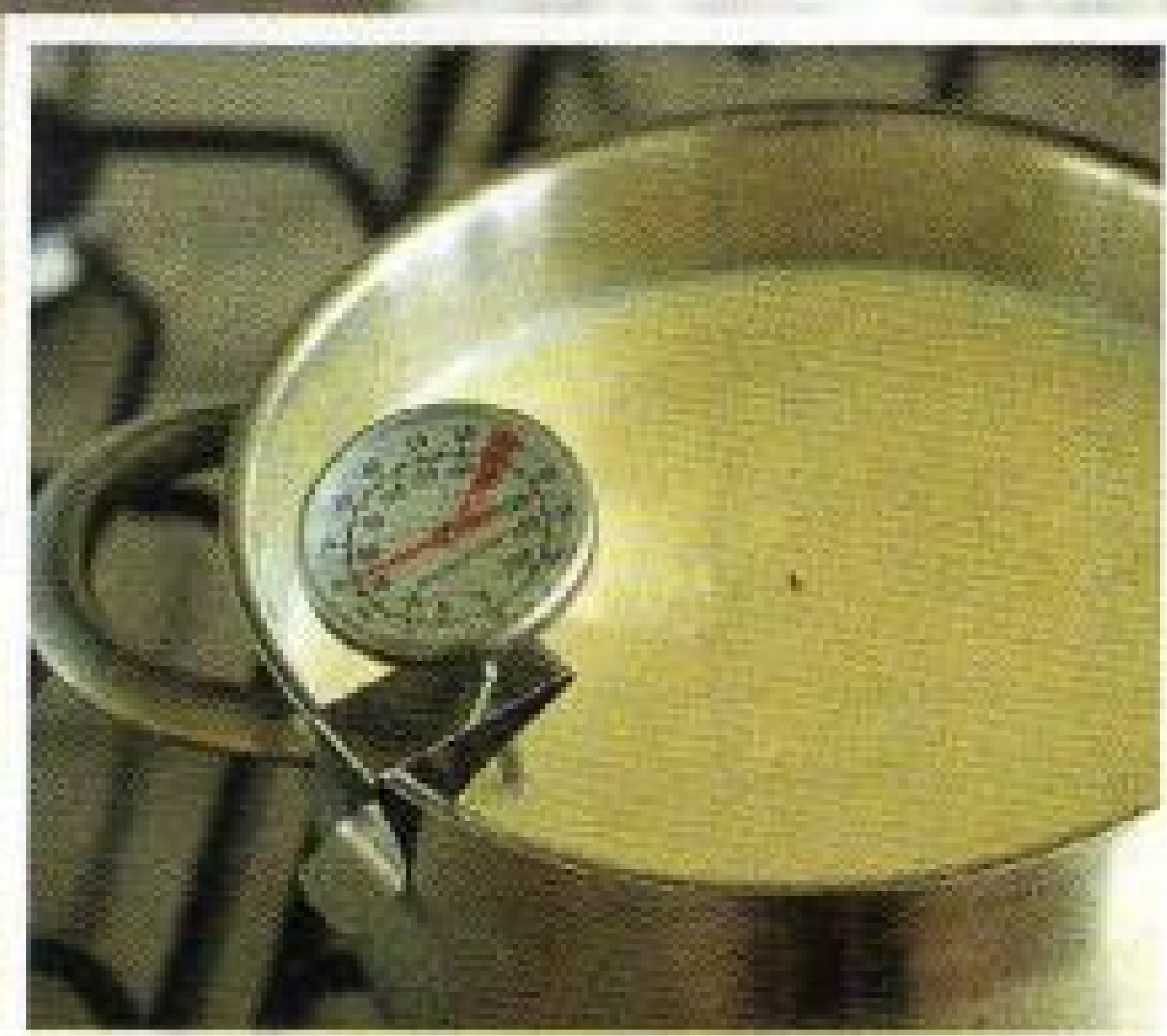
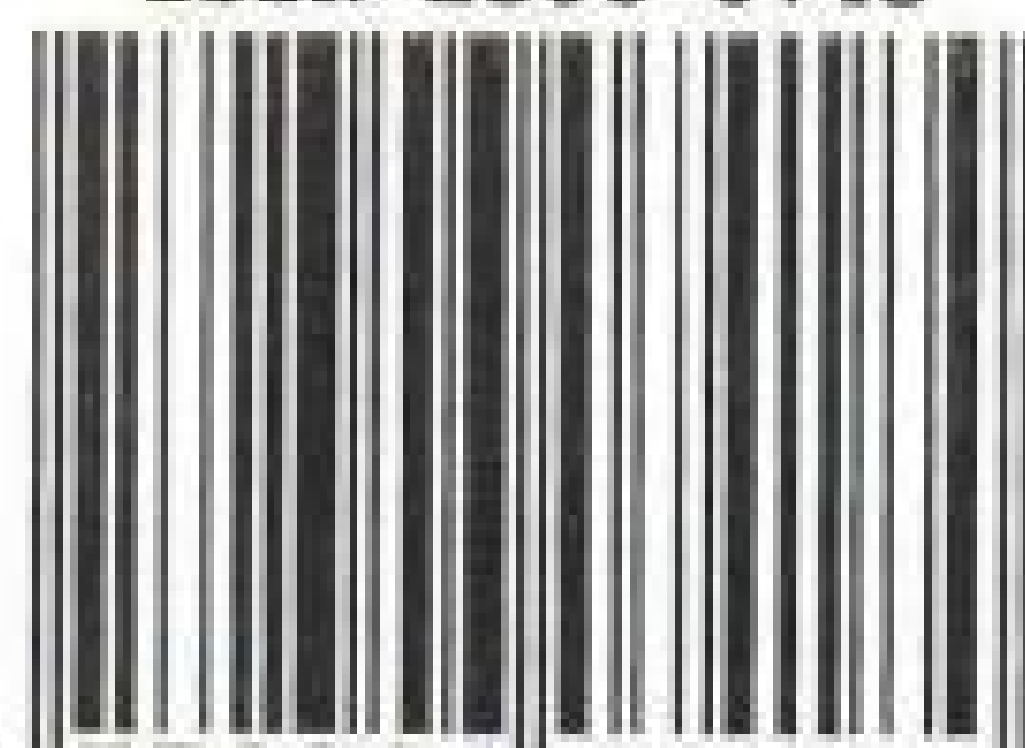


ДОМАШНИЕ СЫРЫ



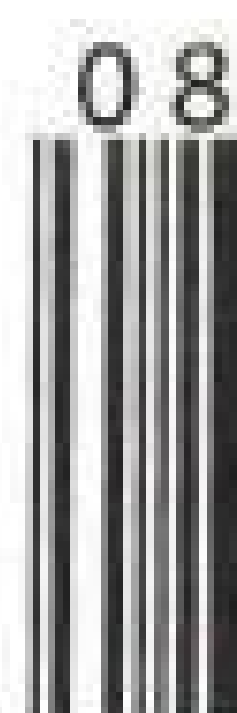
ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ
37905, 68861

ISSN 2306-0743



9 772306 074184

08



Scan by Tetyanka_TTT22

СПЕЦВЫПУСК №8

Дом, сад, огород

ХОЗЯИН

ВСЕУКРАИНСКИЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ СЫРОВ

О происхождении сыра существует много легенд. Самая распространенная и правдоподобная из них - легенда об аравийском купце Канане, жившем четыре тысячи лет назад.

Однажды погожим утром он отправился в далекий путь, прихватив с собой еду и молоко. День был знойный, и через какое-то время купец обессилел. Он остановился, чтобы утолить жажду, но вместо молока из сосуда потекла водянистая жидкость. На дне же обнаружился белый плотный сгусток. Канан попробовал его и остался доволен вкусом. Будучи человеком простым и бесхитростным, купец поделился своим открытием с соседями. Вскоре секрет приготовления сыра стал известен многим кочевым племенам. Со временем из Аравии сыр попал в Европу.

У древних греков было свое объяснение происхождения сыра, больше похожее на красивую сказку. Они считали, что людей научила делать сыр Артемида, богиня охоты и покровительница животных. И даже сами боги лакомились сыром на пирах, запивая его вином. Неудивительно, что некоторые религиозные культы древности были связаны с сыром. Жители Крита, например, приносили в жертву богам особые плоские сыры. А жрецам Афин строго-настрого запрещалось пробовать этот продукт.

Сыр был известен и ассирийцам. Величие своей царицы Семирамиды они объясняли тем, что птицы воруют для нее сыр у пастухов.

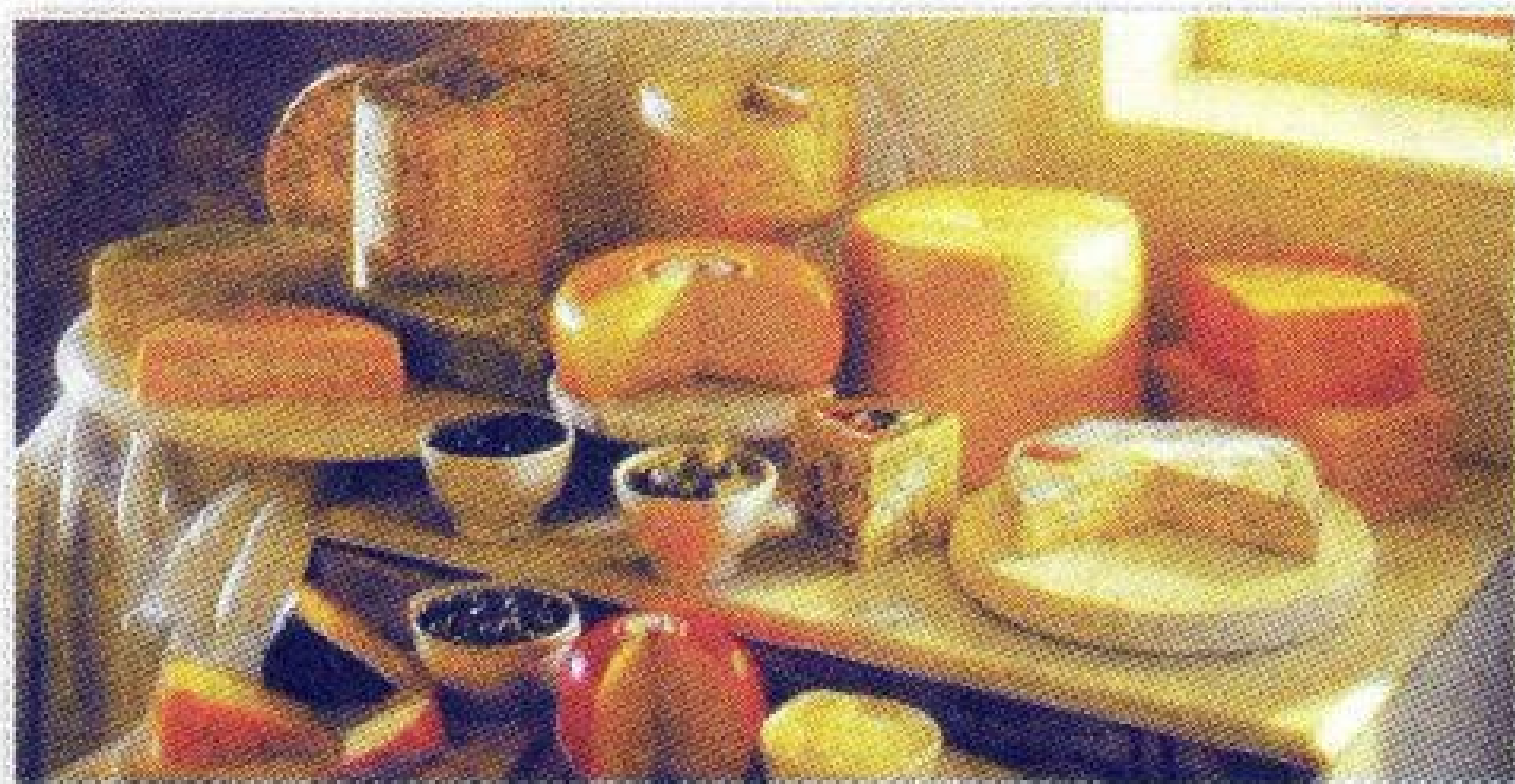
Древние римляне тоже почитали сыр. Они были уверены, что он благотворно влияет на пищеварение, и использовали его как противоядие при отравлении. Упоминание о сыре мы встречаем в поэме Гомера «Одиссея», у Вергилия. В «Естественной истории» Плиния Старшего перечислены виды сыров, привозимых в Рим. Характерно, что сыр неизменно воспевадается как продукт животворный, очень полезный, даже «божественный».

Самому древнему в мире рецепту 2000 лет. Он принадлежит персам. В нем говорится, что сыр надо готовить из молока «овечьего или коровьего, просушенного на солнце и сдобренного благовонными кореньями». Один из старинных английских рецептов содержится и в поваренной книге придворного повара короля Ричарда II.

Многие известные люди Средневековья были почитателями сыра. Так, например, Микеланджело писал своему племяннику: «Я достал мартовского сыра, целых двенадцать голов. Они великолепны. Часть из них отдам друзьям, остальные - повезу домой». А французский поэт Франсуа Вийон документально завещал своему другу суфле из сыра - так для него было важно, чтобы этот ценный продукт не пропал после его смерти!

При раскопках в районе Вавилона обнаружено здание, построенное более 6000 лет назад, одна из стен которого украшена бордюром, изображающим людей (заметим, мужчин), доящих коров в высокие кувшины. Такие свидетельства использования в быту коровьего, козьего, овечьего молока подтверждены открытиями археологов во многих местах Древнего Востока.

Нет оснований утверждать, что сыр был любимым кушаньем царя Хаммурапи, правившего древневавилонским



государством около 4 тысяч лет назад, или фараона Хеопса, в годы владычества которого была воздвигнута величайшая пирамида, но в те времена и значительно раньше молоко и сыр были обычной пищей у народов Древнего Востока. Надо думать, что сыр в простейшем виде люди научились делать раньше, чем строить здания с художественными бордюрами или пирамиды высотой с пятидесятиэтажный дом. Это предположение, основанное на сравнении сложности процессов, нетрудно подкрепить древними письменными источниками.

В местах древних поселений, в частности, вблизи села Триполье на Украине, существовавших за 2-3 тыс. лет до нашей эры, найдены глиняные кувшины для молока. Не будет ошибкой предположить, что и наши далекие предки умели приготавливать из молока нечто подобное сыру в простейшем виде. С незапамятных времен известен сыр в Армении, что подтверждается книгой «Анабасис» древнегреческого историка Ксенофонта. Словом, сыр - древнейший продукт.

Вскоре за одомашниванием животных к человеку пришло умение использовать молоко для приготовления различных продуктов. Древний человек обнаружил, что, если скисшее молоко отжать, остается довольно плотная масса, которую после высушивания можно хранить.

Такого рода сыр и сейчас делают кое-где на Востоке и в Африке. Прежде чем употребить в пищу, его размачивают продолжительное время в воде. И в нашей стране такой сыр известен с древних времен. Народы, давным-давно населявшие некоторые районы, превращали сквашенное молоко в творожистую массу, которую коптили над костром и потребляли в пищу вместо хлеба. Но и сыры высшего типа, изготовление которых основано на введении в молоко ферментов, были известны в древности.

В истории не зафиксировано, когда человек впервые применил для свертывания молока фермент растительного или животного происхождения. Трудно предположить обстоятельства счастливого случая, позволившего обнаружить, что если добавить в молоко либо сгусток его из желудка ягненка, или слизистую оболочку самого желудка, либо соцветия чертополоха, семена дикого шафрана, молочный сок фигового дерева или винный уксус, то оно свернется. Независимо от того, при каких обстоятельствах и когда это произошло, с применения ферментов начался новый этап развития сыроделия, появился качественно новый продукт, принцип изготовления которого дошел до наших дней.

Внимание подписчиков! Если вам не доставили издание, звоните на горячую линию УГПС «УКРПОЧТА» 0 800 300 545.

ООО
«Издательский дом
«Хозяин».
Авторские права
защищены.
Юридический адрес:
04112, г. Киев,
ул. Дегтяревская,
д. 48, оф. 209.

«Домашние сыры». Спецвыпуск газеты «Хозяин».
Ответственный за выпуск - В. И. ТИХОНОВА.
Адрес редакции: ООО «Издательский дом «Хозяин»,
03022, г. Киев, ул. Васильковская, 34, оф. 221-В.
Свидетельство о регистрации КВ 22078-11978 ПР от 25.03.2016 г.
Отдел рекламы: (050) 411-45-00, (067) 629-45-00. E-mail: maket.hoz@gmail.com
Отдел реализации (пн-пт с 9:00 до 18:00): (067) 623-26-24, (044) 223-42-87,
(050) 422-06-43.

№8 (97), август 2018 г.
Тираж 10450 экз.
Заказ № 63492.
Газета отпечатана типографией
ООО «МЕГА-ПОЛИГРАФ»,
04073, г. Киев,
ул. Марка Вовчка, 12/14.



СЫРНЫЕ РЕКОРДЫ

В 1939 году на Алтае к открытию Всесоюзной сельскохозяйственной выставки была изготовлена голова «Швейцарского» сыра весом 293 кг. А чуть раньше, в конце XIX века, сыроделы города Перт (Канада) изготовили для всемирной выставки в Чикаго гигантский сыр диаметром 10 м и весом 10 тонн. На него было потрачено 100 тыс. л молока. Жители Перта соорудили сыру-гиганту памятник.

В Древнем Риме был разнообразный ассортимент вырабатываемых сыров. Среди них типа творога, соленый и несоленый, с вином и медом, с пряностями, мягкие домашние сырки для немедленного потребления и твердый сыр, выдерживавший перевозку за море, тертый сыр; сыр, предназначенный для домашнего потребления, которые хранили в рассоле или набивали с виноградным соком в просмоленные бочки, крышки которых заливали гипсом. Известен был и копченый сыр, и сыр, высушенный на солнце.

Римские и греческие кулинары умело использовали сыр как приправу к различным блюдам и даже как начинку для пирогов. Грекам был известен напиток кикеон - смесь из ячменной каши с водой, вином или медом, в который нередко добавляли натертый сыр. Врачи школы Гипократа рекомендовали этот напиток для укрепления здоровья. Молочный жир использовался в основном на лекарства и мази, а на приготовление пищи шло оливковое масло.

Сейчас в целом на планете потребление сыра в 5 раз больше, чем 20 лет назад. Триумфальное шествие сыра продолжается.

ВОПРОС-ОТВЕТ О ТВОРОГЕ

✓ Что такое обезжиренный творог?

Обезжиренный творог - это продукт, содержащий жиры лишь в следовых количествах, менее 0,1%. В подавляющем большинстве принято считать его вовсе не жирным, при этом, несмотря на отсутствие данного компонента, он имеет свою калорийность - около 71 ккал на 100 г.

Чаще всего обезжиренный творог применяется при строгих разгрузочных диетах для восполнения недостатка полезной микрофлоры, витаминов и минералов.

✓ Какой творог можно давать ребенку?

Это зависит от возраста и вида творога. Если ребенок очень мал, выбирайте варианты специально для грудничков, максимально очищенные и обезжиренные. Также использование творога запрещено в том случае, если организм ребенка не воспринимает казеин или есть иные противопоказания.

С 3-4 лет и старше можно давать любые виды творога, при этом стоит соблюдать рекомендуемые дозировки: не более 100 г продукта в сутки.

✓ С какого возраста можно давать творог?

Первые прикормы данной продукцией рекомендовано вводить не ранее 5,5 месяца. Домашний творог для этих целей не подходит (его рекомендуют давать не ранее, чем с 4 лет). Придется приобретать адаптированные под маленький организм варианты от известных производителей детского питания.

✓ Какой жирности должен быть творог?

Творог бывает нескольких видов жирности согласно современным ГОСТам:

Обезжиренный - менее 0,1% жира.

Нежирный - 1,8% жира.

Классический - 4-18% жирности.

Жирный - 19-23% жирности.

✓ Какой жирности получается творог из молока жирности 3,2%?

Из 1 л 3,2%-ного молока обычно получается около 300 г творога жирностью 14-15%.

✓ Какой творог полезнее - обезжиренный или жирный?

Оба варианта в одинаковой степени полезны, но имеют разную энергетическую ценность. Так, если вы находитесь на низкокалорийной диете либо же на строгой схеме питания после болезни, то необходимо употреблять обезжиренный творог. Если же человек здоров, он может есть любой тип продукта, естественно, соблюдая рекомендации (не более 150-200 г 3 раза в неделю).

✓ Какой творог полезнее - зерненный или обычный?

Зерненный творог менее калориен по сравнению с пастообразным, при этом в нем на 10-15% больше белка, железа, кальция, витаминов групп В и С. Если рассматривать в общей перспективе, то особых отличий нет. В частных абсолютных цифрах зерненный вариант незначительно лучше.

✓ В какое время суток лучше есть творог?

Придерживайтесь общих рекомендаций, вписывая употребление творога в регулярные дробные приемы пищи. При этом продукт может использоваться как во время завтрака, обеда и ужина, так и в качестве перекусов на второй завтрак, ужин либо полдник.

✓ Какой творог лучше покупать в магазине?

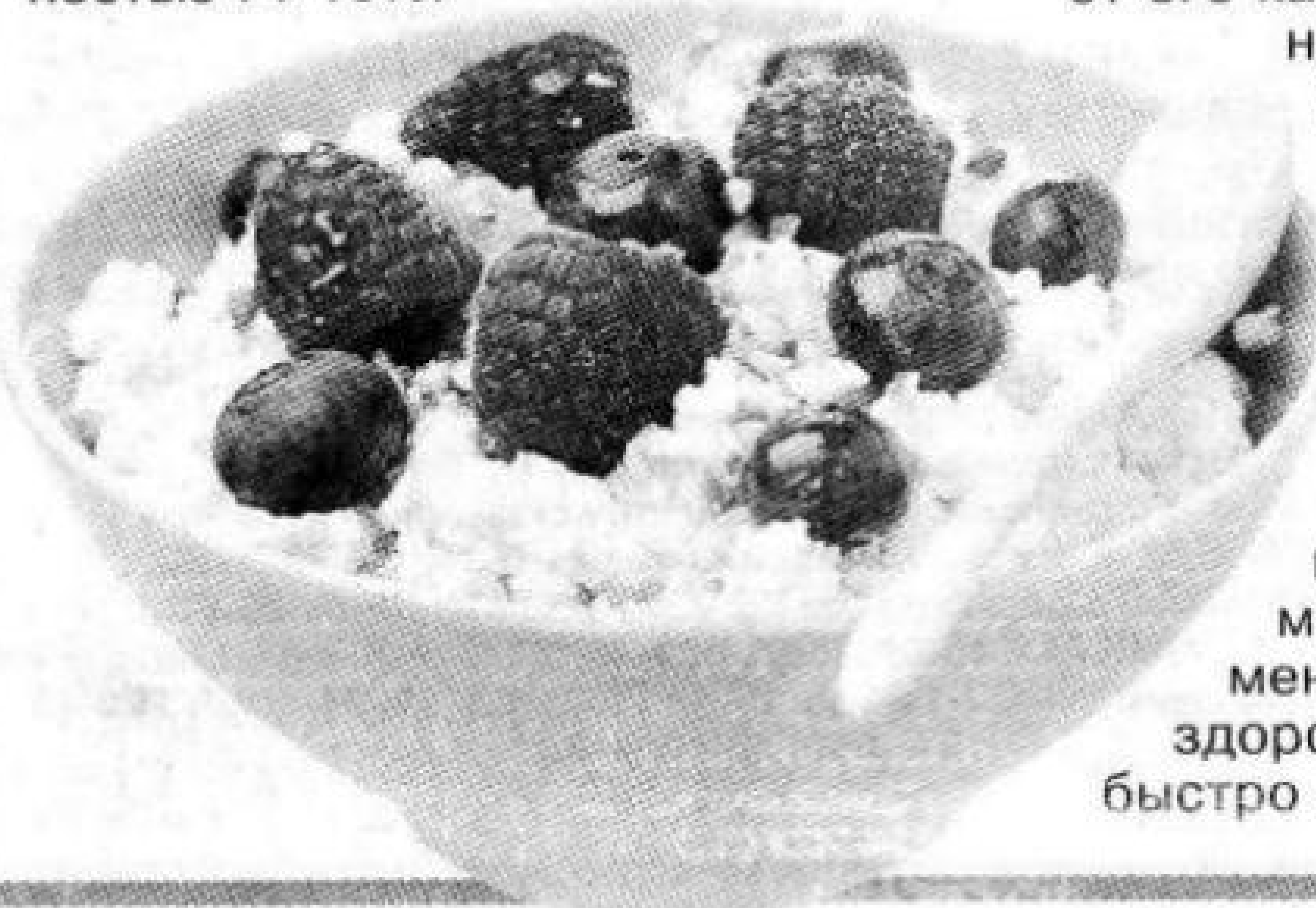
В первую очередь свежий, обращая внимание на дату изготовления и конечный срок реализации. Отдавайте предпочтение зерненным вариантам продукции, они дольше хранятся, менее калорийны и при этом полезнее своих пастообразных аналогов.

✓ Какие витамины содержатся в твороге?

В твороге содержатся следующие виды витаминов: А, В₁, В₂, В₄, В₅, В₆, В₉, РР, С, Е, В₁₂, Н, бета-каротин. Больше всего по концентрации элементов групп В и D.

✓ Можно ли есть творог на ночь?

Любой продукт, вне зависимости от его калорийности и полезности, не рекомендуется к употреблению непосредственно перед сном. Между последним приемом пищи и ночным отдыхом должен быть зазор в 2-3 часа. Однако если вариантов у вас нет и есть очень хочется, то выбирайте обезжиренные варианты творога. Они менее калорийны и нанесут меньший потенциальный вред здоровью, при этом достаточно быстро переварятся.



ВСЁ О СЫРАХ

Сыры можно разделить на 3 большие категории: сычужные (твердые), кисломолочные (мягкие) и переработанные (плавленные). Чтобы их сделать, сырная масса отделяется от сыворотки. Для этого молоко ставят на некоторое время в теплое место, пока оно не скиснет и не сгустится благодаря молочнокислым бактериям. Потом в него добавляют сычуг (энзим из желудков телят, козлят или ягнят). Существуют и растительные средства свертывания молока - это сок инжира, сок грибов-сыроежек.

Затем сырную массу обрабатывают так, как требует определенный сорт сыра. Некоторые сыры желают дозревать только в пещерах, другие хотят годами томиться в тепле. Степень зрелости сыра определяют даже музыкальным способом: специальные дегустаторы ударяют по сыру серебряными молоточками и по звуку определяют, созрел ли он.

В результате созревания на поверхности образуются «глазки» - небольшие пустоты от газов. Хороший сыр дает еще «слезу» - капельки воды, насыщенные солями молока и солью.

ИЗ КАКОГО МОЛОКА?

У сыров из коровьего молока низкая жирность, сладковатый и не очень острый вкус. Это мягкие сыры: **Бри, Камамбер, Брик, Канталь, Эдам, Чеддер, Эмменталь, Маасдам.**

Сыры из овечьего молока довольно жирные, так как молоко овцы содержит 9% жира. В них больше белков и ценных веществ, чем в сырах из коровьего молока. В основном сыры из овечьего молока - твердые и плотные (**Арагон, Кастеллано**). Вкус свежий. Бывают и мягкие с творожной структурой и кисло-соленым вкусом (**Рикотта, Фета**). Наиболее известным сыром из молока овцы является **Рокфор**.

Сыры из козьего молока менее жирные, чем из овечьего. Они являются вторыми по богатству микроэлементов. Фирменным знаком сыров из козьего молока является мягкая сморщенная корочка.

Сыры из молока буйвола, лошади, верблюда являются довольно редкими и деликатесными, очень ценятся по всему миру за счет своеобразного вкуса и полезных свойств.

ТВЕРДЫЕ СЫРЫ

Твердые сыры бывают вареными и невареными. Их еще называют «терочными» из-за трудности в нарезке, поэтому их, как правило, натирают на терке, используя в салатах, макаронах. Они не бывают плесневыми из-за особой технологии изготовления: грибок просто негде размножиться. У твердых сыров такая же твердая корочка и желтый цвет массы, вкус кисловатый, крепкий. Это эстонский **Атлет**, алтайский **Витязь**, литовские **Германтас, Дваро, Сваля, Тильжес**, итальянский **Пармезан**.

ПОЛУТВЕРДЫЕ И ПОЛУМЯГКИЕ СЫРЫ

Оптимисты называют их полумягкими, а пессимисты - полутвердыми, но оба они будут не совсем правы.



Сыры твердеют по степени выдержки. Самые твердые созревают дольше, полутвердые - поменьше, полумягкие - еще меньше. Эти сыры имеют сливочный умеренно-острый вкус и тонкую корочку, они для нас - самые привычные. У европейских сыров вкус орехов и фруктов, они более соленые. К полутвердым сырам относятся: французские **Бофор, Канталь, Мимолет, Реблошон, Эмменталь**, наш **Голландский, Пошехонский**, голландские **Гауда, Эдамер**, финский **Ольтерманни**, итальянский **Пекорино**, английский **Чеддер**, австрийские **Тильзитер и Моосбахер**.

СЫРЫ КРУПНЫЕ

Например, Советский, Швейцарский, Алтайский, Кубанский, Карпатский. Они покрыты коркой парафина, имеют «глазки», остро-пряный вкус и долго хранятся.

