

Рацион

Молоко, которое можно есть

В каждой стране есть свои традиции и рецепты приготовления сыра

Сегодня в мире делают более 700 сортов этого молочного продукта. Все сыры изготавливают из коровьего, козьего, овечьего молока, реже из молока буйволиц или кобылиц. При этом существует множество способов изготовления этого продукта. Разнообразна и консистенция сыра – есть такие, которые невозможно разрезать ножом, их можно лишь натереть, а есть сыры, которые по состоянию массы близки к густой сметане.

Немного истории

Сказать точно, где и когда появился сыр, невозможно. Археологи предполагают, что история сыра насчитывает более 7000 лет.

Многие исследователи считают, что родина сыра – Ближний Восток: бедуины использовали кожаные мешки из овечьих желудков для перевозки молока, а тряска, жара и ферменты превращали его в сыр.

Расцвет сыроварения пришёлся на Средние века, когда на этот удивительный продукт обратили внимание монахи. Благодаря им видовое разнообразие сыров неимоверно возросло. Они придумали сыр солить, коптить, сдабривать специями и сажать на него благородную плесень. Именно монахам принадлежит честь создания большинства известных сейчас сортов сыра.

Что касается России, то у нас сыр тоже знали давно. Славяне изготавливали «сырный творог» – продукт, полученный путём естественного свёртывания молока. Однако традиций сыроварения как такового в России не было вплоть до 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. А уже к 1913 году у нас производилось почти 100 сортов сыра, многие из которых с успехом экспортировались. Со временем темпы роста производства сыра в России наращивались. Так, в 1940 году производство сыра достигло 42 тысячи тонн, в 1965 году – 288 тысяч тонн, а в 1970 году – 670 тысяч тонн. В январе-июне 2020 года в целом выросло до 368,5 тысяч тонн.

Описание

Сыр – продукт, изготавливаемый из молока с добавлением молочнокислых бактерий, ферментов, которые способствуют его свёртыванию. Это природный источник витаминов А, В, С, РР, D, E, кальция и фосфора. Нутриенты, входящие в состав сыра, на 98 процентов усваиваются организмом человека. А экстрактивные вещества возбуждают аппетит, активируя работу пищеварительной железы. Отличительная особенность сыра – высокое содержание молочного жира – до 60 процентов, белков до 25 процентов, минеральных веществ до 3,5 процента.

Стандартной общепринятой классификации сыров не существует. Отдельными специалистами предпринимались попытки её создания, но учитывались, как правило, традиции определённой местности, что не отвечает принципам универсальности системы.

Опираясь на общепринятые показатели и характеристики сыроваров и гурманов этого продукта,



© Андрей Серебряков

выделяют несколько основных классификаций.

По составу вещества

Массовая доля влаги в обезжиренной сырной массе: очень твёрдые – менее 51 процента, твёрдые – от 49 до 56 процентов, полутвёрдые – от 54 до 63 процентов, полумягкие – от 61 до 69 процентов, мягкие – более 67 процентов, рассольные – от 20 до 50 процентов.

Массовая доля жира в сухом веществе сыра: высокожирные – более 60 процентов, полножирные – от 45 до 60 процентов, полужирные – от 25 до 45 процентов, низкожирные – от 10 до 25 процентов, обезжиренные – менее 10 процентов.

Условия созревания сыра: созревающие с поверхности и изнутри, созревающие с плесенью на поверхности и внутри, без созревания.

По вкусу

Сладкие, кислые, солёные, острые.

По составу микрофлоры

В основе созревания сыра лежат постоянные факторы, под влиянием которых формируется продукт. В данном варианте предложено учесть качественный состав микрофлоры, под влиянием которой рождается тот или иной вид сыра:

Сычужные

Твёрдые и очень твёрдые сыры – это сыры с твёрдой и плотной консистенцией. Созревают исключительно под влиянием молочнокислых бактерий. Среди твёрдых сыров принято выделять подкласс – «тёрочные» сыры, трудные в нарезке, используются как дополнение к блюдам в натёртом виде. Эти сыры подвергаются прессованию для удаления сыворотки и долгому

созреванию (от 2 месяцев до нескольких лет). Отличие твёрдых сортов от полутвёрдых – двойная прессовка и срок созревания. Твёрдые сыры в свою очередь можно разбить ещё на два типа. **Прессованные варёные** – сыры с высокотемпературной обработкой сырной массы. Самым известным представителем данного вида является пармезан, который широко используется в ресторанах.

Прессованные неварёные – сыры с низкотемпературной обработкой сырной массы. Технология приготовления включает измельчение сырной массы и прессование. Далее сыр помещают в специальные формы для его вызревания, которое составляет от месяца до года. Популярные представители данной группы: эдам, маасдам, чеддер.

Представителями данного вида являются: камамбер, бри, бончестер, невшатель, jarlsberg.

