



این کپک‌های، بر خاصیت

این روزها انواع پنیر، طیف وسیعی از فرآورده‌های لبنی را به خود اختصاص داده است. اصیل‌ترین پنیر ایرانی، پنیر لیقوان، محلی، سفید و تبریز است.

جام جم آنلاین: این روزها انواع پنیر، طیف وسیعی از فرآورده‌های لبنی را به خود اختصاص داده است. اصیل‌ترین پنیر ایرانی، پنیر لیقوان، محلی، سفید و تبریز است. البته پنیرهای دیگر هم به سفره ایرانی‌ها اضافه شده مانند گودا، پارمسان، چدار و بخصوص نسل جدید آنها که حاوی کپک‌های سفید، آبی و خاکستری است.

سوال اینجاست، ارزش تغذیه‌ای پنیر محلی چه میزان است و چه تفاوتی با پنیرهای کپک‌دار دارد؟

پنیر محلی یا روستایی

این پنیر، پدربزرگ همه پنیرهای ایرانی است و به روش سنتی تهیه می‌شود و بیشتر عشایر، روستاییان و برخی افراد مقیم شهر، طرفداران پروپاقرص آن هستند.

بیشتر این پنیرها به شکل چانه خمیر، قالب‌گیری می‌شود و به دلیل آن که آن را در پارچه می‌پیچند تا آب‌گیری شود، بافتی لاستیکی دارد و تار و پود پارچه روی آن نمایان است.

پنیر محلی طعم ملایمی دارد و در مقایسه با سایر پنیرها آب پنیر در بافت آن بیشتر دیده می‌شود، به همین دلیل غنی از ویتامین‌های محلول مانند B و C است.

این پنیر به دلیل آن که از شیر کامل دام تهیه می‌شود، بسیار پرچرب است و ذائقه برخی بخصوص نسل جوان، طعم و بوی آن را نمی‌پسندد. پنیر روستایی اگر با اسید تهیه شود مقدار زیادی از کلسیم آن کم می‌شود.

این پنیر لاکتوز بالایی دارد و برای افرادی که معده آنها تحمل هضم لاکتوز را ندارد مناسب نیست. انواع پنیرهای محلی را بلافاصله پس از تولید طی سه تا چهار روز باید مصرف کرد، چراکه در مقایسه با انواع پنیرهای صنعتی مواد نگهدارنده ندارد و مستعد فساد و کپک زدگی است.

پنیر لیقوان

این پنیر از شیر گوسفندان لیقوان، روستایی در آذربایجان تهیه می‌شود و از نظر ارزش غذایی با سایر پنیرها برابر است.

معمولا برای تهیه آن از مایه‌ای باکتریایی استفاده می‌شود که تا حدودی پروبیوتیک بوده و برای آنهایی که دستگاه گوارش و سیستم ایمنی ضعیفی دارند مفید است.

پنیر لیقوان اصیل، چربی اشباع و کلسترول بالایی دارد و برای افرادی که از بیماری‌های قلبی - عروقی، چربی خون بالا و چاقی رنج می‌برند، مناسب نیست. مشکل دیگر این پنیر نمک زیاد آن است.

این پنیر پس از تولید چند ماه در آب نمک غلیظ نگهداری می‌شود تا باکتری‌های مولد طعم و بو در آن فعال شود و میزان میکروب‌های آن به صفر برسد و بهتر آب‌گیری شود بنابراین افرادی که دچار پرفشاری خون هستند از مصرف آن بپرهیزند.

لیقوان به دلیل پروتئین باکیفیتی که دارد با پروتئین گوشت برابری می‌کند و میزان ویتامین‌های محلول در چربی آن مانند E، A و D بالاست.

پنیر با طعم کپک

پنیرهای کپک‌دار اصالتاً فرانسوی است. در اولین برخورد، ظاهر کپک‌زده این پنیرها توی ذوق می‌زند. بوی تند آن هم چندان تعریفی ندارد، اما زود قضاوت نکنید؛ این پنیرها طعم خوبی دارد.

این پنیرهای غربیه که مدتی است در میان پنیرهای سنتی و اصیل ایرانی خودنمایی می‌کند با بهره‌گیری از خواص برخی کپک‌های خوراکی با عطر و طعم متفاوت تولید می‌شود البته استفاده از کپک در تولید نوع خاصی از پنیرها به این معنا نیست که هر پنیری به دلیل شرایط نامناسب نگهداری دچار کپک‌زدگی شده مفید و خوراکی است.

کپک‌ها انواع گوناگونی دارد؛ برخی خوراکی و تعدادی بیماری‌زاست.

پنیر بلوچی (راکفورت): بلوچی از جمله پنیرهای کپک‌زده و در لغت به معنای پنیر آبی است. در تهیه این پنیر قبل از قالب‌گیری و پرس دلمه نوعی کپک خوراکی را به قسمت‌هایی از بافت آن تزریق می‌کنند. این کپک روی دلمه رشد کرده و رگه‌های آبی رنگی تولید می‌کند. به همین دلیل به آن پنیر رگه آبی هم می‌گویند.

پنیر کممبر: برای تهیه این پنیر کپک‌زده بعد از قالب‌گیری دلمه، اسپور نوعی کپک با نام پنی‌سیلیوم کممبرتی را بر سطح دلمه اسپری می‌کنند. این کپک‌ها ارزش غذایی بالایی داشته و هر یک کیلوگرم این پنیر معادل 10 تا 12 لیتر شیر گاو است و سرشار از املاح معدنی بخصوص کلسیم و فسفر است. این پنیرها در مقایسه با پنیرهای وطنی تا حدودی ارزش تغذیه‌ای یکسانی داشته و تنها تفاوتشان آن است که پنیرهای اصیل ایرانی در آب نمک غوطه‌ورند، اما اغلب پنیرهای خارجی خشک و حاوی نمک پایینی است.

توصیه‌ها:

– از مصرف پنیرهای محلی و لیقوان که به صورت سنتی با شیر غیرپاستوریزه تهیه می‌شود خودداری کنید. این پنیرها ناقل میکروب بروسلا بوده و می‌تواند مصرف‌کننده را به تب مالت مبتلا سازد.

– پنیرهای فله‌ای صنعتی لیقوان یا تبریز که توسط فروشندگان به صورت روباز عرضه می‌شوند، اغلب به دلیل سطح پایین آگاهی‌های بهداشتی، آلوده به دست کارگران، ملاقه‌های غیربهداشتی یا آلاینده‌های شیمیایی هوا بوده و از حالت استریل کارخانه‌ای خارج شده است و اکثراً حاوی آب نمک شیری رنگی بوده که حکایت از فساد کپکی محصول داشته و بیماری‌زاست.

– برخی از پنیرهای زرد صنعتی که این روزها با نام پنیر لیقوان عرضه می‌شود، از انواع اصیل این پنیر نبوده و اغلب فرآوری شده و در ترکیب آنها از خامه و کره نیز استفاده شده است.

– برای خارج کردن نمک مازاد پنیر لیقوان، آب را جوشانده و سرد کرده و برای مدتی پنیر را داخل آن غوطه‌ور سازید.

– بیشتر پنیرهای کهنه حاوی مقدار قابل توجهی آمین‌های حساسیت‌زا بوده و می‌تواند به بروز واکنش‌های آلرژیک، خارش، سردرد و افزایش فشار خون در مصرف‌کننده منجر شود.

فاخره بهبهانی - گروه سلامت