МЯГКИЕ СЫРЫ

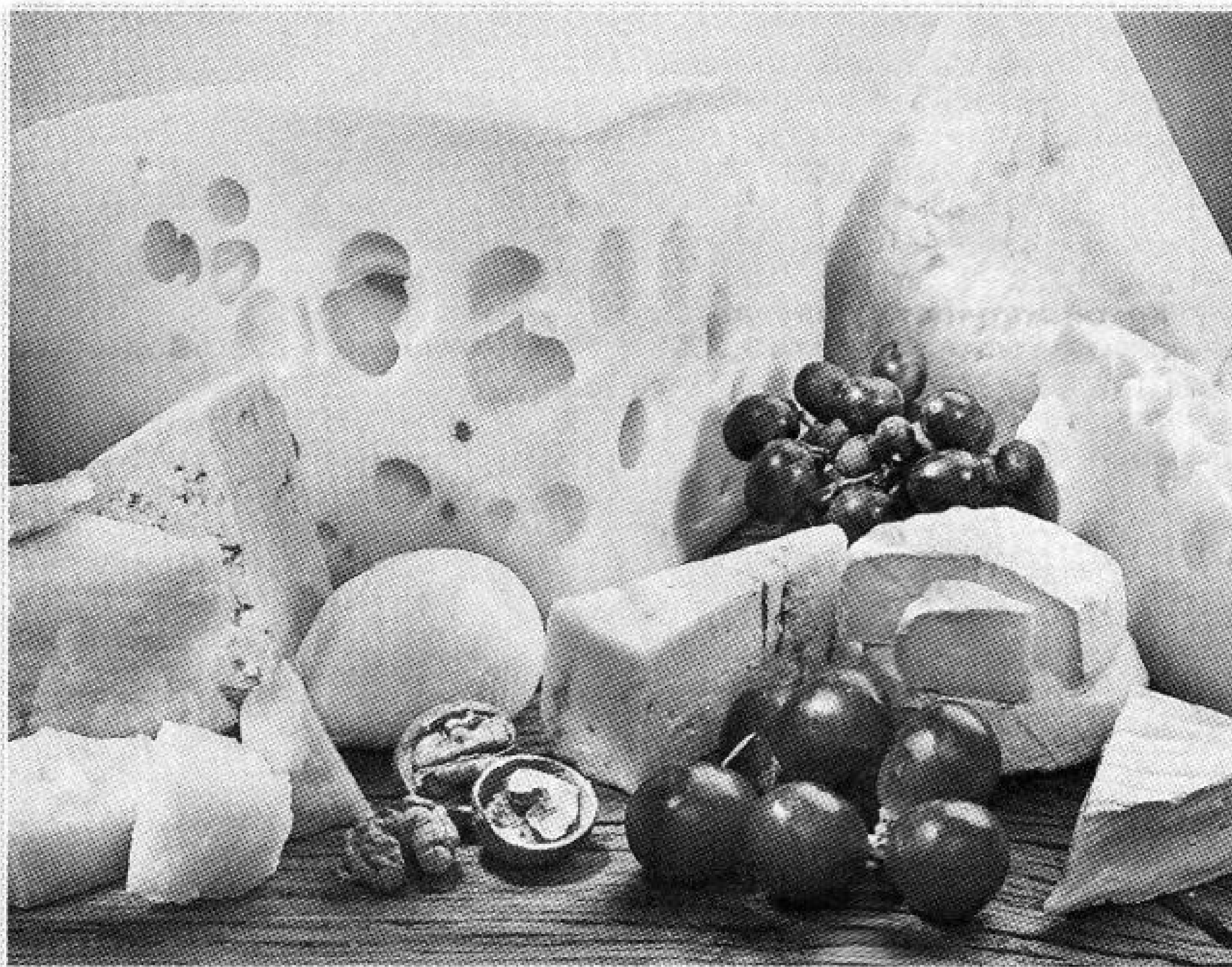
У них мягкая сливочно-творожная структура, эти сыры не плавил, не давили и не мучили иным образом. Они и есть творог. Бывают с плесневой корочкой или с обмытыми краями (без плесени). Например, **Адыгейский**, немецкие **Лимбургский, Альметте** с добавками, французские **Бри, Камамбер**, итальянские **Моцарелла, Маскарпоне, Рикотта**, греческий **Фета**.

РАССОЛЬНЫЕ СЫРЫ

Тоже относятся к твердым, но все же образуют отдельную группу. Это самые древние из сыров. У них острый вкус и много соли. У рассольных сыров нет корки, они, как правило, плотные и ломкие. К ним относятся сыры типа сулугуни и брынза. Известные грузинские рассольные сыры - пресноватые, с кисломолочным вкусом (**сулугуни и имеретинский**), острые и соленые (**кобийский, тушинский, чанах**). Оригинален по внешнему виду и вкусу сыр **чечил**: волокна, связанные в пучок. В нем очень мало жира - до 10%.

ПЛАВЛЕННЫЕ СЫРЫ

Они были изобретены в XX веке и не могут считаться полноценными сырами, т.к. в них присутствуют посторонние жиры растительного происхождения. Вот их как раз мучают по полной программе. Созревают, коптят или



плавят. Благодаря этому сырки имеют самый долгий срок хранения и спокойно себя чувствуют в тепле. Плавленые сыры бывают без специй: костромской плавленый, рокфор плавленый, по вкусу они похожи на обычный сыр, со специями и наполнителями. А также пастообразные: «Дружба», «Волна», «Лето» и пластические: шоколадный, кофейный. К последним добавляется сахар и другие наполнители.

ТОФУ

Этот азиатский соевый сыр стоит некоторым особняком. Богатый белками, кальцием, железом и практически не содержащий жиров, тофу интересен еще и тем, что быстро впитывает вкус продукта, вместе с которым его используют. Чем плотнее соевый сыр, тем больше в нем белка. По структуре же он напоминает сулугуни и адыгейский сыр. Тофу можно употреблять свежим, обжаренным во фритюре, в салатах и десертах в сочетании с приправами, соусами.

КОПЧЕНЫЕ СЫРЫ

Их коптят с древесиной бука, которая и придает этим сырам оригинальный «древесно-копченый» букет.

ГОЛУБЫЕ СЫРЫ С ПЛЕСЕНЬЮ

Отличительная особенность этих сыров - наличие пятнышек зелено-голубой плесени, что придает сыру особый, ни с чем несравнимый вкус. Для образования голубой плесени

используют ржаной хлеб. Самый известный в мире сыр с плесенью - это **Рокфор**, все остальные - это его аналоги. У **Рокфора** особый острый пикантный вкус. А его аналоги - это **Горгонзола**, датский **Данаблу**, французские голубые сыры **Фурм д'Амбер** (самый нежный), **Бле д'Овернь** (очень клейкий и рыхлый, несоленый) и **Бле де Косс**.

НАЦИОНАЛЬНЫЕ СОРТА СЫРА

Австрия - альпен-блю, моосбахер, сен-северин, амадеус.

Бельгия - ремуду, эрв.

Великобритания - чеддер, чешир, стилтон, дерби, глостер, коттедж, карфилли.

Германия - лимбургский, альгаусский Эмменталер, альтенбургер, бакштейн, ромадур, вайслакер, майнцский, гарцский.

Греция - фета, гравьера, кефалотири.

Дания - хаварти, дана-блю, эсром, самсо.

Испания - бургос, кабралес, идиасабаль, маон, манчего, куэсо-ибериго, ронкаль, тетилья, саморано.

Италия - асиаго, бра, кастельманьо, горгонзола, моцарелла, пармезан, грана, пекорино, проволоне, бельпаэзе, рикотта, романо, качо-кавалло, фиоре-сардо, тома.

Нидерланды - эдам, гауда, маасдам, лейденер.

Норвегия - яарлсберг, гаммелост.

Франция - рокфор, бле д'Овернь,

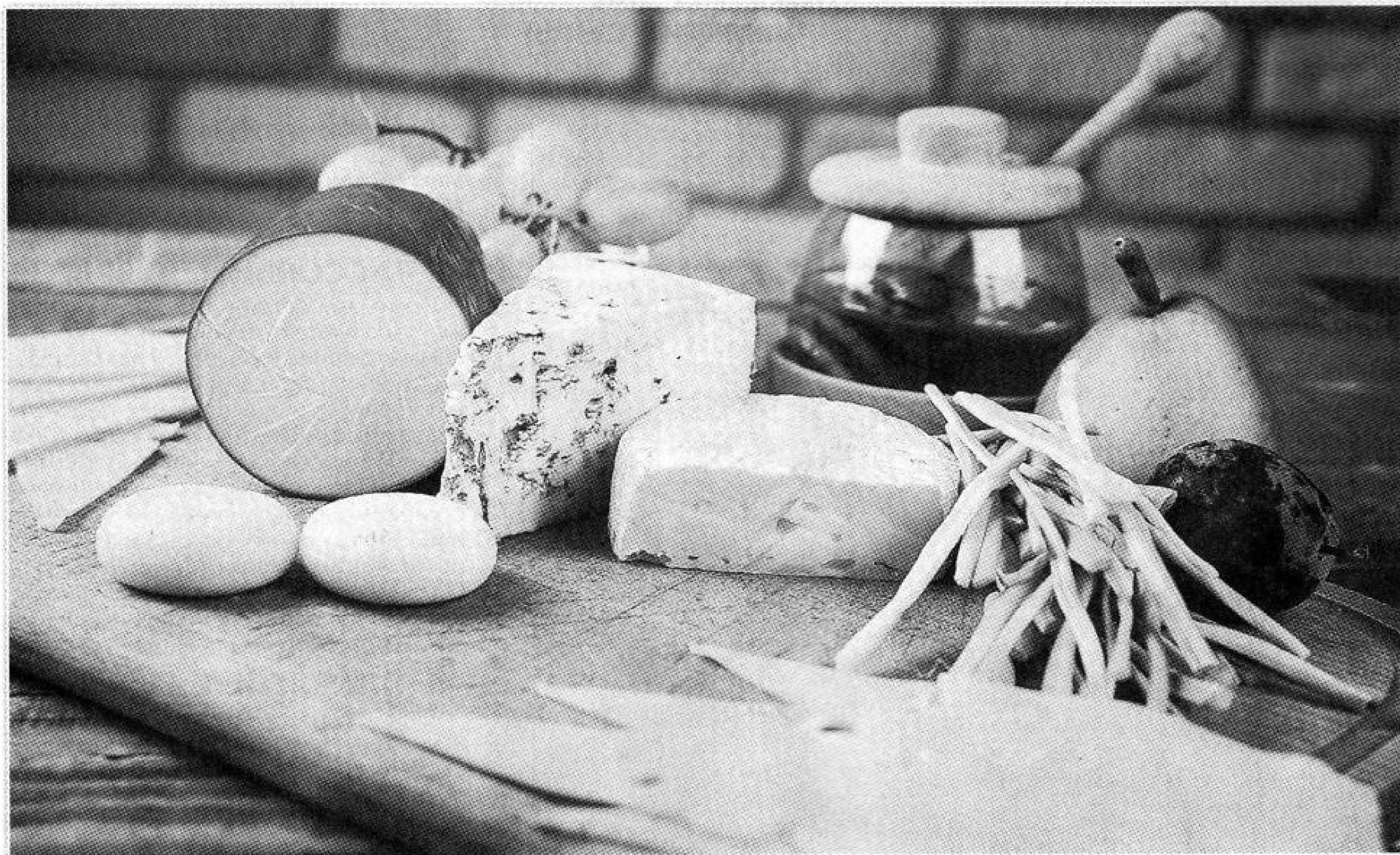
бле де Бресс, бри, камамбер, Конте, канталь, нешатель, мюнстер, понлевек, реблошон, Бофор, ливаро, сен-марселлен, рокамадур, брийа-саварен, фужерю, лангр, марой, пикодон.

Швейцария - грюйер, аппенцеллер, Тильзит, раклет, шабцигский.

В Саудовской Аравии, Ливане, Сирии и Ираке делают сыры, напоминающие рассольные кавказские. Они также созревают в бурдюках, овечьих и козьих шкурах.

Интересно, что в азиатских странах классические сыры не входят в культуру потребления. Казахи выработывают творожистые сыры. Их готовят на основе катыка (кислого молока, заквашенного в процессе кипячения) - чаще всего из овечьего молока, иногда берут свежее коровье. Так получают сыры ежегей и иремщик. Очень специфический вкус у туркменских сыров. Туркмены готовят местные сыры из овечьего молока: телеме, сарган, сыман.

В Индии западные сыры практически неизвестны. Для приготовления молочных продуктов здесь используют молоко коров, зебу и буйволиц. Также употребляют в пищу свежий несозревший сыр панир, объединяющий несколько разновидностей местных сыров (домашний сыр, творог, пресованный сыр). Ни с каким другим сыром здешние вегетарианцы не захотят сравнивать свой панир по универсальности применения и тонкому вкусу.



ТВОРОГ И ЕГО ЦЕННОСТЬ

Творог - один из самых известных кисломолочных продуктов животного происхождения, известный человечеству еще с древнейших времен. В той или иной форме его употребляли во всех уголках мира, однако наибольшую популярность на уровне укоренившихся традиций творог получил в странах Северной и Восточной Европы.

Название почитаемого у славян продукта укоренилось столь сильно, что длительный период времени использовалось даже после появления в обиходе твердых сыров. Современных способов консервации тогда еще не знали, поэтому в неизменном виде творог практически не хранили, его прессовали, помещали в печь, а после выхода влаги закладывали в горшки и заливали топленным маслом. В такой форме погребной продукт мог храниться месяцами.

Творог состоит из большого количества самых разнообразных компонентов, концентрация которых сильно зависит от вида творога и его жирности.

Процентный и компонентный состав:

Вода - 64-70%.

Белки - 14-18%.

Жиры (включая насыщенные и мононенасыщенные) - 0,1-18%.

Углеводы (лактоза и галактоза) - 1-1,5%.

Зола - 1-1,2%.

Также в твороге содержится ряд минералов и витаминов:

Витамины: А, В₁, В₂, В₄, В₅, В₆, В₉, РР, С, Е, В₁₂, Н, бета-каротин.

Минералы: натрий, калий, кальций, магний, фосфор, железо, медь, цинк, селен, марганец, молибден и фтор.

Заменимые и незаменимые аминокислоты: аргинин, валин, гистидин, изолейцин, лейцин, лизин, метионин, цистеин, треонин, триптофан, фенилаланин, тирозин, аланин, глицин, пролин, серин, аспарагиновая и глютаминовая кислоты.

ВИДЫ ТВОРОГА

В первую очередь, творог подразделяют по его потребительским свойствам:

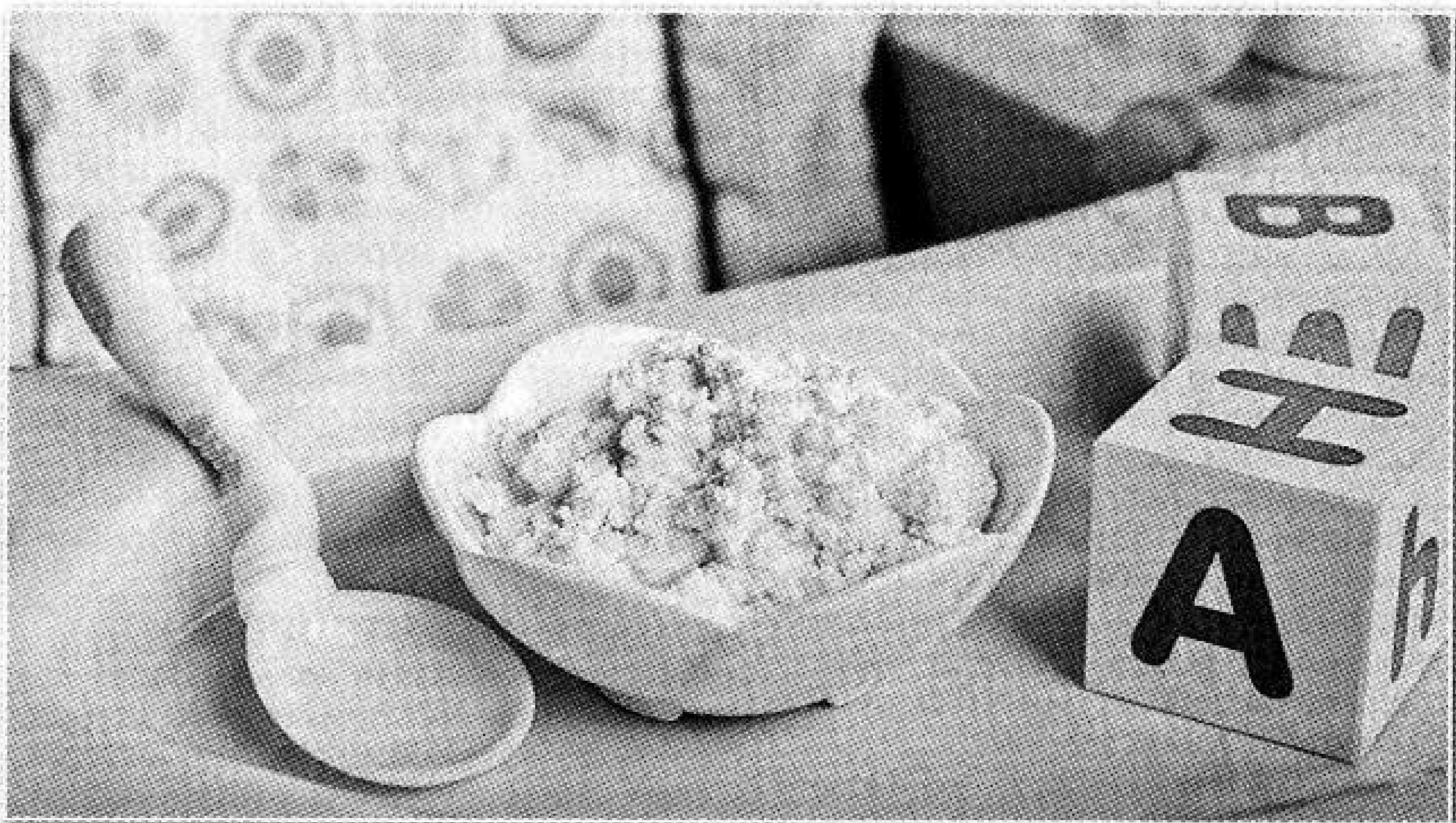
Классический. Имеет жирность 4-18%.

Нежирный. Полужирный вариант творога 1,8%.

Жирный. Чаще всего домашний нежирный продукт жирностью 19-23%.

Обезжиренный. Жир присутствует лишь в следовых количествах, менее 0,1%.

Кальцинированный. Творог, дополнительно насыщенный кальцием.



Творог с добавками. Ими выступают обычно орехи, изюм, цукаты, сухофрукты, разнообразные джемы и варенье.

Кроме этого, продукт также подразделяют по способу производства:

Классически-традиционный. Имеет две вариации: - кислотный и кислотно-сычужный. В первом случае его готовят из обезжиренного молока, процесс свертывания происходит за счет молочной кислоты и брожения под действием заквасок. Второй вариант - применение молочнокислых бактерий и сычужного фермента.

Раздельный. Предварительно очищенное молоко поддается сепарированию для получения обезжиренного молока и 50%-ных сливок. Далее из обезжиренного субстрата производят творог с помощью кислотно-сычужной коагуляции, а после охлаждения в готовый продукт добавляется небольшое количество ранее полученных сливок.

Еще творог разделяют по консистенции:

Зерновой. Классический «домашний» продукт.

Пастообразный. Имеет маслянистую структуру в виде однородной смеси.

Общая калорийность творога очень сильно зависит от его жирности. Так, энергоценность диетического продукта всего 700 ккал на килограмм. Нежирные и полужирные виды имеют калорийность 860 и 1560 ккал/кг соответственно. Энергетическая ценность жирного творога может достигать 2260-2500 ккал на килограмм продукта.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ТВОРОГА

Творог относится к одному из самых известных и полезных кисломолочных продуктов. Помимо вкусовых качеств, которыми он славится, творог обла-

дает множеством целебных свойств для организма.

Славяне традиционно получали его из простокваши - обычного скисшего молока, которое ставили в разогретую печь в глиняном горшке, после чего переливали свернувшуюся простоквашу в полотняный мешок, чтобы образовавшаяся сыворотка стекла. После этого творог клали под пресс, чтобы сыворотка полностью отделилась и образовалась достаточно плотная масса.

Подобным образом готовят творог в домашних условиях и сегодня. Различают творог по способу свертывания белков молока. Он бывает кислотный, приготовленный, как правило, из обезжиренного молока. В этом случае белок сворачивается под действием молочной кислоты, которая образуется при молочнокислом брожении. Кислотно-сычужный, приготовленный с одновременным применением закваски молочнокислых бактерий и сычужного фермента.

Творог - незаменимый продукт для здорового и полноценного питания. Полезные свойства творога обусловлены технологией его приготовления, в результате которого из него выделяются 2 ценных компонента: молочный жир и молочный легкоусвояемый белок. Молочный белок (казеин) обладает высокой питательной ценностью и способен заменить животные белки. Одним из полезных свойств творога являются содержащиеся в нем аминокислоты, необходимые для профилактики заболеваний печени.

Творог богат фосфором и кальцием, без которых невозможно правильное формирование костей и костной системы. Эти минералы особенно необходимы при переломах, детям в период роста зубов и костей, при гипертонической болезни и болезнях

сердца, при рахите, заболеваниях почек, беременным женщинам, пожилым людям.

Еще одно полезное свойство творога обусловлено входящими в его состав молочнокислыми бактериями, которые улучшают работу желудочно-кишечного тракта, а также нормализуют перистальтику кишечника.

Кроме того, творог способствует нормализации работы нервной системы, увеличению уровня гемоглобина в крови и может применяться как профилактическое средство при нарушении обмена веществ.

Также доказана польза творога для увеличения выработки гормона роста, снижения лишнего веса, увеличения мышечной массы, профилактики атеросклероза, поскольку в твороге содержатся соли кальция и фосфора, а также метионин и холин.

УСЛОВИЯ ХРАНЕНИЯ ТВОРОГА

Творог относится к скоропортящимся продуктам. Хранить его необходимо в холодильнике не дольше 2-3 суток. Также для того, чтобы он не испортился, его не следует хранить в полиэтиленовых пакетах. Наилучшим способом хранения творога является эмалированная или стеклянная посуда. Домашний творог для длительного хранения рекомендуется замораживать. В этом случае он не теряет свои полезные свойства, хотя вкусовые качества и становятся несколько ниже.

ПРИМЕНЕНИЕ ТВОРОГА

Творог как источник легкоусвояемого белка и кальция рекомендуется есть ежедневно до 200 г. Также многие диетологи советуют включать его в состав различных диет для снижения

веса: от 400 до 600 г обезжиренного творога с 60 г сметаны, разделенных на 4 приема пищи.

Кроме этого, в течение дня можно выпить до 100 мл кофе или чая с молоком и до двух стаканов отвара шиповника. Трижды в день по 100 г нежирного 0,6%-ного творога и 900 г кефира, разделенного на 6 приемов.

Есть творог перед сном является популярной практикой среди бодибилдеров и силовых спортсменов. Считается, что во время сна мышцы восстанавливаются и растут, а творог является катализатором этих процессов. Конечно, в этих случаях следует отдавать предпочтение низкокалорийному обезжиренному творогу.

ЛЕЧЕНИЕ ТВОРОГОМ

Творог издавна использовался в народной медицине при лечении ударов, ушибов, опухолей. Его применяют для компрессов, которые готовят из 2 ст. ложек натурального творога с 1 ст. ложкой меда. При лечении ожогов чуть теплый творог следует прикладывать 3 раза в день на обожженное место.

Кроме того, творог применяют и для косметических целей при приготовлении различных кремов и масок для лица и тела.

ОПАСНЫЕ СВОЙСТВА

В ряде случаев творог может быть опасным для здоровья человека.

Типичные случаи:

Неконтролируемое употребление продукта. Творог (особенно жирные его виды) является достаточно калорийным продуктом. Рекомендуемая дозировка его употребления - 100 г 3-4 раза в неделю. Если значительно превышать эту дозировку на постоян-

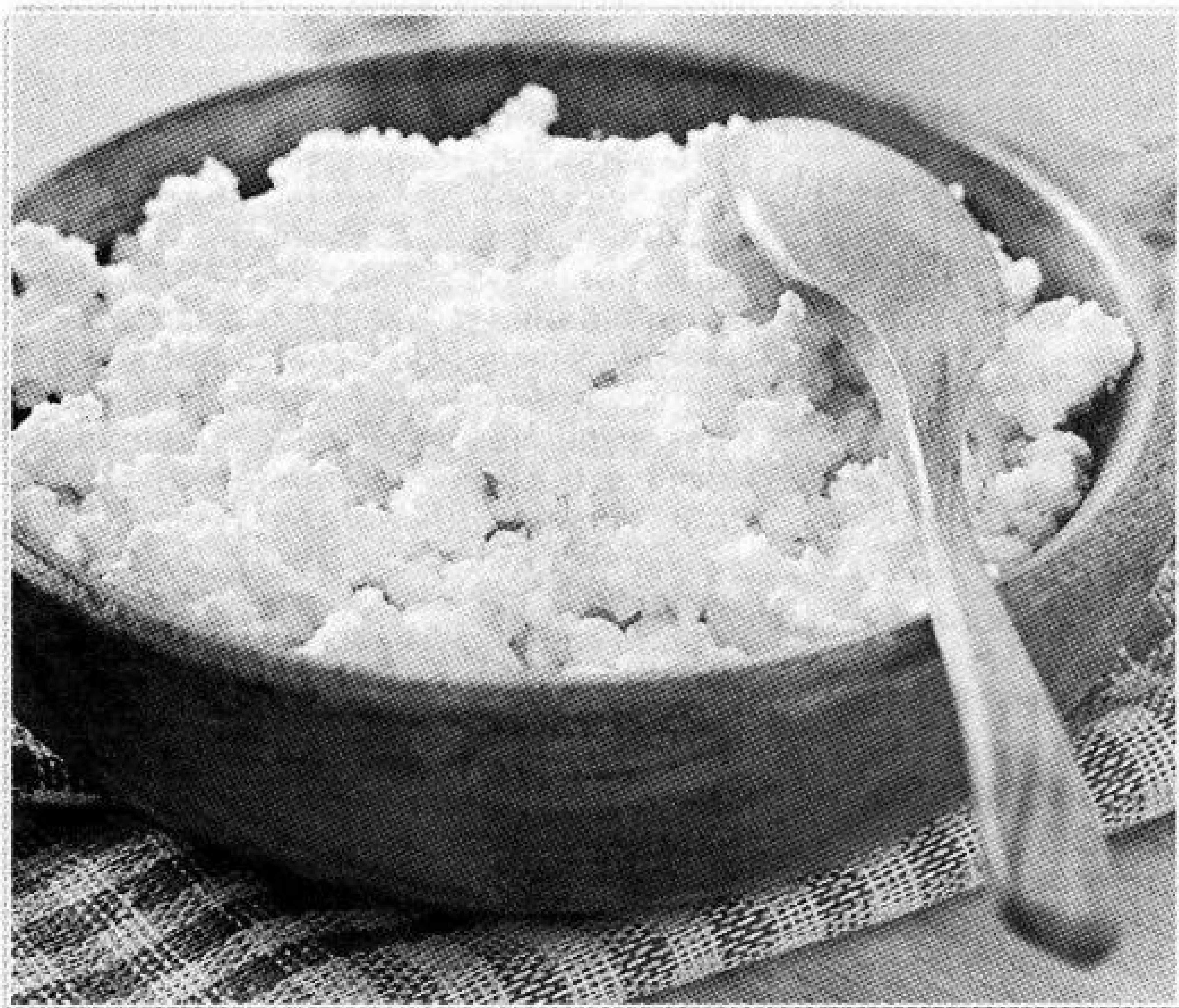
ной основе, то увеличиваются риски ожирения, а также может развиваться атеросклероз на фоне увеличения уровня холестерина. Также избыток кальция может влиять на ухудшение работы сердечно-сосудистой системы.

Абсолютная непереносимость белка или же перенасыщение им организма. Людям, у которых абсолютная непереносимость любой белковой пищи, творог категорически противопоказан. Также отсутствие ограничений при употреблении продукции на фоне однообразного меню может спровоцировать изменение баланса белка в организме, что в первую очередь сильно повлияет на почки с негативной стороны.

Врачи рекомендуют существенно ограничить прием или же вовсе отказаться от употребления творога в пищу при деструктивных системных патологиях почек, печени и ЖКТ в стадии декомпенсации.

Срок годности. Очень банальная, но распространенная причина вреда творога - окончание срока его годности. Творог довольно быстро портится и может храниться не более 4-5 дней даже при пониженной температуре в холодильнике. По истечении этого срока в домашнем продукте может начать размножаться патогенная микрофлора, приводящая к отравлениям и даже бактериальной инфекции широкого спектра. Лучше отказаться от такой еды или, в крайнем случае, подвергнуть ее тщательной термической обработке, сделав сырники, запеканку или любое другое блюдо, но не употребляя в сыром виде.

КАК СДЕЛАТЬ ДОМАШНИЙ ТВОРОГ?



Чаще всего творог в домашних условиях делают из молока. Есть классический рецепт приготовления - простой и вкусный.

СПОСОБ 1

Вылейте в кастрюлю 2-3 л молока, накройте крышкой и на сутки поставьте в теплое место, чтобы первичный продукт прокис. По желанию, добавьте несколько столовых ложек нежирной сметаны, чтобы придать будущему продукту легкую кислинку.

По истечении суток удостоверьтесь, что молоко действительно прокисло, после чего поместите кастрюлю с молоком в большую по размерам емкость, совпадающую по высоте. Промежуток заполните и поставьте на медленный огонь. По мере неспешного закипания начнет выступать жидкость желтоватого цвета и происходить сепарация. Сразу же выключите огонь и охладите до комнатной температуры.

В сито постелите 2 слоя марли. Большой ложкой зачерпывайте из кастрюли субстрат и выкладывайте его на марлю. Частично наполнив сито, поднимите края марли, свяжите их в подобие мешочка и повесьте за узел для стекания сыворотки.

Через 15-20 минут творог готов.

СПОСОБ 2

Нагрейте 4,5 л молока до 24-26°C и добавьте 1 чашку закваски. Накройте и выдержите в теплом месте 12-24 часа, пока не образуется свернувшаяся масса и немного сыворотки сверху. Теперь порежьте сгусток ножом вдоль и поперек на полудюймовые кубики. Емкость с массой поставьте в большую посуду с теплой водой. Нагревайте до 40°C, непрерывно помешивая, чтобы масса не слиплась. Не перегревайте - внимательно следите за температурой, а также за твердостью частиц творога, периодически пробуя массу на вкус. Кто-то любит творог мягкий, а кто-то предпочитает твердый гранулированный, поэтому, когда масса покажется вам готовой, вылейте ее в дуршлаг, застеленный тканью, и отцедите. Вынув ткань из дуршлага вместе с содержимым, поместите ее под струю теплой воды и, постепенно добавляя холодной, смойте сыворотку. Поместите массу в миску, добавьте соль, сливки по вкусу и хорошо охладите перед употреблением.

СПОСОБ 3

Слегка подогрейте 1 л кислого молока на водяной бане. Большой дуршлаг застелите тканью, смоченной в горячей воде, и вылейте подогретое молоко. Туда же добавьте 1 л теплой воды и дайте отфильтроваться. Сделайте так еще 2 раза. После третьего раза выньте массу и за концы ткани подвесьте для фильтрации на ночь. Осталось только добавить соль по вкусу.

