

Как выбрать сыр?

На прилавках магазинов в настоящее время можно встретить большой ассортимент сыров и сделать правильный выбор довольно сложно.

Требования безопасности к молочной продукции, требования к упаковке молочной продукции, требования к маркировке молока и молочной продукции установлены Решением Совета Евразийской экономической комиссии от 09.10.2013 N 67 (ред. от 20.12.2017) "О техническом регламенте Таможенного союза "О безопасности молока и молочной продукции" (вместе с «ТР ТС 033/2013. Технический регламент Таможенного союза. О безопасности молока и молочной продукции»).

Понятия, которые, помогут разобраться в названиях сыров:

«сыр, плавленый сыр, сырный продукт, плавленый сырный продукт копченые» - сыр, плавленый сыр, сырный продукт, плавленый сырный продукт, подвергнутые копчению и имеющие характерные для копченых пищевых продуктов специфические органолептические свойства. Не допускается использование ароматизаторов копчения;

«сыр, сырный продукт мягкие, полутвердые, твердые, сверхтвердые» - сыр, сырный продукт, которые имеют соответствующие специфические органолептические и физико-химические свойства, регламентированные приложениями к настоящему техническому регламенту;

«сыр, сырный продукт рассольные» - сыр, сырный продукт, созревающие и (или) хранящиеся в растворе солей;

«сыр, сырный продукт с плесенью» - сыр, сырный продукт, произведенные с использованием плесневых грибов, находящихся внутри и (или) на поверхности готовых сыра, сырного продукта;

«сыр, сырный продукт слизневые» - сыр, сырный продукт, произведенные с использованием слизневых микроорганизмов, развивающихся на поверхности готового сыра, сырного продукта;

«сыр» - молочный продукт или молочный составной продукт, произведенный из молока, молочных продуктов и (или) побочных продуктов переработки молока с использованием или без использования специальных заквасок, технологий, обеспечивающих коагуляцию молочного белка с помощью молокосвертывающих ферментов, или кислотным, или термокислотным способом с последующим отделением сырной массы от сыворотки, ее формованием, прессованием, с посолкой или без посолки, созреванием или без созревания, с добавлением или без добавления немолочных компонентов, вводимых не в целях замены составных частей молока;

«сырный продукт» - молокосодержащий продукт, произведенный в соответствии с технологией производства сыра.

Таким образом, при покупке сыра обращайте внимание на название! Покупая сыр в магазине, необходимо внимательно изучать состав продукта на этикетке.

Для изготовления **натурального сыра** используют следующие ингредиенты:

- сырое коровье молоко исключительно высшего и первого сорта (оно отдает сыру всю свою животворную силу);
- сырое обезжиренное молоко;
- сырые сливки;
- соль поваренную пищевую;
- бактериальные закваски и концентраты молочно-кислых бактерий;
- натуральные красители (бета-каротин и экстракт аннато).

Для изготовления натурального сыра используется недорогое сырье, ведь для изготовления 1 кг сыра необходимо приблизительно 11 литров молока. После изготовления сыру требуется время для созревания - 30-60 дней в отличие от сырного продукта.

Итак, признаки, свидетельствующие о качестве покупаемого сыра:

1. **На разрезе** сыр должен иметь ровный рисунок. На сыре не должно быть трещин, неровностей. Также следует обратить внимание на формы глазков на разрезе сыра: *Костромской*, *Эстонский сыр* - глазки круглой или овальной формы, *Российский* - неправильной или угловатой формы, *Голландский* - круглой овальной или угловатой формы
2. **Корка** ровная, тонкая, без повреждений, покрытая полимерной пленкой. Толстоватый подкорковый слой не допускается.
3. **Запах** сырный, сладковато-пряный, либо слегка кисловатый. Ни в коем случае не прогорклый, тухлый, сальный. Не допустимо наличие плесени, за исключением специальных сортов.
4. **Цвет** от белого до светло-желтого, ровный по всей массе.
5. **Консистенция** эластичная, однородная по всей массе, не допускается рыхлая, потрескавшаяся.

Рекомендуется выбирать сыр в фабричной упаковке, так как на ней всегда можно найти состав продукта и срок годности. Также фабричная упаковка гарантирует отсутствие посторонних бактерий.

Натуральный сыр содержит большое количество полезных веществ: (20-30%) легкоусвояемого молочного белка, витамины А, Е, D, С, витамины группы В, РР, большое количество полезных элементов: железо, калий, кальций, магний, медь, марганец, натрий, фосфор, цинк.

Натуральный сыр — это дорогой продукт. Поэтому покупая дешевый сыр, вы рискуете приобрести сырный продукт.

И.В. Петрова
Врач по общей гигиене