



## Maślanka - zastosowanie w produkcji potraw

Adam Florkiewicz<sup>1</sup>, Tomasz Dera<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Katedra Analizy i Oceny Jakości Żywności, Wydział Technologii Żywności,  
Uniwersytet Rolniczy im. Hugona Kołłątaja w Krakowie

<sup>2</sup>Katedra Technologii Produktów Roślinnych i Higieny Żywnienia, Wydział Technologii Żywności,  
Uniwersytet Rolniczy im. Hugona Kołłątaja w Krakowie

e-mail: tomasz.dera@urk.edu.pl

### Wprowadzenie

**Maślanka** to produkt uboczny powstający podczas produkcji masła [1, 3]. Polska Norma [PN-A-86061:2002] definiuje maślanekę, jako produkt mleczny, który otrzymuje się także w wyniku dodatkowej fermentacji z zastosowaniem charakterystycznych kultur maślarskich (*Lactococcus lactis* subspecies *cremoris*, *Lactococcus lactis* subspecies *lactis* oraz *Leuconostoc mesenteroides* subspecies *cremoris*)[4]. Maślanekę określa się jako orzeźwiający napój o łagodnym, lekkim, śmietankowo-orzechowym smaku. Do sprzedaży dla konsumentów maślanekę produkuje się poprzez zmieszania naturalnej maślaneki i mleka z dodatkiem kultur bakterii fermentacji mlekowej [2]. Tradycyjnie maślanka powstawała podczas domowego wyrobu masła po wydzieleniu się ziaren tłuszczu z kwaśnej śmietany, była sprzedawana na targach z wielkich blaszanych baniek i określana jako gęstawy napój mlecznych z widocznymi pływającymi ziarnami masła w mętnobiaławej cieczy [3].

### Korzyści zdrowotne

Maślanka jest produktem lekkostrawnym, zawiera żywe kultury bakterii kwasu mlekowego, które wspomagają oraz regulują prace układu pokarmowego, przyspieszając przemianę materii i wspomagają odchudzanie [2, 4].



Ważnym składnikiem maślanki, który budzi zainteresowanie wśród naukowców jest otoczka kuleczek tłuszczowych (MFGM ang. Milk Fat Globule Membrane). Błony te są zbudowane z polarnych lipidów i białek, które powlekają kropelki tłuszczu w mleku i śmietanie oraz zapewniają ich stabilność. Podczas ubijania śmietany MFGM ulega zniszczeniu, a jej składniki są uwalniane do maślanki, gdzie decydują o korzystnych właściwościach zdrowotnych tego produktu, dzięki czemu maślanka może być istotnym składnikiem diety i odgrywać pożądaną rolę w żywieniu człowieka [6,7]. Wg danych literaturowych maślanka wykazuje działanie antyoksydacyjne, hipocholesterolemiczne, przeciwdrobnoustrojowe i przeciwnowotworowe [6].

### Zastosowania maślanki

Dzięki swoim właściwościom maślanka ma szerokie zastosowanie w różnych gałęziach przemysłu spożywczego:

- produkcja napojów fermentowanych: maślanka może być surowcem do produkcji fermentowanych napojów mlecznych oraz napojów z dodatkiem soków;
- jogurty i sery: maślanka w proszku poprawia teksturę jogurtów, zapobiega synerezie i może być stosowana w produkcji jogurtów niskotłuszczowych, jest także wykorzystywana do produkcji sera o obniżonej zawartości tłuszczu i sera do pizzy;
- wypieki: maślanka jest używana w produkcji chleba, dzięki czemu poprawia jego strukturę i smak;
- inne zastosowania: maślanka jest stosowana do mikrokapsułkowania olejów omega-3 oraz w produkcji napojów o smaku owocowym [7].

