



Клубника, смородина, ирга: как сочетать сезонные ягоды с молочными продуктами

Наступил сезон свежих ягод.

Клубника, малина, земляника, ирга, красная и чёрная смородина хорошо дополняют молочные и кисломолочные продукты. Такие варианты блюд не требуют сложной готовки, помогают разнообразить рацион и позволяют использовать естественную сладость ягод вместо большого количества сахара, сообщает пресс-служба АО “Золотые луга”.

Летом особенно востребованы простые рецепты из доступных продуктов. Молочная основа делает блюдо более сытным за счёт белка, а ягоды добавляют вкус, аромат, цвет, пищевые волокна и натуральную кислинку или сладость. Чем спелее ягода, тем меньше дополнительных подсластителей обычно требуется.

“Свежие ягоды хорошо раскрывают вкус молочных продуктов. Творог можно дополнить клубникой или смородиной, ряженку – малиной или иргой, йогурт – земляникой, а кефир использовать как основу для лёгкого ягодного напитка. Главное – выбирать качественные ингредиенты, следить за свежестью ягод и соблюдать условия хранения молочной продукции”, – отмечает директор по продажам АО “Золотые луга” Елена Девяткина.

Самый простой вариант – творог с ягодами и ложкой сметаны. В миску можно положить творог, добавить клубнику, малину, землянику или смородину, а для более нежной текстуры – немного сметаны или натурального йогурта. Если ягоды сладкие, сахар можно не добавлять. Если используются кислые ягоды, например, чёрная или красная смородина, их можно сочетать с более сладкой клубникой, бананом или иргой.

Ещё один быстрый способ – ягодный кисломолочный напиток. Для него подойдут кефир, ряженка, а также функциональные напитки из линейки “Живи ЗдорОво” – ацидофилин или наринэ. Они содержат полезные заквасочные культуры и могут поддерживать нормальную работу желудочно-кишечного тракта при регулярном употреблении в составе сбалансированного рациона. Чтобы приготовить напиток, достаточно смешать кисломолочную основу с горстью ягод в блендере. Для мягкого вкуса можно добавить половину банана, а для более свежего – несколько ягод смородины или малины. Готовить такой напиток лучше небольшими порциями и употреблять сразу.

Для тех, кто любит более плотную текстуру, подойдёт ягодный творожный крем. Творог можно взбить с небольшим количеством йогурта или сметаны, а затем добавить протёртую клубнику, малину или иргу. Получается мягкая основа, которую можно есть отдельно, использовать как начинку для блинов или подавать с цельнозерновыми хлебцами. В отличие от готовых сладких

десертов, в таком варианте семья сама регулирует количество ягод и дополнительных ингредиентов.

Хорошо работают и слоёные варианты: йогурт, ягоды и немного гранолы или хлопьев. В стакан или небольшую банку можно выложить слоями йогурт, малину, клубнику или землянику, добавить немного гранолы, овсяных хлопьев или орехов. Такой формат удобен тем, что его легко адаптировать под свой вкус: сделать более ягодным, более нежным или более сытным.

Молоко тоже можно использовать в ягодных рецептах. Например, приготовить молочно-ягодный коктейль: смешать молоко с клубникой или малиной, добавить немного банана для сладости и взбить до однородности. Такой вариант не требует сиропов и даёт мягкий ягодный вкус. Главное – использовать охлаждённое молоко с нормальным сроком годности и готовить напиток непосредственно перед употреблением.

Ягоды подходят и для горячих блюд, но их лучше добавлять ближе к подаче. Например, свежую смородину или малину можно подать к сырникам, творожной запеканке или блинам на молоке. Так ягоды сохраняют вкус, цвет и не дадут лишний сок во время приготовления. Если ягоды очень кислые, их можно слегка размять и смешать с более сладкими ягодами – получится быстрый ягодный соус без большого количества сахара.

При всей простоте таких рецептов важно соблюдать правила безопасности. Ягоды нужно тщательно перебрать: убрать мятые, подгнившие, повреждённые и особенно ягоды с признаками плесени. Даже небольшая испорченная часть может повлиять на качество всей порции. Мыть ягоды лучше непосредственно перед употреблением, аккуратно, под проточной водой, а затем дать им обсохнуть на салфетке или полотенце.

Если ягоды нужно сохранить дольше, их можно заморозить. Для этого ягоды перебирают, промывают, хорошо обсушивают и раскладывают небольшими порциями. Так удобнее доставать нужное количество для напитков, творога, йогурта или выпечки. Повторно замораживать размороженные ягоды не рекомендуется.

Молочные продукты для таких рецептов тоже нужно выбирать грамотно. Перед покупкой стоит проверить срок годности, состав, условия хранения и целостность упаковки. Охлаждённую продукцию нельзя надолго оставлять на солнце, в машине или сумке без холодильника. Готовые смеси с творогом, йогуртом, кефиром, ряженкой, молоком, сметаной или функциональными кисломолочными напитками лучше не хранить долго, особенно в жаркую погоду.