

Что нужно знать о растительном масле



Правда ли, что нельзя жарить на нерафинированном масле? А почему? Чем хороша смесь оливкового и подсолнечного — и хороша ли вообще? А как проходит рафинация масла и зачем она нужна, если после нее масло теряет цвет, витамины, запах и, кажется, пользу? И чем вообще одно растительное масло отличается от другого?

Из чего состоит растительное масло?

Основные вещества, входящие в состав растительных масел, — триглицериды. Это глицерин, соединенный с жирными кислотами.

Жирные кислоты могут быть насыщенными и ненасыщенными. У насыщенных в линейной цепи атомов углерода типа (-C-C-C-) все остальные связи (у каждого атома углерода — 4 связи) заняты атомами водорода. У ненасыщенных между атомами углерода двойные связи: они не насыщены водородом, отсюда и название. Ненасыщенные кислоты делятся на мононенасыщенные и полиненасыщенные. Мононенасыщенные — это кислоты с одной двойной связью. Чаще всего это омега-9-кислоты, в первую очередь олеиновая кислота, которой много в оливковом масле. Полиненасыщенные — это омега-6 и омега-3-кислоты. Омега-6 — это, например, линолевая кислота, которой много в подсолнечном масле и масле из виноградных косточек. Пример омега-3 — линоленовая кислота, содержащаяся в льняном, рапсовом и соевом масле. Омега — это последний от карбоксильной группы атом углерода (он же — ближайший атом к молекуле глицерина). Цифра означает первый атом с двойной связью, если считать от молекулы глицерина.

Насыщенных жирных кислот тоже довольно много, самые распространенные — пальмитиновая и стеариновая, они в значимых количествах присутствуют во всех растительных маслах, но больше всего их в пальмовом.

Еще в растительном масле есть лецитин, воск, жирорастворимые витамины А и Е, фитостерины и много других веществ в следовых количествах, которые могут или не могут растворяться в жире — встречаются и тяжелые металлы, и пестициды, и гербициды. Много из того, чем обрабатывают растения и что осело на растениях из выхлопных труб с соседней дороги, неплохо растворяется в жире и обязательно окажется в масле.

Пальмовое масло не вреднее других масел, не вреднее говяжьего жира и других природных жиров. Однажды Гринпис в какой-то стране запустил рекламу: кто-то откусывает сладкий батончик, а в нем обнаруживается палец орангутанга. Считалось, что тогда ради плантаций пальмового масла активно вырубались тропические леса, и орангутанги не знали, куда им деваться. Вот почему к пальмовому маслу стали так враждебно относиться: люди все перепутали, и эта путаница породила массовое заблуждение. Насколько я знаю, сейчас страны, где живут орангутанги, высадили отдельные пальмовые плантации, а обезьянам создали прекрасные условия для жизни. Но пальмовое масло все никак себя не реабилитирует.

Чем одно растительное масло отличается от другого?

Различие состоит и в жирных кислотах, и в сопутствующих веществах, оказавшихся в растении. Основное различие, конечно, в кислотах.

Например, в оливковом масле 60% содержащихся жирных кислот приходится на олеиновую кислоту. Еще в нем есть пальмитиновая и линолевая кислоты, но в гораздо меньшем количестве, и конкретное количество зависит от того, где выращивали оливки, какая погода была в этом году и так далее. Условия роста растения очень сильно влияют на состав масла. Кроме погодных условий, есть еще такая зависимость: чем севернее растет масличное растение, тем больше в нем ненасыщенных жирных кислот. А вот в подсолнечном масле до 70% содержания жирных кислот приходится на линолевую кислоту. В рапсовом около 50–60% олеиновой кислоты и где-то 8% линоленовой кислоты.

Оливковое масло по своему составу заметно отличается от всех других масел. И про него принято думать, что оно очень полезное. На самом же деле особенной пользы от олеиновой кислоты никакой нет. Или, скажем иначе: от нее нет вреда, а это уже большой плюс. Она физиологически нейтральна. Если из омега-3 и омега-6-жирных кислот организм в дальнейшем синтезирует простагландины и другие физиологически активные вещества, то омега-9-кислоты — это только источник энергии.

Для чего и как масло рафинируют?

Масло рафинируют, чтобы очистить его от побочных продуктов. При этом надо понимать, что рафинация не влияет на свойства кислот, содержащихся в масле. Рафинация бывает химической и физической. Основное их отличие в том, каким способом из масла удаляются свободные жирные кислоты, которые не прикреплены к молекуле глицерина и существуют в масле сами по себе. Их надо убирать, поскольку они придают маслу горький вкус. Начну по порядку.

