

Питание с пользой

# Любимое блюдо Кришны

Творог важен для организма круглый год, но зимой – особенно

В холода организм подвержен простудам, а после них хотелось бы восстанавливаться как можно быстрее. В этом поможет творог. Удивительно полезный кисломолочный продукт – кладёшь всевозможных необходимых человеку веществ. Он превосходит большинство молочных собратьев по содержанию белка, который именно в составе творога лучше усваивается организмом. Поэтому его рекомендуют включать в рацион как взрослым, так и детям.

## Горшочек на счастье

День и место рождения творога нам не известны. Но уже древние римляне знали и готовили этот молочный продукт. Об этом свидетельствует римский учёный и писатель Марк Теренций Варрон. Для закваски молока использовали сгусток, извлечённый из желудка питающегося молоком матери телёнка, козлёнка или ягнёнка.

А другой римский писатель и философ Луций Колумелла рассказывал о том, что творог в I веке нашей эры любили и богатые и бедные, употребляли его как в обычном виде, так и вместе с мёдом, молоком и даже вином.

Есть старинное поверье, что любимым

блюдом Бога Кришны был именно творог. Кришна называл творог подарком природы, который прибавляет людям сил физических и умственных, а также является лечебным продуктом. В Индии считали, что если разбить горшочек с творогом, то удача и счастье будут благоволивать тебе целый год. Поэтому в праздничные дни на площадях ставили столбы, наверху которых крепили горшочки с творогом. Желающие обрести счастье и удачу пытались сбить горшочки палками и камнями. Тем, кто все-таки сбивал горшочек, вручали в подарок сладкие лепёшки из творога в придачу к годовому запасу счастья от Кришны.

## В русской печи

В Древней Руси творог знали и любили, ели каждый день, только звали его сыром, а продукты из него – сырными. Процесс приготовления был простым. В чуть остывшую печку ставили в горшочке простоквашу, которая служила основой творога. Через несколько часов горшочек доставали, а содержимое его переливали в мешочек из полотна, который имел форму конуса. Сыворожка сцеживалась, а то, что оставалось, помещали под пресс. Так и получался творог.

Правда, приготовленный таким способом, он имел очень маленький срок хранения, так как быстро портился. Тогда смекалистый русский народ придумал необычный способ консервации творога. Сразу после пресса уже до-

шедший до степени готовности продукт снова помещали в горшочек, ставили в печь и затем снова под пресс. Процедуру такую проводили дважды. После обработки творог становился абсолютно высушенным, тогда его очень плотно выкладывали в посуду из глины, сверху наливали топленое масло и спускали в погреб. Такой продукт мог храниться несколько месяцев, это было актуально во время больших надоев молока.

В старину, чем суше был творог, тем дороже он стоил. Вкусным творогом на Руси были знамениты Ярославская и Рязанская губернии.

## Столовый, крестьянский...

До сих пор в России творог любят, теперь его производят в промышленных масштабах. Творог можно купить любой жирности. Существует обезжиренный творог, столовый – двухпроцентной жирности, крестьянский – пятипроцентной, полужирный – девятипроцентной, а также жирный, в котором жира содержится восемнадцать процентов. К высокожирным продуктам относят сырки, творожную массу, жирность в которых достигает двадцати шести процентов. Также освоена технология производства творожных тортов и кремов.

В промышленном производстве творога используют пастеризованное молоко. Творог относится к быстропортящимся продуктам, поэтому употреблять его можно только в свежем виде. В холодильнике творог не стоит хранить больше двух суток. Если же он всё-таки залежался, то лучше перед употреблением его термически обработать, например, приготовить ватрушки, сырники или запеканку.

## Домашний, натуральный

Творог, конечно же, можно приготовить и дома. Молоко для творога нужно прокипятить и быстро остудить. Или же можно пастери-

зовать его, нагрев до температуры семьдесят градусов и подержав на этой отметке в течение пятнадцати минут. В охлаждённое до тридцати градусов молоко, помешивая, нужно влить закваску объёмом примерно пять процентов от общей массы молока. В качестве закваски можно взять сметану или простоквашу.

Посуду с заквашенным молоком нужно поставить в тёплое место, а потом, когда образуется сгусток, его помещают в марлю до отделения сыворотки и кладут под пресс.

Иногда для приготовления используют и сырое молоко, которое скисло. В этом случае его просто ставят в тёплое место до образования сгустка. Правда, специалисты не советуют делать творог из сырого молока, так как оно может содержать опасные для здоровья микроорганизмы.

## Белок, витамины, аминокислоты

Творог считается питательной едой, содержащей огромное количество полезных микроэлементов, минеральных веществ, аминокислот, белка, а также молочного сахара. Творог содержит витамины – А, Е, Р, В2, В6 и В12, кроме того, он богат фолиевой кислотой, железом, натрием, фосфором, магнием, медью, цинком и фтором.

Привычка завтракать творогом поможет укрепить кости и снизить уровень травм в опасный зимний период: редкий житель города не становится жертвой гололёда. Соли кальция и фосфора, содержащиеся в твороге, расходуются на образование костной ткани и крови, именно поэтому его рекомендуют включать в рацион детям, беременным женщинам и кормящим мамам. Полезен творог и тем, кто страдает гипертонической болезнью.

