

*Uroda i zdrowie...
z serami twarogowymi*



Od mleka do twarogu

W żywieniu człowieka mleko jest znanym od wielu tysięcy lat bardzo wartościowym produktem spożywczym.

Gdy człowiek zaczął prowadzić osiadły tryb życia, mleko udomowionych przez niego zwierząt stało się dla niego ważnym pokarmem. Szczególnie dla plemion zamieszkujących w klimacie umiarkowanym, gdzie zimą występowały braki świeżych pokarmów roślinnych, mleko stanowiło pokarm pozwalający na przetrwanie. Człowiek zawsze szukał urozmaicenia w swym życiu, w tym także w zwyczajowym żywieniu. I właśnie dlatego, z czasem zaczął przetwarzać mleko w inne formy produktów spożywczych, aby ich przydatność była równie wielka jak mleka, a nowe wyroby mogły jednocześnie urozmaicić codzienne żywienie.

W epoce kamiennej powstały pierwsze sery twarogowe. Świeże mleko pozyskiwane od schwytanych, dzikich turów – przodków dzisiejszego bydła domowego – poddawano zakwaszeniu, czyli rozdzielało je na część płynną – serwatkę i tzw. skrzep serowy innymi słowy twaróg.

Do dziś twarogi i serki zachowują to, co w mleku najcenniejsze: białko, witaminy i składniki mineralne, tak jak świeże mleko, a ponadto są lekkostrawne dlatego często stanowią podstawę diety wielu sportowców.



Trochę historii...

Wiele ciekawych informacji o wytwarzaniu serów w starożytnej Grecji zawarł Homer w słynnej Odysei. W dziele tym znajdują się między innymi opisy niezwykłych umiejętności pasterzy, którzy posiedli sztukę przyrządzania smacznych serów. Homer opisywał także wojowników oblegających Troję, którzy dla wzmocnienia sił przed walką wkruszały do wina ser twardy.

Serowarstwem interesował się nawet wielki filozof grecki Arystoteles, a także słynny lekarz Hipokrates. Arystoteles badał związki między rodzajem paszy podawanej zwierzętom, a jakością mleka, natomiast Hipokrates zwracał uwagę na sery kozie i polecał je jako "środek utrzymujący w zdrowiu ciało i duszę".

O tym, jak ważne były sery dla Greków świadczy fakt, że na agorach – placach, gdzie obok życia politycznego odbywały się targi, wyznaczano specjalne miejsce i ustalono zasady sprzedaży serów świeżych. W czasach największego rozkwitu, wpływy greckie obejmowały całe Morze Śródziemne, a z zasobu wiedzy Greków, także w zakresie serowarstwa, korzystali mieszkańcy dzisiejszych Włoch i Francji uznawanej za ojczyznę serów.

Umiejętność produkcji serów powoli rozpowszechniała się w środkowej i północnej Europie. Metody wyrobu dostosowywane były do warunków klimatycznych i geograficznych, czego przykładem byli Helweci, żyjący w trudnych warunkach Alp Szwajcarskich. Zmuszeni do gromadzenia zapasów na trudny czas przednówku, doskonalili sztukę sporządzania serów twardych. Inne arkana serowarskie posiadała ludność zamieszkująca na terenach nizinnych, gdzie wyrabiano raczej sery miękkie, które do dziś dominują na północnym wschodzie Francji i terenach dzisiejszej Belgii. Wodnymi szlakami handlowymi serowarstwo dotarło do Skandynawii, gdzie wprowadzono pewne innowacje, w wyniku których powstały słodkie sery serwatkowe.

Do dziś jedną z tradycji żydowskiego święta Szawuot jest spożywanie potraw i deserów z mleka i sera z dodatkiem miodu, aby pamiętać o obietnicy Boga darowania narodowi żydowskiemu „ziemi miodem i mlekiem płynącej”. Przy okazji różnych świątecznych statystyk podano, że Izraelczycy przodują na świecie w spożywaniu białych serów i twarogów. Przeciętny mieszkaniec tego kraju spożywa ich ponad 45 kilogramów rocznie.