СПОСОБ 4

Вылейте 2 л скисшего молока в большую кастрюлю. Постепенно добавляйте туда кипящую воду до тех пор, пока не начнет образовываться сырная масса. Дайте постоять, пока сгусток не всплывет и его можно будет вынуть. Смешайте сыр со сливками и слегка посолите.

ТВОРОГ ИЗ КЕФИРА СПОСОБОМ ЗАМОРОЗКИ

Творог можно приготовить не только из молока, но и из кефира как классическим методом, так и быстрым при помощи подогрева на плите или в микроволновой печи. Однако есть альтернативный вариант приготовления творога из кефира - способом заморозки. Очень просто и без приложения каких-либо усилий.

Поставьте вечером в морозилку тетрапак с кефиром. К утру кефир полностью заморзнет.

Утром аккуратно вскройте упаковку и получившийся брусок положите оттаивать на сито, выстланное марлей в 2 слоя. Через 8-10 часов при комнатной температуре сыворотка полностью стечет, оставив на марле вкусный нежный творог пастообразной консистенции, по вкусу очень похожий на рикотту.

■ СОВЕТЫ

✓ Крупные сгустки, выкладываемые на сито, лучше в емкости разрезать до небольшого размера.

✓ Внимательно следите за процессом нагрева скисшего молока и обязательно выжидайте момент свертывания и образования желтоватой жидкости, после чего сразу снимайте с плиты. При перегреве творог будет мелким в крошку, при недогреве - кислым.

✓ Для получения максимально плотного творога узелок с творогом можно положить под пресс, например, банку, наполненную водой.

✓ Оставшуюся сыворотку можно использовать для приготовления кваса, желе или киселя.

ОВЕЧЬЯ БРЫНЗА

Во многих районах Одесской области, расположенных в пограничье с Молдовой, издревле живут потомки молдаван, переселившихся в эти края в поисках лучшей жизни, движимые религиозными убеждениями. Они сохранили не только свой язык, но и промыслы, уклад жизни, обычаи. Сотканые вручную коврики, покрывала, дорожки еще и сейчас украшают их дома, а вязание из овечьей шерсти до сих пор существует как основное занятие женщин.

Трудолюбие, знание всех ремесел, пригодных для жизни, отличало этих людей всегда. Кроме того, что они отменные плотники и строители, не мыслят своей жизни и без животноводства, в том числе и овцеводства. Летом громкоголосые отары дружно шествуют к пастбищам. Даже живя в черте города, они содержат живность, живут со своего личного хозяйства. Подросшие дети - не только первые помощники отца и матери, а становятся и самостоятельными хозяевами.

Кулинарным венцом содержания овец считается изготовление овечьей брынзы, которую такого отменного качества можно найти только в таких семьях. Она остается основным продуктом пастушества.

Молоко для брынзы начинают брать с апреля, когда ягнята уже получили положенную выпойку. В день одна овечка дает его всего лишь 1-1,5 л. С 10 л молока выходит 2-2,5 кг брынзы. Поэтому готовый продукт высоко ценится. Делают брынзу так же, как прабабушки, бабушки, матери - привычным крестьянским способом.

Главным веществом для изготовления брынзы считается натуральный тяг (сычуг), запасаемый впрок. Его делают из желудочка молочного недельного ягненка. Наполняют желудочек молоком и солью, связывают с двух концов. В таком виде подвешивают для просушки в проветриваемом помещении или под навесом. Когда он высыхает, его обмывают, разрезают на 2 части и помещают в 2-литровую банку с водой. Неделю настаивают. Таким вот образом получают вещество, которое и «стягивает» молоко в упругую массу.

Удой всей отары собирается в емкость и процеживается. Тяг добавляется только в теплое молоко. На 10 л его нужно всего лишь 1-2 ст. ложки. Хозяйка следит за тем, как молоко сворачивается, как отходит сыворотка. Когда уже есть явные признаки образования творожистой массы, смесь мешают и через 10 минут выливают в емкость с отверстиями в дне и устланную в несколько слоев марлевым полотном. Сыворотка постепенно стекает, а в марле остается плотная масса, собственно, брынза. Если молоко откидывают утром, к обеду она уже готова. Но это еще не завершающая стадия в изготовлении.

Готовый круг брынзы разрезают на 4-6 секторов и щедро посыпают солью, перекладывая в другую тару. В таком виде она остается до следующего дня. К тому времени на брынзе образовывается затвердевшая от соли корочка. Потом куски брынзы обмывают в сыворотке и укладывают в бочку. Когда бочка заполнена, хозяйка готовит крепкий раствор из свежей сыворотки и соли (1 кг соли на 10 л сыворотки, то есть чтобы плавало сырое яйцо) и выливает в бочку с брынзой. Сверху кладет пресс. Через несколько дней брынза готова. В таком виде продукт хранится целую зиму, практически до новой брынзы. Брынза не портится, потому что среда из сыворотки и соли является надежным природным консервантом. Поначалу она малосоленая, потом становится среднесоленой, а зимой крепкого посола. Спрос на любую из них всегда высок. Вкус и степень соления брынзы годится для разных случаев. Так, для мамалыги, плачинд с брынзой (типа грузинских хачапури) идет самая соленая брынза. Впрочем, гурманы любят ее практически во всех видах, и это неудивительно.

ЭКОФЕРМА «БИЛОЧИ» И ЕЕ СЫРЫ

Семейным поместьем Дмитрия и Надежды Скориков, которые поселились в селе Шершенцы Кодымского района Одесской области, восхищаются все. Сначала молодые люди создали эко-, этноусадьбу «Билочи» (по названию местной речушки) с целью заняться зеленым туризмом. Места здесь удивительно живописные и богатые культурой, обычаями, традициями.

Медленно, но уверенно Дмитрий и Надежда воплощали свою мечту в реальность и с каждым годом этот зеленый маршрут становится все популярнее у их друзей и туристов.

В Шершенцах семья осела прочно. Здесь у супругов родилось уже двое детей - Пантелей и Марк, сейчас они ожидают третьего малыша. И именно дети стали стимулом молочного экопроизводства, которым Скорики занялись вскоре после появления усадьбы. В ряду экологически чистой молочной продукции свое достойное место занимают йогурты, ряженка, сметана, сливочное масло, мацони и, конечно же, домашний творог, в том числе изготовленный из топленого молока, и даже твердые сыры.

Один из туристов об усадьбе Скориков сказал так:

«Даже молочная ферма, которую Дмитрий за 2 года практически собрал собственноручно, внешне тоже выглядит абсолютно аутентично, как будто мы находимся где-то в Австрии у бюргера с 300-летней историей».

Сами Скорики рассказывают, что, когда у них родился сын Пантюша, возникла насущная необходимость в приобретении свежих натуральных молочных продуктов. Казалось бы, в селе молока хватает, а вот хороших молочных продуктов - маловато. То запах странный, то привкус не такой.



Покупали молочку даже у проверенной хозяйки, но летом она очень быстро переокисала, а зимой была прогорклой.

Пришли к выводу: для себя и, в первую очередь, для малыша надо самим научиться делать продукты из молока.

Перелопатили массу литературы и поняли, чтобы изготовить качественную молочную продукцию, недостаточно здоровой коровы, которая дает хорошее молоко, и чистоты в его получении.

Оказывается, все дело в сезонных изменениях в природе и связанном

с ними способе содержания коров. Так, традиционно, лучшие молочные продукты получаются в мае-июне и сентябре-октябре. В мае коровы переходят на пастбищное содержание. В живой природе на зеленой траве живет множество молочнокислых бактерий, помогающих корове перерабатывать корм и «обсеменяющих» их вымя, а с него попадающих в молоко.

В таком молоке процессы скисания происходят правильно, и продукты получаются хорошего качества. С наступлением жаркой погоды начинает активно размножаться кишечная палочка и





другие патогенные микроорганизмы, которые не только влияют на качество продукта, но и могут вызвать пищевые отравления и различные заболевания.

Осенью, когда спадает жара и вдоволь зеленой травы, каче-

ство домашней молочки самое лучшее, не даром осень считалась золотой порой у сыроделов.

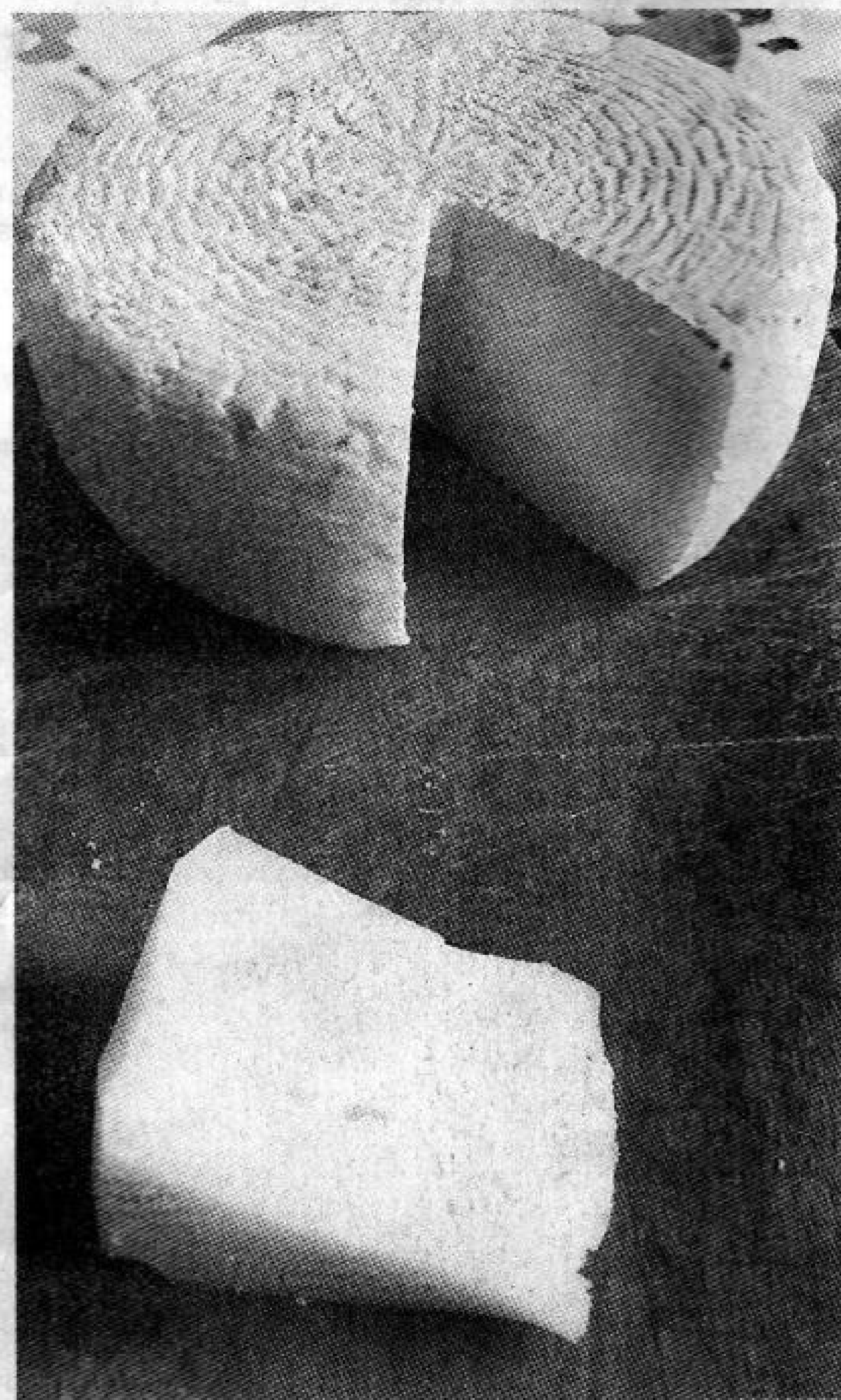
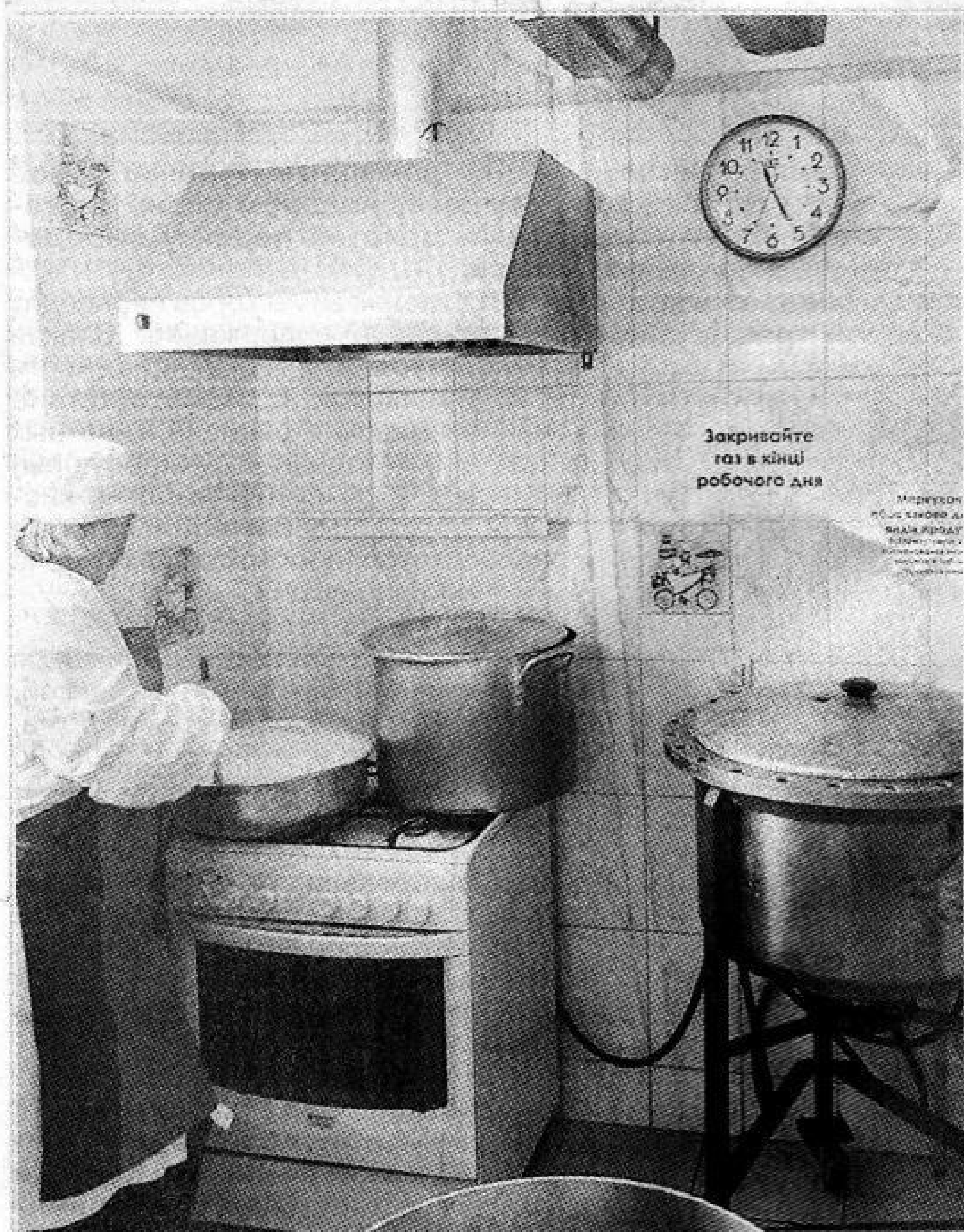
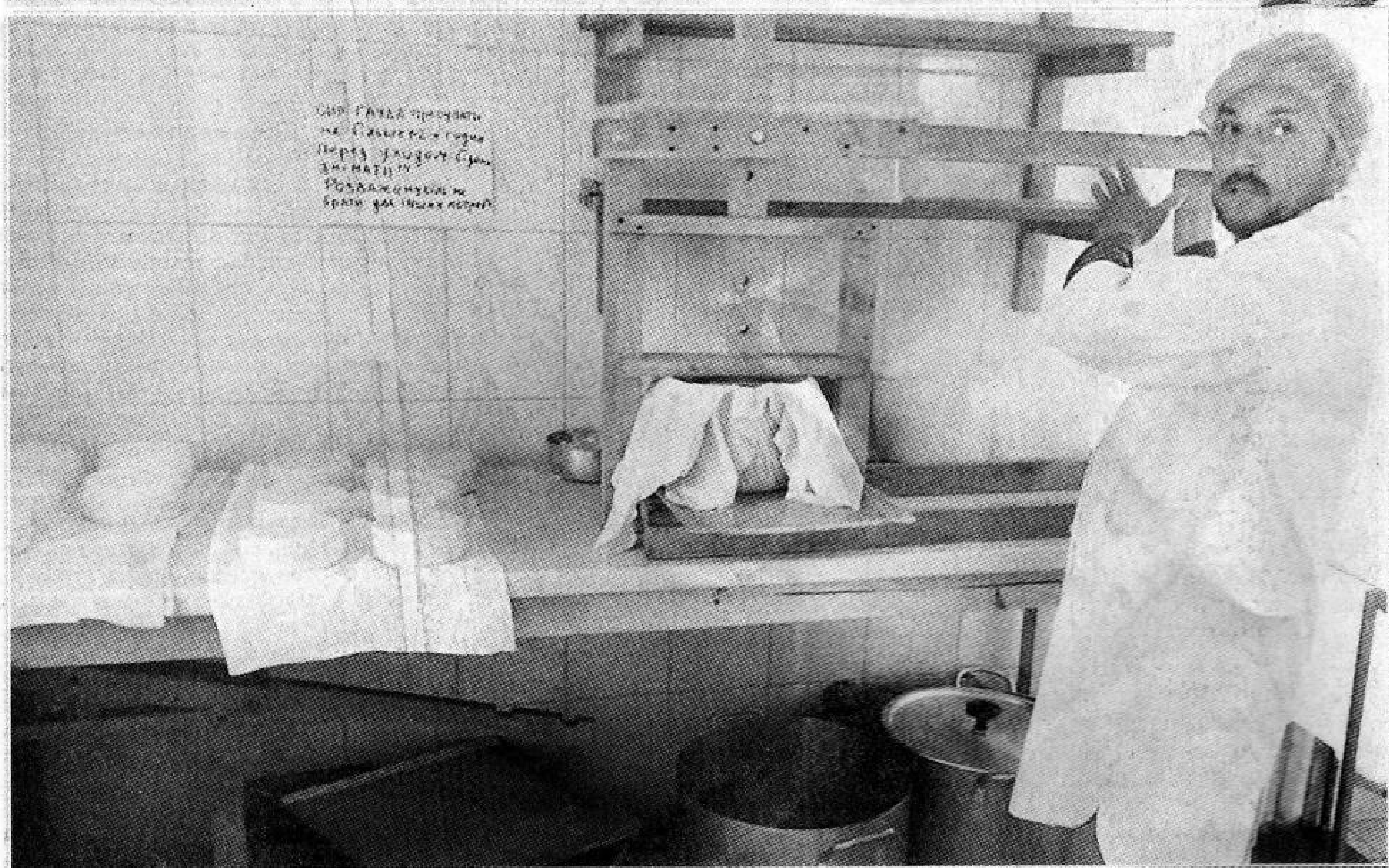
С приходом зимы коров переводят на стойловое содержание. Низкая температура и высокая влажность в коровнике, а также отсутствие зеленой массы в рационе животных (источника полезной микрофлоры) приводят к развитию масляно-кислых и гнилостных бактерий, которые способствуют прогорканию и порче молочной продукции.

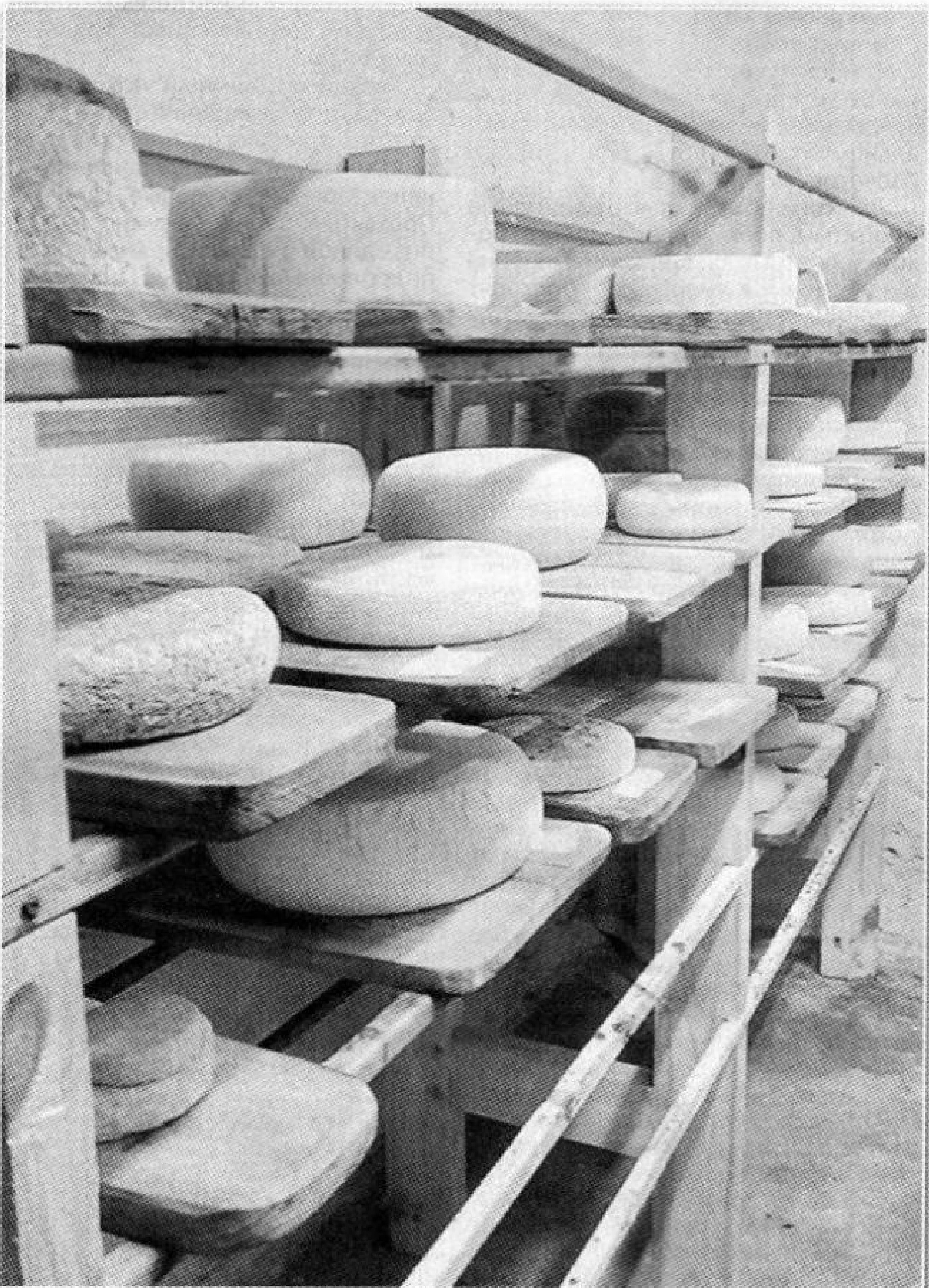
Дмитрий продолжает:

«Итак, нам очень хотелось питаться натуральными сметаной, ряженкой, йогуртом, приготовленными дома, своими руками и чтобы они были не только вкусными, но и очень полезными для нашего первенца Пантюши, - рассказывает Дмитрий. - Взялись за дело, пробовали, экспериментировали, старались соединять традиции домашнего производства с современными технологиями, испытали и проверили сначала на себе, и все получилось».

Все продукты Скориков приготовлены без использования каких-либо гомогенизаций и нормализаций, химически синтезированных консервантов, красителей, усилите-







лей вкуса, ароматизаторов и прочих вредных химикатов. Сметану, йогурт, ряженку изготавливают с помощью живых культур молочнокислых бактерий.

Продукты готовятся исключительно из натурального молока, собранного в экологически безопасном регионе Одесской области, на заквасках чистых культур молочнокислых бактерий термостатным способом.

Отличия продукции Скориков от рыночной в том, что молоко получено в местах, где в округ на 50 км нет ни одного вредного производства, железная дорога и автотрасса удалены на 20 км от пастбища.

Все продукты проходят термообработку: сливки - пастеризацию, молоко - кипячение, что позволяет избавиться от патогенной микрофлоры, нередко приводящей к перекисанию, сбраживанию, прогорканию и может вызывать пищевые отравления.

Сквашиваются чистыми культурами молочнокислых бактерий, что создает не только неповторимый вкус, но и позволяет использовать продукт в детском, диетическом и лечебном питании.

Продукты экофермы фасуются в стеклянную тару на месте приготовления и герметично укупориваются, что позволяет сохранить изначальную чистоту и качество. Реализуются непосредственно от производителя, минуя цепочку нечистоплотных перекупщиков.

Также эта продукция без гомогенизации (смешивание молочных белков с нетипичными жирами), без стерилизации (нагревание молока выше температуры кипения), без нормализации (технологическое регулирование химического состава молока, которое используется для производства молочной продукции). Только свежее молоко, никаких сухих молочных смесей, сыворотки, соевого лецитина, никаких химических добавок, консервантов, стабилизаторов, загустителей, подсластителей, ароматизаторов и прочего.

Поэтому природная структура молока не разрушается, оно не теряет своих полезных свойств.

Производство Скориков существует уже 6 лет. В течение этого времени они постоянно изучают технологические особенности изготовления молочных продуктов, как именно из натурального сырья изготовить действительно хороший 100%-ный натуральный, качественный продукт.

Скорики используют молоко скота, который содержится традиционным способом, когда коровы находятся более полугода на свободном выпасе. В осенне-зимний период они едят

натуральные корма. Применение препаратов, удлиняющих лактационный период, стимуляторов, гормонов недопустимо. Доеение происходит вручную, что положительно влияет на животных и молоко, которое они дают. Вечернее молоко охлаждается и идет в приготовление не более, чем через 12 часов. Из вечернего охлажденного молока производят сычужные и кисломолочные сыры.

Утреннее молоко идет в приготовление еще теплым. Его используют в основном для приготовления кисломолочной продукции и сгущенного молока.

Качество молока определяют традиционным способом по органолептическим показателям: внешнему виду, запаху, вкусу, сквашиванию контрольной порции сырого молока для определения возможного бактериального загрязнения, качества сгустка.

Молоко проходит фильтрацию, сепарацию, пастеризацию. Сепарация - это процесс очистки молока и отделения сливок для последующего приготовления сметаны и обезжиренных продуктов.

В экопроизводстве недопустима популярная сейчас гомогенизация, когда под бешеным давлением на молекулярном уровне разрушается первичная структура молока ради того, чтобы раздробить жировые сгустки и сделать однородную консистенцию.

В продукции усадьбы «Билочи» из цельного молока в верхней части банки есть видимые жировые пробки, что свидетельствует о сохранении первичной структуры молока.

К тому же, гласно или негласно, крупные производители используют антибиотик низин (Е 234) во время изготовления молочных продуктов, а также различные добавки, синтетические или, в лучшем случае, растительного происхождения, которые увеличивают объем и выход готовой продукции до 25%.

«Билочи» же производят кисломолочную продукцию термостатным способом. Мало кто из производителей сейчас в Украине (на больших заводах это и невозможно) пользуется именно этим способом. Он считается экономически неэффективным, но является действительно полезным для здоровья человека, поскольку готовый продукт предусматривает не микс непонятных компонентов, а цельный молочный пласт в закрытой таре. Только молоко и закваска.

Относительно процента жирности, то эта фиксированная цифра нужна не человеческому организму, а индустриальному производству для удобства расчетов.

Дмитрий объяснил, что природные биоритмы всех живых существ похожи, поэтому сезонные изменения в человеке и в животных происходят подобно. Соответственно осенью для того, чтобы подготовиться к зиме, молоко наиболее энергетически богато, а весной оно наименее жирное, мало насыщенное белками и жирами. Поэтому осенью 3,2% жирности будет слишком мало для организма, а весной этот процент будет ненужным, потому что это время обновления и очищения организма. Жирность продуктов в каждый сезон своя.

СЫРЫ «БИЛОЧИ»

Сыр Кроттен в экоусадьбе изготовлен по рецепту изысканного французского сыра нежной консистенции. У него подплавленная структура внутри и бежевая корочка с легким налетом плесени. Молодой **Кроттен** имеет нежный кисломолочный вкус, зрелый - под корочкой текучей консистенции появляется слегка аммиачный запах. Состав этого сыра - молоко цельное, соль, закваска молочнокислых бактерий, сычужный фермент.

Фета сливочная маринованная готовится из цельного молока с добавлением соли, закваски молочнокислых бактерий, сычужного фермента, растительного масла, с вялеными помидорами, перцем болгарским вяленым, чесноком, смесью пяти перцев, перцем острым красным, прованскими травами, базиликом.

Творог сливочный «Коттедж» - еще одно произведение фермы. Уникальная технология приготовления такого творога обуславливает его неповторимые вкусовые качества. Промытые зерна сычужного сыра без единой кислинки, нежные, слегка подсоленные, залитые сливками. Используется молоко обезжиренное, молоко цельное, сливки, соль, закваска молочнокислых бактерий, стягивающий фермент, хлорид кальция.

Также Скорики пробуют изготавливать такие виды сыров как **Гауда, Молодой сыр, Сыр с мытой корочкой, Рикотта.**

Творог обычный крестьянский и топленый. Топленый производят из топленого молока.



ДИЕТЫ НА СЫРАХ И ИХ ПОЛЬЗА

ДЛЯ ЗУБОВ ПРОТИВ КАРИЕСА

Исследования показали, что сыр способен защитить зубы от кариеса. Американские ученые обнаружили, что, в отличие от молока, кефира и йогурта, сыр имеет свойство нейтрализовывать кислую среду в полости рта и восстанавливать кислотно-щелочной баланс, что защищает зубы от кариеса.

В полости рта при нарушении кислотно-щелочного баланса повышается кислотность, создается благоприятная среда для развития патогенных микроорганизмов и развивается кариес. Происходит это из-за частого употребления богатой углеводами пищи.

Сыр отлично понижает кислотность и служит своеобразной зубной щеткой.

