

ارزش غذایی کشک



شاید بسیاری از شما ندانید که کشک یکی از مواد لبنی است که تنها در ایران یافت می شود. در واقع می توان گفت که مانند دوغ تهیه شده از ماست، این فرآورده محصولی کاملاً ایرانی است.

شاید بسیاری از شما ندانید که کشک یکی از مواد لبنی است که تنها در ایران یافت می شود. در واقع می توان گفت که مانند دوغ تهیه شده از ماست، این فرآورده محصولی کاملاً ایرانی است. وجود ضرب المثل های فراوان در مورد کشک در زبان فارسی نشان دهنده قدمت تولید و استفاده از این ماده غذایی مفید است.

کشک یکی از فرآورده های فرعی شیر است که به روش سنتی از جوشاندن، تغلیظ و یا خشک کردن دوغی که پس از کره گیری باقی می ماند و یا از ماست بدون چربی تهیه می شود. ماده اولیه کشک عبارت است از شیر میش، بز، گاو و یا مخلوطی از آن ها. در صنایع غذایی تولید کشک با فرآیند های صنعتی و به صورت کشک مایع مستقیماً از شیر صورت می گیرد.

کشک های سنتی مایع از ساییدن و رقیق کردن کشک خشک که معمولاً به صورت غیر پاستوریزه تهیه می گردد، تولید می شوند. در مناطق مختلف کشور به علت دامداری ایلی و عدم دسترسی اغلب گله داران دهات ایران به کارخانه شیر پاستوریزه، مازاد شیر تولید شده را به کشک تبدیل می کنند و به این وسیله قابلیت نگهداری آن را بالا می برند. ارزش غذایی کشک با حجم کم خود، یک ماده غذایی معجزه آساست که در بردارنده تمامی خواص شیر و حاوی کلسیم، چربی، نمک، پروتئین و نیاسین (ویتامین B3) است. میزان انرژی تولید شده با 100 گرم کشک حدود 105 تا 120 کیلو کالری می باشد که می تواند به عنوان یکی از تامین کننده های انرژی مورد نیاز بدن در رژیم غذایی روزانه گنجانده شود. میزان مواد مغذی در کشک های مختلف به نوع فرآوری و همچنین شیر یا ماده اولیه آن بستگی دارد. جالب است بدانید در کشور های خاورمیانه و برخی از کشورهای آفریقایی، غذایی به صورت تخمیری تهیه می شود که کشک جزئی از آن است، اما در دنیا این غذا را به نام کشک یا کیشک می شناسند. مشابه این غذا ترخینه است که به خصوص در مناطق غربی کشور تهیه می شود. برای تهیه این غذا بلغور گندم، سبزی های محلی و دوغ یا کشک را با هم مخلوط کرده و با تخمیر دوغ آن را به صورت گلوله های کوچک در آورده، آن را خشک و برای مصرف در فصول سرد نگهداری می کنند. مهم ترین استفاده درمانی از کشک، پیشگیری از بروز یا پیشرفت بیماری پوکی استخوان است. میزان مناسب کلسیم و فسفر و نسبت این دو ماده مغذی در ترکیب کشک شرایط ایده آلی را برای استفاده بهینه از کشک مصرفی در پیشگیری از پوکی استخوان به وجود آورده است. به طور سنتی در برخی از مناطق کشور خوردن روزانه کشک به مادران باردار توصیه می شود که در صورتی که موارد بهداشتی مربوط به آن رعایت شود، پیشنهاد و توصیه ای علمی به شمار می آید. مقدار مواد مغذی در 100 گرم کشک: پروتئین 15 تا 21 گرم چربی 3 تا 11 گرم کربوهیدرات 61 تا 77 گرم آب و نمک 6 تا 10 گرم توصیه های پزشکی توجه به این که کشک یکی از غنی ترین منابع پروتئین حیوانی است، بنابراین محیط مناسبی برای رشد و ازدیاد میکروارگانیسم های مختلف است که اغلب سبب مسمومیت های شدید و حتی مرگ می گردند، بنابراین توجه به موارد ذیل ضروری است: * از کشک های بسته بندی (پاستوریزه) شده که دارای برچسب و مجوز بهداشتی می باشند، استفاده کنید. * کشک را در یخچال نگهداری نمایید و از فروشندگان هم بخواهید همین کار را در مغازه های خود انجام دهند. * تا حد امکان از مصرف کشک مایع باز خودداری کنید و در صورت استفاده 10 تا 20 دقیقه قبل از مصرف آن را بجوشانید تا میکروارگانیسم های آن کاهش یابد. * بهتر است به مقدار نمک موجود در کشک توجه کنیم. افرادی که به فشار خون بالا مبتلا هستند، کشک بی نمک استفاده کنند. تهیه کشک در خانها امروز دیگر مزه کشک خوب تقریباً از یاد رفته است. هر چند با وسایل امروزی، مانند مخلوط کن و دستگاه هم زن ساییدن کشک به هیچ وجه دشوار نیست. کشک خشک را پس از کوبیدن در آسیاب بریزید و آن را در شیشه در بسته و جای خنک به مدت طولانی نگه دارید. یک ساعت پیش از مصرف چند قاشق از گرد کشک را در یکی دو پیمانه آب خیس کنید و سپس با همان آب در مخلوط کن برقی بریزید. با این کار کشک ساییده تازه به دست می آید. درست کردن کشک در خانه کاملاً عملی است. دوغ را کمی نمک بزینید و روی آتش بجوشانید تا مواد جامد آن لخته شود. سپس آن را در کیسه بریزید و آویزان کنید، یا در آب کش زیر وزنه ای بگذارید. خمیری را که در کیسه باقی می ماند، گوله کنید و در جایی که هوا جریان دارد روی پارچه بگذارید تا خشک شود. انواع کشکبر خلاف ماست که همیشه سفید است، کشک را به رنگ های مختلفی می بینیم. کشک دیگ چدنی یا خاکستری این کشک را با جوشاندن و تغلیظ دوغ در دیگ های چدنی با روشی مخصوص، به دست می آورند و به همین نام مشهور است. کشک خاکستری از غذاهای مردم خراسان جنوبی است. این کشک پر مایه و سیر کننده است. برای استفاده غذایی، پس از خیساندن ماده خشک کشک در آب، مغز گردوی کوبیده را همراه آن می ساییم. هر چه مقدار مغز گردو و مدت زمان ساییدن بیشتر باشد، مایع به دست آمده خوش مزه تر است. مایع کشک ساییده را به روغن پیازی که به نعناع خشک معطر شده می افزاییم و پس از قدری جوش آمدن روی حرارت، اشکنه بسیار خوشمزه و مطبوعی به دست می آید. موارد مصرف این کشک مانند کشک سفید است، اگرچه به سبب رنگ تیره آن برای آرایش ظرف غذا یا اضافه کردن به آش و مانند آن مناسب نیست. کشک زرد این کشک نیز که از غذاهای مردم جنوب خراسان است، به صورت پودر زرد رنگ خشکی است که از روزگاران کهن بر جای مانده

