

PRZYGOTOWANIE MLEKA

Użyj do 2 litrów mleka dokładnie spasteryzowanego np. krowiego czy koziego. UWAGA: mleko prosto od krowy należy w całości zagotować, aby przed rozpoczęciem przygotowywania jogurtu pozbýć się wszystkich niepożądanych bakterii, które mogłyby uniemożliwić namnażania się kultur bakterii jogurtowych. Pamiętaj, czasem nawet mleko pasteryzowane ze sklepu wymaga dodatkowego przegotowania. Jeśli pojawi się problem z przygotowaniem jogurtu, kup mleko innej firmy. Nie używaj mleka UHT.

JAK PRZYGOTOWAĆ JOGURT W 10 MINUT?

- 1 Przygotuj 2 litry mleka pasteryzowanego. Jeżeli masz termometr kuchenny, podgrzej w garnku mleko do temperatury 37-40°C. Jest to **idealna temp.** do rozwoju kultur bakterii. Jeżeli nie masz termometru, temp. 37-40°C możesz uzyskać w następujący sposób: jeden litr mleka zagotuj, drugi schłódz w lodówce. Następnie zmieszaj mleko gorące z zimnym, uzyskasz wtedy temperaturę ok. 37-40°C.

- 2 Teraz wyjmij z lodówki fiolkę z Zakwąską, wypełnij ją do połowy mlekiem o temp. 37-40°C lub temp. pokojowej, potrząśnij fiolką aż do rozpuszczenia się proszku, następnie wlej zawartość do naczynia z mlekiem i dokładnie wymieszaj całość. Nigdy nie dodawaj bakterii do zbyt gorącego mleka. Mleko powinno mieć temp. ok. 40°C.

- 3 Mleko z kulturami bakterii możesz zostawić w garnku, przelać do dużego słoika, termosu lub innego naczynia z pokrywką. Naczynie z mlekiem szczelnie przykryj i dokładnie zaizoluj (owinąć je dużym ręcznikiem lub ciepłym kocem), następnie odstaw na 6-10 godzin w ciepłe miejsce bez przeciągów, a w zimie np.

pod kaloryfer. Nie mieszaj.

- 4 Gotowy jogurt ma gęstą konsystencję. Jeśli użyłeś termosu, po ukwaszeniu przelej jogurt do np. słoika, miski itp. Jogurt przechowuj w lodówce do 7 dni. Owoce i dodatki dodawaj przed spożyciem.

Uwaga! Niekiedy przy przechowywaniu jogurtu może pojawiać się serwatka. To naturalny proces i świadczy o braku sztucznych dodatków. Serwatka zawiera białka, minerały, wapń i najlepiej wymieszać ją z jogurtem. Często pojawia się po nabraniu pierwszej porcji jogurtu z dużego naczynia. Możesz ograniczyć ten proces, jeśli zamiast do jednego, dużego naczynia, wlejesz mleko z bakteriami do mniejszych naczyń np. słoiczków, odpowiadających pojedynczym porcjom, które zamierzasz spożywać. Serwatka może pojawiać się również wtedy, gdy czas ukwaszania będzie zbyt długi lub gdy temperatura przy ukwaszaniu będzie dosyć wysoka. Jej nadmiar po prostu odlej. Małą ilość najlepiej rozmieszaj z jogurtem. Gotowym jogurtem (ok. 1 szklanki) możesz zaszczerpić kolejną porcję mleka jeszcze 2-3 razy, następnie użyj nowej Zakwąski.

Jogurty - dieta codzienna

JOGURT ZAKWASKA

JOGURT VIVO

Skład: *Streptococcus salivarius ssp. thermophilus, Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus delbrueckii ssp. bulgaricus, Lactococcus lactis ssp. lactis, diacetylactis, cremoris*

Jogurt Vivo to szeroko rozpowszechniony produkt o wspaniałym smaku świeżo ukwaszonego mleka. Gasi pragnienie, głód, jest dobry dla osób w każdym wieku. Codzienne spożywanie jogurtu pokrywa zapotrzebowanie na aminokwasy, sole wapnia, witaminy i inne składniki odżywcze. Jest szczególnie przydatny dla osób wykonujących zwiększone wysiłki fizyczne lub psychiczne. Normalizuje trawienie i wspomaga wydalanie szkodliwych substancji. Bakterie jogurtu wytwarzają znaczne ilości kwasu mlekowego, który hamuje wzrost bakterii powodujących różne choroby, w tym żołądka i dwunastnicy. Codzienne spożywanie jogurtu wzmacnia układ odpornościowy, zmniejsza częstość występowania ostrych, wirusowych zakażeń dróg oddechowych, przeziębienia i zaburzeń jelitowych.

