

Творог в нашем мире



Содержание

1. Творог в нашей жизни

1.1. Свойства творога

1.2. Воздействие творога на организм

2. Виды творога

2.1. Приготовление творога



3. Творожные изделия

2.1. Сыр

2.2. Сырки

2.3. Ватрушки и вареники

2.4. Творожные крема и пасты

2.5. Творожные массы

2.6. Сырники

2.5. Пасха



Свойства творога

- **Белковый кисломолочный продукт**, вырабатываемый сквашиванием молока с применением сычужного фермента или с удалением части сыворотки.
- В состав творога входит 14-17% белков, до 18% жира, 2,4-2,8% молочного сахара. Он богат кальцием, фосфором, железом, магнием – веществами, необходимыми для роста и правильного развития молодого организма.
- По качеству творог может быть высшего и первого сортов. Калорийность творога колеблется от 226 ккал в жирном; до 86 ккал в нежирном.
- Продукт очень **не стойкий в хранении**, даже при низкой температуре. При 0° - он может храниться до 7 дней. Для более длительного хранения творог замораживают. Жирный обычно при 12°, не жирный при 18°; при этих температурах замороженный творог хранят 4 – 6 месяцев.
- Консистенция творога должна быть мягкой, а так же допускается не однородная, мажущаяся. Цвет должен быть белым с кремовым оттенком.

