

Ирина  
Вечерская

душевная  
кулинария

1000

рецептов

вкусно • полезно • душевно • полезно

с йогуртом

для здоровья кишечника  
и крепкого иммунитета

Душевная кулинария

Ирина Вечерская

**100 рецептов с йогуртом  
для здоровья кишечника и  
крепкого иммунитета. Вкусно,  
полезно, душевно, целебно**

«Центрполиграф»

2014

## **Вечерская И.**

100 рецептов с йогуртом для здоровья кишечника и крепкого иммунитета. Вкусно, полезно, душевно, целебно / И. Вечерская — «Центрполиграф», 2014 — (Душевная кулинария)

Правильный йогурт улучшает работу пищеварительного тракта, способствует выведению холестерина и насыщению организма кальцием. Нормализует микрофлору кишечника, тем самым повышая устойчивость организма против болезней. Стимулирует усвоение важнейших аминокислот и витаминов (в том числе редких К и группы В, D), кальция, железа. 70 % нашего иммунитета зависит от здоровья кишечника, а йогурт просто бальзам для него! Но йогурт обязательно должен быть живой! То есть в нем должны содержаться живые молочнокислые бактерии, а они могут жить не больше 4–5 суток. В магазине такой не всегда купишь. Что делать? Ответ прост – делать йогурт самим. Такой продукт улучшает обменные процессы, выводит шлаки и токсины, уменьшает количество сахара в крови, снабжает организм натуральными витаминами и минералами и даже помогает избавляться от лишнего веса.

© Вечерская И., 2014

© Центрполиграф, 2014

## Содержание

Предисловие	6
Виды йогурта	9
Салаты	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

**Ирина Вечерская**  
**100 рецептов с йогуртом для здоровья**  
**кишечника и крепкого иммунитета**  
**Вкусно, полезно, душевно, целебно**

*Оформление художника Янны Танеевой*

© ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2014

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

## Предисловие

Родиной йогурта является Балканский полуостров. Получали этот напиток из молока овцы. В Болгарии йогурт является национальным напитком. Первым изучил микрофлору болгарского йогурта Стамен Григоров, болгарский студент медицины, в 1905 году. Первым, кто провел научное исследование кислого молока и свойств болгарской палочки, был русский профессор Мечников.

В России йогурт – кисломолочный продукт с высоким содержанием сухих обезжиренных веществ молока, изготавливаемый с использованием смесей заквасочных микроорганизмов. Натуральный йогурт состоит из трех компонентов: цельное молоко, болгарская палочка и термофильный молочнокислый стрептококк. В натуральном йогурте не должно быть консервантов, стабилизаторов, ароматизаторов, красителей, добавок сахара и сахарозаменителей.

Йогурт домашнего приготовления улучшает работу пищеварительного тракта, двигательную активность кишечника, способствует выведению холестерина и насыщению организма кальцием.

Домашний йогурт нормализует микрофлору кишечника, тем самым повышая устойчивость организма против болезней. Стимулирует усвоение важнейших аминокислот и витаминов (в том числе редких К и группы В, D), кальция, железа. 70 % нашего иммунитета зависит от здоровья кишечника.

Полезными для здоровья могут быть только живые йогурты – то есть, в них должны содержаться живые молочнокислые бактерии, а они могут жить не больше 4–5 суток.

Живые йогурты нам необходимы для того, чтобы быть здоровыми и жить дольше: поддерживая в норме микрофлору кишечника, они восстанавливают и укрепляют наш иммунитет, улучшают обменные процессы, выводят шлаки и токсины, уменьшают в крови количество вредного холестерина и сахара, снабжают наш организм натуральными витаминами и минералами, и даже помогают избавляться от лишнего веса.

Молочная кислота, образуемая в йогурте, не даёт размножаться в кишечнике болезнетворным бактериям, подавляет гниение и предотвращает развитие многих хронических заболеваний. А содержащиеся в йогурте молочные белки усваиваются лучше, чем белки цельного молока, так как живые йогуртовые бактерии частично их уже переваривают – молоко переваривается в три раза медленнее, чем йогурт.

