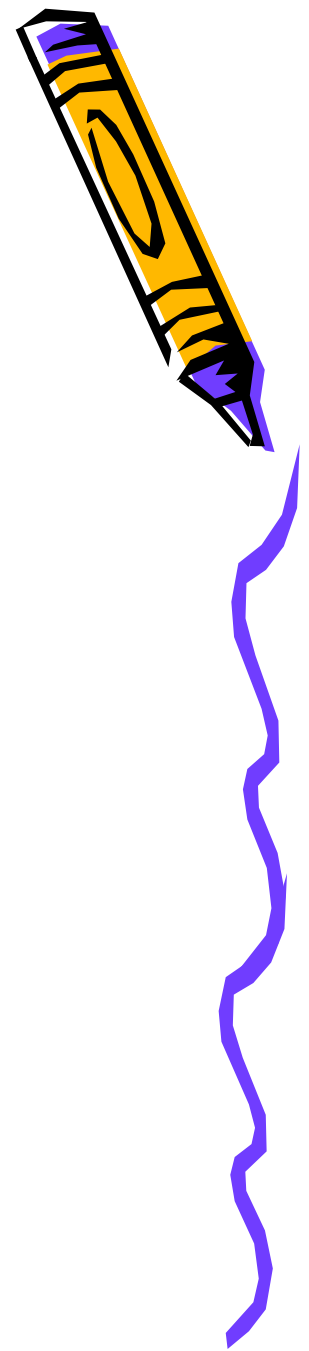
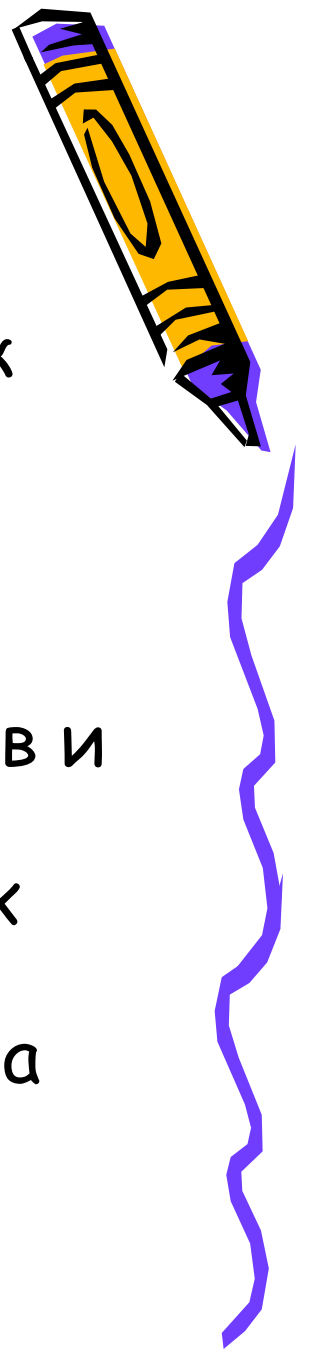


КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Ученица 10 класса Назаренко Анна
МОУ СОШ с. Красицкое



Цель:



- Выяснить, какие продукты относятся к кисломолочным.
- Разобраться в полезных свойствах кисломолочных продуктов.
- Выяснить, какая калорийность у некоторых кисломолочных продуктов и блюд из них.
- Хочу узнать как можно больше об этих продуктах.
- Собрать рецепты, которые я бы смогла приготовить сама.



Кисломолочные продукты

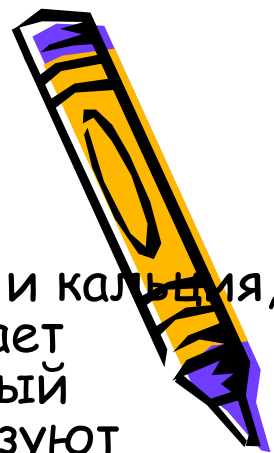


- Творог
- Домашний сыр
- Творожные массы и сырники
- Сметана
- Простокваша (обыкновенная, ряженка, варенец, десертная)
- Кефир
- Кумыс
- Диетические продукты (йогурт)



Творог

- Он представляет собой своеобразный концентрат белка и кальция, который содержится в молоке, благодаря чему и обладает высокой биологической ценностью. Это наиболее ценный молочный продукт. Для приготовления творога используют цельное и пастеризованное молоко 20%-ной и 9%-ной жирности, а также обезжиренное молоко.
- В твороге удачно сочетаются полноценные белки, легкоусваиваемые жиры, минеральные вещества и витамины.
- К творожным изделиям относят домашний сыр, творожную массу и сырки.
- В старину творог называли **сыром**. Так его называют и сейчас в некоторых районах страны. Отсюда ведет свое происхождение название распространенного блюда из творога - «**сырники**».



