Алтайские продукты

Специальный выпуск
Приложение к газете «Свободный курс»

Вся сила в молоке: Показываем, как делаются и чем полезны алтайские молочные продукты

ЭКСПЕРТ НОМЕРА

Врач-гастроэнтеролог рассказал всю правду о положительных свойствах молока, йогурта и кефира

Стр. 2

ГОСТЬ НОМЕРА

Татьяна Сажаева, директор «Алтайтурцентра», о своих любимых блюдах и самых вкусных местах на Алтае

Стр. 6

СВОИМИ ГЛАЗАМИ

Посмотрите, как в Барнауле делают творог по инновационным технологиям

Стр. 6

«О положительном эффекте молочных продуктов говорил еще Илья Мечников»

Врач-гастроэнтеролог Денис Фуголь — о полезных свойствах молока и не только

Молоко и молочные продукты издревле славились своими целительными свойствами. Сегодня в магазинах представлен огромный их ассортимент: алтайское молоко разных видов, сливки, сметана, йогурты, кефир, творог, сырки, десерты с различными вкусовыми добавками и многое другое. Выбор по-настоящему велик, но все ли молочные продукты, предлагаемые нашими производителями, одинаково полезны для здоровья, в чем именно состоит их польза? На эти и другие вопросы нам ответил врач-гастроэнтеролог, кандидат медицинских наук, доцент кафедры пропедевтики детских болезней АГМУ Денис Фуголь.

— Денис Сергеевич, расскажите, чем полезны молочные продукты.

— Одними из главных веществ в составе молока по праву считаются молочные белки, в которых содержатся незаменимые для человека аминокислоты. Без этих кислот жизнь человека невозможна. Особенное значение имеют лизин и метионин, которые являются ростовыми аминокислотами. Молочные белки по сравнению с мясными лучше усваиваются благодаря более быстрому перевариванию пищи.

Молоко и молочные продукты являются источником солей кальция, который необходим организму человека для поддержания в здоровом состоянии костной системы и нормализации обменных процессов в организме. Кроме кальция в молоке содержатся йод, калий, фосфор.

При этом я бы хотел развенчать один миф: молоко не единственный источник кальция, как принято считать. Этот микроэлемент можно получить, употребляя мясо, рыбу, овощи. Прекрасным источником кальция также являются качественные алтайские крупы. Главное, чтобы при этом в организме был другой компонент, который обеспечивает всасывание кальция, — это витамин D.

Надо сказать, что углеводы в питьевом молоке представлены так называемой альфа-лактозой, которая, конечно, отличается от наиболее полезной бетта-лактозы грудного молока, но тем не менее является энергетически активным веществом, дающим помимо непосредственно энергии нашему организму «питательную почву» для роста бифидо- и лактобактерий.

— Каким группам людей вы бы посоветовали употребление молока в первую очередь?

— Взрослым людям само молоко может быть и не так нужно, как детям. Дело в том, что в организме человека при рождении есть такой фермент, как лактаза, необходимый для усвоения молочного сахара. С возрастом активность этого фермента уменьшается, и усвоение молочных продуктов, прежде всего молока, происходит не полностью.

— Тогда, по логике, пожилым людям молочная продукция вообще не нужна?

— В отношении этой продукции существует множество распространенных заблуждений. Одно из них заключается в том, что пожилым людям «молочка» якобы не полезна. В этом отношении я могу сказать одно: пожилые люди молочные продукты употреблять должны, но не само молоко, а его кисломолочные варианты. Как я уже говорил, они содержат легкоусвояемый белок и полиненасыщенные жирные кислоты, которые образуются в процессе сквашивания лактозы под воздействием микроорганизмов. Положительное влияние этих веществ на организм человека, особенно пожилого возраста, невозможно переоценить.

Кстати, о хорошем эффекте молочных продуктов более 100 лет назад говорил еще ученый Илья Мечников. Он изучал вопрос долголетия на примере горцев. Как выяснилось, залогом их крепкого здоровья являлись в том числе кисломолочные продукты. В результате исследований были выведены бифидобактерии, которые потом стали широко использовать для производства кисломолочных продуктов, в частности йогуртов.

— Мы говорим о полезных свойствах молочных продуктов, а есть ли у них противопоказания?

