

Готовим дома творог, йогурт, кефир, ряженку

Про книгу

Приготовьте дома аппетитные и полезные молочные продукты, в качестве которых вы будете уверены на все 100%! Нежный вкус молочных продуктов — теперь в домашних условиях, просто, качественно и недорого!



Готовим дома
**ТВОРОГ, ЙОГУРТ,
КЕФИР**

РЯЖЕНКА · КУМЫС · ГУСЛЯНКА







Готовим дома
**ТВОРОГ, ЙОГУРТ,
КЕФИР**

РЯЖЕНКА · КУМЫС · ГУСЛЯНКА



ХАРЬКОВ БЕЛГОРОД 2017 **КЛУБ СЕМЕЙНОГО ДОСУГА**



Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
2016

ISBN 978-617-12-2989-1 (epub)

Никакая часть данного издания не может быть скопирована или воспроизведена в любой форме без письменного разрешения издательства

Электронная версия создана по изданию:



УДК 637
ББК 36.95
Г74

Дизайнер обложки Александр Шукалович

ISBN 978-617-12-2504-6 (Украина)
ISBN 978-5-9910-3837-9 (Россия)

© DepositPhotos.com / bit245, обложка, 2017

© Shutterstock.com / nevodka, Evgeny Karandaev, Mariya Siyanko, Lydia Vero, Evgeny Karandaev, Jiri Hera, Evgeny Karandaev, обложка, 2017

© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2017

© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2017

© ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»», г. Белгород, 2017

Творог в домашних условиях

Творог является ценным источником белка, лактозы (молочного сахара), железа, фосфора, кальция, витаминов, ферментов, углекислот, гормонов. Сбалансированное содержание этих элементов в твороге делает его прекрасным питательным и диетическим продуктом.

Творог получают в результате нагревания скисшего молока с последующим удалением сыворотки.

Творог классифицируют **по содержанию в нем жира** на:

- жирный (18 %);
- полужирный (9 %);
- нежирный (не более 3 %).

К полужирному относят также мягкий диетический творог.

Калорийность творога:

- жирного (18 %) — 236 ккал;
- полужирного (9 %) — 169 ккал;
- нежирного (0,6 %) — 110 ккал.

Пищевая ценность творога:

- жирного (18 %): белки — 15 г, жиры — 18 г, углеводы — 2,8 г;
- полужирного (9 %): белки — 18 г, жиры — 9 г, углеводы — 3 г;
- нежирного (0,6 %): белки — 22 г, жиры — 0,6 г, углеводы — 3,3 г.

По **способу образования сгустка** различают два способа приготовления творога: кислотный и сычужно-кислотный.

При кислотном способе производства творог готовят, как правило, из обезжиренного молока. При этом белок свертывается под действием молочной кислоты, образующейся в процессе молочнокислого брожения, развивающегося в результате внесения в молоко заквасок.

При кислотно-сычужном способе производства творога для свертывания белков молока применяют одновременно сычужный фермент (или пепсин) и закваски молочнокислых бактерий.

По свидетельству римского писателя и ученого Марка Теренция Варрона, этот продукт был известен еще в Древнем Риме. Молоко тогда заквашивали сгустком, который извлекали из желудка телят, козлят или ягнят, насыщавшихся только материнским молоком.

Довольно долгое время творог на Руси называли сыром, а блюда из него — сырными (отсюда и название «сырники», хотя делают они

как раз из творога). Такое название настолько прочно закрепилось, что не исчезло даже после появления твердых (сычужных) сыров.

Творог всегда был одним из самых почитаемых продуктов у славян. Его ели практически каждый день. Исходным сырьем служила обычная простокваша, горшок с которой ставили на несколько часов в не очень жаркую печь. Затем его вынимали и сливали содержимое в полотняный конусообразный мешок. Сыворотку отцеживали, а мешок с творогом помещали под пресс.