Walory żywieniowe twarogów

W serach podpuszczkowych (żółtych) najważniejszą z żywieniowego punktu widzenia cechą jest zawartość wapnia. W przypadku twarogów zawartość wapnia jest niższa, co wynika z przebiegu procesu koagulacji białek (głównie kazeiny) w procesie ich wytwarzania, albowiem skrzep twarogowy wytrąca się bez udziału wapnia, który przechodzi do serwatki. Jednakże, twarogi podobnie jak mleko cechują się:



- dużą zawartością wielu cennych składników odżywczych (wapń, białko, witamina A, witaminy z grupy B), co wpływa na ich wysoką wartość odżywczą i przydatność w uzupełnianiu racji pokarmowych,



- właściwościami alkalinizującymi – jako jedyne produkty pochodzenia zwierzęcego umożliwiają utrzymanie równowagi kwasowo-zasadowej w organizmie,
- właściwościami profilaktycznymi i terapeutycznymi, poprzez stymulowanie przebiegu procesów trawienia oraz systemu immunologicznego.

Należy pamiętać, iż sery twarogowe jedzone nawet niedużymi porcjami dostarczają istotnych z punktu prawidłowego żywienia wartości. Mały kubeczek (np. 200 g) serka twarogowego ziarnistego, zjedzony raz dziennie to źródło 204 kcal oraz pokrycie w ~ 35% dobowego zapotrzebowania na białko, a tylko w ~ 10% na tłuszcz. To również pokrycie w ~ 20% zapotrzebowania na wapń, w 5% na potas, w 40% na fosfor oraz w ~ 10% na magnez. Ponadto 200 g serka pokryje w 6% zapotrzebowanie na witaminę A, w 28% na witaminę B₂ i w ~ 5% na witaminę B₁.

Oprócz wartości odżywczych serki twarogowe stanowią doskonałą bazę do stosowania zdrowej diety, w realizacji której niezbędne jest jedzenie warzyw i owoców. Przygotowanie dania łączącego w sobie twarożek z ulubionym warzywem lub owocem, to gwarancja tego, że dbamy nie tylko o smukłą i ładną sylwetkę, ale również o zdrowie.

O wartości energetycznej serków białych, decyduje zawartość tłuszczu mlecznego – co pokazuje tabela.



Rodzaj sera twarogowego	Wartość energetyczna (kcal/100 g)	Białko g/100 g	Tłuszcz g/100 g	Wapń mg/100 g	Fosfor mg/100 g
Ser kwasowy chudy	99,0	19,8	0,5	96,0	240,0
Ser kwasowy półtłusty	133,0	18,7	4,7	94,0	227,0
Ser kwasowy tłusty	175,0	17,7	17,7	88,0	216,0
Serek ziarnisty tłusty	102,0	11,9	5,0	69,0	154,0
Serek ziarnisty „lekki”	87,0	12,5	3,0	79,0	152,0
Serek homogenizo- wany tłusty	161,0	12,7	11,0	98,0	140,0
Serek homogenizo- wany truskawkowy	168,0	15,3	3,9	79,0	186,0
Serek homogenizowany waniliowy	159,0	16,8	4,2	85,0	204,0
Serek naturalny typu fromage	379,0	10,2	37,1	55,0	123,0
Serek z czosnkiem typu fromage	367,0	10,0	35,2	54,0	125,0
Serek śmietankowy do smarowania	305,0	7,1	29,9	70,0	117,0
Deser twarogowy terminizowany kakaowy	156,0	13,9	6,2	77,0	175,0
Deser twarogowy terminizowany truskawkowy	170,0	11,0	5,8	66,0	138,0

Wartość odżywcza
wybranych serów
twarogowych, serków
homogenizowanych
oraz deserów
twarogowych.



Produkcja serów twarogowych

Sery twarogowe to bardzo liczna i zróżnicowana grupa produktów, której cechą wspólną jest sposób otrzymywania, polegający na odpowiedniej obróbce białek mleka, wytrącanych metodą kwasową lub kwasowo-podpuszczkową.

