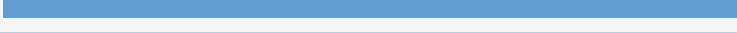


Міні проект на  
тему:  
Корисний йогурт

Презинтацію підготувала  
учениця 6-А класу  
Байдалова Вікторія





Про користь кисло-молочного продукту знають усі, про нього пишуться статті, наукові трактати, його рекомендують лікарі, вихваляють дієтологи. Смачний і корисний продукт, він покращує функціонування шлунково-кишкового тракту, обмін речовин, стабілізує роботу всього організму.



Своїм походженням натуральний йогурт, той, який ми купуємо у магазинах, зобов'язаний Болгарії, де його ще називають «кислим молоком». Саме тут вперше виявили і вивчили йогуртову болгарську паличку (*Lactobacillus bulgaricus*) і термофільний стрептокок *Streptococcus thermophilus*.



Історики вважають найдавнішим предком сучасного йогурту індійську страву «дахи». Корисний і смачний продукт, що вживали в Давній Індії з фруктами, вироблявся з молока корів — священних для індусів тварин. Отже «дахи» користувався неабиякою повагою



Історики вважають найдавнішим предком сучасного йогурту індійську страву «дахи». Корисний і смачний продукт, що вживали в Давній Індії з фруктами, вироблявся з молока корів — священних для індусів тварин. Отже «дахи» користувався неабиякою повагою



- Перше, що потрібно пам'ятати: молоко, в якому ви розбавляєте закваску повинно бути кип'яченим або пастеризованим, з температурою не більше 40 градусів. Якщо менше, то може нічого не вийти, при більшій температурі живі бактерії загинуть.



# Як приготувати йогурт в ДОМАШНИХ УМОВАХ

В залежності від обраної закваски беремо певну кількість молока. Для рецепту домашнього йогурту з промислової закваски, купленої в аптеці, кількість молока буде вказана в інструкції, з готового магазинного – підійде один стаканчик на літр.

Підігріваємо молоко до певної температури, при цьому перевіряємо його, капнувши на руку – якщо буде гаряче, слід трохи остудити.

Невелику кількість молока відливаємо в чистий посуд і додаємо закваску, ретельно все перемішуючи. Додаємо до молока, яке залишилося і також перемішуємо.

Закутуємо посуд і залишаємо в теплому місці, духовці або біля батареї, приблизно на 7-8 годин. Якщо в наявності є йогуртниця або ви віддаєте перевагу готуванню домашнього йогурту в мультиварці, то це буде найкращий варіант.

Після закінчення часу обов'язково сховайте готовий йогурт в холодильник, для запобігання подальшого зростання бактерій, інакше він вийде перекислим.

Терміни зберігання готового продукту не повинні перевищувати 4-5 днів.

## **І ще декілька рекомендацій:**

Весь посуд, в якому готується, змішується і зберігається цінний продукт, повинен бути чистим і стерилізованим, для запобігання розмноження хвороботворних мікроорганізмів;

Не зберігайте його в пластиковому посуді, в процесі використання він може виділяти канцерогенні смоли;

Якщо він вийшов рідкуватим, додайте в нього пару ложок сухого молока або кукурудзяного крохмалю;

Для того щоб урізноманітнити смак, в домашній йогурт можна додати варення, мед, горіхи, тертий шоколад, пюре з фруктів.

- Як бачимо, приготування смачного йогурту в домашніх умовах не займе багато часу і зусиль. Він не містить штучних загусників, барвників, стабілізаторів і інших добавок. Поступово опановуючи науку приготування цінного продукту в домашніх умовах, ви привчаєте своїх близьких до вживання якісного, смачного й поживного продукту.



Дякую за увагу!