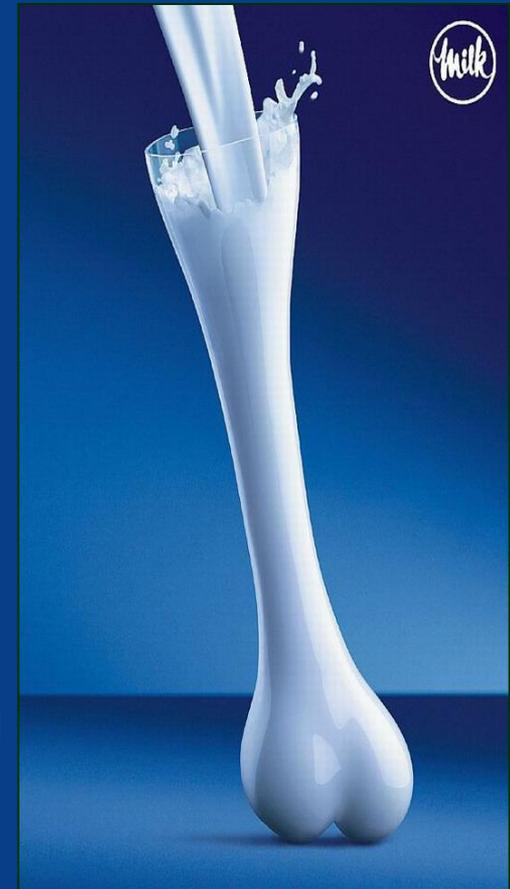


Воздействие творога на организм

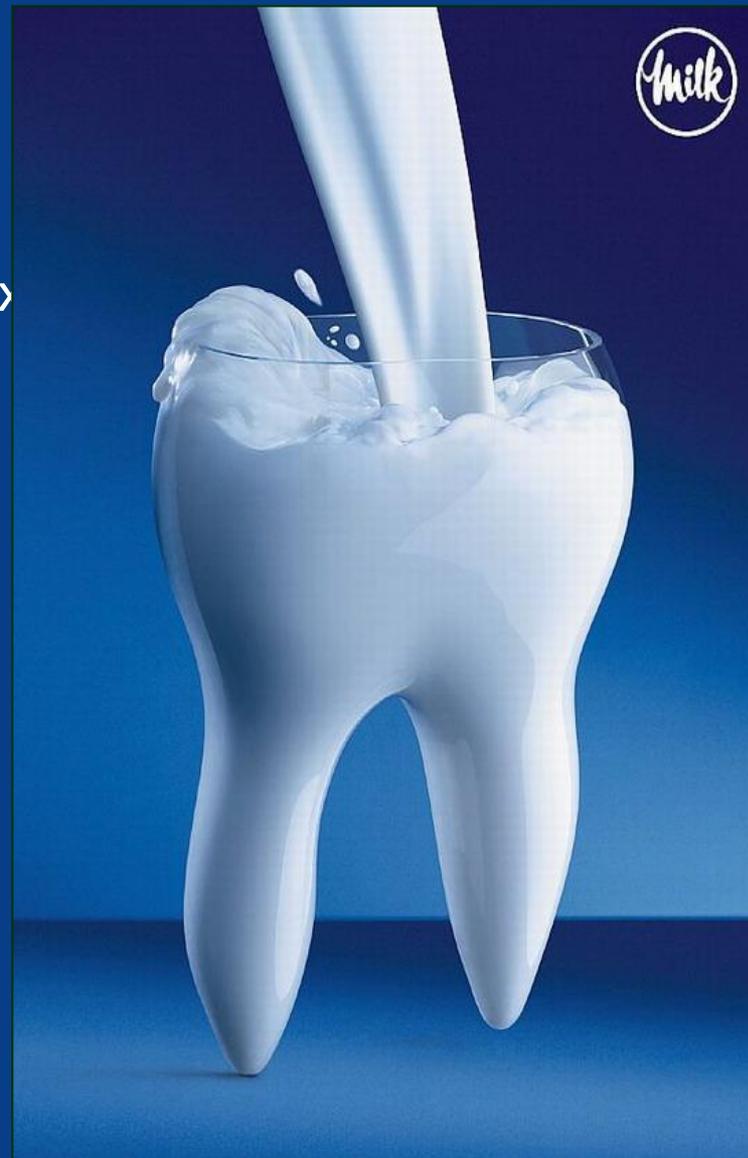
Творог благотворно влияет на наш организм. Почти во всех лечебных меню, предписываемых врачами, одним из первых значится творог. Но он полезен и здоровым людям, причем любого возраста

- Исключительно высокими питательными качествам творог обязан своему составу. По сути своей творог представляет собой концентрат молочного белка в некоторых других составных частей молока.

Важность белка в нашей жизни общеизвестна: это тот материал, из которого строятся все клетки организма, ферменты, а также иммунные тела, благодаря которым организм обретает **стойкость к заболеваниям.**



- Наряду с белками для нормальной жизнедеятельности организма необходимы и минеральные вещества, важнейшие из которых — **соединения кальция и фосфора**. Именно последние составляют основу костной ткани и зубов. Этим, кстати, и объясняется тот факт, что в период формирования роста организма дети и подростки нуждаются в дополнительных количествах кальция.
- Вместе с тем кальций необходим для нормальной деятельности **сердечной мышцы и центральной нервной системы**, а в фосфоре нуждаются **мозговая и костная ткани**. По количеству солей кальция и фосфора (примерно **0,4 %**), а также к физиологически благоприятному соотношению их между собой творог выгодно выделяется среди других пищевых продуктов.



- **Сыворотка** — тоже ценный продукт, она содержит все **минеральные соли** молока и ее можно использовать для приготовления разных напитков, например кваса, и других блюд, особенно летом, а также на корм скоту.

- Насыщенность кальцием делает творог незаменимым продуктом при **туберкулезе, переломах костей, заболеваниях кровотока, рахите**. Творог способствует выделению мочи, поэтому его рекомендуют при **гипертонической болезни, заболеваниях сердца, болезнях почек** и т. д.

- Достоинством творога является **отсутствие пуринов**, которых много в мясе и рыбе. Поэтому творог рекомендуется людям пожилого возраста, у которых нарушен пуриновый обмен.

- Творог и сам по себе **вкусен и питателен**. Но из него можно приготовить и сотни блюд, которые не только сделают более разнообразным будничное меню, но и послужат неплохим украшением праздничного стола.



Виды творога

В зависимости от применяемого сырья вырабатывают творог жирный, полужирный и не жирный

Тип творога	Содержание жира, в %	Содержание влаги, в %
Жирный	Не менее 18	Не более 65
Не жирный	Не более 0.5	Не более 73
Полужирный	Не менее 9	Не более 80



Виды творога

- Творог из молока любого вида сельскохозяйственного животного:
- коровы, козы, овцы и других.
- Делится на обезжиренный, творог добавками (изюм, сухофрукты, орехи, цукаты и т.п.), творожная масса, кальцинированный творог.
- **Тофу** – это прессованный **соевый творог**, который выглядит как пористый белый сыр. Часто используется для приготовления нигири-суши в качестве заменителя риса или дополнения к нему.



