

А. А. Антонова

СЫР, ТВОРОГ  
И ЙОГУРТ  
ПО-ДОМАШНЕМУ

Москва, 2017

УДК 641/642  
ББК 36.95  
А72

**Антонова, А. А.**

А72 Сыр, творог и йогурт по-домашнему / А. А. Антонова.  
– М. : Т8RUGRAM / РИПОЛ классик, 2017. – 256 с. : ил.

ISBN 978-5-519-60908-1

Каждый человек знает, что самыми полезными и вкусными продуктами являются те, которые приготовлены дома собственными руками. Не составляют исключения и сыр, йогурт и творог.

Благодаря нашей книге вы узнаете о полезных свойствах домашних продуктов, найдёте практические советы и рекомендации профессионалов, а также оригинальные и простые рецепты, которые порадуют вас и ваших близких.

Приятного аппетита!

УДК 641/642  
ББК 36.95  
ВІС WBT  
BISAC СКВ059000

ISBN 978-5-519-60908-1

© Т8RUGRAM, оформление, 2017  
© ООО Группа Компаний  
«РИПОЛ классик», 2017



## ВВЕДЕНИЕ

*Каждый человек знает*, что самыми полезными продуктами являются те, что приготовлены дома собственными руками. Не составляют исключение и кисломолочные: сыры, йогурты, различные творожки и просто творог. Особенно такие продукты полезны нашим детям. Для ребенка нет ничего лучше, чем домашняя натуральная еда. Разве может сравниться купленный в магазине йогурт с добавлением сахара, массы красителей и консервантов, с приготовленным из натурального молока и закваски домашним йогуртом? Кроме всего прочего, продукты, приготовленные в домашних условиях, никогда не вызовут аллергии у ребенка (если, конечно, ее нет на основные компоненты). Да и вкус домашних изделий гораздо лучше, чем покупных.

Все мы с детства усвоили, что молоко дает здоровье. Добавим, что и его кисломолочные производные не менее полезны и питательны. Никакая другая пища для человека не сравнится с молоком по полноте состава. Природа устроила так, что молочные изделия легко перевариваются организмом и оставляют в нашем теле очень мало продуктов распада. Организм, усваивая пищу, предварительно обрабатывает ее с помощью желудочных соков. При этом одна пища требует больше соков, другая меньше. В первом случае организму приходится работать и напрягаться усерднее, задействуя больше энергии и пищеварительных желез, чем в первом. Для усвоения же молочных продуктов пищеварительных соков требуется минимальное количество. Поэтому получая кисломолочные продукты, организм практически отдыхает. По

количеству белка молоко и молочные продукты во много раз превосходят другие. В 1 л молока белков содержится столько же, сколько в восьми яйцах, а в твороге белка больше, чем в рыбе или мясе. Кроме того, белки молочных продуктов легче и быстрее усваиваются организмом, чем мясной белок. Сыр, к примеру, питательнее рыбы, мяса, яиц. В сыре содержится около 25 % легкоусваиваемых белков.

Также в продуктах, приготовленных из молока, присутствуют много полезных веществ, витамины, минералы, микроэлементы, которые необходимы человеческому организму для нормального функционирования.

Кисломолочные продукты полезны не только детям, но и молодым людям, и женщинам во время беременности, и пожилым людям, и больным в период реабилитации после перенесенного заболевания. Кроме того, полезны кисломолочные продукты и тем, кто следит за своим внешним видом и фигурой.

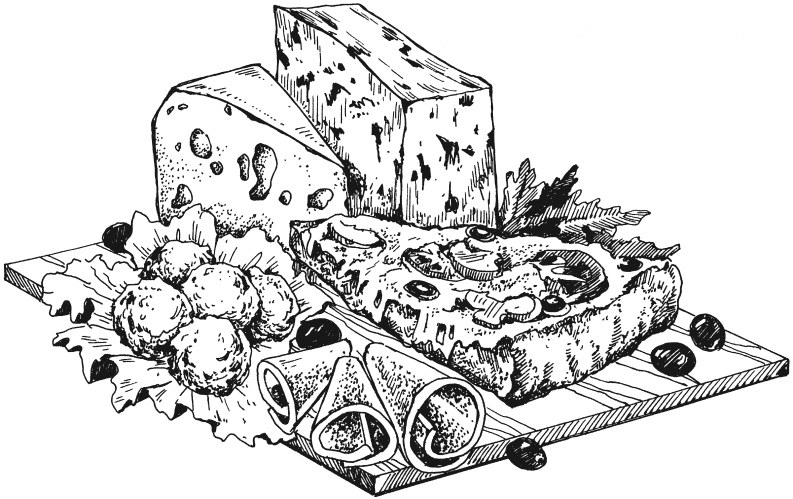
Мы решили объединить в одной книге такие продукты, как сыр, творог и йогурт: способ их приготовления в домашних условиях, а также рецепты различных блюд с использованием данных продуктов. Вы узнаете, что из домашних сыра, творога и йогурта можно приготовить множество вкусных блюд – первых и вторых, десертов и закусок. Их готовят и в будни, и ставят на праздничный стол.

В книге, помимо рецептов приготовления разнообразных кушаний, приведены советы, полезные рекомендации и секреты, которые помогут при изготовлении того или иного кисломолочного продукта. Все это можно приготовить дома из обычного молока, нередко даже прокисшего и зачастую несправедливо выбрасываемого.

Желаем всем успехов в освоении домашнего сыроварения и пр. Приятного аппетита!



