

Med kulturmjolk eller surmjolk menas mjolk till vilken det tillsatts syra, oftast med hjalp av en bakteriekultur, dels med syftet att andra mjolkens konsistens och smak men framst for att forlanga dess hallbarhet. Det ar alltsa inte mjolk som har blivit dalig.

Till denna kategori raknas t.ex.:

- Filmjolk/Langmjolk/Langfil/Filbunke/Tatmjolk... (kart barn har manga namn)
- Yoghurt
- Kefir
- (Karnmjolk)

Filmjolk

Att gorä egen filmjolk ar mycket enkelt, sarskilt om man har en levande bakteriekultur i form av en matsked redan fardig filmjolk.

Man kan anvanda nastan vilken sorts mjolk som helst, men bast (och godast) blir det om man anvander helmjolk ("rod") eller mellanmjolk. Man kan aven anvanda sk. "gammaldags mjolk" dvs. ohomogeniserad, da bildas ett "graddlager" overst. Man kan forstas aven tillsatta vispgrädder for att fa till ett graddlager.

Man hettar forst upp mjolken till kokpunkten och later den sedan svalna till rumstemperatur. Rör ut en matsked filmjolk i mjolken och lat den sedan stå i rumstemp over natten. Forvara sedan svalt, t.ex. i kylskap for att inte filmjolken ska fortsatta jäsa och sa småningom bli alkoholhaltig.

Kom ihåg att inte äta upp all filmjolk, utan spara en matsked sa att du kan gorä en ny omgång när den gamla tar slut. Sa ar det bara att fortsatta, teoretiskt sett i all oändlighet.

Aven om du utgår från vanlig "köpefilmjolk" sa får sådan här filmjolk en seg och lite "klistrig" konsistens, men smakar lika gott som den du köper, om inte ännu godare.

Man kan aven gorä filmjolk utan att ha någon filmjolk att börja med. Da anvander man istället någon av svergies två "köttätande" växter; antingen Sileshår *Drosera sp.* eller Tätört - *Pinguicula sp.* (som ävern kallas just "filblomma"). Enligt Den Virtuella Floran skrev Linné om tätörtens användning på just detta sätt:

"några färska, nyss plockade *Pinguicula*-blad, af hvilken art som helst, läggas i en sil, och den nyss mjölkade, ännu ljumma mjölken hälls däröfver. Sedan den sålunda mycket snart blifvit silad, ställes den undan en eller två dagar för att surna, och härunder bekommer den en vida större både seghet och fasthet; vassla urskiljes ej, såsom annars är fallet. Härigenom blir den i högsta grad välsmaklig, fastän grädden blir mindre. Då sådan mjolk en gång blifvit beredd, behöfver man ej för att erhålla än mera sådan använda nya blad, utan man blandar endast en half matsked af den förra med ny. Denna får därigenom liknande beskaffenhet samt förmåga att, liksom en jäst, förvandla ytterligare annan mjolk. Äfven om denna förvandling fortsättes i det oändliga, tyckes den sista mjölken icke det minsta hafva aftagit i kraft" (ur *Flora Lapponica 1737* (svensk översättning av T. M. Fries, 1905))

Man kan också gnida in kärlet man vill tillreda filmjolken i med någon av de ovanstående växterna.

Yoghurt

Värm upp mjolken till ca 40 grader och rör ner kulturen (10% av mjolken). Blanda och svep in i en handduk eller dylikt. Lat stå varmt tills den ar tjock nog, 3-4 timmar.

När yoghurten börjar ta slut gör man ny på den sista yoghurten man har kvar, efter ett tag blir den för syrlig och då får man börja på en ny kultur.

Får man yoghurt över kan man frysa in den i små isbitar och ha att ympa på.

Kefir

Blanda kefirgryn (som är en symbios av bakterier och jästsvamp) med ohomogeniserad lantmjölk och låt stå i en glasbunke. Börja med en mindre mängd mjölk, t ex 5 dl för att lära dig hur snabbt den fermenterar och anpassa sedan mjölmängden efter eget tycke.

Står den mer än 24 tim börjar den dela sig i kefir och vassle. Vasslen är bra för både huden och magen.

Efter 48 tim är laktosen uppäten av kefirgrynen. Sila av och häll på ny mjölk.

Tvorog

Låt mjölk stå på en varm plats inomhus tills den surnar. Koka den och få tvorog, som är populärt i Ryssland. Den smakar ungefär som fil men får lite annan konsistens.

Creme Fraiche

Låt grädde syra i rumstemperatur över natten.