W metodzie kwasowej do mleka dodaje się zakwas bakterii mlekowych. Natomiast w metodzie kwasowo-podpuszczkowej – poza zakwasem – do mleka dodawany jest także specjalny enzym – podpuszczka.

Kolejne etapy produkcji serów polegają na wytrąceniu skrzepu białek, głównie kazeiny, który następnie umieszczony zostaje w workach serowarskich lub perforowanych pojemnikach w celu odsączenia serwatki i nadania ostatecznego kształtu twarogom. Przy produkcji twarogów nie występuje tak ważny dla innych rodzajów sera, proces dojrzewania i dlatego sery twarogowe mają krótki okres przydatności do spożycia. Jednakże takie świeże serki są ładne w smaku i lekkostrawne.



W zależności od zastosowanego procesu technologicznego wyróżniamy:

- serki twarogowe formowane – ziarno twarogowe po ocieknięciu lub prasowaniu jest przekazywane bezpośrednio do urządzenia pakującego, gdzie jest pakowane w papier pergaminowy lub woreczki z foli termokurczliwej;
- serki twarogowe granulowane – ziarno po prasowaniu jest rozdrabniane i mieszane ze śmietaną. Takie zabiegi są stosowane np. przy produkcji sera typu wiejskiego, gdzie wykorzystuje się specjalne urządzenia do formowania ziarna w ciągłym procesie obróbki skrzepu i jego płukania, a cały proces zakończony jest natłuszczeniem ziaren śmietanką;
- serki homogenizowane – ziarno po ocieknięciu jest rozcierane i homogenizowane, wzbogacane dodatkiem śmietanki, wsadów owocowych oraz substancji smakowych, całość po dokładnym wymieszaniu pakowana jest najczęściej w kubeczki z tworzywa sztucznego przykrywane wieczkiem lub zgrzewane folią. Popularna jest tu tzw. wirówkowa metoda produkcji;
- serki twarogowe termizowane – w procesie technologicznym prowadzona jest termizacja masy twarogowej (ogrzewanie w temp. ok. 50°C), często z dodatkiem substancji smakowych i zagęstników.

W tradycyjnej produkcji twarogów wykorzystywana jest głównie kazeina – białko mleka, stanowiące ok. 80% wszystkich białek mleka. Pozostałe białka przechodzą do serwatki, głównie jako tzw. białka serwatkowe. Z tego powodu można uznać, że twarogi i sery białe są doskonałym źródłem białka w codziennej diecie.



Charakterystyka serów twarogowych

Jak już wcześniej wspomniano, sery twarogowe to sery niedojrzewające – czyli takie, w których w okresie przechowywania nie zachodzą typowe zmiany enzymatyczne jak ma to miejsce w przypadku produkcji serów dojrzewających. Dla twarogów okres przechowywania jest rozumiany jako okres przydatności do spożycia, a nie data minimalnej trwałości. Sery twarogowe stanowią bogatą i zróżnicowaną grupę przetworów mlecznych, które jednak nie są powszechnie znane w świecie. W Polsce sery twarogowe są nieodłącznym elementem wchodzącym w skład produktów nabiałowych.

Polski termin „twaróg” oznacza masę kazeinową skoagulowaną metodą kwasową lub kwasowo-podpuszczkową i odpowiednio osuszoną do zawartości 65-75% wody. Termin ten nie ma właściwie odpowiednika w świecie i typowe polskie twarogi nie są w innych krajach znane.



W wielu krajach znane są jedynie sery twarogowe wyrabiane metodą wirówkową, charakteryzujące się „pastowatą” konsystencją, o różnych smakach, nazywane serkami – fromage.

Sery twarogowe kwasowe – krajanka i klinki przeznaczone są do spożycia bezpośrednio po wytworzeniu. Jeszcze niedawno ich okres przydatności do spożycia był bardzo krótki i określany był w godzinach – 48 godzin w warunkach chłodniczych 2-8°C. Obecnie znaczne podniesienie higieny produkcji i przetwórstwa mleka oraz rozwój techniki pakowania, wydłużył znacznie okres przydatności do spożycia.

