

# Творог в нашем мире



Автор: Лизина В.Н.  
Место работы: ГОУ СОШ №641  
Должность: учитель технологии

# Содержание

## Введение

### 1. Творог в нашей жизни

- 1.1. Свойства творога
- 1.2. Виды творога
- 1.3. Приготовление



### 2. 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



### 3. Воздействие творога на организм

### 4. Список использованной литературы и мультимедийные источники

### 5. Приложения

# Цели и задачи работы

- Продемонстрировать роль творога в нашей жизни
- Рассказать о видах творога, способах приготовления, различных свойствах и наиболее известных изделиях из него
- Выяснить его влияние на организм человека



# 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.



# 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 с 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

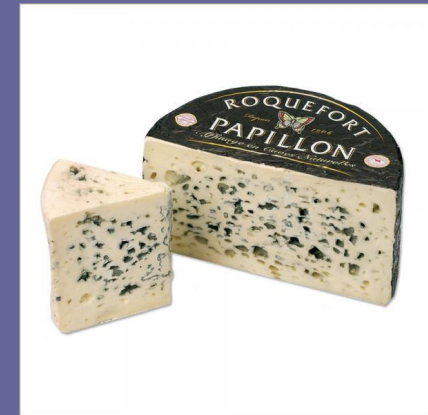
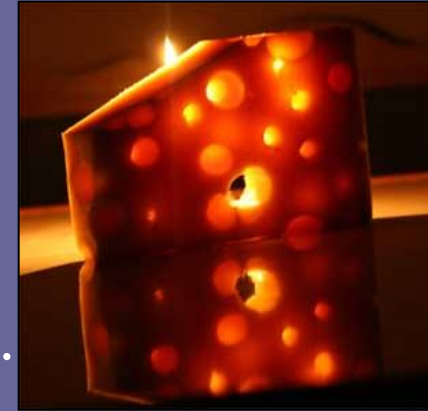
Вырабатывают из творога подвергнутого измельчению, растиранию с добавлением вкусовых и ароматических веществ.



- **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 и 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.



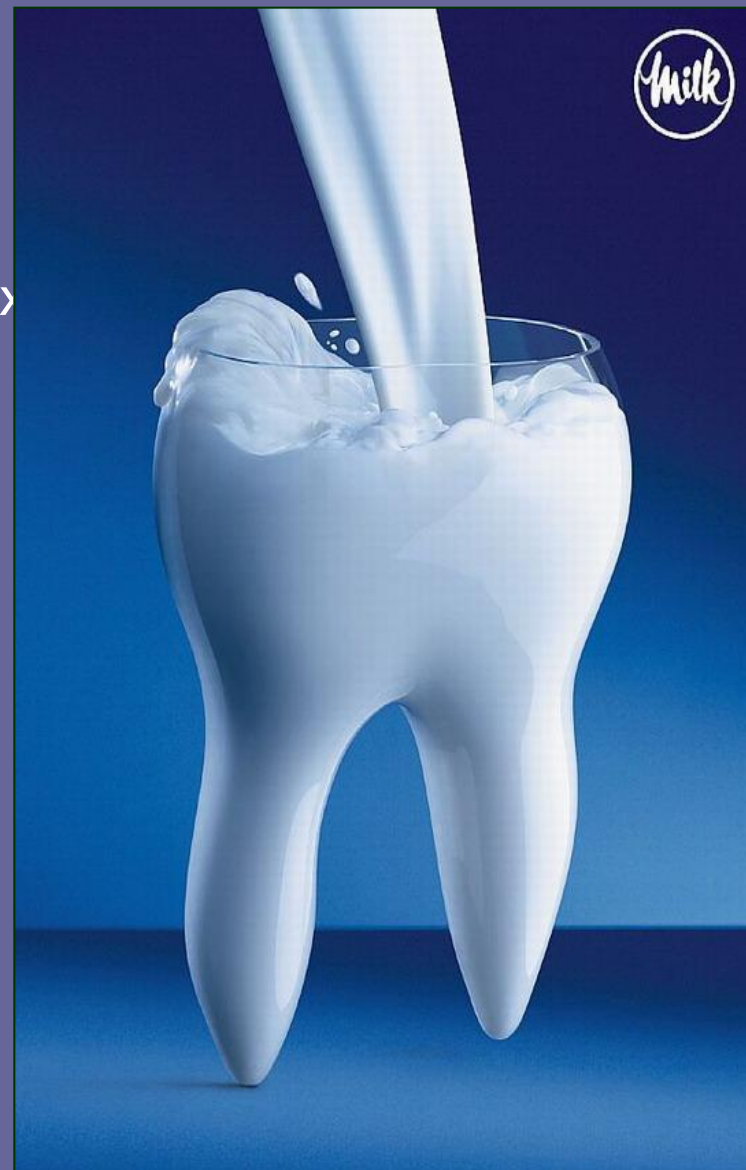
# Воздействие творога на организм

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.





# Список литературы

1. Горбатова К.К. Биохимия молока и молочных продуктов. М.: «Колос», 1997.
2. Скурихина И.М., Тутельяна В.А. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник. М.: ДеЛи принт, 2002.

## Мультимедийные источники:

### 1. Интернет газета:

[www.gotovim.ru](http://www.gotovim.ru)

2. <http://www.awd17.com/ru/movement/outdoorgallery/default.aspx?ID=6>

3. <http://mosfoodnews.ru/files/articles/tvorogb.jpg>

4. [http://www.russkayakuxnya.ujut-v-dome.ru/wp-content/uploads/2011/04/0\\_419b5\\_f579e3e1\\_L.jpg](http://www.russkayakuxnya.ujut-v-dome.ru/wp-content/uploads/2011/04/0_419b5_f579e3e1_L.jpg)

5. [http://www.gastronom.ru/site\\_images/00000067/00044657.jpg](http://www.gastronom.ru/site_images/00000067/00044657.jpg)

6. [http://www.lakomka.de/img/syrok\\_caram.png](http://www.lakomka.de/img/syrok_caram.png)

7. <http://www.taurasfenix.com/upload/iblock/e0f/e0ffd72e1fc2a36b1fb39f72ddb08227.jpg>

8. <http://supercook.ru/decoration/images-decoration/tarelka-cheese-03.jpg>

• [http://irecommend.ru/sites/default/files/product-images/16167/619ymkzwpql\\_aa1000.jpg](http://irecommend.ru/sites/default/files/product-images/16167/619ymkzwpql_aa1000.jpg)

1. [http://www.villina.net/\\_pu/4/44189828.jpg](http://www.villina.net/_pu/4/44189828.jpg)

2. [http://www.av.ru/i/photo/\\_foods/freeze/AV\\_vareniki-s-tvorogom\\_bgr\\_azbukavkusa.ru.jpg](http://www.av.ru/i/photo/_foods/freeze/AV_vareniki-s-tvorogom_bgr_azbukavkusa.ru.jpg)