



ИРИНА ПИГУЛЕВСКАЯ



СЫР

вкусный, целебный



ВАРИМ



ЕДИМ



ЛЕЧИМСЯ



Москва
ЦЕНТРОЛИГРАФ

УДК 612.39

ББК 53.59

П32



Охраняется законодательством РФ
о защите интеллектуальных прав.
Воспроизведение всей книги или любой ее части
воспрещается без письменного разрешения издателя.
Любые попытки нарушения закона
будут преследоваться в судебном порядке.

*Оформление художника
Я.А. Галеевой*

Пигулевская И.С.
П32 Сыр вкусный, целебный. Варим, едим, лечим-
ся. — М.: Центрполиграф, 2018. — 255 с.

ISBN 978-5-521-85586-5

Сыр... Продукт, который человечество знает вот уже несколько тысяч лет! Он является одним из самых любимых и полезных натуральных продуктов. Сыры могут быть разные по происхождению: из коровьего, овечьего, козьего, верблюжьего, буйволиного молока. Особняком стоит богатый белками соевый сыр тофу. Разные по твердости: твердые, полутвердые, полумягкие, мягкие, рассольные, плавленые, копченые, с плесенью... Все они имеют уникальный вкус и по-своему полезны. Практически каждая страна имеет свой, оригинальный рецепт сыра. Сыр является одним из лучших молочных продуктов и обладает огромной ценностью. В нем сконцентрированы и собраны все полезные свойства молока. Сыр является источником насыщения организма жирорастворимыми витаминами, микроэлементами, белками и полезными бактериями и жирами. Согласно исследованиям, питательные вещества из сыра усваиваются практически на 100%. Аминокислота триптофан помогает выработке гормона радости — серотонина, поэтому сыр поднимает настроение и избавляет от депрессии. Кальций, магний, фосфор, медь, цинк, йод, присутствующие в сыре, способствуют выработке энергии, укрепляют костную ткань, восстанавливают зрение, улучшают состояние волос и ногтей. Экстрактивные вещества сыра благотворно влияют на пищеварительные железы, усиливая аппетит, нежирные сорта сыра хороши для соблюдающих диету, а тофу могут позволить себе даже вегетарианцы. В конце концов, сыр — продукт с большим разнообразием вкусов, и любой гурман может выбрать себе сорт по душе. Читайте книгу, варите сыр сами по рецептам, данным на страницах, готовьте вкусные блюда с сыром, лечитесь, используя советы народной медицины, угощайте родных и близких и будьте здоровы!

УДК 612.39

ББК 53.59

ISBN 978-5-521-85586-5

© «Центрполиграф», 2018



ПРЕДИСЛОВИЕ

Производством сыра люди занимались с давних времен. Где впервые начали делать сыр, установить не удалось. Не существует убедительных доказательств, указывающих на то, где именно зародился процесс изготовления сыра (сыроделие) — в Европе, Центральной Азии, на Ближнем Востоке или в Сахаре. Самые ранние свидетельства об изготовлении сыра в археологической летописи датируются 5500 годом до н.э. — на территории современной Польши. Старейшие предполагаемые сроки начала изготовления сыра относят к 8000 году до н.э., когда впервые были одомашнены овцы.

Один из вариантов возникновения сыра гласит, что открыли его арабские кочевники. Они стали использовать желудки жвачных животных для хранения и перевозки молока, в результате под действием сычужных ферментов молоко превращалось в творог и сыворотку.

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...».

О сыроварении 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. Самый старый вид сыра — сорт Демос, назван в честь острова, на котором начал производиться еще в I веке нашей эры. Вслед за древними греками научились готовить сыр и римляне. Во времена правления вавилонского царя Хаммурапи сыр был таким же повседневным и обязательным блюдом, как и хлеб. В Риме, во время правления Цезаря, этот продукт был просто незаменим на всех праздничных столах.

