

Г. А. Серикова

**ВКУСНЕЙШИЕ
ТВОРОЖНИКИ
И СЫРНИКИ**

Москва, 2017

УДК 641/642
ББК 36.992
С32

Серикова, Г. А.

С32 Вкуснейшие творожники и сырники / Г. А. Серикова. –
М. : Т8RUGRAM / РИПОЛ классик, 2017. – 256 с.

ISBN 978-5-519-60941-8

Как и любой кисломолочный продукт, творог легко усваивается организмом, а также способствует уменьшению хрупкости и ломкости костей.

С помощью этой книги вы узнаете о множестве способов приготовления вкуснейших творожников и сырников, например, с цельнозерновыми хлопьями, маложирным йогуртом, ягодами, орехами и фруктами, и сможете радовать себя и своих близких каждый день.

Приятного аппетита!

УДК 641/642
ББК 36.992
ВІС WBA
BISAC СКВ024000

ISBN 978-5-519-60941-8

© Т8RUGRAM, оформление, 2017
© ООО «Абсолют-Юни», 2014
© ООО Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2017

Введение

Творог вошел в рацион людей еще в глубокой древности. Философ Луций Колумелла, живший в Риме в I веке нашей эры, отмечал, что этому продукту отдавали предпочтение и бедные, и богатые. Творог употребляли как самостоятельное блюдо, а также в сочетании с молоком, вином или медом. Сегодня он по-прежнему занимает почетное место в рационе, особенно если человек придерживается принципов здорового питания.

Творог очень важен для растущего организма, так как ребенку необходимо достаточное количество кальция для правильного формирования костной системы. Детям до 1 года следует давать 30 г творога в сутки, детям от 1 года до 3 лет — до 50 г. Норма для взрослого человека составляет — 80–100 г в сутки. Употребление большего количества творога нежелательно, так как переизбыток белка вреден для почек.

Людам преклонного возраста рекомендуется составлять рацион из легкоусвояемых продуктов со средней и низкой калорийностью. В их число входит творог, способствующий уменьшению хрупкости и ломкости костей.

Из творога можно готовить множество блюд, например полезные завтраки с цельнозерновыми хлопьями, маложирным йогуртом и ягодами. Он также является основой превосходных запеканок и пирогов, которые принято называть творожниками. Их готовят в духовке, пароварке, мультиварке и микроволновой печи.

Некоторые рецепты творожников не предусматривают кулинарной обработки. Такие изделия готовятся по технологии холодных чизкейков. При желании творожник можно сделать диетическим, заменив муку отрубями.

Не менее популярны сырники — блюдо украинской кухни. Они представляют собой круглые лепешки из творога, муки и яиц. Их жарят в растительном масле, запекают в духовке, готовят на пару или варят.

Чаще всего в сырники добавляют изюм, но вместо него можно использовать другие ингредиенты, например сухофрукты, цукаты или орехи. По желанию лепешки можно сделать не сладкими, а солеными. При этом в тесто добавляются тертая морковь, свекла, капуста, мясо, морепродукты и др.

Эта книга станет хорошим помощником для тех, кто любит экспериментировать на кухне. В ней описаны как традиционные рецепты творожников и сырников, так и необычные способы приготовления этих блюд.

Химический состав и полезные свойства творога

В твороге содержатся вещества, необходимые для здоровья человека. Это белки, жиры, углеводы, витамины, аминокислоты и минеральные вещества.

При дефиците белка в организме развиваются анемия и различные заболевания внутренних органов. В первую очередь страдают поджелудочная железа и печень. Недостаток белка вызывает нарушения пищеварительной системы, воспалительные процессы на коже, снижение иммунитета, быструю утомляемость, слабость, депрессию и др.

Аминокислоты, входящие в состав творога, являются незаменимыми, то есть они не синтезируются в организме человека. Это триптофан, лизин и метионин. Если они не поступают в организм с пищей, это приводит к ограничению усвоения других аминокислот. Данный процесс может привести к серьезным нарушениям здоровья, многие из которых необратимы.

