СУРУТКА

 Сурутка је течност која настаје као нуспродукт при поступку производње сира или казеина. Неправедно се назива „отпадним продуктом“, јер по својим нутритивним својствима спада у најлековитије природне производе. Вековима се користила за јачање организма као и за лечење разних болести.

 Код производње сира или казеина само 10-20% млека се искористи за добијање производа, док 80-90% одлази у споредни производ-сурутку. Да би се добио квалитетан производ, најбитније је имати добру сировину, односно кравље или козје млеко доброг квалитета и од проверених произвођача. Сурутка се може производити и у кућним условима, а поступак је веома једноставан. Млеко се најпре процеди, загрева до кључања, а онда се сири са јогуртом или киселим млеком. Такође, може се користити сирће или лимун. Када се одвојио сир, шерпа се ставља на хладно место и тек након најмање 12 сати прoцеди сир користећи газу. Сир се може правити и ако млеко не проври, већ се у загрејано млеко на 37-38 **°**С додаје течно сирило и остави млеко да остоји око 2 сата , што је довољно да се сир одвоји од сурутке. Цеђење сурутке треба обављати у хладнијој просторији, на температурама око 15**°**С , да не би дошло да развоја бактерија и да сурутка не би постала кисела већ при самом цеђењу. У фрижидеру, у стакленим флашама, може стајати неколико дана.

 Сурутка се најчешће прави од крављег или козјег млека. Кравља сурутка је пријатнијег укуса и мириса, али истраживања су показала да је козја сурутка богатија олигоелементима и липидима који се директно метаболишу. Козја сурутка садржи и до 10% мање лактозе, па могу да је конзумирају и особе које имају алергије, укључијући и децу. Лако је сварљива, јер природни пробиотици у сурутки стимулишу раст корисних бактерија и смањују ризик од дигестивних проблема.

Редовним конзумирањем сурутке побољшава се имуни и дигестивни систем и подстиче избацивање токсина из организма. Такође, сурутка доприноси правилном функционисању јетре и одржавању стабилног нивоа шећера у крви. Сурутка садржи лако сварљиве протеине богате есенцијалним аминокиселинама који подстичу раст и регенерацију ткива, као и побољшање регенерације мишића. Протеини из сурутке смањују апетит и убрзавају метаболизам, док ниска калоријска вредност потпомаже губитку килограма.