързания на него тензук, за да се отцеди киселото мляко.

**Стъпка 5:** За да постигнете желания от Вас вкус, опитвайте вкуса на киселото мляко на всеки 30 минути. По този начин, следващия път вече ще знаете, за колко време да го оставите да се отцеди. Ако цедите киселото мляко от 30 мин. до 3 часа ще получите Гръцки стил кисело мляко, с различна гъстота. Ако го оставите за по-дълго време – от 3 до 10 часа, то ще стане кремообразно. За колкото по-дълго го оставите да се цеди, толкова по-гъсто ще стане. Щом постигнете желаните от Вас вкус и гъстота, изсипете в купа и оставете да престои в хладилник за 3 часа. След това се насладете на вкуса!

Вашето цедено кисело мляко се е получило прекалено гъсто? Никакъв проблем! Просто добавете малко от цвика, който се е отцедил и разбъркайте хубаво.

## Информация

### Консумиране

Препоръчително е да консумирате киселото мляко до 7 дни, след като е било направено. Съхранявайте в хладилник!

### Почистване

- Уреда за кисело мляко и капака – почиствайте с влажна кърпа. Те не са подходящи за съдомиялна машина. Не поставяйте във вода или под течаща вода.
- Еднолитровия вътрешен контейнер, капака му и поставката – измивайте с препарат за съдове. Подходящи също за миене в съдомиялна машина.

След почистване, подсушавайте всички компоненти със суха кърпа. Почиствайте хубаво преди всяка употреба!

### Кисело мляко с различен вкус

За да направите кисело мляко с различен вкус, първо трябва да подквасите обикновено кисело мляко и тогава да добавите желаните от Вас вкусове; така се правят повечето овкусени кисели млека! По-голяма част от киселите млека с различен вкус, продавани в магазините, съдържат стабилизатори, глюкоза, изкуствени оцветители, аромати и др. С Yimii, направеното от Вас кисело мляко ще съдържа само съставките, които Вие желаете!

## Рецепти?

Има много рецепти с кисело мляко, от десерти до салати и напитки, които да задоволят всеки индивидуален вкус. Има много, които да изпробвате, и в които да се влюбите! Посетете нашия сайт, за да разледате всички рецепти:  
[www.yimiiyogurt.com](http://www.yimiiyogurt.com)

Харесва Ви да бъдете креативни? Имате идея за собствена рецепта – защо не я споделите във Facebook? Уверете се, че сте ни отбелязали и ако тя е наистина добра, ще я добавим към нашия списък с рецепти!



## Въпроси, полезни съвети и трикове

Киселото мляко не се получава?

- Много важно – когато оставите киселото мляко да се подкваса, то не трябва да се мести или отваря.
- Уверете се, че пълните Вашия Уред за кисело мляко с вряла вода, а не просто горещца.
- Уверете се, че използвате свежо кисело и прясно мляко.
- Уверете се, че използвате натурално прясно и кисело мляко – неароматизирано и без добавени вкусове.
- Киселото мляко, което използвате за подкваса, може да не съдържа достатъчно живи култури; ето защо трябва да добавите повече лъжици кисело мляко или да използвате друг вид кисело мляко за закваска; за оптимален резултат използвайте нашите сашета със закваска Yiti.
- Ако не използвате пастеризирано, стерилизирано или друг вид мляко, което е било обработено на около 100°C, ще трябва да следвате метода с варене, за да активирате млякото, което ще му позволи да се закваси.
- Ако решите да варите млякото, максималната температура, която трябва да достигне то, е 99°C, докато малки мехурчета започнат да се появяват.
- Уверете се, че температурата на млякото, преди да прибавите закваската или киселото мляко за закваска, НЕ е повече от 25°C.
- Уверете се, че вътрешният контейнер, капакът, останалите компоненти и работната повърхност са добре почиствени.
- Ако стайната температура е прекалено ниска – затоплете млякото до 40°C преди да добавите закваската. В такъв случай, напълнете с вряла вода, само до върха на отвора на поставката за вътрешния контейнер!
- В случай, че температурата на млякото от хладилника е прекалено ниска (1°C), оставете млякото на стайна температура за 30 минути.
- Опийтайте с друго мляко.

Какво мляко да използвате?