Я это сделала сама!

Я решила провести эксперимент с молоком. Для этого в магазине купила 1 л молока и поставила его, чтобы оно скисло. Что я сделала с прокисшим молоком? Я нагрела его в кастрюльке на маленьком огне и увидела, как у меня на глазах появился белый плотный сгусток (это, оказывается, белок!) и светло-зеленоватая жидкость (ее я тоже узнала - это сыворотка!). Потом, когда это все остыло, я слила в марлю, чтобы стекла сыворотка. Получился творог, правда, немного, но зато вкусный, а главное, я поняла как он делается и, чтобы сделать много творога, надо много молока.



СЫРЫ

- **Сыр грюйерский** - это один из тех сортов швейцарского сыра, который употребляется более других.
 - **Сыр пармезан** - спел в течение пяти-шести месяцев.
 - **Сыр рокфор** - нежный вкус этого сыра зависит больше от достоинства молока, чем от способа его приготовления.
 - **Сыр бри** - этот сыр портится очень скоро и употребляется во Франции в пищу тогда, когда разжижится в виде сливок: в эту пору он приобретает свой настоящий вкус, находясь в состоянии, переходном к разложению.
 - **Сыр вестфальский** - при приготовлении, если масса разваливается, ее переминают, смачивая пивом или сметаной; после чего высушивают.
 - **Сыр лимбургский** - должен быть мягким, желтым и жирным, для чего его кладут в место, где воздух влажен и смачивают его пивом.
 - **Сыр честерский** - созревает на свободном воздухе (в кладовой) долгое время (порой до года) и его переворачивают каждый день.
 - **Сыр голландский** - созревание в прохладном подвале; здесь он получает приятный желтый цвет и лежит пока совершенно неспел, что узнают по вкусу.
- Швейцарский сыр** - закваска для этого сыра готовится из желудка животного; готовится в течение четырех месяцев.



Сметана

- Это русский национальный продукт. Она улучшает питательность и вкус соусов и приправ, обладает отбеливающим свойством. Для сметаны характерно высокое содержание жира, чистый кисломолочный вкус, умеренная густота, однородная консистенция, белый с кремоватым оттенком цвет.



Простокваша



- **Наиболее** распространенный кисломолочный продукт.
- **В зависимости** от особенностей приготовления различают виды простокваши: обыкновенную, ряженку, варенец, десертную.
- **По содержанию** жира простокваша может быть нежирная, жирная (3,2% жира), повышенной жирности (4-6% жира-ряженка).
- **Простоквашу** можно приготовить так: кладут в стакан сметану и, размешивая ее, постепенно вливают охлажденное кипяченое или пастеризованное молоко. Заквашенное молоко накрывают и ставят в теплое место, через 18-20 часов простокваша будет готова.



Варенец



- **Готовят** так же, как и простоквашу, но из топленого молока. Для этого цельное молоко наливают в широкий сотейник и ставят в духовой шкаф с температурой 170-180*С. Образующуюся на молоке румяную корочку погружают в молоко и так делают 6-8 раз, до тех пор, пока молоко не станет светло-коричневого цвета. После этого охлаждают и заквашивают.



Йогурт

- * Изобретением **йогурта** мы обязаны русскому ученому И. И. Мечникову (1845-1916). Он первым догадался применить для заквашивания молока бактерию **коли**, которая обитает в кишечнике многих млекопитающих.
- * Принадлежит к **диетическим** кисломолочным продуктам.
- * Продукт с повышенным содержанием **сухих обезжиренных** веществ молока.
- * Получают его из пастеризованного молока, сквашенного особым способом.
- * Кроме **йогурта обыкновенного** вырабатывают **йогурт сладкий** и **плодово-ягодный**.



