

Ξίνισε το γάλα; Μην το πετάτε, αξιοποιήστε το με εννέα τρόπους!

/ [Γενικά](#)



Το **ξινισμένο γάλα** δεν είναι απαραίτητα κακό, εκτός κι αν έχει υποβληθεί σε υπερβολική διαδικασία παστερίωσης.

Εάν λοιπόν σας ξέμεινε γάλα στο ψυγείο μετά την ημερομηνία λήξης μην το αδειάσετε στο νεροχύτη.

Ωστόσο, έχετε υπόψη σας ότι **τουπερπαστεριωμένο** γάλα που πωλείται στα σούπερ-μάρκετ και το φρέσκο, αγνό γάλα είναι δύο εντελώς διαφορετικά πράγματα. Το πρώτο είναι κατ' ουσίαν ένα νεκρό προϊόν χωρίς ζωντανά βακτήρια. Όταν χαλάει σαπίζει και πρέπει να πεταχτεί εκτός κι αν το προλάβουμε νωρίς.

Το δεύτερο μετατρέπεται σε πηχτό “ξύγαλο” που μπορεί ακόμα να χρησιμοποιηθεί.

Παραδοσιακά, το ξινόγαλο χρησιμοποιούταν ως μαγιά για να φουσκώνει η ζύμη. Το χρησιμοποιούσαν μαζί με τη **μαγειρική σόδα** για να παρασκευάσουν αφράτα ψωμιά και κέηκ, αλλά όταν ανακαλύφθηκε το μπείκιν πάουντερ νοικοκυρές και νοικοκύρηδες έπαψαν να το χρειάζονται.

Εάν λοιπόν στο ψυγείο σας έχετε ωμό, ελαφρώς παστεριωμένο ή **απαστεριώτο** γάλα που σας ξίνισε μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε με τους παρακάτω τρόπους:

—Για ψωμιά, κέηκ κλπ

Το ξινόγαλο είναι καλό υποκατάστατο για το **βουτυρόγαλο**, το γιαούρτι ή την ξινόκρεμα. Ορισμένες συνταγές μάλιστα απαιτούν να βάλετε “ξινισμένο” γάλα προσθέτοντας μια κουταλιά ξύδι στο γάλα. Μπορείτε να φτιάξετε τηγανίτες, πάνκεικς, βάφλες, κέηκ με φρούτα και διάφορα τέτοια ωραία πράγματα.

—Στο μαγείρεμα

Προσθέστε λίγο ξινόγαλο σε πιάτα με κρεμώδη, μαλακή σύσταση όπως βραστά κατσαρόλας, βραστά θαλασσινά ή ψητές πατάτες. Προσέξτε μόνο να μην βάλετε υπερβολική ποσότητα και “κρύψετε” τη γεύση του πιάτου σας.

Μπορείτε επίσης να το χρησιμοποιήσετε για να μαρινάρετε και να μαλακώσετε κρέας κοτόπουλου ή ψαριών προτού τα μαγειρέψετε.

Τέλος, μπορείτε να μαλακώσετε σπόρους κριθαριού, μούσλι και άλλων σιτηρών στο ξινόγαλο.

-Οικιακή τυροκομία

Μπορείτε να φτιάξετε νόστιμο τυρί κότατζ κάπως έτσι. Θα χρειαστείτε:

*2 λίτρα ξινόγαλο

* 3 κουταλιές της σούπας ξύδι

*1 κουταλιά της σούπας αλάτι και

*λίγη κρέμα ή γάλα με πλήρη λιπαρά.

Ρίξτε το ξινόγαλο σε ένα τηγάνι. Αυξήστε τη θερμοκρασία στους 85 βαθμούς Κελσίου (χρειάζεστε θερμόμετρο). Βγάλτε το από τη φωτιά και προσθέστε ξύδι. Ανακατέψτε μαλακά έως ότου διαχωριστούν το πηγμένο τυρί και ο ορός του γάλακτος. Ραντίστε τα κομμάτια πηγμένου τυριού και αφαιρέστε το νερό πιέζοντας ένα τουλπάνι. Τοποθετήστε τα κομμάτια του τυριού σε ένα μπωλ. Προσθέστε αλάτι και λίγη κρέμα ή πλήρες φρέσκο γάλα κατά το δοκούν ανάλογα με τη σύσταση που επιθυμείτε. Βάλτε το τυρί κότατζ στο ψυγείο και καταναλώστε σε μια εβδομάδα.

