

# TVAROH

*malý zážrak pro každého, kdo se alespoň trochu zajímá o zdravou výživu a není mu lhostejné vlastní tělo*



Tvaroh je tradičním mléčným výrobkem, který patří k jídelníčku země českých od nepaměti. Tvaroh je potravina živočišného původu, která obsahuje velmi kvalitní bílkoviny. Bílkoviny jsou pro vaše tělo nezbytné, a to nejen při hubnutí. Zajišťují plno nenahraditelných funkcí.

Tvaroh je mléčný výrobek smetanové chuti, tužší konzistence a obvykle bílé barvy. Vzniká srážením mléčné bílkoviny – kaseinu. Označují se tak všechny nezralé sýry připravované z odstředěného kravského nebo kozího mléka. Jedná se o velmi hodnotnou potravinu, která ve vhodných úpravách a ve spojení s ostatními vhodnými surovinami, dává zdravé, syté a vysoce výživné jídlo.

Tvaroh se může srážet dvěma způsoby:

1. srážení kyselinou mléčnou – vzniká kyselá sýřenina a z té se vyrábí tvrdý tvaroh na strouhání,
2. srážení pomocí enzymů a mikroorganismů – vzniká sladká sýřenina.

V Česku je běžně v prodeji v baleních po cca 250 g v těchto úpravách: tvaroh měkký, tvaroh odtučněný, nízkotučný, polotučný, tučný a tvaroh tvrdý na strouhání.

*V čem je tvaroh dobrý?*

- **Snadná stravitelnost** – bílkoviny obsažené v potravinách se tráví obecně hůř, pro tvaroh to neplatí. Tvaroh je lehce stravitelný, a dodá do těla řadu cenných látek.
- **Lichotivá energetická hodnota** – pouze cca 160 kcal naleznete v množství 150 gramů tvarohu, přičemž tuků a cholesterolu je zde skutečně minimum, zároveň neobsahuje ani transmastné kyseliny.
- **Obsah mnoha užitečných vitamínů (A, B6, B12, C, D, E) a minerálů** – kyselina listová, betakaroten, riboflavin. Najdete zde také vápník (díky mléčnému cukru měnícímu se v kyselinu mléčnou se z tvarohu vápník velmi dobře vstřebává), hořčík, draslík, zinek, fluorid, selen, fosfor, železo ... A to už ani nemluvíme o početném zastoupení omega-3 a omega-6 nenasycených mastných kyselin.
- **Vynikající prostředek pro nabírání svalové hmoty.** Obsahuje tzv. pomalé bílkoviny.
- **Ocení ho i senioři a ženy v přechodu.** Je bojovníkem proti osteoporóze a snižuje v krvi cholesterol.
- **Ani po tepelné úpravě se nesnižují jeho skvělé nutriční hodnoty.**

Kromě obsahu minerálních látek či vitamínů tkví velké pozitivum tvarohu v tom, že do našeho těla dodává **plnohodnotné bílkoviny**. Plnohodnotné jsou především tím, že dodají do těla vyvážené spektrum aminokyselin. Nejvíce je v tvarohu zastoupen **protein kasein**. Pro lidský organismus je důležitý pozitivním působením při ochraně jaterních buněk, ovlivňuje růst člověka a v neposlední řadě podporuje mozkovou činnost.

Kdy tvaroh zařazovat do jídelníčku? Není žádné zásadní doporučení, zda spíše v dopoledních hodinách či naopak navečer. Takovou diskuzi lze rozvinout spíše u ovoce či sladkých pokrmů. Tvarohová pomazánka ke snídani nebo ke svačině vás perfektně zasytí a poskytne tělu kvalitní start celého dne. Hodí se jak ke sladkým, tak ke slaným pokrmům, navíc vždy zvedne nutriční hodnotu jídla.

