

Творог

Материал из Википедии — свободной энциклопедии

Творо́г^{[1][2][3][4][5]} или **твѐрог**^{[6][7]} — нежидкий кисломолочный продукт белого цвета, традиционный для Восточной, Северной и (реже) Центральной Европы, получаемый сквашиванием молока с последующим удалением сыворотки. Официально принято классифицировать творог, выработанный традиционным способом, по содержанию в нём жира. В соответствии с ГОСТом РФ, по физико-химическим показателям творог должен соответствовать следующим категориям: обезжиренный, нежирный, классический и жирный. Также по способу изготовления видами творога являются простой, зернёный, мягкий. В странах бывшего СССР творог изготавливается и непосредственно употребляется пресным или сладким, в остальных странах Восточной и Центральной Европы — пресным или солоноватым, в Северной Европе — солоноватым. В небольшой мере творог употребляется в Великобритании, Северной Америке, Японии и практически полностью отсутствует в Южной Европе и других местах мира.

Творог
курд. *Toraq*



Компоненты

Основные

молоко

 [Медиафайлы на Викискладе](#)

Слова «творог» и «сыр» в современном русском языке разделяются. В древнерусском, украинском, сербском и некоторых других славянских языках слово «сир» означает как собственно сыр, так и творог, поэтому продукты из творога до сих пор часто называют «сырными» (например, сырники — украинизм взамен русскому «творожники»). В англоязычной культуре творог считается сортом молодого мягкого сыра, тогда как в современной русскоязычной среде творог обычно сортом сыра не считается.

Содержание

- Этимология и ударение
- Виды творога
- Изготовление
- Массовый состав и энергетическая ценность
- Применение в кулинарии
- Использование в лечебном питании
- Использование в религиозных ритуалах
- Примечания
- Литература

Этимология и ударение

Происходит от праслав. *тварогъ* — от той же основы, что и *творить*, буквально — «сделанное твёрдым молоком»^[8].

Многие словари указывают два ударения в слове «творог», однако в нормированной речи, в частности на радио и телевидении, ряд справочников^{[9][10][11]} рекомендует только вариант *творо́г*.

Виды творога

по способу приготовления (производства)

Существует два способа производства творога — традиционный (обычный) и раздельный.

По способу свёртывания белков молока при *традиционном* способе творог разделяют на кислотный и кислотно-сычужный.

- *Кислотный творог* готовят, как правило, из обезжиренного молока. При этом белок свёртывается под действием молочной кислоты, образующейся в процессе молочнокислого брожения, развивающегося в результате внесения заквасок в молоко.
- *Кислотно-сычужный творог* отличается от кислотного тем, что при выработке его для свёртывания белков молока применяют одновременно сычужный фермент (или пепсин) и закваски молочнокислых бактерий.
- *Раздельный способ* производства творога отличается от обычного тем, что очищенное молоко сепарируется в целях получения обезжиренного молока и сливок, массовая доля жира в которых составляет 50—55 %. Из обезжиренного молока получают обезжиренный творог. При этом для получения сгустка используется кислотно-сычужная коагуляция белков молока. Обезжиренный творог охлаждается и смешивается со сливками.

по свойствам

- Жирный (19—23 %);
- Классический (4—18 %);
- Полужирный (нежирный) (1,8 %)^[12];
- Обезжиренный творог.

по наполнителям

- С добавками (изюм, сухофрукты, орехи, цукаты, шоколадные крошки и т. п.);
- Кальцинированный.



Творог из пачки



Творог со сметаной и сахаром

Изготовление

Традиционный способ изготовления творога подразумевает использование сбродившего молока с отделением (отжимом) жидкой молочной сыворотки в свободно висящих мешочках. Готовый творог имеет плотную консистенцию, на разломе ровные края, отделяемая сыворотка — прозрачная, чуть зеленоватого оттенка. При использовании переквашенного молока творог получится кислым^[13].

Процесс промышленного изготовления творога выглядит так: молоко нормализуют (задают нужную жирность), пастеризуют и наливают в ванны (ёмкости). В ваннах поддерживается определённая температура (28-30 °С), которая необходима для нормального протекания процессов. В тёплое молоко вносят закваску и пепсин. Спустя некоторое время (среднее время закваски 8 часов) в ванне образуется творожное зерно, которое образует монолит (белки молока коагулируют и выпадают в осадок, образуя липкую массу). При этом начинает отделяться сыворотка — прозрачная желтоватая жидкость — побочный продукт производства. На завершающем этапе творожный монолит разрезается струнами на мелкие кусочки для того, чтобы увеличить площадь поверхности и облегчить отток сыворотки. Далее творожное зерно отжимают и охлаждают. В конце технологического процесса происходит расфасовка творога.



