

Kumis Casero

Description

El Kumis o Leche Agria es un producto de olor y sabor más ácido que el yogurt. Es un producto lácteo preparado mediante la fermentación de la bacteria Lactobacillus. Beneficiosa para la flora intestinal y el sistema inmunologico.

Kumis Casero or Home made Sour Milk (English version below)

Ingredientes

- 1 1/2 litros de leche entera fresca
- 6 cucharadas de kumis Corriente (Ver sustito en notas)
- Azúcar al gusto

Preparación

1. En una olla de barro curada o un recipiente de vidrio se coloca la leche, se agrega el kumis u otro sustituto (ver nota).
2. Se mezcla bien con una cuchara de palo o plástica (no usar objetos metálicos) y se deja a temperatura ambiente por lo menos por 24 horas. No revolver durante este tiempo.
3. Colarlo con un colador plástico (no metálico).
4. Luego de este tiempo se le agrega el azúcar al gusto.
5. Luego conservar el Kumis en la nevera y consumir antes de 7 días.
6. Guardar un poco de este Kumis para hacer el siguiente.

Nota: Sustitutos para el Kumis Corriente

- 3 cucharadas de granos de Kéfir o cultivo para kumis.
- Yogur Kéfir polaco o yogurt griego con bacilos búlgaros
- O cualquier otro producto que contenga Lactobacilos como el yogur búlgaro o la leche kefirada.

Como curar una olla de barro:

- Se agrega una taza de vinagre a la olla y se cocina por 20 minutos. Desocupar la olla y luego deje enfriar bien.
- Lave bien la olla y luego ponga a cocinar una taza de leche por otros 10 minutos. Descarte la leche y deje enfriar de nuevo.

- Lave bien la olla y ya está lista para usar.

{youtube}J6hBKRXDlhQ{/youtube}

Home Made Sour Milk (English version)

The Kumis or Sour Milk is a product of smell and taste more acidic than yogurt. A milk product prepared by fermentation of the bacterium Lactobacillus. Beneficial for the intestinal flora and the immune system.

Ingredients

- 1 1/2 litres whole milk
- 6 tablespoons Kumis -Kefir yogurt (See replaces in notes)
- Sugar to taste

Preparation

1. In a seasoned clay pot or a glass container placed the milk, add the Sour Milk or other substitutes **(see note).**
2. Mix well and leave at room temperature for at least 24 hours. Don’t stir it during this time.
3. Strain it with (non-metallic) Plastic strainer.
4. After this time you add sugar to taste.
5. Then keep the Sour Milk in the refrigerator and use within 7 days.
6. Save a little of this Sour Milk to make another.

Note: Substitutes for Kumis

- 3 tablespoon Kefir grains
- Polish Kefir Natural Yogurt
- Or another product containing LactobacillusKefir, kef?rs, keefir, or kephir or alternatively kewra, talai, mudu kekiya, milk kefir, or búlgaros

How to season a clay pot:

- Add a cup of vinegar to the pot and cook for 20 minutes. Empty the pot and then let cool well.
- Wash the pot and then put a cup of milk and cook for another 10 minutes. Discard the milk and cool again.
- Wash the pot and it is ready to use.