JOGURT ZAKWASKA

BIFIVIT

Skład: *Acetobacter aceti, Adolescents Bifidobacterium, Bifidobacterium: bifidum, longum, animalis, Lactococcus lactis ssp.: cremoris, diacetylactis, Propionibacterium freudenreichii*

Zawiera unikalne połączenie bakterii pałeczek kwasu mlekowego, bifidobakterii i bakterii kwasu propionowego. Bifivit wspomaga leczenie i profilaktykę różnych chorób, w szczególności chorób przewodu pokarmowego, infekcji gronkowcem, alergii, skazy, chorób układu oddechowego, zaburzeń odporności i przemiany materii. Pożyteczne właściwości Bifivitu zapewnia wysokie stężenia kultur bakterii i ich pożyteczne metabolity (polisacharydy, witaminy, kwasy tłuszczowe, enzymy itd.). Bifivit odbudowuje zdrową mikroflorę jelit w dysbakteriozach, w skibiozach, wskazany jest dla osób chcących wzmocnić odporność. Jest zalecany w diecie codziennej dzieci (od 6 miesięcy życia) i dorosłych w każdym wieku. Jogurt zrobiony z Bifivitu ma delikatny, lekko kwaśny smak i kremową konsystencję.

Jogurty specjalizowane

JOGURT ZAKWASKA

STREPTOSAN

Skład: *Streptococcus salivarius ssp. thermophilus, Enterococcus faecium*

Zwany jogurtem 100-latków. Zawiera szczep *Enterococcus faecium*, który jest charakterystyczny dla biocenozy jelitowej długo żyjących stulatków w Abchazji i jest jednym z głównych składników mikroflory kaukaskich ukwaszonych produktów mlecznych - jogurtów macon i serów suluguni. Streptosan ma zwiększoną zdolność do przeciwstawiania się czynnikom pobudzającym infekcje jelitowe i bakteriom gnilnym, zdolność zagnieżdżania się i aktywnego rozwoju w przewodzie pokarmowym. Zawarte w produkcie kultury tworzą niekorzystne środowisko dla drożdżaków i gronkowców. Streptosan normalizuje przemianę materii, trawienie, pracę układu sercowo-naczyniowego, nerwowego i endokrynologicznego. Oczyszcza jelita z patogennej i gnilnej mikroflory, ma wpływ przeciwnażdźcowy, zapobiega przedwczesnemu starzeniu się.

JOGURT ZAKWASKA

ACIDOLAKT

Skład: *Lactobacillus acidophilus, Streptococcus salivarius ssp. thermophilus, Lactococcus lactis ssp. diacetylactis*

Zawarte w produkcie kultury acidofilne wyróżniają się wysoką odpornością na działanie wielu leków i antybiotyków, dlatego zalecane są dla dzieci i dorosłych w trakcie leczenia, w tym antybiotykoterapii. Kultury te dobrze aklimatyzują się w jelitach, normalizują pracę przewodu pokarmowego, przywracają prawidłową mikroflorę jelit i wytwarzają duże ilości substancji o właściwościach naturalnych antybiotyków, hamujących wzrost mikroorganizmów chorobotwórczych. Bakterie acidofilne mają działanie przeciwpalne, aktywują proces oczyszczania organizmu, neutralizują toksyny i osłabiają niekorzystne działanie pokarmowych metabolitów i leków. Acidolakt (mleko acidofilne) najlepiej spożywać od pierwszego dnia przyjmowania leków.

JOGURT ZAKWASKA

SIMBILAKT z laktulozą

Skład: skład jogurtu Simbilakt plus laktuloza

Produkt polecany jest przy zaparciach. Zawiera szczep *Lactobacillus acidophilus*, odporny na działanie soków trawiennych i dobrze zagnieżdżający się w jelicie grubym człowieka. Produkty metabolizmu tych kultur mają szerokie działanie bakteriobójcze, hamują wzrost drobnoustrojów chorobotwórczych, a także powstrzymują procesy gnicia i fermentacji w jelitach. Dodatek laktulozy ma działanie przeczyszczające. Laktuloza docierając w niezmięnionej postaci do jelita grubego jest metabolizowana przez bakterie, co powoduje przesunięcie pH w kierunku na stronę kwaśną, hamując wzrost i namnażanie się patogennych drobnoustrojów i powodując powstawanie bardziej korzystnych warunków dla rozmnażania się pożytecznych mikroorganizmów.