است. گرد خشک آن برای تهیه نوعی کاله جوش یا حریره، با گوشت قورمه یا بدون آن، در فصل فراوانی شیر تهیه می گردد و برای روزهای سرد زمستان ذخیره می شود. در خراسان کشک زرد را با ماست گوسفند درست می کنند. حریره بدون گوشت را می توان به عنوان سوپ پیش از غذای اصلی مصرف کرد. ترید کشک زرد با گوشت قورمه نوعی غذای اصلی است. برای تهیه این نوع کشک از روش زیر استفاده کنید: مخلوط یک کیلو ماست با کمی نمک، یک قاشق زردچوبه و 3 تا 4 پیمانه آب را خوب هم بزنید. چهار پیمانه آرد را کم کم روی مایه به دست آمده الک کرده و مخلوط نمایید تا خمیر شل و صافی به دست آید. روی خمیر را بیوشانید و 3 تا 4 شبانه روز در جای خنک بخوابانید. سپس آن را به شکل قرص های کوچکی درآورید و در آفتاب و جریان هوا بگذارید تا کاملا خشک شود. کشک خشک شده را کوبیده و الک کنید و در جای خشک و خنک نگه دارید. لورکشک تازه و بی نمک است.

برخی مردم مناطق جنوب کشور، لور را همراه خرما میل می کنند. چربی لور از خامه و سرشیر بسیار کمتر است. کسانی که از چربی پرهیز دارند، می توانند لور را به جای فرآورده های چرب شیر مصرف کنند. خشکوکشک کوبیده و الک شده است، اما نمی توان آن را به صورت خشک مصرف کرد. برخی از مردم جنوب، خشکوی خیسانده را با خرما می خورند. اگر کمی آب روی خشکو بریزید، چیزی شبیه به کشک ساییده ولی زبرتر به دست می آید که می توان آن را با غذاهایی مانند آش، بادمجان و ... مصرف کرد. سویا کشکاخیرا در صنایع غذایی نوع جدیدی کشک تولید می شود که به کشک سویا معروف شده است. در تهیه این کشک از پروتئین سویا استفاده می شود که می تواند فواید سویا را به ارزش های تغذیه ای کشک اضافه کند. سویا به دلیل کیفیت پروتئینی خود، در دسترس بودن و ارزان بودن مورد توجه زیادی قرار گرفته است. مهم ترین عامل ضد سرطان سویا را ایزوفلاون ها تشکیل می دهد. همین عامل در سویا باعث کاهش عوارض یائسگی در زنان نیز می شود. کشک حاوی پروتئین سویا می تواند همین مزیت ها را دارا باشد. کشک به عنوان یک غذای مقوی گرسنگی را کاهش داده و حجم کمی از معده را اشغال می کند. از کشک به عنوان یک افزودنی به غذاهایی مانند آش رشته ، آش جو ، کشک بادمجان و حلیم بادمجان استفاده می شود، یا به عنوان ماده اولیه در کله جوش استفاده می گردد.