Жиры творога являются легкоусвояемыми. Их переработка происходит в кишечнике при участии специального фермента (липазы), который активируется лишь в сочетании с желчью. При употреблении продуктов, богатых липидами (особенно мяса и сала), поджелудочная железа испытывает сильную нагрузку, что допустимо только при отсутствии ряда заболеваний (панкреатит, гастрит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки и др.). Однако некоторое количество животного жира все же необходимо организму. В данном случае творог становится особенно важным продуктом в рационе. Молочные жиры также рекомендованы людям, страдающим такими заболеваниями, как цирроз печени и гепатит.

Вкуснейшие творожки и сырники

Углеводы дают организму энергию, поэтому необходимо их регулярное поступление с пищей. Тем не менее их переизбыток вызывает такие серьезные патологии, как нарушение обменных процессов, ожирение и сахарный диабет. Творог является «правильным» источником углеводов, так как содержит немного галактозы и молочного сахара. Именно поэтому он входит во многие лечебные диеты.

Переработка углеводов в организме человека осуществляется с помощью поджелудочной железы, вырабатывающей гормон инсулин. При сахарном диабете функции этого органа нарушены, поэтому сахар сразу поступает в кровь. Людям, страдающим данным заболеванием, показаны продукты, в состав которых входят легкоусвояемые белки и жиры, а также незначительное количество углеводов. Творог полностью отвечает этим требованиям.

При легких формах диабета (диабет беременных и др.) назначается специальная диета, основой которой являются кисломолочные продукты, в том числе творог. Благодаря уникальному составу они не оказывают сильной нагрузки на поджелудочную железу и нередко помогают почти полностью вылечить заболевание.

Минеральные вещества, содержащиеся в твороге, — это кальций, железо, магний, фосфор и др. Кальций необходим для здоровья костей и зубов. Если он не присутствует в рационе в достаточном количестве, то развиваются рахит, остеопороз, остеомалация и другие патологии. Помимо этого, кальций участвует в обмене ферментов, влияет на мозговую деятельность и т. д.

В формировании костной ткани также участвует фосфор. Его регулярное употребление с пищей способствует профилактике вышеназванных заболеваний опорно-двигательного аппарата.

В твороге содержится железо, от которого зависит уровень гемоглобина в крови. Дефицит этого вещества вызывает анемию, которая сопровождается вялостью, снижением работоспособности и другими неприятными симптомами.

Химический состав и полезные свойства творога

Поэтому творог особенно важен в питании детей, беременных и кормящих женщин. Витамины регулируют обменные процессы. Дефицит любого из них вызывает гиповитаминоз — патологию, которая затрагивает все системы организма.

Поэтому сбалансированный рацион включает сырые фрукты и овощи, а также творог. По мнению диетологов, соотношение витаминов в последнем является оптимальным.

Витамин А необходим для роста и зрения. Он обеспечивает хорошее состояние кожи и слизистых оболочек. При дефиците витамина А развивается патология, проявляющаяся ухудшением зрения в темное время суток.

Без витамина С, который также входит в состав творога, ухудшается состояние зубов и слизистых оболочек, снижается иммунитет, появляются отеки.

Важны и витамины группы В. Витамин В₁ участвует в углеводном обмене и процессе окисления глюкозы. Его недостаток в организме сопровождается полиневритом и слабостью мышц. Витамин В₂ особенно важен для растущего организма. Он также участвует в процессах дыхания тканей, выработки энергии, обмена белков и углеводов. При дефиците этого витамина появляются сухость и шелушение кожи, снижается острота зрения, отмечается раздражение слизистых оболочек глаз.

Витамин В₁₂ необходим для кроветворения, а его недостаток вызывает анемию. Аминокислота триптофан, входящая в состав творога, синтезируется в витамин РР (никотиновая кислота). Ее недостаток в рационе, как правило, сопровождается нарушениями сна, вялостью, снижением работоспособности и ухудшением состояния кожи.

Витамин D не содержится в твороге, однако вырабатывается организмом из провитаминов, которые в нем присутствуют в большом количестве. Этот витамин участвует в формировании костной системы. Он также важен для здоровья зубов и хорошего иммунитета.

