



ZRÓB
SAM
SER

na SERjo

CZYLI PORADNIK DLA POCZĄTKUJĄCYCH

Autorzy:

Jolanta Oleszko-Przybylska

Helena Suchodolska

Bartosz Wilczyński

tomata
gliwicka kooperatywa spożywcza

Gliwice 2015



SPIS TREŚCI

1. Zamiast wstępu. Kochamy sery	4
2. Kilka słów o polskich serach zagrodowych	6
3. Czym się różni dobry ser zagrodowy i domowy od sera z produkcji przemysłowej?	8
4. Robimy ser w domu - czy to trudne? Czego potrzebujemy, żeby robić ser w domu?	10
5. Przepisy na domowe sery	11
5.1. Jogurt	11
5.2 Jogurt typu greckiego	12
5.3 Twarożek jogurtowy	12
5.4 Ser typu korycińskiego	14
6. Małe co nie co, czyli proste i szybkie przepisy kulinarne z naszymi serami	16
Jogurtowy mix na śniadanie	16
Dip jogurtowy do bufetu warzywnego	17
Twarożek ziołowy z wędzonym łososiem podawany w szklance	17
Salatka z pieczonych buraków i serem typu korycińskiego	18
7. Przydatne linki	19



1. Zamiast wstępu. Kochamy sery

WYDAWAŁOBY SIĘ, ŻE ZROBIENIE SERA, SZCZEGÓLNICIE BIAŁEGO, TO ŻADNA FILOZOFIA.

Przecież w wielu domach, za sprawą naszych babć czy mam, gościł twarożek, jogurt, czasem śmietana czy masło. W ostatnich latach nie sposób nie zauważyć wzrostu zainteresowania tematyką serowarską, czy też szerzej - domową produkcją zdrowej żywności. Tu i ówdzie, w wirtualnym świecie, możemy spotkać się z osobistymi próbami serowarskimi. Być może właśnie pod wpływem niektórych publikacji decydujemy się na domową produkcję sera. I wtedy pojawiają się pytania i wątpliwości: a to jogurty bywają kwaśne i dzieci, o które chcemy dbać, wolą jeść nabiał z półek hipermarketów, to znów twaróg raz bywa za suchy i kruchy, innym razem jest kwaśny lub gorzki itp.

Te pytania utwierdzają nas tylko w tym, że zrobienie sera lub jogurtu może i jest proste, ale wymaga pewnej wiedzy i, co tu dużo mówić, znacznej dyscypliny. Okazuje się, że podczas produkcji znaczenie mają detale, drobne szczegóły, które determinują nam rodzaj otrzymanego produktu. Mając solidne podstawy, nieco teoretycznej wiedzy i pasję w tym, co robimy, sami zaczniemy odkrywać te zależności, dostrzeżemy bogactwo serowarstwa i niesamowitą satysfakcję będzie nam przynosić dążenie do uzyskania powtarzalności danego wyrobu. To wbrew pozorom wcale nie jest takie oczywiste i to z prostej przyczyny. Pracujemy z mlekiem - ze składnikiem żywym, naturalnym, które odzwierciedla otoczenie, z którego się wywodzi.

ZAGŁĘBIAJĄC SIĘ CORAZ BARDZIEJ W TAJNIKI SEROWARSTWA, ZACZNIEMY ODKRYWAĆ FASCYNUJĄCY ŚWIAT PRAWDZIWYCH SMAKÓW I ZAPACHÓW. To cenne doznania, które niestety na masową skalę są wypierane przez produkcję wyrobów seropodobnych, gdzie pierwszorzędne znaczenie ma wydajność. Warto dbać i pielęgnować naturalne wyroby, aby nie zatracić prawdziwych smaków, abyśmy my i przyszłe pokolenia znali smak i zapach mleka oraz produktów przygotowywanych na jego bazie. Bez cukrów, wzmacniaczy smaku, czy zagęstników, które nie pozostają bez wpływu na nasze zdrowie i samopoczucie.