JOGURT ZAKWASKA

SIMBILAKT

Skład: *Acetobacter aceti, Adolescents Bifidobacterium, Bifidobacterium: animals, bifidum, longum, Lactobacillus acidophilus, Lactococcus lactis ssp. cremoris, Propionibacterium freudenreichii*

Ten jogurt warto wprowadzić do codziennej diety każdego z nas dla wzmocnienia odporności i oczyszczania organizmu. Simbilakt polecany jest szczególnie w trakcie lub po chorobach, przy dysbakteriozie albo profilaktycznie w przypadku częstej zapadalności na infekcje bakteryjne. Simbilakt polecany jest również dla alergików. Kultury bakterii zawarte w tym jogurcie, wraz z kwasem mlekowym wytwarzanym w trakcie ukwaszania mleka, niekorzystnie wpływają na bakterie i grzyby chorobotwórcze, sprzyjają tym samym odbudowie naturalnej mikroflory jelitowej. Zawarte w produkcie szczepy sprzyjają trawieniu i oczyszczaniu się organizmu z toksyn, co zmniejsza ryzyko wielu groźnych chorób. Ich obecność w układzie pokarmowym wzmacnia układ odpornościowy i ogranicza zapadalność na infekcje.

JOGURT ZAKWASKA

VITALAKT

Skład: *Lactobacillus acidophilus (szczep śluzowy i niesluzowy), Leuconostoc lactis, mikroflora ziaren kefirowych: Acetobacter aceti, Saccharomyces unisporus, Streptococcus salivarius ssp. thermophilus, Lactococcus lactis subsp.: diacetylactis, lactis, Lactobacillus delbrueckii ssp. bulgaricus, Lactobacillus casei*

Vitalakt zawiera wiele rzadkich składników odżywczych: aminokwasów (tryptofan, cystyna), wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, witamin i mikroelementów pochodzenia naturalnego, które są niezbędne dla wzrostu i rozwoju organizmu. Z tego względu jest zalecany dla dzieci i młodzieży w okresie wzrostu. Jest wspaniałym stymulatorem odbudowy organizmu po chorobach, urazach i stresach. Ma korzystny wpływ na łaknienie, przemianę materii, normalizuje procesy trawienia, zapobiega chorobom przewodu pokarmowego, pomaga normalizować skład mikroflory jelit. Jest zalecany do codziennego spożywania dla dzieci od najmłodszych lat do dorosłości.



Zakwaski VIVO to startery z pożytecznymi kulturami bakterii do przygotowywania w warunkach domowych jogurtu, kefiru, twarogu, śmietany lub kwasu. Zakwaski wyróżniają się unikalnym składem kultur bakterii, a przygotowane z nich produkty nie zawierają żadnych zbędnych dodatków, takich jak mleko w proszku, stabilizatory, konserwanty, barwniki czy zagęstniki. Uzyskane produkty dzięki wysokim stężeniom żywych bakterii i kwasu mlekowego hamują rozwój bakterii chorobotwórczych i gnilnych w jelitach, sprzyjają przywróceniu prawidłowej mikroflory jelit, wzmacniają odporność, normalizują trawienie, a także mają wiele innych korzystnych właściwości.

Importer: Gama-Tech,
biuro: Al. Jerozolimskie 31/14,
00-508 Warszawa
Producent: Vivo, Kijów, Ukraina



tel. 600-58-99-79

www.zakwaski.pl



**zrób
domowy**

O JOGURTACH

Oprócz jogurtu

ZAKWASKA | KEFIR

Skład: mikroflora ziaren kefiru, *Acetobacter acetii*, *Saccharomyces unisporus*, *Streptococcus salivarius* ssp. *thermophilus*, *Lactococcus lactis* subsp.: *diacetylactis*, *lactis*, *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus delbrueckii* ssp. *bulgaricus*, *Lactobacillus casei*

Kefir to tradycyjny słowiański napój o licznych właściwościach prozdrowotnych. Zakwaska Kefir Vivo zawiera unikalną mikroflorę ziarna kefiru składającą się z różnych gatunków i szczepów bakterii. Odróżnia to kefir Vivo od wielu produktów, które nie mają związku z ziarnami kefiru, a w skład których wchodzi tylko pałeczki kwasu mlekowego i czasem bifidobakterie. Kefir hamuje wzrost bakterii chorobotwórczych, zwłaszcza specyficznych dla infekcji jelitowych, zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób nowotworowych, szczególnie układu pokarmowego. Jest polecany przy alergiach. Dieta kefirowa jest szczególnie zalecana dla osób, które chcą się pozbyć nadwagi i przywrócić do normy poziom cholesterolu we krwi. Regularne spożywanie żywego kefiru przyspiesza przemianę materii. To przyczynia się do normalizacji masy ciała i zawartości tkanki tłuszczowej w organizmie.