W handlu spotyka się twarogi pełnotłuste, tłuste, półtłuste i chude – odpowiednią zawartość tłuszczu reguluje się przez standaryzację zawartości tłuszczu w mleku przetwarzanym.

Sery twarogowe kwasowo-podpuszczkowe produkowane tradycyjnie poprzez łagodną obróbkę skrzepu, są homogenizowane i standaryzowane poprzez dodanie śmietanki lub masła (serki typu fromage). Do homogenizowanych serków często dodaje się różne substancje smakowe otrzymując serki homogenizowane, np. o smaku waniliowym lub truskawkowym.

Serek kwasowo-podpuszczkowy poddany odpowiedniej obróbce – daje bardzo popularny ostatnio w kraju serek ziarnisty – wiejski.

Na rynku spotyka się twaróg mleczno-maślankowy lub maślankowy – który otrzymywany jest z mieszaniny mleka i maślanki lub nawet samej maślanki. Charakterystyczną cechą tych twarogów jest ich mazista konsystencja.



A może desery mleczne ???

Nową grupą produktów mleczarskich są tzw. desery mleczne, które szczególną popularnością cieszą się wśród dzieci i ludzi młodych.

Desery mleczne stanowią szeroką grupę asortymentową uzyskiwaną dzięki łączeniu różnorodnych produktów. Wiele deserów mlecznych produkowanych jest na bazie twarożków homogenizowanych o różnych smakach: np. z dodatkiem kakao, karmelu, wsadów owocowych czy zbóż lub wanilii. Jako nieodzowny element drugiego śniadania wielu „zabieganych” osób, traktowane są desery mleczne produkowane z udziałem ryżu, owoców lub innych dodatków smakowych. Doskonałą alternatywą dla tradycyjnych kremów, deserów i budyni, są także desery w postaci kremów mlecznych, gotowe do bezpośredniego spożycia.

Desery mleczne i twarogowe z punktu widzenia żywieniowego stanowią ważną grupę przetworów mlecznych. Wartość odżywcza, a przede wszystkim energetyczna tych produktów jest dość wysoka i wynosi najczęściej 140-170 kcal/100 g deseru. Jednakże desery, szczególnie te wytwarzane na bazie twarogu, są doskonałym źródłem białka: organizm otrzymuje od 13,4 do 14,5 g białka po spożyciu 100 g produktu.



Wszechstronne zastosowania twarogów

W Polsce produkcja serów twarogowych kształtuje się na poziomie ok. 250 tys. ton rocznie, z czego sprzedaż detaliczna stanowi ok. 50%, gdzie największą popularnością cieszą się serki białe naturalne. Pozostała część produkcji zostaje zużyta przez gastronomię, cukiernictwo i przemysł artykułów żywnościowych. (Któż z nas nie jadł drożdżówek z twarożkiem?)



Asortyment twarożków i serków białych dostępnych na rynku jest bardzo szeroki i obejmuje:

- sery twarogowe w folii (kostka, klinki – w pergaminie i/lub pakowane próżniowo),
- sery homogenizowane (mielone np. potrójnie) w wiaderkach lub innych pojemnikach nawet do 1 kg,
- serki do smarowania (w różnych opakowaniach i zróżnicowanych smakach, np.: chrzanowy, łososiowy, jogurtowy, śmietankowy itd.),
- serki kremowe – o zastosowaniu głównie do smarowania. Innowacyjność na rynku serów twarogowych jest bardzo duża, a szczególnie widoczna właśnie w segmencie serków kremowych i twarożkowych.

Wyróżnia się również sery aromatyzowane, wzbogacane śmietaną, smakowe, z dodatkiem orzechów, ziół, cebuli, czosnku, czarnego pieprzu lub warzyw. Doskonale nadają się one jako dodatek do zapiekanek i pieczonych ziemniaków.

Zdrowie i uroda w twarogach!!!

Świadomi i nasyceni informacjami o zasadach prawidłowego żywienia oraz walorach odżywczych produktów mlecznych, powinniśmy zadać sobie praktyczne pytanie – w jakim stopniu i czy w ogóle zwracamy uwagę na urozmaicenie i zbilansowanie naszej codziennej diety?