Расцвет сыроварения пришелся на эпоху Средневековья, когда его изготовлением занялись монахи. Именно благодаря им видовое разнообразие сыров неимоверно возросло. Они придумали сыр солить, коптить, сдабривать специями и сажать на него благородную плесень.

Первыми начали производить огромные круги твердого сыра голландцы. И с XIV века и до сих пор этот продукт является важной частью доходов страны.

Славяне изготавливали «сырный творог» — продукт, полученный путем естественного свертывания молока, сырой способ. Отсюда и название продукта «сыр». Историки утверждают, что наши предки даже дань выплачивали своим сыром.

Очень часто название сыра говорит о месте, где данный сорт сыра был впервые изготовлен. Иногда сыр называется по имени человека, придумавшего способ его изготовления. Так, Пармезан родился в итальянском городке Парма, родина Рокфора и Камамбера — французские деревеньки с аналогичными названиями. Та же история и с российскими сырами. Названия Ярославский, Углический, Пошехонский говорят сами за себя.



ПРОИЗВОДСТВО СЫРА В РОССИИ

На Руси знали о сыре с древних времён и умели его делать в домашних условиях. Часто сыр упоминается в связи с Петровым днём, когда крестьяне разговлялись сырными булочками — «мандриками». С тех пор у нас осталась поговорка «Дорого яичко к Христову дню, а масло и сыр — к Петрову». Таким образом отмечалось окончание Петрова поста, когда было можно полакомиться вкусными продуктами. Только сыр, как говорят историки, был не такой, как мы едим сейчас.

В Древней Руси коровье молоко разливали по емкостям, которые потом оставляли в доме при комнатной температуре. Через определённое время молоко скисало и получалась простокваша. После крынки с молоком ставили на тёплую печь, где оно окончательно створаживалось, а сыворотка отделялась от массы. Полученный таким образом творог подвешивали в плотной ткани к потолку. К творожной массе добавляли соль и специи. Вот и весь рецепт сыра. Интересно, что в то время сыр не только употребляли в пищу, но и приносили в жертву некоторым богам, а также платили им дань. Упоминание о сыре как таковом встречается в летописи Ярослава Мудрого. Там есть отчет сборщика даней, в котором написано, что налог платился сыром.

Производство сыра в России очень долгое время имело семейный характер. Крестьяне изготавливали этот продукт для



себя, своих господ, иногда на продажу, но о промышленном производстве и речи не было. При этом сыр очень ценили.

Создать сыроваренную отрасль на государственном уровне первым попытался Пётр I. Из своего Великого посольства царь привёз голландских сыроделов. Главной задачей иностранных экспертов было накормить сычужным сыром двор, но в перспективе Пётр планировал наладить его массовое производство. Тогда его идее не суждено было сбыться. Историки сыроварения объясняют это секретностью рецептуры: иностранцы, мол, охотно делали сыры в России сами, но технологию не раскрывали. Российским предпринимателям пришлось самим ехать в Европу, чтобы выведать сырный секрет. Будущие сыроделы устраивались помощниками к швейцарским, французским, голландским мастерам, учились мастерству и потом адаптировали полученные навыки к российским реалиям. Благодаря смекалке и настойчивости таких энтузиастов в XIX веке Россия стала полноценной сырной державой. Героями сырного бизнеса той эпохи можно назвать князя Ивана Мещерского и дворянина Николая Верещагина, старшего брата знаменитого художника Василия Верещагина. На сыроварне под Женевой Верещагин работал подмастерьем и фиксировал всю теорию — из этих записей потом получился целый научный труд.

В 1812 году князь Иван Мещерский открыл в своём имении в селе Лотошино первую крупную сырную фабрику. Возглавил её швейцарец Йоганн Мюллер, с которым князь познакомился во время путешествия по Европе. Молоком фабрику снабжали близлежащие хутора, чьи стада усилили швейцарскими бурёнками. Производство было механизированным. Сыры делали по швейцарским рецептам — Голландский, Тильзит, Бакштейн из Лотошина пользовались огромной популярностью. Впоследствии Мещерские разработали и собственный сорт, назвав его в свою честь. Сыр «Мещерский» закупали лучшие магазины и рестораны Москвы и Петербурга. Внушительные 100-килограммовые круги имели успех на международных выставках-ярмарках.



