
Szakmai beszámoló

„Az vagy, amit megeszel” tevékenység

Előzmények

Projekt adatai:

Kedvezményezett	Alsómocsolád Község Önkormányzata
Projekt címe	Mintaprogram a minőségi időskorért
Projekt azonosítója	HU11-0005-A1-2013
Projekt kezdő időpontja	2016.05.02.
Projekt tervezett befejezése	2017.04.30.
Konzorciumi partner	Alapítvány Alsómocsoládért

Az **Alapítvány Alsómocsoládért** szervezet és az **Alsómocsoládi Sport Egyesület 2016. június 02-án** Vállalkozási szerződést kötött a „**Az vagy, amit megesezel**” tevékenység keretében ellátandó feladatokra. A Vállalkozó részéről a kapcsolattartásra kijelölt személy: **Hörnyéki Roland elnök.**

Teljesítési időszak: 2016. november 01. – 2016. november 30.

Tej és tejterméke-házi előállítása

Helyszín: Őszi-Fény Idősek Otthona
7345 Alsómocsolád, Rákóczi u. 74.

Időpont: 2016. november 11.

Elvégzett tevékenység:

A bolti tejtermékekről sok embernek rossz véleménye és esetleg tapasztalata alakult ki az elmúlt évek, akár évtizedek alatt.

A rosszul elkészített vagy nagy mennyiségű tartósítószerrel tartalmazó tejtermékek élettanilag rossz hatással lehetnek az emberi szervezetre. Sok ember él laktóz intoleranciával, amit a tejtermékek fogyasztása, okozhat és kellemetlen tünetekkel járhat.

Régészeti leletek bizonyítják hogy, az ember évezredek óta fogyasztja bizonyos állatok tejét. Sőt Kleopátra már külsőleg is, szépészeti célokra is alkalmazta a szamártejet. A tej fogyasztása körül újra és újra fellobbanó a vitában, miszerint egészséges vagy éppenséggel káros-e, nem szeretnénk állást foglalni, azonban saját példánkból tudjuk, hogy egy jó tejeskávét sok tejjel megfelelően kipárnázza az idegeket kora reggel.

Az évezredek során milliók haltak meg tejjárványok miatt (például tébécé), azonban a tej tartósítását tekintve az igazi áttörést Louis Pasteur és Claude Bernard módszere hozta meg 1862-ben, amit azóta pasztörizálásnak neveztek el. Az eljárás lényege, hogy a folyadékokat 60-90°C közé felmelegítve és hirtelen 5°C körüli hőmérsékletre lehűtve a folyadékok mikroorganizmus-tartalma drasztikusan lecsökken, ezáltal eltarthatóságuk megnő.

Tudnunk kell azonban, hogy a pasztörizálással nemcsak a rossz baktériumok pusztulnak el, hanem (hőfok függvényében) a jók is, sérül továbbá a tej ásványianyag- és vitamintartalma. A manapság oly népszerű, hosszan eltartható UHT (ultra high temperature) tejet 135°C közeli hőmérsékletre melegítik, ezért is van a jellegzetes kicsit „kozmas” utóíze. Ezek a tejek a „normál” pasztörözött tejekhez képest alacsonyabb ásványianyag- és vitamintartalommal rendelkeznek.

A tehén termékén, a tejen az állat táplálkozása, tartástechnológiája is nyomot hagy. A legfinomabb tejet a szabadtartásban tartott, mezőn legelésző állatok adják. A frissen lefejt, tőgyemeleg tej baktericid hatással rendelkezik, azaz a baktériumszám nemhogy nőne, hanem éppen csökken benne. Ez a hatás két óra hosszat tart, abban az esetben, ha a tej hőmérséklete állandó. Nyers tejnek a kezeletlen tejet nevezi a szakirodalom. A „bádorgböcékből” 5-6°C-os, hűtött tejet lehet vásárolni.

Mire érdemes odafigyelni?

1. Kitől vesszük? A házi tejet árusítóknak jól látható helyen ki kell függeszteniük a tej összes paraméterét!
2. Tárolása 5-6°C fokon történjen!
3. A hűtlánc ne szakadjon meg! Nyári melegben a piacon vásárolt tej hűtését meg kell oldanunk, különben aludttejgel az üvegben érünk majd haza!
4. Fogyasztás előtt forraljuk fel!
5. A hamisított (hígított) tej nem forr fel, vagy csak hosszabb idő alatt. Sajnos, a jó minőségű tejek esetében 20-30 % víz hozzáadásával érzékszervileg NEM megállapítható, hogy a tejet hamisították!
6. Nagyon tiszta, porcelán- vagy üvegedényben tároljuk!

