

خامه ترش و ارزش غذایی آن

خامه یکی از اعضای خانواده نه چندان بزرگ لبنیات است که با توجه به محتوای چربی‌اش انواع مختلفی دارد.



خامه یکی از اعضای خانواده نه چندان بزرگ لبنیات است که با توجه به محتوای چربی‌اش انواع مختلفی دارد.

خامه بر حسب چربی طبقه‌بندی می‌شود؛ به این ترتیب که خامه کم‌چرب 12 درصد، خامه زده شده و سفت 30 درصد، خامه سنگین 36 درصد و خامه پرچرب تا حدود 60 درصد چربی دارند.

خامه معمولی از فرآورده‌های پرچرب شیر و میزان چربی آن با توجه به نوع خامه متفاوت است.

خامه معمولی‌ای که به عنوان خامه صبحانه مصرف می‌شود، حدود 30 تا 35 درصد چربی و طعم شیرینی دارد و فرآیند تخمیر روی آن صورت نمی‌گیرد.

نوع دیگر خامه، خامه ترش است که با استفاده از باکتری‌ای که تولیدکننده اسید لاکتیک است، آن را ترش می‌کنند. این نوع خامه طعم ترشی دارد و غلیظ است.

به عبارت دیگر، خامه ترش از فرآورده‌های اسیدی شده و ترش محسوب می‌شود که برای تهیه آن شیر با باکتری‌ای به نام استارتر که جزو باکتری‌های مفید است، تخمیر و در نتیجه ترش می‌شود. البته ترش شدن شیر به معنای فاسد شدن آن نیست بلکه به معنای تخمیر شدن آن است و با این روش بافتی لطیف و طعم خوبی پیدا می‌کند.

فرآیند تخمیر در مواد غذایی از نظر تغذیه‌ای ارزش مواد مغذی موجود در آن را افزایش می‌دهد. این فرآیند باعث تولید ترکیب‌های مفید تغذیه‌ای مانند انواع ویتامین‌ها و پپتیدها و جذب بهتر اسیدهای آمینه می‌شود. همچنین در اثر این فرآیند، جذب کلسیم و برخی عناصر در بدن بهتر صورت می‌گیرد.

از نظر تغذیه‌ای، تفاوت خاصی بین خامه ترش و معمولی وجود ندارد. انتخاب خامه ترش به ذائقه فرد بستگی دارد و هدف از تولید آن خواص حسی خاص آن - از نظر بافت و طعم برای تهیه انواع شیرینی، کیک، دسر یا در تهیه برخی غذاها و سس‌هاست.

خامه ترش که در تمامی کشورها به وفور دیده می‌شود برای تهیه انواع شیرینی، کیک، ساندویچ، غذا و ... به کار می‌رود و یکی از داروهای مفید برای کسانی که غذایشان دیر هضم می‌شود می‌باشد.

مواد لازم

ماست ترش 500 گرم

خامه 500 گرم

طرز تهیه

همیشه برای درست کردن خامه ترش به مقدار مساوی باید از ماست و خامه استفاده کرد.

ابتدا ماست ترش را با خامه کاملاً با هم مخلوط می‌کنیم. سپس آن را روی حرارت می‌گذاریم تا به دمای 60 درجه برسد به هیچ عنوان نباید به نقطه جوش نزدیک شود. از روی حرارت برداشته و به مدت 7 تا 8 ساعت در فضای آشپزخانه قرار می‌دهیم. بعد از آن درون شیشه کرده و داخل یخچال می‌گذاریم.

توجه داشته باشید اگر به طور اتفاقی به صورت سریع به خامه ترش احتیاج پیدا کردید می‌توانید این کار را فقط با مخلوط کردن ماست و خامه انجام دهید و استفاده کنید.