

# Молоко

Молоко — это первая пища, которую получает любой человек. Именно от молока мы растем и набираемся сил.

Возможно, не все знают, что молоко — отличный источник белка, как и мясо или рыба. Так, в 0,5 стакана молока содержится около 3 г белка и 25 % от необходимой ежедневной дозы кальция. Белки, содержащиеся в молоке, ценнее мясных и рыбных. К тому же усваиваются они гораздо лучше.

Кроме белка, в молоке содержится кальций — вещество, тоже необходимое для нормального функционирования человеческого организма. Но и этим не ограничиваются полезные вещества, содержащиеся в молоке: там имеются витамины групп А, В и D, а также молочный сахар и жир.

Еще одно ценное свойство молока — способность быть сильнейшим противоядием. Свежее молоко способно существенно снизить действие радиации, токсических веществ, солей тяжелых металлов. Именно поэтому его дают рабочим на вредных производствах.

И взрослым, и детям нужно выпивать не меньше 200 мл (то есть 1 стакана) молока в день — это улучшает цвет лица и вообще замечательно сказывается на самочувствии.

Наиболее распространено коровье молоко, но полноценным продуктом питания служит также козье.

Существует термин «питьевое молоко», обозначающий, что это молоко уже готовый к употреблению продукт, прошедший цикл технологической обработки и пригодный для питья. Этим словосочетанием подчеркивается различие между готовым продуктом и сыром, предназначенным для переработки.

В ряду молочных продуктов питьевому молоку принадлежит главенствующая роль. На изготовление питьевого

молока затрачивается более 20 % всего сырья, поступающего на переработку на молокозаводы.

Молочная промышленность выпускает в продажу два вида питьевого молока: пастеризованное и стерилизованное. Особенно широко применяется пастеризация — нагревание молока от 63 до 100 °С. В магазины поступает пастеризованное молоко с разным содержанием жира (1,5, 2,5 и 3,2 %).

В некоторых случаях в практике производства молочных продуктов используют стерилизацию — нагрев свыше 100 °С. Пастеризация губительна для большинства видов микроорганизмов, но некоторые их формы при таком режиме еще сохраняют жизнеспособность.

Фасованное пастеризованное молоко можно хранить в домашних холодильниках без видимого ухудшения качества в течение 2 суток. При этом вскрытые бумажные и полиэтиленовые пакеты хранить не рекомендуется. Молоко в бутылках и банках лучше хранить закрытым — оно впитывает запахи.

Молоко перед употреблением необходимо кипятить. Конечно, вкус свежего молока очень сильно отличается от вкуса кипяченого и не все его любят, но кипячение — это способ оградить себя от бактерий, которые могут содержаться в молоке, если оно не подверглось соответствующей обработке. А такое вполне может быть, если вы купили молоко, допустим, на рынке. Кипятить молоко лучше в алюминиевой или эмалированной посуде, при этом пене нужно дать подняться 2 раза. Чтобы молоко при кипячении не подгорало, нужно сполоснуть посуду, в которую вы будете его наливать, холодной водой.

Молоко входит в состав разнообразных блюд. На молоке можно готовить всевозможные супы с использованием риса, пшена, кукурузы, картофеля, перловой, манной и овсяной круп, различных макаронных изделий,

овощей и фруктов, а также каши. Не обходится без молока приготовление различных оладий, блинчиков и выпечки. Молоко используют при изготовлении ореховой халвы.

На молоке готовят всевозможные пудинги, запеканки, кисели и омлеты.

## ДОМАШНИЕ РЕЦЕПТЫ МОЛОКА

### *Уваренное молоко*

Молоко налить в низкую и широкую алюминиевую кастрюлю, сделать небольшой, еле заметный огонь и оставить на нем молоко на 3–4 часа, без крышки, до убавления примерно на треть. После этого молоко приобретет более приятный вкус и аромат.

### *Топленое молоко*

Молоко вскипятить. Потом, не переливая из посуды, в которой оно кипятилось, поставить молоко в предварительно разогретую духовку и томить до тех пор, пока оно не приобретет характерный желтовато-бежевый цвет.

Приготовленное топленое молоко можно хранить очень долго.

### *Кислое молоко*

Молоко вскипятить. Не переливая из посуды, в которой оно кипятилось, поставить молоко в предварительно разогретую духовку, положив в него 2–3 ст. ложки кислого молока.

## **Сгущенное молоко**

1 л молока смешать с 2 стаканами (400—450 г) сахара и ванилином (на кончике ножа). Поставить смесь на небольшой огонь и варить до готовности. Сгущенное молоко должно иметь желтоватый оттенок.

## **ПЕРВЫЕ БЛЮДА**

### **Суп молочный с лапшой**

Ингредиенты:

1,5 л молока, 0,5 л воды, 5—6 ст. ложек лапши, 1 желток, 30 г сливочного масла, соль, сахар по вкусу.

Приготовление:

В подсоленную кипящую воду засыпать лапшу, варить ее 8—10 минут и откинуть на дуршлаг.

Подсоленное молоко довести до кипения, добавить отваренную лапшу и прогреть.

Перед подачей к столу заправить суп размешанным в молоке желтком, маслом и сахаром и больше не кипятить.

### **Суп овсяный с молоком и яйцами**

Ингредиенты:

1 л молока, 200 г овсяной крупы, 40 г сливочного масла, 20 г сахара, 2 вареных яйца, 500 мл воды, соль по вкусу.

Приготовление:

В подсоленной кипящей воде отварить овсяную крупу, влить горячее молоко, довести до кипения, заправить сахаром и солью.