Człowiek, który rozumie zasady prawidłowego żywienia oraz ma chęć dbania o własne zdrowie nie może rezygnować z urozmaicania własnych posiłków, poszukując produktów, które zarazem przy niewielkiej objętości i kaloryczności dostarczają mu wielu niezbędnych składników.

Pamiętajmy, że takim wyborem są właśnie twarogi.



Przepisy

Wśród twarogów, wyróżnia się sery aromatyzowane, wzbogacane śmietaną, smakowe, z dodatkiem orzechów, ziół, cebuli, czosnku, czarnego pieprzu lub warzyw. Doskonale nadają się one jako dodatek do zapiekanek i pieczonych ziemniaków. Sposób spożywania twarogów jest bardzo zróżnicowany – są zwolennicy twarożku ze szczypiorkiem i miłośnicy twarożku z miodem bądź dżemem, wielbiciele serników i naleśników, a także pierogów leniwych. Poniżej przedstawiamy nowoczesne jak i tradycyjne przepisy, które pozwolą wypróbować nowe potrawy z twarogami w roli głównej.

Życzymy smacznego i dobrej zabawy!!!

Na słodko



Twarożek malinowy

Składniki:

- 15 dkg twarożku
- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- 1 łyżeczka miodu
- 2 łyżki mielonych migdałów
- 6-8 malin

Sposób wykonania:

Twaróg wymieszać z jogurtem naturalnym, miodem i orzechami. Maliny dodać do twarożku. 1-2 maliny zostawić do dekoracji. Przyłożyć twarożek na talerzyk deserowy i udekorować go malinami. W taki sam sposób można przygotować twarożek z dodatkiem innych owoców miękkich np. truskawek.



Twarożek z miodem lub dżemem

Składniki:

15 dkg twarożku

2 łyżki jogurtu naturalnego

miód lub dżem



Sposób wykonania:

Twaróg wymieszać z jogurtem naturalnym, miodem lub dżemem. Stosować jako dodatek do chleba razowego, pumpernika lub świeżych bułeczek.

Na ostro

Twarożek ze szczypiorkiem

Składniki:

20 dkg serka homogenizowanego

lub twarogu

wędzona szynka

1 mały jogurt

młoda cebulka ze szczypiorkiem

pieprz, sól

Sposób wykonania:

Serek wymieszać z jogurtem i rozetrzeć, do uzyskania konsystencji pasty. Dodać drobno pokrojoną cebulkę i szczypiorek oraz przyprawy do smaku. Wstawić do lodówki, żeby wszystko się „przegryzło”. Po 2 godzinach sprawdzić smak i ewentualnie doprawić solą i pieprzem. Dla urozmaicenia do dania można także dodać drobno pokrojoną szynkę. Twarożkowi można nadać bardziej pikantny smak, dodając roz-tarte na proszek 2 jagody jałowca lub czosnek czy imbir.



Ryba z twarożkiem

Składniki:

20 dkg twarogu
puszka szprotów wędzonych w oleju
pieprz, sól

Sposób wykonania:

Twaróg wymieszać ze szprotami wędzonymi w oleju i lekko rozcierać, do uzyskania konsystencji pasty. Dodać przypraw do smaku. Wstawić do lodówki, żeby wszystko się „przegryzło”. Po 10 minutach sprawdzić smak i ewentualnie



doprawić jeszcze. Najlepiej smakuje ze świeżymi bułeczkami lub chlebem razowym.

Klasyczne naleśniki z serem

Składniki – ciasto:

2 jaja
sól
cukier
0,5 l mleka
20 dkg mąki

Sposób wykonania:

Twaróg jeśli nie jest homogenizowany, przetrzeć przez sito lub przepuścić przez maszynkę. Do tak przygotowanego sera dodać żółtko,



Składniki – nadzienie:

40 dkg twarogu
1 żółtko
2-3 łyżki śmietany
cukier
wanilia do smaku
tłuszcz do smażenia
cukier puder

cukier, wanilię do smaku i śmietanę. Wszystkie składniki razem utrzeć.