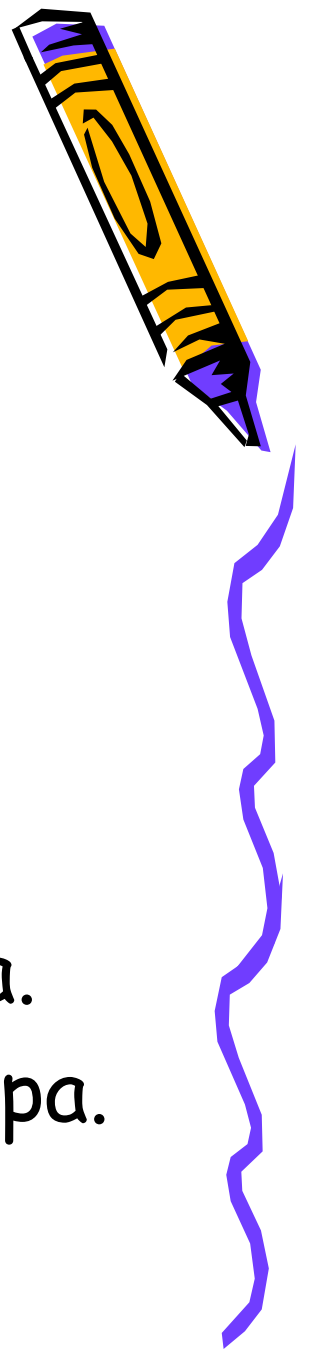
Кефир



- **Относят** к продуктам смешанного брожения: молочнокислого и спиртового. Вырабатывают его особым способом, заквашивая молоко закваской, приготовленной на кефирных грибках.
- **Кефир** может быть жирный (3,2% или 6% жира), нежирный, фруктовый, с добавлением натуральных плодовых и ягодных сиропов и сахара.
- **Характерными** свойствами кефира является освежающий кисломолочный, слегка острый вкус, жидкая сметанообразная консистенция.
- **Хранят** кефир при температуре 8*С не более 36 часов.



Кумыс

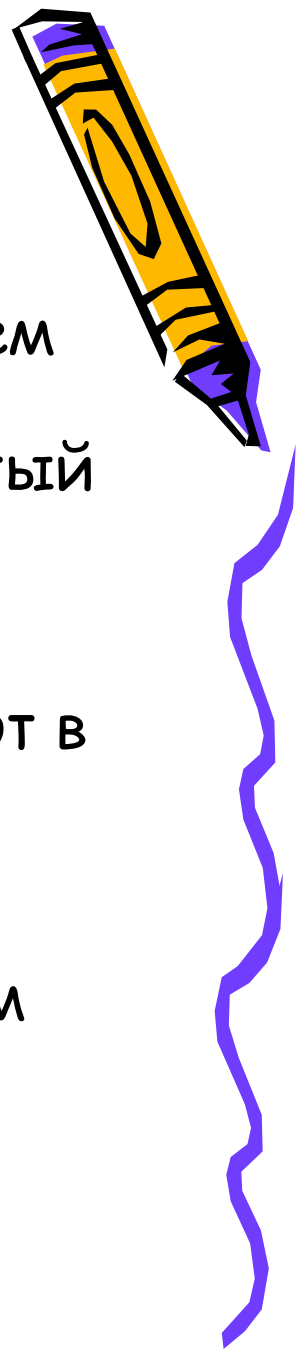


- **Вырабатывается** из кобыльего молока. Благодаря особенностям состава молока кобылиц кумыс отличается кисломолочным острым и слегка спиртовым вкусом, жидкой, пенистой консистенцией с хлопьями белка.

Кумыс содержит не менее **0,8%** жира.



Сырники



- **Готовят** из протертого творога с добавлением муки, яиц, соли, сахара.
- **В творожную** массу можно добавить протертый отварной картофель или протертую припущенную морковь.
- **Из массы** формируют сырники круглой или овальной формы толщиной 1,5 см, панируют в муке и обжаривают с двух сторон.
- **Доводят** до готовности в жарочном шкафу в течение 5...7 мин.
- **Подают** со сметаной, вареньем или сладким соусом (по 2-3 шт. на порцию).