**Jak si udělat tvaroh doma?** Z trvanlivého mléka se vám to však nepodaří – chybí mu právě potřebné bakterie, které jsou z takového mléka cíleně odstraňovány. Na 450 g tvarohu potřebujeme cca 3l mléka (domácí nepasterizované kravské mléko nebo mléko z automatu). Mléko nalijeme do hrnce a necháme při pokojové teplotě kysnout asi 2 – 3 dny na hustou „kyšku“. Pak hrnec s hustou směsí přeložíme a na mírném ohni přihříváme asi na teplotu 60 – 70 °C. Nemícháme! Když se po krajích začne vytvářet bílá tekutina, hustá hmota se srazí do středu a na povrchu se vytvoří bohatá pěna, odstavíme a přelijeme přes sítko. Tvaroh v něm necháme asi půl hodinu nad hrncem stéci. Tak a váš domácí BIO tvaroh je hotov. **POZOR!** Domácí tvaroh jezte vždy čerstvý, protože neprošel pasterizací. Konzumovat starý tvaroh tělo nepotěší, protože v něm hrozí množení nebezpečné listerie.

**Ale jsou i lidé, kterým toto bílé zlato vysloveně škodí. Tvarohu musí říci ne lidé, jejichž organismus netoleruje laktózu. Bílkoviny v tvarohu neprospívají těm, které trápí potíže s ledvinami.**

**Rozdíl mezi tvarohem ve vaničce a v alobalu? Obalem to není.**

„Upeču buchty. Kup tvaroh, ale ten ve staniolu, ne ve vaničce!“ říkají pravidelně babičky. Tohle doporučení najdete i v mnoha receptech. Proč, je snad tvaroh-kostka lepší? Je to jinak. Tvaroh vzniká srážením mléčné bílkoviny – kaseinu. Dřívější technologie výroby tvarohu spočívala ve srážení tvarohu ve vanách, přičemž výsledkem byla hrudkovitá konzistence finálního výrobku. V současné době se ale tvaroh většinou

vyrábí v odstředivkách a podle toho také vypadá – je homogennější a jemnější. Na buchtu jsou lepší „hrudky“. Při přípravě takových pokrmů je skutečně více praktické, pokud má tvaroh spíše hrudkovitou konzistenci – tvarohy z odstředivek poněkud neprakticky „více tečou“.

*Tvaroh ve vaničkách je z nutričního hlediska lepší, protože kromě kaseinových bílkovin obsahuje i syrovátkové bílkoviny. Má však nižší obsah sušiny, protože syrovátkové bílkoviny vážou vodu. Nelze jej tedy dolisovat. Jeho konzistence je jemnější, ale je vlhčí. Z toho důvodu se pro pečení hodí více kostka neboli tvaroh v alobalu. Ovšem složení i technologické postupy se výrobek od výrobku a výrobce od výrobce liší, takže tvrzení, že tvaroh v alobalu je automaticky lepší než tvaroh ve vaničce (nebo obráceně), je mýtus. Rozdíl netkví v obalu.*

**Použité zdroje:**

<https://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Tvaroh&oldid=14424964>

<https://www.bezhladoveni.cz/tvaroh-a-dieta/>

<http://www.rehabilitace.info/vyziva-a-jidlo/tvaroh-a-zdravi-pri-diete-hubnuti-na-svaly-i-pri-cviceni/>

<http://www.stobklub.cz/clanek/tvaroh-v-nasem-jidelnicku/>

<http://www.mojelucina.cz/o-lucine/>

[http://lucina.expo58.cz/cnt\\_page.php?menu\\_id=138&menu\\_parent=108&menu\\_page=100&menu\\_lang=cz&ordr=5&PHPSESSID=uRGlfvLExxqp31TJA0JleGnEje](http://lucina.expo58.cz/cnt_page.php?menu_id=138&menu_parent=108&menu_page=100&menu_lang=cz&ordr=5&PHPSESSID=uRGlfvLExxqp31TJA0JleGnEje)

## LUČINA



Takto to v roce **1981** začalo: Na začátku byla Lučina kostka. Začala se vyrábět v Povltavských mlékárnách v Sedlčanech, kde se k výrobě používaly vždy kvalitní suroviny a mléko od místních farmářů z okolí Sedlčan.

Díky své kvalitě a jedinečné chuti se Lučina brzy stala oblíbenou, dokonce nepostradatelnou položkou mnoha rodinných nákupů. S novými technologickými možnostmi se modernizovala výroba Lučiny. A vyvíjel se také její obal. A stále stejně kvalitní zůstává i smetana a tvaroh z místního mléka, z kterých se Lučina vyrábí.

