

## Долой сыр грюйер, колбасу сервелат и соленый хлеб сильсерли! | Plus de gruyère, plus de cervelas, plus de silserli!

Автор: Лейла Бабаева, [Берн - Berne](#) , 02.02.2012.



Ароматные швейцарские булочки сильсерли. Как тут устоять перед соленьким искушением? ([storchenbeck-waber.ch](http://storchenbeck-waber.ch))

Смогут ли швейцарцы в погоне за здоровым питанием изменить своим гастрономическим пристрастиям? Исследователи Бернского университета полагают, что уменьшить количество соли в традиционных швейцарских деликатесах возможно – не нанеся урона ни вкусовым качествам, ни безопасности продуктов.

Est-ce que les Suisses pourront à la recherche de l'alimentation saine renoncer à leurs passions gastronomiques ? Des scientifiques bernois estiment qu'il est possible de réduire la quantité de sel dans les aliments, sans en affecter ni la qualité ni la sécurité.  
Plus de gruyère, plus de cervelas, plus de silserli!

О пользе и вреде потребляемой соли в Швейцарии, как, впрочем, и во все мире, заговорили не в первый раз. Вслед за исследованием, проведенным не так давно в кантоне Во, о чем Наша Газета.ch уже [писала](#), за соль взялись бернские ученые мужи. Сотрудники Бернского университета прикладных наук, не побоявшись замахнуться на святая святых швейцарской гастрономии (среди прочих продуктов, критике были подвергнуты сыр [грюйер](#), сосиски [сервелат](#) и хлеб сильсерли!), утверждают, что объемы соли в традиционных деликатесах гельветов можно и нужно сократить без малейшего вреда для вкуса и качества.

Практически исследование было реализовано научными силами Университетской Школы сельского и лесного хозяйства и пищевых технологий Цолликофена (HAFL, кантон Берн). Исследователи протестировали готовые продукты, такие, как хлеб, мясо и полуфабрикаты, и пришли к неутешительному выводу, что содержание соли в Швейцарии везде превышает допустимую норму. Швейцарцы потребляют в среднем в сутки 9,1 г соли вместо максимально допустимых 5 г по рекомендациям Всемирной организации здравоохранения.

Один из основных выводов исследования – хлебопродукты представляют наилучший вариант для сокращения содержания в них натрия. «Это один из главных продуктов в рационе питания населения, поэтому содержание в нем соли играет ведущую роль в плане потребления, - рассказала о информационному агентству Swissinfo Клодин Аллеманн, проводившая вместе с бернскими коллегами «антисолевую» научную компанию. – Или возьмите, к примеру, мясопродукты, особенно копченые, в них огромное содержание соли. Но если вы ежедневно их не кушаете, вред для вашего организма невелик». Потребляйте умеренно – сохраните целым и невредимым и кошелек, и желудок!

«Антисолянисты» покусились и на иных кумиров швейцарской гастрономии - в румяных, поджаренных на гриле традиционных сосисочках сервелат неплохо было бы уменьшить количество белых кристаллов. А вкупе и во многих полуфабрикатах, - утверждает бернская исследовательница Клодин Аллеманн.

По мнению Клодин Аллеманн, вся беда в том, что соль – самый распространенный и дешевый ингредиент для придания пище пикантности, экзотичности, ароматности, да и население в своем большинстве предпочитает соленьикие продукты. Но во многих случаях можно было бы пойти на компромисс – сократить в малых дозах содержание соли, и гурманы это вряд почувствуют. А если и хитрость не удастся – стоит воззвать к швейцарской сознательности.

В Швейцарии население в основном потребляет соль (более 21% ) в составе хлеба и макаронных изделий. С мясом гельветы вкушают более 14% белой смерти, в сырах и молочных продуктах можно обнаружить 7,5 % пикантных кристаллов, а в полуфабрикатах, включая мясные деликатесы и мюсли – около 34 %.

