

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 благоволять 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.