Однако приготовленный таким образом творог не мог храниться долго, а холодильников тогда еще не знали. В период же, когда удои были хорошие, а также во время постов у крестьян скапливалось достаточно много творога. В результате народ придумал достаточно оригинальный способ его консервирования: готовый (из-под пресса) творог снова помещали на несколько часов в печь, затем под пресс — и так дважды. Когда он становился абсолютно сухим, его плотно укладывали в глиняные горшки и заливали сверху топленным маслом. В погребе такой творог мог храниться месяцами, его брали с собой и в дальнюю дорогу.

Творог употребляли в еду соленным и несоленным, иногда перемешивали с молоком, вином или медом.

Творог — это прекрасный молочный концентрат, содержащий от 14 до 20 % хорошо сбалансированного белка. Творог легко усваивается и почти полностью переваривается.

Творог богат метионином — незаменимой аминокислотой, которая обладает липотропным действием. Она снижает уровень холестерина в организме и, что самое главное, предупреждает ожирение печени, которое может возникнуть в результате воздействия на организм сильных токсинов или некоторых лекарственных препаратов. При лечении наследственных мышечных дистрофий больные потребляют большие дозы анаболических стероидов. Чтобы предотвратить возможное токсическое действие стероидов на печень, такие больные в обязательном порядке получают не менее 300 г творога в сутки.

Кроме незаменимых аминокислот (белков), творог богат витаминами (особенно А, Е, Р, В₂, В₆ и В₁₂), фолиевой кислотой, солями кальция, железа, натрия, магния, меди, цинка, фтора и фосфора. Именно благодаря этим соединениям творог так хорошо усваивается.

Беременные женщины и кормящие матери не найдут лучшего

источника кальция и других микроэлементов, чем творог. Ребенку уже с 5—7 месяцев рекомендуется давать творог. Для детского питания идеально подходит нежирный творог из молока, не подвергавшегося длительному нагреванию.

По количеству солей кальция и фосфора, а также и физиологически благоприятному соотношению их между собой творог выгодно выделяется среди других пищевых продуктов: их в нем содержится примерно 0,4 %. Следует добавить, что насыщенность кальцием делает творог незаменимым продуктом при туберкулезе, переломах костей, заболеваниях кровеносного аппарата, рахите.

Творог способствует выделению мочи, поэтому его рекомендуют при гипертонической болезни, при заболеваниях сердца и т. д.

Благодаря составу творог обладает целебными свойствами.

Содержащийся в твороге казеин может заменить животные белки и обладает большой питательной ценностью. Употребление творога помогает укрепить костную и хрящевую ткань, предотвратить развитие атеросклероза.

Творог необходим всем, особенно детям и людям пожилого возраста. Он входит в состав диет при лечении заболеваний печени, атеросклероза и гипертонической болезни. В нем нет пуриновых оснований, поэтому творог рекомендован людям с нарушенным пуриновым обменом.

Творог необходим для роста и восстановления всех тканей организма. Он полезен для работы нервной системы, сердечной деятельности и кроветворения.

Диетический творог очень полезен больным сахарным диабетом, ослабленным больным, перенесшим травмы и ожоги.

Широко используют творог в лечебном питании больных язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническим гастритом, хроническими заболеваниями желчного пузыря, панкреатитом, потому что перетертый, гомогенный творог усваивается очень легко. В таких случаях выбирают творог обезжиренный, или диетический, по консистенции схожий со сметаной, с низкой кислотностью. Больным язвой или гастритом лучше всего употреблять пресный творог. Такой творог легко приготовить в домашних условиях, о чем будет рассказано далее. Приготовление его несложно и в принципе осталось таким же, как и много веков назад.

В народной медицине также нашли применение творогу. С его помощью лечат воспаления легких и бронхит. Для этого делают компресс из кислого творога: 200 г творога смешивают с 1 ст. л. меда. Полученную смесь выкладывают ровным слоем на ткань. Компресс прикладывают к спине, накрывают чистой бумагой, слоем ваты. Этот компресс обычно делают на ночь.