Приготовление творога

- Технология приготовления творога несложна и в принципе осталась такой же, как много веков назад. Неизвестно, кто и когда «изобрел» творог. Видимо, это произошло случайно: скисло молоко, стекла сыворотка, осталась плотная масса. И начали готовить творог специально. Также случайно человек и усовершенствовал этот способ.



- Процеженное молоко выдерживают в прохладном месте 6 ч для отстоя, снимают сливки, а затем молоко подогревают до температуры парного молока. Для заквашивания добавляют две ложки сметаны, перемешивают, закрывают чистой бумагой и одеялом.

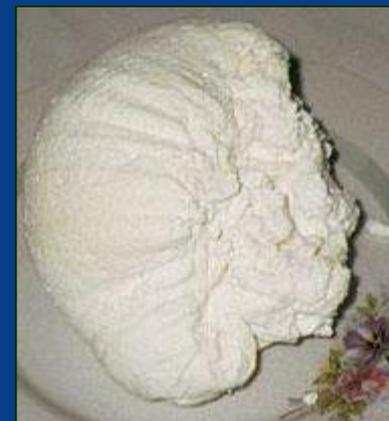


Когда молоко загустеет, сгусток осторожно рассекают на два поперек на кусочки размерам около 4 см и ставят на самый маленький огонь. Через некоторое время в разрезах сгустка появляется зеленоватая сыворотка, а сам сгусток начинает подниматься вверх. Посуду снимают с плиты и охлаждают. После этого через марлю отцеживают сыворотку.



При кислотном способе производства творога молоко свертывается под действием молочной кислоты.

Этим способом готовят нежирный творог из обезжиренного пастеризованного молока.



Творожные изделия

Вырабатывают из творога подвергнутого измельчению, растиранию с добавлением вкусовых и ароматических веществ.



- **Сырок** — продукт из творога с добавлением сахара, пряностей (ваниль и др.), фруктов (изюм и др.). Часто сырок покрывают шоколадной глазурью, тогда он называется «Глазированный сырок». Диабетические сырки готовят с помощью пищевого ксилита.



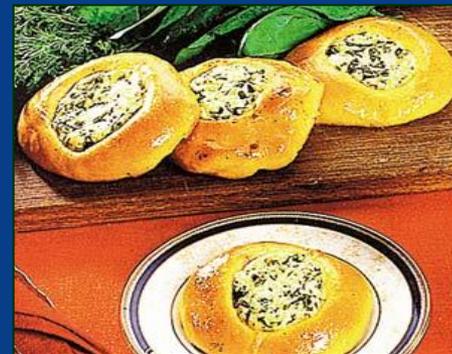
Сыр — высокопитательный пищевой продукт, изготавливаемый из свернувшегося (кислого) молока.

По способу выработки сыры разделяют на твёрдые, полутвёрдые, мягкие, рассольные и плавленые.

Некоторые сыры приготавливают с использованием съедобных видов плесени из рода *Penicillium*.



- **Ватрушка** — булочка с загнутыми краями и творожным верхом.



- **Вареники** — блюдо русской и украинской кухни, изготавливаемое из теста, начинённого творогом или ягодами (вишня, клубника). Также может быть картофельная, капустная, сырная и другие начинки.



- **Творожные кремы и пасты.**

Изготавливают из творога с добавлением сливок или сливочного масла, а так же вкусовых ароматических веществ.

Выпускают творожные кремы 18%, 12% и 5% - ной жирности.

Кремы имеют нежную маслянистую консистенцию.



- **Творожные массы.**

Разделяют на **сладкие и солёные**,
без добавлений и с добавлениями.

Сладкие творожные массы по жирности
могут быть с повышенным содержанием
жира— от 20 до 40%,
жирными - от 13 до 17%,

полужирными от 6 до 8% и не жирными.

Солёные творожные массы вырабатывают
жирными, полужирными и не жирными.



- **Сырники** (творожники) — блюдо русской кухни, в виде **оладий из творога**; жареные лепёшки из творога, смешанного с мукой и яйцами. Некоторые кулинары считают, что в настоящие сырники муку не добавляют. Обычно сырники жарят на растительном масле, но по некоторым рецептам требуется запекать их в духовке.



- **Пасха** - сладкое кушанье из творога, первоначально в форме четырёхгранной пирамиды, изготавливается к празднику пасхи.

