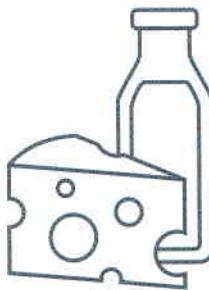


Produse din lapte preparate în bucătărie



Editura CSER
Budapest, 2019

Cuvânt înainte	7	Termometru pentru alimente	22
Noțiuni de bază	9	Forme cu găuri pentru brânză	22
Laptele – un aliment special	11	Ștergare de in sau de bumbac	
Calitatea laptelui depinde de modul		rezistente la fierb	22
în care sunt crescute vacile	11	Paletă sau cuțit lat	22
Laptele și oamenii	12	Explicarea unor termeni de specialitate	
Laptele este de mai multe feluri	14	importanți	23
Laptele crud	14	Termostatare	23
Laptele crud certificat	14	Inoculare	23
Laptele integral pasteurizat	14	Masa de coagul	23
Laptele semi-degresat	15	Coagularea laptelui	23
Laptele degresat	15	Coagul	23
Laptele ESL sau laptele „cu termen		Omogenizarea	23
de valabilitate extins”	15	Temperatură de inoculare	23
Laptele UHT	16	Cheagul	24
Laptele fără lactoză	16	Zerul	24
Laptele bio	16	Pasteurizarea	24
Laptele de fân	16	Saramură	24
Laptele de capră	16	Separarea	24
Laptele de oaie	16	Normalizarea	24
Laptele de iapă	16	Încălzirea la temperatură înaltă	24
Ce conține laptele?	17	Notă importantă	25
Proteine din lapte	17		
Grăsimea din lapte	17	Lapte bătut, iaurt și chefir	27
Lactoza	18	Lapte bătut	28
Săruri minerale	18	Iaurt	30
Vitamine	18	Iaurt cu fructe	31
Apa	18	Iaurt cu plante aromatice	32
Cumpărarea, depozitarea și prelucrarea		Iaurt colorat cu legume	32
laptelui	19	Iaurt cu fructe	34
Ustensile necesare pentru prelucrarea		Băutură cu căpsuni și roșină	36
laptelui	21	Shake cu mere și scortisoară	37
Oală de lapte	21	Băutură cu morcovi și ghimbir	38
Grilaj	21	Chefir	39
Sită	21		



Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți



Brânză proaspătă din lapte acidulat	42
Brânză topită	44
Brânză proaspătă din lapte integral cu cheag	45
Ruladă cu semințe de dovleac	46
Triunghi cu ardei	48
Triunghi cu curry	49
Pătrate de brânză cu plante aromatice sălbatice	50
Ruladă de brânză cu păstrav afumat	52
Bile de brânză în ulei de măslini	54
Bile cu merișoare	55
Ruladă cu petale de flori	56
Brânză proaspătă cu miere și stafide	58
Ruladă cu merișoare	59
Perle de brânză	60
Brânză stratificată	61
Brânză stratificată cu scorușe de munte	62
Brânză proaspătă	64
Brânză proaspătă în ulei cu plante aromatice	65
Brânză proaspătă cu piper verde	66
Brânză proaspătă cu cuburi de ardei	68

Brânză proaspătă cu arpagic	70
-----------------------------	----

Brânză proaspătă cu nuci	72
--------------------------	----

Mozzarella	74
------------	----

Brânză cu pastă moale și brânză

cu pastă tare	77
----------------------	----

Brânză cu pastă moale	79
-----------------------	----

Brânză cu pastă moale în ulei	80
-------------------------------	----

Brânză cu pastă moale în frunze de urzici	82
---	----

Brânză cu pastă semi-tare	85
---------------------------	----

Brânză de Stíria	87
------------------	----

Unt și zer	89
-------------------	----

Unt din smântână dulce	91
------------------------	----

Unt din smântână fermentată	92
-----------------------------	----

Ruladă de unt condimentată cu curry	94
-------------------------------------	----

