

Eva Schiefer – Eva-Maria Lipp

Produse din lapte preparate în bucătărie



Editura Casa
Oradea, 2024

Cuprins

Cuvânt înainte _____	7	Termometru pentru alimente _____	22
Noțiuni de bază _____	9	Forme cu găuri pentru brânză _____	22
Laptele – un aliment special _____	11	Ștergere de in sau de bumbac	
Calitatea laptelui depinde de modul		rezistente la fiert _____	22
în care sunt crescute vacile _____	11	Paletă sau cuțit lat _____	22
Laptele și oamenii _____	12	Explicarea unor termeni de specialitate	
Laptele este de mai multe feluri _____	14	importante _____	23
Laptele crud _____	14	Termostatare _____	23
Laptele crud certificat _____	14	Inoculare _____	23
Laptele integral pasteurizat _____	14	Masa de coagul _____	23
Laptele semi-degresat _____	15	Coagularea laptelui _____	23
Laptele degresat _____	15	Coagul _____	23
Laptele ESL sau laptele „cu termen		Omogenizarea _____	23
de valabilitate extins” _____	15	Temperatură de inoculare _____	23
Laptele UHT _____	16	Cheagul _____	24
Laptele fără lactoză _____	16	Zerul _____	24
Laptele bio _____	16	Pasteurizarea _____	24
Laptele de fân _____	16	Saramură _____	24
Laptele de capră _____	16	Separarea _____	24
Laptele de oaie _____	16	Normalizarea _____	24
Laptele de iapă _____	16	Încălzirea la temperatură înaltă _____	24
Ce conține laptele? _____	17	Notă importantă _____	25
Proteine din lapte _____	17		
Grăsimea din lapte _____	17	Lapte băut, iaurt și chefir _____	27
Lactoza _____	18	Lapte băut _____	28
Săruri minerale _____	18	iaurt _____	30
Vitamine _____	18	iaurt cu fructe _____	31
Apa _____	18	iaurt cu plante aromatice _____	32
Cumpărarea, depozitarea și prelucrarea		iaurt colorat cu legume _____	32
laptelui _____	19	iaurt cu fructe _____	34
Ustensile necesare pentru prelucrarea		Băutură cu căpșune și roiniță _____	36
laptelui _____	21	Shake cu mere și scorțișoară _____	37
Oală de lapte _____	21	Băutură cu morcovi și ghimbir _____	38
Grilaj _____	21	Chefir _____	39
Sită _____	21		





Brânză proaspătă _____	41	Brânză proaspătă cu cuburi de ardei	68
Brânză proaspătă din lapte acidulat	42	Brânză proaspătă cu arpagic	70
Brânză topită	44	Brânză proaspătă cu nuci	72
Brânză proaspătă din lapte integral		Mozzarella	74
cu cheag	45		
Ruladă cu semințe de dovleac	46	Brânză cu pastă moale și brânză	
Triunghi cu ardei	48	cu pastă tare	77
Triunghi cu praf de curry	49	Brânză cu pastă moale	79
Cuburi de brânză cu plante aromatice		Brânză cu pastă moale în ulei	80
sălbatică	50	Brânză cu pastă moale în frunze	
Ruladă de brânză cu păstrăv afumat	52	de urzici	82
Biluțe de brânză în ulei de măsline	54	Brânză cu pastă semi-tare	85
Biluțe cu merișoare	55	Brânză de Stiria	87
Ruladă de brânză cu petale de flori	56		
Brânză proaspătă cu miere și stafide	58	Unt și zer	89
Ruladă de brânză cu merișoare	59	Unt din smântână dulce	91
Perle de brânză	60	Unt din smântână fermentată	92
Brânză stratificată	61	Ruladă de unt condimentată cu curry	94
Brânză stratificată cu scorușe		Ruladă de unt cu petale de trandafir	96
de munte	62	Unt cu flori colorate	98
Brânză proaspătă	64	Variante de unt pentru grătar	100
Brânză proaspătă în ulei cu plante		Băătură cu zer	102
aromatice	65	Zer cu afine	103
Brânză proaspătă cu piper verde	66	Brânză din zer (urdă)	104





Cuvânt înainte

Ne-am petrecut copilăria la fermă, unde laptele produs de vaci constituia alimentul de bază al familiei.

Cu decenii în urmă, în aceste mici ferme se prelucra laptele pentru uz casnic. Încă din copilărie am învățat de la mamele noastre cum să prelucrăm laptele – cu centrifuga sau putineiu – ca să obținem unt, brânză proaspătă sau topită.