Рассольные сыры

Отжимаются и прессуются, некоторые раскатываются и прессуются слоями. Затем выдерживаются слоями в рассоле, после чего могут подсушиваться или коптиться. Необходимо постоянно ополаскивать рассолом, особенно на первых этапах производства. Сулугуни в процессе приготовления подогревается и становится волокнистым. Эти сыры ещё называются пастушьими или рассольными – по технологии их приготовления. Вкус таких сыров – кисло-солёный.

Данный вид сыра имеет пастообразную или творожистую консистенцию и считается самым полезным, поскольку его получают путем прессования сырной массы без предварительного нагрева. Сыр часто готовят из овечьего или козьего молока. Моцарелла в классическом варианте готовится из молока чёрных буйволиц, но чаще всё же из коровьего.

Рассольные сыры можно разбить на подклассы.

Свежие, реализуемые без созревания: фета, рикотта, маскарпоне, моцарелла, останкинский, осетинский, молдавский. Созревающие в рассоле: брынза, грузинский, тушинский, осетинский, имеретинский.

Созревающие с полной чеддеризацией и плавлением сырной массы: сулугуни, сулугуни копченый, чечил.

Кисломолочные

Кисломолочные сыры могут быть как свежими, так выдержанными.

Свежие сыры – с краткосрочным созреванием, потребляемые в свежем виде. Изготавливаются из молока с использованием молочнокислой закваски. При их производстве не используется сычужный фермент. Способом термокислотной коагуляции производят адыгейский сыр, из обезжиренного молока изготавливают также зелёный сыр шабцигер.

Выдержанные сыры – кисломолочные сыры, подвергнутые более длительному созреванию.

Переработанные

Плавленные сыры производятся путём плавления. Твёрдые сорта смешиваются со сметаной или сливками. Возможно добавление фруктовых сиропов, шоколада, орехов или пряностей. По своей консистенции мягкие и нежные на вкус. Хранятся долго, удобно упакованы, не имеют рисунка, допустимы воздушные пустоты. В их производстве используются как сычужные, так и кисломолочные сыры.

Классические представители этого типа: патефин фор, канкуаллот, фромаже дю ларзак, кисломолочный, рамболь, кири, сливочный, ну и, конечно, «Дружба».

Польза

Примерно на четверть сыр состоит из белков. Они являются необходимым строительным материалом для мышц и необходимы всем, кто наращивает мышечную массу. Сыр особенно полезен спортсменам, истощённым людям в восстановительный период. К тому же белки из сыра усваиваются лучше, чем молочные белки. Сыр также улучшает аппетит и стимулирует пищеварение. Всего 100 г сыра обеспечивают дневную норму кальция. Если этого микроэлемента не хватает в питании, организм начинает «добывать» его сам из себя – из костей и зубов. От этого они разрушаются. В твёрдых сырах кальций больше, и они могут помочь в профилактике дефицита этого микроэлемента.

В сыре содержится витамин D, что встречается довольно редко, поскольку во многих продуктах его практически нет. Именно этот витамин помогает усваиваться кальцию. Без него даже при достаточном поступлении вещества организм всё равно не может его усвоить, и развивается дефицит.

Сыр восполняет запас энергии, поскольку является калорийным продуктом. Он надолго насыщает и служит хорошим полезным перекусом. Главное – им не злоупотреблять. Пары кусочков по 10–15 граммов будет достаточно.

Вред

Несмотря на всю пользу, сыр – это продукт с высокой калорийностью. За количеством потребления этого продукта нужно следить людям, которые страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями, и людям с избыточной массой тела.

Сыры бывают разной жирности, чем она ниже, тем меньше калорийность продукта. Но в то же время тем меньше у него полезных свойств и менее выражены вкусовые качества.

– При лактозной недостаточности сыр можно оставить в рационе, так как в процессе ферментации лактозы практически не остаётся. Исключение – строгие лактозные протоколы по медицинским показаниям, – рассказывает врач-диетолог Юлия Пигарёва.

Как правильно выбирать

Сыров существует множество видов, и различаются они не только вкусом, но и способом изготовления и жирностью. Жирность – это процент содержания жира в сыре, чем она больше, тем менее диетический продукт. Она может колебаться от 10 до 70 процентов.

Чтобы получить 1 килограмм сыра, требуется переработать 11 литров молока, также уходит время на созревание сыра. Поэтому натуральный продукт не может быть дешёвым.

Отдавайте предпочтения сырам в упаковке – по ней можно определить состав, изготовителя и срок годности. Не покупайте то, что называется «сырным продуктом», – в нём натурального молока максимум 20 процентов, остальное – растительные жиры. Обратите внимание и на цвет сыра – слишком яркий жёлтый указывает на красители. Это могут быть специи – паприка, куркума, а могут быть и химические добавки.

От того, как вы планируете использовать сыр и какой вкус вам нравится, будет зависеть выбор вида. Из некоторых сыров готовят творожные десерты – например, рикотту. Другие солёные и творожистые добавляются в пироги и салаты – брынза, сулугуни. Твёрдые и плавленные сыры употребляются обычно в чистом виде, на бутербродах.