

## 20 STYCZNIA - DZIEŃ MIŁOŚNIKÓW SERA



Ser - produkt spożywczy wytwarzany poprzez wytrącenie z mleka tłuszczu i białka w postaci skrzepu, który zostaje poddany dalszej obróbce.

Istnieje wiele gatunków sera i dzieli się je np. ze względu na gatunek mleka, zawartość tłuszczu, konsystencję, proces produkcyjny i czas dojrzewania. Ser zawiera wiele składników odżywczych. Technologią produkcji serów zajmuje się **serowarstwo**.

Początki produkcji sera są ściśle związane z udomowieniem i hodowlą zwierząt... We Włoszech i Francji już 2000 lat p.n.e. wyrabiano ser. Pierwszym dokumentem szczegółowo przedstawiającym kolejne fazy produkcji sera jest płaskorzeźba sumeryjska nazwana ozdobą mleczarni (około 3000 p.n.e.).

Żółty ser to jeden z najpopularniejszych składników naszej diety. Chętnie przygotowujemy z nim kanapki, rozmaite przekąski, dania obiadowe. Jest niezastąpiony na pizzy i w fondue. Nie jest już tajemnicą, że dziur w serze nie robią myszy.

### **SPRAWDŹCIE JEDNAK, CZEGO JESZCZE O NIM NIE WIECIE!**

#### **- Przeciętny Polak zjada rocznie 12 - 13 kilogramów sera.**

To około kilograma miesięcznie. Nienajgorszy wynik, prawda?

#### **- Początki żółtego sera miały miejsce w jagnięcych żołądkach.**

Produkcja sera rozpoczęła się w starożytnej Anatolii. Mleko transportowano w bukłakach, czyli naczyniach zrobionych z jagnięcych żołądków. Pod wpływem wstrząsów i temperatury mleko fermentowało, a masę serową zaczęto odciskać i pakować do specjalnych koszy. Bez obaw, dzisiaj proces produkcji sera wygląda już trochę inaczej.

#### **- Brie, Camembert i Gouda to nazwy miejscowości.**

We wszystkich tych miastach wytwarza się sery.

### **- W Anglii co roku odbywają się zawody w staczaniu sera ze wzgórza.**

Tradycja ta sięga początków XIX wieku. Na wzgórzu Cooper's Hill zbierają się śmiałkowie, którzy starają się dogonić spuszczone w dół okrągły ser. Szczytna idea pozostaje ideą, ponieważ ser nabiera prędkości nawet do 100 km/h. Wygrywa zatem ten, który najszybciej zbiegnie na dół i dotknie sera.

### **- Przy układaniu deski serów obowiązuje etykieta.**

Gdyby przyszło komuś gościć ważną osobistość, warto pamiętać o etykiecie. Sery układa się zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Zaczynamy od lekkich, kończymy na bardziej wyrazistych, ciężkich i ostrych. Do stworzenia smakowitej serowej kompozycji użyjmy 3-5 różnych gatunków sera. Aby sery nie wyschły, należy pokroić je bezpośrednio przed podaniem. Serwowane sery najlepiej wyjąć z lodówki na ok. 45-60 minut przed spożyciem, żeby miały temperaturę pokojową. Dla jednego gościa powinniśmy przewidzieć ok. 20-50 g każdego rodzaju specjału. Sery podaje się zwykle w towarzystwie winogron i orzechów.

### **- Spożywanie żółtego sera podnosi pH płytki nazębnej.**

Dzięki temu zmniejsza się ryzyko rozwoju próchnicy i zapalenia dziąseł. Co ciekawe, zbadano, że u osób spożywających mleko czy jogurt pH nie zmieniało się. Działo się tak tylko w przypadku amatorów żółtego sera.

### **- W przeciwieństwie do innych państw Unii Europejskiej sery produkowane w naszym kraju zawierają niewielką ilość soli.**

W Polsce jej zawartość oscyluje na poziomie 1,5 %, zaś w Europie to już ok. 2,5 %.

### **- W 100 gramach chudego twarogu znajduje się średnio 96 mg wapnia, a w 100 gramach sera gouda już 807 mg.**

Dziennej dawce wapnia odpowiada pięć plasterków sera żółtego. Ponadto wapń z serów żółtych jest łatwo przyswajalny i trawiony przez organizm, ponieważ wiąże się z jednym z białek - kazeiną.

## **JAKIE SERY JEŚĆ?**

**Wszystkie, jakie są na desce serowej.**

### **- Sery świeże:**

są to po prostu młode sery powstałe w wyniku fermentacji mlekowej. Robi się je z mleka krowiego, owczego lub koziego.



### **- Sery miękkie ze skórka pleśniowa:**

to typowo francuskie specjały. Odznaczają się elastycznym kremowym mięszem o jednolitej barwie.

### **- Sery miękkie z „mytą” skórka:**

należą do tej samej rodziny, co sery ze skórka pleśniowa. Są jak tamte przeważnie miękkie lub półmiękkie. W czasie procesu dojrzewania są przemywane solanką, a pod koniec dojrzewania solanką z piwem lub winem, co ma istotny wpływ na smak tych serów i wygląd skórki. Staje się ona błyszcząca i przybiera kolor od żółtego do pomarańczowego.

### **- Sery pleśniowe niebieskie:**

zawdzięczają swoją nazwę delikatnym zielonkawo-niebieskim żyłkom pleśni, przerastającym białokremową masę. Z wyjątkiem słynnego francuskiego sera roquefort, wytwarzanego z mleka owczego, sery te produkowane są z mleka krowiego. Mają charakterystyczny grzybowy, pikantny smak i bardzo szerokie zastosowanie. Można je bowiem dodawać do sałatek, farszów, sosów, zapiekanek, past serowych albo też po prostu jeść z pieczywem.



*Aromatyczne sery pleśniowe.*

### **- Sery półtwarde:**

są odciskane w specjalnych formach, dzięki czemu uzyskują elastyczną, ale zbitą konsystencję. Dojrzewają od miesiąca do roku w pomieszczeniach o określonej temperaturze i wilgotności. Dodaje się je do sałatek, gorących dań smażonych i zapiekanych oraz do raclette. Do najbardziej znanych serów z tej rodziny należą: cantal, cheddar, edam, gouda, mimolette.

### **- Sery twarde:**

stanowią arystokrację wśród serów. Dzięki dokładnemu odcisnięciu serwatki i długiemu procesowi dojrzewania w ściśle określonych warunkach mają bardzo zwartą konsystencję, twardą żółtą skórka i wykwintny smak.



*Najpopularniejsze sery twarde.*

**- Sery kozie:**

są wytwarzane z samego mleka koziego lub wymieszanego z krowim. Mają charakterystyczny smak, którego intensywność wzrasta podczas procesu dojrzewania. Są produkowane we wszystkich odmianach - od serów świeżych po twarde. Podaje się je z pieczywem oraz używa do pizzy, zapiekanek i tostów.



*Sery z polskich gór.*

**- Sery topione:**

uzyskuje się je przez przetopienie jednego lub kilku rodzajów sera twardego z dodatkiem masła i mleka lub śmietany. Często doprawia się je i aromatyzuje różnymi dodatkami, a podaje głównie z pieczywem, ale można też dodawać je do gotowanych potraw, na przykład zup i sosów.

**Jedzmy sery, to samo zdrowie.**

**Życzę smacznego i pozdrawiam**

Katarzyna Jankowska