За сто лет своего существования Лотошинская сыроварня стала известна как оплот российского сыроделия. В 1891 году на базе фабрики была создана школа мастеров-сыроделов. А в 1913-м — специальная лаборатория по производству заквасок, которая обеспечивала не только местную фабрику, но и другие по всей стране. Иван Мещерский внёс огромный вклад в развитие сыроварения в России. Благодаря ему и его последователям на гербе поселка Лотошино навсегда поселился крестьянин с лотком в руках, продающий большую головку сыра.

В 1886 г. Императорское Вольное Экономическое Общество основало первую артельную сыроварню в селе Отроковичи Тверской губернии, заведовать которой было поручено Верещагину. Интересно, что дворянин из уважаемой семьи не просто был начальником производства, а сам учился сыроварению. Сначала в России в небольшом хозяйстве, оплачивая своё обучение, а затем и в Швейцарии, где полученные ранее навыки были усовершенствованы. Закончив обучение, Верещагин стал преподавать. Он выступал с лекциями и выпускал брошюры, где простым языком было написано, как и зачем нужно варить сыр. С развитием производства сыра в российских магазинах и лавках стали появляться отечественные Эменталь, Чеддер, Эдам. Любопытно, что очень быстро наши сыры практически сравнялись, а то и превзошли заграничные. Тот же Чеддер производства Верещагина завоевал золотую медаль на конкурсе сыров в Англии.

Так началась история промышленного производства сыра в России, которое с течением времени только росло и развивалось. В 1936 году в СССР была создана первая в стране государственная лаборатория сыроделия, «Костромской» сыр был придуман до начала Великой Отечественной войны, а технология «Российского» и «Пошехонского» сыров была разработана в начале 60-х годов XX в. Вскоре на столах советских граждан появились не только «Костромской», «Российский», «Пошехонский», но и «Советский», «Ярославский», «Угличский», «Волжский», «Московский», «Горный Алтай», плавленые сыры «Дружба» и «Волна».



СЫРЫ В РОССИИ СЕГОДНЯ

Сыр в привычном для нас виде — это продукт с сычужным ферментом животного происхождения. Сычужный сыр относительно долго хранится и пригоден для транспортировки.

К пастеризованному молоку добавляют закваску, сычужный фермент и раствор хлористого кальция. Молоко сворачивается. Из получившегося сгустка удаляют сыворотку. Сырную заготовку нагревают, закладывают в формы и оставляют созревать (время зависит от сорта).

На сегодняшний день в России производят десятки различных сортов сыра. Причём благодаря современному оборудованию стало возможным изготавливать российские сыры, которые по своим вкусовым качествам и полезным свойствам ни в чём не уступают зарубежным. «Камамбер Лефкадии», «Скаморца Лефкадии», «Бюш Лефкадии», произведённые в Крымском районе Краснодарского края, — яркое тому подтверждение.

Гауда. Твердый голландский сыр из коровьего молока. Сыр очень известный. Жирность 47—50 %. Молодой сыр имеет мягкий вкус, который с возрастом сыра становится острее. Есть много вариантов сыров Гауда: с тмином, с перцем, с горчицей, с травами.

Грюйер. Твердый сыр желтого цвета из коровьего молока. Сладковатый, немного соленый вкус. Чаще используется для выпекания. Традиционно используется в тертом виде в салатах. Калорийность 410 ккал на 100 г.

Кантал. Низкокалорийный сыр из Франции, любимец диет. Сыр не варится, а производится прессованием. Сливочный вкус острый, с возрастом вкус сыра усиливается. Жирность сыра 45 %.

Сыр изготавливается из сырого молока и не рекомендован детям и пожилым людям. Корку сыра не едят, так как на ней живут специальные бактерии.

