



## Сыр: как выбрать качественный продукт

Сегодня на прилавках российских магазинов есть огромное количество разнообразных сыров. Зачастую покупателю непросто сделать выбор, потому [МЕДИНФО 72](#) собрал для вас все необходимые рекомендации, которые помогут покупателю не ошибиться и выбрать качественный сыр.

Есть множество нюансов в различных видах сыра. Существуют даже нормативные документы, разъясняющие основные смежные понятия и закрепляющие нормы безопасности, требования к упаковке и маркировке молочной продукции. При покупке сыра обязательно обращайте внимание на название. Помимо сыра на прилавках встречаются сырные продукты (молочкосодержащие продукты, произведенные в соответствии с технологией производства сыра) и плавленые сыры. Сыры и сырные продукты бывают копчеными (при этом не допускается использование ароматизаторов копчения!), рассольными (созревающие или хранящиеся в растворе солей), с плесенью (произведенные с использованием плесневых грибов), слизневые (произведенные с использованием слизневых микроорганизмов). Поэтому обязательно уточните, покупаете ли вы то, что действительно хотите приобрести на стол!

Покупая сыр в магазине, не пожалейте времени, обратите внимание на этикетку и изучите состав продукта. Дело в том, что при приготовлении качественного натурального сыра используются определенные ингредиенты:

- \* *сырое коровье молоко исключительно высшего и первого сорта (оно отдает сыру всю свою животворную силу);*
- \* *сырое обезжиренное молоко;*
- \* *сырые сливки;*
- \* *соль поваренную пищевую;*
- \* *бактериальные закваски и концентраты молочнокислых бактерий;*
- \* *натуральные красители (бета-каротин и экстракт аннато).*

Если вы видите в составе множество других ингредиентов и/или не видите в качестве основного что-то из первых трёх пунктов списка, скорее всего, это не натуральный сыр, его качество и польза для организма могут вызывать вопросы.

Основное отличие сыра от сырного продукта как раз заключается в использовании натурального молока, причем в большом количестве: для изготовления 1 кг приличного сыра уходит порядка 11 литров. К тому же, сырный продукт после изготовления может сразу поступать в продажу, сыру же требуется период созревания в определенных условиях, который занимает от 30 до 60 дней. В том числе, этими факторами обуславливается повышенная цена настоящих натуральных сыров.

Существует несколько верных признаков, позволяющих уверенно судить о качестве сыра.

- \* На разрезе сыр должен иметь ровный рисунок, состоящий из глазков круглой или овальной формы (Костромской, Эстонский), неправильной или угловатой формы (Российский), круглой овальной или угловатой формы (Голландский). Не должно быть трещин, неровностей.
- \* Корка ровная, тонкая, без повреждений, покрытая полимерной пленкой. Толстоватый подкорковый свидетельствует о плохом качестве или порче продукта.
- \* Запах сырный, сладковато-пряный, либо слегка кисловатый. Прогорклый, тухлый или сальный запах свидетельствует о нарушении производства или хранения, либо об исходе срока годности продукта. Плесень на сыре допускается только на ограниченном количестве сортов.
- \* Цвет качественного продукта может варьироваться от белого до светло-желтого и должен иметь ровный оттенок по всей массе.
- \* Рыхлая или потрескавшаяся консистенция сыра неприемлема, такой продукт покупать не рекомендуется.

Покупать сыр лучше всего в фабричной упаковке. Она должна содержать информацию о составе продукта и срок годности, что позволит вам понять качество продукта. Также на совесть сделанная фабричная упаковка исключает проникновение сторонних бактерий. Предпочтение натуральному сыру стоит отдавать не только из гурманских соображений. Хороший сыр содержит множество полезных для организма человека веществ: витамины А, Е, D, С, витамины группы В и РР, солидней процент легко усваиваемого белка. Также в сыре имеются, к примеру, железо, калий, кальций, магний, медь, марганец, натрий, фосфор, цинк.

Вооружившись этими знаниями, вы сможете без труда определить вид, степень свежести и пользы сыра. МЕДИНФО72 желает вам быть здоровыми и иметь на столе только качественные продукты.