Творог противопоказан при индивидуальной непереносимости. Не рекомендуется злоупотреблять им и при заболеваниях почек. Это объясняется тем, что в нем содержится слишком много белка, который значительно нагружает выводящие системы организма.

Помимо этого, важно помнить, что творог с повышенной жирностью увеличивает уровень холестерина в крови и, как результат, ведет к развитию атеросклероза и ожирения.

При хранении творога надо соблюдать ряд важных правил.

В противном случае содержащаяся в нем влага испарится, а вкусовые свойства изменятся в значительной степени.

Нюансы хранения творога в домашних условиях:

- если творог куплен в полиэтиленовом пакете, то продолжать хранение таким способом не рекомендуется: пищевая пленка и полиэтиленовые пакеты в значительной степени ускоряют процесс окисления творога из-за вероятного скопления конденсата;
- идеальными емкостями для хранения творога являются эмалированная посуда или обычные стеклянные банки (емкости должны быть с крышками);
- пластиковые контейнеры также подходят для хранения творога;
- для сохранения свежести творога рекомендуется положить в емкость кусочек сахара (процесс окисления в данном случае замедлится);
- домашний творог лучше хранить в холодильнике, используя пергаментную бумагу или фольгу;
- фольгу или пергамент можно заменить марлей (ткань исключит обветривание творога и сохранит необходимый уровень влажности);
- в холодильнике творог надо размещать в максимально прохладных зонах;
- если творог хранился в холодильнике дольше трех суток, то лучше использовать его, подвергнув тепловой обработке (для приготовления десертов, запеканок, других видов выпечки);

- если творог куплен в вакуумной упаковке, то извлекать продукт до его употребления в пищу не рекомендуется (срок годности в данном случае будет соответствовать информации на этикетке);
- хранить творог с признаками окисления не имеет смысла (такой продукт уже испорчен, а хранение лишь продлит его окисление);
- заморозить творог можно не позднее чем на четвертый день его хранения (продукт с признаками окисления замораживать ни в коем случае нельзя);
- замораживать творог лучше порционно (повторной заморозке этот продукт подвергать нельзя);
- замораживать можно и приготовленные продукты из творога (блинчики, сырники).

Употреблять в пищу просроченный творог или продукт с ярко выраженным кислым вкусом нельзя ни в коем случае. Прокисший творог может стать причиной серьезного расстройства пищеварения и даже отравления.

Творог не отличается длительным сроком хранения. Употребить в пищу этот продукт рекомендуется в течение нескольких дней после его покупки (срок годности домашнего творога — 36 часов, а творога, купленного в магазине, — до 5 суток. Перепады температурного режима негативно влияют на структуру и консистенцию продукта. Под воздействием тепла он становится кислым и быстро портится. Оптимальной температурой хранения творога является 2—6 °С.

Температура и срок хранения творога:

- от 2 до 6 °С — 3 суток;
- от 0 до 7 °С — 2 суток;
- от 3 до 4 °С — 4 суток;
- выше 7 °С — 1 сутки.

При определении срока хранения творога надо учитывать тот факт, что нежирный творог хранится немного дольше, чем жирный.

При комнатной температуре максимальный срок хранения творога составляет 5—6 часов. Если в помещении работают отопительные приборы или продукт находится вблизи других источников тепла, то скорость его окисления будет происходить стремительно. Под лучами солнца (например, на подоконнике) творог оставлять нельзя ни в коем случае.

Творог, как уже говорилось, можно подвергать замораживанию. В морозильной камере он будет храниться на протяжении нескольких месяцев. После размораживания вкусовые свойства продукта будут прежними, но может измениться консистенция. Замороженный творог потеряет рассыпчатость и будет больше напоминать творожную массу. Размораживать его необходимо постепенно и лучше на нижней полке холодильника перед употреблением.