Ne amintim și astăzi gustul inegalabil al unei felii de pâine de casă unsă cu unt proaspăt, cu o bucată de brânză deasupra.

Pentru noi este foarte importantă păstrarea procesului tradițional de prelucrare a laptelui. În această carte am îmbinat cunoștințele și abilitățile dobândite cu mult timp în urmă, cu idei noi și rețete inovatoare. Astfel a luat naștere o armonie care poate fi realizată în orice bucătărie.

Cu aceste rețete dorim să trezim interesul pentru prelucrarea laptelui, urmărind ca acesta să ocupe locul pe care îl merită în alimentația noastră. Produsele lactate preparate în bucătărie permit o îmbogățire incredibilă a regimului alimentar zilnic cu un număr mare de diverse delicatese.

Un alt scop urmărit este ca oamenii să „înceapă din nou să simtă adevăratul gust” al alimentelor pe care, datorită creșterii numărului de produse gata preparate cu gust identic, se pare că l-au uitat. În multe bucătării se mai gătește doar foarte rar. Micile unități producătoare, care încă

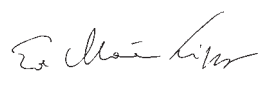
mai prelucreează alimentele în mod clasic, abia mai pot supraviețui din punct de vedere economic ceea ce duce la dispariția gustului regional. Cu cât fabricile de produse alimentare devin mai mari, cu atât mai mult se uniformizează gustul produselor. Cu cât spațiul nostru economic devine mai mare, cu atât se pune accent pe o durabilitate mai îndelungată a alimentelor.

Cu această carte dorim să vă stărnim dorința de a produce alimente în propria bucătărie din ingrediente cunoscute, renunțând astfel la produsele din comerț în a căror compoziție intră adesea aditivi care dăunează sănătății. Gustul individual capătă din nou un rol important deoarece producția proprie oferă posibilități infinite. Produsele sezoniere încep din nou să se regăsească în preparatele culinare, spre deosebire de cele aflate pe rafturile din magazine, care sunt aceleași în orice anotimp. La toate acestea se adaugă și bucuria obținerii unor produse lactate reușite, savurate cu plăcere de familie și musafiri.

Toată lumea dorește să mănânce bine și, pe cât posibil, sănătos. Mai mult ca sigur, încercând rețetele din carte, acest lucru este posibil!

Spor la primele încercări și la cât mai multe reușite!


Eva Schiefer


Eva-Maria Lipp







Noțiuni de bază



În zilele noastre oamenii pun tot mai mare preț pe savoarea alimentelor. Alimentele preparate în propria bucătărie din ingrediente naturale sunt mai sănătoase, mai gustoase și mai aromate.

Supermagazinul, furnizorii locali, magazinul agroalimentar, raionul de lactate și brânzeturi, oferă o multitudine de sortimente de lapte și produse lactate, gama de produse nici nu mai poate fi urmărită. Pe de o parte, ne lipsește timpul necesar pentru a studia produsele de pe raft, iar pe de altă parte, deseori, nu ne este deloc clar ce se ascunde în spatele denumirilor de pe etichete. Bineînțeles, la fel ca pentru multe alte produse, există denumiri regionale sau denumiri proprii acordate de unitățile prelucrătoare, respectiv de către comercianții direcți. În fața rafturilor pline cu produse cu denumiri care mai de care mai sofisticate, cumpărătorul își pierde adesea cumpătul. Ce să cumpăr astăzi? Aș vrea doar produse de cea mai bună calitate, pentru familie.

Reclama are și ea partea ei de vină, sugerând că produsele achiziționate conțin ingrediente de cea mai bună calitate. Că lucrurile nu stau chiar așa ne dăm seama identificând printre ingrediente aditivii responsabili de aspectul atrăgător, de gustul mereu același și de durabilitatea îndelungată a produsului.

Aducând laptele direct de la fermă în bucătărie, putem să pregătim, cu puțină răbdare, produse sănătoase și gustoase pentru noi și familia noastră. În cazul multor rețete puteți coopta și copiii la prepararea produselor. Aceștia vor savura cu mai multă plăcere preparatele făcute de ei.

Produsele preparate în bucătărie nu conțin deloc aditivi, coloranți, potențatori de aromă sau conservanți. Folosind laptele natural, cumpărându-l direct de la un furnizor regional, putem să preparăm personal aceste produse delicioase.