Rozrobić ciasto na naleśniki w tym celu trzepaczką wymieszać dokładnie żółtka z mlekiem i częścią mąki, której należy dodać tyle, aby ciasto miało konsystencję gęstej śmietany. Ubić pianę, połączyć z ciastem, lekko wymieszać, dodając resztę mąki i szczyptę soli. Łyżką wazową nabierać ciasto, nalewać na gorącą patelnię i smażyć cienkie placki. Usmażone naleśniki smarować masą serową, składać „w chusteczki” lub „rolować”. Obsmażyć na rozgrzanym tłuszczu z 2 stron na jasnożółty kolor. Podawać gorące ułożone na półmisku, posypane cukrem – pudrem.

Naleśniki z kremem ziołowym (łatwe)

Składniki:

10-15 dkg twarogu
80-100 g mąki pełnoziarnistej
1 jajo
1-2 łyżki pokrojonej na talarki dymki lub siekanego szczypiorku
szczypta soli
świeżo mielony pieprz
2 łyżki wody
2-3 łyżki słodkiej śmietany lub mleka
2-3 łyżki drobno siekanych ziół (szczawiu, koperku, rzeżuchy)
olej roślinny



Sposób wykonania:

Mąkę wymieszać dokładnie z jajkiem oraz dymką i dolać tyle wody, aby powstało gęste, płynne ciasto. Ciasto doprawić do smaku solą i pieprzem. Twarożek wymieszać ze śmietaną i ziołami. Na rozgrzanym oleju usmażyć z ciasta cienkie naleśniki. Naleśniki posmarować masą serową – ziołową i zrolować.

Placki ziemniaczane z nadzieniem twarogowym

Składniki:

10 dkg twarogu śmietankowego
2-3 duże ziemniaki
połowa małej cebuli
łyżeczka mąki
1 jajo
sól
2 łyżki oleju roślinnego
2 rzodkiewki
pół ogórka
świeżo mielony biały pieprz

Sposób wykonania:

Ziemniaki obrać i zetrzeć na tarce. Cebulę także obrać i zetrzeć do ziemniaków. Masę ziemnia-

czaną wymieszać z mąką oraz jajem i posolić. Na patelni rozgrzać trochę oleju, usmażyć na nim po 2-3 placki i odstawić je w ciepłe miejsce. Rzodkiewki oraz ogórka obrać, pokroić w drobną kostkę, domieszać do twarogu, posolić i doprawić pieprzem. Tak przygotowany twarózek położyć na jednym placku i nakryć go drugim.



Kluski leniwe

Składniki:

40 dkg twarogu
15 dkg ziemniaków (ugotowanych)
3 jaja
4 dkg mąki
2 dkg tłuszczu
2 dkg tartej bułki
3 dkg masła lub margaryny do polania
sól

Sposób wykonania:

Ser i ugotowane ziemniaki przetrzeć przez sito lub przekręcić przez maszynkę. Utrzeć tłuszcz, dodając kolejno żółtka, ser i ziemniaki – całość utrzeć na jednolitą masę. Ubić pianę z białek, włożyć na masę serową, dodać mąkę, wymie-

szać, lekko osolić. Ciasto wyłożyć na stół posypany mąką, uformować gruby walek o średnicy 3 cm, spłaszczyć, krajać w skośne kawałki szerokości 2-3 cm. Leniwe kluski wrzucać partiami na wrzącą osoloną wodę, zamieszać, przykryć. Gdy się zagotują, zdjąć z ognia i wybierać łyżką cedzakową na półmisek. Połąć stopionym masłem, zmieszać ze zrumienioną bułeczką. Do klusek można podawać śmietanę.



