پنیر سفید چه فرقی با پنیر فتا دارد؟

1 مهر 1404

پنیر یکی از پرطرف دارترین خوراکی های لبنی در سفره ما ایرانی ها و بسیاری از کشورهای دیگر است. از صبحانه های ساده گرفته تا غذاهای متنوع و سالادهای خوش طعم، همیشه ردپایی از پنیر دیده می شود.

از میان انواع گوناگون پنیر، پنیر سفید و پنیر فتا جایگاه ویژه ای در میان مصرف کنندگان دارند. در نگاه اول ممکن است این دو شباهت زیادی به هم داشته باشند؛ هر دو رنگ سفید، بافت نرم و طعم ملایمی دارند. اما اگر دقیق تر شویم، تفاوت های مهمی میان آن ها وجود دارد.

پنیر سفید چیست؟

پنیر سفید یکی از پرمصرف ترین انواع پنیر در سراسر جهان است. این نوع پنیر بیشتر اوقات از شیر گاو تهیه می شود، اما در بعضی مناطق ترکیبی از شیر بز یا گوسفند هم به آن اضافه می کنند تا طعم و بافت متفاوتی به خود بگیرد. همان طور که از نام این پنیر پیداست، رنگی روشن و بافتی نرم دارد.

تولید پنیر سفید از شیر تازه با افزودن مایه پنیر آغاز می شود. پس از دلمه بستن، پنیر به قطعات کوچک تقسیم و در محلول آب نمک نگهداری می شود. این مرحله علاوه بر اینکه طعم ملایم و دلپذیری به پنیر می دهد، ماندگاری آن را هم بالا می برد. میزان نمک افزوده شده و مدت زمان قرارگرفتن در محلول شور، نقش مهمی در طعم نهایی و کیفیت محصول دارند.

پنیر سفید به خاطر طعم متعادل و بافت سبک، در آشپزی هم کاربردهای متنوعی دارد. قیمت مناسب و دسترسی آسان هم باعث شده که این پنیر به انتخابی محبوب و همیشگی تبدیل شود.

پنیر فتا چیست؟

پنیر فتا یکی از معروف ترین پنیرهای جهان است که اصالت آن به یونان بازمی گردد. برخلاف پنیر سفید معمولی، فتا دارای ثبت اصالت جغرافیایی (PDO) است؛ یعنی فقط پنیرهایی که در مناطق مشخص یونان و با روش سنتی تولید می شوند، حق دارند نام «فتا» را داشته باشند. این ویژگی فتا را فراتر از یک پنیر ساده می برد و آن را به بخشی از میراث غذایی یونان تبدیل می کند.

پنیر فتا معمولاً از شیر گوسفند و گاهی ترکیب شیر گوسفند و بز تهیه می شود و بافتی نرم و خردشدنی دارد. پنیر پس از تولید، در محلول آب نمک قرار می گیرد تا طعم ویژه و ماندگاری مناسب پیدا کند. نسبت شیر و مدت زمان قرارگیری در محلول شور نقش مهمی در طعم نهایی این نوع پنیر دارد و همین تفاوت ها باعث می شود طعمی خاص و متمایز نسبت به پنیر سفید داشته باشد.

این پنیر به خاطر طعم شور و متعادلش در آشپزی هم بسیار پرکاربرد است. ارزش غذایی بالا پنیر فتا را

به گزینه ای سالم و مغذی برای مصرف روزانه تبدیل کرده است.

تفاوت های بین پنیر سفید و پنیر فتا

با اینکه پنیر سفید و پنیر فتا در نگاه اول شبیه هم هستند، تفاوت های مهمی میان شان وجود دارد که اگر آن ها را بشناسیم، در هنگام خرید لبنیات انتخاب بهتری خواهیم داشت.

۱. مواد اولیه

مواد اولیه به کار رفته در هر نوع پنیر اصلی ترین تفاوت بین این دو را رقم می‌زند. پنیر سفید معمولاً از شیر گاو تهیه می شود، هرچند گاهی ترکیبی از شیر بز یا گوسفند هم به آن اضافه می کنند. همین باعث می شود در نقاط مختلف کشور یا حتی شهرهای مختلف، کمی طعم و بافت پنیر سفید متفاوت باشد. اما پنیر فتا بیش تر با شیر گوسفند و گاهاً ترکیب شیر بز درست می شود که طعم غنی تر و کمی شورتری به آن می دهد. به همین دلیل وقتی فتا را می چشیم، یک مزه یونانی اصیل و متفاوت نسبت به پنیر سفید معمولی حس می کنیم.

۲. روش تولید

در تولید پنیر سفید شیر تازه با مایه پنیر دلمه می شود و بعد قطعه قطعه و در آب نمک نگهداری می شود. این روش هم باعث می شود پنیر طعم خوبی داشته باشد و هم ماندگاری اش بیشتر شود. پنیر فتا هم به همین شکل تولید می شود، اما طبق قوانین PDO شیر به کاررفته در تولید فتا باید حتماً از مناطق خاص یونان باشد و نسبت شیر گوسفند و بز و مدت زمان نگهداری در آب نمک محدودیت های خاصی دارد. به همین دلیل، طعم پنیر فتا همیشه مشخص و اصیل باقی می ماند.

۳. طعم و بافت

ترجیح می دهید همیشه همان طعم همیشگی را زیر زبان تان حس کنید یا اهل امتحان کردن طعم و بافت های جدید هم هستید؟ پنیر سفید طعمی ملایم و بافتی نرم و انعطاف پذیر دارد، به همین دلیل برای مصرف روزانه، صبحانه های ساده، سالادها یا کنار نان و سبزیجات بسیار مناسب است. پنیر فتا کمی شورتر و خردشدنی است و طعم غنی تری دارد که سالادهای یونانی، غذاهای پختنی و حتی پیتزا را با مزه ای خاص همراه می کند. اگر دنبال تجربه طعمی متفاوت و اصیل هستید، پنیر فتا را به فهرست خریدتان اضافه کنید.

۴. ارزش غذایی

هر دو پنیر منبع خوبی از پروتئین و کلسیم هستند. پنیر فتا به دلیل ترکیب شیر گوسفند و بز، چربی و پروتئین بیشتری دارد و کمی مقوی تر است. البته به خاطر میزان نمک بالاتر، کسانی که رژیم کم نمک دارند بهتر است در مصرف این پنیر تعادل را رعایت کنند.

۵. کاربرد در آشپزی

پنیر سفید را می توان در سفره های ایرانی به راحتی استفاده کرد؛ کنار نان و سبزی یا در برخی غذاهای ساده پختنی. اما طعم قوی تر و شورتر پنیر فتا باعث می شود بیشتر در سالادهای یونانی یا غذاهایی که می خواهیم مزه خاصی بدهند استفاده شود. البته ترکیب پنیر فتا با سبزیجات تازه و زیتون، تجربه ای لذت بخش و متفاوت در اختیارتان قرار می دهد، حتما امتحانش کنید.