


# *Кисломолочные продукты и блюда из них*



 [Увеличить](#)



Благодаря своей пищевой ценности молоко может заменить любой продукт, но ни один продукт не может заменить молоко. В нем обнаружено более 160 полезных веществ, которые полностью усваиваются организмом человека.

В молоке содержатся важные макро и микроэлементы, которые участвуют в построении ферментов, гормонов, витаминов, в формировании костной ткани, восстановлении крови, деятельности мозга и т.д. Для молочных продуктов характерно высокое содержание солей кальция и фтора.

Молоко является богатым источником белков с высокой биологической и питательной ценностью.

Молочные продукты, вырабатываемые из цельного молока путем сквашивания его заквасками, вызывающими брожение, называются кисломолочными.



 Увеличить

## Способы получения кисломолочных продуктов.

- **1 группа** *Продукты, полученные путём молочнокислого брожения* которые получают сквашиванием пастеризованного молока заквасками, приготовленными на чистых культурах молочнокислых бактерий. Этот способ используют при производстве простокваши, сметаны, творога, сыра.
- **2 группа** *Продукты, полученные смешанным брожением молочнокислым и спиртовым.* Вырабатываемые путем сквашивания молока заквасками на чистых культурах, вызывающих молочнокислое и спиртовое брожение. Таким способом изготавливают кефир, кумыс и др. молочные продукты.



# *Творог.*

Творог- наиболее полезный молочный продукт. В твороге удачно сочетаются полноценные белки, легкоусвояемые жиры, минеральные вещества и витамины, поэтому он представляет исключительную ценность для питания людей всех возрастов.

Для приготовления творога используют цельное пастеризованное молоко различной жирности, а также обезжиренное молоко.



 Увеличить

**Посмотрите видео :Приготовление творога в  
домашних условиях**

[https://www.youtube.com/watch?v=u\\_NF1rD-P8g&t=1s](https://www.youtube.com/watch?v=u_NF1rD-P8g&t=1s)



 [Увеличить](#)

## *Качество творога.*

- Определяют по вкусу и запаху.
- Цвет доброкачественного творога белый, со слегка кремовым оттенком.
- Вкус без посторонних привкусов и запахов.
- Консистенция однородная.



# Творожные изделия.

К творожным изделиям относят домашний сыр, творожную массу, сырки.



# Сметана.

Сметана- кисломолочный диетический продукт с высоким содержанием молочного жира. Для сметаны характерны кисломолочный вкус, умеренная густота, однородная консистенция, белый с кремовым оттенком цвет.

Хранят сметану при температуре от 0 до 18 не более трех дней.

Сметану используют для приготовления сладких блюд, изделий из теста, а также как самостоятельное блюдо.





# *Простокваша.*

Распространенный кисломолочный продукт. В зависимости от особенностей приготовления различают следующие виды простокваши:

- ряженка;
- варенец;
- простокваша обыкновенная;
- десертная.



Увеличить

# Кефир.

Относится к продуктам смешанного брожения: молочнокислого и спиртового. Вырабатывают его особым способом- заквашиванием молока с закваской, приготовленной на кефирных грибах.



Увеличить

# Йогурт.

Диетический кисломолочный продукт, наиболее любимый и распространенный в последнее время благодаря своим вкусовым и питательными качествам. Получают его из пастеризованного молока, сквашенного особым способом.



Увеличить

# *Практическая работа.*

*Приготовление сырников из творога.*

## Продукты:

- Творог- 500г.
- Мука- 1\2 стакана.
- Яйцо-1 шт.
- Сахар-2 ст. ложки.
- Ванилин  $\frac{1}{2}$  ч.л.
- Растительное масло-20г.
- Сметана- 1\3 стакана.
- Соль-по вкусу.



Увеличить

**Посуда:** сковорода, сито, миска, доска разделочная, ложка, нож

***Последовательность приготовления:***

1. Творог протрите через сито или пропустите через мясорубку, так чтобы не было комочков. Соединить с яйцом, растёртым сахаром. Мукой, ванилином и солью. ( ЯИЦО ПЕРЕД ПРИГОТОВЛЕНИЕМ ПОМЫТЬ)



2. Массу хорошо перемешать и разделить в виде биточков. Запанировать в муке. ( До жарения храните в холодильнике, на противне)



Увеличить

3. Обжарить с двух сторон до образования золотистой корочки.
4. Сырники доведите до готовности в духовом шкафу (5 мин).
5. Подайте по 2-3 шт. на порцию со сметаной , вареньем, сладким соусом.



 [Увеличить](#)

# Сервировка стопа



Увеличить



## **Вывод:**

Сырники должны быть правильной круглой формы, иметь золотисто – жёлтый цвет, без подгорелых мест.

Поверхность ровная, без трещин.

Консистенция мягкая, масса однородная, без крупинок внутри.

Вкус сладкий.



 Увеличить

## Ответить на вопросы в тетради отправить с практической работой.

- Какое значение в питании человека имеют кисломолочные продукты?
- На какие группы по способу получения они делятся?
- Какие кисломолочные продукты вы знаете?



Увеличить

- **Домашнее задание** : Внимательно изучите презентацию, ответ в тетради на вопросы

( слайд 18.)

Выполните практическую работу « Приготовление сырников». Отчёт оформить в видео или презентации.



 Увеличить