### Zastosowanie w kuchni

Maślanka to niezwykle wszechstronny produkt, który można spożywać o każdej porze dnia. Doskonale sprawdza się zarówno jako samodzielna potrawa jak również dodatek do różnego rodzaju dań i napojów. Maślanka stanowi doskonały zamiennik mleka i jogurtów do wszelkiego rodzaju płatków spożywanych na zimno. Można ją również wykorzystać jako bazę do mlecznych koktajli, dodając ulubione owoce lub warzywa. Dzięki swoim właściwościom maślanka dodaje lekkości i świeżości tym popularnym śniadaniowym potrawom. Maślanka w naturalnej formie świetnie sprawdza się jako dressing do sałaty. Wystarczy dodać do niej różnorodne zioła i czosnek, aby uzyskać pyszny, lekki sos, który z powodzeniem zastąpi tradycyjną, ciężką śmietaną. W gorące, letnie dni maślanka może być znakomitą sposobem na ochłodę. Można z niej przygotowywać mrożone desery, miksując ją z owocami lub warzywami [3].

Oto cztery przepisy na potrawy z udziałem maślanki, które z powodzeniem można przygotować samodzielnie w swojej domowej kuchni.



## Jagodzianki

(receptura na 12 szt.)

### Ciasto:

- 480 g mąki pszennej typ 500;
- szczypta soli;
- 100 g masła roztopionego;
- 125 g maślanki;
- 125 g śmietanki 30%;
- 4 szt. żółtek;
- 25 g świeżych drożdży;
- 100 g cukru.

### Nadzienie:

- 400 g jagód leśnych;
- 50 g cukru.

### Kruszonka:

- 100 g mąki pszennej;
- 50 g masła;
- 50 g cukru.

### Dodatkowo:

- 1 szt. białka



Rys. 1. Jagodzianka (fot. Tomasz Dera).

Wartość odżywcza:	Jedn.	100 g	1 porcja (140 g)
wartość energetyczna	[kcal/kJ]	287,8 / 1192	402,9 / 1669
białko ogółem	[g]	5,3	7,4
tłuszcz	[g]	11,64	16,3
węglowodany ogółem	[g]	41,2	57,7
błonnik	[g]	1,71	2,4
wapń	[mg]	33,9	47,5

Tabela 1. Wartość odżywcza jagodzianek (opracowanie własne na podstawie [5]).

**Alergeny:** mleko, gluten, jaja



Wykonanie:

*ciasto:*

- sporządzić rozczyń: drożdże rozetrzeć z łyżeczką cukru, dodać maślankę i mąkę do konsystencji gęstej śmietany, pozostawić do wyrośnięcia;
- żółtka utrzeć z pozostałym cukrem;
- masło rozpuścić;
- do misy misy dodać wyrośnięty rozczyń i pozostałe składniki, na końcu rozpuszczone masło;
- wyrabiać w mikserze lub ręcznie, ciasto ma odchodzić od ścianek misy;
- pozostawić do wyrośnięcia na 1,5 godz. lub do podwojenia objętości;
- podzielić ciasto na 12 części;
- każdy kęs ciasta rozwałkować, nałożyć nadzienie, dobrze zlepić, pozostawić do wyrośnięcia;
- każdą jagodziankę posmarować roztrzepanym białkiem, posypać kruszonką;
- piec w temperaturze 170°C z termoobiegiem przez 25 minut.

*nadzienie:*

- jagody umyć, odsączyć na sitku, następnie połączyć z cukrem.

*kruszonka:*

- w misce połączyć mąkę z cukrem, dodać starte masło, wyrobić na kruszonkę, schłodzić.



Rys. 2. Etapy produkcji jagodzianek:

- a) nakładanie nadzienia na rozwałkowany kęs ciasta;
- b) uformowana jagodzianka pozostawiona do fermentacji końcowej;
- c) wykończony półprodukt kruszonką przed wypiekiem;
- d) gotowy wypiek (fot. Tomasz Dera).



## Chleb na maśle

(receptura na 1 bochenek)

Ciasto:

- 420 g maślanki;
- 340 g mąki pszennej typ 750;
- 85 g mąki pszennej typ 2000;
- 85 g mąki orkiszowej pełnoziarnistej;
- 10 g otrąb pszennych;
- 15 g soli;
- 10 g drożdży instant;
- 15 g miodu;
- 15 g nasion chia;
- 10 g czarnuszki - do posypania.