Традиционный способ
изготовления

Массовый состав и энергетическая ценность

По данным Справочника по диетологии 1981 года^[14] творог содержит:

	творог жирный	творог полужирный	творог нежирный	творог диетический
<u>вода</u>	0,647	0,710	0,777	0,700
<u>белки</u>	0,140	0,167	0,180	0,160
<u>жиры</u>	0,180	0,090	0,006	0,0011
<u>углеводы (лактоза)</u>	0,013	0,013	0,015	0,010
<u>зола</u>	0,010	0,010	0,012	0,010
<u>натрий</u> (10^{-5})	41	41	44	41
<u>калий</u> (10^{-5})	112	112	115	112
<u>кальций</u> (10^{-5})	150	164	176	160
<u>магний</u> (10^{-5})	23	23	24	23
<u>фосфор</u> (10^{-5})	217	220	224	224
<u>железо</u> (10^{-5})	0,4	0,4	0,3	0,3
<u>витамин А</u> (10^{-5})	0,10	0,05	Следы	0,06
<u>β-каротин</u> (10^{-5})	0,06	0,03	Следы	0,03
<u>витамин В₁</u> (10^{-5})	0,05	0,04	0,04	0,04
<u>витамин В₂</u> (10^{-5})	0,30	0,27	0,25	0,27
<u>витамин РР</u> (10^{-5})	0,30	0,40	0,64	0,40
<u>витамин С</u> (10^{-5})	0,5	0,5	0,5	0,5
<u>витамин Е</u> (10^{-5})	0,38			
<u>витамин В₁₂</u> (10^{-7})	1,0			
<u>фолиевая кислота</u> (10^{-7})	35,0			
<u>медь</u> (10^{-7})	74			
<u>цинк</u> (10^{-7})	394			
<u>фтор</u> (10^{-7})	32			
<u>энергетическая ценность</u> (ккал/кг)	2260	1560	860	700
<u>энергетическая ценность</u> (кДж/кг)	9450	6520	3600	2930

Применение в кулинарии

Перед применением творога для изготовления кулинарных блюд его протирают или же пропускают через мясорубку. Блюда с содержанием творога готовят отварными, запечёнными, жареными; собственно творог часто подают со сметаной, молоком, маслом, сахаром или сладким соусом.

- Сырники
- Ватрушки
- Чизкейк
- Вареники

- Пасха
- Творожная запеканка
- Творожная масса
- Творожный сырок, часто глазированный шоколадом
- Курут (сухой творог в Киргизии, Казахстане)



Вареники



Творожная запеканка



Чизкейк (нем. *Käsekuchen*)



Творожный сырок с шоколадной глазурью



Курут — сухой творог

Использование в лечебном питании

Творог является одним из наиболее богатых источников полноценного белка^[15]. Благодаря денатурации молочный белок становится более доступным для расщепления протеолитическими ферментами, поэтому творог представляет собой легкоусваиваемый продукт^[15].

Творог содержит большое количество кальция в легкоусваиваемой форме, а также витамины В1, В2, РР, С и другие. Продукт способствует образованию гемоглобина в крови, улучшает регенеративную способность нервной системы, укрепляет костную и хрящевую ткань, легко усваивается организмом.^[16]

Он богат витаминами, оказывает выраженное диуретическое действие^[17].

Экспериментально установлено, что на творог выделяется в несколько раз меньше желудочного сока, соляной кислоты и ферментов, чем на сквашенное и цельное молоко^[14].

Ввиду всего вышеизложенного, творог очень широко употребляется в диетическом, а также детском и спортивном питании.

Кроме того, творог используется в диетах при лечении тучности^[15], заболеваний сердца, печени, атеросклероза и гипертонии, так как он обладает липотропным свойством, то есть улучшает жировой обмен^[18].

Использование в религиозных ритуалах

Христианская церковь первых веков

В ряде христианских церквей первых веков имелись ритуальные запреты на употребление творога в летний период^[19].

В «Апостольском предании»^[20] — руководстве первых христиан — приводятся ритуальные формулы с игрой слов, произносившиеся при освящении творога^[21]: «Освяти молоко сие, которое свернулось, и освяти нас, связывая Своей любовью»./ Заклинание, колдовство/

Русская православная церковь

В центральных и северных регионах России существует обычай готовить на Пасху особое блюдо из творога — пасху, которое освящается в церкви.