Как люди додумались до рафинации? Сначала обнаружили в масле свободные жирные кислоты и решили: «Давайте от них избавимся, а то масло очень горчит». Для этого смешали масло с щелочью, с которой свободные кислоты очень легко реагируют, и получили мыло. А потом в сепараторе избавили масло от мыла с помощью воды.

Это и есть химический метод очистки, бояться которого совсем не нужно. После этой процедуры масло отправляется на очень чувствительный анализ. И если в нем находят хотя бы незначительный процент мыла, его начинают вымывать снова и делают это до тех пор, пока мыло полностью не исчезнет, иначе оно будет мешать в дальнейшем процессе производства.

От горечи избавились, и все равно что-то не то: стоит маслу немного постоять, как в нем начинает плавать что-то похожее на медузу. Отфильтровали масло и оказалось, что эта медуза — воск. Что делать с воском? Выяснили, что при сильном охлаждении он выпадает в осадок, который можно легко отфильтровать — так люди додумались до процесса винтеризации (от английского слова «winter», «зима»). Масло охлаждают, долго выдерживают в большой емкости в холоде, воск кристаллизуется, и его убирают.

Избавились от воска, а у масла все равно есть осадок: что-то рыхлое на дне. Это лецитин. Из-за чего он выпадает? Лецитин умеет захватывать из воздуха воду, после чего в масле начинает происходить процесс гидролиза — расщепление триглицеридов. Из-за этого образуются свободные жирные кислоты, и масло снова начинает горчить, то есть начинает портиться. От лецитина избавляются промыванием масла водой. Есть еще одна причина, почему он мешает: при высокотемпературной обработке масла лецитин начнет пригорать.

Когда масло избавили от горечи, восковой медузы и осадка, люди решили придать ему симпатичный цвет. Зачем это нужно? Вот подсолнечному маслу повезло — оно, даже будучи нерафинированным, имеет нарядный оранжевый оттенок, который не отбивает аппетита. А вот нерафинированное рапсовое и соевое могут быть устрашающего зеленого цвета болотной жижи. Люди научились отбеливать масло с помощью отбельной глины, которая состоит из остатков микроводорослей, живших во времена динозавров. После того, как масло смешивают с этой глиной, а потом отфильтровывают, оно светлеет. Процесс задумывался как эстетическая история, но потом, с развитием технологий, выяснилось, что на этой отбельной глине прекрасно сорбируется все не очень полезное, что растение приобретает — пестициды, гербициды, тяжелые металлы и так далее.

Нет горечи, осадка, медузы, хороший цвет, — но пахнет масло не очень. Тогда решили масло дезодорировать. Процесс дезодорации тоже возник из эстетических соображений, но потом оказалось, что он полезен. Все лишнее, что из масла не убрали во время отбелики, окончательно уходит на этой стадии. При температуре 250 градусов через слой масла продувают пар, причем при очень низком давлении (2 мм ртутного столба), почти равном вакууму. И тогда все, что не абсорбировалось на глине, стремительно разрушается и с паром выдувается через вакуумную систему — вместе с запахами. Но сейчас химическую рафинацию почти не используют и масло щелочью не обрабатывают. Оказалось, что на самом последнем этапе, в процессе дезодорации, если использовать большее количество пара, жирные кислоты спокойно улетят сами. И поэтому сейчас чаще всего масло очищают по укороченной схеме: убирают лецитин, убирают воск, отбеливают масло и загоняют его в дезодоратор, где убираются и запах, и свободные жирные кислоты. Так проще и экономичней — если многократно промывать масло водой, образуется много отходов, а мыло забирает с собой слишком много жира.

Полезно ли рафинированное масло?

Никто не может гарантировать, что в растении, из которого делалось масло, не накопились вредные вещества. Поэтому если мы говорим о пользе, то полезней для человека будет от греха подальше вытащить из масла все, чем продавать нерафинированное масло, в котором неизвестно сколько пестицидов и тяжелых металлов. Когда говорят о пользе масла, то обычно имеют в виду содержащиеся в нем жирорастворимые витамины. Но да, рафинация не очень бережно обращается с витаминами, и после очистки их в масле остается немного, процентов 30.

