

Тема: Творог







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
------------	------------	-------------



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.



Творог



Для приготовления используют цельное и пастеризованное молоко (20%, 9% жира), обезжиренное. Молоко кипятят, охлаждают, добавляют закваску (сметана, кефир). Заквашенное молоко перемешивают и ставят в теплое место. Можно подогреть. Творог отделяется и остается сверху, а сыворотка – внизу. Творог процеживают через сито или марлю. (на 1 литр молока – 50-75 г. закваски)

Обезжиренный творог

Состав на 100 граммов:



Углеводы - 1,8 г

Белки - 16 г

Жиры - 1,5 г

100 граммов = 90 калории

ТВОРОГ

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА



ТВОРОГ ЯВЛЯЕТСЯ ОЧЕНЬ БОГАТЫМ ИСТОЧНИКОМ КАЛЬЦИЯ И ФОСФОРА, БЛАГОДАря ЧЕМУ СТИМУЛИРУЕТ ПРАВИЛЬНОЕ ФОРМИРОВАНИЕ КОСТНОЙ СИСТЕМЫ, УКРЕПЛЯЕТ КОСТИ, ЗУБЫ И СУСТАВЫ.

КРОМЕ ТОГО, ТВОРОГ ВЫСТУПАЕТ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПЕЧЕНИ И АТЕРОСКЛЕРОЗА.

ТАКЖЕ ТВОРОГ СПОСОБСТВУЕТ ОБРАЗОВАНИЮ ГЕМОГЛОБИНА В КРОВИ, НОРМАЛИЗУЕТ ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И УЛУЧШАЕТ ПИЩЕВАРЕНИЕ.

КАК ВЫБРАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ТВОРОГ

ЧТО МОЖЕТ СОДЕРЖАТЬ

- молоко (не сухое)
- закваска бактериальная
- хлористый кальций
- сычужный фермент (в таком твороге обычно больше кальция)

ЧТО НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ

- сухое молоко
- сорбиновая кислота (Е 202) и другие консерванты
- растительные жиры