Оборудование для приготовления творога

Чтобы сделать творог в домашних условиях, какого-либо специализированного оборудования не потребуется. Как правило, для приготовления творога достаточно иметь:

- две кастрюли разного размера (рис. 1) или термос (рис. 2);
- термометр (рис. 3);
- шумовку (рис. 4);
- сито (рис. 5) и марлю (если марли под рукой не оказалось, можно использовать чистую неокрашенную льняную или хлопчатобумажную ткань).

При этом самый простой рецепт и вовсе позволяет обойтись одной кастрюлей и марлей. Кастрюли желательно использовать алюминиевые, а не эмалированные, поскольку в эмалированных кастрюлях молоко при нагревании может подгореть, что негативно отразится на вкусе конечного продукта. Выбирайте кастрюли с толстыми стенками и дном — они дольше держат тепло и не меняют форму со временем. К главным плюсам таких изделий можно отнести быстроту приготовления, что дает возможность немного сэкономить на газе или электричестве.

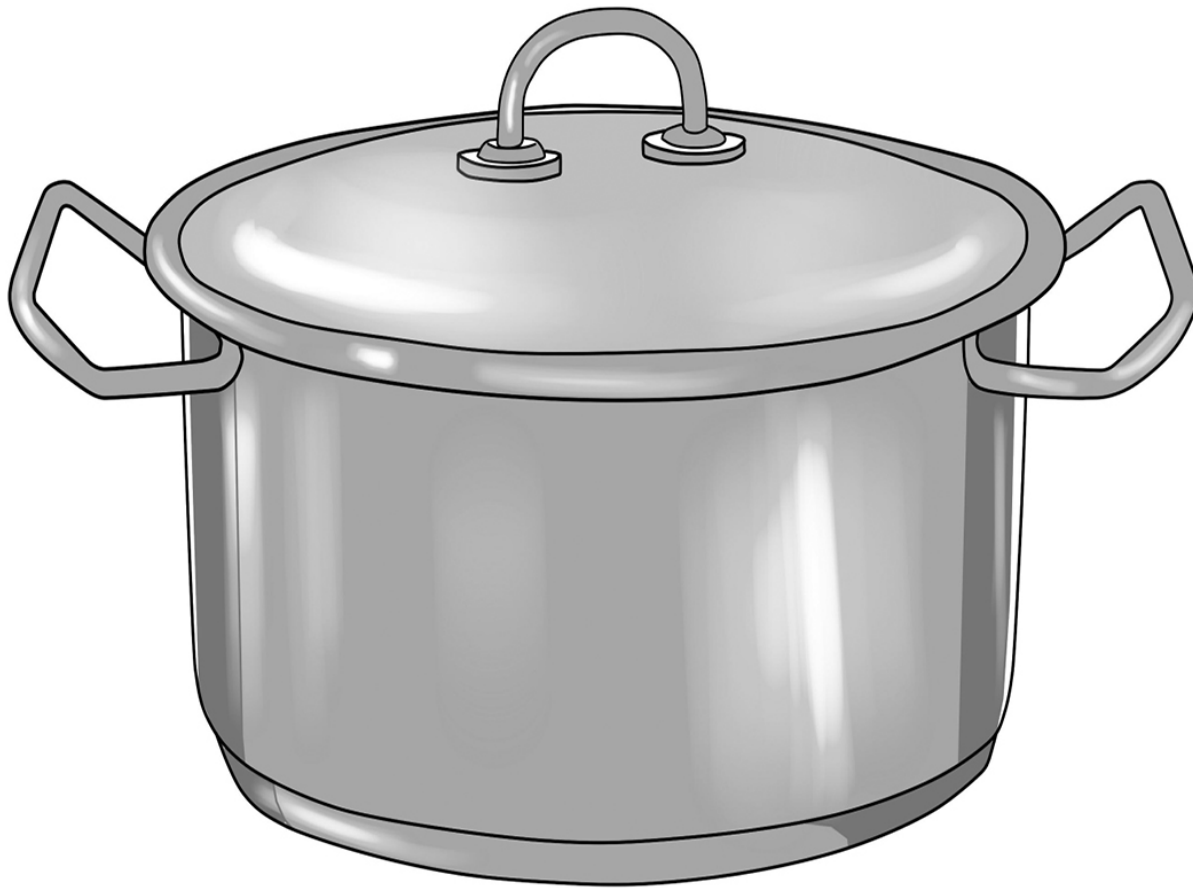


Рис. 1. Кастрюля



Рис. 2. Термос

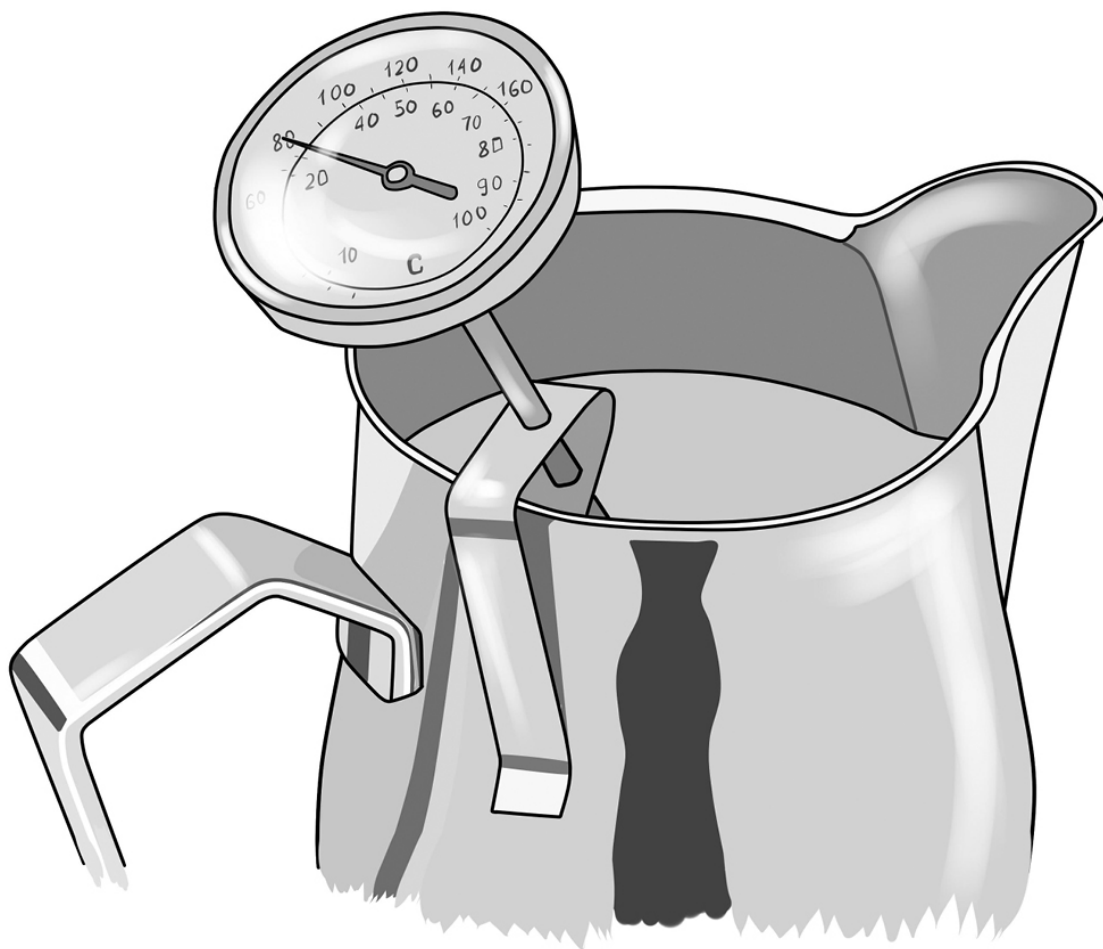


Рис. 3. Термометр с клипсой

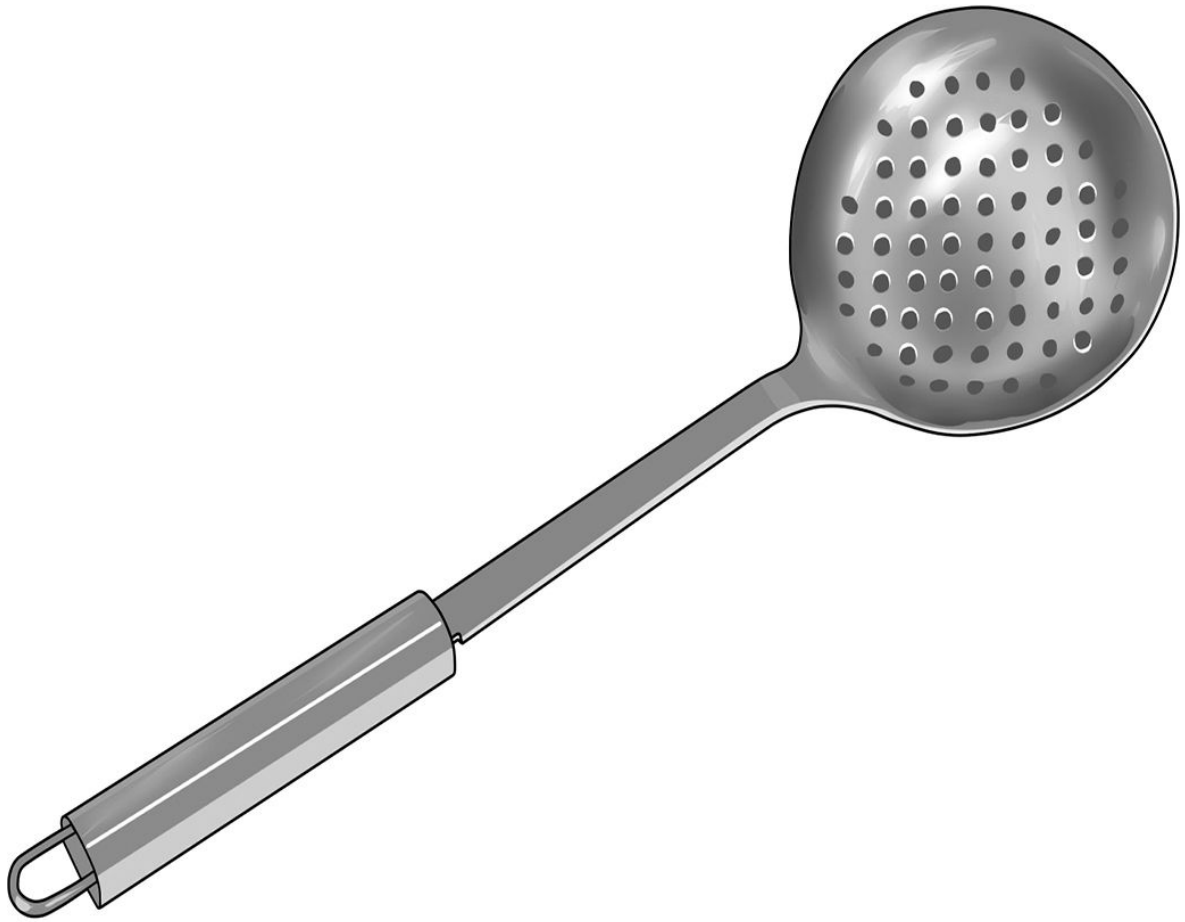


Рис. 4. Шумовка

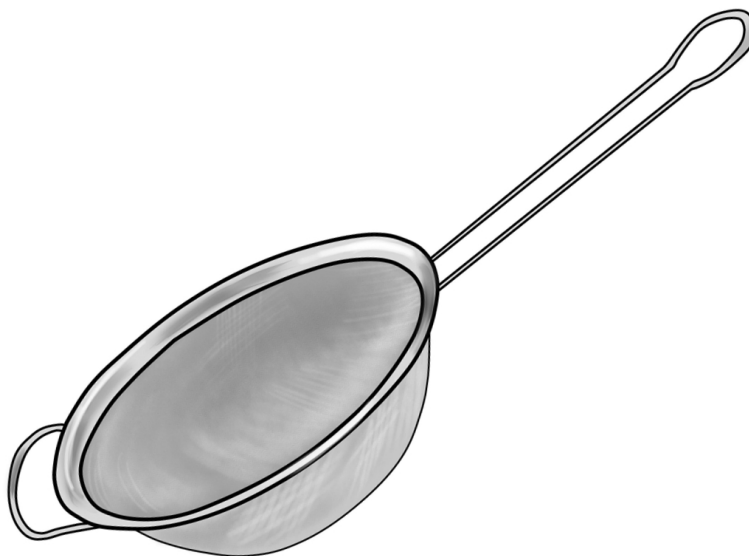


Рис. 5. Сито

Термос предпочтительно использовать емкостью не менее 1 л, с широким горлышком.

Термометр лучше выбрать с крупным циферблатом и клипсой-держателем, приспособленный специально для приготовления творога, йогуртов в домашних условиях.

Шумовки изготавливают из нержавеющей стали, нейлона. Также иногда встречаются шумовки из пластика и полипропилена.

