

Все об обычном

МОЛОКЕ

Известно ли Вам, что молоко – важнейший поставщик кальция? Что без него немыслима ни одна диета? Что молоком можно умыться, а сывороткой – мыть волосы? Что им можно даже заклеивать окна на зиму? И даже приготовить массу не только полезных, но и вкусных блюд?

Иван Ильич Дубровин

Все об обычном молоке

Серия «Всё об обычных продуктах»

Издательский текст
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=176109
Все об обычном молоке: Эксмо-Пресс, Яуза; М.;

Аннотация

Молоко... Такой привычный продукт, подумаете Вы. В любом магазине этого молока – несколько десятков видов... Но все ли Вы о нем знаете? Например, известно ли Вам, что молоко – важнейший поставщик кальция? Что без него немислима ни одна диета? Что молоком можно умываться, а сывороткой – мыть волосы? Что им можно даже заклеивать окна на зиму? И даже приготовить массу не только полезных, но и вкусных блюд? Вы этого не знали? Тогда книга «Все об обычном молоке» – настоящая находка для Вас. Мы уверены, что она не запылится на Вашей книжной полке.

Содержание

I. ВСТУПЛЕНИЕ	4
II. ОБО ВСЕМ ПОНЕМНОГУ (ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ)	8
III. «МОЛОЧНЫЕ РЕКИ, КИСЕЛЬНЫЕ БЕРЕГА»	15
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Иван Дубровин

Все об обычном молоке

I. ВСТУПЛЕНИЕ

«Пейте, дети, молоко – будете здоровы» – эти слова из детской песенки известны всем без исключения. Все мы прекрасно знаем, что молоко – очень полезный продукт, что пить его можно и нужно как можно больше, – и все в таком же духе.

Но этим чаще всего наши знания о молоке и ограничиваются. Между тем, все не так просто с этим замечательным продуктом.

Молоком можно лечиться, причем не только путем потребления его внутрь, но и делая маски и компрессы из молока. Кроме того, молоко – незаменимый продукт в кулинарии, и редкое изделие из теста будет по-настоящему вкусным без участия в нем молока.

Еще одно ценное свойство молока – способность быть сильнейшим противоядием.

Что является самой первой пищей, которую потребляет человек, только-только появившись на свет? Конечно же, молоко. В нем есть все необходимое для жизни маленького человечка, то, что способствует быстрому его росту и разви-

тию. Конечно же, женское молоко – отдельная тема для разговора, но тем не менее – молоко есть молоко.

КСТАТИ!

В Индии молоко не просто любят – ему приписывают поистине чудесное действие. В связи с этим почитается и источник молока – корова, которая в Индии считается священным животным. Соответственно, никаких блюд из говядины индийцы не едят, а сами коровы в деревнях и маленьких городках могут преспокойно разгуливать по улицам.

Если какой-нибудь водитель едет на автомобиле и видит перед собой идущую медленным, раздумчивым шагом корову, то упаси его Бог (то есть, конечно же, Кришна) начать сигналить или торопить священное животное – нет-нет, ни в коем случае! Водитель должен просто ждать, пока корова перейдет дорогу, и только когда никакая опасность не будет ей угрожать, он может снова трогаться с места.

Молоко полезно не только маленьким детям, но и вообще всем людям. 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.

КСТАТИ!

Из всех молочных продуктов только сыр способен заменить молоко, а 125 граммов творога содержат столько же кальция, сколько содержится в 1 литре коровьего молока.

Как видите, все не так просто. А если мы сообщим вам об уникальном свойстве молока, заключающемся в том, что все эти полезные вещества, о которых мы только что говорили, усваиваются гораздо проще и быстрее, чем вещества, заключенные в других продуктах, то, уверенны, вы сразу же нальете себе стаканчик-другой этого поистине чудодейственного напитка.

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

...Впрочем, хватит общих фраз – перейдем к конкретике. Итак, обо всем по порядку.

КСТАТИ!

Наиболее простой и доступный способ

получить кальций, столь необходимый человеческому организму, – употреблять в пищу различные молочные продукты.

II. ОБО ВСЕМ ПОНЕМНОГУ (ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ)

КАК СОХРАНИТЬ МОЛОКО СВЕЖИМ

Этот совет очень пригодится вам, если вдруг в самую жару что-то произошло с вашим холодильником – и молоко, которое вы только что купили, сильно рискует прокиснуть.

Итак, вылейте молоко в стеклянную или фаянсовую емкость, которая должна быть достаточно узкой, но высокой. Теперь поставьте сосуд в широкую чашку или тазик и налейте туда немного холодной воды.

Потом накройте сосуд салфеткой из мягкой ткани или марли, которая должна быть достаточно большой, чтобы края ее опускались в воду. Можно намочить всю салфетку полностью, только, конечно, не сильно, чтобы вода не попала в молоко.