Rys. 3. Chleb na maśle (fot. Tomasz Dera).

Wartość odżywcza:	Jedn.	100 g	1 kromka (45 g)
wartość energetyczna	[kcal/kJ]	215 / 700	96,8 / 315
białko ogółem	[g]	8,6	3,9
tłuszcz	[g]	2,3	1,03
węglowodany ogółem	[g]	41,6	18,72
błonnik	[g]	4,1	1,85
wapń	[mg]	81,9	36,9

Tabela 2. Wartość odżywcza chleba na maśle (opracowanie własne na podstawie [5]).

**Alergeny:** mleko, gluten



Wykonanie:

- maślankę wyjąć z lodówki ok. 1 godz. przed wyrabianiem ciasta;
- mąki przesiać z drożdżami;
- wszystkie składniki wsypać do miski;
- wyrabiać około 10 minut, ciasto powinno odchodzić od ścianek miski;
- pozostawić w ciepłym miejscu do fermentacji na ok. 1,5 godziny lub do podwojenia objętości;
- następnie uformować bochenek i umieścić w podłużnej formie (35 cm x 10 cm);
- uformowany bochenek pozostawić do fermentacji końcowej, do podwojenia objętości;
- powierzchnię chleba posmarować wodą za pomocą pędzelka i posypać czarnuszką;
- piec w temperaturze 180°C przez 40 minut;
- wystudzić na kratce.



Rys. 4. Etapy produkcji chleba: a) przygotowanie składników; b) wyrabianie; c) fermentacja do podwojenia objętości; d) formowanie bochenka; e) fermentacja końcowa; f) chleb po upieczeniu - przekrój (fot. Tomasz Dera).



## Żurek na maślanec

(receptura na 10 porcji)

### Żurek:

- 1000 g maślanki;
- 1000 g bulionu warzywnego;
- 150 g boczku wędzonego;
- 300 g kiełbasy podwawelskiej;
- 150 g cebuli;
- 50 g chrzanu tartego;
- 50 g śmietanki 30%;
- sól, pieprz czarny, majeranek - do smaku.

### Dodatki:

- 10 szt. jaj;
- 1300 g ziemniaków.



Rys. 5. Żurek na maślanec (fot. Tomasz Dera).

Wartość odżywcza:	Jedn.	100 g	1 porcja (450 g)
wartość energetyczna	[kcal/kJ]	71 / 303,3	320 / 1365
białko ogółem	[g]	4,6	20,7
tłuszcz	[g]	3,17	14,3
węglowodany ogółem	[g]	6,6	29,7
błonnik	[g]	0,5	2,5
wapń	[mg]	35,2	158,2

Tabela 3. Wartość odżywcza żurku na maślanec (opracowanie własne na podstawie [5]).

**Alergeny:** mleko, gluten, jaja, seler, soja, gorczyca



Wykonanie:

- maślankę ogrzać do temperatury 70°C, pozostawić do oddzielenia się skrzepu;
- boczek pokroić w kostkę;
- kiełbasę pokroić w półplasty;
- cebulę pokroić w drobną kostkę;
- maślankę odcedzić na gęstym sicie, otrzymany serek wykorzystać do ziemniaków;
- boczek podsmażyć w garnku, dodać cebulę, którą należy zeszklić, następnie dodać kiełbasę, chwilę podsmażyć;
- dodać bulion i serwatkę;
- zagotować, dodać przyprawy;
- zabielić śmietanką;
- ziemniaki obrać, ugotować, ubić z serem z maślanki;
- jaja ugotować na twardo, obrać, przekroić na połówki,
- gotową zupę podawać w głębokim talerzu z ziemniakami i jajkiem.



Rys. 6. Etapy produkcji żurku: a) ogrzewanie maślanki; b) oddzielenie skrzepu od przesąca; c) gotowanie zupy; d) ubijanie ziemniaków; e) talerz z przygotowanymi dodatkami; f) gotowa potrawa (fot. Tomasz Dera).





