

Секреты мацони

Мацони или мацун – кисломолочный продукт армянского происхождения. По вкусу он напоминает сразу вместе молоко, простоквашу и кефир. У него резкий, пикантный и даже острый привкус. Его самый близкий родственник — греческий йогурт. Разберемся подробнее, что такое мацони и с чем его едят.



История продукта

Мацун появился в древности. В посуду, непромытую от простокваши, случайно добавили молоко. Соединение этих компонентов дало новый оригинальный вкус.

В Грузии и Армении — это традиционный напиток. Распространен в кухнях Кавказа, Ближнего Востока и Азии. Он имеет различия с кисломолочными продуктами, которые употребляют в России.

С армянского языка слово мацун переводится как — кислое молоко. Позже именно такое название продукта перешло в различные языки. По-другому его называют мацу, мацуне, мацо и еще множество других словоформ. В России прижился грузинский вариант — мацони.

Из чего делают мацони

Чаще для приготовления используют обычное молоко овец, коз, коров, буйволов или верблюдов. Мацун получается вкуснее, если смешать молоко разных животных.

В оригинальный состав мацони входит качественное молоко грузинских и абхазских коров, которые много гуляют, двигаются и едят свежую траву.

В состав готового продукта входят:

- кисломолочные микроорганизмы – болгарская палочка и стрептококки;
- белки, жиры, углеводы;
- многие витамины группы В, витамины Н, С, А, РР;
- зола;
- дисахариды и моносахариды;
- органическая кислота;
- микроэлементы и макроэлементы – калий, магний, кальций, железо, фосфор.



Полезьа мацони

Входящие в состав компоненты повышают защитную функцию организма. Они благотворно влияют на работу кишечника, устраняют дисбактериоз.

Кальций, который входит в состав, помогает укреплению зубов, костей, ногтей и волос. Содержащийся в продукте витамин Д помогает кальцию усваиваться.

Высокое содержание белка участвует в формировании клеток и способствует наращиванию мышц. Подходит для спортивного питания, благодаря анаболическим свойствам.

Если мацун много пить — улучшится цвет лица, и уменьшатся раздражения на коже. Он тонизирует и выравнивает слои эпидермиса. Устраняет прыщи.

Еще одно полезное свойство — помогает справиться с бессонницей. Хорошо влияет на нервную систему, увеличивает стрессоустойчивость.

Уменьшает уровень холестерина, и удаляет бляшки на сосудах. Очищает организм от токсинов и шлаков. Положительно сказывается на работе почек, печени и сердечно-сосудистой системы.

Обладает небольшой жирностью, содержит минимальное количество калорий. Его можно пить, чтобы похудеть. В классическом варианте из коровьего молока содержится 54 калории на 100 грамм.

Его называют напитком молодости и долголетия. Вместе полезные свойства дают омолаживающий эффект и останавливают преждевременное старение кожи.

Мацони содержит большое количество кальция – он особенно полезен детям. В составе домашнего продукта нет красителей и консервантов.



Кому мацони противопоказан

Все положительные качества оказывают лечебное воздействие. Но существуют случаи, когда напиток приносит только вред.

Он противопоказан людям с аллергией на лактозу. Нельзя употреблять мацуне тем, у кого есть проблемы с желудком: панкреатит, язва, гастрит. В эту группу входят люди с желчнокаменной болезнью и гепатитом.

Злоупотребление принесет вред даже здоровому человеку. Если часто пить кисломолочные продукты, нарушается работа пищеварения и может развиваться эрозивный гастрит.



Мацони для похудения

Употребление этого кисломолочного напитка способствует похудению. **Калорийность маложирного мацони всего 40 ккал на 100 грамм.** Он заменяет кефир во многих диетах для похудения. Калорийность самого нежирного кефира составляет также 40 ккал.

Чтобы похудеть, продукты, в которых повышенная жирность, стоит заменять на мацони. Подходит в качестве основного ингредиента для смузи, фруктовых коктейлей,

как замена полноценному приему пищи. Для мягкого очищения желудка в напиток добавляют сухофрукты и орехи.

Почему подходит для диеты:

- утоляет голод;
- разрушает жировые клетки;
- успокаивает нервы;
- дает организму необходимые витамины, которые содержатся и в более жирных продуктах;
- очищает кишечник и укрепляет иммунитет.

Как и с чем употреблять мацони

Армяне и грузины используют этот продукт во множестве блюд, подают в чистом виде, едят ложкой или пьют.

Легкий и свежий мацони отлично заменяет жирный майонез в заправке для овощных салатов. Сочетается с чесноком и зеленью. На основе продукта готовят соусы для рыбы и мяса.

Применяют для основы холодных супов, заправляют окрошку. Сочетается с крупами – гречкой, пшенкой, геркулесом.

Подходит для выпечки – служит натуральным разрыхлителем. Продукт добавляют в тесто для хачапури – самое знаменитое национальное блюдо Грузии.

Армяне традиционно подают мацун к свежему домашнему хлебу, лепешкам, овощам. Сочетают его с фруктами, сухофруктами и орехами.



Мацони в косметологии

Мацу применяют для умывания и как молочко для снятия макияжа. Продукт делает кожу мягкой, а в жизни и на фото она будет выглядеть свежей и сияющей.

Польза для красоты:

- на основе мацо готовят укрепляющие маски для волос;
- чтобы избавиться от целлюлита применяют в качестве основы для обертывания;
- маски с мацони для кожи – питают, увлажняют и приводят в норму кислотно-щелочной баланс.

Рецепты масок можно придумать самостоятельно, комбинировать с другими полезными компонентами: ягодами, фруктами, маслами, яйцами, медом и травами.



Сколько стоит мацони и как выбрать в магазине

Жители Армении и Грузии предпочитают готовить мацун дома. Но в России чаще покупают в магазинах. В среднем по Москве и Московской области он стоит 140 рублей за 100 грамм.

Продукт из магазина должен иметь консистенцию, похожую на кефир. Но если повезет и удастся приобрести домашнюю версию, он будет густым, напоминать желе и хорошо держать форму. Можно увидеть на фото, каким должен быть настоящий мацони.

Чем заменить мацони

Во многие рецепты армянской и грузинской кухонь входит мацун. В России этот продукт не всегда получается достать, поэтому приходится искать варианты, чтобы его заменить.

Альтернативой может стать кефир или молоко. Но сколько не заменяй, чтобы повторить оригинальный рецепт, лучше использовать мацун. Его готовят и в домашних условиях.

Как приготовить дома

Приготовить мацун дома несложно. Главное – обеспечить условия для размножения кисломолочных бактерий. Идеально использовать мультиварку или йогуртницу. Если такого оборудования нет, подойдет кастрюля и духовка с минимальным нагревом.

Для самого простого рецепта приготовления мацони нужны: литр молока и столовая ложка жирной сметаны. Молоко подогревают до 60 градусов. Потом переливают в емкость, добавляют сметану и перемешивают. Емкость накрывают плотной тканью и убирают в теплое место на 8 часов. Получится некое подобие мацони, которое имеет различия с оригинальным напитком.

Чтобы приготовить более приближенный к оригиналу продукт, нужно купить дополнительный ингредиент – закваску мацони. Ее добавляют в молоко вместо сметаны. Для дополнительного вкуса в емкость кладут горбушку хлеба.



Употребление мацони – залог здоровья и долголетия. Этот продукт универсален и всегда пригодится на кухне. А в жаркую погоду, мацони отлично утоляет жажду.