— Да. Если есть такое наследственное заболевание, как галактеземия. Это нарушение обмена веществ, когда компоненты лактозы приводят к поражению печени, почек, мозга. Это заболевание выявляется на второй-третий день жизни ребенка. Если оно обнаруживается, молочные продукты, и даже грудное молоко, будут полностью противопоказаны. К счастью, такое заболевание встречается редко.

Также у нас достаточно много людей, которые страдают аллергией на белок молока. Им тоже надо избегать молочных продуктов.

— На ваш взгляд, в каком объеме человеку нужно употреблять молочные продукты?

— В среднем 400 граммов в день, сюда входят молоко и производные его продукты, такие как йогурты, сметана, творог, сыр. Если вы, например, съели порцию творога, то от сыра в этот день можно отказаться. Молоко можно употреблять в чистом виде, а также добавляя в чай и каши. Для детей обязательным является употребление минимум 400 граммов молока либо молочных напитков. Если дети в возрасте от одного до трех лет, то это должны быть специализированные продукты. Они в Алтайском крае выпускаются.

— С чем лучше всего употреблять молочные продукты, чтобы подчеркнуть их вкус и усилить полезные свойства?

— Само молоко можно использовать в приготовлении каш. Белок молока и «медленные» углеводы круп, полисахара, являются оптимальным сочетанием. Кисломолочные продукты можно сочетать с фруктовыми компонентами. Например, йогурты можно смешивать с фруктами и алтайскими ягодами. Сыр можно употреблять как монопродукт, а также сочетать его с овощами, если это, например, творожные или мягкие сыры, которые широко представлены в нашем регионе. Здесь прекрасно подойдут помидоры или зелень. Сыры солоноватые также прекрасно сочетаются с овощами, их можно использовать в салатах. Творог можно употреблять с фруктами и ягодами.

5 мифов о молочных продуктах

Обезжиренные продукты бесполезны, питательные вещества в них не усваиваются

Денис Фуголь: — Я согласен с этим мнением. Употребление таких продуктов дает организму только поступление белка, но не полезного молочного жира. А в рационе человека он должен присутствовать. Оптимальное его количество составляет 2,5–3,2%. Молочный жир нужен нам для поступления витамина D, усвоения энергоемких жирных кислот. Только в этом случае будет присутствовать чувство сытости.

Сыр — жирный продукт. Худеющим есть его нежелательно

— Сыр является высокобелковым продуктом, мы его рекомендуем в небольших количествах: 50–60 граммов в день, не больше. Такое количество сыра может подойти и худеющим людям.

При непереносимости лактозы молочные продукты употреблять нельзя

— Можно. Доля лактозы в разных молочных продуктах может меняться. Так, при сквашивании количество лактозы в молоке уменьшается. Людям, страдающим частичной непереносимостью лактозы, врачи рекомендуют заменить в рационе цельное молоко кисломолочными продуктами, чтобы организм получал белок и кальций в необходимом количестве. Например, в сметане лактозы практически нет, так же как в йогуртах, твороге, сыре. Особенно я бы посоветовал твердые сорта сыра.

Пастеризация и стерилизация уменьшают пользу молочных продуктов

— Для сохранения полезных свойств молока в течение длительного времени его подвергают термической обработке. Температура и длительность обработки определяют сроки хранения молока. При пастеризации происходит термическая обработка до 72–75 градусов в течение 2–3 минут. При такой технологии в продукте сохраняются полезные свойства и уничтожаются опасные для здоровья человека бактерии, однако споры этих бактерий могут сохранить свою жизнеспособность, а это, в свою очередь, может привести к их размножению после вскрытия упаковки или повышения температуры хранения, что приводит к скисанию молока. При стерилизации и ультрапастеризации используются более высокие температурные режимы, но с более коротким периодом воздействия. Стерилизованного и ультрапастеризованного молока избегать не стоит. Да, там нет бактерий и части витаминов, но ценность молока определяется не этим. Молоко ценят за хорошо усвояемые аминокислоты (белки), жиры и микроэлементы, главный из которых — кальций. Все это сохраняется в молоке вне зависимости от вида обработки.

Кефир полезен при дисбактериозе, и его лучше пить на ночь

— Здесь не принципиально важно, в какое время суток пить кефир, главное, что этот продукт действительно полезен. Только надо учитывать, что дисбактериоз не болезнь, а скорее определенное состояние организма, которое вызвано нерациональным питанием, антибиотиками и другими факторами. Кисломолочные продукты, в первую очередь йогурты и ряженки, в которых используются различные заквасочные культуры, в этом случае более полезны, чем кефир.