Таким образом, творог рекомендуется употреблять людям всех возрастов, особенно при наличии каких-либо патологий.

Творожники

Творожник «Молочный»

Для теста:

- ✓ 6 яиц
- ✓ 400 г муки
- ✓ 250 г сахара
- ✓ 1 пакетик разрыхлителя
- ✓ 2 г ванильного сахара
- ✓ 20 г панировочных сухарей
- ✓ 10 г сахарной пудры
- ✓ 20 г сливочного масла

Для творожной массы:

- ✓ 500 г творога
- ✓ 150 г сахара
- ✓ 120 г сливочного масла
- ✓ 2 яйца
- ✓ 100 мл молока
- ✓ 20 г крахмала

Яичные белки отделяют от желтков, взбивают в тугую пену, затем, продолжая взбивать, добавляют сахар, желтки, ванильный сахар, муку и разрыхлитель.

Форму смазывают сливочным маслом и посыпают панировочными сухарями.

Тесто выкладывают в форму, ставят в разогретую духовку, выпекают в течение 30 минут при температуре 220° С. Затем духовку выключают и ждут, пока бисквит остынет. Для приготовления творожной массы творог пропускают через мя-

Творожники

сорубку 2 раза или протирают сквозь сито. Сливочное масло, сахар, творог и молоко смешивают, выкладывают в кастрюлю, добавляют взбитые яйца и крахмал, затем ставят на слабый огонь и доводят до кипения, постоянно помешивая.

Остывший бисквит разрезают вдоль пополам, на одну половину выкладывают горячую творожную массу, накрывают второй половиной и слегка прижимают их друг к другу, затем выравнивают края, а верх творожника посыпают сахарной пудрой.

На стол его подают охлажденным.

Творожник «Сырный»

- ✓ 200 г творога
- ✓ 400 г пшеничного хлеба
- ✓ 400 мл молока
- ✓ 50 г брынзы
- ✓ 50 г сливочного масла
- ✓ 2 яйца
- ✓ 50 г сыра твердых сортов
- ✓ Соль по вкусу

Хлеб нарезают на 12 ломтиков толщиной с палец и выкладывают в емкость с молоком.

Форму смазывают маслом (20 г), выкладывают в нее слой ломтиков хлеба, посыпают тертой брынзой.

Творог протирают сквозь сито, помещают поверх брынзы. Затем снова выкладывают слой хлеба, сыра и творога.

После этого в форму вливают растопленное масло (30 г), яйца, взбитые со стаканом молока и небольшим количеством соли, и посыпают тертым сыром.

Форму помещают в заранее разогретую духовку и выпекают творожник в течение 40 минут при температуре 180° С.

Перед подачей на стол его слегка охлаждают и нарезают порционными кусками.

Творожник с яблоком и изюмом

- ✓ 500 г творога
- ✓ 50 г манной крупы
- ✓ 4 яйца
- ✓ 30 г сахара
- ✓ 200 г пшеничного хлеба
- ✓ 200 мл молока
- ✓ 1 яблоко
- ✓ 70 г изюма
- ✓ 200 г сметаны
- ✓ 60 г сливочного масла
- ✓ 20 мл лимонного сока
- ✓ Соль по вкусу

Яичные белки отделяют от желтков и взбивают с помощью миксера. Творог протирают сквозь сито или пропускают через мясорубку и смешивают с яичными белками, сахаром (30 г), солью, манной крупой, изюмом и яблоком, натертым на крупной терке. Форму смазывают 20 г масла.

Хлеб нарезают ломтиками. Молоко смешивают с оставшимся сахаром и вымачивают в нем хлеб. Затем 4 ломтика выкладывают на дно формы, на них кладут творожную массу и накрывают оставшимися ломтиками хлеба.

Сверху творожник сбрызгивают лимонным соком и растопленным сливочным маслом (30 г) и выпекают в разогретой духовке при температуре 200° С в течение 40 минут.

Подают на стол со сметаной.

Творожник с яблоками и корицей

- ✓ 500 г творога
- ✓ 4 яблока
- ✓ 120 г сливочного масла
- ✓ 100 г сахара