# Домашний сыр







---

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ДОМАШНЕГО СЫРА

---

*Молочные продукты имеют большую биологическую ценность, поэтому играют важную роль в правильном питании. Для изготовления сыра используют молоко, полезные составляющие которого переходят в сыр в концентрированном виде. Сыр относится к высоко питательным легкоперевариваемым продуктам, чьи вкусовые качества весьма разнообразны и могут порадовать даже самых взыскательных гурманов.*

Состав сыра обуславливает его диетические и лечебные свойства. Содержание белка в сыре составляет до 22 %, что даже больше, чем в мясе. Кроме того, в него входят до 30 % жира, все содержащиеся в молоке витамины, большое количество минеральных солей фосфора и кальция.

Белок является важной составляющей организма. Практически все природные продукты содержат белок, но питательная ценность такого белка в них разная. В природном белке содержится 20 аминокислот, 8 из которых незаменимы для нормальной жизнедеятельности. Организм человека и животных не способен самостоятельно синтезировать эти аминокислоты, поэтому они должны поступать в организм с пищей. Аминокислоты можно сравнить с кирпичи-

ками, из которых строятся белки. Они отвечают за сложные процессы жизнедеятельности. В сыре содержатся такие незаменимые аминокислоты, как метионин, лизин и триптофан.

Самыми полезными для человеческого организма являются белки, содержащие аминокислоты, подобно белкам его ткани. Входящие в состав сыра белки как раз являются таковыми. Кроме этого, они обогащают аминокислотный состав тех продуктов питания, которые употребляются вместе с сыром.



*Во Франции есть памятник создательнице сыра камамбер, Марии Дрель, а неподалеку от канадского города Оттавы установлен памятник, посвященный сыру – победителю Всемирной выставки, вес которого составил 10 тонн.*

Также сыр снабжает организм необходимыми жирами. Высокое содержание жира в сыре определяет его питательную ценность. Жир помогает поддерживать сложные жизненные процессы, обеспечивает организм необходимой энергией, способствует правильному обмену веществ. Чем больше содержание жира, тем сыр маслянистее и нежнее.

Молочный жир находится в сыре в концентрированном виде. В нем содержатся фосфатиты, в первую очередь лецитин, отвечающий за переваривание и правильный обмен жиров в организме. Температура плавления молочного жира достаточно низкая, он быстро и практически полностью усваивается организмом. Еще в нем содержатся важные для

поддержания здоровья витамины. Минеральные вещества и микроэлементы, также присутствующие в молочном жире, участвуют в обменных процессах тканей организма.

Каждый сыр имеет свой процент жирности. Однако не стоит пугаться, если жирность составляет 45–50 %, это не означает, что половина от общей массы сыра является жиром. Содержание жира определяют по его отношению к весу сухих веществ, присутствующих в сыре. Иными словами, если жирность сыра равна 50 %, а его влажность составляет примерно 40 %, то количество жира равно 30 %. Влажность зависит от вида сыра и колеблется в пределах 38–48 %, содержание жира в сухом веществе – 30–50 %.

Кальция и фосфора в сыре в несколько больше, чем этих же элементов в других продуктах питания. Сыр незаменим в рационе беременных и кормящих женщин, маленьких детей и пожилых людей. Потребность в минеральных солях при беременности и лактации сильно повышается. Если каждый день съесть 100–150 г сыра, то можно с избытком покрыть эту потребность. Сыр также необходимо употреблять в пищу спортсменам и людям, тратящим много энергии. Врачи включают сыр в повседневный рацион больных диабетом, туберкулезом, малокровием, страдающих заболеваниями желчных путей и печени.

В состав сыра входят все витамины, необходимые для нормального функционирования человеческого организма. Так, сыр содержит много витамина А, а также водорастворимых витаминов группы В.

Присущие сыру своеобразные вкус и аромат возбуждают аппетит, повышают выделение пищеварительных соков, благодаря чему принятая пища лучше усваивается организмом. Замечено, что чем жирнее сыр, тем он вкуснее. Однако людям, следящим за своим весом, не стоит расстраивать-

ся: в настоящее время существует великое множество произведенных из обезжиренного молока низкокалорийных сортов сыра, ничуть не уступающих по своим вкусовым качествам.

Разные сорта сыра обладают не только различными вкусами, но также отличаются полезными свойствами. К примеру, такие сыры, как камамбер или бри, положительно влияют на работу кишечника. Это связано с тем, что их покрывает корочка плесени, которая по своему составу близка к пенициллину. Она способствует нормализации работы кишечника, помогает ему справиться с каждодневной нагрузкой.

Если организм испытывает недостаток в кальции, то лучше отдать предпочтение таким сырам, как эмменталь, гауда, эпуас. Особенная потребность в кальции наблюдается у беременных, людей после 35 лет и заядлых курильщиков. При включении в ежедневный рацион небольшого количества сыра можно удовлетворить эту потребность.

Людам, страдающим от бессонницы, рекомендуется употреблять в пищу моцареллу.

В последнее время все популярнее становится соевый сыр тофу. Данный вид сыра очень богат белками, но процент входящих в него жиров при этом крайне низок. Благодаря такой особенности, сыр тофу входит в рацион людей, соблюдающих строгую диету. Тофу можно употреблять в пищу как в сыром, так и в жареном, и маринованном виде, причем его полезные свойства при этом не изменяются. Однако чрезмерное употребление этого сыра в пищу может привести к ухудшению памяти.

После еды рекомендуется съесть немного швейцарского или голландского сыра, так как они способствуют очистке ротовой полости и предотвращают развитие кариеса. Адыгейский сыр отличается невысокой жирностью, поэто-