Картошка-пырочка и помидоры-гиганты

Татьяна Сажаева — о своих вкусовых пристрастиях и о том, что вкусного можно попробовать на Алтае

Нашу сегодняшнюю гостью можно без преувеличения назвать настоящим ценителем алтайских продуктов. На столе Татьяны Сажаевой, директора «Алтайтурцентра», они всегда присутствуют: утром она любит есть ароматную кашу, на обед — полезные и богатые белком мясные блюда, а вечером — творог, йогурт или натуральную закваску, приготовленную по особому рецепту. Но и это еще не все: Татьяна Ивановна знает, где на Алтае можно попробовать настоящие вкусняшки: ее ведомство собирает информацию о районах края с самой интересной гастрономией. Об этом и не только она рассказала нашему изданию.

Татьяна Сажаева вспоминает: несколько лет назад, когда ее любимые овсяные хлопья из Советского района сложно было найти в барнаульских магазинах, ездить за ними приходилось прямо на само предприятие. Благо дорога у «Алтайтурцентра» туда накатана: этот район с его лебединым озером является одним из мест проведения «Алтайской зимовки». «Когда мы ехали на фестиваль, заходили в местный магазин и брали сразу по несколько коробок этих хлопьев. Там они всегда свежайшие, — рассказывает Татьяна Сажаева. — Так же поступали и наши туристы».

Сейчас все стало гораздо проще: выбор разнообразных каш и зерновых хлопьев местного производства огромен. Если позволяет время, Татьяна Ивановна варит кашу на цельном молоке. «Я человек, который родился в алтайской деревне, и вкус настоящего молока знаю с детства, — рассказывает она. — Молоко пастеризованное в пакетах я не очень люблю. Раньше специально заказывала деревенскую молочную продукцию. С появлением в Барнауле современных фермерских рынков стало легче: там оно всегда есть».

На обед Татьяна Сажаева предпочитает мясные блюда из индейки, богатой белком. Найти такое мясо в специализированных магазинах не составляет труда. «Я уже заметила, что домашняя индейка намного жестче, и готовить ее лучше целиком, — поделилась Татьяна Ивановна. — А тут можно выбрать либо грудку, либо филе бедра. Индейку перед приготовлением я обычно мариную в кефире или закваске».

Кстати, в отношении «молочки» наша героиня настоящий гурман. Помимо цельного фермерского молока она очень любит натуральную закваску. Из этих двух ингредиентов Татьяна Ивановна делает особую смесь: в теплое молоко заливает закваску, а затем ставит емкость между двух подушек для томления. Такая закваска у нее обычно идет на ужин. «Этот рецепт распространен в деревнях, — объясняет Татьяна Сажаева. — Для того чтобы приготовить кашу, не обязательно ждать 20–30 минут. Чуть она закипела, кастрюлю берут и ставят в подушки, где она доходит. Каша получается очень пышная, как из русской печи у бабушки».

Рациональное питание Татьяна Ивановна сочетает с физической активностью, предпочитая спокойные прогулки на свежем воздухе. Каждое утро и вечер она вместе с мужем проходит по 5 километров. Признается, что после такого променада на вкусненькое даже смотреть не хочется, просто нет сил.

Ни для кого не секрет, что на Алтае много мест, где можно попробовать разнообразные натуральные продукты. Взять хотя бы сыродельную усадьбу Кокориных в Смоленском районе. Здесь по французской технологии из свежего козьего молока производят различные сыры. И все гости могут своими глазами увидеть, как это происходит. Татьяна Сажаева рассказывает: как-то на усадьбу приехала фотограф и литератор Екатерина Рождественская, дочь известного писателя Роберта Рождественского, попробовала сыр и затем увезла в Москву сразу 20 килограммов этого продукта, так он ей понравился.

А в селе Тальменка Солонешенского района на усадьбе «Андреевское» можно попробовать блюда из натуральной баранины. «В степной зоне, где я выросла, большее время овцы содержатся в загонах, подъезжаешь к ним — сразу специфический запах чувствуется, — рассказывает Татьяна Сажаева. — В Солонешье овцы гуляют на открытом воздухе, практически в парковой зоне. И баранина настолько нежная, что пальчики оближешь».