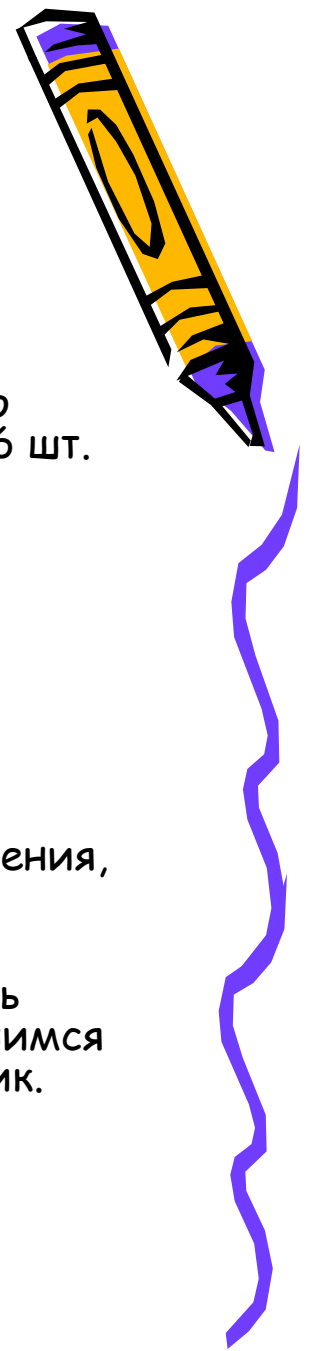


Запеканка творожная

- Готовится из протертого творога с добавлением манной крупы или муки, сахара и соли. Тщательно вымешанную массу выкладывают в смазанный и посыпанный панировочными сухарями противень. Поверхность запеканки выравнивают, смазывают взбитым со сметаной яйцом и наносят узор. (Узор нужен не только в качестве украшения, но и для того, чтобы румяная корочка не отставала от запеканки и не вздувалась.) Запекают в жарочном шкафу. Готовую запеканку нарезают на порции квадратной или прямоугольной формы и отпускают со сметаной или другими добавками.



Творожный торт «Белоснежка»



- Продукты:

- 25г желатина (2 стол. ложки), 1 стакан молока, 500г диетического творога, 200г сметаны, 200г сахара, 2-3 яблока, горсть изюма, 5-6 шт. грецких орехов.

- Приготовление:

- 1. Желатин на 40 мин замочить в молоке для набухания.
- 2. Творог смешать со сметаной, сахаром и мелко нарубленными грецкими орехами.
- 3. Яблоки промыть, очистить от кожицы и семенных коробочек и нарезать мелкими кубиками, смешать с промытым и ошпаренным изюмом.
- 4. Желатин растворить в молоке при нагревании, не доводя до кипения, слегка остудив, влить в творожную массу. Перемешать.

- Сборка торта:

- половину фруктов выложить ровным слоем на дно формы, залить половиной творога, выложить остальные фрукты и залить оставшимся творогом. Торт поставить на 40 мин для застывания в холодильник. Миску с тортом на несколько сек опустить в горячую воду, края подрезать ножом и перевернув, выложить на блюдо. Разрезать на порционные куски.



К чаю

торт «Манник»

Взять по одному стакану сметаны, сахару, манной крупы, 3 яйца, немного соли, соды. Замесить до густоты теста на оладьи, влить в форму и запечь в духовке.



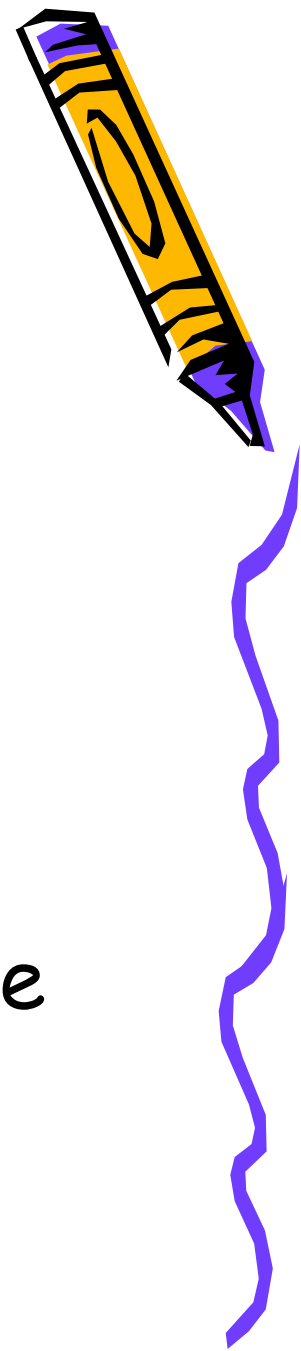
Крем из творога

Свежий творог протереть сквозь сито, смешать с сахаром, изюмом, сметаной и поставить на лёд. Когда смесь станет холодной, взбить её в крем, всыпать по вкусу сахар, размешать, посыпать корицей.



