

Как выбрать деликатесный сыр



Российские производители сыра в последние годы вышли на новый, более высокий уровень развития. Ассортимент и качество предлагаемой отечественными сыроделами продукции не уступает ведущим мировым производителям.

Сыры с плесенью российского производства не так давно появились на отечественном рынке, но уже не вызывают настороженности потребителя и спрос на них стабильно растёт.

Мягкие сыры с плесенью перестали быть эксклюзивным европейским продуктом, приобрести их можно в большинстве российских супермаркетов.

Однако, у некоторых потребителей сохраняется предвзятое отношение к деликатесу: не опасно ли для здоровья употреблять в пищу продукт, обладающий классическими признаками порчи.

Давайте разберёмся: представляет ли опасность сыр с плесенью, есть ли в нем польза, и как его выбирать?

Плесень, покрывающая поверхность сыров не имеет ничего общего с той, что появляется на поверхности продуктов при нарушении условий и сроков их хранения. Плесень сыров называют «благородной», она выполняет защитную функцию, обладает антибактериальными свойствами, препятствуя проникновению нежелательных бактерий в толщу сыра.

Голубая плесень - пеницилл (*Penicillium*) заселяет такие сыры, как горгонзола и рокфор.

Белая плесень дрожжеподобные грибы *Geotrichum candidum*. покрывает бри, камембер.

На что обратить внимание при выборе сыра с плесенью?

Где покупать? Сыр с плесенью нужно приобретать только в

магазинах или супермаркетах, которым вы доверяете.

Сорта сыра с голубой плесенью должны быть видны в разрезе, для сыра с белой плесенью такого требования нет.

Запах

Сыр с белой плесенью – издаёт более нежный грибной аромат (это запах пенициллина). **Сыр с голубой плесенью** – обладает выраженным запахом с резким грибным оттенком.

Насторожьтесь, если сыр резко пахнет аммиаком, скорее всего, такой продукт просрочен или хранился в неподходящих условиях.

Состав. Внимательно ознакомьтесь с составом, который должен быть указан на упаковке. Приобретайте сыр, в состав которого входят только свежее или кислое молоко, соль, ферменты (молочнокислый и сычужный), и пенообразующие бактерии. Наличие консервантов, красителей, других пищевых добавок недопустимо.

Вкус. Специфический, чистый, с яркими нотами сливок или свежего сливочного масла и приятным послевкусием.

Текстура. Однородная, нежная, кремовая, без плотных включений и полостей. При нажатии качественный сыр упругий, слегка пружинит.

Наличие сухого слоя вдоль корочки свидетельствует о том, что сыр хранили слишком долго. Наличие 2-3 небольших дырочек допустимо. Многочисленные отверстия – показатель некачественного продукта.

Плесень - Белая плесень - нежный белоснежный или цвета слоновой кости пушок или корочка, должна полностью покрывать поверхность сыра. От покупки сыра с нарушенной корочкой следует отказаться, он может представлять опасность.

Голубая плесень - представляет собой голубые, бирюзовые или зеленоватые вкрапления, равномерно распределённые внутри сырной массы.

На сыре с плесенью должна присутствовать только предусмотренная производителем плесень (белый пушок *Penicillium candidum*, голубая или серо-зелёная *Penicillium roqueforti*,). Появление рядом с культурной плесенью дикого «соседа» свидетельствует о порче сыра.



Сыр с плесенью может представлять опасность

Употребление сыра с плесенью может стать причиной заражения листериозом, впрочем, это касается только сыров, приготовленных из не пастеризованного молока.

Листериоз – очень редкое, но опасное заболевание. В России ежегодно регистрируется до 40 случаев листериоза. Листерии могут присутствовать в сыром молоке, однако, погибают при нагреве выше 62 °С в течение 35-40 минут, (отметим, что пастеризация, являющаяся обязательным этапом подготовки молока, проводится при более высоких температурах).

Заболевание сопровождается рвотой, болью в мышцах, высокой температурой, желтухой. Особенно опасно заражение во время беременности, заболевание может стать причиной преждевременных родов, выкидыша, сепсиса, менингита, пневмонии у плода. Именно поэтому врачи рекомендуют полностью исключить деликатесные сыры с плесенью на период беременности и грудного вскармливания.

Не стоит увлекаться плесневыми сырами и людям, страдающим заболеваниями мочевыделительной системы, артериальной гипертензией, склонным к избыточной массе тела. Это ограничение связано с большой жирностью деликатесных сыров и высоким содержанием соли, которое особенно характерно для сыров с голубой плесенью.

Согласно утверждённым Минздравом «Рекомендациям по рациональным нормам потребления пищевых продуктов», оптимальное потребление сыра составляет 6 кг в год на человека, или 115 г в неделю.

Считается, что лучше всего сыры с плесенью употреблять со свежим хлебом, но, без добавления масла. Сорта с белой плесенью лучше сочетаются со свежим мягким хлебом, сыры с голубой плесенью едят с хрустящими хлебцами.

Важно не только выбрать качественный сыр, но и знать, как его правильно хранить

Оптимальная температура хранения сыров с плесенью +1+6° С, при более низких температурных значениях происходит промерзание сыра, он приобретает неоднородную консистенцию, крошится. При более высоких температурах сыр размягчается, его вкус становится неприятно острым.

Сыры с плесенью должны быть упакованы в бумагу или фольгу и храниться отдельно, иначе плесень легко перейдёт на другие продукты. Поверхность среза следует закрыть полиэтиленом или пергаментной бумагой.

При нарушенных сроках и условиях хранения сыры с плесенью приобретают опасные свойства: плесневые бактерии превращаются в патогенные.



Будьте внимательны! Выбирайте качественные сыры!

Желаем Вам удачной покупки!

<http://cgon.rospotrebnadzor.ru/>