

В канун ежегодного весеннього праздника хозяйки пекут куличи и готовят пасхи — неперемненные атрибуты пасхального стола, ставшие символом возрождения. Надо сказать, что иногда кулич путают с пасхой. Кулич — это особый вид хлеба цилиндрической формы. Его выпекают из дрожжевого теста с добавлением большого количества сливочного масла, яиц и сахара. А пасха представляет собой кушанье из творога в виде четырехгранной пирамиды

Любимец диетологов



Творог — продукт скоропортящийся, поэтому при его изготовлении, хранении и транспортировке необходимо неукоснительно соблюдать санитарно-гигиенические требования. При определенных условиях творог может стать питательной средой для размножения некоторых патогенных микроорганизмов. Например, возбудитель полиомиелита сохраняет жизнеспособность в твороге до 120 суток



ПИЦА ДАЛЕКИХ ПРЕДКОВ

Творог — белковый кисломолочный продукт, получаемый путем сквашивания молока с последующим удалением сыворотки. Бытует мнение, что еще в эпоху неолита из молока умели готовить сыр и творог. На самом деле неизвестно, кто и когда первым приготовил творог. Видимо, это произошло случайно: скисло молоко, стекла сыворотка, осталась плотная масса. А может быть, кто-то из наших далеких предков решил однажды использовать для хранения молока желудок убитого крупного животного. Молоко в нем свернулось намного быстрее, чем на воздухе, а получившийся продукт пришелся по вкусу и взрослым, и детям.

Творог готовили в Древнем Риме. Вкусовые пристрастия римлян были достаточно разнообразными. Одни предпочитали сладкий творог, например, с медом, другие — соленый. А некоторые гурманы даже запивали его вином.

У древних славян творог был одним из священных продуктов, которые полагалось приносить в жертву богам. Как свидетельствует «Домострой» — свод правил общественного, религиозного, семейно-бытового поведения XV века, на Руси творог был известен, по меньшей мере, 500 лет тому назад и назывался сыром, а продукт, похожий на современные сыры, — губчатым сыром. Понятия «творог» и «сыр» были синонимами вплоть до XIX века.

Получали этот ценный кисломолочный продукт из обычного кисшего молока — простокваши. Издревле ее ставили в глиняном горшке на несколько часов в разогретую печь, а потом вынимали и переливали горячее содержимое в плотный мешок, чтобы отцедить сыворотку, а затем мешок с творогом клали под пресс. Обнаружив, что творог быстро портится, находчивые хозяйки научились подсушивать его в печи или вымачивать в рассоле, продлевая таким образом «жизнь» ценному продукту.

Английские ученые провели эксперимент, чтобы выяснить, какие продукты из употребляемых на завтрак самые полезные. Участников эксперимента разделили на три группы. Представители первой группы ели творог, сметану, молоко, молочные

каши; второй — более калорийные каши со сливочным маслом, сливки; третьей — отдавали предпочтение жирному бекону с яйцом, бутербродам и т.п. Лучше всего оценили свое состояние испытуемые первой и второй групп, которые питались

молочными продуктами. Однако лишь представители первой группы, которые ели на завтрак творог, не ощущали тяжести в желудке, дольше других сохраняли работоспособность и в течение 3–4 часов после завтрака не испытывали чувства голода

ЖИРНЫЙ И НЕ ОЧЕНЬ, С ЗАКВАСКАМИ И БЕЗ

Творог различают по способу приготовления, содержанию жира, белков, свободных органических кислот и по ряду других свойств. В зависимости от содержания жира творог бывает жирный (18%), полужирный (9%) и нежирный (до 3%); по способу свертывания белков — кислотный и кислотно-сычужный. Кислотный творог готовят, как правило, из обезжиренного молока. При этом белок сворачивается под действием молочной кислоты, образующейся в процессе молочнокислого брожения (в результате добавления в молоко заквасок). Кислотно-сычужный творог отличается от кислотного тем, что для свертывания молочных белков в него добавляют сычужный фермент (пепсин) и закваски молочнокислых бактерий.