Впрочем, все масло, которое выпускается на больших заводах в промышленных масштабах и которое стоит у нас в магазинах с надписью «нерафинированное», проходит как минимум две стадии обработки. Если в купленном вами нерафинированном масле нет очевидного осадка на дне и в нем не плавают медуза, то две фазы очистки точно были: гидратация, когда из масла убирают лецитин, и винтеризация, устраняющая восковую медузу. Повторю: так делают на большинстве крупных предприятий, но за маленькие крафтовые бутылочки я отвечать не могу.

Можно ли жарить на нерафинированном масле?

Не стоит. Все самое нехорошее с маслом происходит, когда оно нагревается до температур выше 150 градусов в присутствии кислорода. При этом все тяжелые примеси типа лецитина и стеринов (в том числе жирорастворимых витаминов) начинают пригорать на любых шероховатостях поверхности и образуют целый букет как продуктов термического распада жиров и сопутствующих веществ, так и продуктов окисления жиров и продуктов их распада и/или полимеризации. Проще говоря, начинают образовываться неполезные для человека вещи — например, акролеин, на основе которого даже делают боевое отравляющее вещество.

На открытом воздухе при температуре от 150 до 200 градусов масло начинает быстро окисляться. В нем образуются перекиси, которые объединяются друг с другом. И если процесс жарки будет очень и очень долгим, то на каком-то этапе мы можем получить олифу. Поэтому даже рафинированное масло нельзя использовать много раз — это касается масла для фритюра. Его надо менять часто, пожарили два-три раза — и все. А еще лучше каждый раз лить новое.

Как хранить растительное масло?

Рафинированное масло может храниться до года, при условии, что оно находится в темном месте, в плотно закрытой посуде и еще лучше — хранится в холоде. У нерафинированного срок годности меньше.

При окончании срока годности производитель не гарантирует, что масло будет соответствовать тому стандарту, который заявлен на упаковке, по показателям качества и безопасности. Если по-простому, есть большая вероятность, что по истечении срока годности процессы окисления и/или гидролиза приведут масло в состояние полной негодности.

В подсолнечное масло на заводе, при разливе в бутылку, добавляют азот, чтобы масло лучше хранилось. Масло насыщают азотом до такой степени, что оно похоже на бутылку газировки, которую взболтали и открыли крышку, а после разлива в бутылку еще наливают немного жидкого азота и тут же закупоривают крышкой. Если бутылка герметичная, то после всех этих операций она будет упругой.

«Терпкий вкус и яркий аромат кунжута — это масло можно использовать и в чистом виде, но добавляя буквально пару капель. Либо смешивать его с другим растительным маслом, более нейтральным. Такой смесью хорошо заправлять салаты, например простейший — из микса салатных листьев.

Я добавляю несколько капель кунжутного масла в жареную в воке лапшу — в самом конце, когда лапша уже готова. Добавляю его в мясной фарш для дим-самов — аромат их становится очень насыщенным; на 1 кг фарша нужно 25 грамм масла. Вообще, на мой взгляд, кунжутное масло лучше всего сочетается с грибами, корнеплодами, травами и овощами, особенно с чем-то сочным и хрустящим. У нас в «Вокруг света» есть салат из хрустящих баклажанов с помидорами — вот туда мы добавляем несколько капель. И, конечно же, битые огурцы нужно готовить тоже с кунжутным маслом. А вообще, есть простая подсказка — кунжутное масло априори подходит ко всем блюдам, куда хочется добавить жареный кунжут.

Но вот жарить на кунжутном масле ни в коем случае нельзя. Его, как я уже сказал, надо добавлять в конце, чтобы не подвергать термической обработке».

«Мне нравится делать майонез именно на рапсовом масле. Возьмите один желток, чайную ложку горчицы, щепотку соли, пару капель любого уксуса, перемешайте и тонкой струйкой вливайте в эту смесь рапсовое масло, пока соус не достигнет той консистенции, которая вам интересна. Использовать этот соус можно с овощами и корнеплодами. Или приготовьте яйцо пашот или всмятку, капните сверху рапсового масла и посыпьте черной, четверговой солью. А можно просто макать в такой майонез подсоленную корочку бородинского хлеба!

Или можно сделать так. Возьмите пучок шпината и слегка потушите его, даже не потушите, а пусть он просто немного прихватится на сковороде. Добавьте столовую ложку зерновой горчицы и чайную ложку меда, перемешайте. Затем выложите шпинат на тарелку и сверху полейте рапсовым маслом. Это отличный гарнир к индейке и курице».