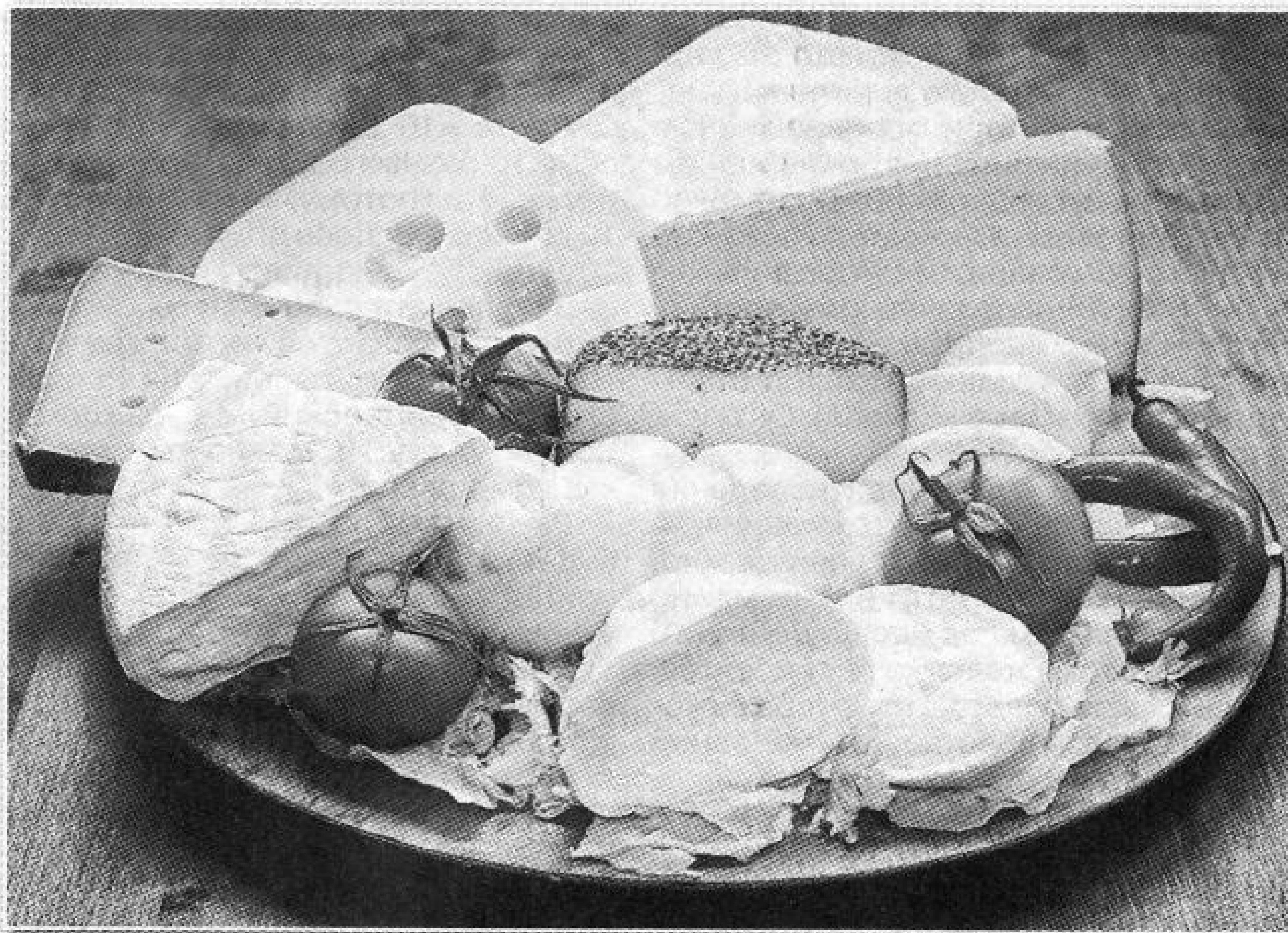
Уровень pH ниже 5,5 подвергает человека опасности возникновения зубной эрозии, которая представляет собой процесс, при котором изнашивается эмаль зубов.

По мнению специалистов, в процессе пережевывания сыра повышается слюноотделение, что способствует поддержанию нормального уровня pH. Кроме того, на эмали зубов образуется защитная пленка, которая усиливает антикариесный эффект. А разнообразные химические соединения, присутствующие в сыре, могут поддерживать здоровье зубной эмали и помогают дополнительно защитить зубы от воздействия опасной кислоты, отмечают специалисты.

Также молочные продукты - один из лучших пищевых источников кальция в плане биодоступности. Кальций необходим для здоровья зубов и костей, он участвует в процессах свертываемости крови и заживления ран, а также помогает поддерживать нормальное кровяное давление. Продукты, богатые кальцием, нужно сочетать с источниками витамина D для лучшей усвояемости кальция. Всего в 60 г сыра содержится 40-50% дневной нормы потребления кальция. Лучше всех солей кальция усваивается цитрат кальция, которого больше всего из всех сыров содержит индийский сыр панир. Это свежий творожный сыр, который готовится буквально за несколько минут из молока и лимона.

АДЫГЕЙСКИЙ СЫР ПО ДЮКАНУ

Употребление адыгейского сыра благотворно сказывается на пищеварении. Ферменты, содержащиеся в нем, улучшают микрофлору кишечника, работу нервной системы, для которой жизненно необходимы витамины



группы B и микроэлементы. Этот сыр можно употреблять при избыточной массе тела при диете Дюкана, а также людям с повышенным артериальным давлением, которым противопоказаны соленые и жирные продукты.

Мало кто знает, что адыгейский сыр - натуральный антидепрессант, высокое содержание триптофана помогает нормализовать настроение, уменьшает беспокойство, улучшает сон. Адыгейский сыр легко переваривается, не нагружает организм и обогащает нужными и полезными веществами, которые необходимы для нормального функционирования всех систем организма.

Сыр по этому рецепту получается абсолютно нежирный и очень нежный на вкус. Продукт похож на адыгейский.

Рецепт адыгейского сыра по Дюкану

Ингредиенты: 1 л молока, 0,5 л кефира, 3 яйца, 1 ч. ложка соли. С таким количеством соли сыр получится очень нежным, но можно еще добавить.

Поставьте молоко на плиту, дайте ему закипеть. В это время взбейте кефир с яйцами. Когда молоко закипит, добавьте соль и тонкой струйкой, не перемешивая, влейте кефир. Как только смесь начнет створаживаться и закипать, снимите с плиты. Застелите дуршлаг двумя слоями марли и перелейте в него смесь. Подождите, пока полностью стечет сыворотка, это займет около 20 минут. Закрутите концы марли, придайте массе форму головки и положите гнет. Через 3 часа приготовление адыгейского сыра по Дюкану будет закончено. Хранить готовый сыр можно в фольге или

эмалированном лотке в холодильнике. Как и любой другой молочный продукт, адыгейский сыр - источник легкоусвояемых минеральных солей: кальция, калия, натрия, фосфора, магния, серы, железа, цинка, меди. Также в этом виде сыра содержится большое количество витаминов: бета-каротин, ретинол, витамины B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, B₉, B₁₂, а также витамины D, E, H, аскорбиновая кислота. Много в адыгейском сыре аминокислот и ферментов, содержатся жиры, зола, углеводы, сахара (моно- и дисахариды), органические кислоты.

ДИЕТА «10 СЫРОВ»: ХУДЕЕМ НА 1 КГ В ДЕНЬ

Это очень эффективная и быстрая белковая диета. Она состоит из 10 дней, за которые можно похудеть на 10 кг. Принцип действия диеты «10 сыров» очень прост. Давайте узнаем, на чем же основан такой сильный эффект этого способа похудения?

Известно, что сыр, в зависимости от сорта, содержит до 30% белков, до 60% молочного жира и до 4% различных полезных минеральных веществ. Сыр считается молочным диетическим продуктом. Белковая диета Дюкана обязательно включает его в свой рацион.

Если вас пугает высокое содержание жира в сыре, то не думайте об этом. В состав сыров входит не животный или растительный, а именно молочный жир. А он знаменит одной своей особенностью, благодаря которой и появились сырные диеты. Молочный жир содержит конъюгированную (или сопряженную) линолевую кислоту. Это незамени-

мая жирная кислота, заставляющая организм производить энергию из собственных жировых запасов. Теперь вы понимаете, почему сырная диета может быть настолько эффективной? Лучше всего линолевая кислота действует при одновременном употреблении кальция. А в любом сыре процент содержания достаточно велик для этого. Также молочный жир полностью усваивается организмом человека и по химическому составу не способен, как другие виды жиров, переходить в лишние килограммы (подкожную жировую ткань). Он богат витаминами А, D, Е и К.

На Западе, где среди населения отмечается проблема ожирения, в продаже есть сухой молочный жир, принимая который до 4 г в день, можно похудеть на 4-6 кг за месяц. Диета «10 сыров», к тому же легко переносится. Ведь в сыре содержатся особые экстрактивные вещества, в умеренных дозах мягко действующие на пищеварительные железы, облегчая тем самым процесс переваривания пищи.

В любом сорте сыра есть бактерии пробиотики, которые стабилизируют кишечную микрофлору и нейтрализуют все токсины, отрицательно на нее воздействующие. Вместе с тем, пробиотики локализуют и устраняют любые воспалительные процессы на

стенках кишечника. Поэтому многие гастроэнтерологи вводят некоторое количество сыра в рацион людей, больных колитами, диареей и другими желудочно-кишечными расстройствами.

Диета «10 сыров» не включает в себя 10 разных сортов сыра. Она так называется потому, что вы теряете до 10 кг веса, процесс похудения длится 10 дней. В меню диеты потребление сыра равняется 50-80 г в сутки. В диете допускается использование только твердых сыров типа Российский, Швейцарский, Голландский, Чеддер и т.д. Их можно чередовать, как вам нравится.

Вкусы у них разные, а то, что диета будет эффективнее, если ее меню придется по вкусу худеющему, - научно доказанный факт в диетологии.

Наилучший эффект в снижении веса достигается сочетанием сыра и овощей. А вот с фруктами, хотя десертная сырная тарелка и украсит любое застолье, твердые сыры лучше не сочетать. В отличие от овощей, они содержат слишком много фруктозы и глюкозы, что вызывает процессы брожения в ЖКТ.

Меню диеты «10 сыров»

День 1

Завтрак: 20 г твердого сыра, 1 стакан молока, 1 свежий огурец.

Обед: 20 г твердого сыра, 4 свежих помидора, 2 ветки кинзы.

Полдник: 20 г твердого сыра, 1 свежий огурец.

Ужин: 100 г вареной индюшатины или курятины.

День 2

Завтрак: 2 варенные картофелины в мундире с солью, 30 г твердого сыра.

Обед: 5 редисок, 100 г белокочанной капусты.

Полдник: 20 г твердого сыра, 1 стакан молока.

Ужин: 4 варенные моркови, 20 г твердого сыра.

День 3

Завтрак: 150 г отварного гороха с солью, 1 кружка крепко заваренного черного чая без добавления сахара или подсластителей.

Обед: 200 г отварной спаржи с солью, 30 г твердого сыра.

Полдник: 20 г твердого сыра, 2 огурца.

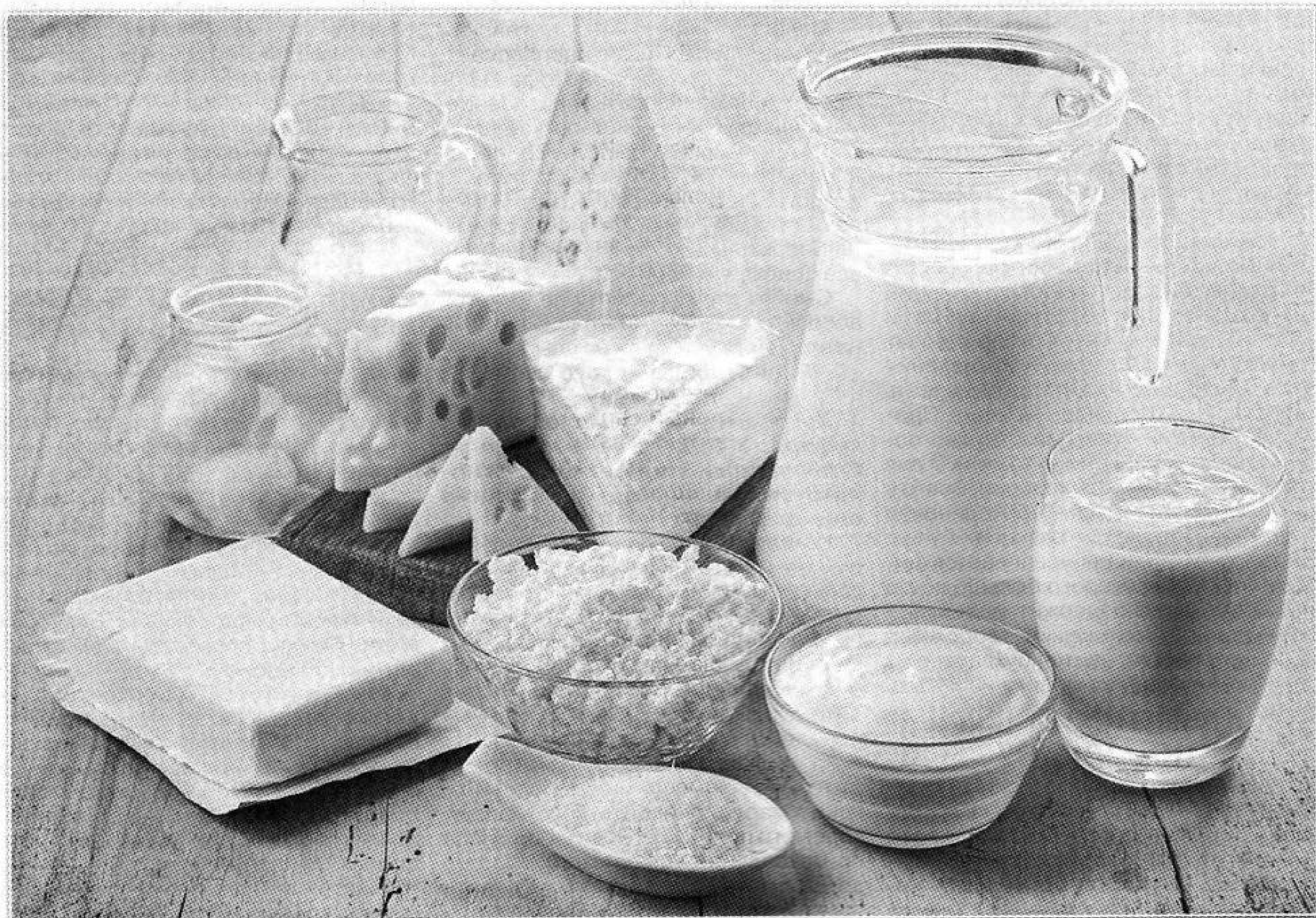
Ужин: 15 г твердого сыра, 100 г вареной фасоли с солью.

День 4

Завтрак: 20 г твердого сыра, 1 стакан молока, 2 болгарских перца.

Обед: 100 г вареной капусты брокколи с солью.

Полдник: 40 г твердого сыра, 6 листьев салата латук.



Ужин: 100 г отварного мяса (говядина, телятина, кролик).

День 5

Завтрак: 20 г твердого сыра, 1 стакан кефира, 2 томата.

Обед: 200 г баклажанов, тушеных с чесноком (3 зубчика) и солью, 20 г твердого сыра.

Полдник: 40 г твердого сыра, 2 свежих огурца.

Ужин: 100 г отварной куриной грудки, 50 г корня сельдерея.

После первых пяти дней можно сделать перерыв на 1-2 дня, в течение которых постарайтесь примерно соблюдать вышеуказанное меню. Не вводите в свой рацион слишком много зерновых, хлеба, мучного и сладкого. Не съедайте сыра больше 100 г в день. Ограничений на количество овощей и мяса нет. Такая «передышка» позволит организму закрепить результаты и сохранить пониженный вес в первое время после окончания диеты.

Проведя 1-2 дня отдыха, повторите все дни диеты заново.

Всего на диете вы проведете 10 дней. В течение диеты можно пить любые жидкости, не содержащие в своем составе сахар, который нежелателен для пищеварения в сочетании с сыром. Пить жидкости можно не более 1 л в день. Это связано с тем, что в меню диеты «10 сыров» присутствует большое количество овощей, которые содержат много воды. Поэтому, чтобы водный режим в процессе диеты оставался на оптимальном уровне, жидкости (помимо прописанной в меню) вам разрешено потреблять не более 1 л в сутки.

Плавленный сыр по Дюкану для диеты

Обезжиренные молочные продукты являются одним из элементов питания во время соблюдения белковой диеты Дюкана. Рецепт домашнего плавленого сыра по Дюкану включает небольшое количество ингредиентов, поэтому приготовить его не составляет труда. Плавленный сыр по Дюкану - не просто плавленный сыр в домашних условиях. Это высокобелковый продукт.

В приготовлении плавленого сыра по Дюкану есть много нюансов и привычный способ «просто смешать все компоненты» не всегда работает так, как надо. Важно правильно выбрать творог для плавления. Он должен быть сухой, с минимальным количеством сыворотки. Хорошо, если он имеет зернышки, но не путайте с зерненым творогом, который утопает в сливках. Правильный творог также обязательно должен иметь кислинку. Иными словами, это обычный классический творог с сухим зерном, который продается в полиэтиленовых

шайбах или насыпается в контейнеры, где сразу видно, что жидкости на дне почти нет.

Плавленный сыр по Дюкану может получиться и из другого творога, но раз на раз не приходится. Для начала оптимально будет 200-250 г творога для эксперимента.

Следующий этап готовки - нагревание сыра. На водяной бане он греется дольше, поэтому лучше готовить в кастрюле с толстым дном. При активном перемешивании ничего не пригорит. Плавится сыр около 10-15 минут. Если у вас есть погружной блендер, с его помощью можно ускорить процесс и получить более однородный продукт.

Сколько молока добавить в домашний плавленный сыр по рецепту Дюкана? Зависит от того, какой консистенции сыр вы хотите получить. Чем больше молока, тем сырок будет нежнее. Помните, что при остывании сыр загустеет и, если молока мало, может даже затвердеть в холодильнике так, что его можно будет резать.

Плавленный сыр дома

Ингредиенты: творог обезжиренный 0-0,5%-ный (300 г), сода - 0,5 ч. ложки, соль - 0,5-1 ч. ложка или по вкусу, молоко - 60-120 мл или больше.

Высыпьте в кастрюлю творог, добавьте соду и перемешайте, разбивая крупные зерна творога, чтобы она попала внутрь. Оставьте на 1 час. Если прислушаться, то вы услышите тихое шипение - это сода реагирует с кислотой.

Через час творог становится более прозрачным и вязким. Добавьте молоко, перемешайте и поставьте на медленный огонь. В процессе можно добавлять еще молоко, если потребуется. Если ваша масса быстро превратилась в жидкую и текучую, то важно не перелить молока.

Творог постепенно плавится и превращается в сыр. Если вы заметили, что частички больше не растворяются, хотя масса хорошо прогрелась, добавьте еще немного соды.

Когда масса станет кашицеобразной, разбейте ее погружным блендером. Попробуйте сыр на вкус. Если на этом этапе сыр не имеет запаха соды, то соотношение выбрано правильно. Если же нет, то можно добавить чуть-чуть раствора лимонной кислоты для нейтрализации.

Перелейте готовый сыр в емкость для хранения. В сыр можно добавить зелень, грибы, специи. Чтобы получить шоколадный плавленный сыр по Дюкану, положите какао и сладость. Такой плавленный сыр можно использовать во многих рецептах Дюкана, намазывать на дюкановские булочки или хлеб.

ДИЕТА НА СЫРЕ И ТВОРОГЕ

Диета на сыре и твороге полезнее других белковых диет, так как улучшает обмен веществ и пищеварение. Особенно рекомендуется женщинам после 40 лет, так как сыр богат фосфором и кальцием, а эти вещества просто необходимы для укрепления костей. Диету на сыре легко соблюдать, потому что совсем не ощущается чувство голода. Она занимает всего 5-10 дней и позволяет похудеть на 3-7 кг (в зависимости от изначального веса и от продолжительности диеты). Главное - правильно подобрать сыр для диеты.

Меню диеты на сыре и твороге

После сна: кофе или чай.

Завтрак: вареное яйцо.

Обед: 200 г отварного диетического мяса.

Полдник: 100 г низкокалорийного сыра.

Ужин: 250 г нежирного творога.

Перед сном: кефир.

На протяжении дня: вода или несладкий чай - не менее 2 л.

Если питаться одной лишь белковой пищей вам сложно, можете добавить в рацион низкокалорийные овощи: белокочанную капусту, свежий огурец, сельдерей и пр. Растительная пища не только обогатит меню, но и снизит риск развития запоров.

Разгрузочный день на сыре и твороге

Подготовьте для разгрузочного дня на сыре и твороге следующие ингредиенты: 300 г творога, 100 г сыра твердых сортов, 2 яйца всмятку. Указанный объем пищи рассчитан на целый день, но вам нужно разделить его на 5 равных приемов пищи и есть через равные промежутки времени. Обязательно нужно выпить 1,5-2 л жидкости, 0,8-1 л пусть составит чистая вода, а остальное - зеленый чай. Скорее всего, вам захочется сладкого питья. Не покупайте газированные напитки, а пейте чай с небольшим количеством меда, медленно рассасывая его во рту. На день - не более 3 ч. ложек меда. Старайтесь брать самые простые виды продуктов: творог обязательно без добавок, но можно с пробиотиками (с пометкой «био»), лучше - зерненный, сыр - без плесени, яйца - обычные куриные.

ТОФУ-ДИЕТА

Тофу - нежирный соевый сыр с нейтральным вкусом и невысокой калорийностью. Именно поэтому он ценится в диетологии и может использоваться для диеты. Тофу очень популярен у вегетарианцев в качестве замены мяса. В сыре тофу большое количество ценных аминокислот, растительного белка, микроэлементов кальция и железа.

Сыр тофу относится к низкокалорийным продуктам, которые совсем не содержат холестерина. Калорийность 100 г тофу всего 73 ккал, а углеводов в этих 100 г всего 0,6 г.

Диетологи в разных регионах мира выяснили: регулярное употребление сыра тофу в сыром виде способно защитить организм человека от диоксида, который вызывает раковые новообразования. Сыр тофу значительно снижает содержание вредного холестерина в крови. Он используется в профилактических целях при развитии остеопороза и в облегчении симптоматики климактерического периода у женщин.

Меню на тофу-диете

Завтрак: тофу, овощной салат, приготовленный из огурцов, томатов, сладкого перца с добавлением соевого соуса и зелени укропа и петрушки.

Обед: любое блюдо из тофу (например, 2 небольшие котлеты из тофу и грибов), чашка зеленого чая.

Ужин: кусочек сыра тофу либо омлет с тофу и грибами, овощной салат.

За 3 дня диеты на тофу можно потерять 2-3 кг. Кроме зеленого чая, включенного в рацион питания тофу-диеты, рекомендуется выпивать достаточное количество жидкости: 2 л минеральной негазированной воды ежедневно.

Диета на сыре тофу непродолжительна, больше 3 дней держать эту диету запрещено. Повторять похудение на сыре тофу можно не ранее, чем через 4-5 месяцев. Имейте в виду, что сыр тофу относится к продуктам, которые довольно быстро портятся, поэтому закупать его большими количествами впрок бесполезно. Хранить его необходимо в емкостях, заполненных чистой водой, при температуре не выше 7°C, не более

четырёх-пяти дней. Воду в емкостях рекомендуется менять ежедневно для того, чтобы этот продукт оставался свежим и полезным более длительный отрезок времени.

ДИЕТА АФРОДИТЫ: КОЗИЙ СЫР И ОГУРЦЫ

Если вы хотите получить стройную фигуру, не навредив собственному здоровью, то вам подойдет диета Афродиты. Ее еще называют средиземноморской диетой.

Диета Афродиты готова помочь женщинам не только избавиться от лишнего веса, но и улучшить состояние кожных покровов, волос, ногтей. Эта диета имеет несколько вариантов, но все они созданы для того, чтобы представительницы прекрасной половины человечества могли отразить красоту богини, родившейся из морской пены.

Меню диеты Афродиты основано на козьем сыре и огурцах. Как и во время любой другой диеты, в период соблюдения диеты Афродиты необходимо пить много жидкости. Хотя огурец и состоит на 90% из воды, все же он не может покрыть всю потребность организма в жидкости. Надо стараться выпивать не менее 1,5 л воды или травяных несладких чаев.

Меню диеты Афродиты с козьим сыром и огурцами Меню первого дня

Завтрак: 100 г козьего сыра и 50 г подсушенных в духовке ржаных хлебцев.

Ланч: 1 стакан кефира.

Обед: суп-пюре из шампиньонов с козьим сыром, салат из свежих огурцов с оливковым маслом.

Ужин: запеканка овощная с козьим сыром.

Дневная норма употребления сыра не должна превышать 250-300 г!

Меню второго дня

Завтрак: овсяная каша на воде, можно добавить немного сухофруктов.

Ланч: стакан несладкого йогурта, яблоко.

Обед: салат из овощей. Можно съесть несколько отварных креветок.

Ужин: омлет с томатами и козьим сыром.

Меню третьего дня

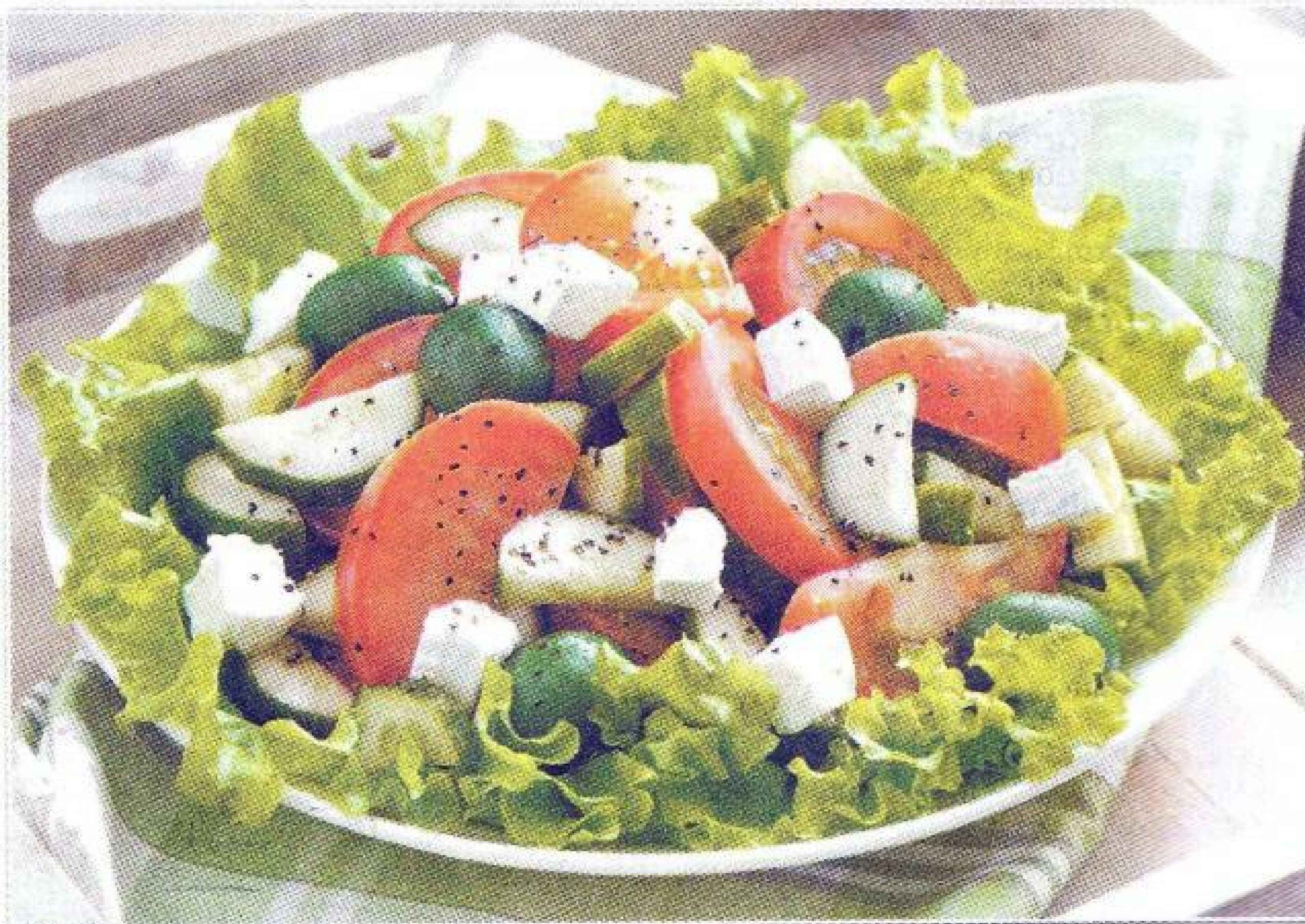
Завтрак: вареное яйцо, 100 г козьего сыра, огурец.

Ланч: 100 г нежирного творога с кусочками фруктов.

Обед: грибной жульен с козьим сыром.

Ужин: овощная запеканка.

Так как меню диеты Афродиты является довольно скудным, такое питание не подходит в период выздоровления и послеоперационный период, при проблемах с поджелудочной железой, при наличии язвенной болезни, в подростковый период, во время беременности и кормления грудью.



КАК И ДЛЯ ЧЕГО ИСПОЛЬЗОВАТЬ СЫР?

ДЛЯ ПОСЫПАНИЯ СВЕРХУ

Чтобы у запеканки сверху появилась коричневая корочка из расплавленного сыра, вам понадобится сыр, который легко плавится, например, моцарелла, сулгуни. Твердые сыры обязательно нужно потереть, и корочка из твердых сыров станет хрустящей, когда подрумянится. Чеддер, Серфилли и мягкий козий сыр хорошо подходят для того, чтобы посыпать им тосты.

ДЛЯ НАЧИНОК

Мягкие сыры можно порезать на кусочки и заворачивать в тесто, запекать слоями с овощами или начинять крупные макароны. Для блюд типа сырных крокетов попробуйте моцареллу или бри, которые очень хорошо плавятся. Для пирогов используйте грювьер или чеддер, или голубой сыр для особо пикантного вкуса.