Консистенцията и вкусът на киселото мляко не се повлияват само от вида на закваската, но също така и от самото прясно мляко. Различното животинско мляко, както и различните начини за пастеризиране на млякото, също повлияват върху крайния резултат. Може да използвате различни видове млека: пълномаслено, със средна масленост, нискомаслено, краве, козе или овче мляко. От прясно мляко с по-висок процент масленост ще получите по-гъсто кисело мляко. Ако използвате нискомаслено прясно мляко, можете да изцедите вече подквасеното кисело мляко, за да го направите по-гъсто. Ако използвате прясно козе мляко, ще получите по-рядко кисело мляко, в сравнение с това, което ще получите, ако използвате краве мляко. Овчето прък съдържа повече протеини, което го прави по-гъсто и кремобразно в сравнение с кравето; то също така е по-сладко на вкус. Възможно е да си направите кисело мляко и с някои марки сево или друг вид животно мляко. Ако използвате мляко с 0% масленост, киселото мляко няма да Ви се получи.

Каква закваска да използвате?

Използвайте натурално кисело мляко, по възможност цедено. За да сте сигурни, че киселото Ви мляко ще се получи, в случай, че сте издрали кисело мляко за закваска, използвайте високомаслено. За оптимални резултати, използвайте нашите сашета със закваска Yiti.



## Въпроси, полезни съвети и трикове

Искате гъсто кисело мляко, но предпочитате да пропуснете процеса на цедене?  
Ето някои хитринки!

- Използвайте кисело мляко за подкваса с по-висок процент масленост, препоръчително е цедено кисело мляко или нашите закваски.
- Оставете киселото мляко в Уреда и в хладилника за по-дълго време.
- Хапнете няколко лъжици само от един от краищата на вашето кисело мляко Yutii, преди да го поставите обратно в хладилника. Всеки път, когато правите това, ще оставяте пространство на цибка да се отдели и след изцеждане, ще можете да се насладите на по-гъсто кисело мляко.
- Затоплете млякото до по-висока температура - 10-25°C. Колкото по-висока е температурата, толкова по-гъсто ще бъде киселото мляко, но ако температурата е над 25°C, киселото мляко няма да се получи. Също така, се очаква да се отдели повече цибк.
- Варете млякото за по-дълго време – приблизително 7 минути или повече. Колкото по-дълго го варите, толкова по-гъсто ще бъде киселото Ви мляко и толкова по-силен вкус ще има.

Колко пъти може да си направите кисело мляко, като използвате за закваска вече подквасено кисело мляко?

Подквасили сте кисело мляко за първи път с нашата закваска или с обикновено кисело мляко. От подквасеното кисело мляко имате останали 3-4 лъжици за подквасата на нова партида. По същия начин, си оставяте 3-4 лъжици кисело мляко от тази втора партида и може да си подквасите кисело мляко за трети път. В зависимост от съставките, които използвате, бихте могли да си направите кисело мляко до три пъти. Но имайте предвид, че с всяка следваща подкваса киселото мляко ще бъде по-кисело и с по-рядка консистенция, понеже бактериите губят свойствата си.

Вашето кисело мляко има по-плътен слой отгоре (каймак)....Яде ли се?  
(Най-вече при нехомогенизирано прясно мляко).

Напълно подходящо е за консумация, но имайте предвид, че има по-различен вкус от този на киселото мляко под него.

Вкусът на киселото мляко не Ви харесва?

Това може да се получи, когато киселото или прясното мляко са били оставени в хладилника, отворени за по-дълго време. Възможно е да са с изтичащ или вече изтекъл срок на годност. За постигане на отличен резултат, винаги използвайте свежи съставки. След като вече сте подквасили киселото мляко, колкото по-дълго го оставите в хладилника, толкова по-кисел ще става вкусът му. За да се насладите на отличен и свеж вкус, препоръчваме Ви да консумирате киселото мляко до два дни след като сте го направили! Също може да опитате с друго мляко.

Вкусът на киселото мляко е прекалено кисел?

Това се случва, ако киселото мляко бъде оставено за прекалено дълго в Уреда или в хладилника, както и ако сте използвали една и съща закваска прекалено много пъти. Също така, може да е от самото мляко, което сте използвали.

## Въпроси, полезни съвети и трикове

Вашето кисело мляко губи своята гъстота, след като го вземете със себе си?

Тъй като домашното кисело мляко отделя цвик и няма каквито и да е изкуствени добавки, като стабилизатори, например, които се съдържат в купешкото кисело мляко, всякакъв вид транспорт и промени в температурата могат да повлияят на структурата на киселото мляко. Вашето кисело мляко е по-вероятно да остане по-гъсто, ако сте използвали пълномаслено мляко и сте го сварили преди направата на киселото мляко. Суровите съставки, които използвате също ще окажат влияние.