В сырых овощах, фруктах, мясе, рыбе и напитках мы найдем около 12 % соли, а вот при домашней готовке и просто за столом из солонки мы можем потребить ее не более 11%.

### **Чем так привлекательна соль для выпечки булочек и хлеба?**

Соль придает хлебу вкус, а также способствует процессу выпечки, влияя на

структуру, текстуру и цвет теста. Впрочем, швейцарские пекари добавляют в свои ароматные изделия довольно разные дозы белых кристаллов – от 1,2 до 2,3% в конечном продукте, а это значит, существует шанс на снижение содержания соли.

Сотрудники HAFL провели вкусовые тесты в своей лаборатории и пришли к выводу, что многие потребители были бы не прочь откусить соленых крекеров, где содержание пикантной приправы было уменьшено на 15 %.

Исследователи установили порог – максимально 20 г на килограмм муки, а это значит – 1,5 % соли в буханке хлеба.

Крупные швейцарские производители продуктов питания, такие как Nestlé, а также розничные торговые сети Migros и Coop уже выразили готовность сократить содержание натрия во многих своих изделиях. В Coop заявили, что в их хлебе можно отыскать не более 1,5 % соли, а в Migros начали в прошлом году кампанию по сокращению соли в 171 продукте ассортимента – в супах, макаронах и полуфабрикатах.

Воротилам пищевого бизнеса легко перестроиться на здоровый лад, а вот мелким булочным, которые, как правило, принадлежат семейным кланам, куда сложнее преодолеть «соленый» стереотип. «Безусловно, изменение состава продукции стоит денег, взять хотя бы упаковку хлеба с напечатанной информацией от изготовителя – ее придется переделывать», - соглашается Аллеманн.

## **Соленые тайны сыра грюйер**

Некоторые кулинарные традиции швейцарцев – неколебимы, как заснеженные Альпы, как бездна небесного свода над горными вершинами, как хрустальные воды швейцарских озер... Впрочем, и банковская тайна гельветов казалась ранее нерушимой... А что день грядущий готовит соленым тайнам сыра грюйер?

«Такой продукт изменить невозможно, - уверен Филипп Бардэ, директор ассоциации производителей сыра грюйер Interprofession du Gruyère. - Наш вековой рецепт защищен маркой качества - АОС (зарегистрированное наименование места происхождения продукта), а с законом не поспоришь». Следует отметить, что за спиной Филиппа Бардэ – не только сила закона, но и мощь 175 сыроварен, которые живут и дышат в прямом смысле слова одним соленым сыром грюйер.

В грюйере в среднем содержится 1,1-1,7 % соли, это один из самых соленых сыров Швейцарии, хотя импортируемые деликатесы, как, например, рокфор или греческий сыр из овечьего молока, имеют гораздо более высокое содержание соли.

Бардэ пояснил, что соль не только придает неповторимый вкус грюйеру, но и действует в качестве консерванта в процессе многомесячной выдержки сырных головок на полках хранилища. Шеф производителей грюйера также отметил, что при изготовлении иных традиционных швейцарских сыров, таких как [эмменталлер](#), аппенцеллер и [сбринц](#), также используют немалую долю соли для сохранности продукта.

Исследовательница Клодин Аллеманн считает, что традиции традициями, но все же соль можно сократить, хотя бы в разновидности сыра грюйер, который так и

называется – «salé», соленый. И все же, чего бы ни добивались ученые, покупатели желают видеть на полках швейцарских магазинов блестящий ассортимент сырной продукции – на любой вкус и цвет.

Исследователям еще предстоит потрудиться над тем, как уговорить швейцарцев изменить свои кулинарные пристрастия, освещенные столетиями. «В конечном счете, здоровье каждого человека – в его собственных руках», - с улыбкой отметила Клодин Аллеманн.

[грюйер](#)

Статьи по теме

[Швейцарцев тянет на солененькое](#)

---

**Source URL:** <https://nashgazeta.ch/news/12930>