«Однажды в шведском супермаркете я по ошибке вместо сливочного масла купил кокосовое. Прямоугольная пачка, светлое масло, ничем не пахнет, а я спешил и в надписи на пачке не вчитывался. Так сложились обстоятельства, что я неделю готовил на нем еду — жарил рыбу, овощи, мясо. Меня что-то смущало в этом масле, но я не понимал, в чем дело: не очень-то было похоже на сливочное. Я решил, что это просто странное сливочное масло. Рыба на нем не горела, картошка — тоже, все готовилось прекрасно. Только потом я догадался внимательно почитать, что написано на пачке. Потом выяснилось, что и купил я его в отделе для веганов. Встретите такое масло, особенно в пачках, — покупайте и смело жарьте на нем все подряд! Вкуса и запаха нет, а жарится отлично и не горит».

«Масло авокадо отлично подходит в качестве основы заправок для салатов, овощей на гриле и морепродуктов. В случае с ним работает правило: чем меньше, тем лучше. У него узнаваемый характерный вкус, я бы советовал использовать половину объема по сравнению с оливковым маслом.

С маслом авокадо хорошо сочетаются соки лайма и лимона, а также уксусы. В зависимости от концентрации вкус будет более мягким, и масло будет чувствоваться сильнее, либо, наоборот, кислота выйдет на первый план, тем не менее раскрывая вкус масла. Такая заправка хорошо сочетается с рыбой и морепродуктами на гриле, салатами и просто сырыми овощами».



Миндальное масло

«Это масло вкусное, но с очень тяжелым ореховым ароматом. Советую смело добавлять его везде, где используется миндаль, как сырой, так и обжаренный, — только совсем чуть-чуть, буквально несколько капель.

Я часто готовлю креветки васаби с жареным миндалем. И вот, когда я уже обжарил миндаль на сухой сковороде и уменьшил огонь, то тогда добавляю к нему пару капель масла: вкус орехов тогда становится гораздо ярче.

Еще миндальное масло можно использовать в жаренном в панировке цыпленке в имбирном соусе — причем добавить его в панировочные сухари. Оно отлично работает и с цыпленком, и с имбирем».

Рыжиковое масло

«Нерафинированное рыжиковое масло — очень специфическое, вкус и аромат его отдаленно напоминают семена горчицы, капустную кочерыжку и грибы. Его можно добавлять в готовые горячие бульоны или в грибное пюре, тогда его аромат становится отдаленно похожим на трюфельный, за что мне оно и нравится; но использовать его надо, вооружившись пипеткой.

В чистом виде это масло очень мощное, лучше разбавлять его рафинированным подсолнечным маслом в пропорции один к четырем и уже в таком виде использовать. Такая смесь отлично подходит к салату из крестоцветных с добавлением медового соуса. Мы когда-то готовили такой салат: ярутка, сурепка, немного цветов пастушьей сумки (она очень ядреная), немного листовой капусты и листовой горчицы — и все это заправляли соусом, приготовленным на основе меда, разбавленного рыжикового масла и горчицы.

А вот соус, который подойдет и другим салатам и блюдам. Возьмите 20 грамм сладкой горчицы, добавьте 20 грамм меда и тонкой струйкой влейте ту же смесь масел: 150 мл подсолнечного и 50 мл рыжикового масла, продолжая размешивать. По вкусу напоминает капусту, жаренную с медом и горчицей, — это можно и просто с хлебом есть. Можно взять не сладкую, а обычную русскую горчицу — и тогда соус будет очень подходить утке или свинине».

«У тыквенного масла жареный семечковый вкус, но не агрессивный, а очень мягкий. Разумеется, оно очень подходит тыкве. Нарезьте ее небольшими кубиками, посыпьте солью и перцем и запеките в фольге или в пакете. После этого возьмите 22%-ные сливки, нагрейте их, добавьте немного куриного бульона, посолите и влейте чуть-чуть тыквенного масла. Размешайте венчиком, и пусть вас не смущает, что масло лежит каплями, для такого соуса это нормально. Возьмите готовую тыкву, посыпьте буквально несколькими крошками тертого твердого сыра и полейте соусом.

Еще это масло отлично подойдет к нежной перепелке, которую приготовили методом конфи. Причем для конфи возьмите обычное подсолнечное масло, а готовую птицу сбрызните тыквенным и подавайте с любым гарниром. Лучше всего с овощным салатом».

«Нерафинированное кукурузное масло превосходно добавлять в салаты. Например, в такой, который состоит из запеченных с кукурузным же маслом баклажанов, свежих сладких помидоров, сладкого и острого перца, лука репчатого и лука-порея.

