



## Как накрыть лёгкий новогодний стол: идеи с натуральным сыром

Новый год традиционно ассоциируется с майонезными салатами, тяжёлыми горячими блюдами и ночными перекусами.

Но всё больше семей сознательно отказываются от перегруженного стола: ночью организму и так непросто, а обилие жирной пищи только добавляет усталости. В АО «Золотые луга» уверены, что праздничное меню можно сделать по-настоящему вкусным и при этом более лёгким. Например, добавлять в блюда качественный сыр.

На Новолоктинском сырodelном заводе, где по старинным рецептам более десяти лет производят сыры торговой марки «Золотые луга», особое внимание уделяют именно натуральности. В дело идёт только молоко высшего сорта. Оно проходит несколько этапов проверки на сыропригодность, после чего перерабатывается по классической советской технологии в строгом соответствии с требованиями стандарта. Сырное зерно формуют, прессуют, отправляют в солильные бассейны, затем головки сушат и на месяц помещают в подвалы, где поддерживаются особые условия по температуре, влажности и освещению. Только после созревания сыр покрывают защитной оболочкой и отправляют в торговые точки. В таких сырах нет растительных жиров, консервантов и искусственных увеличителей срока годности – только молоко и натуральные закваски. Именно поэтому продукция предприятия неизменно получает высокие оценки экспертов и награды отраслевых конкурсов.

Для лёгкого новогоднего меню особенно удачно подходят два классических полутвёрдых сорта из ассортимента «Золотых лугов» – «Голландский» и «Пошехонский». Голландский – более плотный, со слегка сладковатым и солоноватым вкусом; он хорош и в холодных закусках, и в горячих блюдах. Пошехонский отличается выраженным, чуть кисловатым, пряным вкусом, хорошо раскрывается в сэндвичах и закусках, где важно, чтобы сыр не потерялся на фоне других ингредиентов.

Самый простой и при этом эффектный вариант новогодней закуски – канапе. Небольшие кубики голландского или пошехонского сыра можно сочетать с вялеными томатами, огурцом, маслинами, виноградом или ломтиками груши. За счёт натурального сыра такая закуска получается сытной, но не тяжёлой, а небольшие порции позволяют без вреда для самочувствия попробовать несколько разных вариантов. Для любителей классики подойдут мини-бутерброды на цельнозерновом или ржаном хлебе: тонкий слой мягкого творожного сыра или йогурта вместо майонеза, сверху – пластинки пошехонского, огурец, зелень. Такие бутерброды выглядят празднично и не перегружают желудок.

Сыры органично вписываются и в лёгкие салаты. Вместо традиционных салатов с майонезом

можно подать тёплый салат из запечённых овощей: кусочки тыквы, паприки и кабачка запекают до мягкости, добавляют к ним кубики голландского сыра, немного оливкового масла и свежий салатный микс. Пошехонский хорошо чувствует себя в салате с отварной индейкой или куриной грудкой, яблоком и сельдереем – достаточно лёгкой заправки на основе натурального йогурта с горчицей и лимонным соком, чтобы получить полноценное праздничное блюдо без лишних жиров.

Горячие блюда с сыром тоже могут быть щадящими для организма. Вместо тяжёлой жареной картошки и мяса в масле можно приготовить запечённые овощи с сырной корочкой. Цветная капуста, брокколи, морковь и лук выкладывают в форму, слегка сбрызгиваются растительным маслом, сверху добавляется тёртый голландский сыр – и спустя несколько минут запекания получается ароматное, сытное, но относительно лёгкое горячее. Ещё один вариант – порционные запеканки из отварной гречки, грибов и пошехонского сыра. Небольшие керамические формочки, аккуратная подача и умеренный размер порции позволяют сохранить новогоднее настроение, не превращая ужин в гастрономический марафон.

Отдельного внимания заслуживают горячие сэндвичи. Их удобно готовить к позднему завтраку 1 января, когда хочется чего-то простого и тёплого. Цельнозерновой хлеб, ломтики помидора, зелень, тонкие пластины голландского сыра – и несколько минут в духовке или гриле. Такой сэндвич даст энергию, но не создаст ощущения тяжести, которое часто бывает после жирных блюд.

Выбор натурального сыра важен не только с точки зрения вкуса, но и с точки зрения самочувствия после праздника. Когда в составе только молоко высшего сорта и традиционная закваска, организму легче справиться с ночным застольем. Полутвёрдые сыры дают чувство сытости, помогают не переедать другими блюдами и прекрасно сочетаются с овощами, фруктами, нежирным мясом и рыбой. Именно такой баланс – умеренность, натуральные продукты и продуманные сочетания – становится главным трендом современных новогодних столов.