## Placuszki z jabłkami i sosem jagodowym

(receptura na 5 porcji)

### Placuszki:

- 200 g maślanki;
- 150 g mąki pszennej typ 450;
- 1 szt. jajka;
- 5 g sody oczyszczonej;
- 300g jabłek;
- szczypta soli;
- 10 g cukru wanilinowego;
- 20 g cukru brązowego;
- 2 g skórki z cytryny;



Rys. 7. Placuszki z jabłkiem i sosem jagodowym  
(fot. Tomasz Dera).

### Sos:

- 150g jagód czarnych;
- 150g maślanki.

Wartość odżywcza:	Jedn.	100 g	1 porcja (200 g)
wartość energetyczna	[kcal/kJ]	110,5 / 345,5	221 / 691
białko ogółem	[g]	3,6	7,2
tłuszcz	[g]	1,45	2,9
węglowodany ogółem	[g]	21,45	42,9
błonnik	[g]	1,45	2,9
wapń	[mg]	51,3	102,6

Tabela 4. Wartość odżywcza placuszków (opracowanie własne na podstawie [5]).

**Alergeny:** mleko, gluten, jaja



Wykonanie:

*placuszki:*

- jabłka obrać, zetrzeć na tarce o grubych oczkach;
- cytrynę sparzyć, zetrzeć skórkę do jabłek;
- z maślanki, jajka, mąki, cukru, jabłek i szczypty soli sporządzić ciasto o konsystencji gęstej śmietany;
- smażyć na teflonowej patelni bez tłuszczu owalne placuszki na ciemnożółty kolor;
- na porcję przeznaczyć 3 placuszki, udekorować sosem i świeżymi jagodami.

*sos:*

- jagody umyć i osuszyć;
- maślankę zmiksować z jagodami.



Rys. 8. Etapy sporządzania placuszków a) tarte jabłko ze skórką z cytryny; b) gotowe ciasto; c) formowanie placuszków; d) usmażone placuszki; e) gotowa potrawa (fot. Tomasz Dera).



## Literatura

1. Ali AH. (2019). Current knowledge of buttermilk: composition, applications in the food industry, nutritional and beneficial health characteristics. *International Journal of Dairy Technology*, 72(2), 169-182.
2. Goluch Z., Haraf G., Wójcik R. (2023). Żywność fermentowana a dieta osób starszych. Żywność fermentowana, aspekty dietetyczne, technologiczne i zdrowotne/ Fermented food, dietary, technological and health aspects. Wyd. ArchaeGraph, Łódź, s. 153-173.
3. Górská J. (2014). Napoje fermentowane cz. 2: kefiry i maślanki. *Forum Mleczarskie Handel*, 2(63), 1–5.
4. Jędrusyna J., Krochmal A., Tetar A., Kedzierska-Matyssek M. (2020). Jakość mlecznych produktów fermentowanych wyróżnionych znakiem „Jakość Tradycja”. *Zagrożenia środowiska i bezpieczeństwo żywności tom 1*. Wyd. Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie.
5. Kunachowicz H., Przygoda B., Nadolna I., Iwanow K. (2019). *Tabele składu i wartości odżywczej żywności*. Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa.
6. Mascarello F., Pinto A., Souza de Araújo I., Kuller Caragnato L., Lopes da Silva A.L., Freire dos Santos L. (2019). Technological and Biological Properties of Buttermilk: A Minireview Whey - Biological Properties and Alternative Uses. *IntechOpen*. doi:10.5772/intechopen.80921.
7. Szkolnicka K., Dmytrów I., Mituniewicz-Małek A. (2020). Buttermilk ice cream—New method for buttermilk utilization. *Food Science&Nutrcion*, 8(3), 1461–1470.
8. Trajkovska B., Nakov G., Prabhat ST., Badgujar PC. (2024) Effect of Blueberry Pomace Addition on Quality Attributes of Buttermilk-Based Fermented Drinks during Cold Storage. *Foods*. 13(11), 1770.