Такое же масло можно добавлять, когда вы что-нибудь запекаете в духовке. Например, уложите в фольгу рыбу — пикшу или судака, — рядом выложите лук, травы, специи, овощи, какие захотите, а в конце влейте пару ложек кукурузного масла и чуть больше белого вина. Запечатайте фольгу, оставив небольшое отверстие для выхода пара, и отправляйте в духовку. Кукурузное масло добавит интересный оттенок в этот яркий вкусовой букет.

А самое простое решение — приправить кукурузным маслом кукурузную кашу: оно сильно украсит крупу».

«Легкое масло, которое подходит практически ко всем овощам и травам. Я им заправляю салаты, например такой. Возьмите папайю, кедровые орехи, кинзу и тигровые креветки, обжаренные на растительном масле с шалотом, чесноком и чили-перцем, добавьте масло виноградных косточек, перемешайте и заправьте каким-нибудь острым соусом по вкусу. Масло из косточек винограда, несмотря на наличие таких разных ароматных ингредиентов, в этом салате все равно будет чувствоваться. Причем немного масла я добавляю и при жарке креветок тоже».

«Это великолепное масло для салатных заправок. Его можно использовать везде, где требуется ореховое масло, и там, где уже используется оливковое. Кедровое масло также очень здорово работает со всевозможными уксусами и медами. Смешайте, например, в пропорции один к одному его, мед и винный уксус, взбейте венчиком и заправьте этой смесью салат из салатных листьев, рукколы и корна, мягкого козьего сыра (или мусса из него), нарезанной крупно хурмы и кедровых орехов.

А еще можно сделать вот что: обжарьте на топленом масле сибас (или другую рыбу без яркого вкуса), положив рядом на сковородку горсть кедровых орехов, а готовую рыбу полейте кедровым маслом».

Конопляное масло

«У конопляного масла очень тонкий, спокойный и странный вкус. Аромат не самый яркий, поэтому его легко можно добавить в любую кашу или в любой овощной салат.

Еще вариант: возьмите лук, нарежьте его кубиком, посолите, залейте конопляным маслом, дайте ему полчаса постоять, — а потом выложите на жареную куриную грудку.

А можно сделать на его основе майонез. Один желток, пол чайной ложки сладкой горчицы, несколько капель яблочного уксуса или лимонного сока, щепотка соли, все это перемешайте и влейте туда тонкой струйкой 700 мл конопляного масла, непрерывно помешивая. Этот соус подходит к любой нежирной рыбе, да и просто с вкусным домашним хлебом хорош».



«У горчичного масла вкус пикантный, но не сшибающий с ног. Его замечательно добавлять к салатам в чистом виде, ни с чем не смешивая. Возьмите, например, вкусные сезонные помидоры, красный лук, много зелени, посолите и заправьте этим маслом. Получится вроде бы привычный салат, но все в нем будет немного по-другому.

А еще лучше добавлять горчичное масло в хлеб или кексы, в те, которые готовятся с подсолнечным маслом. Если рецепт выпечки требует, допустим, добавить 100 мл подсолнечного масла, то мой вам совет: попробуйте половину этого количества заменить на горчичное. Вкус будет куда интересней, и выпечка будет меньше черстветь».



Облепиховое масло

«По сути, это аромат облепихи, но в консистенции масла. Мне нравится облепиховое масло в сочетании с козьим или овечьим мягким сыром. И приложите к этому несколько листьев бархатцев, если сможете их найти: это идеальное сочетание.

Еще облепиховое масло здорово добавлять в простые крупы вроде кускуса. Если хочется, чтобы вкус его был ярче, добавьте туда еще ложку меда — будет и каша, но вроде как и десерт».

Льняное масло

«Льняное масло отлично подходит для майонеза, который можно подавать к любым рыбным котлетам. Возьмите 2 желтка, 20 грамм зернистой дижонской горчицы, 15 мл лимонного сока, смешайте все венчиком, затем медленно введите 100 мл ледяного льняного масла. Этот майонез вот еще к чему подойдет. Возьмите брокколи, залейте кипящей соленой водой, а когда остынет, слегка обжарьте на гриле или сковороде на коричневом сливочном масле — и подавайте, полив соусом».

Сливочное масло

*В Угличе существует
Всероссийский научно-
исследовательский
института маслоделия и
сыроделия — именно там
разрабатывались
технологии и ГОСТы, по
которым сейчас
производится 90
процентов сливочного
масла в стране.*



Как делают сливочное масло

«Есть два метода изготовления масла. Первый — когда сливки жирностью от 30 до 40% сбивают, пока они не разделятся на плотную массу (масло) и жидкую фракцию, пахту, которую потом сливают. После удаления пахты масло еще некоторое время обрабатывают для получения пластичного продукта. Сбивание — древний метод, который возник на самых первых этапах развития маслоделия. Такое масло вы можете сделать даже дома.