Ruladă de unt cu petale de trandafir	96
--------------------------------------	----

Unt cu flori colorate	98
-----------------------	----

Variante de unt pentru grătar	100
-------------------------------	-----

Băutură cu zer	102
----------------	-----

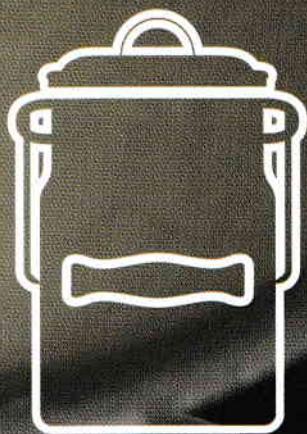
Zer cu afine	103
--------------	-----

Brânză din zer (urdă)	104
-----------------------	-----





Notiuni de bază



În zilele noastre oamenii pun tot mai mare preț pe savoarea alimentelor. Alimentele preparate în propria bucătărie din ingrediente naturale sunt mai sănătoase, mai gustoase și mai aromate.

Supermagazinul, furnizorii locali, magazinul agroalimentar, raionul de lactate și brânzeturi, oferă o multitudine de sortimente de lapte și produse lactate, gama de produse nici nu mai poate fi urmărită. Pe de o parte, ne lipșește timpul necesar pentru a studia produsele de pe raft, iar pe de altă parte, deseori, nu este deloc clar ce se ascunde în spatele denumirilor de pe etichete. Bineînțeles, la fel ca pentru multe alte produse, există denumiri regionale sau denumiri proprii acordate de unitățile prelucrătoare, respectiv de către comercianții direcți. În fața rafturilor pline cu produse cu denumiri care mai de care mai sofisticate, cum părătorul își pierde adesea cumpătul. Ce să cumpăr astăzi? Aș vrea doar produse de cea mai bună calitate, pentru familie,

Reclama are și ea partea ei de vină, sugerând că produsele achiziționate conțin ingrediente de cea mai bună calitate. Că lurerile nu stau chiar aşa ne dăm seama identificând printre ingrediente aditivi responsabili de aspectul atrăgător, de gustul mereu același și de durabilitatea îndelungată a produsului.

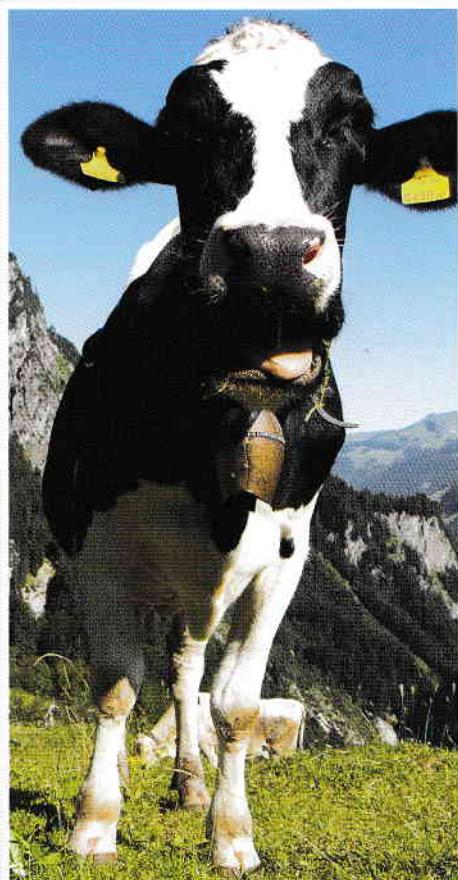
Aducând laptele direct de la fermă în bucătărie, putem să pregătim, cu puțină răbdare, produse sănătoase și gustoase pentru noi și familia noastră. În cazul multor rețete puteți coopta și copiii la prepararea produselor. Aceștia vor savura cu mai multă placere preparatele făcute de ei.