2. Kilka słów o polskich serach zagrodowych

Obecna mapa serowarstwa zagrodowego w Polsce jest owocem ostatnich kilku lat. Jedynym serem, który nieprzerwanie trwa w naszej świadomości narodowej, jest GÓRALSKI OSCYPEK. Wyrabiany nieprzerwanie na górskich halach i nie tylko, uboczny skutek wypasu owiec, miał również lepsze i gorsze czasy, dziś jego pozycja wydaje się niezachwiana. Poza oscypkiem pierwsze skojarzenie z domowym wyrobem sera to przede wszystkim TWARÓG I TWAROŻEK. Tradycja wytwarzania bardziej wymagających produktów mlecznych zniknęła w latach powojennych, gdy małe gospodarstwa zostały wyparte przez wielkoobszarową, centralnie sterowaną gospodarkę rolną.

W końcu nadszedł dzień, już w wolnej Polsce, kiedy mleczarnie przestały odbierać mleko od niewielkich hodowców, a w końcu zaczęły same masowo upadać. Produkcenci mleka zostali postawieni przed wyzwaniem – jak wykorzystać swój potencjał? Odpowiedzią było powstanie serowarstwa zagrodowego.



„SERY ZAGRODOWE” (polskie sery zagrodowe) – to pojęcie, które stworzył Gienio Mientkiewicz – niestrudzony promotor polskiego serowarstwa, przemierzający od lat Polskę od północy na południe w poszukiwaniu prawdziwych „skarbów” serowych i ich twórców. POJĘCIE TO W SPOSÓB NAJPEŁNIEJSZY OPISUJE DUCHA TYCH SERÓW – SERÓW NIEPRZEMYSŁOWYCH, ROBIONYCH WŁASNORĘCZNIE, WIEJSKICH, BEZ ŻADNYCH POLEPSZACZY, W OPARCIU O TRADYCYJNE RECEPTURY, BEZPOŚREDNIO W GOSPODARSTWIE Z MLEKA WIADOMEGO POCHODZENIA.

Polskie serowarstwo zagrodowe rozwinęło się w ostatnich latach gwałtownie, o czym może świadczyć liczba bardzo dobrych serowarni i wytwarzanych przez nie serów wysokiej jakości. Serowarzy często bazowali na początku na wzorcach niemieckich czy francuskich, ale również poszukiwali i odtwarzali tradycyjne, polskie i zapomniane receptury. Szybko rozwinęli się już we własnym, polskim stylu i zaczęli zachwycać coraz bardziej wymagające podniebienia. Pojawienie się coraz bogatszej oferty serów zagrodowych zbiegło się z narastającym zmęczeniem masową produkcją, słabej jakości żywnością, sprzedawaną w hipermarketach po jak najniższych cenach. Sery zagrodowe to dziś kopalnia możliwości i odkryć dla poszukiwaczy niepowtarzalnych smaków i niebanalnych kompozycji. Nie zraża nawet cena, która jest wyższa niż produktów masowych. Coraz częściej serowarzy nie nadążają z produkcją, tak duże jest zapotrzebowanie klientów. Czas więc wyruszyć w Polskę i spróbować prawdziwych serów. Już czas odkryć Mr Wańczyka, Winowajcę, Kozią chałwę, Frontierę blue jersey czy Wąwoli cheddar. NIC JESZCZE WAM TO NIE MÓWI? TO WŁAŚNIE TERAZ ZACZYNAMY NADRABIAĆ ZALEGŁOŚCI SEROWE!



3. Czym się różni dobry ser zagrodowy i domowy od sera z produkcji przemysłowej?

Nadrzędnym celem produkcji przemysłowej czy to sera, czy też innego towaru, jest zysk. Negocjuje się ceny komponentów, minimalizuje straty, skraca wszystkie procesy. Z mleka odwirowywana jest śmietanka, z której powstają kolejne produkty, na bazie serwatki wytwarza się np. ricottę. Trudno wyobrazić sobie rozmiary takiej produkcji. Komputerowo sterowane zakłady przerabiają setki, a nawet tysiące litrów mleka. W efekcie otrzymujemy produkt powstały w niewielkim stopniu z udziałem człowieka, powtarzalny, sterylny, ale też uproszczony, pozbawiony wielu składników odżywczych i przede wszystkim naszpikowany chemią.