Второй способ — метод преобразования высокожирных сливок. Молоко сепарируют, получают сливки опять же жирностью от 30 до 40%, потом их сепарируют, получая еще более жирные сливки, которые по составу аналогичны маслу, но находятся в жидком состоянии. Их быстрое охлаждение при одновременном перемешивании способствует превращению сливок в масло. Это так называемый метод преобразования. Он был предложен в 1934 году В. А. Мелешиним и в дальнейшем совершенствовался, создавалось и специальное оборудование разных конструкций. Метод позволяет выпускать более широкий ассортимент масла — например, масло пониженной жирности и масло с вкусовыми компонентами: шоколадное, с цикорием и так далее.

Оба метода хороши, оба используются нынешними производителями. И важно понимать, что на качестве масла метод отражаться не должен, поэтому способ изготовления даже не маркируется».

Из чего оно состоит

«Сливочное масло — это концентрат жира. Кроме него в масле есть небольшое количество углеводов, белков и минеральных компонентов, которые растворены в воде. Эта часть масла называется молочной плазмой, она остается в жировом концентрате после удаления пахты при сепарировании сливок или сбивании сливок. В зависимости от жирности масла количество белков, углеводов, минеральных компонентов и воды может варьироваться. В «Крестьянском» масле с жирностью 72,5 % их сравнительно больше, чем в масле «Традиционном», 82,5 %-ном».

Чем одно масло отличается от другого

«Масло бывает сладко-сливочным, кисло-сливочным, сладким и соленым.

Сладко-сливочное масло — традиционное для нас и, пожалуй, самое распространенное.

Вырабатывается из сладких несквашенных сливок, которые подвергаются высокотемпературной пастеризации. Многих смущает формулировка «сладко-сливочное»: люди сразу начинают думать, что в масло был добавлен сахар. Это не так, сладость — от природной сладости сливок. Отсюда и название.

Кисло-сливочное масло приготовлено с добавлением в сливки закваски: сливки подкисают и уже потом перерабатываются в масло.

В сладкое и соленое масло специально во время приготовления добавляются соль либо сладкие вкусовые наполнители. Добавьте какао и сахар — получится шоколадное масло. Соли в соленом масле по нормативу должно быть не больше 1%, а чтобы у масла был хороший умеренно соленый вкус, то лучше, если этот показатель будет 0,6–0,7%. Есть виды масла, в которые кроме соли добавляют зелень, специи, чеснок и другие компоненты, придающие продукту оригинальный вкус. Но их производят у нас очень мало.

Кроме того, масло может отличаться друг от друга массовой долей жира. В «Крестьянском» его 72,5%, оно более выраженное по вкусу, чем «Любительское» и «Традиционное», так как при пастеризации в нем образуется много различных вкусоароматических веществ. Оно хорошо удерживает влагу и хорошо намазывается. И еще это самое распространенное масло в России: объем производства «Крестьянского» занимает около 85% от всего сливочного масла, сделанного в стране.

В «Любительском» масле 80% жира, в «Традиционном» 82,5%. Про «Традиционное» могу добавить, что оно считается эталоном масла. Его можно получить как методом сбивания, так и преобразования, но методом сбивания оно получается более плотным и похожим на масло, которое делали в старину.

Все три перечисленных вида масла — натуральный продукт, который производится по ГОСТу из сливок, полученных из натурального молока».

Как хранить масло

«Срок годности масла может быть разный. Упакованное в фольгу при плюсовой температуре холодильника масло хорошо сохраняется примерно месяц. В пергаменте — несколько меньше, 15–20 суток. В замороженном виде при температуре минус 16 градусов масло может храниться до 6-9 месяцев. По современному законодательству, каждый производитель может устанавливать свои сроки годности, и зависят они от сырья и условий производства. Сроки всегда написаны на упаковке.

Не стоит хранить масло в прозрачных масленках, в них оно быстрее портится. Порчу масла в домашних условиях в первую очередь выдает поверхностное окисление. В результате образуется так называемый штафф ярко-желтого цвета с неприятным запахом и вкусом. Если же масло в процессе длительного хранения становится очень белым, это говорит о том, что в нем произошло окисление ненасыщенных жиров: белым оно становится за счет стеариновой кислоты. Этим чаще всего страдает фермерское масло, выработанное сбиванием».