Tejtermékek feldolgozása és elkészítése házilag:

Tejszín: szobahőmérsékleten a tejből pár óra leforgása alatt kiválik a tejsír, ami a tej tetején megül. Ez a tejszín. Kanállal leszedve, felforralva, hűtőben lehűtve kész is a házi tejszín, ami simán felferhető némely bolti társával ellentétben.

Vaj és író: a tejszínből nemcsak tejszínhab, hanem vaj is készíthető. A vajkészítés mellékterméke az író. A tejszínt befőttes üvegbe töltve, rázogatva kicsapódik belőle a vaj, illetve a tetején elkülönül az író. A vaj tovább ízesíthető sóval, borssal, szárított fűszerekkel (petrezselyem, majoránna, oregánó stb.), így fűszervajat kapunk. Az író gyümölccsel turmixolva nagyon finom frissítő ital!

Aludttej és tejföl: ha a friss tejet nem szobahőmérsékleten, hanem melegebb (de nem forró) helyen tároljuk 1-2 nap alatt megalszik. Az aludttej az egyik legfinomabb dolog, ami a tejjel történhet! Az aludttej tetején képződő zsíros réteg pedig a tejföl.

Túró és savó: a tejföl alatt megmaradt aludttejből túrót készíthetünk. Lassan, óvatosan hevítve, majd forráspont alatt tartva kicsapódik a fehérje, ami gyakorlatilag a túró. Célszerű néha megkeverni, hogy a ne álljon össze. Ezt követően szitán vagy tiszta konyharuhán átszűrjük. (A konyharuha ne legyen vegyszermaradványos! Mosás után célszerű ecetben átöblíteni.) Egy óra alatt kicsöpög belőle a savó, amiből gyümölccsel szintén készülhet gyümölcsturmix.

Sajt

Sajt készülhet a friss túróból is. A túrót fűszerezzük friss zöldfűszerekkel (rozsmaring, kakukkfű, oregánó, petrezselyem, majoránna, kapor), sóval,

alakítsuk gömbformává, majd a hűtőben nehezekeket ráhelyezve sajtoljuk. Másik módszer, hogy a friss tejet sóval ízesítjük (1 literhez 2 dkg só), majd folyamatosan kevergetve főzzük 20-30 percig. Ezt követően tűzről levéve mennyiségtől függően (1 liter tej esetében 25 ml ecet) öntünk bele alma- vagy borecetet. A fehérjék kicsapódnak, és beindul a túrósodás. Ízesíthetjük zöldfűszerekkel, köménnyel, tiszta konyharuhába töltjük, azt megcsomózzuk és a csomó alatt egy fakanalat átdugva hideg helyen lecsöpögtetjük. 1-2 nap alatt kész is a friss, fűszeres házi sajtunk.

Joghurt és kefir: a nyers tejet forraljuk fel, majd keverjük bele egy doboz bolti kefirt vagy joghurtot vagy baktérium kultúrát. Ezt követően meleg helyen rövid időn belül (12 óra-1 nap) megerjed. Ebből a „házi” kefirből/joghurtból célszerű félretenni egy adagot, hogy a következő alkalommal már azzal savanyíthassuk a házi tejet. A gyümölcsjoghurt elkészítése innen már csak egy lépés. Turmixgép, plusz gyümölcs és házi joghurt. Garantáltan adalékanyag-mentes.

A program résztvevői nagyon élvezték az előadást, mivel nem csak szóban lettek bemutatva a házi tejtermékek elkészítéséhez szükséges eszközök, hanem megnézhatték őket, és volt, amit ki is próbálhattak.

Az előadás utolsó felében a program résztvevői megkóstolhatták a házi készítésű sajtokat és gyümölcsös ivó joghurtokat is. A joghurtok különösen ízlettek az Őszi Fény Idősek otthonának lakóinak.

Alsómocsolád, 2016. november 30.

Hörnyéki Roland
elnök

Beszámolót elfogadta és ellenjegyezte: