

Айран

Айран, простокваша — диеталык кычкыл тамак. Пастерленген же бышырылган уйдун ынак же көк сүтү таза сүт кычкыл бактериялуу уютку м-н уютулат. Сүт заводу жөнөкөй, мечников, ацидофилин, түштүк, варенец, украина (ряженка) айраңдарын чыгарат. Майлуулугуна жараша майлуу (3,2% майы бар, мечников, варенец ж-а ряженканын майлуулугу 6%ке жетет) ж-а майсыз (майлуулугу 0,05%тенашпайт) айранга айырмаланат. Айран коюу болот.

Жөнөкөй айранды пастерленген ынак же көк сүткө таза сүт кычкыл стрептококк кошуп уютат. Мечников айраны пастерленген ынак же өтө майлуу сүттөн жасалат; сүттү жалаң сүт кычкыл стрептококк ж-а болгар таякчасы м-н уютат. Ацидофилин айраны пастерленген ынак сүттүн ацидофилин таякчасы кошулган таза кычкыл стрептококк м-н уютуп алынат. Түштүк айраны пастерленген ынак сүткө таза сүт кычкыл стрептококк м-н болгар таякчасы кошулуп уютулат. Кээде сүт уюткусу кошулат. Варенец — өтө майлуу же майлуулугу аз бышырылган же стерилденген сүткө жалаң сүт кычкыл стрептококк кошулуп уютулган айран. Кээде жалаң сүт кычкыл таякчалары кошулат. Украина айраны (ряженка) бышырылган майлуу сүткө таза сүт кычкыл стрептококк кошулуп уютулат.

Сүт заводунда айранды идиштерге өлчөп куярда даам берүүчү же жыпар жыттуу заттар (кант, бал, ванилин, корица, мөмө-жемиш джеми ж-а кыям) кошулушу мүмкүн. Ушул эле продуктуларды жөнөкөй айранга ичерде кошсо болот.

Айран сүткө караганда бир кыйла жакшы сиңет, дарылык катары колдонулат, к. Мунөздөн тамактануу.

Айран колго да уютулат. Сүттү кайнатып, 30–35°Сге чейин муздатуу м-н ага даяр айранды (1 стакан сүткө 1/2 аш кашык) кошуп, жакшы аралаштырып, стакандарга куюп, аларды жаап, 18–20°С жылуу жерге коюш керек. Айран 8°С темп-рада 3 күн сакталат.

Кыргыздарда кой м-н эчкинин ынак сүтүнөн уютулган айран жуурат деп аталат. Жуурат айранга караганда майлуу болот. Андан сүзмө, курут жасалат, суусун катары ичилет, аш болумдуу ток болот.

© Үй тиричилигинин кыскача энциклопедиясы, Фрунзе, КСЭ, 1989
ж.