JAK ZROBIĆ KEFIR

Kefir Vivo przygotowuje się identycznie jak jogurty Vivo. Dokładny przepis przygotowania jogurtów i kefirów znajdziesz na odwrotnej stronie. Pamiętaj, do przygotowania kefiru tak jak innych produktów z linii Zakwaski musisz użyć mleka pasteryzowanego. Jeżeli masz mleko niepasteryzowane od rolnika zagotuj je aby pozbyć się bakterii, które mogłyby uniemożliwić namnożenie się bakteriom kefirowym. Kefir przechowuj do 7 dni. Gotowym kefirem (ok. 1 szklanki) możesz zaszczyć kolejną porcję mleka, uzyskując ponownie kefir. Po 2-3 razach użyj kolejnej fiolki z Zakwaską.

PAMIĘTAJ: Zakwaski przechowuj na co dzień w lodówce*.

* Transport do 10 dni nie szkodzi produktom.

ZAKWASKA | TWARÓG

Skład: *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus delbrueckii* ssp. *bulgaricus*, *Lactococcus lactis* ssp.: *cremoris*, *diacetylactis*, *lactis*, *Streptococcus salivarius* ssp. *thermophilus*

Twaróg to produkt dietetyczny niezbędny w diecie kobiet w ciąży i karmiących, dzieci od 6 miesięcy do 18 roku życia, osób uprawiających sport, w tym po przebytych kontuzjach i urazach oraz osób starszych. Takie wskazania wiążą się z wysoką zawartością białka i minerałów, potrzebnych organizmowi zarówno w trakcie wzrostu, jak i w postaci codziennej diety czy jako uzupełnienie niedoborów. Dzięki zawartości białka mleka i minerałów (szczególnie wapnia i fosforu) twaróg sprzyja wzrostowi i rozwojowi szkieletu, mięśni oraz innych tkanek. Bakteryjny zakwas do sera składa się z kombinacji homofermentacyjnych, hetero fermentujących i mezofilnych paciorkowców mlekowych.

JAK ZROBIĆ TWARÓG

Przygotuj 2 litry mleka pasteryzowanego i fiolkę z kulturami bakterii. Następnie zrób jogurt zgodnie z przepisem zamieszczonym na odwrotnej stronie. Gdy po 6-8 godzinach jogurt będzie gotowy, nie wkładaj go do lodówki, tylko od razu przystąp do przygotowania twarogu. Wstaw naczynie z jogurtem do większego naczynia z wodą (łaźnia wodna), postaw na kuchni i podgrzewaj, aż woda zacznie wrzeć. Temperatura w naczyniu z jogurtem powinna wynosić 65-70°C (można to sprawdzić termometrem kuchennym). Oba naczynia zdejmij z kuchni i zostaw na 30-40 minut, aby oddzieliła się serwatka. Potem naczynie z jogurtem można ochłodzić (wstawić do garnka z zimną wodą). Zawartość naczynia z jogurtem przelej na gąsę lub do bawełnianego woreczka i podwieś, aby nastąpiło odsączenie serwatki. Gotowy twaróg przechowuj w lodówce do 3 dni.

ZAKWASKA | ŚMIETANA

Skład: *Lactococcus lactis* ssp.: *cremoris*, *diacetylactis*, *lactis*, *Streptococcus salivarius* ssp. *thermophilus*

Śmietana Vivo oprócz wyjątkowego smaku ma cenne właściwości odżywcze dla organizmu. W skład śmietany przygotowanej z Zakwaski Vivo wchodzi żywe bakterie kwasu mlekowego, kwasy organiczne, a także potas, wapń, żelazo, witaminy A, E, B1, B2, C, PP. Śmietana Vivo nie zawiera żadnych zbędnych dodatków, w tym tłuszczów roślinnych (takich jak tani olej palmowy itp.) stabilizatorów, zagęszczaczy i środków konserwujących. Jest to szczególnie ważne w diecie dzieci. Przygotowana w domu śmietana nie jest poddawana obróbce termicznej, co pozwala na zachowanie jej korzystnych właściwości. Używając Zakwaski do śmietany uzyskasz prawdziwie żywy produkt. Inną jej wielką zaletą jest możliwość samodzielnego wyboru zawartości tłuszczu, poprzez wybranie śmietanki do ukwaszania o takiej zawartości tłuszczu, jaka nam odpowiada. Kultury bakteryjne dla śmietany wybierano w oparciu o ich symbiotyczne właściwości. Zaletą śmietany, jak również wszelkich produktów fermentacji mleka jest zrównoważony stosunek składników odżywczych: białka, tłuszczu, węglowodanów, aminokwasów, soli mineralnych, kwasu mlekowego.

