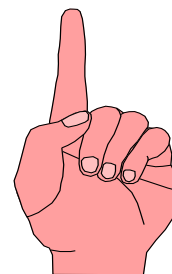


OST



När man tillverkar ost använder man sig av pastöriserad mjölk. I mjölken tillsätter man mjölksyrabakterier, värmer upp mjölken till 30*. Sedan tillsätter man ostlöpe, det är ett enzym. När enzymet efter cirka 30 min. har fått mjölkens protein att koagulera(stelna), tappas vasslan(en vätska som ser ut som vatten, men med mycket näringsämnen i såsom kolhydrater och mineraler) bort, kvar blir det som kallas ostmassa. Så packas ostmassan i ostformar. Olika formar beroende på vilken sorts ost som skall tillverkas. Osten lagras, den mognar och får smak och arom. Lagringstiden är olika lång för olika ostsorter, stark ost har längre lagringstid än mild ost t ex.

Tillverkningsmetod, olika tillsatser (kryddor), fetthalt och lagringstid avgör ostens speciella egenskaper.(se www.ostfämjandet.se)

Till 1kg ost går det åt 10 l mjölk.

Ost delas in i olika grupper

Hårdost

Vanligast. De har olika stora pipor (hål), så kallad textur. Det finns Rundpipig ost (stora hål); Herrgård, Greve` t ex.

Grynpipig ost (små hål); Riddarost, Hushållsost, Prästost t ex

Tät textur (inga hål, bara ”sprickor”) ; Cheddar

Smältost görs av hårdostar som mals och tillsätts ett så kallat smältsalt. Osten får då en ”smörig” bredbar konsistens. Smältost finns i tub eller i ask och är ofta smaksatt med t ex räkor.

Mjukost Kallas också dessertost. De får sin speciella smak och utseende genom olika mögelkulturer som tillsätts i mjölken.

Brie och Camembert är så kallade vitmögелostar.

Gorgonzola och Ädelost är grönmögелostar.

Det finns också blå-och –vitmögелostar t ex Castello.

Färskost är ostmassa som inte lagrats och den har begränsad hållbarhet. Här finns Keso, Kesella, men också den typen av ostar vi använder till dessert Boursin, Cantandou.

Mesvaror tillverkas av vasslan som är en biprodukt vid osttillverkningen. Här finns messmör, och mesost. De är järnberikade och innehåller mycket mjölksocker (kolhydrater) och vit B.

Vad händer vid lagringen?

Färg och textur.

Under lagringen bildas gas i osten, främst kolsyra. Dessa gaser bildar hålen i osten. Är ostmassan smidig bildas jämna, runda hål. Är ostmassan spröd blir det oregelbundna hål. Färgen ändras från kritvit till gul.

Form och yta.

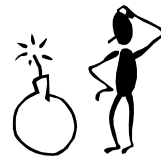
Formen ändras så att ostens kantsidor buktar ut och får en rundare form. Ostarna måste vändas regelbundet under lagringen för att inte bli ”päronformade”.

Konsistens.

Vattenhalten och fetthalten påverkar konsistensen och avvägs så att den för ostsorten typiska konsistensen uppnås. Under mognaden avdunstar en hel del vatten.

Lukt och smak.

En längre lagrad ost har kraftigare och mer aromrik doft än en ost av samma sort som lagrats en kortare tid.



Osten innehåller mjölkens viktigaste **näringsämnen**:

Protein för att bygga upp kroppen och ersätta kroppens celler. Det finns mest protein i mager ost.

Fett för kroppens energibehov.

A-vitamin för ögonens mörkerseende, vår tillväxt och mot infektioner.

B-vitamin för hud, hår, och naglar .

Kalcium bygger upp tänder och benstomme

Ost indelas i grupper med **olika fetthalt**. På ostens etikett anges ostens fetthalt i %. De vanligaste fetthalterna är;

Gräddost 40%

Halfet ost 28%

Halvfet ost 17%

Dessertostar och vissa färskostar mer än 50%.

Förvaring

Osten förvaras bäst i kylskåpet, var sort för sig i plastpåse eller folie.

Ostens smak framträder dåligt om du tar osten direkt från kylskåpet för att äta. Låt den ligga framme i rumstemperatur en stund för att alla smaker skall komma fram.

Om din hårdost börjar mögla är det viktigt att veta att den sortens mögel INTE är bra för oss. Skär bort ett stort stycke runt om det angripna eller släng bort osten.

Du kan också frysa in ost, då passar de rundpipiga sorterna bäst, de smular inte så mycket. När osten skall tinas gör du det i rumstemperatur.

Om du har riven ost går den alltid bra att frysa in oavsett sort.

Lite extra

Frankrike är det land i världen där man äter mest ost. Sverige kommer på andra (2:a) plats. Här i Sverige äter vi mest hårdost. Vi äter ost under alla tider på dagen, till frukost, mellanmål, lunch, middag, dessert efter middagen, ostbricka som trevligt tilltugg osv.

Från osten får vi mycket viktiga och nödvändiga näringsämnen, men det är också vår allra största fettkälla och då av det mättade fett som vi bör undvika.

Ost smakar gott i alla former, den passar som kall, men också som varm när man använder den till gratinering t ex.

I Sverige använder vi osthyvel att skära hårdost med, den är inte vanlig utomlands. Där är det vanligast att man sår osten med kniv, det är en smakfråga, många tunna skivor eller en tjock.

Ost tillverkas i mejeriet, i Sverige har vi ett fåtal producenter som tillverkar ost. I ett land som Frankrike är det vanligast att det finns ett eller flera mejerier i samma by. De har alla sin specialitet vilket bidrar till att det finns en sån mångfald av olika ostar i Frankrike. Sveriges osttillverkare håller hög kvalitet, men mångfalden har gått förlorad.



Instuderingsfrågor till ost.

1. Hur mycket mjölk går det åt för att tillverka 1kg ost?

2. Vad får du för näring från ost?

Näringsämne:

Varför är det viktigt?

3. Berätta kortfattat hur osttillverkningen går till.

4. Vad är mesvaror?

5. Hur gör man smältost?

6. Beskriv och ge exempel på

Rundpipig ost:

Grynpipig ost:

Tät textur:

7. Vad händer under lagringen med

Färg och textur:

Form och yta:

Konsistens:

Lukt och smak:

7. Om du har en hårdost som har blivit möjlig, hur skall du göra då?

8. Hur skall ost förvaras?

9. Berätta om ostens fetthalt.

10. Vad är KMÄ och vad gör de?

11. Vad menas med textur?

Har du förstått alla ord och uttryck i den här texten? Om inte så skriv upp det du inte har förstått och fråga oss!