Produsele preparate în bucătărie nu conțin deloc aditivi, coloranți, potențatori de aromă sau conservanți. Folosind laptele natural, cumpărându-l direct de la un furnizor regional, putem să preparăm personal aceste produse delicioase.



Laptele – un aliment special

La țară, laptele este un produs ușor de obținut, de fapt este un dar al naturii. În plus, creșterea vacilor, a oilor și a caprelor contribuie la menținerea tradițiilor noastre ancestrale. Laptele obținut de la aceste mamifere nu are însă aceeași compoziție chimică și, astfel, este tolerat în mod diferit de organismul uman.



De mii de ani, oamenii consumă laptele de la diverse mamifere, crescute în gospodărie. Laptele este unul dintre cele mai valoroase alimente pe care îl avem la dispoziție din abundență. Este bogat în proteine, sărac în grăsimi și, datorită conținutului bogat de calciu, este deosebit de important pentru o alimentație variată. Calciul din lapte poate fi transformat cel mai bine de către organism, iar celelalte componente cum este, de exemplu, lactoza favorizează asimilarea acestui mineral deosebit de important.

Când vorbim despre lapte, ne referim în general la laptele de vacă. Animalele nu au zile libere sau sărbători și nu au nici vacanță, prin urmare ele trebuie mulse zilnic. Pentru ca o vacă să poată fi mulată în mod regulat și pentru a furniza cantitatea corespunzătoare de lapte, trebuie să primească suficient de multă hrană – sub formă de fân sau furaje însilozate. În plus, în funcție de nevoi, vaca primește cereale și furaj uscat. Pe lângă hrană, o vacă bea zilnic aproximativ 80 până la 180 litri de apă.

Calitatea laptelui depinde de modul în care sunt crescute vacile

Producția de lapte a unei vaci începe după fătarea unui vițel. Primul lapte (colostrul) îl primește vițelul, în primele zile după fătare. Acest lapte este deosebit de hrănitor și constituie



Respect pentru oameni și cărti
cel mai bun nutriment pentru hrănirea vițelui
în primele zile de viață.

După fătarea unui vițel, o vacă, mulsă de două ori pe zi cu ajutorul unei mașini de muls, dă aproximativ 25 l lapte pe zi. Acest lucru se întâmplă în medie timp de 305 zile pe an. În restul zilelor anului vaca nu este mulsă, pentru a se putea pregăti pentru fătare.

Animale sănătoase, pășuni mănoase și fermieri harniți asigură aprovisionarea noastră periodică cu lapte și cu produsele preparate din acesta. Din motive economice, unitățile producătoare de produse lactate s-au dezvoltat în ultimele decenii. Cu toate acestea, animalele sunt în continuare ființe prețioase pentru fermieri, care trebuie să fie tratate și îngrijite în mod corespunzător. O agricultură modernă presupune asigurarea bunăstării animalelor.

Creșterea animalelor în condiții adecvate speciei (aer liber, pășune, suficient spațiu pentru a se culca etc.) și o hrănire sănătoasă a vacilor cu hrană de bază (iarbă, fân și furaje însilozate) sunt decisive pentru obținerea unui lapte de bună calitate. Respectarea prevederilor de igienă și răcirea imediată a laptelui după muls la o temperatură de 4 °C, sunt de asemenea criterii importante. Controalele stricte la prelu-

rea laptelui asigură faptul că se prelucrează numai lapte de cea mai bună calitate.

Laptele și oamenii

Încă de la naștere, laptele ocupă un loc important în alimentația oamenilor. Laptele de mamă este prima hrana a copilului. Abia după împlinirea vîrstei de un an, sistemul digestiv al copilului este suficient de dezvoltat pentru ca produsele din lapte de vacă să poată fi bine asimilate de către corpul acestuia.