ДЛЯ ЗАПАХА

Пармезан или его родственник пекорино романо обладают сильным ароматом и скорее растворяются, чем плавятся при нагревании. В грювьере содержится больше жиров, поэтому он плавится легче пармезана и хорошо подходит для соусов, суфле и пирожков с сыром. Сыры наподобие чеддера ведут себя похоже. Голубые сыры обладают особым сильным запахом, поэтому хорошо подходят к соусам и заправкам.

СЫРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

СКУМБРИЯ С СЫРОМ «ПО-СОВЕТСКИ»

Скумбрия - 1 кг, сыр советский - 100 г, ветчина вареная - 4 ломтика, яйцо - 2 шт., мука пшеничная - 1/2 стакана, сухари панировочные - 1/2 стакана, масло растительное - 1/2 стакана, соль.

Скумбрию разделить на филе с кожей, посолить, порезать по 2 кусочка на порцию. Кусочки рыбы соединить попарно, положив между ними по ломтику сыра и ветчины, скрепить деревянными шпажками, запанировать последовательно в муке, яйцах и сухарях и жарить на разогретом масле до готовности. Перед подачей вынуть шпажки. Можно гарнировать рыбу жареным картофелем, салатом из свежей капусты, маринованным репчатым луком, другими овощами.

БАКЛАЖАНЫ ПО-ПАРМСКИ

750 г баклажанов, 3 яйца, 30 г муки, 30 г сливочного масла, соль, перец, томатный соус, оливковое масло для жарки, пармезан тертый, 50 г сыра моцарелла.

Баклажаны порезать кружками толщиной 1 см, посолить с двух сторон и дать постоять. Затем про-



мокнуть и обваливать в муке с перцем и взбитыми яйцами. Кусочки обжарить в масле с обеих сторон до золотистого цвета и выложить на специальную бумагу, чтобы жир впитался. В томатный соус добавить специи по вкусу и вылить половину в форму для запекания, после чего выложить туда баклажаны слоями, каждый слой посыпая тертым пармезаном и моцареллой. После этого сверху вылить оставшийся соус, посыпать тертым пармезаном, закрыть фольгой и запекать в предварительно нагретой духовке 25-30 мин при температуре 200°C. В последние 10 мин запекания фольгу следует убрать. Готовое блюдо выложить на тарелку и подавать к столу.

ТИРАМИСУ

Для приготовления 4-х порций: 250 г сыра маскарпоне, 100 г сахара, мягкий бисквит, 1 чашка крепкого кофе, 3 яйца, 3 ст. ложки какао-порошка.

Взбить сахар с желтками до образования пены и смешать их с сыром маскарпоне. Взбить белки яиц до такого состояния, чтобы они не растекались, и добавить их к приготовленной смеси. На тарелке разместить слой бисквита, пропитать его кофе и добавить слой крема с маскарпоне. Сверху положить новый слой бисквита и повторить процедуру. Продолжать это, пока есть ингредиенты, после чего поставить в холодильник на 12 часов. Перед подачей посыпать порошком какао. Для придания десерту особого вкуса в кофе можно предварительно добавить 3 ст. ложки рома или ликера Амаретто.

ПЕЧЕНЬЕ

ИЗ ПЛАВЛЕНОГО СЫРА

Плавленный сырок - 200 г, сливочное масло - 150 г, 2 стакана муки, 1 яйцо.

Плавленный сырок мелко порезать, смешать с маслом, мукой и яйцом. Вымесить тесто и поставить в холодильник на пару часов. Раскатать тесто, нарезать соломкой или квадратиками. Выложить на противень, смазав взбитым яйцом с молоком. Выпекать в негорячей духовке.

САЛАТ ИЗ СЕРДЦА С КОПЧЕНЫМ СЫРОМ

Сердце (свиное или говяжье), копченый сыр-«косичка», яйцо, майонез, горчица, листовой салат.

Свиное или говяжье сердце хорошо промыть и отварить до готовности. Копченый сыр-«косичку» разделить на волокна и порезать. Отваренное сердце очистить от пленок и жира, порезать соломкой. Сыр, сердце заправить майонезом, добавить 1 ч. ложку горчицы. Хорошо размешать и дать постоять 10 минут. Выложить «гнездышком» на тарелку, поверх салатных листьев, в углубление добавить немного майонеза. 2 сваренных вкрутую яйца порезать дольками. Каждую дольку обернуть половинкой салатного листа и вставить в углубление.

КАК СОХРАНИТЬ СЫР

На нижней полке холодильника или в прохладном влажном месте (до 6-8°C тепла). Заворачивайте сыр отдельно от других продуктов и даже других сортов сыра. Твердые и полутвердые сыры лучше покупать в герметичной упаковке и в ней же хранить не более 10 дней. В крайнем случае, их можно завернуть в полиэтилен или фольгу. Чтобы сыр обрел свой вкус и аромат, доставайте его из холодильника за час до еды. И обязательно снимите упаковку.

ЧТО МОЖНО ПОДАТЬ К СЫРАМ?

Хлеб. Видов хлеба на свете примерно столько же, сколько видов сыра. Лучший хлеб - домашний или деревенский.

Орехи. Европейцы часто подают сыры с грецкими орехами, миндалем или фундуком в скорлупе. У очищенных орехов редко бывает тот же сладкий привкус.

Соленья. Подача сыров с соленьями - это английский обычай. Такой гарнир подходит для твердых, зрелых сыров типа Чеддер, острота солений может доминировать над сырами.

Свежие фрукты. Подавайте сезонные фрукты, предпочтительно местные. Цитрусовые - слишком острые, а тропические фрукты обычно слишком сладкие. Безупречны - яблоки, груши и инжир.

Сухие фрукты. Сухой инжир, чернослив и изюм хороши с любым видом сыра.

Интересные штрихи. К сырной тарелке можно подать зеленый лук, оливки и маслины, сельдерей, свежую фасоль и хрустящие листовые овощи: рукколу или латук.

Мед. Если вы слегка польете голубой сыр медом, его аромат проявится сильнее.

КАК СДЕЛАТЬ ДОМА ТВЕРДЫЙ СЫР

Как приготовить твердый сыр в домашних условиях? Это не так уж сложно, как может казаться на первый взгляд. Очень часто мамы не хотят давать своим малышам сыры, приобретенные в супермаркетах, ведь они содержат множество консервантов. И разве можно наверняка знать, из каких продуктов они сделаны?

Поэтому, естественно, возникают вопросы по поводу их полезности. А вот приготовив твердый сыр в домашних условиях из молока, вы точно больше не пойдете за ним в магазин.

Имеет ли смысл варить сыр в домашних условиях? Если вы задумываетесь о самостоятельном приготовлении такого молочного продукта в целях экономии, то нельзя однозначно сказать, что это вам обойдется дешевле, чем приобретение готового в магазине. Все зависит от того, какие сыры вы покупаете: дешевые или дорогие.

Главной выгодой при самостоятельном изготовлении является точная уверенность в его свежести и натуральности ингредиентов. А значит, он подходит детям и принесет им только пользу.

Из каких продуктов готовят твердый сыр в домашних условиях? Для приготовления понадобятся обычные продукты. Сам процесс занимает около получаса, плюс время, в течение которого сыр будет застывать в холодильнике (можно даже оставить на всю ночь).

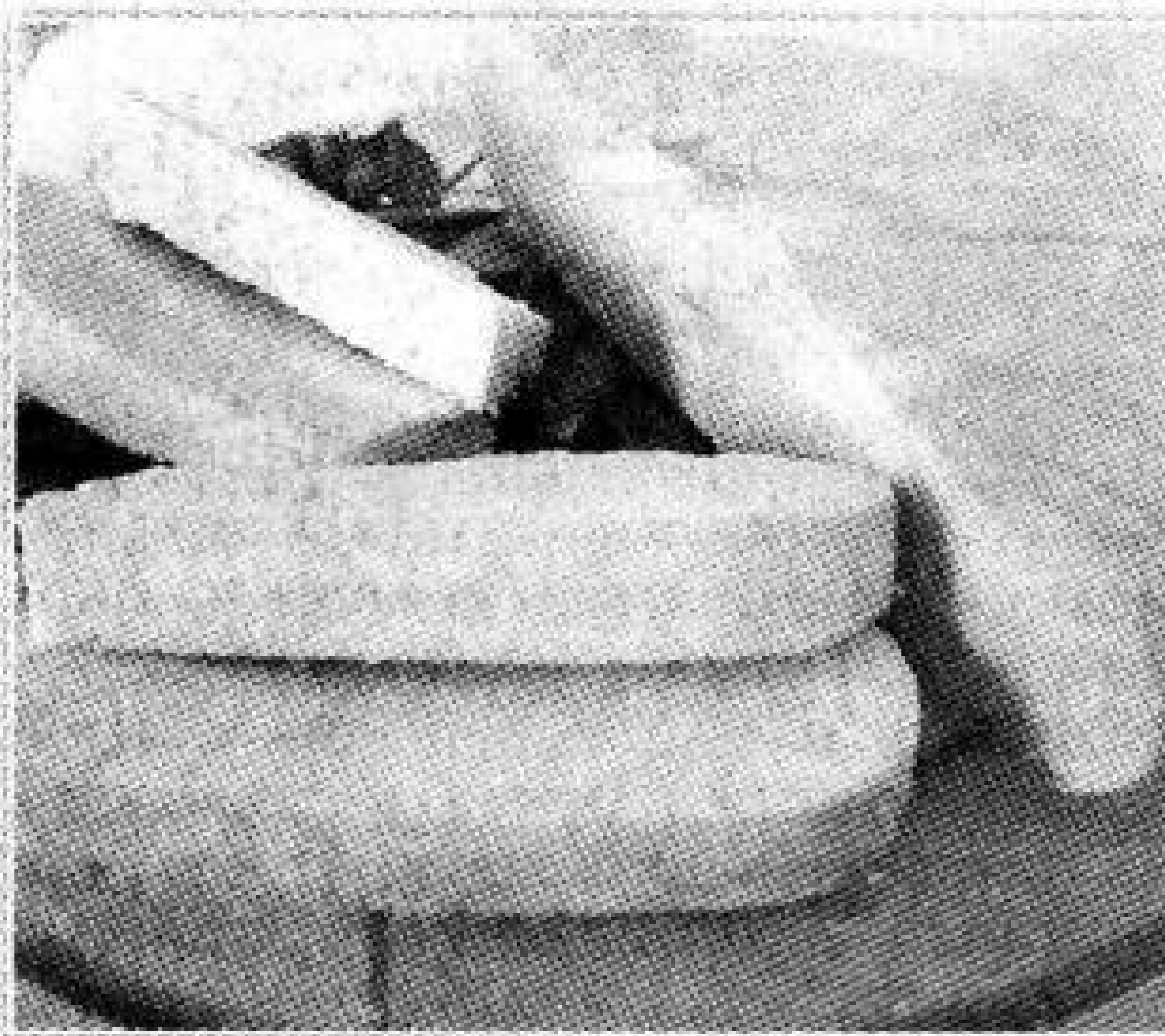
РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Для твердого сыра необходимы: творог мягкий домашний - 0,7 кг, молоко домашнее - 1 л, сода - 1 ч. ложка, соль - 2 ч. ложки, яйца - 2 штуки, масло сливочное - 2 ст. ложки.

Творог нужно высыпать в кастрюлю и тщательно размять руками так, чтобы не было больших комочков. Потом залить его молоком и поставить на огонь. Массу нужно постоянно помешивать до тех пор, пока не начнет отслаиваться сыворотка. Сам творог начнет собираться в комочки и твердеть, будто плавиться, а жидкость станет бесцветной. Далее огонь нужно выключить и откинуть творог на марлю, чтобы из него ушла вся жидкость.

На дно кастрюли надо положить сливочное масло и отправить на огонь. Лучше использовать антипригарную посуду, потому как сыр может пригореть ко дну и пригореть.

Далее добавить в кастрюлю яйца, соль, соду, творог. Деревянной ложкой перемешивать до тех пор, пока масса не станет однородной, без каких-либо крупинок. Обычно это занимает около получаса. Все зависит от качества творога. Чем он мягче, тем меньше времени понадобится.



Когда сыр приобретет однородную консистенцию, берем любую формочку, застилаем ее пищевой пленкой и выкладываем его туда, тщательно утрамбовав. Это делается для того, чтобы в готовом виде продукт был более однородным. Далее отправляем в холодильник для застывания. Вот и все приготовление твердого сыра в домашних условиях. Как видите, рецептура совершенно несложная, да и продукты берутся самые обычные.

ДОМАШНИЙ МРАМОРНЫЙ ТВЕРДЫЙ СЫР

Для приготовления мраморного твердого сыра дома нужно натереть морковь на очень мелкой терке. Смешать в кастрюле молоко с творогом и добавить туда морковку. Все это

прокипятить на маленьком огне 7 минут.

В результате у нас получится масса, которую нужно откинуть на марлю. Жидкость должна стечь. Потом добавить сливочное масло, соль, яйца, сметану, соду и немного чеснока (по желанию). Все ингредиенты нужно тщательно перемешать, снова поставить посуду на огонь и варить еще 10 минут. Вы увидите, когда масса будет твердеть. Готовый продукт перекладываем в посуду, утрамбовываем и даем ему застыть. Вот и готов мраморный твердый сыр, сделанный в домашних условиях.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРЯНОСТЕЙ ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ ТВЕРДОГО СЫРА

В настоящее время в любом супермаркете присутствует немалый ассортимент сыров: твердые, мягкие, копченые, сливочные. Однако не каждый из них вообще можно причислить к данной категории продуктов. Конвейерное производство сделало свое дело. И мы зачастую едим не натуральный продукт, а смесь добавок или вообще химические заменители продуктов.

Но даже из такой ситуации есть выход: можно готовить твердый сыр в домашних условиях и разнообразить их вкусами. Для этого используют разные специи и пряности.

Во время приготовления можно добавлять чеснок, перец, паприку, укроп, тмин, семена горчицы - все зависит от вкуса и того, какой продукт вы хотите получить. Если вы любите пикантные сыры, добавляйте что-то для остроты.

ТОНКОСТИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ДОМАШНИХ СЫРОВ

Говоря о приготовлении твердого сыра в домашних условиях, нужно знать некоторые нюансы. Так, для изготовления лучше брать домашний или фермерский творог. В магазинах вы можете приобрести некачественный творожный продукт. Из такого сырья никогда не получится сыр. Молоко тоже стоит взять домашнее, а пастеризованное из магазина не подойдет.

✓ Если есть возможность купить только заводское молоко, тогда берите самое жирное с маленьким сроком хранения.

✓ Сыры созревают хорошо только тогда, когда их масса не менее 0,5 кг. Сыр имеет высокое содержание жира, а потому, чем жирнее ингредиенты для него, тем он получается более вкусным и нежным.

✓ Как правило, продукт домашнего приготовления получается более мягким, нежели магазинный вариант. Это связано с тем, что твердость зависит, прежде всего, от давления пресса: чем оно больше, тем тверже сыр. В домашних условиях это не всегда возможно, да и нужно ли? Чем больше вы выдержите в готовом виде ваш продукт, тем более насыщенным будет его вкус.

✓ Если нет формы для сыра, вы можете использовать обычный дуршлаг или сетку от фритюрницы.

✓ Сыворотку, оставшуюся после изготовления, можно применить для приготовления блинов или замесить на ней дрожжевое тесто. Еще на ней готовят окрошку.

✓ Срок хранения домашнего сыра - не более недели в холодильнике. Заворачивать его лучше в хлопчатобумажное полотенце или бумагу.

КАК СДЕЛАТЬ МАСКАРПОНЕ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Как сделать домашний сыр маскарпоне - этот вопрос рано или поздно интересует каждого кулинара, который желает сэкономить и поэкспериментировать.

Маскарпоне появился на свет благодаря умелым рукам кулинаров Ломбардии (Италия) на стыке XVI и XVII вв.

Классическая рецептура маскарпоне: жирные сливки и винная кислота. Сливки (не менее 25% жирности) нагревают на водяной бане, не доводя до кипения, вымешивают и добавляют кислоту, чтобы запустить процесс сворачивания молочного белка. Охлаждают и подвешивают в специальных мешочках из полотна, чтобы дать стечь сыворотке.

Ферменты и закваски в рецептуре отсутствуют.

В основном маскарпоне используют для десертов, но также он прекрасно сочетается с красной рыбой, анчоусами, пряностями, зеленью и томатами.

Для домашнего тирамису или для нежнейшего чизкейка, или чтобы полакомиться в свое удовольствие прямо ложечкой из банки, есть лучшие рецепты маскарпоне в домашних условиях.

МАСКАРПОНЕ: СЛИВКИ И ЛИМОННАЯ КИСЛОТА

1 л жирных сливок, 0,25 ч. ложки лимонной кислоты. Также нам понадобятся кастрюля, льняное полотенецко или марля, дуршлаг.

Сливки выкладываем в кастрюлю и ставим на медленный огонь, нагреваем до температуры 75°C (главное - не допустить кипения).

Лимонную кислоту растворить в 1 ч. ложке теплой воды и, помешивая, ввести в сливки. Продолжаем греть и вымешивать до загустения (обычно 10 минут).

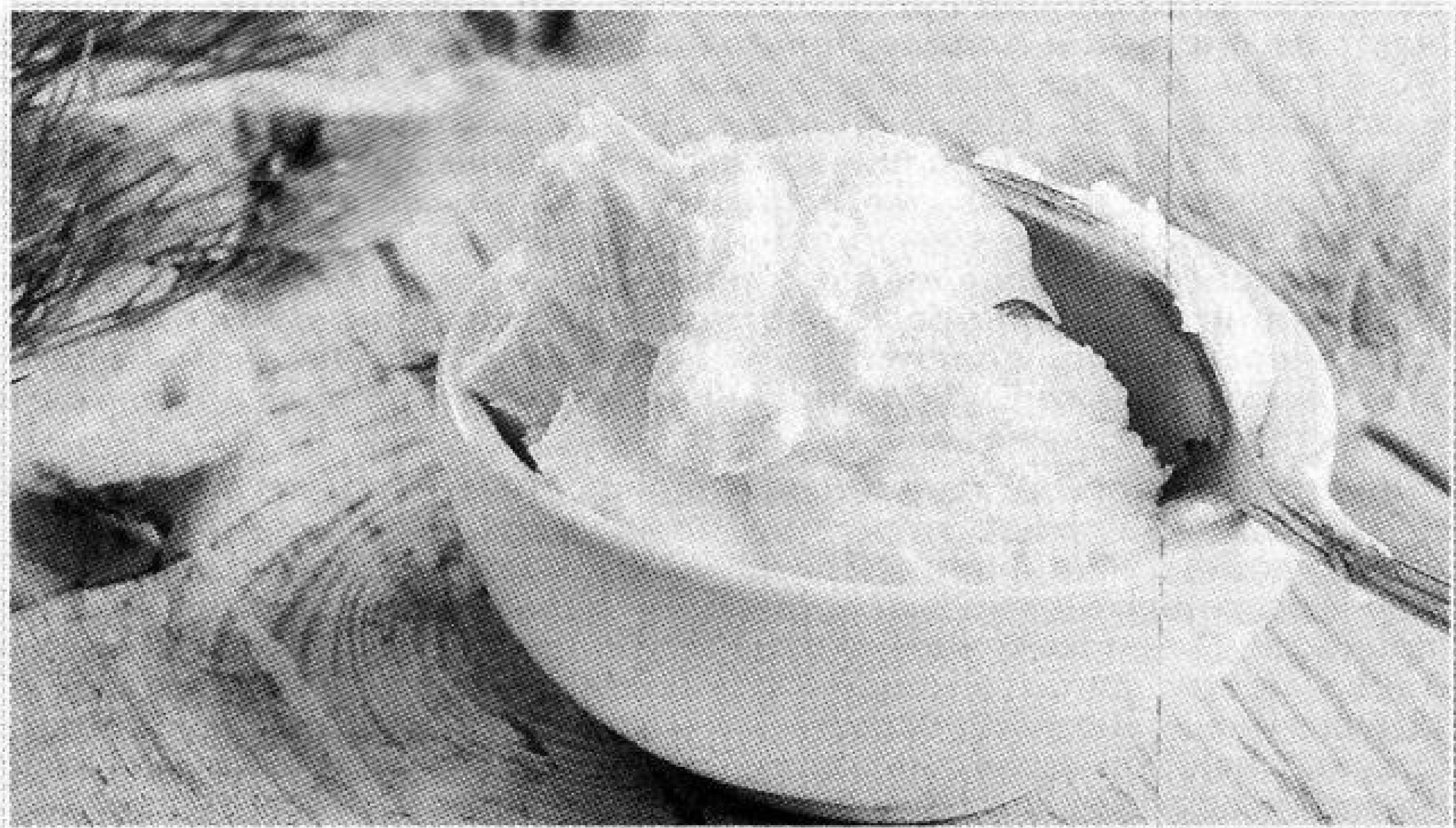
Марлей в несколько слоев или чистым льняным полотенцем в 2 слоя застилаем дуршлаг, установленный на кастрюлю или миску.

Сливочную массу перекладываем в дуршлаг. Чтобы сыворотка быстрее ушла, можно аккуратно вымешивать сливки ложкой.

Когда наш маскарпоне приобретет консистенцию теста и остынет, перекладываем его в нужную посудину и отправляем в холодильник - доходить до нужной кондиции.

Из 1 л сливок по такому рецепту получается 500 г домашнего маскарпоне.

Кулинары - приверженцы этого способа приготовления маскарпоне - утверждают, что получается ничем не хуже покупного, но намного дешевле.



МАСКАРПОНЕ: СЛИВКИ, ТВОРОГ, МАСЛО

200 г сливок, 500 г творога, 250 г масла.

Масло размягчить (при комнатной температуре или на минутку отправить в микроволновку), перемешать с творогом и сливками и взбивать на паровой бане (50°C) до однородной массы.

Это идеальный способ приготовить маскарпоне, если у вас есть кухонный комбайн.

МАСКАРПОНЕ: СМЕТАНА И МАРЛЯ

Сметану на ночь подвешиваем в марле. Утром получаем вкуснейший домашний маскарпоне!

Главное, чтобы сметана была не менее 30% жирности. Из 500 мл сметаны получается 250 г маскарпоне.

МАСКАРПОНЕ: СМЕТАНА, МОЛОКО, ЛИМОННЫЙ СОК

800 г жирной сметаны, лучше всего домашней, 150 мл молока, 2 ч. ложки лимонного сока.

Маскарпоне по этому рецепту получается очень вкусный, нежный, сливочный.

Молоко выливаем в сметану, хорошенько вымешиваем и нагреваем до 75°C.

Не забывайте постоянно помешивать. Добавляем катализатор створожения (сок лимона) и через несколько минут снимаем с огня. Ни в коем случае не кипятить.

Дайте массе немножко остыть и переложите на марлю в дуршлаг. Чтобы сыворотка быстрее стекла, можно помогать ложкой или осторожно приподнимать то один, то другой край марлевого полотна.

Оставить стекать еще на часок, по истечении этого времени можно еще дополнительно массу отжать (в зависимости от того, какой маскарпоне вам нужен - более плотный или сочный).

Хранить маскарпоне в холодильнике в закрытой посуде.

МАСКАРПОНЕ: РЯЖЕНКА И МОРОЗ

Самый простой способ сделать маскарпоне с минимумом усилий. Покупаем ряженку в тетрапаках и ставим в морозилку. Через сутки достаём, разрезаем пополам каждую упаковку и выкладываем мерзлую ряженку в дуршлаг на марлю. Убираем в холодильник, чтобы таяло медленно. Где-то за сутки сыворотка стечет, и невероятно вкусный домашний маскарпоне будет готов.

Аналогично готовится маскарпоне на морозе из кефира.

МАСКАРПОНЕ: МОЛОКО, КЕФИР, ЯЙЦО, ЛИМОННАЯ КИСЛОТА

1 л молока (пастеризованного), 0,5 л кефира, 1 яйцо, по 1 ч. ложке соли и сахара, лимонная кислота - на кончике ножа.

В молоко добавляем соль, сахар и ставим на маленький огонь. Постоянно помешиваем. Не давая закипеть, снимаем с плиты и вливаем кефир. Вымешиваем - масса должна свернуться.

Нежнейший творожок откидываем на марлю и подвешиваем, чтобы быстрее стек.

Яйцо взбиваем с лимонной кислотой.

Творожную массу взбить с яичной до красивой однородной консистенции.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ О СЫРЕ

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ПАЛЬМОВОЕ МАСЛО В СЫРЕ

Пальмовое масло - настоящий паразит современности, медленно, но верно отравляющий наш организм. Это продукт, который получают из листьев и плодов пальмы масличной. У нас он появился в 90-е годы, и с тех пор все больше и больше молочных продуктов «заражаются» им. Все дело в том, что пальмовое масло очень дешевое и может быть использовано в различных отраслях пищевой промышленности. Помимо этого, масло пальмы значительно увеличивает срок хранения продуктов и улучшает вкусовые качества. Этими свойствами невероятно успешно пользуются недобросовестные производители. Пальмовый растительный жир можно найти в сыре, сливочном масле, сливках, твороге, йогуртах, сгущенном молоке, мороженом. Также он содержится практически во всех магазинных кондитерских изделиях.

Как узнать, есть ли пальмовое масло в продукте?

Вас должно насторожить содержание растительных жиров в составе продукта: Под такой маркировкой также может прятаться «пальма». Дешевая цена однозначно свидетельствует о наличии пальмового жира. Название продукта должно четко отражать его суть. Молочный продукт, сырный продукт, творожный продукт, творожная масса, майонезный соус, сырок, сметанка, творожок, сгущенка, сгущеночка свидетельствуют о своей ненатуральности. Всегда покупайте молоко и другие продукты крупных молочных комбинатов, где

присутствует строгий контроль всей продукции.

Определение пальмового масла в сыре

Полутвердый сыр, который был сделан с применением растительного сырья, при нарезании липнет к ножу либо ломается и крошится. Можно оставить кусочек сыра при комнатной температуре на некоторое время. Сыр с пальмовым маслом уплотняется, и на поверхности выступают масляные капли, затем он потрескается, в то время как натуральный - засохнет.

Пальмосодержащие плавленые сыры обладают приторно-сливочным

вкусом, без холодильника такой сыр сильно заветривается, становится жестким и трескается.

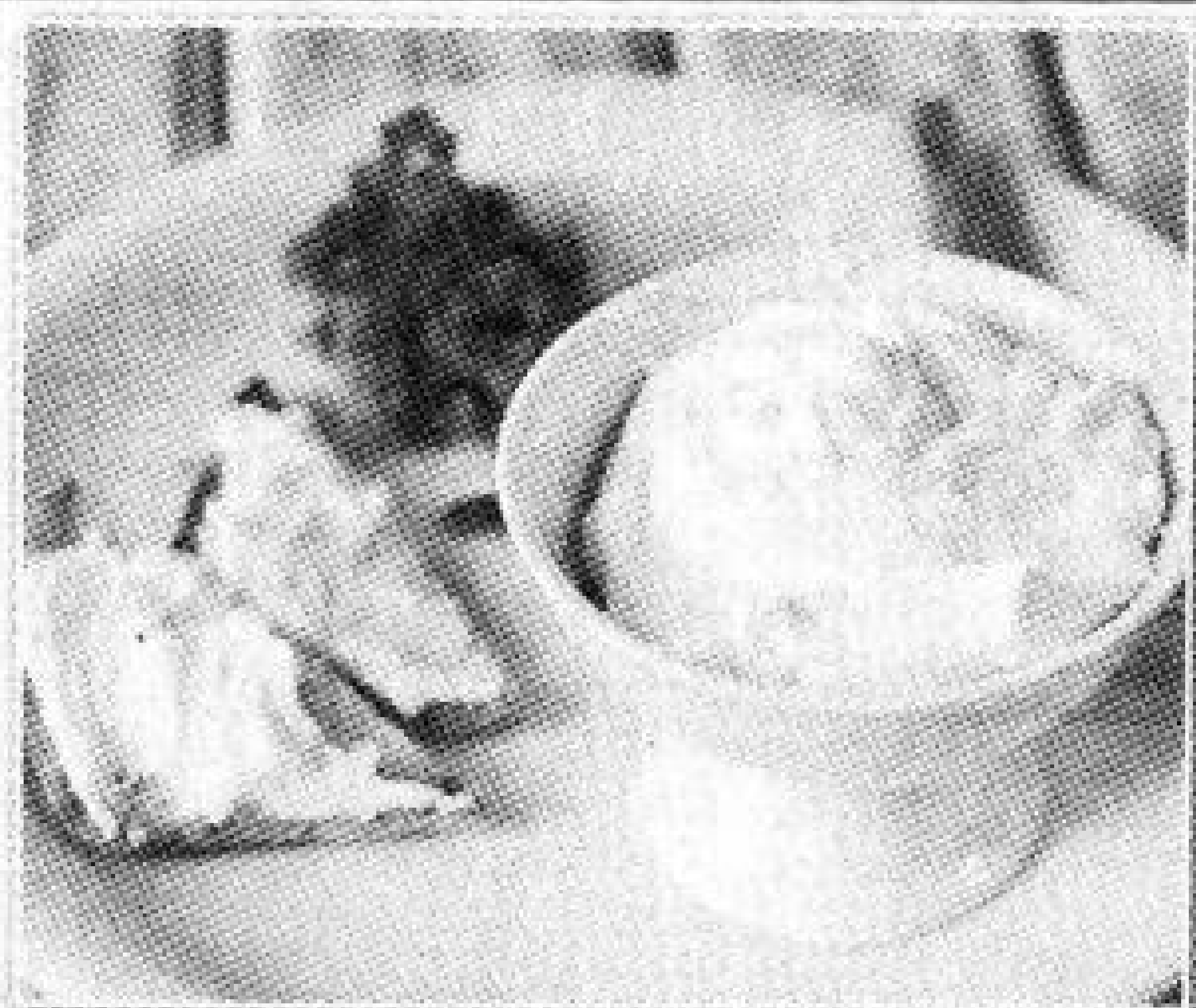
Если сыр можно мять в руке, как пластилин, и даже слепить из него шарик, то в нем есть растительный жир. Если у вас тонкий вкус, то можно уловить в сыре с содержанием пальмового масла мыльные нотки, но это доступно не каждому. В канцелярском магазине можно купить фонарик с синим светом, которым проверяют деньги. В темной комнате сыр с пальмовым жиром будет светиться также синим светом.

Как найти пальмовое масло в сметане и твороге?