Примечания

1. Творог // Толковый словарь Ожегова
2. Творог // Толковый словарь Кузнецова
3. Творог // Большая советская энциклопедия
4. Творог // Толковый словарь Ефремовой
5. Творог // Малый академический словарь
6. gramota.ru: Проверка слова: творог (<http://www.gramota.ru/slovari/dic/?word=творог&all=x>)



Почтовая марка Литвы, посвящённая традиционному творогу



Пасха

7. Ефремова Т. Ф. Новый словарь русского языка. Толково-словообразовательный. — М.: Русский язык, 2000. — Т. II. (П — Я). — 1088 с. — 5000 экз. — ISBN 5-200-02858-2.
8. Шанский Н. М., Иванов В. В., Шанская Т. В. Краткий этимологический словарь русского языка (<http://www.gidropraktikum.narod.ru/etymology.htm>) / Пособие для учителей. Под ред. чл.-кор. АН СССР С. Г. Бархударова. — 3-е изд. — М.: Просвещение, 1975. — С. 438. — 544 с.
9. Окунцова Е. А. Трудности устной речи. Словарь-справочник / Отв. ред. Е. В. Скворецкая. — М.: Изд-во Моск. ун-та, 2004. — С. 67. — 192 с. — ISBN 5-211-04558-0.
10. Штудинер М. А. Словарь образцового русского ударения. — М.: Айрис-пресс, 2009. — С. 478. — 576 с. — ISBN 978-5-8112-3590-2.
11. Зарва М. В. Словарь ударений русского языка. — М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2001. — С. 505. — 600 с. — ISBN 5-93196-084-8.
12. ГОСТ Р 52096-2003 — Творог. Технические условия. Раздел 5.3, таблица 2.
13. Л. А. Старостина, М. Н. Вечтомова. Блюда из творога. — Самара: «Самарский Дом печати», 1994. — С. 5. — 96 с. — ISBN 5-7350-0018-7.
14. Справочник по диетологии / Под ред. А. А. Покровского, М. А. Самсонова. — М.: Медицина, 1981. — 704 с.
15. Кугенев П. В. Молоко и молочные продукты / Изд. 2-е, доп. и перераб.. — М.: Россельхозиздат, 1981. — С. 72. — 96 с.
16. Пириев А. Ю., Гунькова П. И. Перспективы использования различных заквасочных культур при выработке творога с добавлением белковых препаратов (<http://processes.ihbt.ifmo.ru/file/article/10456.pdf>) // Науч. журн. НИУ ИТМО; серия «Процессы и аппараты пищевых производств». — 2014. — № 2.
17. Губергриц А. Я., Линецкий Ю. В. Лечебное питание. — К.: Вища школа, 1977. — С. 54. — 240 с.
18. Анфимова Н. А., Татарская Л. Л., Захарова Т. И. Кулинария. — М.: Экономика, 1978. — С. 181. — 296 с.
19. «Африканская церковь дала богослужению ... обычай „четырёх времён“: выбор трёх суббот в году для особых форм пищевых запретов в соответствии с сезоном — творога (летом), вина (осенью) и масла (зимой) помимо строгого весеннего поста» (Донини А. У истоков христианства (от зарождения до Юстиниана) (<http://dictionnaire.narod.ru/Donini-1989.djvu>) / Пер. с итальянского под ред. И. С. Свенцицкой. — М.: Политиздат, 1989. — С. 166. — 365 с. — ISBN 5-250-00632-9.).
20. Св. Ипполит Римский. Апостольское предание (<http://www.sedmitza.ru/text/443775.html>) // «Седмица. RU»
21. «Самая интересная часть руководства — это та, что регламентирует обычный и пасхальный пост, угощение маслом, творогом и оливками, благословение фруктов» (Донини, с. 193). В русском переводе «Апостольского предания» используется термин «сыр».

Литература

- Творог // Товарный словарь / И. А. Пугачёв (главный редактор). — М.: Государственное издательство торговой литературы, 1960. — Т. VIII. — Стб. 671—673 — 630 с.

Ссылки

- Изменение ударения в слове «творог» с XVIII по XXI вв. (<http://www.gidropraktikum.narod.ru/tvorog.htm>), по материалам словарей русского языка

Источник — <https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=Творор&oldid=114019313>

Эта страница в последний раз была отредактирована 5 мая 2021 в 12:11.

Текст доступен по лицензии Creative Commons Attribution-ShareAlike; в отдельных случаях могут действовать дополнительные условия.

Wikipedia® — зарегистрированный товарный знак некоммерческой организации Wikimedia Foundation, Inc.