В йогурте много легкоусвояемой лактозы – а именно ею питается живущая в кишечнике полезная микрофлора. Без лактозы бактерии погибают, а на их место приходят агрессивные и болезнетворные, вызывающие процессы брожения и гниения. Очень многие люди страдают от того, что их здоровая микрофлора загублена антибиотиками – йогурт её активно восстанавливает и «кормит», тогда, как получать лактозу из молока такие люди не могут – их кишечник его не переносит. Усвоение кальция без лактозы тоже невозможно: даже если кальций человек будет получать из других продуктов, он не усвоится, и организм останется без кальция.

Уничтожает йогурт и болезнетворные бактерии – не только стафилококки и стрептококки, но даже возбудителей тифа и других опасных заболеваний – за это его называют «природным антибиотиком».

## Правила приготовления йогурта

- Ни в коем случае нельзя готовить йогурт в алюминиевой посуде.
- Качество йогурта зависит от исходной температуры молока, постоянной температуры брожения, качества молока, качества и количества закваски.

– Не допускайте нагрева закваски или молочной смеси до температуры выше 45–50 °С (при высокой температуре бактерии погибают).

– Закваска в молоке должна размножиться при 40–45 °С. Если температура будет ниже, то получится невкусный йогурт жидкой консистенции. Если температура будет выше, то сквашивания не произойдет или процесс сильно затянется.

– Ингредиенты для йогурта перемешивают вилкой, а не венчиком, чтобы избежать взбивания.

– Чем дольше время заквашивания, тем гуще и кислее будет йогурт. Не передержите, если не любите кислое.

– Если вы хотите сделать жиденький питьевой йогурт, то сократите время заквашивания до 4–5 часов. Если хотите густой, то держите 7–8 часов. Держать дольше нет смысла – гуще йогурт уже не станет, зато приобретёт кислый вкус.

– Охлаждённый йогурт становится более густым.

– Йогурт с кусочками киви нужно есть немедленно. Если перемешать йогурт с киви и оставить больше чем на 15 минут, йогурт станет горьким. В киви содержатся вещества, которые расщепляют молочные белки.

– В приготовленный дома йогурт можно добавить мёд, фрукты, соки, ягоды, варенье, сироп, орехи, шоколад, сухофрукты и другие наполнители, а чистые йогурты можно использовать для заправки салатов, вторых блюд, готовить с ними холодные супы и другие вкусные блюда.

– Хранить долго домашний йогурт нельзя, даже в холодильнике. Если вы едите его в натуральном виде, то максимальный срок хранения – 5 дней, если же используете для запекания или выпечки – до 2-х недель.

– Приготовленный йогурт можно использовать как закваску для следующей порции – часть йогурта надо отложить в чистую баночку и держать в холодильнике, но делать так можно всего 3 раза.

## Приготовление йогурта

Йогурт получают путем смешивания молока и специальной закваски, которая содержит в себе культуры термофильного стрептококка и болгарской палочки. Используются культуры, которые можно купить в аптеке: нарин, Bifidobacterium complex, «Good Food» или «VIVO» и другие ацидофильные, творожные и йогуртовые культуры.

Очень важно соблюдать стерильность. Мыть посуду следует специальным ершиком, банки стерилизовать, пользоваться перчатками. Не трогать внутреннюю поверхность кастрюли и банок руками.

### В кастрюле

Сначала нужно вскипятить молоко (если оно не пастеризованное): довести до кипения, а потом ещё 5 минут кипятить на самом слабом огне – это уничтожит все болезнетворные бактерии, если они там есть. Пастеризованное молоко надо просто нагреть до нужной температуры.

Одним из основных условий приготовления кисломолочного продукта является поддержание постоянной температуры молока при заквашивании, а это около 40–45 °С. Удержание температуры очень важно. Прокипевшее молоко надо снять с огня, остудить до 40–37 °С и ввести закваску. Открыв флакончик с закваской (он похож на пенициллиновый), можно залить туда немного молока и разболтать, плотно держа пробку, а потом просто вылить в посуду с остальным молоком.

Закрывать кастрюлю крышкой и поместить в тёплое место (примерно 40 °С) на 8 часов. Это нужно для того, чтобы в молоке образовалась нужная бактериальная флора.

