Tvaroh je bílé zlato

Proč je tvaroh zdravý?

Tvaroh obsahuje **vysoké množství bílkovin a vápníku**. Nejvyšší množství bílkovin najdete pak v tvrdém tvarohu. Kromě toho obsahuje **také nezanedbatelné množství zinku, hořčíku i draslíku, dále vitamín B12 a vitamíny rozpustné v tucích**.

Proto se nebraňte variantě plnotučného tvarohu, byť vás může tato informace odrazovat při snaze zhubnout nějaký ten kilogram. Tučnost plnotučných tvarohů se pohybuje okolo 8–12 g tuků na 100 g výrobku, což je pro srovnání méně než u 30% eidamu nebo plísňových sýrů.

Dobře to ví sportovci, kteří si ho dopřávají ve vrchovaté míře. A dobře to samozřejmě věděli naši předkové, jimž stačil k obědu talíř brambor s tvarohem a pažitkou nebo krajíc chleba s poctivou vrstvou tvarohu.

Pokud zvolíte kvalitní suroviny, budou se vám dělat boule za ušima i dnes. Inu, tuk je nositelem chuti, a tak se nebojte sáhnout po výrobku s vyšším obsahem tuku v sušině.

Jak jej konzumovat?

Říkáte si, že tvaroh je příliš hutný na to, abyste si ho mohli vychutnat samotný? **Smíchejte ho s bílým jogurtem**, čímž zjemníte nejenom hutnou strukturu, ale také jídlo obohatíte o probiotické kultury. Případně můžete zakoupit tvaroh s přidanými probiotickými kulturami. **K němu už stačí jenom přikrájet čerstvé ovoce, nasypat opražené ořechy, cereálie nebo třeba hořkou čokoládu**

, pokud chcete trochu hřešit. Odlehčenou svačinu do školy i do práce připravíte raz dva.

Tvaroh si ale báječně rozumí také se zeleninou. **Můžete ho ozdobit plátky ředkviček, okurky či cibule nebo najemno nastrouhané suroviny s tvarohem rovnou promíchat, přidat čerstvé bylinky a špetku soli** a vynikající svačina je na světě. V horkých letních dnech zkuste z měkkého tvarohu, tuňáka ve vlastní šťávě, jarní cibulky, citronové šťávy, soli a pepře vykouzlit rychlou pomazánku na chleba.

Měkký tvaroh pomůže ozvláštnit téměř každý pokrm od polévky až po slovenské halušky. Chcete-li odlehčit jídelníček v době letních grilovaček, **místo majonézy si připravte domácí tvarohový dresing**, který může mít stovky podob. Základem je samozřejmě tvaroh, trocha olivového oleje, česnek, sůl a kombinace oblíbených bylinek. Doporučujeme provensálské bylinky nebo čerstvý koriandr. Takový dip se hodí ke grilovanému masu, vařeným i pečeným bramborám nebo čerstvé zelenině.

Pravidelná konzumace tvarohu je výhodná i pro osoby, které trápí onemocnění žaludku nebo trávicí obtíže. Hodí se do dietního jídelníčku a nabízí alternativu masa a masných výrobků v době, kdy potřebujete ušetřit rodinný rozpočet. **Tvaroh obsahuje kasein, bílkovinu, která pomáhá k pomalému trávení. Pocit nasycení tedy vydrží delší dobu.** Využívají toho hlavně sportovci budující svalovou hmotu a tvaroh si dopřávají jako druhou večeři.

Vyzkoušejte naše tvarohové recepty:

Indický paneer

2 litry plnotučného kravského mléka (ideálně 3,5 % tuku a více), šťáva ze dvou citronů, 2 lžičky teplé vody

Mléko přivedeme pod bod varu, jakmile začne probublávat, přilijeme citronovou šťávu s horkou vodou. Udržujeme stále pod bodem varu a mícháme. Začne se oddělovat syrovátka od mléčné bílkoviny, pokud je tekutina stále bílá, můžeme po částech dolévat další citronovou šťávu, dokud nezůstane pouze nažloutlá syrovátka. Směs přecedíme přes plátno, vymačkáme zbylou tekutinu. V této fázi můžeme sýr ochutit bylinkami, kořením, solí či pepřem. Sýr necháme vykapat další dvě hodiny v úhledně složeném plátýnku, můžeme ho zatížit miskou nebo luštěninami, abychom ho zároveň vytvarovali.

Hotový sýr se hodí pro další zpracování, můžete ho použít do salátů, jako náplň tortill nebo místo masa v

indickém kari.

Tvarohový dezert ze Srí Lanky

500 g polotučného tvarohu, 350 ml smetany ke šlehání, 100 g moučkového cukru, 3 plátky želatiny

Tvaroh vložíme do plátýnka a nechte asi půl hodiny vykapat přes cedník. Mezitím v hrnci rozpustíme cukr se smetanou a na mírném ohni mícháme, dokud se cukr nerozpustí. Poté necháme projít varem a odstavíme. Želatinu namočíme ve vodě podle návodu (2-3 minuty), poté ji přidáme do smetanové směsi a mícháme, dokud se nespojí. Poté smícháme s tvarohem. Hotovou směs rozdělíme do servírovacích mističek a necháme přes noc odležet v lednici. Podáváme ozdobené domácím karamelem, případně sirupem (javorový, rýžový atp.), plátky opraženého kokosu a čerstvým ovocem dle chuti.