—Κρέμα σώματος

Η επάλειψη ξινού γάλακτος (ή ξινόκρεμας ή γιαουρτιού) στο δέρμα το μαλακώνει,

το σφίγγει και το καθαρίζει. Ορισμένοι ανοιχτόχρωμοι άνθρωποι το χρησιμοποιούν για να μαυρίσουν (εάν βγουν στον ήλιο μετά την επάλειψη).

Μπορείτε να προσθέσετε και ένα φλυτζάνι ξινόγαλο στη μπανιέρα σας για πιο απαλό δέρμα (προσθέτοντας και αιθέρια έλαια για να κρύψετε τη μυρωδιά).

—Κηπουρική

Διαλύστε ξινόγαλο με νερό και ραντίστε τα φυτρώριά σας για να προσθέσετε ασβέστιο. Ενδείκνυται κυρίως για τις ντομάτες.

—Αξιοποιήστε απευθείας το ξινό τυρόπηγμα

Εάν σας έπηξε το φρέσκο γάλα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε απευθείας το τυρόπηγμα αντί για τυρί ρικότα, ξινόκρεμα ή ντρέσινγκ σαλάτας.

—Ζωοτροφή

Ανακατέψτε το ξινόγαλο σε ζωοτροφές για κόττες, γουρούνια, σκύλους ή γάτες.

—Πλαστικό από γάλα!

Η κατασκευή πλαστικού από καζεΐνης μπορεί να γίνει μια ευχάριστη ασχολία για όλη την οικογένεια. Διαβάστε πώς [εδώ](#) (στα αγγλικά).

—Φτιάξτε γιαούρτι προληπτικά

Εάν έχετε πολύ γάλα στο ψυγείο και δεν θέλετε να ξινίσει μπορείτε να φτιάξετε γιαούρτι ως εξής:

Σε μια **κατσαρόλα** βάλτε ένα λίτρο γάλα. Αφήστε το να βράσει (ανακατεύοντας για να μην κολλήσει κάτω) και κατεβάστε το από τη φωτιά.

Σε ένα μπολάκι βάλτε **2 κουταλιές της σούπας γιαούρτι έτοιμο**. Βάλτε μερικές σταγόνες κρύο γάλα μέσα και ανακατέψτε το, να γίνει σαν νερούλη κρέμα.

Αφήστε το γάλα να κρυώσει, μέχρι να φτάσει τους **38 - 42°C**. Προσοχή στη θερμοκρασία αυτή, γιατί αν δεν είναι σωστή, το γιαούρτι σας δεν θα πήξει.

Μόλις φτάσει στην κατάλληλη θερμοκρασία, πάρτε μερικές κουταλιές της σούπας από το ζεστό γάλα και προσθέστε τα στο γιαούρτι του μπολ, να γίνει κι αυτό κάπως χλιαρό (όπως κάνουμε στο αυγολέμονο).

Μετά ρίξτε το **μείγμα** αυτό στην κατσαρόλα με το γάλα, ανακατέψτε και μετά ρίξτε το στο δοχείο που θα έχετε ήδη έτοιμο (στο οποίο θα μείνει το γιαούρτι

μέχρι να πήξει)

Κλείστε το δοχείο και τυλίξτε το με μια **κουβέρτα** για να παραμείνει ζεστό. Αφήστε το έτσι για τουλάχιστον **3-4 ώρες ή μέχρι και ένα βράδυ**, μέχρι να πήξει. Μεγάλη προσοχή θέλει εδώ, γιατί το γιαούρτι μέχρι να πήξει δεν πρέπει να κουνηθεί καθόλου. Μετά βάλτε το στο ψυγείο και το γιαούρτι σας είναι έτοιμο.

Πηγή: [econews](https://www.econews.gr)