Когда йогурт будет готов, перелейте его в стеклянную банку и закройте плотно крышкой.

Банку с крышкой обязательно нужно предварительно простерилизовать. Готовый йогурт загустевает в холодильнике.

### **В йогуртнице**

Вылить немного молока в мерный стакан с носиком для розлива. Высыпать туда закваску из упаковки, тщательно перемешать вилкой. Залить оставшимся молоком и снова тщательно перемешать. Разлить молоко с закваской по баночкам и поставить баночки в йогуртницу. Закрывать баночки крышками не нужно. Оставить баночки с молоком в йогуртнице на 8 часов. Всё это время йогуртницу нельзя трясти, открывать и перемешивать содержимое. Через 8 часов вынуть баночки с йогуртом, закрыть их крышками и поставить в холодильник на 2–4 часа дозревать.

### **В мультиварке**

Разлить перемешанные ингредиенты по баночкам или стеклянным стаканам. Можно использовать баночки из-под детского питания. Закрывать баночки крышками или полиэтиленовой плёнкой. Постелить на дно кастрюли мультиварки вафельное полотенце или тканевую салфетку. Поставить в мультиварку баночки. Залить в мультиварку тёплую (40 °C) воду так, чтобы вода не доходила до горла баночек. Закрывать крышку мультиварки, включить режим «Подогрев» на 15 минут. Через час ещё раз включить подогрев на 15 минут. После этого держать йогурт в мультиварке 6 часов, затем вынуть и поставить в холодильник.

### **В термосе**

Заполнить почти доверху термос (лучше с широким горлом) теплым молоком (38 °C). Добавить 2 ст. ложки ранее приготовленного йогурта и хорошо перемешать. Закрывать крышкой и завернуть в 2–3 махровых полотенца. Оставить в теплом месте на всю ночь. Зимой лучшим местом будет батарея парового отопления.

### **В духовке**

Влить 1 л теплого молока в кастрюлю и добавить 3 ст. ложки готового йогурта. Перемешать, закрыть крышкой и оставить в теплой, нагретой до 38 °C, духовке на ночь.

### **На солнце**

Вылить молоко в стеклянный или керамический сосуд. Добавить закваску, закрыть стеклянной крышкой или куском стекла. Оставить на солнце в теплый летний день на 4–5 часов. Следить, чтобы сосуд не попадал в тень, когда солнце перемещается.



## Виды йогурта

### Классический йогурт

Закваска для приготовления классического болгарского йогурта в домашних условиях продается в аптеках.

Прокипяченное в течение 5 минут молоко охладить до температуры 35–40 °С. Заквашивание молока нужно делать сразу после охлаждения. Хранение подготовленного к заквашиванию молока не допускается. Стерилизованное (ультрапастеризованное) молоко перед заквашиванием подогревают до температуры 35–40 °С.

Закваску нужно вносить в подготовленное молоко из расчета 1 пакетик на 1–3 л молока. Молоко с закваской тщательно перемешать и после внесения выдерживать в течение 8–10 часов при температуре (37–40 °С до образования плотного сгустка).

По завершении процесса сквашивания готовый продукт следует охладить. Хранить в холодильнике при температуре от 2 °С до 6 °С не более: а) без вскрытия емкости, в которой производилось сквашивание – 7 суток; б) после вскрытия – 3 суток.

### Йогурт из сметаны

**В мультиварке.** При приготовлении йогурта используются такие ингредиенты: 1 л молока, 2 ст. ложки любой сметаны и 3 ст. ложки сахара.

Молоко комнатной температуры смешать со сметаной и с сахаром. Перемешать до растворения сахара. Далее полученную массу разложить в емкости и готовить в мультиварке 9 часов в режиме «Йогурт».

**Не в мультиварке.** Понадобятся предметы и продукты: молоко 3,2 %-ное, сметана 15 %-ная, баночки, кастрюля с крышкой, толстое махровое полотенце или плед.

Молоко перелить в кастрюльку и нагреть до 30–35 °С. Если молоко ультрапастеризованное, то его достаточно просто нагреть, если оно пастеризованное, то его необходимо закипятить и остудить до нужной температуры.