Ну вот, теперь ваше молоко может храниться долго.

Еще один способ избежать быстрого скисания – тщательно мыть посуду из-под молока, в которую вы собираетесь налить свежее молоко. Если сразу же мыть посуду горячей водой, то вы рискуете очень скоро получить скисшее молоко. Поэтому сначала посуду из-под молока (независимо от того,

было оно свежее или скисшее) нужно сполоснуть холодной водой, а затем уже мыть горячей.

Вообще, молоко нужно хранить в помещении, куда дневной свет проникает лишь в ограниченном количестве, – тогда молоко будет свежим гораздо дольше.

Молоко, как и другие молочные продукты, очень запахопроницаемо, поэтому постарайтесь хранить и молоко, и другие продукты (например, сыр, сметану и так далее) отдельно от сильно пахнущих продуктов (скажем, чеснока или мяса). Впрочем, можно и не изоциряться с подыскиванием отдельных мест хранения – достаточно просто хранить молоко (масло, сыр, сметану) в закрытой посуде.

О ПОЛЬЗЕ МОЛОКА

Если предварительно замочить манную крупу в молоке и оставить на час, то каша или другое блюдо, которое вы собрались готовить из манки, будет более пышным.

Молоко может выручить, если у вас в холодильнике обнаружился сыр, который нельзя назвать очень свежим. В этом случае не нужно расстраиваться, а просто положить сыр на два-три часа в свежее молоко – спустя это время сыр станет снова вкусным и свежим.

ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ НЕНУЖНЫХ НЕПРИЯТНОСТЕЙ,

следует кипятить молоко. Мы прекрасно понимаем, что вкус свежего молока очень сильно отличается от вкуса кипяченого, и, надо признать, не все его любят, но кипячение – 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, например на рынке.

КИПЯТИТЬ

молоко тоже нужно уметь. Прежде всего, при кипячении его не нужно оставлять надолго в одиночестве: помните – «Молоко любит компанию»?

Молоко должно подняться два раза, потом можете выключать огонь и остужать молоко.

Кипятить молоко нужно в алюминиевой или эмалированной посуде.

Чтобы молоко при кипячении не подгорало, нужно сполоснуть посуду, в которую вы будете наливать молоко, прохладной водой и не вытирать после этого. Теперь можно начинать кипятить молоко.

Иногда случается так, что мы забываем о том, что на плите кипятится молоко, и оно выкипает. Чтобы

избежать этого, нужно смазывать стенки кастрюли, в которой вы будете кипятить молоко, сливочным маслом. Тогда молоко после закипания не будет подниматься выше той линии, по которой вы промазали края маслом.

КАК ПРИГОТОВИТЬ ПРОСТОКВАШУ

Можно использовать для этого корочку ржаного хлеба. Вылейте немного свежего молока в какую-нибудь посуду и положите в него небольшую корочку хлеба. Можете спокойно заниматься своими делами – через пару часов простокваша будет готова.

Одна столовая ложка сметаны тоже может помочь, если вам незамедлительно захотелось отведать простокваши: в посуду со свежим молоком нужно положить сметану и оставить посуду в теплом месте. Через несколько часов простокваша будет готова.

Возможно, что в вашем доме уже есть немного скисшего молока, но вы хотите, чтобы его было больше. Тогда нужно добавить в свежее молоко немного готовой простокваши и, накрыв марлей посуду, оставить для прокисания на несколько часов в теплом месте.

А вообще, молоко может скиснуть и без посторонней помощи, ему для этого нужно просто чуть больше времени. Так что, если у вас под рукой нет ни черного хлеба, ни кисло-

молочных продуктов, то просто поставьте свежее молоко в какое-нибудь теплое место (скажем, у батареи центрального отопления или рядом с плитой) – и через несколько часов оно скиснет. В зависимости от времени года ждать вам придется больше или меньше – летом хватит и полутора часов, зимой же молоко скисает значительно дольше. Такой способ приготовления простокваши называется «самоквасом».

Однако так готовить простоквашу можно только тогда, когда вы уверены, что молоко обработано соответствующим образом и не может повредить здоровью.

КАК ПРИГОТОВИТЬ ТВОРОГ

Его обычно готовят из снятого молока, хотя можно использовать для его приготовления и жирное.

Прежде всего нужно подогреть молоко. Затем добавьте в теплое молоко немного простокваши – 100 г на 2 л молока. Дождитесь, пока смесь загустеет. Потом осторожно разрежьте сгусток на несколько частей и поставьте посуду (она должна быть теплостойкой) в духовку на 1,5–2 часа. Когда творог станет достаточно густым и начнет отставать от краев, он готов.

Вынимайте его из духовки и выкладывайте на сито. Когда творожная сыворотка стечет, переложите творог в какую-нибудь стеклянную посуду и поставьте в холодильник.

КАК ПРИГОТОВИТЬ ТОПЛЕННОЕ МОЛОКО

Прежде всего молоко нужно вскипятить. Потом, не переливая молока из посуды, в которой оно кипятилось, поставьте его в предварительно разогретую духовку и «томите» до тех пор, пока молоко не приобретет характерный желтовато-бежевый цвет.

Приготовленное топленое молоко можно хранить очень долго. Только не забудьте хорошенько закупорить бутылки, в которые вы его разольете.

КАК ПРИГОТОВИТЬ КИСЛОЕ МОЛОКО

В общем-то, приготовление этого лакомства мало чем отличается от приготовления топленого молока. Разница состоит только в том, что перед тем как ставить вскипяченное молоко в духовой шкаф, нужно положить в него 2–3 ст. л. закваски, то есть уже готового кислого молока.

КАК ПРИГОТОВИТЬ СГУЩЕННОЕ МОЛОКО

Литр молока смешайте с двумя стаканами (400–450 г) сахара и ванилином (его вам понадобится совсем немного – на кончике ножа). Поставьте смесь на небольшой огонь и варите

до готовности. Сгущенка должна иметь желтоватый оттенок.

III. «МОЛОЧНЫЕ РЕКИ, КИСЕЛЬНЫЕ БЕРЕГА»

Молоко, как мы все знаем, не только вкусно, но еще и очень полезно для здоровья. Его можно принимать и внутрь, но об этом наш разговор чуть позже, и в косметических целях. Все препараты с использованием этого ценного природного продукта оказывают на кожу более чем благотворное действие, что трудно переоценить.

Молоко содержит, как мы отметили выше, большое количество витаминов, важных для нашей кожи, а также кальция, белок, молочную кислоту. Все эти элементы входят в состав современных косметических препаратов. Но мы сейчас поговорим не о тех средствах, которые готовят в сложных лабораторных условиях, а о том, что можно сделать в обычной домашней обстановке из простых и очень доступных продуктов на основе молока.

Но прежде давайте подробно поговорим о том, какое именно действие оказывают вещества, содержащиеся в молоке, на нашу кожу. Молочная кислота, например, действует на кожу, питая ее, увлажняя и улучшая ее структуру. Она создает на коже защитную пленку, способствует отшелушиванию ненужных, отмерших частиц верхнего слоя кожи – эпидермиса.

В пользу кальция в настоящее время никто не сомневается – он является строительным элементом не только человеческого организма в целом, но и кожи в частности. Кальций, содержащийся в молоке, позволяет совершаться в нашей коже обменным процессам, а также способствует более успешной клеточной активности, возникновению новых клеток. А это нам просто жизненно необходимо.

В молодости наша кожа сама способна в полной мере совершать эти обменные процессы. Ближе к старости все в нашем организме идет медленнее и не в том объеме, который нам необходимо. Это хорошо заметно на коже лица в ее проблемных зонах – вокруг рта, глаз. Кожа в этих местах очень нежная и нуждается в особом, более тщательном уходе. Так что кальций, содержащийся в молоке, нам очень нужен.

...Маски бывают разные – тонизирующие, сужающие поры, питательные, лечебные. Применяйте их в зависимости от того, какой цели хотите достигнуть. Если после долгого дня ваша кожа устала и потеряла свежесть, а вам срочно нужно отправиться на какой-нибудь вечер или праздник, то лучшее средство – как раз тонизирующая маска. Ну а если у вас кожа сухая и склонная к морщинкам, то вам просто необходима питательная маска. Для жирной кожи – сужающая поры.

В нашей главе мы предлагаем вам сделать маски и ванны не только из самого молока, но и из продуктов, получаемых на его основе, – простокваши, йогурта, сметаны, творога и некоторых других.

Но прежде чем переходить к маскам, нужно заметить, что такие косметические процедуры требуют определенной подготовки, которая заключается в подготовке кожи к применению масок. Если вы считаете, что маску можно наносить на лицо в любом состоянии, даже если на дворе зима и вы только что пришли с улицы, то мы вынуждены вас разочаровать – все не так просто.

Нанося маску на неочищенную кожу, вы не добьетесь никакого эффекта. Нераспаренные поры, «неготовое» лицо – все равно что стирка сухой вещи: каким бы шикарным порошком и отбеливателем вы ни пользовались, никакое из этих средств не поможет выстирать грязную вещь, не подвергшуюся предварительному замачиванию.

Как подготовить лицо к маске?

Существует два способа подготовки кожи – с помощью пара и с помощью пилинга.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.