После поедания этих молочных продуктов с растительным жиром во рту некоторое время ощущается жирноватая, немножко вяжущая пленка. Натуральная сметана в холодильнике загустевает, а на горячем блине у нее отходит сыворотка. Сметана с пальмой при перепадах температуры так себя не ведет.

Натуральный творог на столе со временем подкисает, но не меняет цвет. Пальмовый творог заветривается, образуется желтоватая корочка, но вкус остается прежним.





ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ СЫР «ФИЛАДЕЛЬФИЯ»

Нежный вкус сыра «Филадельфия» знаком и любим многими ценителями суши и роллов, чизкейков и просто вкусных тортов, в креме которых по рецепту есть этот сыр. Однако не в любом магазине можно купить этот продукт и к тому же цена сыра довольно высока.

Подобрать достойную и бюджетную альтернативу дорогому сыру можно. Сыр «Филадельфия» - мягкий сливочный сыр из молока и сливок с нежным вкусом. Нужен настоящий сливочный сыр - мягкий, сладковатый, с нежной консистенцией, без добавок.

Варианты - сыр **Альметте** от Хохланд. Они очень похожи как по вкусу, так и по консистенции. Есть рецепты приготовления такого сыра дома.

Также рекомендуется использовать сыр **Буко**, им же можно заменить сыр **Маскарпоне**, который используется в знаменитых итальянских десертах, например, тирамису.

Некоторые хозяйки умудряются заменить кремный сыр «Филадельфия» смесью жирного домашнего творога со сметаной или жирными сливками. Творог нужно брать не крупнозернистый, чтобы можно было взбить его до однородной кремообразной массы. Взбивая, творог, сливки или сметану добавляйте порционно, чтобы получить нужную консистенцию. Такой заменитель «Филадельфии» используют для выпечки.



КАК ОТЛИЧИТЬ СЫР И СЫРНЫЙ ПРОДУКТ?

Сыр и сырный продукт отличаются составом ингредиентов. Настоящий сыр может содержать только молоко, сычужный фермент или его искусственные аналоги, кисломолочную закваску, соль, хлористый кальций для улучшения сворачиваемости. Все это легко усваивается и переваривается в желудке, вот почему сыр бесценен для человеческого организма.

Сырный продукт такими полезными свойствами не обладает, так как он лишь внешне и по вкусу напоминает сыр, а в реальности же представляет собой нечто совсем другое. Настоящего молока в нем не более 20%, а все остальное - жир и белок немолочного происхождения. Как правило, производители такой продукции используют в производстве дешевое кокосовое или пальмовое масло.

Следует внимательно изучать маркировку, стоимость продукта, процент масел.

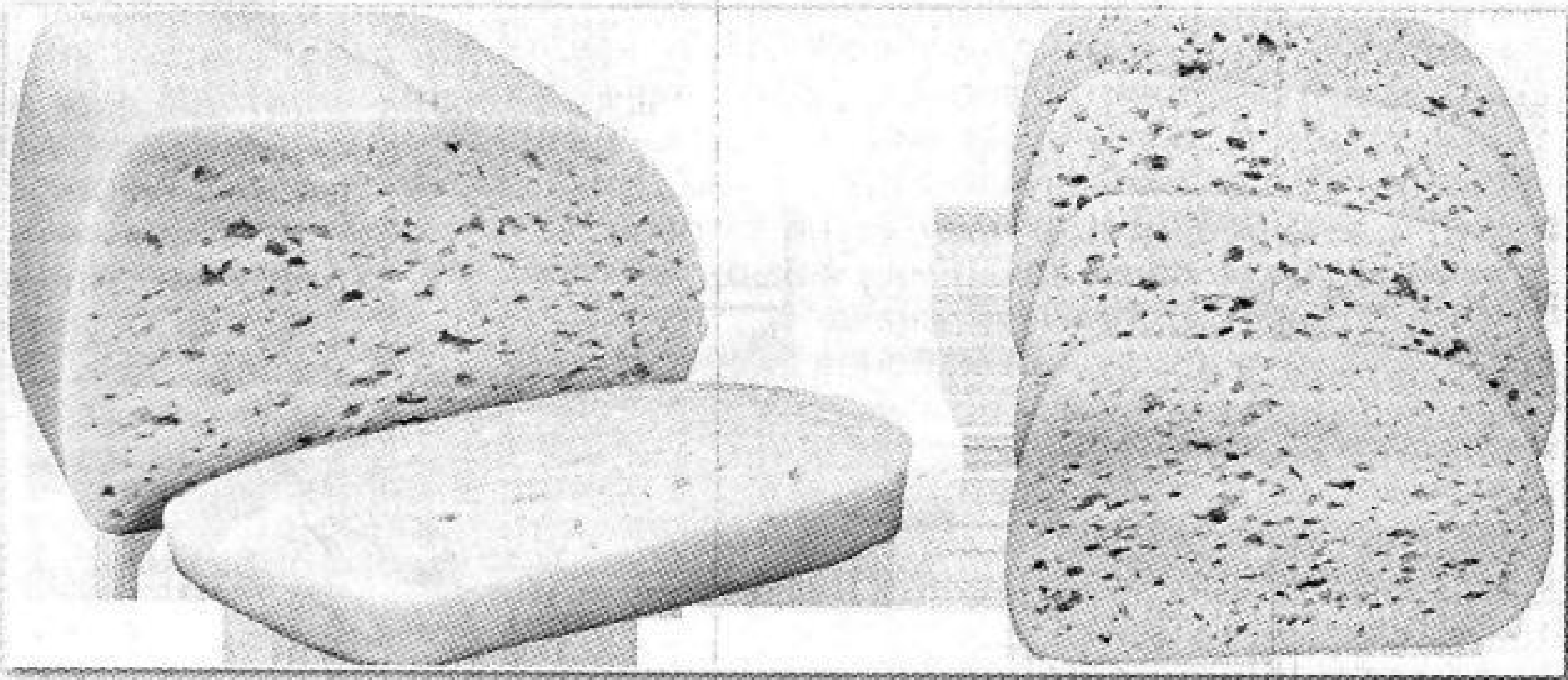
Надавите на сыр пальцами: если из него будет вытекать жидкость, тогда скорее всего продукт имеет в составе растительные жиры.

Окраска сыра должна быть естественного оттенка и равномерна.

Слишком желтый сыр содержит в составе искусственные красители.

Обратите внимание на размер и форму сырных глазков. У натурального сыра они правильной формы с гладкими краями, равномерно распределенные по всей поверхности сыра. Большие глазки в середине сырного круга и мелкие у краев - верный признак подделки. Корочка сыра должна быть без трещин и налета, которые свидетельствуют о неправильном хранении и низком качестве.

Обратите внимание на состав сыра, который должен быть указан на этикетке продукта. На упаковке натурального сыра не должно быть таких составляющих как соя, пальмовое, подсолнечное масло, консерванты, заменители вкуса.



ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ СЫР ПАРМЕЗАН?

Пармезан - твердый итальянский сыр, его структура ломкая, зернисто-чешуйчатая, поэтому при плавлении он не образует нитей. Для изготовления одной головки пармезана требуется 550 л молока, а время созревания такой головки после приготовления - 36 месяцев. Неудивительно, что стоимость 1 кг зашкаливает. Разумеется, у домохозяек возникает вопрос, чем можно заменить пармезан?

Свое название Parmigiano Reggiano сыр получил по имени двух основных регионов-производителей: Пармы и Реджо-нель-Эмилии.

Сыр, изготовленный за пределами региона, пармезаном называться не может. Несмотря на это, есть множество российских, белорусских, литовских, китайских или американских пармезанов, а также австралийский пармезан, удостоенный золотой медали.

Существует множество блюд, которые готовятся с сыром пармезан. Этот сыр отлично сочетается с блюдами итальянской кухни: пастой, ризотто, сливочными супами. Его подают на стол кусочками, а если знать, как правильно натереть пармезан, то он хорошо подходит для завтрака как отдельное блюдо и с салатами.

Употребляют его и для заправки макарон, супов и вторых блюд. В Эмилии-Романье его часто едят с грушами и грецкими орехами в конце трапезы.

Сыр прекрасно сочетается с марочными красными винами и шампанским. Если в рецепте используется тертый пармезан (для пиццы или лазаньи), то можно заменить его любым сыром твердых сортов. Для блюд, где важен вкус пармезана или его свойство не плавиться до тянущихся нитей, единственной возможной заменой считается сыр Грана Падано (Италия).

РЕЦЕПТЫ ИЗ СЫРА И ЕГО ПРОДУКТОВ

МАЙОНЕЗ НА СЫВОРОТКЕ

После изготовления домашнего сыра всегда остается сыворотка. Способов ее применения множество, сыроделы часто делают из нее другой сыр - рикотту, хозяйки пекут блины и т.д. Есть еще оригинальный рецепт майонеза на сыворотке для тех вегетарианцев, которые употребляют молоко, но не едят яйца. Также он подойдет, если вы предпочитаете домашний майонез без сырых яиц, а не покупной магазинный.

Готовый продукт при отсутствии яиц получится у вас бледным и может быть сероватого оттенка, но зато он безопасный.

Ингредиенты: 450 мл растительного масла, 150 мл охлажденной сыворотки, 1 ст. ложка непорошковой горчицы, 2-3 ст. ложки лимонного сока или уксуса, 1/2 ч. ложки сахара, соль - по вкусу.

Приготовление: вылейте сыворотку и масло в чашу миксера и взбейте до однородности. Добавьте горчицу и лимонный сок. Горчицу необязательно брать однородную, можно положить с размолотыми зернышками для большей оригинальности соуса. Лимонный сок можно заменить уксусом, тогда вкус получится не такой мягкий, а похожий на майонез «Провансаль». Перемешивайте миксером на высокой скорости. Масса из-за добавления кислоты начнет загустевать и приобретет консистенцию настоящего покупного майонеза. Если вдруг этого не произойдет, подождите 2-3 минуты и снова начинайте взбивать. На крайний случай, добавьте еще сок лимона (уксуса) или уберите на пару часов в холодильник. В конце добавьте соль, сахар или сахарную пудру. Это компонент необязательный, сначала попробуйте домашний майонез на вкус. Соль добавляйте по вкусу, потому что сыворотка может быть уже соленая. Ваш майонез на сырной сыворотке в домашних условиях готов.

Хранить его в холодильнике можно до 10 дней.

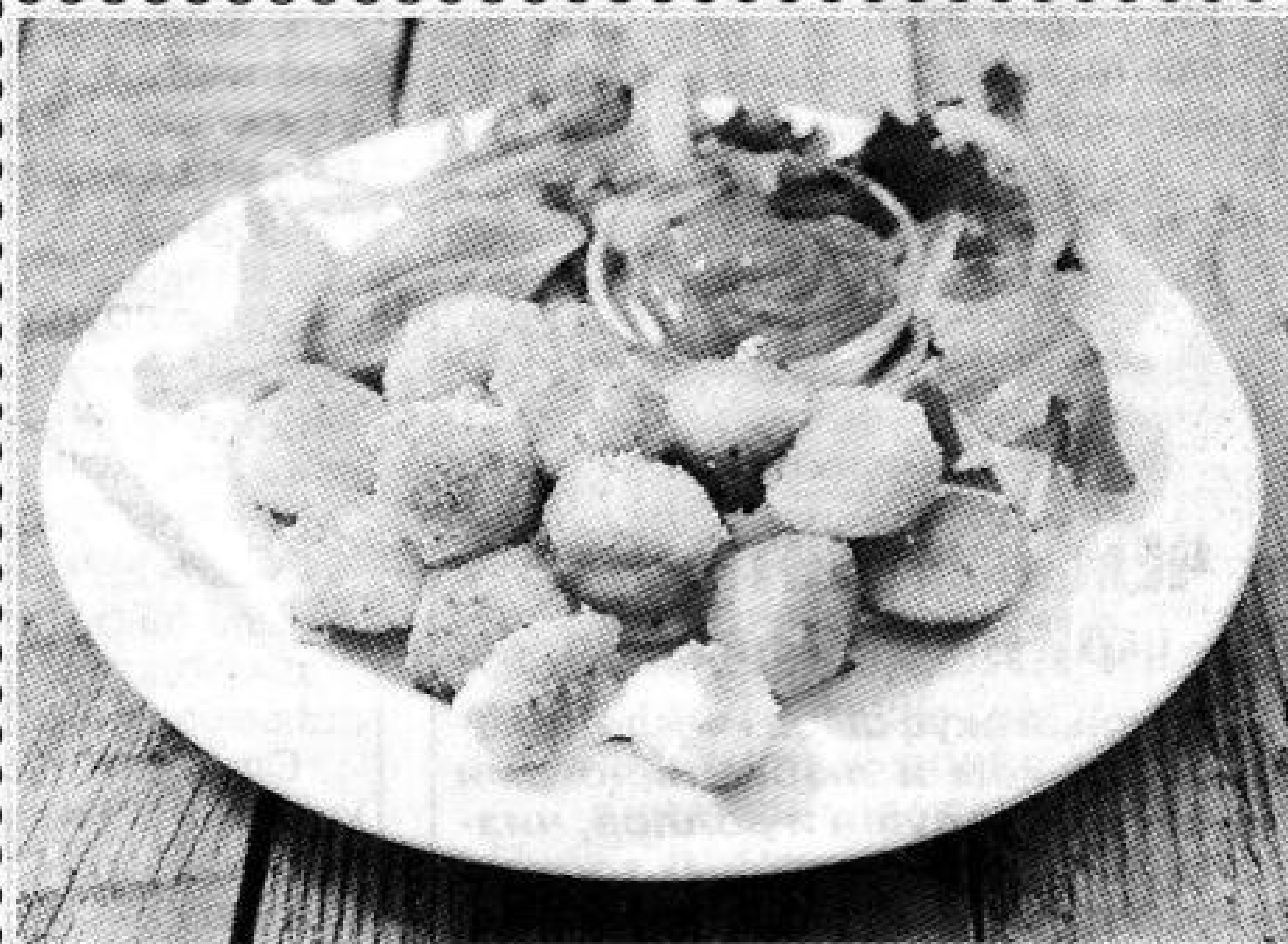


ГОРЯЧИЕ СЫРНЫЕ ШАРИКИ С КАРТОФЕЛЕМ

Приготовить сырные шарики в домашних условиях можно в качестве закуски на обычный стол или для фуршета. Рецепты сырных шариков во фритюре, панировке, обжаренные в масле или запеченные в духовке, отлично подойдут к пиву. Их очень хорошо подавать с разными соусами, особенно с томатным или на основе сметаны.

Ингредиенты: 400 г готового картофельного пюре, 1 большое яйцо, 70 г панировочных сухарей, 18 кубиков сыра, масло для жарки, соль, перец.

Картофель смешайте с яйцом, добавьте соль и перец по вкусу. Возьмите ложку пюре, оберните им кубик сыра и скатайте шарик. Нагрейте масло в кастрюле. Каждый шарик обваливайте в сухарях. Обжарьте в кипящем масле до золотисто-коричневой корочки. Выложите сырные шарики с жидким сыром внутри на бумажное полотенце, чтобы убрать лишний жир.



СЫРНЫЕ ШАРИКИ С МОЦАРЕЛЛОЙ

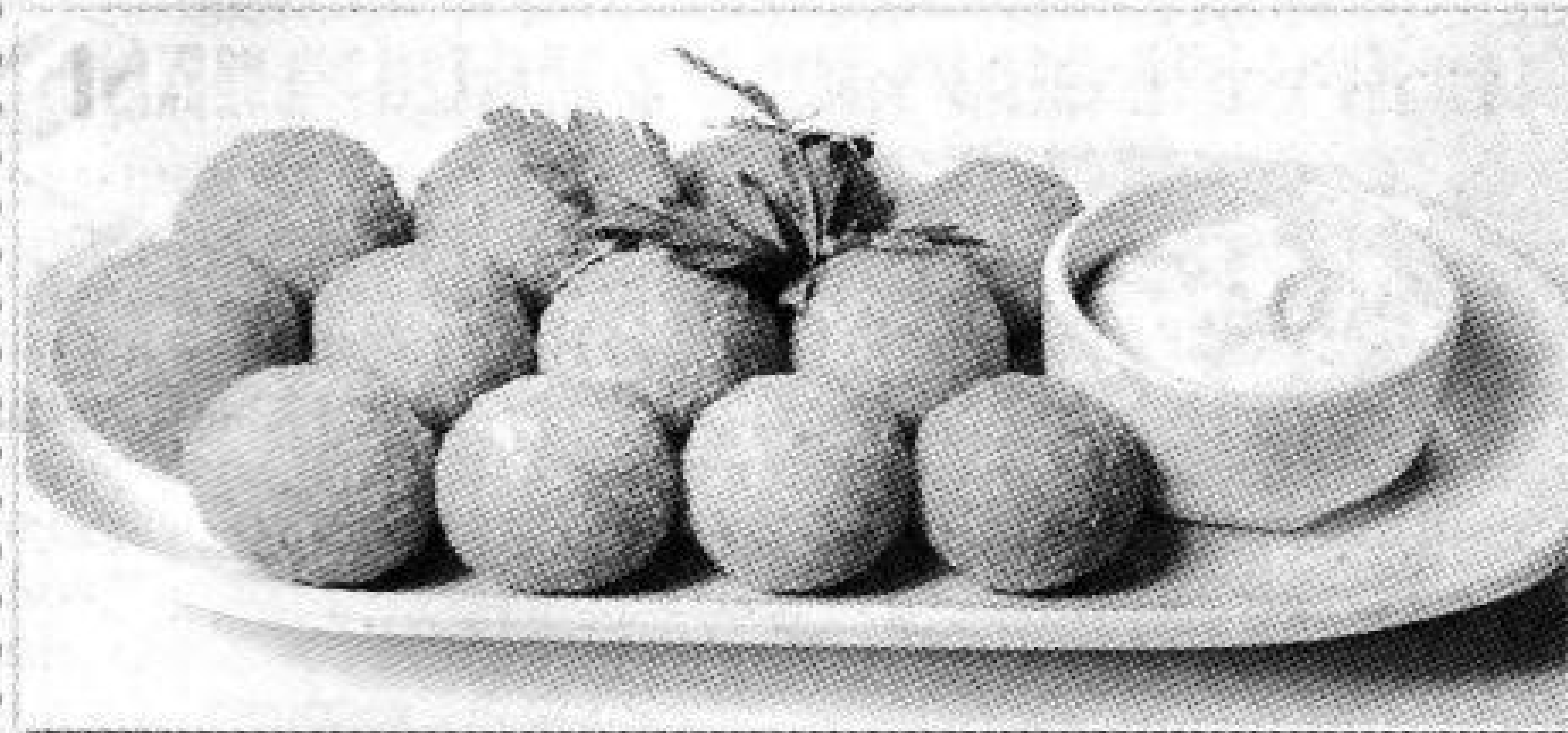
Ингредиенты: 600 г картофеля, 2 ч. ложки мексиканских специй Тако, 100 г моцареллы, 3/4 стакана панировочных сухарей, 2 средних яйца, соль, растительное масло для жарки.

Отварите картофель, превратите в пюре, смешайте со специями и оставьте остывать. Сформируйте из пюре 16 шариков. В центре каждого шарика сделайте углубление и поместите туда небольшой кусочек моцареллы. Оберните сыр пюре, каждый шарик окуните сначала во взбитое яйцо, а затем обваливайте в сухарях. Обжарьте в кипящем масле до золотисто-коричневой корочки (около минуты на каждый шарик).

КАРТОФЕЛЬНО-СЫРНЫЕ ШАРИКИ В ДУХОВКЕ

Ингредиенты: 450 г картофеля, 1,5 ст. ложки сливочного масла, 1/2 стакана тертого пармезана, 1 ст. ложка мелко порезанного зеленого лука, 1 яйцо, панировочные сухари, оливковое масло, соль, перец.

Отварите картофель до готовности, слейте, положите в него масло, соль и перец, сделайте пюре. Добавьте сыр и зеленый лук. Охладите. Духовку нагрейте до 200°C. Из охлажденного пюре сделайте около 30 небольших картофельно-сырных шариков (примерно 2,5 см в диаметре). Окуните каждый шарик сначала во взбитое яйцо, затем полностью обваливайте в сухарях. Выложите все шарики на противень, застеленный бумагой. Сбрызните все оливковым маслом. Выпекайте 12-15 минут до хрустящей золотистой корочки.



ШАРИКИ ИЗ МОЦАРЕЛЛЫ В КЛЯРЕ С ПАРМЕЗАНОМ

Ингредиенты: 225 г шариков моцареллы, 1/2 стакана муки, 1 яйцо, 1/2 стакана молока, 1/2 стакана панировочных сухарей, 1/2 стакана тертого пармезана, 2 ст. ложки мелко порезанного розмарина, 1/2 ч. ложки соли, молотый перец - по вкусу, растительное масло для жарки.

Подготовьте 3 миски. В одну выложите муку. В другой взбейте яйцо с молоком. В третьей смешайте сухари, пармезан, розмарин, добавьте соль с перцем по вкусу.

Слейте сок из моцареллы и высушите ее бумажными полотенцами. Каждый шарик обваляйте в муке, затем окуните в яично-молочную смесь и в конце обваляйте в сухарях.

Выложите все подготовленные шарики на противень. В небольшой кастрюльке нагрейте 5 см масла на среднем огне. Небольшими порциями обжарьте шарики в кипящем масле до золотисто-коричневой корочки. Достаньте обжаренные шарики шумовкой и выложите на решетку остывать.



СЫРНЫЕ ШАРИКИ, ЖАРЕННЫЕ В МАСЛЕ

Ингредиенты: сыр моцарелла - 250 г, пармезан - 60 г, яйцо - 1 шт., чеснок - 1 зубчик, масло растительное, мука - 75 г, несколько листьев базилика, перец черный молотый, соль.

Моцареллу вынуть из рассола и обсушить салфеткой. Натереть на крупной терке вместе с пармезаном. Чеснок растереть с солью, смешать с сыром, яйцом и 1 ст. ложкой муки. Добавить перец по вкусу.

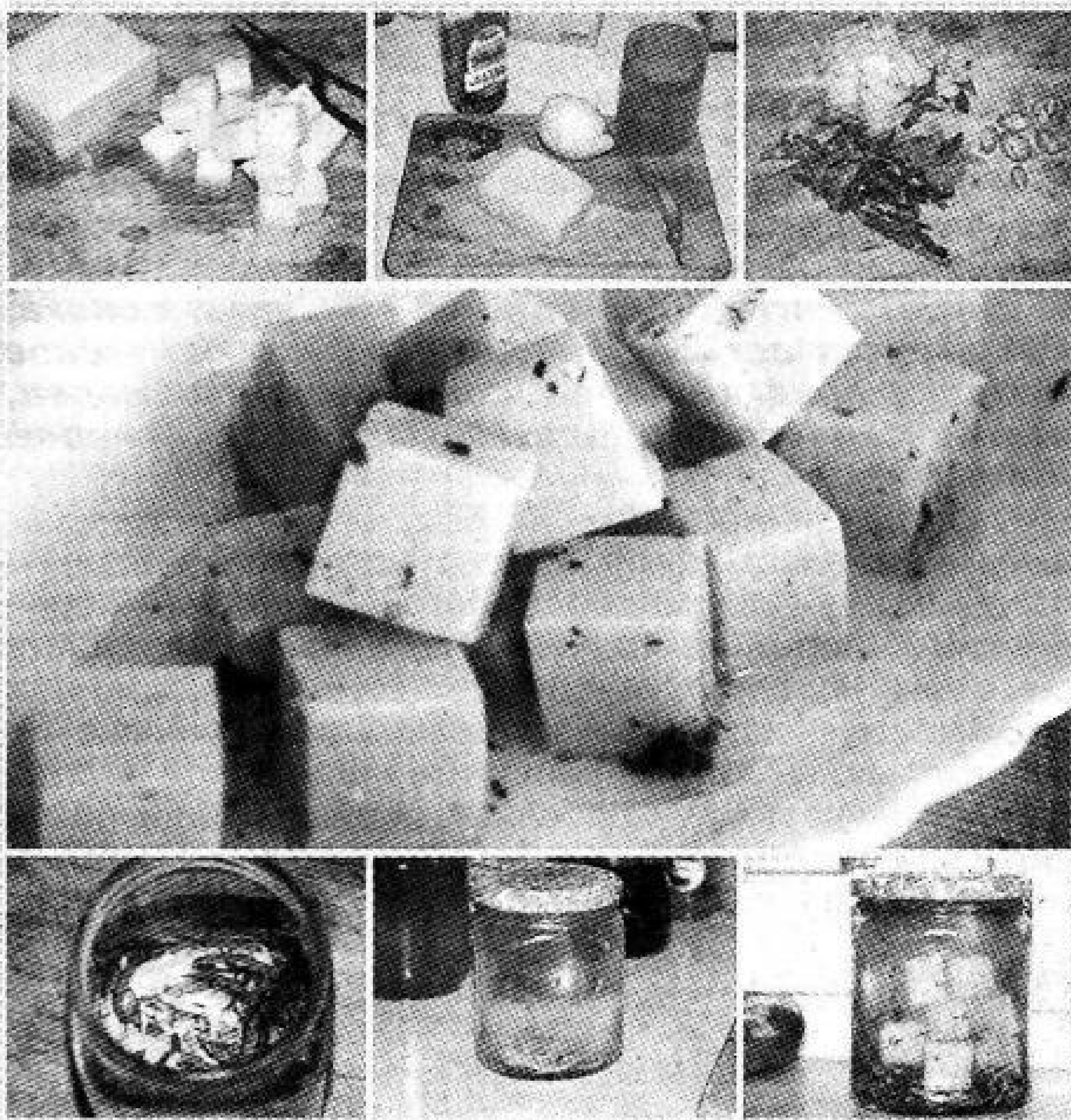
Рабочую поверхность присыпать оставшейся мукой. Сделать шарики из сырного теста и поставить их на 10 минут в холодильник. Вместо муки можно использовать панировочные сухари с пряными травами.

Разогреть в сковороде масло, примерно 50 мл, и обжарить шарики из сыра со всех сторон. Выложить на бумажное полотенце, чтобы убрать лишний жир.

СЫРНЫЕ ШАРИКИ ИЗ МОЦАРЕЛЛЫ И ПАРМЕЗАНА

Ингредиенты: 100 г сливочного сыра, 125 г моцареллы, 70 г тертого пармезана, 2-3 ст. ложки мягкой вяленой клюквы, молотая паприка, сырны крекеры.

Все сыры и клюкву положить в блендер и быстро взбить. Руками, смоченными в воде, скатать шарики и обвалять их в паприке. Убрать на 2-3 часа в холодильник. Подавать на сырных крекерах как холодную закуску.



МАРИНОВАННЫЙ СЫР С МЕДОМ

Мариновать сыр с добавлением меда - это лучшее, что можно сделать с сыром вообще. Это отличная пикантная закуска или составляющая десертной сырной тарелки. Подавать лучше всего в красивой мисочке со шпажками.

Маринованный сыр с медом лучше готовить из мягких, не выдержанных творожных сыров. Их сливочный вкус оттеняется в таком маринаде лучше всего.

Медовый маринад с сыром: лимон, прованские травы или травы итальянской кухни (можно смешать базилик, мяту, орегано) - большая щепотка, мед - 1 ст. ложка, оливковое масло для заливки - 0,5 стакана. Это количество рассчитано примерно на 250-300 г сыра. Можно добавлять острый перец чили (кусочек), маслины или оливки, цедру лимона, кусочки имбиря. Состав специй зависит от того, какой вкус вам хочется ощутить.

Для приготовления маринада тщательно смешать масло, специи, лимонный сок и мед. Порезать сыр кубиками (1-1,5 см). Выложить сыр в банку и залить маринадом. Закрыть и оставить в холодном месте на 2-3 дня.

АЛКОГОЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ МАРИНОВАНИЯ СЫРА

Этим рецептом можно «облагородить» даже самый неудачный сыр, который, к сожалению, достаточно часто можно встретить на прилавках супермаркетов.

Ингредиенты: 250 г сыра на ваш вкус, 75 мл бренди, 75 мл меда, 1 звездочка бадьяна (аниса).

Раздробить звездочку аниса в крупную крошку. Смешать бренди с медом и анисом, тщательно размешать. Порезать сыр небольшими кусочками, выложить в банку, залить бренди, осторожно перемешать, закрыть и поставить в холодильник на 48 часов. Маринованный сыр используют как закуску под сухое белое или десертное вино и ликеры. С ним вкусно есть фрукты (сладкие, типа груш), цукаты, да и просто с хлебом. Можно добавлять сладкий пряный маринованный сыр в салаты, делать с ним канапе.

ФЕТА В МАРИНАДЕ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ И МАСЛИНАМИ

Мягкие сыры, к которым относится фета, вкусны в разных блюдах. А еще из них можно приготовить вкуснейшую закуску в маринаде.

Ингредиенты: 500 г феты, 3-4 зубчика чеснока, 1/4 стручка острого красного перца, оливковое масло, 1 сладкий перец, соль, душистый перец, итальянские травы, оливки, маслины, каперсы (по 4-5 шт.).

Очистите и промойте чеснок, порежьте тонкими широкими пластинами. Крупно истолките пестиком горошины душистого перца, острый и сладкий перец вымойте, порежьте тонкими колесиками и удалите семена. Фету порежьте крупными кубиками.

Вымойте стеклянную банку объемом не меньше 1 л и тщательно высушите. Выложите на дно слой сырных кубиков, но не плотно. Добавьте специи и овощи, потом еще слой сыра и так далее. Залейте оливковым маслом и выдержите в холодильнике трое суток.

ПРОСТОЙ СПОСОБ ЗАМАРИНОВАТЬ ФЕТУ

Ингредиенты: 400 г сыра фета, 1 пучок кинзы, 2 зубчика чеснока, 1 острый перец, 300 мл оливкового масла.

Кинзу крупно порубить. Чеснок порезать тонкими пластинами. Острый перец разрезать пополам, удалить семечки и мелко порезать. Сыр порезать кубиками 2х2 см. Все подготовленные продукты сложить в чистую банку и залить оливковым маслом. Закрывать плотно крышкой и осторожно потрясти, чтобы специи равномерно распределились. Дать настояться в течение 2-3 дней. Закуска из маринованного сыра хорошо хранится в холодильнике до полутора недель. Масло, оставшееся после употребления готового продукта, можно использовать для заправки салатов.

МАРИНОВАННАЯ ФЕТА С КРАСНЫМ ЛУКОМ

Ингредиенты: сыр фета, лук красный, каперсы, перец черный и розовый, розмарин и майоран, оливковое масло, любой фруктовый уксус или на травах.

