

پنیر و روش تهیه آن

پنیر يك ماده ي غذايي جامد است كه از شير دلمه شده ي گاو، بز، گوسفند يا ديگر پستانداران تهيه مي شود.



پنیر يك ماده ي غذايي جامد است كه از شير دلمه شده ي گاو، بز، گوسفند يا ديگر پستانداران تهيه مي شود. شير، توسط تركيبی از پنیر مایه و اسیدیفیکاسیون (عملیات کشت دادن شیر با باکتری اسید لاکتیک) دلمه می شود. باکتری ها، شیر را اسیدی می کنند و نقش مهمی را در بافت و طعم اغلب پنیرها ایفا می کنند. در مورد تعداد کمی از پنیرها، شیر توسط افزودن اسیدهایی مانند سرکه یا آلبیمو دلمه می شود.

در اغلب پنیرها، اسیدیفیکاسیون، در درجات کم تری، توسط باکتری ها انجام می شود كه قند شیر را به اسید لاکتیک تبدیل می کنند كه برای كامل شدن فرآیند دلمه شدن، به شیر، مایه پنیر اضافه می شود.

مایه پنیر، آنزیمی است كه به طور معمول از معده ي دام جوان گرفته می شود، ولی امروزه به طور آزمایشگاهی نیز تولید می شود. مایه پنیرهای گیاهی نیز از گونه های مختلف بوته سینارا (Cynara) گرفته می شود.

صدها نوع پنیر مختلف وجود دارد. ایجاد انواع و طعم های مختلف پنیرها به دلیل استفاده از گونه های مختلف باکتری ها، میزان متفاوت چربی شیر، تفاوت در زمان رسیدن پنیر، فرآیندهای مختلف پنیرسازی (چدار کردن، کشیدن، قالب زدن و شستن قالب) و گونه های مختلف گاو، گوسفند و یا دیگر پستانداران می باشد. عوامل دیگر شامل رژیم غذایی حیوان و افزودن طعم دهنده هایی مانند آویشن، ادویه یا دود چوب می باشد. اینکه شیر، پاستوریزه شده باشد یا نه، نیز می تواند بر روی طعم پنیر تاثیر بگذارد.

پنیر از لحاظ قابلیت نگه داری و محتوای چربی، پروتئین، کلسیم و فسفات بسیار با ارزش می باشد. پنیر نسبت به شیر، سبک تر و فشرده تر بوده و دارای ماندگاری بیشتری می باشد.

تولید کنندگان پنیر، می توانند در مرکز تولید شیر مستقر شده و از شیر تازه، ارزان و هزینه های کم تر حمل، بهره مند شوند. ماندگاری بالای پنیر، به تولید کننده این اجازه را می دهد تا فروش محصول خود را به زمانی موكول كند كه قیمت آن بالا رفته و یا به پول احتیاج دارد. در برخی بازارهای مصرف، حتی پول بیش تری برای پنیرهای رسیده پرداخت می شود.

پنیرها به صورت خام یا رسیده، به تنهایی و یا همراه با دیگر افزودنی ها مصرف می شوند. به هنگام حرارت دهی، اغلب پنیرها ذوب شده و قهوه ای می شوند. برخی پنیرها به خصوص در حضور اسید یا نشاسته، به آرامی ذوب می شوند. دیگر پنیرها، به هنگام ذوب شدن، به صورت کشدار در می آیند كه این خصوصیت در غذاهایی مانند پیتزا بسیار لذت بخش می باشد. برخی پنیرها به صورت ناهموار ذوب می شوند، چربی آن ها به هنگام حرارت دهی جدا می شود، در حالی كه برخی پنیرهای دلمه شده با مقدار کمی اسید، شامل هالومی و ریكوتا، به هیچ عنوان ذوب نمی شوند و حتی در حین پخت، سفت تر نیز می شوند.

ارزش تغذیه ای پنیر

پنیر منبعی غنی از کلسیم، پروتئین و فسفر می باشد. ۳۰ گرم پنیر چدار حاوی ۷ گرم پروتئین و ۲۰۰ میلی گرم کلسیم می باشد. به طول کلی، شیر ۸ درصد پروتئین، ۲۵ درصد کلسیم، ۱۰ درصد فسفر، ۷ درصد روی و ۵ درصد ویتامین A ی مورد نیاز روزانه بدن را به همراه دیگر مواد مغذی تأمین می کند.

پنیر و حفظ سلامت دندان

تحقیقات نشان می‌دهد که پنیرهایی مانند چدار، موزارلا، سویسی و پنیر آمریکایی می‌توانند از پوسیدگی دندان جلوگیری نمایند. دلایل متعددی برای این اثر ضد پوسیدگی ارائه شده که عبارت‌اند از: کلسیم، پروتئین و فسفر موجود در پنیر از مینای دندان محافظت می‌کنند. پنیر، میزان بزاق دهان را افزایش می‌دهد، در نتیجه، اسیدها و قندها را پاک می‌کند. پنیر می‌تواند دارای اثر ضد باکتریال در داخل دهان باشد. آشنایی با انواع پنیر و کاربرد آن در آشپزی و قنادی

پارمزان :

پنیر سفید و کهن ایتالیاست که از شیر گاو تهیه شده است پارمزان به دو نوع کهن و جوان وجود دارد پارمزان کهن طعمی بسیار عالی دارد و بهای بیشتری نسبت به پارمزان جوان دارد
موارد استفاده :
سس ها ، سوپ ها ، پاستاها و خوراک های با برنج و غذاهای داخل فر

