

Русские сливки

Сметана дает нашему организму белок, нормализует микрофлору кишечника и восстанавливает силы. Правда, лишь в том случае, если она сделана классическим способом из сливок и закваски.

Увы, ко многим современным сметанным продуктам это не относится. Нередко на прилавках можно встретить баночку, содержимое которой состоит из растительных жиров, сухого молока, загустителей и стабилизаторов.

Сметана – один из немногих продуктов, к которому на Западе добавляют определение «русский» и относятся с большим пиететом. Его называют и «русскими сливками», и «главной смазкой на русской кухне» (из книги Петра Вайля и Александра Гениса). Впрочем, это неудивительно: в Европе и Америке правильную сметану делать не умеют. Самое ужасное, что в нашей стране тоже начинают постепенно забывать классическую рецептуру. Ведь натуральная сметана – не просто кисломолочный продукт, полученный сквашиванием сливок закваской из специальных микроорганизмов. После этой стадии производства она еще должна не менее суток созреть при особых условиях, приобретая свою знаменитую консистенцию и уникальный вкус. Правда, натуральный продукт весьма капризен, к тому же он «живой» и быстро портится. Именно поэтому производители всячески хотят упростить и ускорить технологический процесс, удешевить ингредиенты и добиться того, чтобы сметана месяцами лежала «свеженькой» на полках магазинов. Что они делают для этого? Вместо сливок и закваски добавляют сухое молоко, пальмовое масло или соевый белок. Для уплотнения сквашенного продукта используют крахмал, каррагинан и другие загустители, для сохранности – консерванты. В итоге в магазинах среди баночек с натуральной сметаной оказываются и ее двойники.

100% натуральная

Прежде чем приобрести товар, приучи себя читать информацию, которая написана на его упаковке. Только так ты сможешь отличить натуральный продукт от его суррогата. Итак, качественная сливочная сметана так и называется – «сметана». Это относится и к импортному, и к отечественному продукту. Хорошо, если последний имеет еще и ГОСТ. Правда, идеальной сметаной считается та, в составе которой значатся только сливки и закваска. Добавка любых иных компонентов, даже просто молока, а тем более сухого, делает ее менее качественной (хотя по ГОСТу это допустимо). Кстати, к заявлениям вроде «100% натуральная» или «Густая – ложка стоит» стоит относиться со здоровым скепсисом. Подобные фразы производители любят использовать независимо от сути продукта, ведь они не регламентируются законом.

Кроме того, всегда обращай внимание на срок годности сметаны. Хорошо, если она может храниться не более 14 дней, ведь такой продукт – самый «живой» и классический.

Сметанка – это не сметана

Если на этикетке указано не «сметана», а «сметанный продукт», значит, в банке находится ненатуральный товар – правда, это словосочетание обычно пишут мелко и в самом неприметном месте, поэтому тебе придется его поискать. Более крупно на упаковке указывают нечто уменьшительно-ласкательное вроде «сметанки» или «сметаночки». Несмотря на то что подобные названия вообще запрещены, некоторые производители по-прежнему продолжают их использовать.

По технологии производства сметанный продукт схож с натуральным – он тоже проходит процесс сквашивания, однако состав у него совершенно другой. Сливки в нем могут быть в небольшом количестве или вообще отсутствовать. А вот всего остального – дешевых растительных жиров, различных компонентов из молока, загустителей и стабилизаторов – навалом, поэтому хранится он по несколько месяцев. Как ты понимаешь, полезность разных «сметанок» из-за большого количества химических добавок находится под большим вопросом.

Ложка стоит? Это не главное!

Хорошая сметана – та, в которой стоит ложка, считают многие хозяйки и ошибаются, ведь сегодня этот показатель качества сильно устарел. Загустители и стабилизаторы, которые современные

производители активно добавляют в продукт, связывают воду, поэтому ложка в нем не тонет. Сейчас лучше воспользоваться другой народной проверкой качества. Если сметану переливать из одной банки в другую, она должна образовывать «горку», от которой медленно отходят «волны», и они постепенно выравниваются до горизонтальной поверхности. А вот продукт с загустителями при перекладывании в другую емкость будет ложиться комками, не растекаясь, или сразу станет расплываться – это зависит от его жирности. Но «горки» с «волнами» химическая сметанка не сделает никогда.

Белая, глянцевая, вкусная

О качестве сметаны может рассказать и ее внешний облик. Цвет у нее должен быть белый с легким кремовым оттенком и равномерным по всей массе. Не допускается никаких комочков и неровностей. Поверхность хорошего продукта должна быть абсолютно гладкой, глянцевой и блестящей. Если ты открыла баночку и увидела, что сметана блеклая матовая, значит, скорее всего, в ней полно загустителей.

Вкус у натурального продукта чистый кисломолочный. Резкая кислинка говорит о том, что сметана начинает портиться, а если ее сделали из рекомбинированных сливок или с добавкой сухого молока, может появиться привкус топленого масла. Впрочем, более важной характеристикой натурального товара является даже не вкус, а ощущение на языке – сметана должна его как бы обволакивать. Если же она лежит комком или растекается, это не лучший продукт.

Почти полезный жир

Сметана бывает разной жирности – от 10 до 58%. Поэтому ее делят на следующие типы: нежирную (10, 12 и 14%), маложирную (15, 17, 19%), классическую (20, 22, 25, 28, 30, 32, 34%), жирную (35, 37, 40, 42, 45, 48%) и высокожирную (50, 52, 55, 58%). Желаете приобрести сытную сметанку для салата или крема в торт – выбирайте калорийный экземпляр, не хотите потолстеть или боитесь холестерина – покупайте продукт с низким процентом. Впрочем, в последние годы отношение ученых к молочным жирам изменилось. Полностью «здоровыми» их еще не называют, но в них уже нашли полезные вещества – конъюгированные линолевые кислоты, или КЛК. У медиков есть научные данные, позволяющие думать, что они могут препятствовать развитию ожирения, способствовать похудению во время диеты, снижать риск развития заболеваний сосудов и усиливать иммунитет.

Мнение специалиста

Константин Спахов, врач-гастроэнтеролог, кандидат медицинских наук

Сметана не самый диетический продукт, ведь в ней есть насыщенные жиры, помогающие развитию атеросклероза. Но демонизировать ее из-за этого не стоит. Сметана относится к тем продуктам, которые мы потребляем в небольших количествах – одна-две ложки в салате и столько же в супе. Если вы возьмете 20%-ную, значит, вместе с ней съедите чуть более 3 г жира. Это меньше 5% дневной нормы потребления жира для женщины.

Идеальная сметана

1. Называется «сметана».
2. Имеет ГОСТ, сделана только из сливок и закваски.
3. На упаковке написано: «Количество молочнокислых микроорганизмов на конец срока годности продукта – не менее 1×10^7 КОЕ/г».
4. Срок хранения – не больше 2 недель.
5. Цвет – белый с легким кремовым оттенком, равномерным по всей массе, без комков.
6. Поверхность – блестящая.

7. Вкус – чистый кисломолочный.

8. При наливании образует «горку», от которой медленно отходят «волны».