Laptele – un aliment special

La țară, laptele este un produs ușor de obținut, de fapt este un dar al naturii. În plus, creșterea vacilor, a oilor și a caprelor contribuie la menținerea tradițiilor noastre ancestrale. Laptele obținut de la aceste mamifere nu are însă aceeași compoziție chimică și, astfel, este tolerat în mod diferit de organismul uman.



De mii de ani, oamenii consumă laptele de la diverse mamifere, crescute în gospodărie. Laptele este unul dintre cele mai valoroase alimente pe care îl avem la dispoziție din abundență. Este bogat în proteine, sărac în grăsimi și, datorită conținutului bogat de calciu, este deosebit de important pentru o alimentație variată. Calciul din lapte poate fi transformat cel mai bine de către organism, iar celelalte componente cum este, de exemplu, lactoza favorizează asimilarea acestui mineral deosebit de important.

Când vorbim despre lapte, ne referim în general la laptele de vacă. Animalele nu au zile libere sau sărbători și nu au nici vacanță, prin urmare ele trebuie mulse zilnic. Pentru ca o vacă să poată fi mulșă în mod regulat și pentru a furniza cantitatea corespunzătoare de lapte, trebuie să primească suficient de multă hrană – sub formă de fân sau furaje însilozate. În plus, în funcție de nevoi, vaca primește cereale și furaj uscat. Pe lângă hrană, o vacă bea zilnic aproximativ 80 până la 180 litri de apă.

Calitatea laptelui depinde de modul în care sunt crescute vacile

Producția de lapte a unei vaci începe după fătarea unui vițel. Primul lapte (colostrul) îl primește vițelul, în primele zile după fătare. Acest lapte este deosebit de hrănitor și constituie



cel mai bun nutriment pentru hrănirea vițelului în primele zile de viață.

După fătarea unui vițel, o vacă, mulșă de două ori pe zi cu ajutorul unei mașini de mulș, dă aproximativ 25 l lapte pe zi. Acest lucru se întâmplă în medie timp de 305 zile pe an. În restul zilelor anului vaca nu este mulșă, pentru a se putea pregăti pentru fătare.

Animale sănătoase, pășuni mănoase și fermieri harnici asigură aprovizionarea noastră periodică cu lapte și cu produsele preparate din acesta. Din motive economice, unitățile producătoare de produse lactate s-au dezvoltat în ultimele decenii. Cu toate acestea, animalele sunt în continuare ființe prețioase pentru fermieri, care trebuie să fie tratate și îngrijite în mod corespunzător. O agricultură modernă presupune asigurarea bunăstării animalelor.

Creșterea animalelor în condiții adecvate speciei (aer liber, pășune, suficient spațiu pentru a se culca etc.) și o hrănire sănătoasă a vacilor cu hrană de bază (iarbă, fân și furaje însilozate) sunt decisive pentru obținerea unui lapte de bună calitate. Respectarea prevederilor de igienă și răcirea imediată a laptelui după mulș la o temperatură de 4 °C, sunt de asemenea criterii importante. Controalele stricte la prelue-

rea laptelui asigură faptul că se prelucrează numai lapte de cea mai bună calitate.

Laptele și oamenii

Încă de la naștere, laptele ocupă un loc important în alimentația oamenilor. Laptele de mamă este prima hrană a copilului. Abia după împlinirea vârstei de un an, sistemul digestiv al copilului este suficient de dezvoltat pentru ca produsele din lapte de vacă să poată fi bine asimilate de către corpul acestuia.

În regiunile noastre, mai ales laptele de vacă are un rol important ca furnizor de substanțe nutritive valoroase. În afară de calciu și fier, laptele conține în procent de 1% minerale ca: sodiu, potasiu, fosfor, magneziu, iod și zinc, vitamine liposolubile – A, D, E, K și vitamine hidrosolubile B1, B2 (riboflavină), B6 și B12 (cobalamină).

Produsele din lapte de oaie și de capră completează sortimentele din vitrinele frigorifice destinate lactatelor. Uneori sunt disponibile chiar și produse din lapte de iapă. Acesta este cel mai apos lapte, cu un conținut de apă mai mare de 90 %, și cu cea mai mare valoare a carbohidraților, de 6 %. Laptele de oaie are, în schimb, cel mai mare conținut de proteine, de 7 %.

