



ФБУЗ «Центр гигиенического
образования населения»
Роспотребнадзора

#ВсемСанПросвет



Варенец

"томленный в печи"



#ВсемСанПросвет

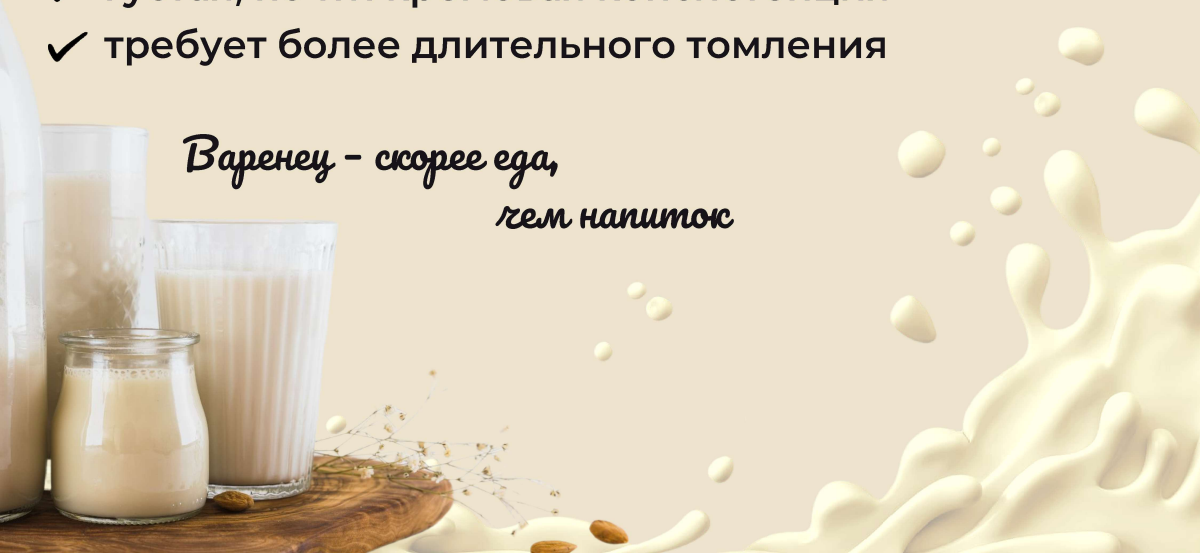
Брат ряженки

- Варенец – традиционный русский кисломолочный продукт, приготавливаемый из топленого молока с добавлением закваски

В отличие от ряженки

- ✓ считается более древним продуктом
- ✓ насыщенный карамельно-сливочный аромат
- ✓ нежный, сладковатый вкус с легкой кислинкой
- ✓ густая, почти кремовая консистенция
- ✓ требует более длительного томления

*Варенец – скорее еда,
чем напиток*





#ВсемСанПросвет

Забытое старое

«Домострой» протопопа Сильвестра

*«...на сырной неделе в стол еству подают:
кисель белый со сливками, кисель овсяный,
молоко тверское, варенцы...»*

- молоко в глиняных горшках ставилось в печь томиться на несколько часов, пока не уваривалось как минимум на треть от первоначального объема
- затем сквашивалось с помощью сметаны или дополнялось сливками





#ВсемСанПросвет

Варенец сегодня

- изготавливают путем сквашивания молока и/или молочных продуктов, предварительно подвергнутых термической обработке
- с использованием бактериальной закваски, содержащей пробиотики (живые микробы)

Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus

- 
- ✓ улучшают пищеварение
 - ✓ укрепляют иммунную систему
 - ✓ поддерживают баланс микрофлоры кишечника





#ВсемСанПросвет

Топ-5 полезных свойств

белок



в 100 г – 2,9 г белка

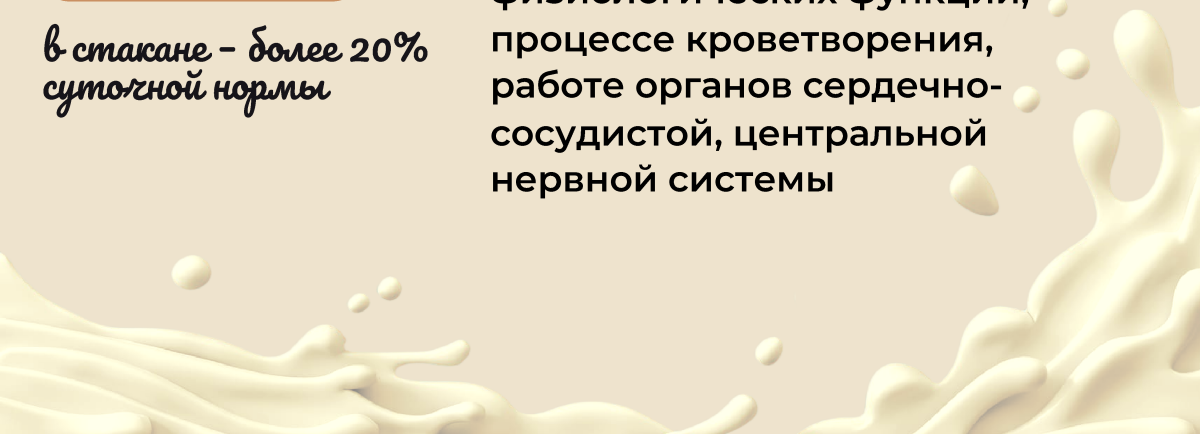
обеспечивает работу иммунной системы, являясь структурным компонентом интерферонов, иммуноглобулинов, необходим для производства ферментов, гормонов и нейромедиаторов, контролирующих работу всех органов и систем организма

В 12



в стакане – более 20% суточной нормы

участвует в регуляции многих физиологических функций, процессе кроветворения, работе органов сердечно-сосудистой, центральной нервной системы





#ВсемСанПросвет

Топ-5 полезных свойств

кальций



118 мг на 100 г

главный компонент костной ткани и зубов, ключевой элемент в процессе мышечного сокращения, активности ферментов, участвует в кроветворении, передаче нервных импульсов

фосфор



96 мг на 100 г

участвует в обменных процессах, необходим для образования нервной, костной, мышечной тканей

А еще ... 100 г варенца содержат 53 ккал





#ВсемСанПросвет

Где купить, как хранить

- покупать в установленных местах, при наличии холодильного оборудования, информации о продукте
- не приобретать у частных лиц, торгующих с рук
- хранить на верхней полке холодильника, при температуре от +2 до +6 °С в упаковке производителя
- срок годности указан на упаковке продукта, в среднем – от 7 до 10 суток





#ВсемСанПросвет

Оригинальные блюда

Варенец

- с ягодами или фруктами
подойдет любой сезонный фрукт или ягода
- с медом и горсткой орехов
сытно и калорийно
- в виде заливки
для творожной запеканки или оладий
- с овсяными хлопьями
для завтрака





ФБУЗ «Центр гигиенического
образования населения»
Роспотребнадзора

#ВсемСанПросвет

Еще больше о здоровом питании



Сайт



Telegram



ВКонтакте