Český sýr se úspěšně prosadil mezi rozrůstající se konkurencí. A v mnoha českých domácnostech se stal také výbornou inspirací pro studenou i teplou kuchyni. Lučina kostka, to je tradice prověřená léty pečlivé výroby a řadou oddaných zákazníků. **Vždyť Lučina je jen jedna. Lučina, čistá chuť přírody.**

### Jak vyrábíme Lučinu

**Mléko** vozíme z okolí Sedlčan. Cisterny je od zdejších farmářů přivážejí do mlékárny. Lučina je výhradně z lokálního mléka

Do mléka přidáváme **smetanu**, aby byla Lučina smetanová tak akorát.

Mléko tepelně ošetříme - pasterizujeme. Mléko je tak zbaveno všech případných nežádoucích mikroorganismů.

Do mléka přidáváme ušlechtilé mléčné bakterie. Mléko prokysává a Lučina tak získává svojí jedinečnou svěží chuť.

Z prokysaného mléka odstraníme syrovátku, díky tomu má Lučina krásně sametovou strukturu. Nakonec přidáme **špetku soli**.

Lučina kostka, nejčerstvější z naší nabídky produktů, je nyní hotová a čeká jí balení. Další část Lučiny se ještě ochucuje různými příchutěmi a plní se do vaniček.

Lučina kostka se balí do fólie a ostatní druhy Lučiny se balí do praktických vaniček, aby si každý mohl dát Lučinu tak, jak jí má rád.

### Vliv na zdraví

Všechny výrobky značky Lučina jsou vhodné pro bezlepkovou dietu. Klasická bílá Lučina neobsahuje žádné stabilizátory, konzervační látky ani alergeny. Pokud omezujete příjem soli, je pro vás nejvhodnější výrobek Lučina Žervé s jogurtem, Lučina Jogurtina, Lučina bílá ve fólii 100 g a Lučina pro děti. Ve všech těchto výrobcích najdete max. 0,6 % soli. Ostatní druhy Lučin mají max. množství soli do 1,3 % (ochucené varianty). Tento sýr se pro svou lehkou stravitelnost hodí i pro výživu dětí, starších osob či pro pacienty s šetřící dietou. Ocení ho jistě i lidé s osteoporózou, protože se jedná o dobrý zdroj (nejen) vápníku. Pokud držíte redukční dietu, můžete si dopřát menší množství tohoto výrobku nebo volit některou z odlehčených variant (Lučina linie s vlákninou, Lučina Jogurtina, Lučina Biaktiv).

### Co obsahuje tradiční bílá Lučina

#### *Mléko*

O tom, že kravské mléko obsahuje vápník, ví každé malé dítě. Možná už ale nevíte, že tento prvek je pro váš organismus nezbytný, protože umožňuje srážení krve, ale je též důležitý pro pohyb svalů či přenos signálů v nervové soustavě. Mléko obsahuje vitaminy A, D, B12, B1 a také selen, jenž pomáhá chránit váš imunitní systém a zpomaluje stárnutí. Mléko je základem tvarohu použitého v Lučině.

#### *Smetana*

Je vlastně ta nejlahodnější část mléka. Získává se z něj odstředováním. Má všechny pozitivní vlastnosti mléka, a navíc báječně chutná. Smetana samotná je hodně tučná, proto je v Lučině použita pouze na zjemnění chuti tvarohového základu.

#### *Kuchyňská sůl (NaCl)*

Náš organismus potřebuje sůl, zdroj sodíku, k tomu, aby dokázal udržovat rovnováhu tekutin v těle. Ovlivňuje fungování svalů a je též důležitý pro přenos nervových impulzů. Jistě znáte bolestivé křeče svalů způsobených právě nedostatkem minerálů a solí.

#### *Mlékařské kultury*

Jedná se o bakterie mléčného kvašení známé ze zákysu, které pomáhají při výrobě vašeho oblíbeného sýra a dodávají mu jeho jedinečnou chuť a vůni. Podobně se používají ušlechtilé plísně, například při výrobě sýrů s plísní uvnitř či na povrchu.

**Lučinu nemusíte mazat jen na chléb či pečivo. Je výborná do těstovin, zeleninových či těstovinových salátů nebo při přípravě dezertů (krémy, zmrzliny, koláče....).**