Śmietana, masło i ser jako elementy zdrowej diety

To produkty o wysokiej wartości odżywczej, lecz jednocześnie stosunkowo dużej zawartości tłuszczu. Są bardzo smaczne, ale należy zachować umiar.

Korzyści zdrowotne

Wszystkie dostarczają ważnych składników odżywczych i – w umiarkowanych ilościach – mogą być częścią zdrowej diety.
➻ **Białko** Sery to doskonałe źródło białka. Twarde sery zawierają go więcej niż miękkie.
➻ **Witaminy** Śmietana, masło i ser to bogate źródło witaminy A (dobrej dla skóry i wzroku), a obecny w nich tłuszcz ułatwia jej wchłanianie. Zawierają dość dużo witaminy E (pomocnej w obniżaniu częstotliwości występowania chorób krążenia, nowotworów i udarów mózgu), witaminy K (ważnej dla prawidłowej krzepliwości krwi i zapobiegającej utracie masy kostnej) oraz witaminy D (ułatwiającej wchłanianie wapnia).
➻ **Minerały** Wspomniane produkty to dobre źródło wapnia i fosforu (potrzebnego zębom i kościom), potasu (pomocnego w regulowaniu ciśnienia krwi) oraz magnezu (istotnego dla rozwoju szkieletu).
➻ **Śmietana, masło i ser** zawierają sprzężony kwas linolowy (zwany też kwasem rumenowym), któremu przypisuje się działanie przeciwnowotworowe. Produkty z mleka od krów żywiących się trawą dostarczają go więcej niż z pochodzącego od krów trzymanych w zamknięciu i karmionych paszą zbożową.

Różne rodzaje

➻ **Śmietana**
Śmietana 18% – rzadka śmietana zawierająca 18 procent tłuszczu. Nadaje się do polewania potraw, do zup i sosów, lecz nie do ubijania.

Śmietana 30% – jest gęstsza i nadaje się do ubijania i gotowania (nie warzy się pod wpływem wysokiej temperatury).
Śmietana kremówka (zwana też tortową) – zawiera 36% tłuszczu i najlepiej nadaje się do ubijania na sztywno. Podobnie jak śmietana 30% nie warzy się w wysokiej temperaturze.
Śmietana sterylizowana – śmietana podgrzewana do wysokiej temperatury, w której giną prawie wszystkie bakterie, dzięki czemu po przelaniu do opakowania nadaje się do spożycia (nieotwarta) przez kilka miesięcy. Pod wpływem wysokiej temperatury śmietana nabiera karmelowego posmaku; zawiera co najmniej 23% tłuszczu.

➽ Masło

Niesolone Jak nazwa wskazuje, nie zawiera soli.
Solone Masło solone zawiera 3 procent soli, a lekko solone 1,5 procenta.
Masmix Masło łatwe do rozsmarowania. Zawiera olej roślinny, powietrze i/lub więcej płynnych części tłuszczu, dzięki czemu pozostaje miękkie nawet w niskiej temperaturze..
Masło klarowane (ghee) to masło, z którego usunięto suchą masę mleka, dlatego można je podgrzewać do wysokiej temperatury bez ryzyka spalenia, dzięki czemu doskonale nadaje się do gotowania (zwłaszcza potraw kuchni hinduskiej).
Masło z kulturami bakterii jest bardzo popularne we Francji; do śmietany dodaje się kultur bakterii mlekowych w celu nadania przyjemnego, świeżego smaku z bardzo delikatną kwaskową nutą.
Masło serwatkowe to bardziej słone i bardziej „serowe” masło popularne we Włoszech i Wielkiej Brytanii, otrzymywane ze śmietany oddzielonej od serwatki pozostałej przy produkcji sera.

➽ Sery

Miękkie, łagodne w smaku, świeże sery, takie jak mozzarella, ricotta, twaróg, fromage frais i twaróg kozi doskonale nadają się do gotowania. Mają dość neutralny, mleczny smak. Należy je spożyć przed upływem terminu przydatności do spożycia, ponieważ łatwo się psują.
Sery półtwarde, takie jak cheddar, gruyère, comté, pecorino i

manchego to sery, do których dodaje się soli i pozostawia, aby dojrzały, dzięki czemu mają bardziej wyrazisty smak i dłuższą trwałość. Można je jeść po upływie terminu przydatności do spożycia, pod warunkiem że odkroimy ewentualną pleśń.
Mocno solone białe sery o intensywnym smaku, takie jak feta i halloumi, najlepiej używać w małych ilościach do nadawania potrawom słonawej nuty.
Sery z niebieską pleśnią, takie jak stilton, gorgonzola i roquefort są zwykle dość słone i zawierają specjalną pleśń, której zawdzięczają charakterystyczny, intensywny pleśniowy smak.
Białe sery z aksamitną skórką, na przykład brie i camembert, są jędrne, zanim dojrzeją, lecz najlepiej smakują te starsze, bardziej dojrzałe, o przyjemnie ostrym zapachu.
Sery z płukaną skórką, takie jak taleggio, reblochon i Munster charakteryzują się pomarańczową skórką oraz ostrym zapachem, lecz często nie smakują tak intensywnie, jak pachną.
Sery twarde dojrzewające, na przykład parmezan, dojrzały pecorino i cheddar, są suche, bardzo intensywne w smaku i słone, dlatego najlepiej używać ich w niewielkich ilościach.

Jak trafiają na nasz stół?

➻ **Śmietana** to po prostu tłuszcz oddzielony od mleka, zwykle wytwarzany poprzez wprawianie mleka w ruch obrotowy z dużą prędkością. Śmietanę kremówkę otrzymuje się, mieszając śmietanę z powietrzem, aby zwiększyła objętość mniej więcej o połowę. Do crème fraîche i śmietany kwaśnej dodaje się bakterii mlekowych, które delikatnie zaostrzają smak. Smak śmietany zależy od sposobu hodowli krów. Śmietana z mleka od krów żywiących się trawą i/lub organicznych będzie miała bardziej złocisty kolor i nieco bardziej złożony smak niż śmietana z mleka od krów trzymanych w zamknięciu – jej smak jest prostszy, kremowy, a kolor biały. Jeśli zawsze kupujemy śmietanę od tego samego producenta, warto od czasu do czasu spróbować innej dla porównania – różnice mogą być zaskakujące.
➻ **Masło** powstaje z ubitej śmietany. Powstające kuleczki

tłuszczu zagniata się, żeby się połączyły. Masło, do którego dodaje się sól, nadaje się do spożycia przez 2–3 miesiące dłużej, co może jednak również oznaczać, że jest mniej świeże niż niesolone. Masło solone od większości producentów smakuje dość podobnie, ponieważ sól maskuje subtelniejsze smaki produktów mlecznych. Jeśli chodzi o masło bez dodatku soli, największe różnice zauważyć można między masłami w stylu kontynentalnym, które zazwyczaj bywają nieco ostrzejsze i bardziej mleczne, a masłami brytyjskimi o bardziej neutralnym smaku.

➻ **Sery** produkuje się w różny sposób, zależnie od rodzaju, lecz pewne etapy produkcji są wspólne: (1) mleko podgrzewa się; (2) dodaje się bakterii mlekowych; (3) dodaje się podpuszczki zwierzęcej lub koagulantu pochodzenia roślinnego, dzięki czemu mleko zsiada się, dzieląc się na białą masę serową i płynną serwatkę; (4) masę serową kroi się (lub wyciąga i skręca w przypadku mozzarelli), a następnie osusza, soli i przekłada do formy; (5) sery z niebieską pleśnią nakłuwa się igłami, aby umożliwić powietrzu i bakteriom powodującym rozwój niebieskiej pleśni dostęp do wnętrza; (6) sery dojrzewają, aby były bardziej wyraziste w smaku i stwardniały – im dłuższy proces dojrzewania, tym intensywniejszy smak i wyższa cena. Tanie sery na kanapki można kupić w supermarkecie – jest tu wiele serów bez skórki, krojonych w plasterki z dużych bloków. Najczęściej dzieli się je według zawartości tłuszczu – od pełnotłustych po te o obniżonej zawartości tłuszczu – oraz według stopnia dojrzałości/intensywności, którą oznacza się numerami od 1 (łagodny) do 5 (bardzo intensywny). Bardziej oryginalne, wykwintne sery najlepiej kupować w sklepach specjalistycznych lub delikatesach, ponieważ oferują więcej serów robionych ręcznie na małą skalę. Sklepy te prowadzą zwykle osoby z dużą wiedzą na temat przechowywania, dojrzewania i wykorzystywania sera w kuchni.

Jak wykorzystać?

To produkty sycące, dlatego najlepiej jadać je, zachowując

umiar. Wprawdzie mają swoje miejsce na „zdrowym talerzu” w części dla nabiału, który nie powinien dostarczać więcej niż jedną szóstą spożywanych dziennie kalorii, lecz – jako produkty pełnotłuste – lepiej, żeby odgrywały niewielką rolę.
➻ **Sosy** Śmietana to już prawie gotowy sos. Nadaje się do pieczenia ryb, zagęszczania sosów pozostałych po smażeniu mięsa na patelni, wzbogacania rzadkich, płynnych sosów z pieczeni oraz łagodzenia smaku zbyt ostrych potraw. Masło i jajka to podstawowe składniki wykwintnych sosów na specjalne okazje, takich jak sos holenderski i bearneński.
➻ **Zupy** Dzięki warzywom (takim jak: marchewka, seler naciowy, por, cebula, karczoch jerozolimski, ziemniak, kalafior, brokuł i rukiew wodna) delikatnie podsmażonym przez dziesięć minut na odrobinie masła, zupy przeznaczone do zmiksowania będą miały intensywniejszy i słodszy smak.
➻ **Pieczenie** Masło nadaje wyśmienity smak domowym ciastom i ciasteczkom.
➻ **Potrawy bezmięsne** Ser sprawia, że dania warzywne są smaczniejsze i bardziej sycące. Warto spróbować grillowanego sera halloumi na pieczonych warzywach, startego twardego sera w burgerach wegetariańskich domowej roboty, startego parmezanu w zupach i makaronach, słonych serów dojrzewających (niebieski pleśniowy, kozi) w sałatkach.
➻ **Gdy chcemy podać gościom ser**, musimy wyjąć go z lodówki na 1 do 3 godzin przed jedzeniem, zależnie od temperatury otoczenia. Ser przechowywany w lodówce traci intensywność smaku, a gdy poleży w temperaturze pokojowej, będzie miał bogatszy aromat i głębszy smak.

Fot. Adobe Stock