

Александр Шумов

Натуральные продукты. Готовим сами: сыр, творог, кефир, йогурт



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 613.2
ББК 51.204.0
Ш96

Шумов А.

Натуральные продукты. Готовим сами: сыр, творог, кефир, йогурт / А. Шумов — Москва: ЛитРес: Самиздат, 2020. — 97 с.

ISBN 978-5-532-06830-8

Замена вредной пищи натуральными продуктами приводит к значительному улучшению настроения, исчезновению депрессии, повышению работоспособности, сокращению проявлений хронических заболеваний и оздоровлению организма в целом. В данной книге приведены подробные рекомендации по приготовлению таких натуральных молочных продуктов, как сыр, творог, кефир и йогурт, а также рецепты различных блюд с их использованием. Кроме того, даны интересные факты и полезные советы, которые помогут вам в приготовлении того или иного кисломолочного продукта.

Введение

Молоко – это уникальный продукт, который не имеет себе равных по содержанию полезных веществ.

Вы удивитесь, но благодаря этому поистине чудодейственному напитку можно укрепить свое здоровье и исцелить многие заболевания, а люди, не употребляющие кисломолочных продуктов, лишают себя целого ряда незаменимых для здоровья веществ, которые трудно найти в какой-либо другой пище. Особенно такие продукты полезны детям.

Однако купленные в магазине творожные сырки, молочные коктейли и даже сыры, изготовленные из сливок на растительной основе с добавлением красителей и консервантов, могут вызвать аллергию или привести к серьезным последствиям для здоровья.

Этого нельзя сказать о пище, приготовленной в домашних условиях. Она легко переваривается, полностью усваивается и не содержит искусственных добавок и усилителей вкуса. Кроме того, домашние кисломолочные продукты обладают диетическими свойствами и способствуют подавлению развития в кишечнике вредных веществ.

В данной книге приведены подробные рекомендации по приготовлению таких молочных продуктов, как сыр, творог, кефир и йогурт, а также рецепты различных блюд с их использованием. Кроме того, даны интересные факты и полезные советы, которые помогут вам в приготовлении того или иного кисломолочного продукта.

Сыр

Полезные свойства

Сыр представляет собой легкоусвояемый молочный продукт, который изготавливают из различных видов молока (коровьего, козьего, овечьего и т. д.), сливок, дрожжей, пахты и бактериологических культур путем окисления.

Сыр занимает одно из первых мест среди продуктов питания, содержащих белки, и является источником необходимых организму человека аминокислот – лизина, метионина и триптофана.

Также сыр содержит большое количество минеральных веществ:

- *кальций*, нормализующий кислотно-щелочной баланс и укрепляющий костную ткань;
- *фосфор*, принимающий участие в процессах обмена энергии, с которыми связана умственная деятельность человека;
- *железо*, входящее в состав гемоглобина, железобелковых комплексов и ферментов, которые обеспечивают клеточное дыхание;
- *калий*, принимающий участие в передаче нервных импульсов, активизирующий выработку ферментов и стабилизирующий артериальное давление;
- *медь*, способствующая выработке красных кровяных телец, укрепляющая кровеносные сосуды и участвующая в обменных процессах;
- *селен*, улучшающий кровоснабжение кожи и препятствующий распространению раковых клеток;
- *цинк*, поддерживающий нормальное состояние крови и участвующий в образовании инсулина;
- *йод*, необходимый для нормального функционирования щитовидной железы и входящий в состав вырабатываемых ею гормонов.

Это интересно!

Самый большой в мире сыр был изготовлен британскими фермерами в 1840 году из молока 780 коров и весил почти 500 кг. Его преподнесли в качестве свадебного подарка королеве Великобритании Виктории и принцу-консорту Германии Альберту. После свадебной церемонии производители сыра захотели забрать сыр-великан и отвезти его на выставку. Однако молодожены с этим не согласились и даже последовал судебный процесс. Какова была дальнейшая судьба этого сыра, история умалчивает.

Кроме того, сыр богат и витаминами А, В₁, В₂, В₁₂, С, D, Е, РР, которые играют огромную роль в нормальном функционировании организма.

Витамин А способствует регенерации тканей, обеспечивает эластичность кожи и волос, препятствует преждевременному старению, повышает иммунитет, является антиоксидантом, нормализует репродуктивную функцию и положительно влияет на зрение.

Витамины группы В участвуют в углеводном обмене, поддерживают стабильность нервной системы, блокируют действие токсических веществ, улучшают циркуляцию крови и защищают организм от старения.

Витамин С необходим для стабильности всех систем организма. Он повышает иммунитет, предохраняет от развития онкологических заболеваний, сбоев сердечно-сосудистой системы, способствует всасыванию железа, является мощным антиоксидантом.

Витамин D требуется для нормального роста костей, регулирует обмен кальция и фосфора, нормализует функции сердечно-сосудистой системы, повышает иммунитет.

Витамин Е является мощным антиоксидантом, играет важную роль в репродуктивной функции организма, нормализует кровообращение, участвует в работе щитовидной железы, улучшает зрение, замедляет процессы старения и способствует нормальному функционированию нервной системы.

Витамин РР необходим для выделения энергии из жиров и углеводов, а также для белкового обмена. Он улучшает клеточное дыхание, нормализует функции поджелудочной железы, поддерживает

нормальное состояние кожи, препятствует развитию нервных и сердечно-сосудистых заболеваний.