Предпочтительнее выбирать нержавеющую сталь, ведь она довольно прочная и практичная в уходе. В идеале в инструкции должно быть указано, какую максимальную температуру выдерживает каждая модель, обычно это около 200 °С. Что касается ручки, она может быть выполнена из того же материала, что и черпало, или из какого-либо другого. Часто эргономичные ручки имеют специальные резиновые или силиконовые вставки, которые предотвращают скольжение кухонного аксессуара, даже если брать его мокрой рукой.

Сита изготавливают из разных материалов. Самым бюджетным вариантом считается пластик. Деревянные модели не отличаются практичностью, к тому же имеют свойство впитывать запахи, поэтому они не пригодны для работы с молочными продуктами. Высоким качеством отличаются сита с ободком из нержавеющей стали.

Сырье

Основным сырьем для приготовления творога является молоко, но можно использовать и кефир. Некоторые рецепты требуют дополнительных ингредиентов, например сметаны. При этом все используемые продукты должны быть высшего качества.

Посторонние примеси, добавляемые с целью фальсификации молока, могут быть обнаружены специальными методами.

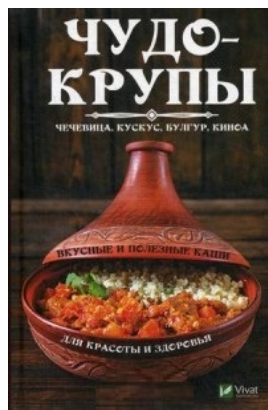
Так, сода в молоке определяется с помощью спиртового раствора розоловой кислоты (аурина). Соду в молоко могут добавить как нейтрализующее вещество. Молоко, содержащее соду, при добавлении этой кислоты окрашивается в розово-красный цвет.

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

Рекомендована література



Витаминные заготовки
джемы варенье



Чудо-крупы: чечевица,
кускус, булгур, киноа.
Вкусные и полезные
каши для красоты и
здоровья



Коротка історія
фотографії. Ключові
жанри, роботи, теми і
техніки



Готовим дома сыры:
твердые, сливочные,
рассольные, с
плесенью

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