JAK ZROBIĆ ŚMIETANĘ

Do ukwaszenia śmietany wykorzystaj dostępną w sklepach śmietankę. Możesz posłużyć się również mlekiem o 6 procentowej zawartości tłuszczu. Otrzymasz w ten sposób produkt o wartości kalorycznej 2,5 razy mniejszej niż 20 procentowa śmietanka. Śmietankę lub odpowiednie mleko wlej do naczynia, podgrzej w łaźni wodnej (przykład łaźni wodnej znajdziesz w przepisie na Twaróg) do temperatury 35°C, następnie wyjmij z lodówki Zakwaskę. Fiolkę z Zakwaską napełnij do połowy mlekiem lub wodą o temperaturze pokojowej, zakręć zakrętkę i wstrząśnij do rozpuszczenia się proszku. Sprawdź czy proszek rozpuścił się, jeśli nie, wymieszaj np. łyżeczką. Wlej zawartość fiolki do śmietanki, zamieszaj, naczynie przykryj, okryj kocem i odstaw na 8-10 godzin w ciepłe miejsce. Potem wstaw do lodówki. Ukwaszona śmietana może służyć także do zrobienia w domu smacznego masła.

DO WARZYW OWOCÓW, CHLEBA

 KWAS

Skład: *Lactobacillus acidophilus*, *Streptococcus salivarius* ssp. *thermophilus*, mikroflora grzybków kefirowych, drożdże piekarnicze suszone

Kwas chlebowy: ma korzystny wpływ na układ krążenia i trawienia, pobudza czynności i działanie przewodu pokarmowego, poprawia pracę serca, wzroku, wątroby a także zwiększa potencję. Wypity na czczo pobudza apetyt i wydzielanie soku żołądkowego. Oczyszcza organizm z wszelkich zbędnych substancji, wzmacnia, znosi uczucie zmęczenia i gasi pragnienie. Kwas ma przyjemny, orzeźwiający smak. **Kwas z buraków ćwikłowych:** odbudowuje komórki wątroby, ma działanie żółciopędne. Oczyszcza naczynia krwionośne, normalizuje ciśnienie tętnicze, pracę żołądka i jelit. **Kwas z kapusty:** zawiera witaminę U o właściwościach przeciwrzodowych, różnego rodzaju mikroelementy i związki biologicznie aktywne. **Kwas selerowy:** jest pomocny w chorobach żołądka, przy reumatyzmie, otęłości, chorobach pęcherza moczowego. **Kwas imbirowy:** jest wskazany przy chorobie wrzodowej żołądka, dla poprawy apetytu i trawienia, przy miażdżycy, zaburzeniach przemiany tłuszczów. Sprzyja normalizacji stanu naczyń krwionośnych.

JAK ZROBIĆ KWAS

Przygotuj naczynie na 3-4 litry wody. Owoce (świeże lub suszone), warzywa (buraki, kapusta, rzodkiew, seler, imbir) lub upalony w piekarniku chleb (najlepiej żytni) - zalej 1 litrem wrzącej wody (tak aby woda pokryła zawartość). Dodaj 1 szklankę cukru lub miodu i zamieszaj. Następnie dolej do łańcuchy kolejne 2-2,5 l. wody o temp. pokojowej. Wtedy temperatura mieszaniny powinna osiągnąć 30-35°C. Teraz wyjmij z lodówki fiolkę z Zakwaską. Wypełnij ją do połowy wodą i wstrząśnij aż do rozpuszczenia się zawartości, następnie wlej do naczynia i dokładnie wymieszaj. Naczynie przykryj pokrywką, ale nie zamykaj szczelnie gdyż wytwarzać się będzie gaz. Odstaw naczynie w miejsce bez przeciągów na 16-24 godziny. Im wyższa będzie temperatura w pomieszczeniu tym kwas będzie szybciej gotowy. Po zakończeniu fermentacji przecedź mieszaninę. Dodaj 6 łyżek cukru lub miodu i przelej do butelek lub słoików, które szczelnie zamknij i umieść w lodówce. Przechowuj do 6 dni.

Więcej informacji na:

www.jogurt-domowy.pl



600-58-99-79