А ещё творог помогает женщинам выглядеть лучше, поскольку его употребление благоприятно сказывается на состоянии кожи, волос и ногтей. Дамы ценят творог и за то, что он препятствует ожирению. Кальций, фосфор и магний запускают процесс жиросжигания в клетках.

## Жирный или обезжиренный?

Дамы, сидящие на диете, убеждены: нужно брать обезжиренный творог! Спортсмены предпочитают жирный для лучшего роста мышц. А что говорят специалисты?

В 100 граммах жирного творога содержится 15 граммов белка, 18 граммов жиров и 2,8 грамма углеводов. В обезжиренном твороге тоже содержатся жиры, но в минимальном количестве, зато белка и углеводов в таком продукте гораздо больше – 22 грамма белка и 3,3 грамма углеводов. Польза обезжиренного творога заключается в том, что в нём содержится большое количество кальция, достаточное, чтобы покрыть суточную потребность организма. Также в нём содержится витамин В12.

Диетологи считают, что более полезен обезжиренный творог, поскольку организм и так получает достаточное количество жиров с другой пищей. Однако в обезжиренном твороге нет жирорастворимого витамина А и провитамина А – В-каротина. А в жирном твороге содержится большое количество жизненно важных жиров. В этом преимуществе жирного творога. Но при высокой жирности творога хуже усваивается такой важный микроэлемент как кальций. С точки зрения усвоения кальция преимущество – у обезжиренного творога.

Таким образом, на вопрос, в каком твороге больше пользы – в жирном или обезжиренном, можно ответить, что полезнее употреблять в пищу обезжиренный творог, но жирный тоже необходимо включать в свой рацион.

## Низкокалорийные десерты

Конечно же, выпечка с творогом – ватрушки, сырники, запеканки – будет более калорийна, чем просто творог, пусть и со сметаной. Но творожные десерты помогут накормить полезным продуктом малышей-малоежек, которые зачастую отказываются от творога в чистом виде, но едят его в составе разнообразных блюд.

Кроме того, творожные десерты позволяют следить за фигурой представительницам прекрасного пола и побаловать себя, и в талии не прибавить. Творог даёт возможность варьировать ингредиенты, вкусные и полезные, поэтому всевозможных рецептов с этим продуктом просто море. Хорошенько поразмыслив, предлагаем вам тот из них, который не займёт много времени и предельно прост, а значит, подойдёт не только для хозяюшек-домоседок, но и для суперзанятых деловых леди.



## Творожное суфле с яблоками в микроволновке

Блюдо очень быстрое. Калорийность его привлекательно низкая: на 100 граммов – 86 ккал.

**Ингредиенты:** куриное яйцо, 200 граммов творога, крупное сладкое яблоко, 30 граммов изюма.

**Приготовление.** Изюм промыть и ошпарить кипятком. Сладкое яблоко натереть. Взбить творог с яйцом при помощи блендера, добавить изюм и яблоко. Получившуюся массу поместить в посуду, которая подходит для микроволновой печи. Суфле поставить в микроволновую печь на режим приготовления пять-семь минут.

Согласитесь, проще не бывает! И, что особенно радует, можно разнообразить это блюдо добавлением новых ингредиентов: кураги, груши, свежемороженых ягод... Всё зависит от ваших предпочтений и фантазии. Приятного аппетита!

Рецепты

# Цветаевский пирог

Одно из актуальных направлений современной кулинарии – блюда не только вкусные, но и имеющие исторический интерес. Что если литературные герои? Чем потчевали гостей знаменитости? Сегодня представляем вашему вниманию любимый рецепт российской творческой интеллигенции начала XX века – цветаевский яблочный пирог.

Легенда гласит, что сёстры Марина и Анастасия Цветаевы часто принимали гостей и угощали их пирогом именно по этому рецепту. Несложный в приготовлении и потрясающе вкусный, он буквально тает во рту.

**Ингредиенты:** яблоки – 1 килограмм, пшеничная мука – 2 стакана, сметана – 0,5 стакана, сливочное масло – 150 граммов, сода – 0,5 чайной ложки, уксус – 1 чайная ложка, сахар – 1 стакан, яйца – 1 штука.

**Приготовление.** Муку просеять и смешать с размятым сли-

вочным маслом. Влить 0,5 стакана воды и хорошенько перемешать. Соду погасить уксусом и влить в тесто, затем вымешивать тесто. Оно должно получиться мягким и не прилипать к рукам.

Яблоки желательнее выбирать сорта «антоновка», но можно взять и другие, на своё усмотрение. Очистить плоды от кожуры, удалить сердцевину и нарезать тонкими дольками.

Тесто раскатать и выложить на форму для выпекания, затем выложить яблочные дольки.

В отдельной миске сделать крем: смешать один стакан сметаны, один стакан сахара, яйцо и две столовые ложки муки, взбить, желательнее миксером. Крем должен

получиться жидким.

Залить кремом тесто с яблоками и отправить выпекаться в заранее разогретую до 200 градусов духовку на 45–50 минут.

Итак, цветаевский пирог с яблоками готов! Дайте ему немного остыть, разрежьте на порционные кусочки. При желании каждый кусочек можно посыпать сахарной пудрой, а рядом положить шарик сливочного мороженого. Наслаждайтесь непре-



взойдённым вкусом, больше века назад покорившим окружение сестёр Цветаевых и оставшимся в истории русской кулинарии.