چدار :

پنیری انگلیسی که تکه تکه های بریده شیر را روی هم قرار می‌دهند و به همین دلیل به این اسم مشهور شده است چدار دارای چربی حدودا 48 % در ماده خشک است و گونه ای از آن به سبب استفاده از رنگ پرتقال نارنجی است و بهای گرانتري نسبت به چدار مهمولي دارد

گودا :

پنیر معروف هلندی است که وطن اصلی آن شهر کوچکی است به همین نام در ابتدا از شیر خام تهیه شده است اما از اوایل قرن بیستم با شیر پاستوریزه تهیه می‌شود گودا دارای 48 % چربی در ماده خشک است
موارد استفاده :
به سبب ذوب شدن سریع برای غذاهای که داخل فر پخته می‌شوند مناسب است

موتزارلا :

پنیری ایتالیاست که در ایران به اشتباه به آن مازارلا یا موزارلا گفته می‌شود به سبب تولید فراوان و عم دستیابی به شیر گاو میش از شیر گاو ساخته می‌شود ایتالیا یی ها از دیر باز برای پخت پیتزا از آن استفاده می‌کردند
موارد استفاده :
چون سریع ذوب نمی‌شود در تهیه انواع سالاد و خوراک ها و ساندویچ های سرد استفاده می‌شود ترکیب این پنیر با گوجه فرنگی ، ریحان تازه و روغن زیتون از بهترین خوراکیهای روزهای گرم است

بوترکیزه :

پنیر چرب المانیست که انواع 40 ، 50 و 60 % چرب آن تولید می‌شود
موارد استفاده :
به علت چربی زیاد و طعم خوب آن برای غذاهای داخل فر و رنده شده آن برای سالاد های سرد و به صورت ورقه ای برای صبحانه مناسب است

فتا :

پنیری است که سالها در ایران تولید می‌شود اصل آن با شیر گوسفند در بلغارستان و یونان تهیه می‌شود
موارد استفاده :
ویژه سالاد و غذاهای سرد و صبحانه است.

پنیر پروولون

این نوع پنیر دارای پوسته ی بیرونی براق و طلایی رنگ می‌باشد، پنیری است کشدار و از نظر شکل و اندازه و طعم دارای گونه های

متفاوتی است، مثلا، با عطر یا بدون عطر، با طعم ملایم یا ادویه دار و تند. به طور کلی سه نوع مختلف از پنیر پروولون موجود می باشد.

1- پروولون شیرین

2- پروولون تند

3- پروولون دودی:

این پنیر بسیار غنی است و در هر کیلویی آن 4700 کالری وجود دارد، همچنین دارای 45% چربی و پروتئین می باشد و به عنوان دسر و برای پخت غذا قابل استفاده است و به عنوان چاشنی برای اسپاگتی های مختلف و پیتزاها و غذاهایی که در آن خمیر به کار برده اند نیز استفاده می شود و همچنین در غذاهایی که در فر تهیه می شود از خاصیت ذوب بسیار بالایی برخوردار است.

پنیر فیلا فیلا یا پنیر پیتزا انگلیسی

فیلا فیلا به معنای کش دار بودن، نوعی پنیر پروسس پیتزا می باشد. این پنیر خواص بهتری نسبت به سایر پنیرهای پیتزا دارد که به چند مورد آن اشاره می شود:

پنیر فیلا فیلا از خاصیت ذوب بسیار استثنایی برخوردار بوده و به راحتی بر روی پیتزا پخش شده و به هیچ وجه آب نمی اندازد یکی از خواص این محصول بالا بودن طول عمر فیلا فیلا در یخچال نسبت به سایر پنیرهای پیتزا می باشد که این مساله به شرایط بهداشتی و نحوه فرآیند انجام شده مناسب روی آن برمی گردد.

حتما باید پنیر رنده شده فیلا فیلا را 4 الی 5 دقیقه قبل از پایان پخت به پیتزا اضافه شود (یعنی پس از اضافه کردن پنیر رنده شده فیلا فیلا حداکثر 5 دقیقه در فر بماند).

پنیر فیلا فیلا به علت داشتن بافت امولسیون به هیچ وجه نباید به صورت فریز شده مصرف گردد. بهترین دما برای نگهداری این محصول 4 الی 8 درجه سانتی گراد در یخچال معمولی می باشد. چنانچه این پنیر اشتباه فریزر گردد، معایب زیر در هنگام پخت پیتزا پدیدار خواهد شد:

— کوتاه شدن بافت پنیر و نهایتا کاهش قابلیت کشدار شدن پنیر؛

— جدا شدن بیش از حد چربی در هنگام ذوب.

— سوختن پروتئین ها .

موارد مصرف پنیر فیلا فیلا در پیتزا، انواع غذاهای ایتالیایی و سوپ ها می باشد.

توفو :

توفو پنیری است که از شیر سویا به دست میاد و اصلا کلسترول ندارد و چربی خوبی دارد معمولا در رژیمها میگن که از توفو استفاده کنین چون خواص خیلی زیادی دارد و میشه برای صبحانه و برای سالاد ها ازش استفاده کرد

اینا تعدادی پنیره که تقریبا تو ایران متداوله کلی پنیر دیگه هم هست که اینجاها پیدا نمیشه.