Крем из сметаны

Свежую густую сметану взбить
метёлкой на льду в густую пену,
всыпать сахар, смешать с
распущенным в тёплой воде
желатином, поставить в холодное
место.



Пасха с фисташками



- * На 1кг 200г свежего, протертого через сито творога положить 200г мелкого, смешанного с ванилью сахара, растереть хорошенько. Положить 4 сырых яйца, 200г сливочного масла, 200г фисташек (изрубленных до размера мелкой крупы). Всё это растереть как можно лучше. Влить в творог 4 стакана густых сливок, перемешать и положить под пресс.





Сроки хранения кисломолочных продуктов

Блинчики с творогом -- 12

Сливки взбитые -- 20ч

Кефир -- 24ч

Простокваша - 24ч

Ацидофилин - 24ч

Творог - 36ч

Творожные сырки - 36ч

Сметана - 72ч

Сыр - от 5 до 15 суток

Масло сливочное - 5 суток

Масло топленое - 15 суток



Калорийность молочных продуктов (100г)

Молоко (простокваша, кефир)-60 ккал

Сметана-280 ккал

Творог жирный-230 ккал

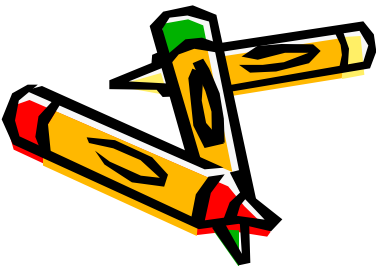
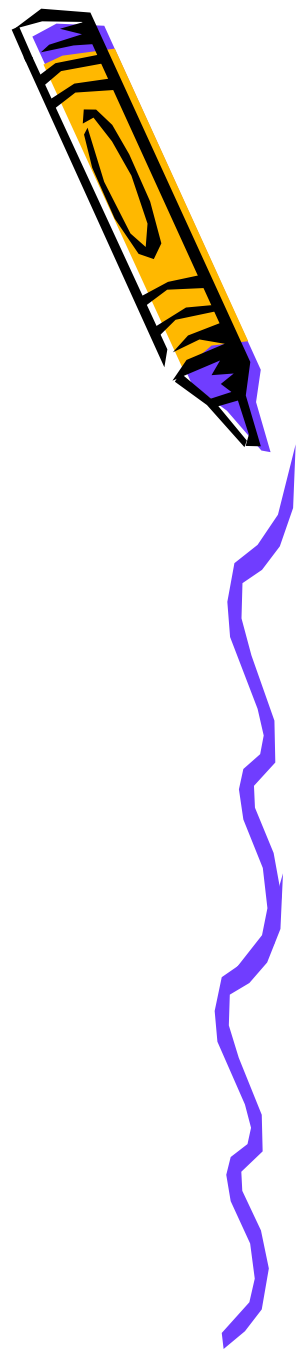
Творог нежирный-80 ккал

Сливки 20%-ной жирности-200 ккал

Сырки творожные сладкие-330 ккал

Сыры твёрдые-300...350 ккал

Сыры плавленые-240 ккал



Калорийность блюд

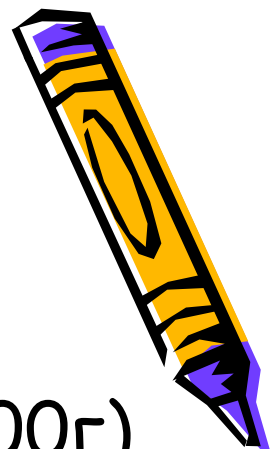
Бутерброд с сыром - 370 ккал (25/10/200г)

Вареники с творогом - 500 ккал (200/30г)

Блинчики с творогом и сметаной - 650 ккал (200/30г)

Сырники из творога со сметаной - 400...450 ккал (150/20г)