Можно съездить и в село Тулата Чарышского района: тут вас накормят особой картошкой. Местные жители ее называют пырочкой, и она не круглой формы, как мы привыкли, а вытянутая, как сосиска.

Село Алтайское — это вообще один большой сад под открытым небом. В летнее время здесь можно купить вкуснейшие виноград и яблоки. А местные помидоры давно стали легендой. «Когда мы привезли сюда съемочную группу программы «Поедем, поедим», люди были в восторге от помидоров. Они крупные и такие вкусные», — вспоминает Татьяна Сажаева.

По ее словам, алтайское гостеприимство и местную кухню оценили даже привередливые иностранцы. Когда в наш регион приехали специалисты из Франции, чтобы проверить уровень сервиса «зеленых» домов, они отметили: условия для проживания у нас, конечно, особенные, но кормят на Алтае очень вкусно.

Правильный завтрак

Раскрываем секреты приготовления идеальных сырников из алтайских продуктов

Творожные сырники, наверное, хоть раз в жизни готовила каждая хозяйка. Блюдо это простое, незамысловатое и очень быстрое. Однако, если знать некоторые тонкости, его можно сделать по-кулинарному изысканным. Секретами приготовления сырников из алтайского творога с нами поделился шеф-повар митт-холла Koster Александр Селютин.

Секрет № 1

Начнем с творога. Использовать для сырников лучше самый свежий творог, иначе неприятная кислинка, которую сложно замаскировать большим количеством сахара, все испортит. Творог должен быть сухим, поскольку избыток сыворотки придется компенсировать мукой. Очень сухой творог также не подходит для приготовления блюда, поэтому его следует слегка разбавить кефиром, молоком или сметаной.

Александр Селютин советует использовать для сырников алтайский творог 2%-ной жирности. Он легкий, хорошо усваивается и вполне подходит людям, следящим за своей фигурой.

Измельчать творог лучше вилкой либо руками. Использовать блендер при этом не рекомендуется, так как он нарушает структуру творога, в результате чего продукт теряет свои вкусовые свойства.

Секрет № 2

Не нужно добавлять в творожную массу много яиц, иначе она получится слишком жидкой. Например, для приготовления сырников из 400 граммов творога нужно всего одно яйцо. Если творога еще меньше, яйцо можно разделить надвое. Этого будет вполне достаточно, чтобы скрепить все ингредиенты. Для диетического варианта сырников можно использовать только белки, хотя с желтками получаются более вкусные и сдобные сырники, особенно если желтки предварительно взбить.

Для приготовления 4 порций сырников понадобится:

творог.....400 г
яйцо..... 1 шт.
мука ..... 30–50 г
соль, сахар, приправы..... по вкусу.

Как готовить

1. Творог измельчить в массу.
2. Добавить в нее яйцо, сахар, соль.
3. Насыпать муку и сформировать творожную массу в виде колбаски.
4. Нарезать порциями.
5. Обжарить сырники на сковороде до золотистой корочки.
6. Запекать сырники в духовке (180 градусов) в течение 3–5 минут.

Секрет № 3

Если вы хотите получить очень нежные, мягкие и пышные сырники, старайтесь добавлять как можно меньше пшеничной муки или ее заменителей — кукурузного крахмала, рисовой муки или отрубей, которые используются в диетических рецептах. Александр Селютин не рекомендует для приготовления сырников манную крупу. Обычно этим ингредиентом пользуются фабрики-кухни. Дело в том, что, когда манка в сырниках набухает, творога в массу нужно уже не так много. Пусть такие сырники теряют свой привычный вкус, зато сохраняют вес, что для продавцов очень выгодно.

Секрет № 4

Для приготовления вкусных сырников можно добавить в творог дополнительные ингредиенты: мак, сухофрукты, сушеную клюкву или бруснику, кусочки фруктов, орехи. Несладкие сырники готовятся с душистыми травами, чесноком, зеленью и овощами.

Секрет № 5

Обжаривать сырники лучше в небольшом количестве растительного масла и только до золотистой корочки. В свете современных тенденций здорового питания это вполне актуально.

В закрытом режиме

Как в крае производят творог по инновационной технологии

День и место рождения творога неизвестны. Но уже древние римляне знали и готовили этот молочный продукт. Об этом свидетельствует документы того времени.

На Руси творог тоже знали и любили, ели каждый день, только звали его сыром. Процесс приготовления был очень простым. В чуть остывшую печку ставили в горшочке простоквашу, которая служила основой творога. Через несколько часов горшочек доставали, а содержимое его переливали в мешочек из полотна, который имел форму конуса. Сыворотка сцеживалась, а то, что оставалось, помещали под пресс. Так и получался творог. Большинство предприятий региона готовят творог традиционным способом, используя большие открытые ванны. Время идет, и технологии меняются. Сегодня ряд крупных предприятий края при производстве творога применяют инновационные технологии, производя продукт полностью закрытым способом.

На примере одного из таких предприятий посмотрим, как это происходит.

Все начинается с приемки молока. Для точности подсчета установлены специальные счетчики: они определяют количество поступившего молока и замеряют его температуру. Сотрудники лаборатории определяют качественные характеристики сырья: органолептические показатели, содержание жира и кислотность. Молоко, поступающее на завод, содержит механические включения, поэтому применяют центробежную очистку молока на сепараторах-молокоочистителях, которая осуществляется одновременно с нормализацией. Очистка, нормализация, гомогенизация, пастеризация и охлаждение происходят в потоке на пластинчатых пастеризационно-охладительных установках в комплекте с гомогенизатором. На заводах после очистки и охлаждения (до 2–4 °С) молоко при необходимости хранят в промежуточных емкостях не более 48 часов. Каждая емкость — это своеобразный термос с постоянной температурой, обеспечивающий сохранение высокого качества молока-сырья.

На производство творога направляют доброкачественное молоко, которое необходимо подготовить к заквашиванию. Специалист задает необходимые параметры жирности в автоматическом режиме в зависимости от того, какой творог планируется из него получить в дальнейшем.

После того как все эти процессы завершены, лаборатория вновь снимает пробу. Добро получено — подготовленное молоко отправляется в творожный цех.

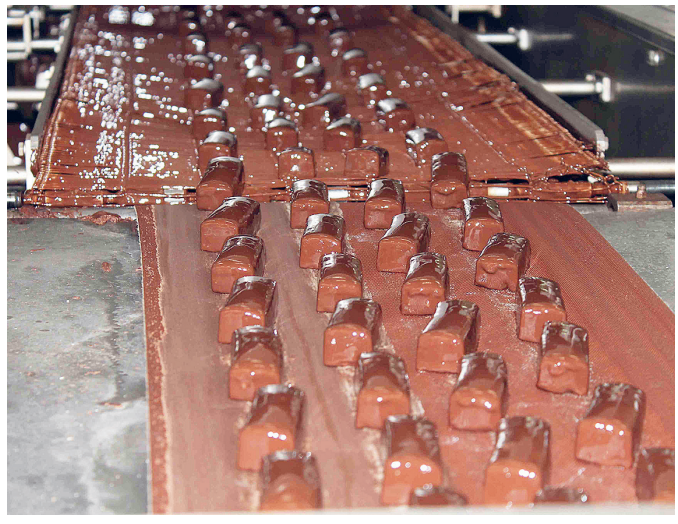
Здесь за дело берутся огромные творогоизготовители: в них молочная смесь подогревается, в нее вносятся заквасочные культуры и остальные компоненты, которые сквашивают молоко, затем специальные, слегка наклоненные в форме «паруса» лиры производят подъем зерна и перемешивают его. И все — в закрытом режиме, посмотреть на это можно только через небольшое «окно». Обычно творогоизготовители делают свою работу за 12 часов. Далее происходит

слив сыворотки, а творожный сгусток по специальному трубопроводу под давлением поступает в охладительную установку. Здесь процесс тоже идет в закрытом режиме.

На выходе получается уже готовый продукт, который отправляется на фасовку, а затем в магазины. «Преимуществом закрытого способа приготовления творога является исключение контакта с внешней средой. Для качества и безопасности готовой продукции это очень важно», — комментирует начальник производства молочного предприятия Вера Стоянова.

На сегодняшний день в крае производство творога осуществляют семнадцать предприятий. В год они выпускают более 8 тыс. тонн этого продукта. Самыми крупными производителями творога, применяющими инновационные технологии закрытого типа, являются «Барнаульский молочный комбинат», предприятия «Холод» и «Брюкке». Кстати, апрель для них самый горячий месяц. Спрос на качественный алтайский творог перед праздником Пасхи значительно возрастает.

Фото Олега Богданова и пресс-службы «БМК».



