

Питание с пользой

# Ровесник хлеба

## История сыра берёт своё начало в каменном веке

Сегодня на кулинарной страничке «Магнитогорского металла» речь пойдёт об одном из любимых продуктов россиян – сыре. Считается, что в рацион человека он вошёл раньше, чем появилась письменность. Поэтому «биография» сыра изобилует белыми пятнами, смелыми гипотезами и любопытными фактами.

### Изобретение бедуинов

Учёные утверждают, что первый сыр появился в эпоху неолита, то есть ещё в каменном веке, и считается ровесником одного из древнейших продуктов – хлеба. Самые древние остатки сыра были обнаружены в китайском захоронении, датированном X веком до нашей эры.

Согласно распространённой легенде, первый домашний сыр изобрели африканские бедуины. Как и многие важнейшие для истории человечества открытия, это было вроде бы случайностью. Однажды, перед походом в пустыню, один из кочевников налил свежее молоко в бурдюк из овечьих желудков. Из-за воздействия жары, постоянной вибрации и натуральных ферментов, молоко через время превратилось в вещество странного вида. Когда один из смельчаков решил попробовать его, он с удивлением обнаружил, что затвердевшая молочная масса обладает неплохим вкусом. С этого времени сыр превратился в любимое лакомство кочевников. Позже о том, как делают сыр, узнали египтяне, греки, сирийцы и жители других древних государств.



### Лакомство циклопов и патрициев

В Европе сыр известен с древнейших времен. Так, в поэме Гомера «Одиссея» рассказывается, как Одиссей и его спутники, попав в пещеру циклопа Полифема, нашли в корзинах множество сыров, а в ведрах и чашах простоквашу. Там же мы находим и описание приготовления сыра: «Полифем коз и овец подоил, как у всех это принято. Белого взял молока половину, мгновенно заквасил, тут же отжал и сложил в сплетенные прочно корзины...»

Так что о сыроварении древние греки знали не меньше нас. Об этом свидетельствует и трактат Аристотеля, жившего в IV веке до нашей эры, где описаны процессы свёртывания молока и техника приготовления сыра.

Известно также, что в Римской империи сыр был неотъемлемой частью пиршеств патрициев. Сыр настолько ценился, что во время похода в Галлию войска Цезаря обогащались не только драгоценностями, но и сыром, который затем втридорога продавали в Риме, ведь сыр мог перенести длительное путешествие и при этом сохранить свои чудесные свойства. Самый старый вид сыра – сорт Демос, назван в честь острова, на котором начал производиться еще в I веке нашей эры. Вслед за древними греками научились готовить сыр и римляне. Во времена правления вавилонского царя Хаммурапи сыр был таким же повседневным и обязательным блюдом, как и хлеб. В Риме, во время правления Цезаря, этот продукт был просто незаменим на всех праздничных столах.

### Монастырские изыски

Расцвет сыроварения пришёлся на эпоху средневековья, когда его изготовлением занялись монахи. Именно благодаря им видовое разнообразие сыров неимоверно возросло. Они придумали сыр солить, коптить, сдабривать специями и

сажать на него благородную плесень. Трудно сказать, что подвигло служителей Господа на сыроварение: возможно, им нечем было занять себя в ожидании момента созревания вина, а может быть, они искали продукт, который наилучшим образом сочетался бы с вином, но, так или иначе, именно монахам принадлежат идеи создания большинства известных сейчас сортов сыра. Более того, принято считать, что именно со времен средневековья слова «сыр» и «вино» стали неразлучны.

В эпоху Ренессанса сыр был объявлен «вредным»: нелепое заблуждение учёных и врачей эпохи Возрождения. Но миф о вредности сыра просуществовал недолго. Уже в XVIII веке сыр был полностью оправдан, а спустя ещё несколько десятилетий началось промышленное производство сыра.