Фету порежьте кубиками, лук - перьями или кольцами и замаринуйте в уксусе, при желании уксус можно разбавить водой. Укладывайте в банку слоями или вперемешку сыр, каперсы, лук и травы-пряности. Если необходимо, то придавите ложкой кубики сыра, чтобы они плотнее легли в банку.

Залейте заполненную банку доверху оливковым маслом, закройте и храните в прохладном месте. Сыр промаринуется уже через пару дней, но можно подержать его недельку для большей уверенности.

МАРИНОВАНИЕ ФЕТЫ С ПАПРИКОЙ И БАЗИЛИКОМ

Этим способом можно мариновать любые сыры, похожие по текстуре.

Ингредиенты: 200 г феты, 50 г зеленых оливок, 1 ч. ложка дробленой сухой паприки, 2-3 веточки зеленого базилика, 1 лимон, 2-3 зубчика чеснока, сухая смесь прованских трав, оливковое масло.

Фету нарезаем кубиками. Овощечисткой срезаем с лимона цедру, чеснок нарезаем пластинками. Укладываем сыр в банку, перемежая чесноком, полосками цедры, паприкой, листьями базилика, нарезанными оливками и травами. Заливаем до верха оливковым маслом. Закрываем крышкой и отправляем в холодильник на ночь. Подаем к сырной тарелке или на тостах из белого хлеба.





КОЗИЙ СЫР В ВИНОГРАДНЫХ ЛИСТЬЯХ

Ингредиенты: виноградные листья - 20 шт., козий сыр - 200 г, красные сладкие перцы - 2 шт., кедровые орешки - 30 г, свежий базилик, оливковое масло, соль, перец - по вкусу.

Запечь перец в духовке, охладить, положив в полиэтиленовый пакет, затем снять кожицу и вынуть семена. Если виноградные листья жестковаты, то ошпарить их кипятком. Уложить листья на алюминиевую фольгу. На них выложить печеные перцы и козий сыр. Сбрызнуть оливковым маслом, посолить, поперчить и свернуть в трубочку. Нарезать трубочку поперек кусочками, выложить на блюдо и каждый кусочек посыпать сверху слегка обжаренными кедровыми орешками и мелко порезанным свежим базиликом.

АДЫГЕЙСКИЙ СЫР В ВИНОГРАДНЫХ ЛИСТЬЯХ

Сыр в виноградных листьях - закуска необычайно вкусная и оригинальная, которая будет уместна и на праздничном столе, и на пикнике. Готовить такую закуску несложно, именно ее заносят в свою книгу рецептов даже самые неопытные кулинары.

Ингредиенты: сыр адыгейский - 250 г, листья винограда - 12 шт., вино красное полусухое - 1 стакан, вода - 1,5 л.

Виноградные листья тщательно промыть под проточной водой, сложить в большую кастрюлю, залить кипятком на 2 минуты, накрыть крышкой. В это время порезать сыр небольшими прямоугольниками, размером примерно 3х4 см или чуть больше. Каждый кусочек сыра завернуть в виноградный лист. Затем сложить завернутый сыр в кастрюлю, залить вином и поставить в теплое место под гнет на сутки.

Через сутки разворачиваем сыр и получаем закуску из адыгейского сыра, похожую на ветчину.

СЫР ПРОВОЛОНЕ В ВИНОГРАДНЫХ ЛИСТЬЯХ

Проволоне относится к твердым сырам итальянского происхождения. Вкус варьирует, в зависимости от разновидности, от резкого до очень мягкого. Текстура однородная, слегка шелковистая, с небольшим количеством глазков. Корка мягкая, золотистого цвета. Проволоне отлично сочетается со вкусом виноградных листьев, поэтому приготовленная таким образом закуска всегда пользуется успехом у гостей.

Ингредиенты: сыр проволоне - 400 г, листья винограда - 20 штук, масло сливочное топленое - 50 мл, мед гречишный - 100 мл, чеснок - 2 зубчика, паприка - 1 ч. ложка.

Порезать сыр тонкими ломтиками и завернуть каждый ломтик в виноградный лист. Если одного листа не хватило, чтобы упаковать кусок сыра, берите второй. Гречишный мед смешать с давленным чесноком и паприкой. Завернутый в листья сыр обжарить на топленом масле и подавать с медово-чесночным соусом.



СЫРНЫЙ ЗАКУСОЧНЫЙ ТОРТ «НАПОЛЕОН» С СЫРОМ БРИ

Домашний торт «Наполеон» может быть не только любимым с детства десертом, но и вкусной закуской. Этот «Наполеон» промазан сырным кремом с Бри и идеально подходит для подачи к белому сухому вину.

Ингредиенты: тесто слоеное дрожжевое - 1/2 упаковки (225-250 г) или домашнего приготовления, сыр Бри - 225 г, твердый пикантный сыр - 100 г, масло сливочное - 75 г, молоко - 1-2 ст. ложки, сливки 33%-ной жирности - 200 мл, перец кайенский - щепотка, горчичный порошок - щепотка, соль - по вкусу.

Раскатайте слоеное тесто в длинный прямоугольник. Разрежьте на 3 коржа, проткните вилкой по всей поверхности и выпекайте в горячей духовке до золотистого цвета 5-7 минут. Охладите.

Бри очистите от корки полностью, выложите в миску, добавьте размягченное сливочное масло, специи, молоко, тертый твердый сыр, взбейте все блендером, чтобы получился крем.

Отдельно взбейте сливки и осторожно введите их в крем, аккуратно перемешивая снизу вверх. Разделите на 3 части, смажьте каждый корж. Накрывая вторым и третьим, слегка прижимайте их друг к другу. По желанию, закусочный торт можно посыпать тертыми грецкими орехами.

РЕЦЕПТЫ ИЗ ТВОРОГА

СЫРНИКИ

Сырники - классическое славянское блюдо, которое можно было встретить на столе любой семьи, регулярно использующей в пищу молочную и кисломолочную продукцию. Они полезны, питательны, просты в приготовлении, подходят для повседневного рациона.

Ингредиенты: 0,5 кг творога средней жирности, 3 ст. ложки муки, 2-3 ст. ложки сахара, несколько свежих яиц, подсолнечное масло, 50 г изюма, мука.

Промойте и распарьте изюм в теплой воде. Смешайте творог с сахаром и тщательно протрите через сито со средними ячейками. Добавьте в смесь приготовленные яйца и 1 стакан муки. Как следует вымесите получившуюся консистенцию, после чего всыпьте изюм и вновь тщательно перемешайте.

Подготовьте рабочую поверхность с панировкой. Слегка смочите руки и сделайте из подготовленного теста лепешки небольших размеров, обваливая их в муке. Оставьте подготовленные лепешки на 10 минут, после чего вновь обваливайте их в панировке.

Вылейте на сковороду достаточное количество масла, разогрейте на медленном огне и обжаривайте лепешки по 1,5-2 минуты с каждой стороны до готовности.



■ СОВЕТЫ

✓ Жарьте лепешки до образования румяной корки, прикрывая крышкой сковороду. Так сырники получатся сочными и мягкими.

✓ Не используйте много панировки - это испортит вкусовые качества конечного продукта.

✓ Тесто должно быть густым, не прилипающим к рукам, и быть похожим на классическую творожную массу.

✓ Для сырников подходит свежий сухой творог, так их вкус будет идеальным.

ЗАПЕКАНКА

Творожная запеканка - древнеславянский вариант британского пудинга и итальянской лазаньи, вкусное, полезное и сравнительно простое в приготовлении блюдо, которое одинаково любят и стар и млад.

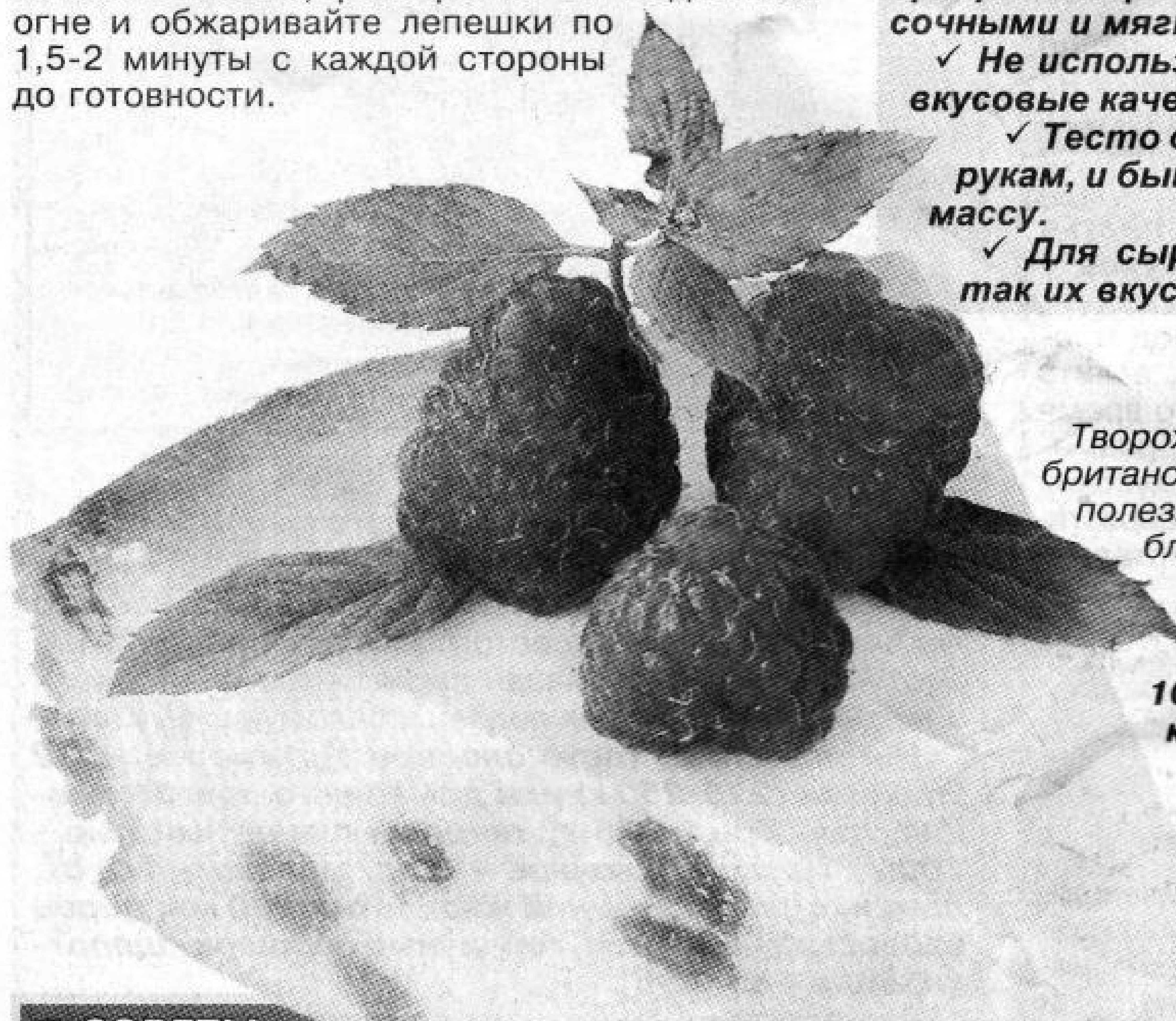
Ингредиенты: 300 г творога, 4 ст. ложки манной крупы, 0,5 стакана сметаны 15%-ной жирности, 2 яйца, 4 ст. ложки сахара, 100 г изюма, 1 пакетик разрыхлителя, щепотка ванилина, соль на кончике чайной ложки, растительное масло.

Запарьте изюм в теплой воде, смешайте манную крупу со сметаной и оставьте на 15 минут. В емкость положите творог, смесь манной крупы и сметаны, ванилин, содержимое 1 пакетика разрыхлителя и соль, после чего тщательно перемешайте, можно при помощи блендера. На выходе должна получиться пастообразная смесь без комков.

В смесь влейте заранее взбитые яйца с сахаром (у них должна быть густая устойчивая пена) и аккуратно перемешайте. Добавьте подготовленный изюм и еще раз перемешайте.

Смажьте форму для выпекания маслом и посыпьте ее манной крупой. Залейте в форму смесь, после чего ставьте заготовку в печь на 180°C и запекайте 40 минут.

Дайте запеканке немного остынуть до теплого состояния. Посыпьте сахарной пудрой и украсьте любыми ягодами.



■ СОВЕТЫ

✓ Выбирайте для блюда только домашний творог.

✓ Не используйте муку, для ее замены есть манная крупа. С ней запеканка сохранит пышные формы и будет максимально вкусной.

✓ Соблюдайте температурный режим. Если ваша печь не может поддерживать постоянный температурный режим в 180°C, то придется находиться рядом с духовкой и варьировать температурный режим, чтобы нижний слой блюда не подгорел, а верхний достаточно пропекся.

ЧИЗКЕЙК

Чизкейк - сравнительно новое для нас название, заимствованное у американской кухни. Под данным термином обычно подразумевают сыросодержащий десерт, в нашем же случае вместо классического твердого сыра Филадельфия применяется домашний творог.

Примечательно, что это блюдо не является исконно американским, а пришло в страну из старой Европы.

Ингредиенты:

Для крема: 0,5 кг домашнего жирного творога, 100 г 35%-ных сливок, 150 г сахара, 5 желтков и 4 белка, 1 ст. ложка муки и варенье с сахарной пудрой для сервировки.

Для теста: 170 г муки, 1 яйцо, 100 г сливочного маргарина в охлажденном состоянии, 50 г сахарной пудры и немного соли.

Тесто: маргарин натираем на мелкой терке, добавляем соль и муку, сахарную пудру и яйцо, после чего мягко вымешиваем тесто. Заворачиваем его в пленку и помещаем на 30 минут в холодильник.

Крем: протираем творог через мелкое сито. Отделяем желтки от белков. Желтки добавляем в творожную массу по 1 штуке, медленно взбивая миксером, после чего кладем муку и сахар, также тщательно и неспешно перемешивая. Последний этап работы с миксером - добавление сливок.

В отдельной посуде взбиваем белки и перемешиваем с творожной массой.

Раскатываем охлажденное тесто тонким слоем (до 4 мм), выкладываем в форму. Аккуратно выкладываем на тесто крем.

Включаем духовку на 170°C и выпекаем 40 минут. Уменьшаем до 150°C и печем еще 20 минут. Последний этап - на 150°C и 12 минут.

Оставляем чизкейк в духовке с открытой дверкой на 1 час.



■ СОВЕТЫ

✓ Четко придерживайтесь инструкции, особенно по объемам и массе ингредиентов.

✓ Выпекайте аккуратно, поэтапно понижая температуру, как и сказано в инструкции. Так чизкейк станет румяным, не подгорит и не потрескается.

ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ТВОРОГА

Печенье из творога - очень нежное, питательное и к тому же просто готовящееся.

Ингредиенты: 200 г полужирного творога, 100 г сливочного масла, 1 стакан муки, 4 ст. ложки сахара, сода на кончике чайной ложки, растительное масло.

Тщательно разотрите творог, используя для этого сито с мелкими ячейками. Растопите сливочное масло, охладите его и добавьте к творожной массе. Засыпьте муку с содой и вымесите. Заверните тесто

■ ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ

✓ По классическому рецепту чизкейк готовят со сливочным сыром.

✓ Довольно часто сливочный сыр в чизкейке заменяют жирным творогом.

✓ Очень эффектно смотрится ягодный чизкейк. Готовить его следует заранее, поскольку он должен хотя бы 4 часа простоять в холодильнике.

✓ Для основы вместо печенья можно использовать вафли, а в начинку к творогу добавить шоколад.

✓ Чизкейк готовят не только с ягодами, но и с фруктами. Отлично для этого подходит, например, банан.

✓ Любители цитрусовых могут приготовить апельсиновый чизкейк.

✓ Классический чизкейк выпекается в духовке, однако существует множество способов приготовления этого лакомства и без выпечки.

ЧИЗКЕЙК С СЫРОМ БЕЗ ВЫПЕЧКИ

Ингредиенты: 300 г печенья, 150 г сливочного масла, 500 г сливочного сыра (Маскарпоне), 200 мл сливок (33%), 150 г сахара, 20 г желатина.

Желатин на 1 час замочить в холодной воде (100 мл). Измельчить печенье в блендере (или пропустить через мясорубку). Добавить масло, перемешать. Основу выложить в форму (24 см), утрамбовать, убрать в холодильник. Довести до кипения желатин (не кипятить), убрать с огня, остудить. Сливки с сахаром взбить в блендере или при помощи миксера. Добавить сыр, желатин и тщательно перемешать. Выложить начинку на печенье, выровнять. Убрать в холодильник на 3 часа.



в пленку и поместите на 2 часа в холодильник.

Скатайте из теста небольшие шарики величиной со средний грецкий орех, сформируйте из них лепешки и запанируйте в сахаре.

Противень застелите пергаментной бумагой, смажьте маслом, выложите на него печенье и выпекайте при 200°C около 20 минут.

Несмотря на обилие вкусных ингредиентов, калорийность такого печенья сравнительно невелика, поэтому можно смело употребить в свое удовольствие 5-6 штук без вреда для фигуры.

РЕЦЕПТЫ ИЗВЕСТНЫХ СЫРОВ

ДОМАШНИЙ СЫР С ЗЕЛЕНЬЮ

Ингредиенты: молоко домашнее - 2 л, яйца - 8 шт., соль - 1 ст. ложка, сметана 21% - 400 мл, укроп, петрушка, зеленый лук - по 2-3 веточки.

Сыр получается нежным и хорошо держащим форму. Его легко можно нарезать тонкими ломтиками. Рецепт приготовления домашнего сыра с зеленью прост, а вкус понравится и взрослым, и детям. Его можно есть сразу же после приготовления, а можно использовать для приготовления других блюд, например, салатов.

Для приготовления творожного сыра с зеленью в домашних условиях лучше использовать продукты высшего качества, домашние, но можно и магазинные. Но молоко должно быть недлительного срока хранения.

Разбить яйца, добавить к ним сметану, взбить до однородности. Можно воспользоваться миксером. В молоко всыпать соль и довести до кипения. Беспрерывно помешивая, тонкой струйкой влить яичную массу.

На первых же минутах станут появляться хлопья и начнет отделяться сыворотка. Проварить массу 5 минут на среднем огне и снять с плиты. В форму для сыра вложить фильтр. Выложить сырную массу, сразу же уйдет большая часть сыворотки. Добавить измельченную зелень и перемешать. Положить под пресс на 8-10 часов.

Если отсутствует специальная форма, то можно воспользоваться обычной марлей. Ее нужно сложить в несколько слоев, выложить сырную массу, завязать узелком и подвесить, чтобы сыворотка стекала. Через 2-3 часа положить под пресс на 8-10 часов. После чего домашний сыр с зеленью можно употреблять.



ДОМАШНИЙ ИМЕРЕТИНСКИЙ СЫР

Имеретинский сыр - это свежий сыр грузинской кухни. Именно с этим сыром готовятся настоящие хачапури. Приготовить его дома совершенно не сложно. Есть классический вариант и с добавлением специй.

Ингредиенты: молоко цельное коровье - 5 л, закваска (сметана, йогурт или простокваша) - 100 мл, сычужный фермент - 0,05 г, вода - 50 мл, соль - 1,5 ст. ложки, зира или тмин - 0,5 ч. ложки, хлопья паприки и томатов - 0,5 ст. ложки, хлорид кальция (при необходимости) - 1 шт.

Для рассола: вода - 0,5 л, соль крупная каменная - 2-3 ст. ложки.

Если молоко пастеризованное, то к нему добавить еще хлорид кальция. В качестве добавок можно использовать любимые специи или травы.

Молоко нагреть до 38°C. Добавить закваску, это может быть любой кисломолочный продукт, лучше всего домашнего приготовления, как домашний йогурт. Перемешать и оставить на 30 минут.

Зиру залить маленьким количеством кипятка и оставить настояться, так она лучше раскроет свой аромат. Сычужный фермент растворить в воде с температурой 35°C. Дать постоять 10-15 минут.

Через 30 минут в молоко добавить растворенный сычужный фермент. Тщательно перемешать и оставить на 40-60 минут до образования плотного сгустка. Проверить на «чистый излом». Для этого в сгусток опустить палец, он должен остаться абсолютно чистым.

Порезать сгусток на кубики 2-3 см, оставить на 10 минут, пока не опустится на дно.

Руками или большой шумовкой переложить сырную массу в форму для сыра. Когда делаем 2 вида, то раскладывать нужно в 2 формы. В одну - чистый сыр, а во вторую - слоями, пересыпая солью, отцеженной зирой и хлопьями паприки. Немного прижать массу руками для лучшего отхождения сыворотки. Оставить сыр самопрессоваться на 10-12 часов. За это время можно один-два раза перевернуть сыр в формах.

Сыр со специями сразу пересыпан солью, простой сыр - пока несоленый. Для него в воде растворить соль, положить в нее сыр и держать в рассоле из расчета 1 час на 500 г сыра.

Из такого сыра также делают сулгуни, дав ему полежать в холодильнике 3 дня.

ОСЕТИНСКИЙ СЫР

Ингредиенты: цельное молоко - 3,5 л, сычужный фермент (пепсин) - 0,03 г, вода - 1/2 ч. ложки, соль - по вкусу.

Домашний вариант рассольного сыра, как его принято называть, включает цельное «деревенское» молоко и сычужный фермент, плюс соль.

Молоко определите в большую, не менее 5 л, емкость, чтобы не расплескать продукт. Предварительно нагрейте до 37°C.

В небольшом количестве теплой воды разведите сычужный фермент. Добавьте его в теплое молоко и размешайте. После чего емкость с молоком прикройте крышкой и оставьте на 30-40 минут в тепле. Качественное молоко, плюс хорошая закваска - молоко свернется быстрее. В прохладном помещении время створаживания молока увеличивается.

Превратившееся в жележную массу молоко необходимо сразу пускать в работу.

Приготовьте марлевый материал, хорошо прогладьте его и сверните в 3 слоя. Покройте марлей дуршлаг или большое сито. Откиньте «желе» шумовкой на марлю.

Дайте жидкости стечь, а затем крепко завяжите марлю в узел. Подвесьте над емкостью, куда будет стекать лишняя сыворотка, либо положите под пресс. Через 3 часа извлеките осетинский сыр из марли и хорошо посыпьте солью. Осетинский сыр для пирогов готов!

Если вы захотите использовать рассольный осетинский сыр, сыворотку не сливайте, а хорошо посолите. Храните продукт в соленой сыворотке, пока не съедите. Рассольный сыр хорош для салатов и бутербродов.

Приготовленный в домашних условиях мягкий сычужный сыр, напоминающий брынзу, незаменим для национальных пирогов.

СЫР ИЗ КЕФИРА

Ингредиенты: кефир - 1 л, тыквенные семечки - 3 ст. ложки, острый перец чили - 1 шт., соль морская - 1 ч. ложка, итальянские травы - 1 ст. ложка, масло подсолнечное - 80 г.

На первом этапе нам необходимо будет полностью заморозить кефир. На это уйдет 8 часов. Далее достаём кефир из холода, кефирный лед освобождаем от упаковки. Складываем в несколько слоев марлю, в центр выкладываем кефир и заворачиваем так, чтобы он не вывалился.

Завязываем концы марли, чтобы кефир можно было повесить. Оставляем в подвешенном состоянии почти на сутки. За это время кефир должен полностью растаять, должна отделяться сыворотка, а творожная масса немного подсохнуть. Из этой сыворотки можно приготовить блины или хлеб.

Теперь готовим сыр. Перекладываем заготовку из кефира в миску и добавляем тыквенные семечки. Острый перец нарезаем на маленькие кубики, добавляем в миску, затем пряные травы и морскую соль по вкусу и хорошо перемешиваем.

Формуем сырники небольшого размера, чтобы они помещались в столовую ложку. Выкладываем их в банку с растительным маслом.

Заполняем таким образом банку, заливаем маслом так, чтобы оно покрыло его. Храним сыр из кефира в холодильнике не более 7 дней.

Домашний сыр из кефира хорошо сочетается с фруктами (например, с инжиром), его можно намазать на бутерброд, добавить в салат.

МОЦАРЕЛЛА

Ингредиенты: молоко - 1,5 л, лимонная кислота - 1/3 ч. ложки, ацидин-пепсин - 2 таблетки, вода - 1 стакан, соль - 1 ч. ложка.

Для точности в температурных режимах пользуйтесь кулинарным термометром или мультиваркой с функцией установки нужной температуры.

Чтобы приготовить сыр моцареллу в домашних условиях, подготовьте ингредиенты по списку. Таблетки ацидин-пепсина раздавите до состояния порошка.

Полученный порошок растворите в половине стакана воды. Вода должна быть чистой: артезианской, фильтрованной или дистиллированной. Порцию лимонной кислоты растворите тоже в половине стакана воды.

Нагрейте молоко до 25-30°C. Влейте в теплое молоко сначала воду с лимонной кислотой, перемешайте, а затем - воду с ацидин-пепсином и снова перемешайте. Нагрейте молоко до 40°C, оно должно свернуться, т.е. появятся хлопья.

Оставьте массу минут на 15-20 при комнатной температуре, чтобы свернувшаяся сырная масса осела.

Полученная масса для моцареллы получается намного мягче и нежнее по консистенции, чем творог. Откиньте молоко с хлопьями на дуршлаг, проложенный марлей. Подвесьте заготовку домашней моцареллы для стекания излишков сыворотки. Через несколько минут получится мягкий сгусток заготовки для моцареллы.

Нагрейте воду или сыворотку до 50°C и поместите в нее ненадолго заготовки.

Нагретые заготовки становятся мягче и эластичнее. Помять их можно в резиновых перчатках.

Затем шарики моцареллы поместите в сыворотку, в которой размешана соль.

Используйте моцареллу сразу же или в ближайшее время для салатов, бутербродов, пиццы или других закусок.

СЫР В МУЛЬТИВАРКЕ

Ингредиенты: творог - 200-250 г, молоко - 200-250 мл, масло сливочное - 30 г, яйцо небольшое или желток - 1 штука, соль - по вкусу, сода пищевая - 2 щепотки (2 г), специи, травы.

В мультиварке делать сыр удобнее, потому что есть возможность точно установить оптимальную температуру для приготовления сыра на всех этапах.

В базовый состав можно добавить сухие или свежие рубленые ароматные травы, паприку, чеснок, вяленые томаты, грибы. Домашний сыр хорош для бутербродов, салатов и других закусок.

Первым делом нужно нагреть молоко в чаше мультиварки, например, на режиме «Молочная каша» или «Мультиповар 80°C 10 минут». Раскрошите и перетрите творог, затем перемешайте его с горячим молоком. Оставьте на 10-15 минут эту массу на режиме «Поддержание тепла» или просто в закрытой мультиварке.

Откиньте массу на марлю, дайте стечь сыворотке. Яйцо или только желток перемешайте с размягченным сливочным маслом, солью и содой в однородную массу. Соедините творожную и яичную массу и перемешайте. На этом этапе можно добавить желаемые специи. Снова включите режим «Молочная каша» или «Мультиповар 80°C».

Варите массу при помешивании. Творожная масса сначала начнет плавиться, потом станет тягучей.

Поместите эту уже вполне сырную массу в подходящие формы (силиконовые, стеклянные, керамические), которые выстелите пищевой бумагой либо смажьте сливочным маслом. После остывания и охлаждения сыр, приготовленный в мультиварке, готов.



СЫР ЯИЧНЫЙ

Ингредиенты: молоко - 1 л, кефир - 1 л, яйца - 5-6 шт., соль - по вкусу.

Яичный сыр подходит для бутербродов, как ингредиент в овощные салаты, в выпечке типа хачапури.

Для приготовления яичного сыра подготовьте молоко, кефир и яйца. Соль, а также специи добавляйте по своему вкусу.

Вылейте молоко в кастрюлю и начните нагревать. Влейте в горячее молоко кефир. Яйца перемешайте в однородную массу и струйкой при помешивании влейте яичную массу в молочную. Нагрейте эту смесь до закипания, она начнет сворачиваться, т.е. разделяться на сыворотку и белые творожные хлопья.

Застелите дуршлаг марлей в 2-3 слоя и процедите сырную массу от сыворотки, добавьте немного соли. Затем поместите сыр в марле под гнет на несколько часов.

Яичный сыр готов. Из указанных ингредиентов получается примерно 510 г сыра.

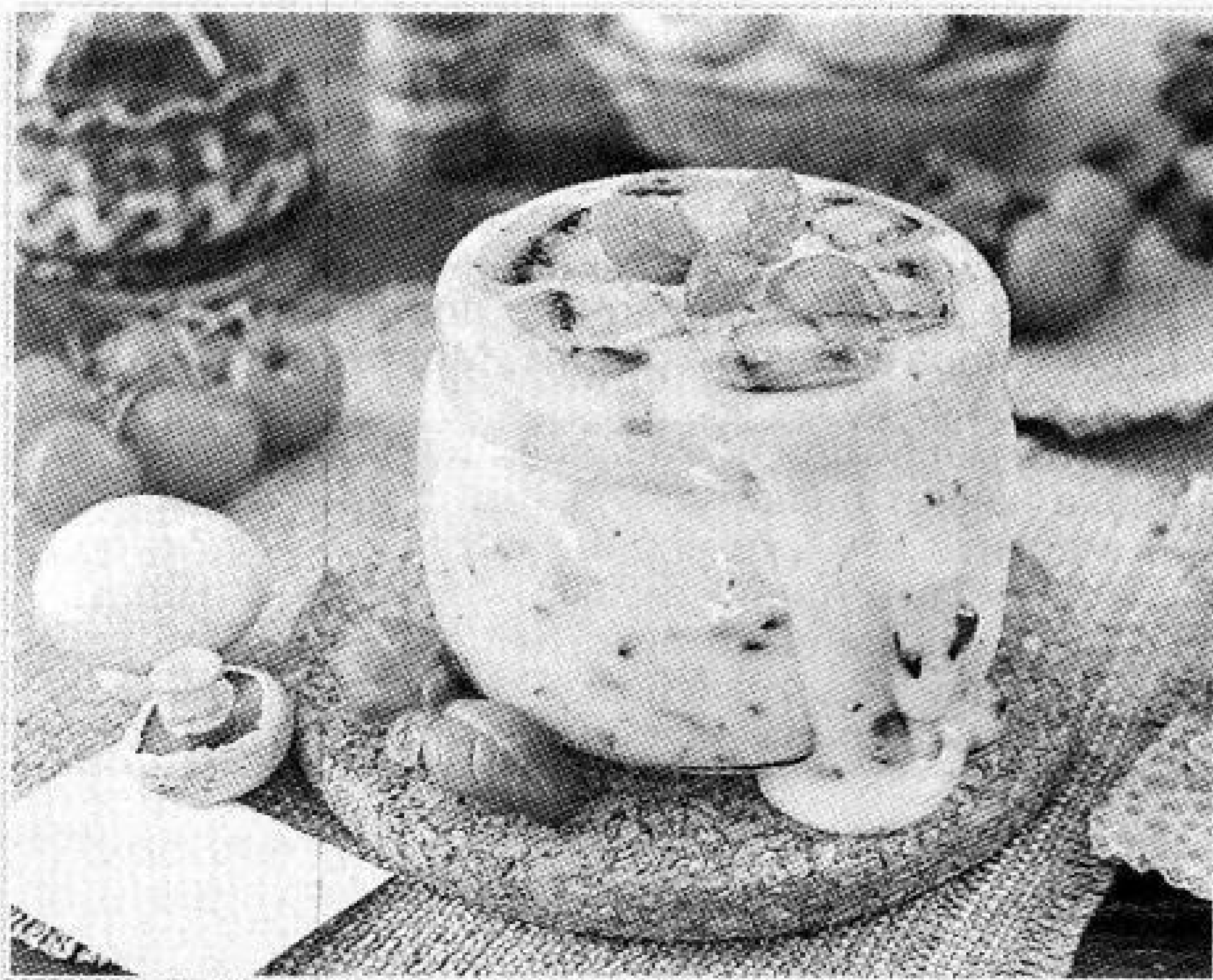
ДОМАШНИЙ ПЛАВЛЕНЫЙ СЫР С ГРИБАМИ

Ингредиенты: мягкий творог - 250 г, сливочное масла - 100 г, соль - 0,5 ч. ложки, сода - 0,5 ч. ложки, яйцо - 1 шт., грибы (шампиньоны) - 200 г, растительное масло - 3 ст. ложки.