Кефир, простокваша с сахаром - 200 ккал (200/20г)

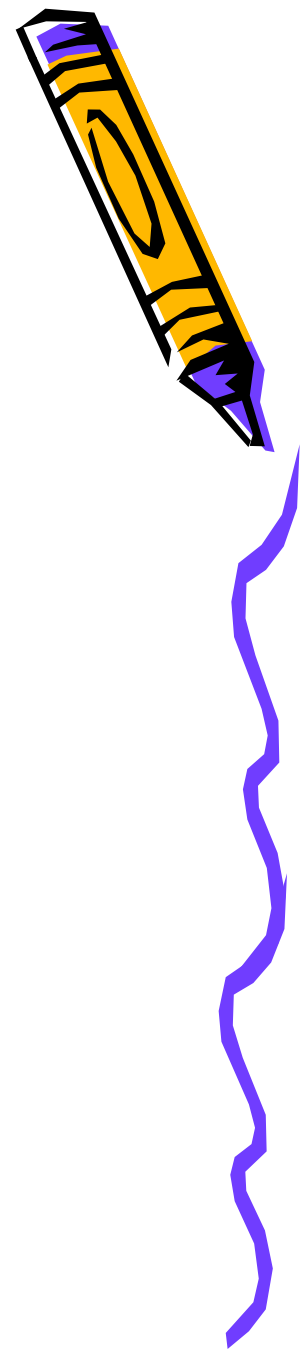


Источник холестерина, в 100г продукта

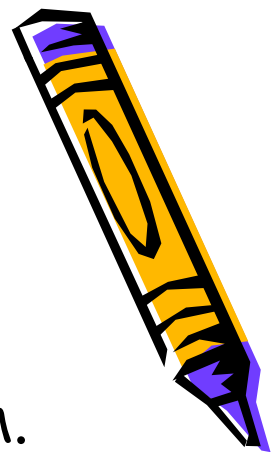
Масло сливочное - 280 мг

Сыр - 160 мг

Молоко - 12 мг



Вывод:



Мне очень понравилось работать над проектом. Мне казалось, что я много знаю о твороге, сметане, кефире, простокваше и других кисломолочных продуктах. На самом деле, кроме того, что эти продукты вкусные и полезные я, оказалось, очень мало о них знала. Теперь, если у меня кто-нибудь спросит о кефире и кумысе и чем они отличаются друг от друга, я смогу ответить, потому что это разные напитки и делаются они из различного молока. Смогу даже по калорийности определить - похудею или наоборот прибавлю в весе.



Информационные ИСТОЧНИКИ

1. Г. Шалаева, Л. Кашинская. Всё обо всём. том 7. Компания «Ключ-С», Филологическое общество «Слово», Центр гуманитарных наук при факультете журналистики МГУ им. М. В. Ломоносова, Москва, 1994.
2. Г. П. Шалаева. Всё обо всём. том 4. Компания «Ключ-С», Филологическое общество «Слово», ТКО АСТ, Москва, 1994.
3. М. А. Воробьёва. Молочная кулинария. Москва, издательство АСТ. 1999.
4. В. Д. Симоненко. Технология. 6 кл. Москва. ИЦ «Вентана-Граф». 1999.
5. Л. В. Левицкая, О. Г. Радугина, В. А. Перов, А. И. Иванов. Занятия по трудовому обучению. 6-7 кл. Москва. «Просвещение». 1992.
6. И. В. Червякова. Технология. 7 кл. Поурочные планы по учебнику В. Д. Симоненко. Часть 1, издательство «Учитель-АСТ», Волгоград. 2005.
7. В. И. Ермакова. Основы кулинарии. 8-11 кл. Москва. «Просвещение». 1993.
8. Журналы разных лет: «Школа и производство», «Крестьянка», «Работница».
9. И. Б. Клавдиева, И. В. Аксёнова. Кулинарный календарь. 1994.
10. Т. Н. Путинцева. Принимаем гостей. Календарь. 2007.
11. Г. П. Лобарев, М. М. Панфилова. Семейный календарь. 1998.
12. И. К. Аристова, М. Г. Лежнева. Домашняя кухня. Календарь. 2002.
13. Г. Т. Шагиева, Л. Е. Перекидайлова, В. Н. Лебедев. Старинная кухня. «Курьер». Нижний Новгород. 1993.