În regiunile noastre, mai ales laptele de vacă are un rol important ca furnizor de substanțe nutritive valoroase. În afară de calciu și fier, laptele conține în procent de 1% minerale ca: sodiu, potasiu, fosfor, magneziu, iod și zinc, vitamine liposolubile – A, D, E, K și vitamine hidrosolubile B1, B2 (riboflavină), B6 și B12 (cobalamină).

Produsele din lapte de oacie și de capră completează sortimentele din vitrinele frigorifice destinate lactatelor. Uneori sunt disponibile chiar și produse din lapte de iapă. Acesta este cel mai aproape lapte, cu un conținut de apă mai mare de 90 %, și cu cea mai mare valoare a carbohidraților, de 6 %. Laptele de oacie sunt, în schimb, cel mai mare conținut de proteine, de 7 %.



libris .RO

Respect pentru oameni și cărți



Laptele este de mai multe feluri

În acest capitol sunt descrise diferite tipuri de lapte de consum, în funcție de conținutul lor de grăsime și tratarea termică.

De asemenea, sunt prezentate și specialități ca: laptele biologic și laptele de fân.

A doua parte a capitolului se ocupă de componentele laptelui.

Existența diverselor tipuri de lapte duce la varietatea de produse disponibile pentru consumatori. Diferențele între diversele tipuri de lapte de consum sunt însă puțin cunoscute. O caracteristică importantă este conținutul de grăsime, care trebuie să fie evidențiat vizibil pe ambalaj. De asemenea, trebuie specificat modul în care a fost tratat laptele. Laptele destinat consumului sau procesării ulterioare se găsește în comerț cu un conținut variabil de grăsimi și cu termene de valabilitate mai lungi sau mai scurte:

Laptele crud

Este laptele ne tratat termic, răcit imediat după muls. Acesta este comercializat direct de fermieri și are un termen de valabilitate redus. Trebuie să fie însoțit de indicația că laptele trebuie fierb înainte de servire. Acesta este disponibil pentru consumatori, la nivel regional, direct de la ferme sau de la automate de distribuire a laptelui. În unele zone, brânza se prepară din lapte crud. Acest lucru este valabil mai ales în cazul brânzeturilor tari, aromate, cum este brânza de munte sau cea Emmentaler.

Laptele crud certificat

Este laptele crud provenit de la o fermă, disponibil în comerț, în formă ambalată. Unitățile care oferă lapte crud certificat trebuie să respecte dispoziții stricte cu privire la igienă. Laptele este ambalat direct la fermă și trebuie comercializat în termen de 24 de ore de la muls. Ambalajul laptelui crud trebuie să poarte mențiunea „A se fierbe înainte de servire”. Acest tip de lapte însă se găsește rareori în comerț.

Laptele integral pasteurizat

Este cel mai cunoscut și cel mai frecvent cumpărat sortiment de lapte. Conținutul mediu de grăsime al acestui lapte este de minim 3,5 %. Laptele integral pasteurizat are un termen de valabilitate de până la 10 zile, dacă este păstrat la rece. Laptele integral este un aliment foarte ușor digerabil, cu gust delicios, chiar și fără alte adausuri. În afară de aceasta, poate fi folosit în mod foarte variat în bucătărie, ca ingredient în cele mai diverse preparate culinare.

Acest lapte este omogenizat și astfel grăsimea nu se ridică la suprafață, ca și în cazul laptelui crud. Pasteurizarea se face printr-o încălzire rapidă (cel puțin 15 secunde) a laptelui la minim 60 °C, proces prin care sunt distruse evenualele microorganisme dăunătoare din compoziția laptelui.



Laptele integral cu conținut natural de grăsimi „Reșpect pentru oameni și cărti” nu are, ca și laptele integral standardizat, un conținut de grăsimi de 3,5 %, ci își păstrează conținutul natural de grăsimi, care trebuie să fie de minim 3,5 %, dar poate fi și de peste 4 %.

Laptele semi-degresat

Este un lapte pasteurizat și omogenizat, cu un conținut mediu de grăsimi de 1,5 %. Acest lapte este apreciat mai ales de persoanele care doresc să se hrănească cu produse cu un conținut scăzut de grăsimi și se folosește deseori în diete, datorită numărului redus de calorii.

Laptele degresat

Laptele degresat poate conține maxim 0,5 % grăsimi. Acest lapte este și el pasteurizat și omogenizat, reprezentând produsul de bază pentru multe soiuri de brânzeturi sărace în calorii.

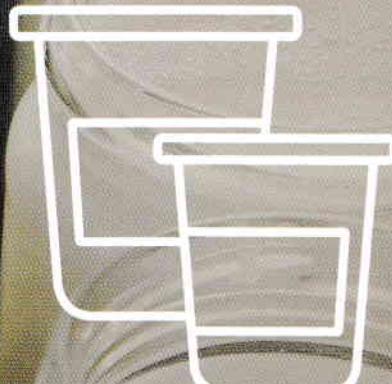
Laptele ESL sau laptele „cu termen de valabilitate extins”

Acronimul ESL (extended shelf life) indică un termen de valabilitate mai lung.

Datorită unui procedeu bland de încălzire, care durează numai o secundă, acest lapte se



Lapte bătut,



iaurt și chefir

Lapte bătut

Ingrediente

500 ml lapte integral ☺ 50 ml smântână fermentată sau lapte bătut

Preparare

- ☺ Încălziți laptele într-o oală, la 25 °C.
- ☺ Adăugați smântână fermentată sau laptele bătut și lăsați amestecul de lapte la temperatura camerei (21 °C) acoperit, timp de 14-18 ore.
- ☺ După ce laptele este „coagulat”, turnați-l în sticluțe sau pahare și păstrați-l la rece până la servire.

Laptele bătut...

- ☺ este laptele care a fost coagulat prin adăugarea de culturi de bacterii lactice.
- ☺ se poate realiza din orice tip de lapte și poate fi îmbunătățit la gust cu fructe sau legume.
- ☺ este foarte ușor digerabil, datorită fermentării lactozei.

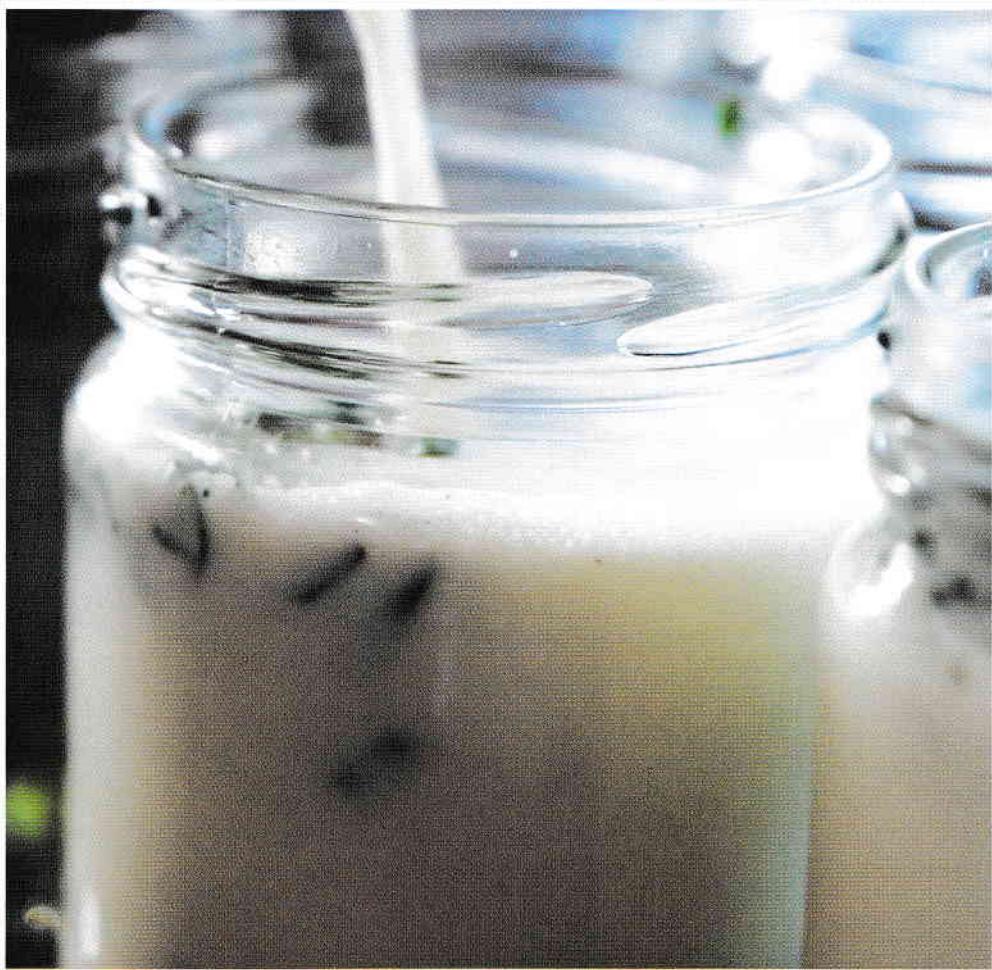
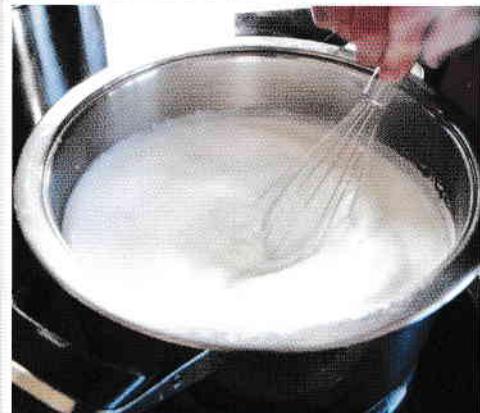
Valoare nutritivă pentru 100 g

Valoare energetică aproximativ.....	80 kcal	Carbohidrați.....	5 g
Grăsimi.....	5 g	Proteine	3 g

Adăugând apă minerală carbogazoasă, obținem o **băutură revigorantă** pentru zilele fierbinți de vară.



Respect pentru oameni și cărți



Iaurt

Ingrediente

500 ml lapte integral  25 ml iaurt simplu

Preparare

- ➊ Încălziți laptele la 90 °C și mențineți-l la această temperatură timp de 10 minute, amestecând din când în când, pentru ca să nu se prindă de oală.
- ➋ Apoi lăsați laptele să se răcească la temperatura de inoculare (44 °C). Pentru a acceleră procesul, puneți oala într-o baie cu apă rece ca gheață.
- ➌ După atingerea temperaturii, adăugați cultura de iaurt (4 linguri de iaurt pentru fiecare litru de lapte). Turnați imediat în borcane preîncălzite și închideți-le cu capace.
- ➍ Așezați borcanele umplute cu iaurt pe o tavă din tablă, umplută cu apă caldă. Țineți-le la cald în cuptor, la 42-43 °C, timp de 4-5 ore. O soluție alternativă, lăsați-le să stea timp de 18-24 ore într-o încăpere călduroasă (la 22 °C, de exemplu, în bucătărie).
- ➎ Apoi, scoateți borcanele cu atenție din baia de apă și păstrați-le în frigider, la maxim 6 °C, până la utilizare.

Iaurtul...

- ➊ este un produs lactat acidulat cu ajutorul unor culturi lactice adăugate.
- ➋ este ușor digerabil datorită acidificării.
- ➌ prin adăugarea de fructe, legume și plante aromatice se obțin sortimente variate ca gust.

Valoare nutritivă pentru 100 g

Valoare energetică 70 kcal
Grăsimi 4 g

Carbohidrați 5 g
Proteine 3 g

