

Rodzaje serów

Ser to nic innego jak produkt spożywczy na bazie mleka, który wytwarzany jest poprzez wytrącenie z tłuszczu mleka i białka w postaci skrzepu, który zostaje poddany dalszej obróbce.

Jakie rodzaje serów możemy wyróżnić? Biały, żółty, pleśniowy, twarogowy, ale czy to już wszystkie? Ależ oczywiście, że nie. Obecnie mamy szeroką gamę serów. Każdy z nich niby podobny, a jednak trochę inny. Na pewno łączy je jedno - wszystkie pochodzą z mleka, jednak różnią się smakiem, składem i właściwościami.

Zacznijmy od najbardziej znanego - ser żółtego. Może być z dziurami lub też bez. Jest on doskonałym źródłem wapnia. Jeden plasterek dostarcza 160-200 mg tego cennego pierwiastka. Co więcej, zawarty w serze sprzężony kwas linolowy CLA ochroni nas przed miażdżycą i nowotworami.

Twarożek, zwany również białym serem, stanowi doskonałe źródło pełnowartościowego białka. Zawiera aminokwasy, których nasz organizm nie potrafi wytwarzać. Twarożek przyspiesza przemianę materii, a do tego łagodzi stany mdłości wywołane zatruciem pokarmowym.

Kiedyś sery pleśniowe kojarzone były głównie z Francją, obecnie coraz bardziej popularne stają się również w Polsce. Coraz częściej stanowi dodatek do sałatek czy kanapek. Produkt ten wytwarzany jest z sera i podpuszczki. Może być porośnięty niebieską, zieloną lub białą pleśnią.

Znany jest również ser topiony, wytworzony przez topienie go z dodatkiem topników. Doskonale sprawdza się do smarowania pełnoziarnistego pieczywa. Często wzbogacany jest dodatkami w postaci ziół. Zaletą sera topionego jest długi okres przydatności do spożycia.

Materiał sfinansowany z Funduszu Promocji Mleka