### Варене на млякото

Защо някои видове пастеризирано мляко трябва да се варят?

Всяко мляко, обработено при температура около 100°C или по-висока, трябва да бъде подходящо за направата на кисело мляко, без да е необходимо да се вари, тъй като високата температура избегва кислорода и спомага анаеробна ферментация. Ако млякото е третирано под 100°C, температурата може да не е била достатъчно висока, за да се активира процесът, и е добре млякото да се свари.

Променя ли се маслеността на киселото мляко, след варене?

Естествените мазнини, които консумирате остават същите, но Вие ги консумирате в по-малко количество кисело мляко. Например: 1000 мл. мляко съдържа 30 грама мазнини (3 грама мазнини на 100 мл.), нека да предположим, че след варене на млякото, в продължение на 10 минути, обемът му е намалял до 800 мл., то все още ще има 30 грама мазнини (3.75 грама мазнини на 100 мл.).

Как да избегнем изкисняване на млякото?

Наблюдавайте млякото постоянно, докато се вари! Ето няколко трика за предотвратяване изкисняването на млякото: Може да поставите дървен прибор върху съда, в който варите млякото, или да намажете с мазнина краищата на съда, преди да сложите млякото да се вари. Въпреки това, ако температурата е прекалено висока, се подгответе за голяма бъркотия! Бъркайте млякото непрекъснато.

Млякото има сивкав оттенък?

Възможно е млякото да е било преварено или директно поставено на висока температура, в резултат на което млечните протеини да са се сварили. Решение: Варете на водна баня – сипете вода в по-голяма тенджерка, млякото изсипете в друга по-малка тенджерка, която ще поставите в голямата. Използвайте термометър, за да измерите температурата на млякото.

Загоряло мляко на дъното на Вашия съд?

Това се случва, когато първоначалната температура е прекалено висока. Уверете се, че използвате съд с незалепащо дъно! За най-добър резултат варете на водна баня!

Как по-бързо да охладите млякото?

Поставете съда в студена вода и бъркайте млякото. Също така може да изсипете млякото във вътрешния контейнер на Уреда за кисело мляко, да поставите контейнера в студена вода и да бъркате млякото, докато се охлади.

## За какво друго може да използвате Уреда за кисело мляко Yimii?

Основното предназначение на Yimii е да си направите вкусно кисело мляко, но той може да бъде използван и за други неща!

### Съхранете храна топла за по-дълго

Ястието Ви е готово, а Вашите гости ще закъснеят? Сложете храната във вътрешния контейнер, сипете вряла вода в Уреда за кисело мляко, поставете съда вътре и допълнете с още вряла вода. Това ще съхрани храната топла за около 3 часа. Подходящ е за: супи, сосове, ориз, паста, картофи, добени храни и други ястия, сътворени в един съд. Когато сте готови да поднесете храната, може просто да отворите двата капака и да сервирате. Маслени храни (например: олио/ домати сосове на маслена основа) могат да оцветят контейнера.

### Съхранете напитки или храна студени за по-дълго

Отворете Уреда за кисело мляко и извадете поставката за вътрешния контейнер. Сложете лед на дъното, след което поставете контейнера, съдържащ студена напитка или храна, в Уреда и го затворете. Алтернативно може да поставите лед на дъното, да сложите студена напитка отгоре и да оставите Уреда отворен. Подходящ е за всякакъв вид напитки, в зависимост от размера на бутилката, както и за салати, кисело мляко, студени десерти и ястия. Ако Вашата бутилка е прекалено голяма или прекалено тежка, тя може да обърне Уреда за кисело мляко. Перфектен е за употреба като съд за лед! Уреда ще запази напитките или храната по-студени за по-дълго време. Маслени храни (например: олио/ домати сосове на маслена основа) могат да оцветят контейнера.

### Бавно затопляне на храна

Уредът за кисело мляко и вътрешният му контейнер са подходящи за затопляне на дебешка храна. Просто сипете вряла вода в Уреда и поставете дебешката бутилка вътре. Разклатете бутилката и задължително проверете температурата на млякото преди хранене! Важно е да помните, че дори и затворен, Уредът за кисело мляко ще протече, ако го наклоните на една страна.