Как готовить на сливочном масле

«Именно жарить на сливочном масле вообще не нужно. Ведь что такое процесс обжарки? Это прямой нагрев путем проникновения температуры от жарочной поверхности порядка 250–300 градусов в продукт. При этой температуре лактоза, которая содержится в сливочном масле, начнет гореть, и мы получим исключительный вкус горечи.

Чтобы готовить на сливочном масле, температура должна быть не больше 150–160 градусов. При этом сливочное масло лучше смешать с оливковым. Такой прием можно часто встретить в испанской или итальянской кухнях. Некоторые дома готовят на смеси сливочного с рафинированным подсолнечным, но мне этот вариант не нравится, это не улучшает вкуса продукта. Смешивать очень просто: сначала надо налить на сковороду оливковое масло, а потом бросить в него сливочное.

Но гораздо лучше и продуктивней убрать из масла лактозу путем нагревания. Надо постепенно, не торопясь, нагреть сливочное масло до 153 градусов. От этого лактоза карамелизуется, а остаточная жидкость из масла испаряется. В результате получается жир со вкусом топленого молока. Но не путайте его с бабушкиным топленным маслом, которое просто растопили в теплой посуде, потом охладили, собрали сверху весь жир, а лактозу и сливки оставили. Медленное выпаривание дает совсем другой продукт: получается темное масло с ореховым привкусом и ароматом. Когда на нем жарят, то уже нет никакой горечи от пережженной лактозы, и весь вкус этого масла достается готовящемуся на нем продукту.

В холодном виде это масло становится похоже на пластилин светло-коричневого цвета, а в горячем приобретает глубокий коричневый цвет. Поэтому его так и называют: коричневое масло. Это классика французской кухни, и половина французских блюд, если они требуют обжарки, приготовлено именно на этом масле. Да и не только французской. Например, стейки сначала обжаривают на таком коричневом масле, а потом, когда мясо уже готово, добавляют сверху обычное сливочное масло, и тогда стейк глазируется.

Французы используют гигантское количество сливочного масла, что бы они ни готовили. Яркий пример — круассан. На один круассан весом 100 грамм уходит порядка 35–40 грамм сливочного масла.

Кроме того, сливочное масло можно по-разному использовать в свежем виде. Вспомните домашнее селедочное масло, например. А можно так же сделать икорное масло или вмешать в масло пудру из сухих белых грибов: на пачку весом 180 грамм их достаточно будет всего 15 грамм.

Можно сделать еще вот как: возьмите один к одному сливочное обычное масло и сливочное коричневое масло комнатной температуры. Взбейте в миксере до состояния крема: масло увеличится в объеме в полтора раза, станет очень нежным, и его будет удобнее намазывать на хлеб. Надо только добавить в него чуть-чуть соли. А вот если вы добавляете в масло свежие травы, не надо долго хранить его потом в холодильнике: в травах остается влага, и масло может прокиснуть.

Наконец, ложку сливочного масла можно бухнуть практически в любое горячее блюдо. Мой учитель говорил: «В ризотто нужно добавлять столько масла, чтобы оно было жирным, как итальянская шлюха». Еще сливочное масло можно смешивать с соусом, сделанным из демигляса и красного вина. При комнатной температуре надо соединить с ним масло, скатать в колбаску и убрать ее в морозилку. А потом можно отрезать от масла пяточок и кидать сверху на готовый стейк».



Курдючный жир

Курдючный жир — это концентрат бараньего запаха. Достаточно добавить его совсем немного в мясное блюдо из любого мяса и будет казаться, что все оно сделано из баранины. Но, кроме того, это довольно пластичный в кулинарном смысле продукт: его можно использовать даже для приготовления слоеного теста.



Что такое курдючный жир

«Курдюк расположен в задней части барана — грубо говоря, это жирная попа. Самый большой курдюк у баранов гиссарской породы — до 55 кг! У остальных пород (романовской, меринуса, тугельбая, а чаще всего на территории бывшего СССР используются они) он меньше и расположен скорее в хвосте. То есть хвост обрастает жиром, и именно этот жир используется для кулинарных целей.

Испокон веков все народы Средней Азии использовали курдючный жир — сливочного масла не было. В Узбекистане он остался как основной до сих пор. Сейчас баранина стоит довольно дорого, не каждому она по карману, но, например, курдючный жир, добавленный в блюда из говядины, придает еде характерный любимый аромат. Плов нередко готовят из пяти видов мяса, но обязательно добавляют курдючный жир, чтобы все пахло бараниной».