А еще бывает творог ацидофильный, кальцинированный, домашний. Однако во всех случаях исходным продуктом для изготовления творога служит пастеризованное, реже — сырое молоко.

ПИЩА, НЕ ЗНАЮЩАЯ ЗАПРЕТОВ

«Совершенный продукт», «природный концентрат полезных свойств молока», «наиболее мягкий продукт питания», «диета для всех» — это все о твороге. По словам диетологов, творог — единственный продукт животного происхождения, для употребления которого нет возрастных и диетических ограничений.

В зависимости от технологии приготовления и жирности молока в 100 г творога содержится жира от 0,5 до 20,0 г, белков — от 13,0 до 16,0 г, углеводов — от 1,0 до 1,5 г. Соответственно, энергетическая ценность продукта колеблется в пределах от 60,5 до 250,0 ккал.

Творог — уникальный источник не только энергии, но и микроэлементов. В нем содержатся кальций, фосфор, калий, магний, натрий, железо, медь, цинк и фтор, а также витамины группы В, витамин Е, фолиевая кислота и провитамин А.

Особыми свойствами как продукт диетического питания творог обязан и незаменимой аминокислоте метионину. По содержанию метионина (495 мг) нежирный творог уступает лишь соевой муке. Весьма богат творог холином (73,5 мг), есть в нем и лецитин (2,0 мг). Все это позволяет широко использовать творог, особенно нежирный и средней жирности, для профилактики и лечения атеросклероза, жирового гепатоза печени. Действительно, по сбалансированности аминокислотного состава творогу нет равных. Удачное сочетание метионина с другой незаменимой аминокислотой — триптофаном — придает творогу свойства, необходимые для нормального функционирования пищеварительной, дыхательной, кровеносной и центральной нервной систем.

Жиры и белки, содержащиеся в твороге, усваиваются сравнительно быстро и полно. По некоторым данным, суспензия

творога организмом человека утилизируется быстрее яичного альбумина.

Для диетического и детского питания наиболее пригоден пресный творог высшего сорта, изготовленный из молока, не подвергавшегося длительной тепловой обработке, так как молочные белки после воздействия на них высоких температур медленнее гидролизуются протеолитическими ферментами желудка, поджелудочной железы и усваиваются не полностью.

АТРИБУТ ПРАЗДНИКА

Издавна творог был как самостоятельным блюдом, так и основным ингредиентом для приготовления сырников, ватрушек, запеканок и, конечно же, сырной пасхи.

Сырная пасха — это спрессованный сладкий творог с эмблемами Воскресения Христова. Пасху делают в форме усеченной пирамиды (одни источники называют ее символом Гроба Господнего, другие — Голгофы, на которую взошел Спаситель).

Творог для пасхи должен быть свежим, сухим, однородным. Его дважды протирают через сито, после чего из воздушной творожной массы готовят пасху сырую, заварную или вареную. Соответственно, блюда будут иметь разный вкус. Для взбивания творожной массы можно использовать миксер.

Подготовила Александра Демецкая

ПАСХА «ЦАРСКАЯ»

Необходимые продукты

- 800 г творога
- 2 стакана сахара
- 450 г сливочного масла
- 1,5 стакана жирных сливок
- 6 яиц
- 0,5 стакана цукатов
- 0,5 стакана изюма
- 0,5 стакана миндаля
- цедра 2 лимонов
- ваниль, кардамон, соль — по вкусу

Приготовление

Сливочное масло растереть добела; ввести желтки, добавить сахар и ваниль; еще раз растереть. Соединить с протертым через сито творогом, добавить изюм, цукаты, миндаль, измельченную цедру и кардамон. Тщательно растереть, добавить взбитые сливки и хорошенько вымесить массу. Переложить ее в форму и поставить в холодное место под гнет на 12 часов