Первыми начали производить огромные круги твёрдого сыра голландцы. И вот уже с XIV века и до сих пор этот продукт считается одним из важных пунктов доходов страны.

### Славянский «сырный творог»

Славяне изготавливали «сырный творог» – продукт, полученный путём естественного свёртывания молока, то есть сырым способом. Отсюда и название продукта «сыр». Историки утверждают, что наши предки даже дань выплачивали своим сыром. Однако традиций сыроварения как таковой в России не было вплоть до эпохи правления Петра I. Именно он пригласил в Россию голландских мастеров-сыроваров, и с этого момента принято отсчитывать историю сыроварения в России. В конце XVIII века появился и первый сыродельный завод. Он был создан в имении князя Мещерского.

Начало промышленного производства сыра в России датируется 1866 годом. А уже к 1913-му – году наивысшего расцвета Российской империи – производилось почти сто сортов сыра, многие из которых с успехом экспортировались.

Имена сырам на заре сыроделия давали по месту их производства, так что узнать об их исторической родине несложно. Так, пармезан родился в итальянском городке

Парма, родина рокфора и камамбера – французские деревеньки с аналогичными названиями. Та же история и с российскими сырами. Названия ярославский, углический, пошехонский, костромской говорят сами за себя.

### Молоко, закваска, соль

Современные супермаркеты предлагают широкий ассортимент сыров. Как в нём сориентироваться? Помните, что идеальный – «чистый» – сыр должен изготавливаться только из молока, закваски и соли. Однако такой состав – большая редкость. Старайтесь хотя бы избегать таких добавок, как каррагинан (E-407), арбосиметилцеллюлоза (E-466), каротины (E-160a,b), краситель «солнечный закат» (E-110).

Маркировка – важный элемент, который нужно обязательно учитывать при покупке. Надписи «сырный продукт» и другие, созвучные слову «сыр», вводят многих покупателей в заблуждение. Это уже не натуральный продукт и содержит в своём составе растительные жиры и другие заменители. Всегда просматривайте состав, чтобы знать, что вы покупаете на самом деле. Отдавайте предпочтение продуктам питания, изготовленным по ГОСТу.

К теме грамотного выбора магазинных сыров вернёмся в одном из следующих номеров. Нюансов там немало. Пока же посоветуем: покупайте сыры, а не сырные продукты, обращайте внимание на внешний вид, срок годности и цельность упаковки.

Кстати, если вы обнаружили на полке супермаркета заплесневелый сыр, хотя это изначально вовсе не дорблю и не рокфор, скажите об этом продавцу. Как правило, сотрудники магазина благодарят покупателя за информацию, убирают с витрины недоброкачественный продукт и утверждают, что такое происходит при повреждении упаковки. К тому же вы избежите рассеянного покупателя от такого малопривлекательного приобретения.

А чтобы совершенно обезопасить себя от неаппетитных неожиданностей, попробуйте приготовить сыр в домашних условиях. Это и вкусно, и интересно, и несложно. А главное – полезно.