Конте. Гость из Франции. Сыр из непастеризованного коровьего молока. Время созревания 6—24 месяца. Калорийность 330—400 ккал на 100 гр. Жирность: 34—35 %.



Костромской. Историю Костромского сыра имеет смысл объединить со следующим по популярности — Голландским, оба были созданы по импортной технологии. В самих Нидерландах не существует единого «голландского» сыра, там делают множество твёрдых сортов (самые известные — Гауда, Маасдам, Эдамер). На основе секретов производства популярных сыров из Голландии советские сыроделы создали свою оригинальную, но унифицированную технологию. Сыр с молочным ароматом и легким оттенком кислинки получил обобщённое зонтичное название «голландский».

Ламбер. Российский полутвёрдый сыр из молока коров, пасущихся на алтайских лугах.

Лангр. Французский сыр из коровьего молока с резким запахом и острым вкусом. При созревании его никогда не переворачивают, поэтому в верхней части у него — углубление, куда гурманы наливают виноградную водку или шампанское.

Латвийский. Полутвёрдый сыр.

Магрэ. Шведский низкокалорийный сыр из коровьего молока, с легким привкусом ореха.

Маасдам. Без сыра Маасдам голландская галерея сыров была бы не полной. Сыр этого сорта — самый покупаемый сыр в мире. Калорийность 350 ккал на 100 г. Жирность 45 %.

Манчего. Испанский овечий сыр. Зреет от 2 месяцев до 1 года. Созревание сыра проходит в специальных пещерах Ла-Манчи.

Маон. Острый, немного солёный сыр. Сыр Маон с зелёной этикеткой производится вручную из сырого молока. Корпоративные сыры имеют резкий острый вкус. Созревает до 10 месяцев. В зависимости от времени созревания продают молодой, полузрелый и полнозрелые сыры. Вкус сыра меняется с возрастом. От мягкого вкуса молодого сыра до очень резкого специфического вкуса, полнозрелого сыра.

Медынский. Российский полутвёрдый сыр.

Мимолетт. Твёрдый сыр красноватого оттенка. Время созревания от 8 до 24 месяцев. Вкус слегка ореховый и фрук-



товый. Мимолетт запрещен в США из-за клешей, которые селятся на его корку и прогрызают микроскопические дырки, через которые сыр дышит в процессе созревания.

Пармезан или Пармиджиано. Чрезвычайно твердый итальянский сыр, который можно сохранять несколько лет и почти невозможно резать ножом, поэтому его хранят натертым (в бутылках) и используют для посыпания блюд (например, спагетти). Несмотря на высокую калорийность, сыр легко усваивается организмом, поэтому врачи рекомендуют его людям с ослабленным пищеварением, детям и кому уже исполнилось 50.

Пошехонский. Пошехонский сыр можно назвать «индустриальным» или «сталинским». Он появился на свет в эпоху, когда в стране шла коллективизация и индустриализация. Именно в 1930-е годы в Пошехонье, буквально в чистом поле, был построен крупнейший по тем временам сыродельный завод. С первых дней на этом предприятии работал Павел Авдеенко, ученик и последователь Николая Верещагина, сделавшего Ярославскую область сырным краем. Авдеенко придумал мягкий, пластичный, бледно-желтый сыр с небольшой кислинкой и мелкими глазками, за что был награжден орденом Ленина.

Российский. Под брендом «Российский» выпускается несколько видов близких по свойствам сыров. А впервые этот светло-желтый нежный сыр с особой кислинкой и глазками неправильной щелевидной формы сварили в 1960-х годах во «Всесоюзном научно-исследовательском институте маслодельной и сыродельной промышленности СССР» (ВНИИМС). Утвердив оптимальный вариант, комиссия передала его в производство Угличскому маслодельно-сыродельному заводу. В 1969 году там построили шестикилометровый подземный молокопровод для доставки молока из местного совхоза: небольшая деталь, характеризующая уровень технологий молочной промышленности в СССР.

Рокишкио. Литовский твердый сыр.

Советский. Отечественный твердый сыр.