NA DRUGIM BIEGUNIE ZNAJDUJE SIĘ SEROWARSTWO ZAGRODOWE, GDZIE SERY I INNE WYROBY MLECZNE TWORZĄ NAJCZĘŚCIEJ PASJONACI, MIŁOŚNICY NIE TYLKO NABIAŁU, ALE I ZDROWEGO TRYBU ŻYCIA I DOBREJ ŻYWNOŚCI. Sery produkuje się zwykle z własnych zasobów mleka, w starannie zaplanowanym czasie. Tu człowiek wkłada swoją pracę, serce, czas, by uzyskać jak najlepszy, pełnowartościowy produkt, a powtarzalność jest efektem prób i wielu lat ciężkiej pracy. Nie należy obawiać się o czystość takich produktów. Serowarzy zagrodowi powtarzają, iż z brudnego mleka nie będzie sera, że brak higieny przy produkcji skutkuje otrzymaniem złego wyrobu, a błędne procedury powodują psucie się i wzajemne zakażenie serów.

Pamiętać należy jedynie, iż zgodnie z zaleceniami lekarzy kobiety w ciąży i karmiące powinny zawsze unikać mleka niepasteryzowanego i jego przetworów, a także wszelkich serów pleśniowych. Dobre serownie oddzielają i zawsze opisują produkty z mleka pasteryzowanego i niepasteryzowanego.



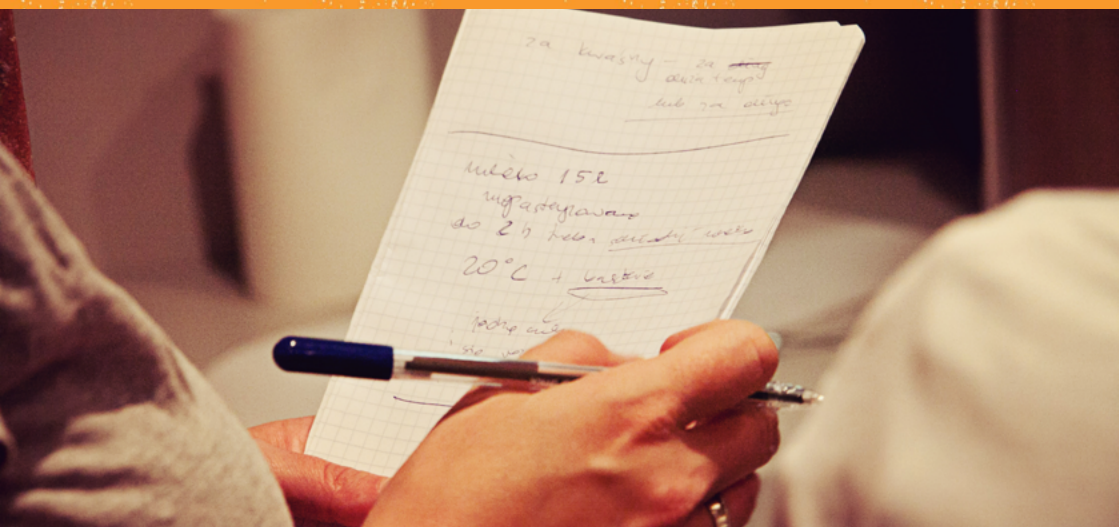
4. Robimy ser w domu – czy to trudne? Czego potrzebujemy, żeby robić ser w domu?

DOMOWA PRODUKCJA SERA nie jest sprawą zupełnie banalną, jednak przy pewnej dozie chęci i samozaparcia każdemu uda się wyprodukować przynajmniej kilka serowych smakołyków. Dodatkowym atutem jest świadomość sukcesu i szczerze uznanie w oczach domowników!

Podstawowym produktem wyjściowym jest **DOBRE MLEKO**. Mleko prosto od krowy, najlepiej świeżo udojone. Jeśli nie mamy do takiego dostępu, należy szukać na sklepowej półce mleko mikrofiltrowane. Inne mleko nie nadaje się do przetwarzania.

W zależności od tego, co chcemy otrzymać, potrzebujemy **ODPOWIEDNICH BAKTERII** oraz **PODPUSZCZKI**. W niektórych przypadkach bakterie zastąpić można dobrym jogurtem, kefirem lub maślanką. Podpuszczki natomiast zastąpić się nie da. Możemy zamienić jedynie podpuszczkę zwierzęcą na roślinną, ewentualnie syntetyczną, ale tylko ta tradycyjna – cielęca, daje najlepsze i trwałe w czasie efekty.