## Виды сыров

Использование в кулинарии: суп

### Твёрдые и полутвёрдые

### Мягкие

сладкий ♂ кислый ♀ солёный ♂ острый ♀

Пармезан 32% жирность

 <p>Пармезан 32% ♂ Грана падано &gt;28% ♂ Пекорино 38% ♀ Джюгас 25-45% ♀</p> <p>Пасты, пиццы, соусы</p>	 <p>Чеддер 45-48% ♀ Грюйер 45% ♂ Эмменталь 45-50% ♂ Маасдам 45% ♂ Бофор 50% ♀</p> <p>Фондю, супы, тосты</p>	 <p>Гауда 48% ♂ Эдам &lt;40% ♂ Костромской 45% ♀ Пошехонский 45% ♀</p> <p>Стейки, горячие блюда, запеканки</p>	 <p>Тильзитер 30-60% ♀ Российский 50% ♀ Монастырский 45% ♀</p> <p>Салаты, драники, горячие блюда</p>	 <p>Бри &gt;45% ♂ Камамбер 45-50% ♀ Пон-Левек 45-50% ♀ Ливаро 40-50% ♀</p> <p>Салаты, пиццы, десерты</p>	 <p>Рокфор 52% ♀ Дор Брю 50% ♀ Стилтон 55% ♀ Горгонцолла 50% ♀ Остеркрон 55% ♀ Кабралес 45% ♀</p> <p>Супы, соусы, салаты</p>	 <p>Домашний сыр 4-18% ♀ Рикотта 20-30% ♀ Маскарпоне 75-80% ♀</p> <p>Десерты, выпечка, пиццы</p>	 <p>Моцарелла 40-50% ♂ Фета 40% ♂ Брынза &gt; 40% ♂ Сулугуни 45% ♀ Адыгейский 45% ♀ Осетинский 45% ♀</p> <p>Салаты, роллы, выпечка</p>
--	--	---	---	---	---	---	---

Рецепты

## Маскарпоне по-русски



Это достаточно жирный сыр – 60–75 процентов

**Готовить сыры в домашних условиях не так уж сложно. Стоит попробовать – и невозможно остановиться. Сегодня предлагаем читателям рецепт из числа самых простых – с ним справятся даже дети.**

Маскарпоне – это мягкий сливочный итальянский сыр с лёгкой и воздушной консистенцией, признанный незаменимым ингредиентом для знаменитого десерта тирамису, а также различных чизкейков. А можно просто положить сверху порезанные кусочками фрукты или ягоды, и уже получится вкусный домашний десерт.

Ингредиенты. Для получения 500 граммов мягкого сыра маскарпоне понадобятся жирные сливки из ко-

ровьего молока – 1 литр; лимонная или винная кислота, растворённая в 100 миллилитрах кипячёной воды комнатной температуры, – 0,25 чайной ложки – или 2 столовые ложки лимонного сока.

Оборудование: двухлитровая кастрюля – эмалированная или из нержавеющей стали, кастрюля большего объёма, в которую поместится первая кастрюля, – для водяной бани, пищевой термометр, деревянная или пластиковая, но не металлическая шумовка, дуршлаг, «сырная» ткань – марля или муслин.

Приготовление продлится от полутора до двух с половиной часов: 30 минут на получение сырной массы, остальное время – один-два часа – на её сушку.

На водяной бане медленно нагрейте сливки до 87 градусов по

Цельсию, постоянно помешивая. Если же пищевого термометра под рукой нет, то этот момент наступит, когда на поверхности начнут появляться маленькие пузырьки. Снимите сливки с огня и влейте в них, помешивая, разведённую лимонную кислоту либо лимонный сок. Интенсивно перемешивайте массу в течение 30 секунд или дольше.

В течение следующих пяти минут необходимо помешивать получившийся крем время от времени: он будет сгущаться и постепенно примет консистенцию жидкой манной каши.

Выстелите дуршлаг стерильной марлей в два слоя, поставьте его в раковину или на поддон и аккуратно перелейте туда получившуюся массу маскарпоне из кастрюли. Оставьте сыр в таком состоянии со-

хнуть и стекать на час или два. Чем дольше процесс сушки, тем плотнее и суше получится маскарпоне.

После того, как сыр маскарпоне достиг желаемой консистенции, переложите его ложкой в герметичный пищевой контейнер и уберите в холодильник. При охлаждении сыр станет ещё немного плотнее. Лучше всего употребить его в течение пары дней после приготовления, но допустимо хранить в холодильнике до одной недели.

Так как этот сыр едят свежим, многие хозяйки готовят его непосредственно перед употреблением, тем более что это отнимает относительно немного времени. Кстати, это достаточно жирный сыр – 60–75 процентов, поэтому тем, кто следит за фигурой, желательнее употреблять его в умеренных количествах.