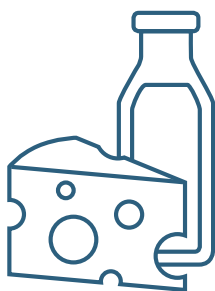


Eva Schiefer – Eva-Maria Lipp

Produse din lapte preparate în bucătărie



Budapesta, 2019

Cuprins

Cuvânt înainte	7	Ruladă cu semințe de dovleac	46
		Triunghi cu ardei	48
		Triunghi cu curry	49
Noțiuni de bază	9	Pătrate de brânză cu plante aromatice	
Laptele – un aliment special	11	sălbatică	50
Laptele și oamenii	12	Ruladă de brânză cu păstrăv afumat	52
Laptele este de mai multe feluri	14	Bile de brânză în ulei de măsline	54
Ce conține laptele?	17	Bile cu merișoare	55
Cumpărarea, depozitarea		Ruladă cu petale de flori	56
și prelucrarea laptelui	19	Brânză proaspătă cu miere și stafide	58
Ustensile necesare la prelucrarea		Ruladă cu merișoare	59
laptelui	21	Perle de brânză	58
Explicarea unor termeni de specialitate		Brânză stratificată	59
importanți	23	Brânză stratificată cu scorușe	
		de munte	62
		Brânză proaspătă	62
Lapte bătut, iaurt și chefir	27	Brânză proaspătă în ulei cu plante	
Lapte bătut	28	aromatice	65
iaurt	30	Brânză proaspătă cu piper verde	66
iaurt cu fructe	31	Brânză proaspătă cu cuburi de ardei	68
iaurt colorat cu legume	32	Brânză proaspătă cu arpagic	70
iaurt cu plante aromatice	32	Brânză proaspătă cu nuci	72
iaurt cu fructe	34	Mozzarella	74
Băutură cu căpșuni și roiniță	34		
Shake cu mere și scorțișoară	37	Brânză cu pastă moale și brânză	
Băutură cu morcovi și ghimbir	38	cu pastă tare	77
Chefir	39	Brânză cu pastă moale	79
		Brânză cu pastă moale în ulei	80
Brânză proaspătă	41	Brânză cu pastă moale în frunze	
Brânză proaspătă din lapte acidulat	42	de urzici	82
Brânză topită	44	Brânză cu pastă semi-tare	87
Brânză proaspătă din lapte integral		Brânză de Stiria, de pe valea	
cu cheag	45	râului Enns	87





Unt și zer.	87	Zer cu afine	101
Unt din smântână dulce	89	Brânză Schotten – o specialitate de pe valea superioară a râului Enns . . .	102
Unt din smântână fermentată	90	Brânză din zer (urdă)	103
Ruladă de unt condimentată cu curry . . .	93	Anexe.	105
Ruladă de unt cu petale de trandafir . . .	94	Index alfabetic al rețetelor	107
Unt cu flori colorate	97		
Variante de unt pentru grătar	98		
Băutură cu zer	100		





Cuvânt înainte

Am crescut în ferme mici unde laptele a fost și este un produs zilnic, el constituind atât o materie primă importantă cât și un aliment agreat.

Cu decenii în urmă, în aceste mici ferme se prelucra laptele pentru uz casnic. Încă din copilărie am învățat de la mamele noastre cum să prelucrăm laptele – cu centrifuga sau putineiu – ca să obținem unt, brânză proaspătă sau topită.

Ne amintim și astăzi gustul inegalabil al unei felii de pâine de casă unsă cu unt proaspăt, cu o bucată de brânză deasupra.

Pentru noi este foarte importantă păstrarea procesului tradițional de prelucrare a laptelui. În această carte am îmbinat cunoștințele și abilitățile noastre dobândite cu mult timp în urmă, cu idei noi și rețete inovatoare. Astfel a luat naștere o armonie care poate fi transpusă în orice bucătărie.

Cu aceste rețete dorim să trezim interesul pentru prelucrarea laptelui, urmărind ca acesta să ocupe locul pe care îl merită în alimentația noastră. Produsele lactate preparate în bucătărie permit o îmbogățire incredibilă a regimului alimentar zilnic cu un număr mare de diverse delicatese.