Kolejno przyda się komplet dwóch garnków do kąpieli wodnej, termometr spożywczy, sitka do ociekania, gaza, słoiki, sól serowarska (niejodowana!) ewentualnie przyprawy oraz kartka do zapisywania czasu i zegarek. Pamiętajmy o częstym myciu i wyparzeniu używanych powierzchni i sprzętów.



5. Przepisy na domowe sery

JOGURT

- ▶ podgrzewamy mleko do temp. 85-90°C, mieszając, żeby nie powstał kożuch, utrzymujemy je tej temperaturze 20 do 30 min
- ▶ studzimy szybko do temp. 42°C i dodajemy szczyptę kultury bakterii (ok. 1-2 % – ok. 2,6 g na 100 l mleka); mniejsze ilości przeliczamy lub dodajemy orientacyjnie małą ilość „na czubku noża”)
- ▶ czekamy pół godziny, w tym czasie dwukrotnie mieszamy
- ▶ przelewamy mleko z bakteriami * do wyparzonych słoików i inkubujemy w kąpieli wodnej o temp. 42°C przez ok 6 h.
- ▶ jogurt jest gotowy, kiedy mleko w słoikach jest ścięte, a przy poruszaniu nie ma wyrw przy ściankach
- ▶ po wyjęciu szybko ochładzamy słoiki i wkładamy do lodówki

* bakterie jogurtowe, dostępne w sprzedaży w proszku; w zależności od rodzaju bakterii otrzymamy nieco inny smak i konsystencję jogurtu; zamiast nich można użyć dobrego jogurtu naturalnego ze sklepu w ilości ok. 1-2%



JOGURT TYPU GRECKIEGO

Jogurt typu greckiego to nic innego niż odcedzony zwykły jogurt naturalny wykonany wg przepisu powyżej. Potrzebujemy więc samodzielnie zrobiony i schłodzony jogurt.

- przygotowujemy jogurt, sito lub durszlak i gazę (ew. pieluchę tetrową), garnek do ociekania
- wkładamy sito do garnka i dokładnie wykładamy gazą
- jogurt naturalny sprawnym ruchem przekładamy na gazę, nie mieszamy i staramy się nie zmienić struktury jogurtu!
- pozostawimy na 2,5 godz.; w tym czasie odcednie nam ok. 50% serwatki
- pod koniec czasu próbujemy delikatnie odwrócić jogurt na sicie, podnosząc boki gazy do góry
- gotowy jogurt grecki wyrzucamy z sita na miseczkę
- gotowe!

TWAROŻEK JOGURTOWY

Jeśli nie wyjmemy jogurtu po 2,5 h, a zostawimy do odciekania na ok. 12 h, a nawet 20 h - otrzymamy twarożek jogurtowy: pyszny, gładki, słodkawy i delikatny serek, który można skosztować od razu lub użyć do dalszych działań w kuchni. Ociekający twarożek należy co kilka godzin odwrócić na sicie, aby równomiernie ociekał.



SER TYPU KORYCIŃSKIEGO

Do wyprodukowania sera typu korycińskiego potrzebujemy:

-  10 l mleka na 1 kg sera
-  termometr
-  garnek z kąpielą wodną
-  bakterie mezofilne
-  podpuszczkę
-  koszyk lub małe koszyczki do ociekania



