

Правильное молоко

Как же сложно представить себе жизнь без молока! Даже те, кто не пьет его стаканами, добавляют белоснежный напиток в кофе, варят на нем какао и кашу, делают омлеты, пекут блинчики, запекают с ним рыбу и мясо.

В общем, пакетик с молоком должен стоять в холодильнике каждой хозяйки, особенно если в семье есть дети, которым для развития необходимы кальций и животные белки. Вот только продукт желательно выбирать натуральный и качественный, а не молочный суррогат, которым так богаты наши магазины. О том, как найти на прилавке действительно полезное молоко, рассказывает Денис Томаков, управляющий по развитию новых проектов в России компании Valio.

Сначала читай, потом покупай

На протяжении многих лет молоком назывался как натуральный продукт, так и напиток, сделанный из сухого порошка. Но недавно появился новый федеральный закон. И теперь, придя в супермаркет, ты можешь сама решать, что покупать. Чтобы сделать правильный выбор, надо всего лишь прочитать информацию на упаковке. Если на пакете или бутылке написано «молоко», значит, там действительно находится продукт, полученный «от коровы». Если же указан «молочный напиток» – он сделан из порошка, сгущенки или концентрата.

Почему оно не киснет?

Необработанное сырое, только что из-под коровы, молоко быстро портится – и чем больше в нем бактерий, тем раньше оно начинает киснуть. Если перед употреблением его не прокипятить, можно заразиться листерией, кишечной палочкой и еще бог знает какими патогенными микробами. Чтобы не столкнуться с такими неприятностями, производители проводят в обязательном порядке термообработку. При этом никакие консерванты не добавляются. Нам, например, неоднократно доводилось сталкиваться с настороженностью со стороны покупателей относительно молока Valio: «Почему оно у вас так долго не киснет? Что вы туда кладете?» На самом деле – ничего. Из-за отсутствия большого количества бактерий, вызывающих сквашивание, наше молоко может сохранять свойства свежего на протяжении нескольких дней.

Кстати, для тех, кто собирается использовать продукт в ближайшие 1-2 дня, лучше покупать пастеризованное или ультрапастеризованное молоко – первое обрабатывается несколько минут при +63-+100° С, а второе – полсекунды при +125-+138° С. Если же у тебя нет времени каждый день бегать в магазин, отдай предпочтение стерилизованному – оно тщательно обрабатывается при высоких температурах, поэтому очень долго не киснет. Есть еще один вид безопасного питьевого продукта, который может храниться 5 суток, – топленое молоко. Чтобы добиться хорошо узнаваемого специфического вкуса, кремового оттенка и особой консистенции, напиток три часа выдерживают при +85-+99° С.

Цельное – значит жирное

В сыром коровьем молоке жирность, или, правильнее, массовая доля жира, колеблется в районе 3,5-4,3%. Этот показатель зависит от многих факторов: качества питания буренки, ее породы, селекции и даже от времени года, когда ее подоили. Если тебя не волнует проблема лишнего веса и ты не заботаешься об уровне холестерина в крови, покупай цельное молоко – у него сохраняется естественная жирность напитка. Если же по совету диетологов стараешься выбирать низкокалорийные продукты, обращай внимание на процент на упаковке: он может быть нормальным – 3,2%, а также 0%, 0,5%, 1,5% и так далее. Это молоко, которое прошло процесс сепарации – его сначала разделили на жир и жидкость, а потом смешали в нужных пропорциях. Кстати, количество полезного белка, витаминов и микро- и макроэлементов в продукте от этого ничуть не уменьшается.

Главное – содержание

В каких только упаковках сегодня не встретишь молоко – в стеклянных, плотных бумажных, пластиковых бутылках. Периодически в народе появляются страшилки о том, как химические элементы переходят из тары в продукт и насыщают его вредными веществами. Не верь! Все

упаковки, в которые разлито молоко, тысячу раз проверены и полностью безопасны. Но если ты хочешь рассмотреть продукт, который покупаешь, выбирай прозрачный пластик или стеклянные бутылки. Кстати, если тебе не чужды проблемы экологии, последний вид тары легко подвергается утилизации, впрочем, как и коробка Tetra Pak. В любом случае в выборе молока важна не упаковка, а ее содержимое. Оно должно быть белым, с классическим молочным вкусом, без каких-либо примесей и постороннего запаха.

Молочные цифры

10 000 литров молока выпивает человек за свою жизнь. В молоке – около 200 полезных веществ. 3 стакана молока – это суточная доза кальция, необходимая беременным женщинам. 12-18 литров молока дает одна корова в день.