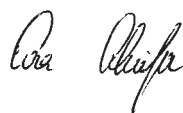
Un alt scop urmărit este ca oamenii să „învețe din nou să simtă adevăratul gust” al alimentelor pe care, datorită creșterii numărului de produse gata preparate cu gust identic, se pare că l-au uitat. În multe bucătării se mai gătește doar

foarte rar. Micile unități producătoare, care încă mai prelucreează alimentele în mod clasic, abia mai pot supraviețui din punct de vedere economic ceea ce duce la dispariția gustului regional. Cu cât fabricile de produse alimentare devin mai mari, cu atât mai mult se uniformizează gustul produselor. Cu cât spațiul nostru economic devine mai mare, cu atât se pune accent pe o durabilitate mai îndelungată a alimentelor.

Cu această carte dorim să vă stărnim dorința de a produce alimente în propria bucătărie din ingrediente cunoscute, renunțând astfel la produsele din comerț în a căror compoziție intră adesea aditivi care dăunează sănătății. Gustul individual capătă din nou un rol important deoarece producția proprie oferă posibilități infinite. Produsele sezoniere încep din nou să se regăsească în preparatele culinare, spre deosebire de cele aflate pe rafturile din magazine, care sunt aceleași în orice anotimp. La toate acestea se adaugă și bucuria obținerii unor produse lactate reușite, savurate cu plăcere de familie și musafiri.

Toată lumea dorește să mănânce bine și, pe cât posibil, sănătos. În orice caz, încercând rețetele din carte, acest lucru este posibil!

Spor la primele încercări și la cât mai multe reușite!



Eva Schiefer



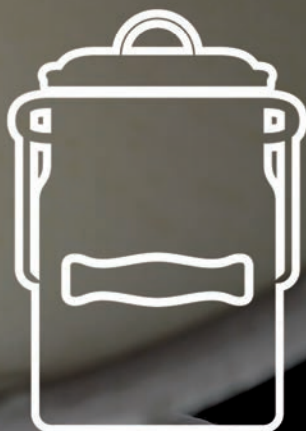
Eva-Maria Lipp







Noțiuni de bază



În zilele noastre oamenii pun tot mai mare preț pe savoirea alimentelor. Alimentele preparate în propria bucătărie din ingrediente naturale sunt mai sănătoase, mai gustoase și mai aromatice.

Supermagazinul, furnizorii locali, magazinul agroalimentar, raionul de lactate și brânzeturi, oferă o multitudine de sortimente de lapte și produse lactate, gama de produse nici nu mai poate fi urmărită. Pe de o parte, ne lipsește timpul necesar pentru a studia produsele de pe raft, iar pe de altă parte, deseori, nu este deloc clar ce se ascunde în spatele denumirilor de pe etichete. Bineînțeles, la fel ca pentru multe alte produse, există denumiri regionale sau denumiri proprii acordate de unitățile prelucrătoare, respectiv de către comercianții direcți. În fața rafturilor pline cu produse cu denumiri care mai de care mai sofisticate, cumpărătorul își pierde adesea cumpătul. Ce să cumpăr astăzi? Aș vrea doar produse de cea mai bună calitate, pentru familie.

Reclama are și ea partea ei de vină, sugerând că produsele achiziționate conțin ingrediente de cea mai bună calitate. Că lucrurile nu stau chiar așa ne dăm seama identificând printre ingrediente aditivii responsabili de aspectul atrăgător, de gustul mereu același și de durabilitatea îndelungată a produsului.

Aducând laptele direct de la fermă în bucătărie, putem să pregătim, cu puțină răbdare, produse sănătoase și gustoase pentru noi și familia noastră. În cazul multor rețete puteți coopta și copiii la prepararea produselor. Aceștia vor savura cu mai multă plăcere preparatele făcute de ei.

Produsele preparate în bucătărie nu conțin deloc aditivi, coloranți, potențatori de aromă sau conservanți. Folosind laptele natural, cumpărându-l direct de la un furnizor regional, putem să preparăm personal aceste produse delicioase.



Laptele – un aliment special

La țară, laptele este un produs ușor de obținut, de fapt este un dar al naturii. În plus, creșterea vacilor, a oilor și a caprelor contribuie la menținerea tradițiilor noastre ancestrale. Laptele obținut de la aceste mamifere nu are însă aceeași compoziție chimică și, astfel, este tolerat în mod diferit de organismul uman.



De mii de ani, oamenii consumă laptele de la diverse mamifere, crescute în gospodărie. Laptele este unul dintre cele mai valoroase alimente pe care îl avem la dispoziție din abundență. Este bogat în proteine, sărac în grăsimi și, datorită conținutului bogat de calciu, este deosebit de important pentru o alimentație variată. Calciul din lapte poate fi transformat cel mai bine de către organism, iar celelalte componente cum este, de exemplu, lactoza favorizează asimilarea acestui mineral deosebit de important.

Când vorbim despre lapte, ne referim în general la laptele de vacă. Animalele nu au zile libere sau sărbători și nu au nici vacanță, prin urmare ele trebuie mulse zilnic. Pentru ca o vacă să poată fi mulsă în mod regulat și pentru a furniza cantitatea corespunzătoare de lapte, trebuie să primească suficient de multă hrană – sub formă de fân sau furaje însilozate. În plus, în funcție de nevoi, vaca primește cereale și furaj uscat. Pe lângă hrană, o vacă bea zilnic aproximativ 80 până la 180 litri de apă.

Calitatea laptelui depinde de modul în care sunt crescute vacile

Producția de lapte a unei vaci începe după fătarea unui vițel. Primul lapte (colostrul) îl primește vițelul, în primele zile după fătare. Acest lapte este deosebit de hrănitor și constituie



cel mai bun nutriment pentru hrănirea vițelului în primele zile de viață.

După fătarea unui vițel, o vacă, mulsă de două ori pe zi cu ajutorul unei mașini de muls, dă aproximativ 25 l lapte pe zi. Acest lucru se întâmplă în medie timp de 305 zile pe an. În restul zilelor anului vaca nu este mulsă, pentru a se putea pregăti pentru fătare.

Animale sănătoase, pășuni mănoase și fermieri harnici asigură aprovizionarea noastră periodică cu lapte și cu produsele preparate din acesta. Din motive economice, unitățile producătoare de produse lactate s-au dezvoltat în ultimele decenii. Cu toate acestea, animalele sunt în continuare ființe prețioase pentru fermieri, care trebuie să fie tratate și îngrijite în mod corespunzător. O agricultură modernă presupune asigurarea bunăstării animalelor.

Creșterea animalelor în condiții adecvate speciei (aer liber, pășune, suficient spațiu pentru a se culca etc.) și o hrănire sănătoasă a vacilor cu hrană de bază (iarbă, fân și furaje însilozate) sunt decisive pentru obținerea unui lapte de bună calitate. Respectarea prevederilor de igienă și răcirea imediată a laptelui după muls la o temperatură de 4 °C, sunt de asemenea criterii importante. Controalele stricte la prelu-

rea laptelui asigură faptul că se prelucrează numai lapte de cea mai bună calitate.

Laptele și oamenii

Încă de la naștere, laptele ocupă un loc important în alimentația oamenilor. Laptele de mamă este prima hrană a copilului. Abia după împlinirea vârstei de un an, sistemul digestiv al copilului este suficient de dezvoltat pentru ca produsele din lapte de vacă să poată fi bine asimilate de către corpul acestuia.

În regiunile noastre, mai ales laptele de vacă are un rol important ca furnizor de substanțe nutritive valoroase. În afară de calciu și fier, laptele conține în procent de 1% minerale ca: sodiu, potasiu, fosfor, magneziu, iod și zinc, vitamine liposolubile – A, D, E, K și vitamine hidrosolubile B1, B2 (riboflavină), B6 și B12 (cobalamină).

Produsele din lapte de oaie și de capră completează sortimentele din vitrinele frigorifice destinate lactatelor. Uneori sunt disponibile chiar și produse din lapte de iapă. Acesta este cel mai apos lapte, cu un conținut de apă mai mare de 90 %, și cu cea mai mare valoare a carbohidraților, de 6 %. Laptele de oaie are, în schimb, cel mai mare conținut de proteine, de 7 %.