- 1 ► Pasteryzujemy mleko – podgrzewamy do temp. 65°C i utrzymujemy w tej temperaturze przez pół godziny.
- 2 ► Studzimy szybko do temp. 32°C, dodajemy kultury bakterii typu mezofilnego w ilości zależnej od instrukcji na opakowaniu (ok1-2%) i zostawiamy na 1,5 h.
- 3 ► Po tym czasie dolewamy podpuszczkę – 2 ml na 10 l; rozrabiamy ją w wodzie w proporcji 1:7. Po dodaniu podpuszczki całość mieszamy przez chwilę, po czym zatrzymujemy mleko. Przykrywamy i czekamy pół godziny, w tym czasie nie ruszamy garnka.
- 4 ► Po pół-godzinie sprawdzamy skrzep – mleko powinno być ścięte, a po nacięciu nożem i podważeniu nacięcia brzegi powinny być gładkie i lśniące, a serwatka czysta.
- 5 ► Tniemy skrzep najpierw w kostkę, potem również w poprzek. Krojenie powinno trwać w sumie 20 – 30 min. W trakcie krojenia robimy przerwy na wzmocnienie skrzepu po kolejnych cięciach. Docelowo ziarna powinny mieć wielkość i kształt równe ziarnu kukurydzy.
- 6 ► Kolejne 20 – 30 min to podgrzewane ziarna. Staramy się dogrzać ziarno w garnku do ok. 38°C.
- 7 ► Końcowe 30 min przed wyjmowaniem ziarna nazywamy osuszaniem. Ziarno pozostaje w serwatce, mieszamy je bardzo często, nie wyjmujemy go z serwatki. W tym czasie ziarno oskórza się, rzucone na dłoń z wysokości ok. 10 cm nie rozpada się, ale trzyma kształt.
- 8 ► 70 min po rozpoczęciu cięcia skrzepu sprawdzamy, czy ziarno jest sprężyste i nie rozpada się. Gotowe ziarno przekładamy do koszyczków do ociekania, można uprzednio odlać część serwatki.
- 9 ► Ziarno w koszyczkach ugniatamy.
- 10 ► Po 10 min od napętnienia koszyczków odwracamy serek. Odwracamy jeszcze kilka razy co ok. 20 min.
- 11 ► Następnego dnia obracamy i po pół godzinie wyjmujemy. Możemy serki posolić, posypać przyprawą i jeść!

6. Małe co nieco, czyli proste i szybkie przepisy kulinarne z naszymi serami

JOGURTOWY MIX NA ŚNIADANIE

(proporcje na 1 - 2 osoby)

-  szklanka JOGURTU NATURALNEGO
-  2 łyżki domowej konfitury wiśniowej
-  łyżka orzeszków pistacjowych
-  łyżeczka miodu nawłociowego
-  świeże pestki granatu

Układamy delikatnie warstwami po kolei: konfiturę, jogurt, posiekane orzeszki i pestki granatu. Polewamy miodem. Mix gotowy od razu.



DIP JOGURTOWY DO BUFETU WARZYWNEGO

-  szklanka JOGURTU TYPU GRECKIEGO
-  ok 50 g sera pleśniowego, najlepiej zagrodowego
-  garść orzechów włoskich
-  łyżeczka soku z cytryny
-  po szczypcie białego pieprzu i soli

Orzechy siekamy, ser pleśniowy ucieramy, dodajemy do jogurtu wszystkie pozostałe składniki i łączymy na gładki sos. Podajemy do pokrojonych w słupki ulubionych warzyw.

TWAROŻEK ZIOŁOWY Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM PODAWANY W SZKLANCE

(proporcje na 5 – 6 osób)

-  ok 500-600 g TWAROŻKU NATURALNEGO
-  3 łyżki szczypiorku
-  2 łyżki świeżej natki pietruszki
-  1 szalotka
-  2 łyżki oleju rydzowego (z lnianki)
-  sól, pieprz
-  ok. 150 g wędzonego łososia w płatkach

Szalotkę kroimy drobno, mieszamy z twarogiem, pokrojonym drobno szczypiorkiem i pokrojoną drobno natką, dodajemy olej oraz odrobinę soli i pieprzu do smaku. Podajemy w małych szklaneczkach – najpierw ziołowy serek a na wierzchu kawałki łososia. Sypiemy ponownie szczypiorkiem.



Składamy specjalne podziękowania dla **Mistrzów Serowarstwa – Lucyny i Sylwestra Wańczyków** z **Ekologicznego Gospodarstwa Agroturystycznego „Wańczykówka”** za pomoc w przygotowaniu Warsztatów i Poradnika

Poradnik powstał w ramach projektu Gliwickiej Kooperatywy Spożywczej Tomata „Na SERjo. Zrób sam ser”, zrealizowanego ze środków Funduszu Inicjatyw Obywatelskich.



**ŚLĄSKIE
LOKALNIE**



RAMZA
FUNDUSZ LOKALNY

Projekt dofinansowany ze środków Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich