Происхождение сыра

В мире существует огромное количество наименований и разновидностей сыра. Чем так привлекает этот древний продукт и откуда он к нам пришёл? Его популярность поражает, а полезные свойства привлекают своей ценностью.

История.

Множество версий и легенд можно найти по этому поводу в книгах или интернете. Наверное, сыру столько же, сколько и молоку, так как еще издревле люди искали способы, как сохранить скоропортящийся продукт. Археологи считают, что еще за тысячи лет до нашей эры люди делали сыр. Самыми древними считают восточные сыры, его история насчитывает 7000 лет. Кочующие племена, при поиске пастбищ, чтобы сохранить молоко, скисляли его и высушивали на солнце. Какой- то период времени сыроварением заинтересовались монахи и можно сказать внесли свой вклад в историю, именно благодаря им были созданы большинство известных сейчас сортов сыра. Первые рецепты становились популярными и таким образом дошли и до Европы. Вначале сыр был похож на наш сегодняшний творог, потому, что высушивался из сыворотки, поэтому он не бродил, и назывались такие сыры – «свежими». Европейцам пришелся по вкусу этот новый продукт и они развили свое производство по созданию новых сортов. Со временем каждая страна вносила свои ингредиенты и таким образом появлялись различные виды. В Риме, Греции, Малой Азии появляются десятки разных видов сыра: твердые, плавленые, мягкие, рассольные и с плесенью. Всем известный Швейцарский сыр взял свое начало еще в шестом веке, а пармезан появился значительно позже. Высоко ценились, сыры из овечьего и козьего молока и даже знать отдавала свое предпочтение этому лакомству. Самыми популярными становятся сыры из Франции, Швейцарии, Нидерландов, эти сырные фанатики употребляют его в своем рационе как хлеб. В России первые сыроварни начали появляться с 1795 года по маленьким губерниям и деревенским хозяйствам. Значительный вклад в это дело внес Петр первый, он приглашал мастеров из Голландии и со временем был создан первый сыродельный завод. Производство увеличивалось и вскоре Российского сыра уже насчитывалось до 100 видов. Известно, например, что славяне даже дань платили сыром! Со временем русский сыр начал уходить на экспорт в различные европейские страны.

Особенности приготовления

В современном мире насчитывается более 2000 сортов сыра. Такое многообразие поражает и притягивает внимание к этому продукту. В разных странах можно встретить сыр с одинаковыми названиями, но при этом совсем разный по вкусу и технологии. При изготовлении сыра применяется разное молоко: коровье, козье, овечье и верблюжье, что влияет на вкус. Важную роль играет, так же чем питалось животное, сеном или свежей травой, и какую именно траву оно ело перед дойкой. К примеру, Моцареллу в Италии изготавливают из молока буйволицы, а в другой стране из коровьего. В одной местности теплый климат, а в другой холодный или сухой, так получаются совершенно разные виды молока и естественно сыра.

Помимо этого существуют разные виды пастеризации: длительный, кратковременный и мгновенный. Разная температура и время выдержки влияют на то, что сыр приобретает свою особенность. На определенном этапе добавляются различные специи, орехи или травы, затем эта сырная масса прессуется или ее отвешивают. По- разному проходит и созревание, если это рассольный сыр, он хранится в рассоле, поддерживается влажность и определенная температура.

Польза для организма

В сыре содержится большое количество кальция, фосфора, витамин и аминокислот, а белка в нем больше чем в рыбе или мясе. Рекомендуется употреблять детям, кормящим мамам, спортсменам и беременным женщинам. Рекомендуется употреблять сыр с утра, это способствует пищеварению, восстанавливает кислотно- щелочной баланс. В 500 граммах сыра столько же кальция как в пяти литрах молока!

Твердые сыры помогают восстановиться после простуды, улучшают состояние кожи и зрения. Однако не стоит и слишком увлекаться этим продуктом, 50- 70 грамм достаточно взрослому человеку, чтобы получить суточную норму кальция. Приятного аппетита!