

Ак май

Ак май. Көпчүлүк ак майдын составында 81,5–82,5% сүт майы ж-а 16%- тен ашпаган суу, сууда эриген түрдө бир аз белок, углевод, минерал туздары болот. Мындай ак майдын даам сапаты ж-а түзүлүшү жогору, сиңимдүү (98,5%ке чейин). Калориясынын жогорулугу (1 г майга 6,6–7,5 ккал туура келет), А ж-а Д витаминдеринин болушу (к. Витамин) ак майдын баалуу тамак-аш продуктусу экендигин көрсөтөт. Бирок каныкпаган май кислотасы салыштырмалуу аз (5%тен ашпайт) болгондуктан, туура тамактанууда ал өсүмдүк майы ж-а маргарин м-н айкалыштырылат. Ак май бутерброд, крем, бал муздак жасоодо керектелет, о. эле суюк ж-а коюу тамактарга татымал катары кошулат.

Ак майдын бир нече түрү чыгарылат.

Таттуу ак май пастерленген ж-а ачыбаган кам каймактан даярдалат. Кычкыл ак май сүт кычкыл бактерияларына ачытылып пастерленген кам каймактая алынат. Таттуу ж-а кычкыл ак майдын туздуу ж-а тузсуз түрү чыгарылат. «Вологодское» ак майы жогорку темп-рада (95–98°Сде) пастерленген кам каймактан жасалып, жагымдуу жаңгак даамдуу ж-а жыпар жыттуу болот.

«Любительское» ак майы пастерленген, ачыбаган кам каймактан алынат. Анда 77–78%тен кем эмес май ж-а 20%ке чейин суу болот. «Крестьянское» ак майы ачыган же ачыбаган кам каймактан алынат. Анда 71,5–72,5% май ж-а 25%ке чейин суу бар. Ак майдын ар бир түрүнө мүнөздүү даамы ж-а жыты болот. Майдын консистенциясы ным, бир өңчөй, түсү ак, ачык сары.

Сүт өнөр жайы сырга кошулуучу май (майлуулугу 83,6%) чыгарат, аны чыгарууда сыр м-н быштак жасаганда алынуучу сүттүн сары суусу керектелет. Жыпар жыттуу майга (майлуулугу 78%) жыпар жыт берүүчү атайын заттар кошулат.

Ак майдын калориялуулугун азайтуу үчүн сүт майы 61,5% бутерброд майы чыгарылат. О. эле составы 61,9–62% сүт майы ж-а 20,5% акталган ж-а дезодорацияланган күн карама же жүгөрү майынан турган диеталык ак май да жасалат.

Бутерброд үчүн кошумча аралаштырылган атайын ак май чыгарылат: чай ак майы (60% сүт майы ж-а 13% көк сүттүн кургак заттары)

ашак майы (45% сүт майы ж-а 9,5–10% көк сүттүн кургак заттары – белок, углевод, минерал туздары), десерттик шоколад майы (52–53% сүт майы, 10% кант ж-а 2,5% какао күкүмү). Бул топко 52% ак май, 10% кант ж-а ар түрдүү кошумчалары–0,4% кофе (эриме), 2% жемиш (ит мурун, кулпунай, даң куурай, клюква) кошулган ак май да кирет.

Сырκοолуу адамдар үчүн чычырканактын ашы (1,7%) ж-а сорбит же кислот кошулган атайын ак май чыгарылат. Мунун консистенциясы нык же бир аз жумшак же үбөлөnmө болушу мүмкүн.

Сары май – ак майды сызгыруудан алынган консистенциясы жумшак бүртүктүү сүт майы. Сары майда 98%тен кем эмес май ж-а 1%ке чейин суу болот. Кулинарияда керектелет.

Ак май тез бузулуучу продукт. Аны 10–12°C темп-рада, караңгы жерге сактоо керек. Үй шартында ак майды муздаткычта сактайт. Сактоо мөөнөтү: вологда майыныкы –30 күн, шоколад майыныкы – 10 күн. Муздаткыч болбосо, майды айнек же карапа идишке салып, бир нече күн сактаса болот. Мындай учурда майдын үстүнө таза муздак суу куюп, идиштин капкагын жаап коюу керек. Сууну күнүгө 1–2 жолу алмаштырып туруу зарыл.

Кошумчалары бар ак май шартка жараша 10–20 күндөн 90 күнгө чейин сакталат.

Ак май начар шартта сакталса, башка даам (кермек, ачуу ж. б.) ж-а жыт пайда болуп, түсү өзгөрөт.

Эгерде май керектөөгө жараксыз болсо, анда аны эритип, ар кандай тамактарды кууруу үчүн пайдаланылат. Ал үчүн эмалданган мискейдин бийиктигинин 1/4 бөлүгүнө чейин суу куюп, ал мискейди андан чоң өлчөмдөгү башка мискейге салат, ага да суу куят. Экөөнү тең отко коёт да, чоң мискейдеги сууну дээрлик кайнаганга жеткирет. Эмалданган мискейдеги суу ысыган кезде (70–75°Cге чейин) ага майда кесилген кайра эрите турган майды салат. Чоң мискейдеги сууну кайнаганга жеткирет. Май эригенден кийин ага туз салып (болжол м-н эмаль мискейдеги ар бир л сууга 2–3 чай кашык), акырын аралаштырат. Андан кийин мискейлерди оттон чыгарып, сууну ж-а майды муздатат. Суунун үстүндөгү майды акырын бөлүп алып, сары май катары пайдаланса болот.

© Үй тиричилигинин кыскача энциклопедиясы, Фрунзе, КСЭ, 1989
ж.