Sernik na zimno (łatwy)

Składniki:

4 serki homogenizowane naturalne lub waniliowe
2 galaretki truskawkowe
1 galaretka agrestowa
1 galaretka cytrynowa
paczka zwykłych herbatników



Sposób wykonania:

Serki należy włożyć do lodówki i dobrze schłodzić. Galaretkę truskawkową rozpuścić w połowie ilości wody niż podano w przepisie na opakowaniu. Dokładnie wymieszać i ostudzić. Do wystudzonej galaretki dodać 2 serki homogenizowane i dokładnie wymieszać. Do wcześniej wyłożonej na spodzie herbatnikami (jeden przy drugim) tortownicy, wylać lekko gęstniejącą masę z serków i galaretki. Wstawić do lodówki. W międzyczasie rozpuścić i schłodzić galaretkę agrestową, a gdy lekko zacznie tężeć, wylać jako kolejną warstwę sernika do tortownicy i wstawić do lodówki. Następną warstwę serkową sporządzić jak wcześniej i wylać na stężoną warstwę galaretki agrestowej. Gdy warstwa stężeje, wylać schłodzoną galaretkę cytrynową i udekorować wierzch sernika rodzynkami. Sernik należy przechowywać w lodówce i podawać na zimno.

Sernik krakowski

Masa serowa:

75 dkg sera twarogowego
15 dkg cukru
6 dkg mąki ziemniaczanej
5 jaj
10 dkg masła
10 dkg rodzynek
5 dkg skórki pomarańczowej

Przygotowanie masy serowej:

Zmiksować ser z cukrem, masłem i jajami. Dodać mąki ziemniaczanej i wymieszać. Dodać sparzone wrzącą wodą i odsączone rodzynki oraz drobno pokrojoną skórkę pomarańczową. Oryginalny sernik krakowski pieczony jest na kruchym ciście, np. sporządzonym wg poniższego przepisu:

Kruche ciasto:

15 dkg mąki pszennej
7 dkg cukru pudru
8 dkg masła
½ łyżeczki proszku do pieczenia
1 jajo
sól – szczypta

Przepisy opracowano na podstawie:

1. Praca zbiorowa pod redakcją M. Librowskiej: Kuchnia Polska, PWE Warszawa 1985.
2. Sauerborn M.: Smaczna kuchnia – Kuchnia dla jednej osoby, AWM 2002.
3. Zbiory własne pracowników ZPPM.



Przygotowanie ktruchego ciasta:

Mąkę przesiać i wymieszać z proszkiem do pieczenia. Dodać pozostałe składniki i zagnieść ciasto do uzyskania jednolitej konsystencji i wstawić na 2-3 godz. do lodówki.

Pieczenie ciasta – spodu sernika.

Średniej wielkości tortownicę posmarować lekko masłem i wyłożyć rozwałkowanym kruchym ciastem (2/3 sporządzonej porcji), nakłuć widelcem i piec w temp. 180°C do uzyskania jasnego, złocistego koloru. Wyjąć z piekarnika i wyłożyć masę serową. Z pozostałej części ciasta wywałkować pasczki i ozdobić wierzch sernika kratką, posmarować wierzch ciasta różnym jajkiem z zastosowaniem pędzelka. Piec w temp ok. 180 °C przez jedną godzinę. Po ostudzeniu ozdobić lukrem lub posypać cukrem pudrem.

Broszurę opracowano na podstawie:

1. E. Pijanowski - Zarys chemii i technologii mleczarstwa. T. II , PWiRL, W-wa 1974.
2. Praca zbiorowa - Mleczarstwo – zagadnienia wybrane, T.I i II, ART Olsztyn 1997.
3. Praca zbiorowa Mleko a zdrowie, IŻŻ 2001.
4. Hanna Górską-Warsewicz Biała linia serowa, Forum mleczarskie, 5/2005.

Autorzy:

dr n. med. Małgorzata Kozłowska-Wojciechowska, Rada Promocji Zdrowego Żywienia Człowieka
dr inż. Elżbieta Nitecka, ZPPM

Redakcja: dr inż. Elżbieta Nitecka, ZPPM

Korekta: mgr inż. Emilia Staniszevska, ZPPM

Wydawca: Związek Prywatnych Przetwórców Mleka (ZPPM)

00-930 WARSZAWA, ul. Wspólna 30

Zdjęcia wykonano z udziałem uczniów Społecznego Liceum Ogólnokształcącego Nr 5 w Milanówku.

Dofinansowano z Funduszu Promocji Mleczarstwa