Соединить творог, яйцо, соль, соду и сливочное масло комнатной температуры. Хорошо взбить блендером до кремообразного состояния. Поставить посуду со смесью на водяную баню. При постоянном помешивании варить 15-20 мин. Получится тянущаяся пластичная масса.

Грибочки порезать и обжарить на растительном масле, слегка присолив.

Вмешать грибы в сырную массу. Периодически помешивать до полного остывания сыра.



ИНДИЙСКИЙ СЫР ПАНИР

Панир - один из самых известных индийских сыров. Его используют при приготовлении различных блюд. Готовится очень просто, из доступных продуктов.

Ингредиенты: 2 л молока (лучше взять свежее, жирное домашнее), 1/2 лимона.

Подготовить продукты для приготовления панира. Из половины лимона выжать сок. Вылить молоко в толстостенную кастрюлю и поставить на огонь.

Довести молоко до кипения (не кипятить!) и влить лимонный сок, непрерывно помешивая молоко. Примерно через 2-3 минуты начнут отделяться творожные хлопья от сыворотки.

В дуршлаг, застеленный чистой марлей, сложенной в 2 слоя, вылить молочную массу. Марлю завязать и подвесить минут на 30, чтобы стекла сыворотка. По истечении времени можно наслаждаться мягким, нежным домашним сыром. Чтобы панир стал более плотным, его, по истечении 30 минут, нужно прямо в марле положить в дуршлаг, накрыть тарелкой и сверху поставить груз. Под дуршлаг нужно поставить кастрюлю или тарелку, чтобы стекала лишняя сыворотка.

Из панира, приготовленного в домашних условиях, можно сделать изумительную закуску, насыщенную ароматами специй Индии. Налить на разогретую сковороду оливковое масло, добавить специи (сушеный имбирь, куркуму, черный перец, зиру), секунд через 20 выложить сыр, порезанный кубиками, и обжарить со всех сторон. Обжаренный сыр выложить лопаткой на тарелку и насладиться прекрасной закуской.

СЫР «ФИЛАДЕЛЬФИЯ»

Сыр «Филадельфия» - это мягкий, но довольно плотный, маслянистый, чуть сладковатый сыр, который используется в очень многих рецептах крем-супов, кремов, десертов, закусок и бутербродов.

Сыр получается с нейтральным вкусом, поэтому его можно дополнять специями, зеленью, грибами, овощами, ягодами, фруктами, сахаром, в зависимости от того, что вы будете с ним готовить.

Ингредиенты: молоко 3,2% - 1 л, кефир 3,2% - 0,5 л, соль - 1 ч. ложка, яйцо куриное - 1 шт., сок лимона - 15 мл.

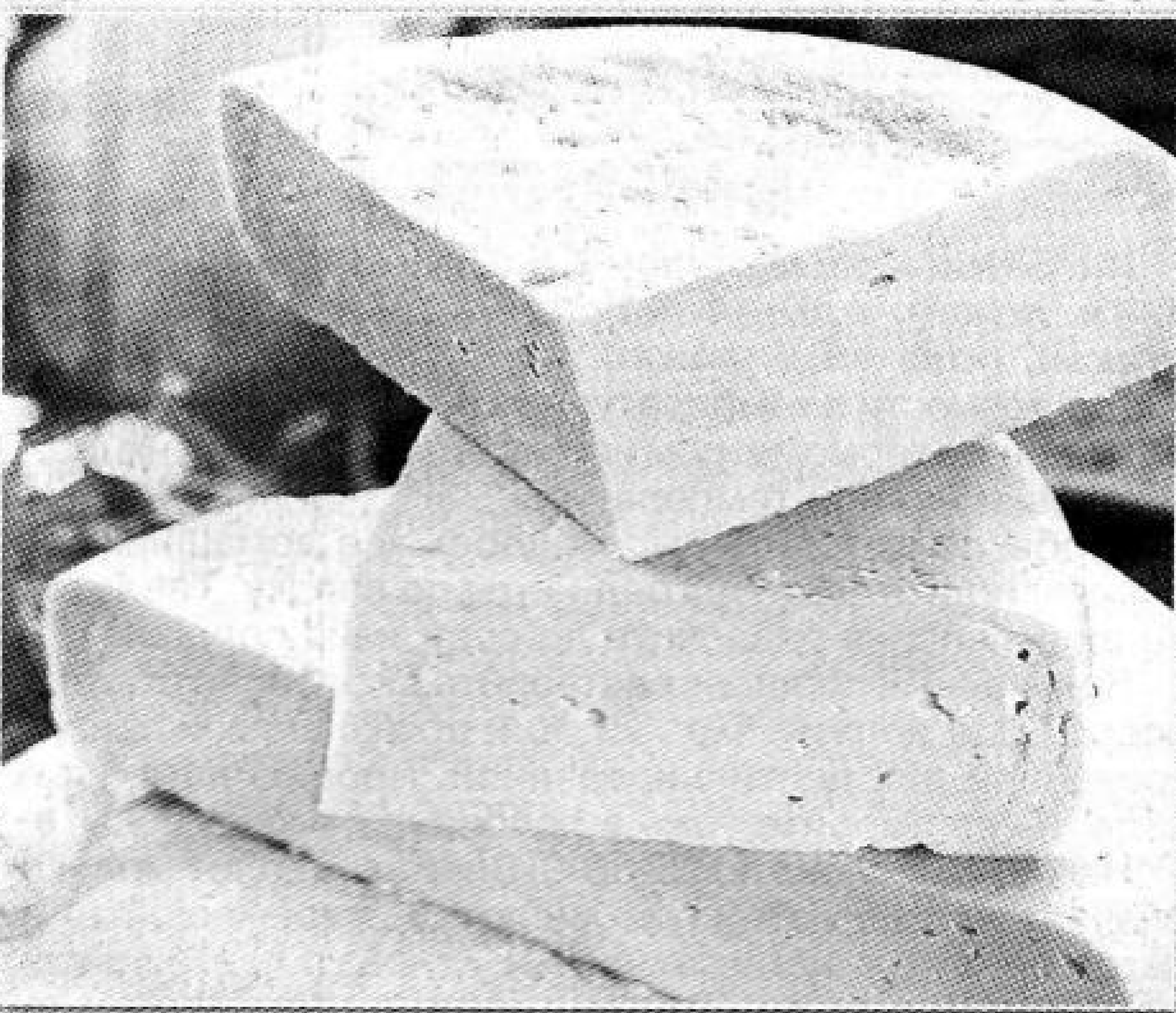
В кастрюлю влить молоко, добавить соль и довести его до кипения.

Снять кастрюлю с огня, в молоко влить кефир. Перемешивать 3-4 минуты, молоко должно свернуться, а творог должен отделяться от сыворотки.

Отцедить горячий творог от сыворотки через 2 слоя марли. Перемешивать творог в марле до тех пор, пока не стечет вся сыворотка.

Взбить миксером сырое яйцо с лимонным соком. В яичную смесь выложить отцеженный и отжатый мягкий творог, затем взбить все погружным блендером до однородной, кремообразной массы.

Дать сыру полностью остыть и добавить в него то, что вам нужно: соль и немного чеснока, и использовать для бутербродов, или сахар и подать его на сладком печенье с вяленой клюквой.



СУЛУГУНИ

Для приготовления сулугуни нужна головка домашнего сыра. Разрезаем сыр на кубики примерно по 1,5 см. Нагреваем кастрюлю воды до 90°C, наливаем горячую воду в чашку и высыпаяем в нее кубики домашнего сыра. Требуется расплавить сыр и сформировать из него одну общую массу.

Меняем воду несколько раз, чтобы она была постоянно горячей. Мешаем массу деревянными ложечками особым способом: сначала расплющиваем массу, потом сворачиваем и снова делаем лепешечку. Таким образом мы формируем сырные слои.

Сыр должен стать мягким и податливым, как дрожжевое тесто. Теперь помещаем его в форму для сыра, оставляем для уплотнения и стекания лишней жидкости. Как только головка сыра сформировалась, помещаем ее в солевой раствор (200 г соли на 1 л воды) на 24 часа.

ДОМАШНИЙ МЯГКИЙ СЫР

По сути дела, этот сыр - молоко, сквашенное сычужным ферментом. В течение суток оно уплотняется, солится и дальше его уже можно смело кушать. Во многих странах мира существуют такие сыры. Например, брынза, имеретинский, мексиканский сыр куэзо. Хранятся эти сыры не больше месяца. Кроме того, любой из этих сыров, дозревший в холодильнике еще 2-3 дня, может стать основой для сыров сулугуни или моцарелла.

Итак, у нас есть 5 л свежего коровьего молока. Высчитываем необходимое количество сухого фермента, разводим его в воде комнатной температуры и отставляем в сторону.

Молоко нагреваем до 38-40°C, постоянно помешиваем сверху вниз, чтобы оно прогревалось равномерно, и измеряем термометром. Любые манипуляции при приготовлении сыра очень тесно связаны с температурой молока. Ферменты и сквашивающие бактерии вводятся при определенных температурах. Это условие не сложное, но обязательное. Вводим фермент и пару капель хлористого кальция, он поможет образованию сырного сгустка.

Закрываем кастрюлю крышкой и забываем про нее на 30-60 минут. Если сырный сгусток не появляется, надо подождать еще немного.

Теперь аккуратно перемешиваем сгусток и выкладываем его шумовкой в специальные формы для сыра. Сгусток надо выкладывать до самого верха формы, он будет очень сильно уплотняться и уменьшаться в размере, отдавая сыворотку.

Когда весь сыр выложен в формы, надо не забывать его периодически переворачивать для придания головке сыра более ровной и красивой формы.

Часа через 4 сыр окончательно уплотнится, его надо хорошо посолить с обеих сторон и убрать в холодильник на ночь. Утром наш сыр полностью готов и его можно кушать.

Из 5 л молока у нас получится 870 г сыра.

После приготовления сыра остается 4 л сыворотки. Из нее советуем сделать рикотту.

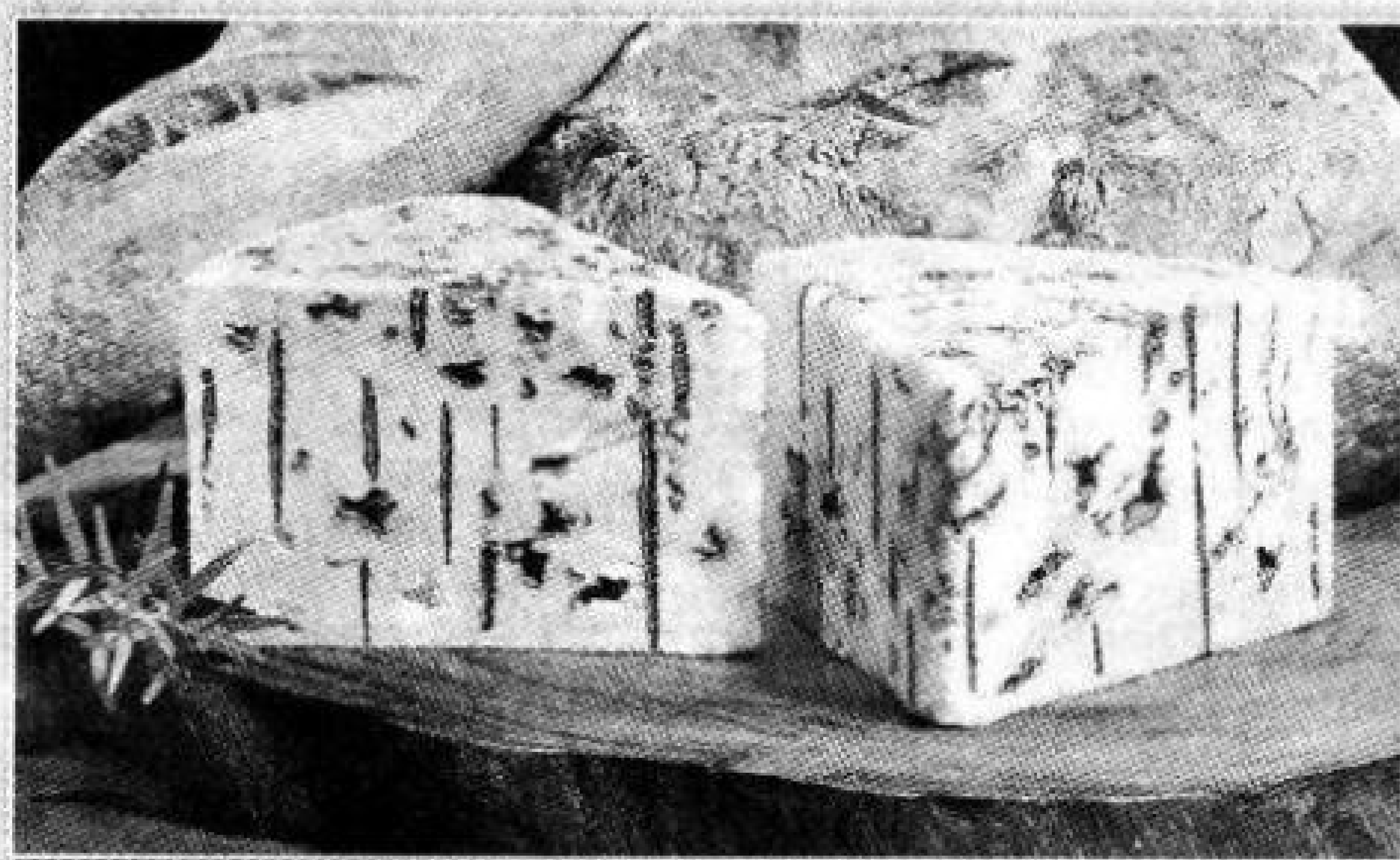
РИКОТТА

Рикотта - это традиционный итальянский сырный продукт. Рикотта переводится как «повторно приготовленный». Действительно, этот вид сыра готовится из сыворотки после приготовления некоторых видов сыров. Для приготовления рикотты лучше всего подходит сыворотка, получившаяся после изготовления сыра из свежего молока с использованием сычужного фермента.

Ингредиенты: сыворотка после варки домашнего сыра - примерно 4 л, молоко - 500 мл, уксус 6% или 9%-ный.

Готовится рикотта очень просто. Сыворотка нагревается до 90°C и в нее вливается немного уксуса или лимонной кислоты. Затем все хорошо перемешивается и оставляется под крышкой до полного остывания массы. Хлопья за это время осядут на дно и доставать их будет очень просто. Снова выкладываем массу в специальную форму и даем стечь остаткам лишней сыворотки. Добавляем специи, соль, зелень, чеснок по собственному вкусу.

Из 4 л сыворотки получилось 2 формочки по 200 г. За завтраком вся семья пару дней может есть свежую рикотту с хлебом или тостами.



ЧТО ТАКОЕ СЫР С ПЛЕСЕНЬЮ

Есть специальные сорта сыра, которые производят с добавлением безопасных для организма видов пищевой плесени. Как правило, это плесень из рода *Penicillium*. Цвет плесени может быть различным: синим, голубым, зеленоватым, белым и т.д. Плесень может лишь сверху покрывать сыр либо находиться и внутри него тоже.

Впервые плесень этого рода выделили из колосьев ржи. Также она может образовываться на ржаном хлебе.

Первая разновидность сыра с плесенью - сыры, у которых корочка покрыта белым налетом. Это самая малочисленная группа сыров с плесенью. К таким сырам относятся достаточно известные французские сыры **Камамбер** и **Бри**. Белая плесень образуется на таких сырах, когда их помещают в специальные подвалы, стены которых покрыты грибами, относящимися к роду *Penicillium*.

По похожей технологии на сыры насаживается и красная плесень. Еще один вид сыров с плесенью - это сыры, внутри которых содержится зеленовато-голубая плесень. Из известных представителей этой группы можно назвать **Рокфор** и **Фурм д'Амбер**.

Технология производства сыра с плесенью этой группы несколько отличается от сыров, покрытых белой и красной плесенью. Чтобы плесень развивалась внутри сыра, ее добавляют в творожную массу с помощью специальных трубок. Если разрезать такой сыр, будут видны характерные следы от длинных игл, через которые плесень попала внутрь продукта.

Вкус у таких сыров совсем другой, отличающийся от обычных сыров и абсолютно непохожий ни на что другое.



ЧТО НУЖНО ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ СЫРА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Сыроварение для новичков порой кажется процессом не только сложным, но и практически недоступным. Многие думают, что успешное приготовление сыра дома - это своего рода призвание. Но в сыроделии, как и в любом деле, главное - начать, причем начать с простого, а затем переходить к более сложным сырам. В первую очередь, вы должны знать, что нужно для того, чтобы приготовить сыр дома, а именно: базовые ингредиенты и оборудование.

С опытом появится желание использовать различные добавки для придания своему продукту утонченного вкуса и аромата. Можно начать с необходимого минимума продуктов и кухонных принадлежностей для начинающего сыродела.

ОСНОВНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ СЫРА

Молоко. Можно использовать различные виды молока: цельное, пастеризованное, коровье, козье, овечье и даже лошадиное. Сыр из разных видов молока будет отличаться вкусом и цветом. Самый лучший сыр получается из непастеризованного молока, но такой продукт перед употреблением должен простоять от 2 до 4 месяцев, потому что в молоке могут быть болезнетворные микроорганизмы. При приготовлении сыра используется цельное молоко (3,5% и выше), 2% или обезжиренное молоко.

Насыщенность сырного аромата зависит от количества молочного жира в молоке. Не рекомендуется использовать восстановленное порошковое молоко. Оно не придает аромата сыру. В итоге из 3,5 л молока должно получиться 450-700 г сыра.

Восстановленное порошкообразное молоко новичку не рекомендуется, из него приготовление домашнего сыра не гарантировано.

Ультрапастеризованное молоко не имеет такого вкуса, как сырое, и к тому же практически бесполезно для приготовления сыра. Структура белка в нем изменена радикально, а кальций практически полностью разрушен, поэтому свертывание невозможно.

Хлорид кальция. При пастеризации кальций в молоке пропадает, поэтому при использовании пастеризованного молока рекомендуется добавлять небольшое количество хлорида кальция для обеспечения свертывания и образования творога, не разрушаемого при перемешивании. Оптимальный объем хлорида кальция равен 0,02%. То есть добавлять необходимо на 20 л пастеризованного молока 3,6 г хлорида кальция, это около 1/2 ч. ложки. Необходимо тщательно растворить хлорид кальция в 1/4 стакана воды перед добавлением в молоко.

Добавляйте медленно, тщательно перемешивая. Можно также использовать сульфат кальция в сильно разбавленном виде, он гораздо менее растворим, чем хлорид кальция.

Закваска. Для сквашивания молока необходимо добавить бактерии, в результате чего заработают сычужные ферменты, способствующие свертыванию. Сквашенная пахта может послужить мезофильной закваской. Также простокваша может быть использована в качестве закваски.

В некоторых рецептах приготовления сыра необходимо добавление химических реагентов для повышения кислотности молока. Никогда, особенно при использовании пахты, не добавляйте слишком много закваски на слишком долгое время, вследствие чего молоко загустеет еще до добавления сычужного фермента.

Сычужный фермент. Энзимы превращают белок молока (казеин) из растворимого в нерастворимый материал, а молоко становится по-

хожим на молочное желе. Этот процесс происходит только в сквашенном молоке. Необходимо оставить молоко до образования плотного творога.

КУХОННЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ ДЛЯ ВАРКИ СЫРА

Тяжелая кастрюля из нержавеющей стали. Инертность кастрюли очень важна, так как киснувшее молоко способно растворять алюминий. Можно использовать и эмалированные кастрюли. Очень важно, чтобы дно было толстым, благодаря чему жар будет равномерно распределяться, а молоко не будет подгорать. Подгорание молока портит аромат и затрудняет мойку посуды. Кастрюля должна быть достаточно большой, чтобы от уровня молока до края кастрюли оставалось по крайней мере 3 см. Крышка необходима на время отстаивания молока.

Весы и мерные емкости. Точность веса ингредиентов в сыроделии просто необходима. Самый простой вариант - купить мерные ложки. Но в идеале иметь электронную ложку-весы.

Термометр. Очень важно использование точного термометра, ведь текстура сыра в значительной степени зависит от температуры. Даже небольшая разница температур может изменить внешний вид сыра. И для работы бактерий нужна определенная температура молока.

Сырная салфетка из лавсана. Цель использования сырной салфетки - процедить сыворотку, оставив при этом творог.

Пресс для сыра. Рекомендуется для придания твердости сыру. Вы можете приобрести его или сделать своими руками.

Парафин. Парафинирование поверхности сыра. Этот шаг очень важен, так как благодаря этому действию сыр с течением времени не высохнет и не заплесневеет.



ИСТОРИЯ СЫРА

Сказать точно, где и когда появился сыр, невозможно. Но зато точно известно, что этот замечательный продукт дошел до нас из первобытных времен. Скорее всего, его открыли путем наблюдения за молоком, которое сворачивалось в тепле. Археологи предполагают, что люди умели делать сыр уже в неолите (примерно 5000 лет до нашей эры). Значит, история сыра насчитывает более 7000 лет.

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

Однако и 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 (384-322 г. до н.э.), где описаны процессы свертывания 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. Но особенно славился в это время греческий сыр с острова Демос, вывозившийся в I веке нашей эры в Рим. Позже у римлян появились свои сорта,

например, лунный. Он был настолько вкусен, что римлянин, описывая даму сердца, сравнивал ее со вкусом этого сыра.

Известно, что философ древности Заратустра, удалившись в пустыню для спокойных занятий философией, питался практически одним сыром в течение 20 лет. По преданию, одной головки сыра ему хватило на все годы отшельничества.

Расцвет сыроварения пришелся 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. 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 принадлежит честь создания большинства известных сейчас сортов сыра.

Более того, принято считать, что именно со времен Средневековья слова «сыр» и «вино» стали неразлучны. Впрочем, единого мнения тут нет. Некоторые специалисты утверждают, что вино и сыр вообще несовместимы, так как сыр просто забивает вкус вина.

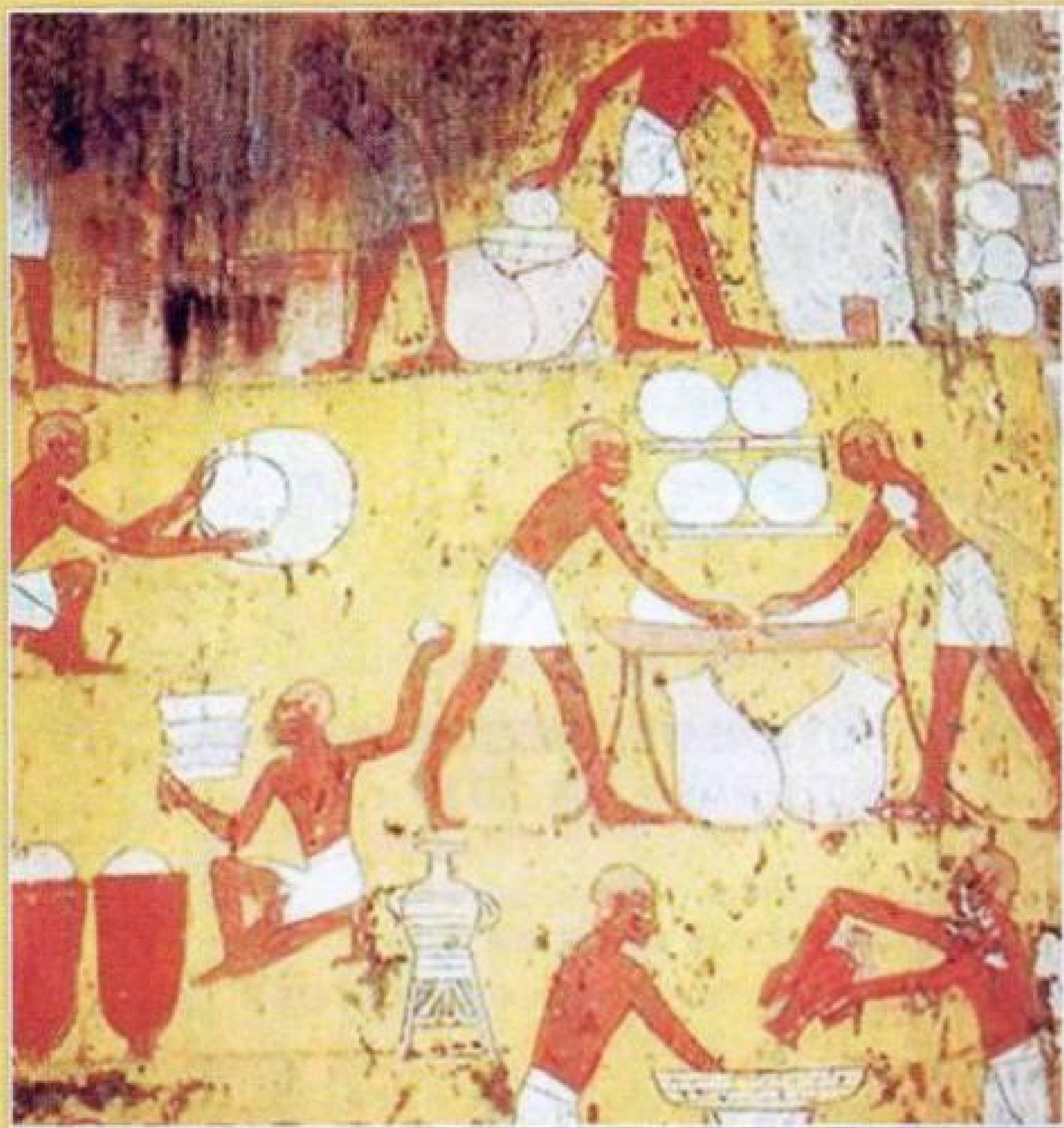
В эпоху Ренессанса сыр был объявлен «вредным»: очень досадное заблуждение ученых и врачей эпохи Возрождения. Но миф о вредности

сыра просуществовал недолго. Уже в XVIII веке сыр был полностью оправдан, а спустя еще несколько десятилетий началось промышленное производство сыра. Первыми начали производить огромные круги твердого сыра голландцы. И вот уже с XIV века и до сих пор этот продукт является одним из важных пунктов доходов страны.

Что касается славян, то у них сыр тоже знали давно. Славяне изготавливали «сырный творог» - продукт, полученный путем естественного свертывания молока. Историки утверждают, что даже дань выплачивалась сыром. Однако традиции сыроварения как таковой не было, вплоть до Петра I. Именно он пригласил голландских мастеров-сыроваров, и с этого момента принято отсчитывать историю сыроварения в России.

Большой интерес к вопросам сыроварения проявлял и великий русский химик Д. И. Менделеев.

Сыр богат аминокислотами, необходимыми для образования здоровых клеток. В 70 г некоторых видов сыров содержится столько же протеина, сколько в 100 г мяса, а также витамины A, B₂, B₁₂, D, большое количество кальция, фосфора, цинка. В 100 г сыра сосредоточена суточная потребность в кальции и примерно треть суточной потребности в фосфоре. Сыр практически полностью переваривается. Жирность сыра трудно определить на глаз. Сухой и твердый сыр может быть более жирным, чем мягкий и нежный, содержащий больше воды. Если на упаковке указано 50% жирности, не надо думать, что сыр наполовину состоит из жира: если от сыра отделить воду, получим сухое вещество, в немто и будет 50% жира.





СПЕЦВЫПУСК газеты «ХОЗЯИН». ТЕМАТИКА на 2018 год



ГРИБЫ. СЕНТЯБРЬ

Белые, вешенки, шампиньоны
на домашнем подворье.

РАЙ ДЛЯ СЛАДКОЕЖЕК

ОКТАБРЬ

Торты, пирожные,
пироги, кексы - лучшие рецепты
домашних мастеров.



КОМНАТНОЕ ЦВЕТОВОДСТВО.

НОЯБРЬ

Создадим уют собственными руками.

ЛУННЫЙ ПОСЕВНОЙ КАЛЕНДАРЬ НА 2019 г.

ДЕКАБРЬ

Сеем, сажаем овощи, деревья,
кусты, цветы по фазам Луны.



Онлайн-подписка на сайте hozjain.com.ua в разделе «Подписка» или presa.ua.

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ: 37905 (обычный), **68861** (льготный)

ПО ВОПРОСАМ РЕАЛИЗАЦИИ И ПОДПИСКИ ОБРАЩАТЬСЯ ПО ТЕЛ.: 0 (44) 223 42 87, 0 (50) 348 54 92, 0 (67) 623 26 24.