Вовсе не проблема

Депутаты, спортсмены и предприниматели рассказали, готовы ли они к молочным продуктам «по норме»

Продолжительность жизни в России гораздо ниже, чем в других развитых странах. Одна из причин этого — неправильное питание и связанный с этим дефицит полезных веществ. В частности, в России крайне низкий уровень потребления молока и молочных продуктов, и миллионы людей страдают от недостатка кальция. Потребление этого микроэлемента в России почти в два раза ниже рекомендованной нормы, об этом свидетельствуют данные Всемирной организации здравоохранения. Эксперты утверждают: три молочных продукта — это 80% суточной нормы кальция для взрослого человека в день. В этой связи мы решили спросить:

«А вы готовы к трем молочным продуктам в день?»

Андрей Проскурин, *директор «Алтайской краевой ассоциации мини-футбола»:*

— У меня в рационе три продукта практически постоянно: утро — сыр, днем — кефир и вечером — молоко, творог или сметана. Особенно обожаю творог со сметаной и медом. А кефир — так это вообще мой любимый продукт с детства. Раньше, в 70-е годы, йогуртов не было, и кефир с сахаром был неимоверно крутым десертом. И такого, как у нас на Алтае, молочного вкуса я не пробовал нигде, и это не патриотизм. У меня мама, когда мы в 1982 году приехали с Приморского края, где молочный дефицит в то время был просто сумасшедшим, первые полгода жила только на сметане и творогe.

Ирина Солнцева, *депутат Алтайского краевого Законодательного собрания:*

— В молодости я как-то равнодушно относилась к молочным продуктам. Сейчас об этом жалею, ведь они действительно являются прекрасным источником кальция. Теперь каждое утро и вечер пью наш «Бифилин». Очень люблю алтайский творог и сметану. Пусть я нерегулярно употребляю три молочных продукта в день, как положено, но как минимум два точно.

Маруся Загорска, *телеведущая:*

— К сожалению, нет. Съедать три молочных продукта в день мне точно не по силам. Я никогда в жизни не пробовала молоко, даже алтайское. С детства знаю, что мой организм с ним и другими молочными продуктами не справляется из-за непереносимости лактозы. Ем только сыр, и то нечасто. Больше других люблю знаменитый алтайский сыр «Советский». Его вкус даже в небольших количествах неповторим.

Александр Кокорин, *директор турбазы «Усадьба ТриА», владелец частной сыродельни:*

— Конечно. У нас на столе всегда есть молочная продукция. Это и молоко, причем не только коровье, но и козье, сыр, сметана, йогурт. Жена почти каждый день готовит на завтрак кашу на молоке. В отличие от французов, которые отрезают сыра столько, сколько готовы съесть, мы режем сразу много сыра. За день он становится немного подвяленным. Я такой сыр обожаю. Если вижу, руки сами к нему тянутся. Считаю, что мое хорошее самочувствие связано именно с употреблением натуральных молочных продуктов.

Сергей Бутин, *фотограф:*

— Правильно питаться сегодня не так просто. Приготовление полезной пищи занимает время, которое не всегда получается выделить, а вкусно приготовить полезную еду и вовсе могут немногие, так, чтобы после нее не хотелось сладкого, пряного или чего-нибудь вредного. С молочными продуктами дела обстоят лучше, по крайней мере лично у меня, потому что я с детства люблю «молочку». В семье употребляем один-два пакета молока каждый день, потому что пьем его с чаем, варим каши и просто любим. Творог, сметану также всегда можно увидеть в холодильнике. В общем, с уверенностью могу сказать, что три молочных продукта в день — вовсе не проблема.

Руководитель группы выпуска: Евгений Бобров.
Автор выпуска: Анна Недобиткова.
Дизайнер: Михаил Хозяйкин.
Проект реализован в рамках государственной программы Алтайского края «Экономическое развитие и инновационная экономика» на 2015–2020 годы. Материалы подготовлены при участии Управления Алтайского края по пищевой, перерабатывающей, фармацевтической промышленности и биотехнологиям.

Алтайские продукты

В СЛЕДУЮЩЕМ ВЫПУСКЕ

Эксперт номера развенчивает все мифы о крупяной продукции

Не только в кашу: вместе с известным шеф-поваром готовим полезное блюдо из алтайской крупы

С поля до прилавка: покажем, как в Алтайском крае делают самую вкусную гречку