

Svježi sir

Svježi sir spada, kao što i samo ime kaže, u skupini [svježih sireva](#). Proizvodi se grušanja mlijeka i odvajanja sirutke. Bijele je boje, mekan, maziv, karakteristicnog mirisa i kiselkastog okusa.

Sadrži više od 73% vode. Svježi sir se može koristiti kao namaz, kao dodatak hladnim [salatama](#), kao punjenje za raviole, [strukle](#), gibanice, [pita](#), savijača, tortama, [palačinkama](#), desertima.

Da ne zaboravimo klasik sir i [vrhnje](#).



Svježi sir je visoko vrijedna namirnica. Sadrži najmanji postotak mliječne masti, i zastupa visoko kvalitetne bjelančevine i minerale. Osnovni protein u siru naziva se kazein.

Pošto sadrži veliku količinu kalcija, svježi sir ima važnu ulogu u sprečavanju bolesti osteoporoze, prevenciji povišenog krvnog tlaka, srčanih bolesti te u sprečavanju raka debelog crijeva.

Svježi sir čuva zube, preventiva je protiv karijesa jer u ustima podiže pH vrijednost te na taj način utječe na smanjivanje kiseline kojoj su zubi izloženi.

www.moja-kuhinja.com