Как выбирать курдючный жир

«Он обязательно должен быть свежим, что можно определить по запаху: это должен быть концентрированный запах баранины, может быть, даже очень сильный запах, — но только баранины и ничего другого.

И еще свежесть определяется по цвету: он должен быть белый, как у свиного сала, ровный, без пленок и каких-то вкраплений. Я знаю, что курдючный жир может быть и желтым, что зависит от породы барана, — но лично я такого не встречал.

Если жир только что достали из морозилки, то вы не сможете определить его свойства на ощупь. Но если он лежит на прилавке в свежем виде, то обязательно крепко ткните в него пальцем: должна остаться легкая ямка, а на пальце тут же окажется масляный след.

Старый курдюк пахнет не только бараном, но еще и некой горечью. А поверхность его может быть покрыта пленкой, ее трудно описать словами, но вы ее сразу заметите».

Как употреблять курдючный жир в чистом виде

«Шкварки, полученные после вытапливания курдюка, можно посолить, добавить к ним нарезанный репчатый лук и есть с хлебом, это очень вкусно. Из шкварок также можно сделать своего рода смалец: пропустить через мясорубку, добавить соль — получится паста, которую можно мазать на горячий свежий хлеб.

С курдючным жиром можно поступить так же, как с салом, — посолить. Нарезьте жир на куски, залейте классическим рассолом (100 г соли на 1 л воды) — можно холодным, можно горячим, второй немного ускорит процесс. Выдерживайте в течение пары дней, если куски небольшие (полкило-килограмм), и три-четыре, если куски побольше. А можно засыпать курдюк солью (как и сало, курдюк возьмет столько соли, сколько ему нужно). Большому куску (несколько килограмм) нужно дней пять, кускам поменьше — 2 дня. Приправьте тем, что есть под рукой, например чесноком или красной паприкой, да хоть прованскими травами, и нарежьте и ешьте как сало.

Также из курдючного жира можно приготовить своего рода балык: просолите его, затем сполосните под холодной проточной водой, подвесьте в проветриваемом помещении и подождите месяц-другой. Он скукожится, потеряет вес, и его можно будет есть с хлебом. Или мелко-мелко нарезать и добавить в суп — это тоже вкусно».

Как готовить блюда с курдючным жиром

«Разные народы по-разному используют курдючный жир. Например, в Азербайджане курдюк добавляют в люля-кебабы, чтобы они были сочнее, а мы в Узбекистане предпочитаем использовать для этих целей (а также для долмы, чебуреков, мантов, самсы) почечный жир: он тает, и вы его не обнаружите в фарше, жир полностью впитается в тесто. Если же добавить нарезанный мелким кубиком курдюк, он не впитается, а будет ощущаться на языке.

Мы добавляем курдючный жир в плов, причем и обычный, и вытопленный жир. Вообще, для того, чтобы приготовить плов, необходимо сперва вытопить курдючный жир. Потом к нему добавляют другие виды масел (например, льняное, подсолнечное, конский жир) и уже на этой смеси начинают жарить мясо. Весь вкус еды в масле, поэтому мы и смешиваем разное масло — чтобы было вкуснее!

Затем к мясу докладывают куски свежего курдюка (примерно 3 кг на 10 кг мяса), и все это жарится с луком и морковью. Когда плов готов, из него вынимают мясо и курдючный жир и нарезают то и другое, и кладут в тарелку вместе с порцией риса. Такой курдючный жир даже резать надо аккуратно, а во рту он тает — деликатес!

Курдючный жир важен в каурдаке — мясо жарится на нем вместе с луком. Первоначально это даже был способ консервирования: мясо обжаривалось на жире и потом им же заливалось и так хранилось. Еще есть похожее на каурдак блюдо казан-кебаб — телячья и баранья корейка жарятся в курдючном жире вместе с картофелем. Мы добавляем курдючный жир в шашлык: нанизываем на шампур мясо попеременно с кусочками жира. Когда все жарится на мангале, жир расстлается по мясу и дает цвет — без этого хороший и красивый шашлык не получится».

Как приготовить курдючное масло

«Нарежьте курдючный жир на кубики с ребром 2 см, вытопите на среднем огне в казане. Про то, что можно сделать со шкварками, я уже говорил, а оставшееся масло можно перелить в банку, поставить в холодное место и хранить хоть сто лет. Многие оставляют вытопленный жир в кастрюле или сковородке, он застывает, а потом его сбивают и складывают в пакет кусочками и хранят в морозилке. На этом масле в Средней Азии готовят практически всю еду».