Сорта сыра

Существует огромное количество сортов сыра, которое трудно поддается подсчету, – ведь во многих сыродельных регионах могут его готовить по одному и тому же рецепту, но в итоге получить абсолютно разные продукты.

По консистенции сыры делятся на твердые, мягкие и плавленые сорта.

Твердые сыры

К твердым сырам относятся российский, алтайский, костромской, ярославский, швейцарский, голландский, пармезан, карпатский, станиславский, угличский и др. Вышеперечисленные сыры следует подавать к завтраку, обеду или ужину в качестве закуски.

Твердые сыры изготавливают из творога, который отделяют от сыворотки, промывают и отжимают. Затем нужное количество полученного творога кладут под специальный пресс и выдерживают под ним примерно один месяц, пока не появится характерный вкус. Затем на сыр наносят парафин и оставляют вызревать еще на один месяц.

Мягкие сыры

К мягким сырам относятся дорогобужский, смоленский, рокфор, закусочный, дорожный, медынский. Текстура у таких сыров мягкая, нежная, с характерным сливочным вкусом. Технология их приготовления не требует длительного созревания и прессования, как в случае с твердыми видами сыров. Как только сырная масса отделяется от сыворотки, можно считать, что мягкий сыр готов.

На заметку!

Мягкие сыры – очень нежные и быстро портятся. Поэтому никогда не оставляйте их вне холодильника, не держите открытыми и храните подальше от продуктов, имеющих острый запах.

Плавленные сыры

По сути своей – это подвергшиеся расплавлению твердые или мягкие сыры. Самые вкусные плавленные сыры готовят из разных сортов сыра. Как правило, для обогащения вкуса плавленого сыра добавляют сливки, сметану или другие наполнители (грибы, пряности, шоколад).

Домашние сыры

Домашний сыр еще называют живым сыром. Его изготавливают из отделенного творога с высоким содержанием жидкости, но при этом не подвергают выдержке. Процесс приготовления домашнего сыра влияет на его структуру и полезные свойства.

Спрессованный домашний сыр (панир) способствует увеличению мышечной массы и укреплению костей.

Плавленый домашний сыр практически не оказывает никакого влияния на мышечную массу, однако помогает нормализовать работу слизистых желез в организме, выделению сока поджелудочной железы.

Домашняя брынза, моцарелла или маскарпоне являются прекрасным источником кальция, так как во время приготовления сохраняют все полезные свойства молока или сливок, на основе которых готовятся.

Приготовление домашнего сыра

Твердый острый сыр

Ингредиенты

1 кг творога, 1 л молока, 70–100 г сливочного масла, 5 г соли, 5 г пищевой соды, по 5 г куркумы, карри, перца, асафетида на кончике ножа.

Способ приготовления

Молоко довести до кипения, добавить в него творог, опять довести до кипения, сразу снять с огня. Процедить массу через дуршлаг, застеленный сложенной в два слоя марлей, отжать. Творожную массу обжарить в растопленном масле в течение 1–2 минут, при этом разбивая комки. Довести массу до тягучей консистенции.

Продолжая помешивать, добавить соду, соль, приправы. Затем переложить горячую массу в форму для сыра и остудить.

Панир

Ингредиенты

1 л молока, 150 мл кефира.

Способ приготовления

Молоко довести до кипения, перед самым закипанием добавить кефир, снять с огня, тщательно перемешать и оставить смесь на 3 минуты. Дуршлаг застелить марлей в два слоя и откинуть на него творог, чтобы стекла сыворотка.

Завязать плотно марлю и поставить творог под пресс весом 2–3 кг на 30 минут. Затем убрать пресс и вынуть готовый сыр из марли.

На заметку!

В качестве самодельного пресса для приготовления домашнего сыра можно использовать кастрюлю, наполненную водой.

Сливочный сыр

Ингредиенты

1 кг обезжиренного творога, 1 л молока, 3 яйца, 100 г сливочного масла, 5 г пищевой соды, соль.

Способ приготовления

Молоко и творог смешать, довести до кипения, варить 10 минут, постоянно помешивая. Готовую массу откинуть на дуршлаг, застеленный сложенной в два слоя марлей, чтобы стекла сыворотка.

В отдельной посуде смешать стекший творог, яйца, масло, соль, соду и тщательно перемешать. Поставить полученную смесь на средний огонь и, постоянно помешивая, варить в течение 5–7 минут. Когда масса начнет отставать от стенок посуды – сыр готов. Переложить сырную массу на блюдо, накрыть полиэтиленовым пакетом, остудить и поместить в холодильник.

Адыгейский сыр

Ингредиенты

3 л молока, 1 л кефира, 10 г соли.

Способ приготовления

Кефир нагреть на слабом огне, постоянно помешивая, пока масса не начнет створаживаться. Процедить сыворотку из получившегося творога через сложенную в два слоя марлю и оставить на 2 дня при комнатной температуре для скисания.

Молоко довести до кипения, добавить полученную сыворотку, варить на слабом огне, пока молоко не свернется, а сырная масса не поднимется. После этого снять с огня, откинуть сыр на дуршлаг, застеленный сложенной в два слоя марлей, добавить в него соль, тщательно перемешать, дать стечь лишней жидкости. Затем сформовать сырную головку, уложить под пресс весом 1 кг и поместить в холодильник на 3–4 часа.