В подогретое молоко добавить сметану: 1 ст. ложку на 1 л молока. Закваску размешать (добиваться полного растворения не нужно) и перелить молоко в банку. Далее нужно поставить банки в кастрюлю и налить в нее горячей воды по «плечики» банок. Постараться при этом, чтобы вода не попала в будущий йогурт. Лучше сначала налить воды, а потом уже ставить банки. Температура воды должна быть почти горячей, но не кипятком, перегрев йогурту не нужен. Крышками банки не накрывать. Закрывать кастрюлю крышкой, хорошенько укутать полотенцем (чтобы вода медленнее остывала) и оставить часов на 8. Все это время кастрюлю с банками лучше не трогать, не двигать и не переносить.

Обратим внимание, что:

- чем более жирное молоко, тем вкуснее йогурт;
- в маленьких баночках йогурт созревает по времени быстрее;
- молоко можно подсластить сахаром до закладки закваски и тогда йогурт будет сладкий;
- сметанную упаковку следует открывать непосредственно перед тем, как положить ее в молоко. Сметана, постоявшая открытой в холодильнике всего лишь сутки, делает уже не очень хороший йогурт;
- 8 часов – максимальное время, за которое должен закваситься йогурт. Перестоявший йогурт не очень вкусный. Если этого времени не хватило, значит, закваска не очень хорошая;

– готовый йогурт может стоять в холодильнике 3–4 дня.

## Греческий йогурт

Нужно молоко и йогуртовая закваска. В качестве закваски годится:

- любой натуральный йогурт короткого хранения;
- мечниковская простокваша;
- болгарский йогурт (кисело мляко);
- катык;
- мацони;
- мацун;
- греческий йогурт;
- йогурт «Активия» (не кефирный, не творожный, именно йогурт);
- подкисшая сметана.

Все виды заквасок для йогурта, кроме сметаны, сами являются одним и тем же продуктом – натуральным йогуртом. Закваска для домашнего йогурта, будь то йогурт или сметана, не должны содержать загустителей, крахмала и других посторонних добавок. Любая закваска лучше не совсем свежая, а слегка подкисшая, так сказать, ядреная.

Для йогурта нужно: 2 ст. ложки закваски на 1 л молока. Лучше готовить двойную или тройную норму йогурта, потому что большой объем молока в банке дольше отдает тепло. Так бактериям из закваски комфортнее работать.

Молоко надо подогреть, до кипения доводить не обязательно. Горячее молоко перелить в банку. Когда оно окажется нужной температуры, заложить в молоко закваску. Все перемешать. Закрыть крышкой. Укутать очень сильно и оставить в теплом месте часов на 8. Готовый йогурт будет на вид как молочное желе, плотный, ровный, который можно черпать ложкой и он будет отламываться, а не течь. Нельзя встряхивать йогурт. От тряски и, тем более, взбивания, он становится жиже. Аккуратно перенести готовый йогурт в холодильник и дать настояться еще сутки, так он дозреет. Перед подачей можно нарезать в греческий йогурт персик или апельсин, либо насыпать ягод.

## Йогурт с добавками

**Способ 1.** Вносить дополнительные ингредиенты в молоко перед смешиванием с закваской. Таким способом можно добавить сахар или заменители сахара, мед, фруктовый, ягодный, цветочный или мятный сиропы, ванилин, какао, кофе, хлопья карамели, фруктовая цедра и другие сыпучие и жидкие наполнители. Добавляя их, нужно проследить, чтобы при смешивании они полностью растворились или равномерно распределились в молоке. Сахар, сладкие сиропы, мёд сделают йогурт менее густым.

**Способ 2.** Класть добавки в стаканчики йогуртницы (или в термос) перед тем, как залить туда подготовленную смесь молока и закваски. Такой способ подходит для добавок в виде отдельных кусочков: кураги, чернослива, орехов, некоторых свежих фруктов (ананас, апельсин, мандарин).

**Способ 3.** Добавлять желаемые ингредиенты в уже готовый продукт непосредственно перед употреблением. Такой способ подходит для любых добавок, в том числе для всех свежих фруктов и ягод.

### Ванильный

При приготовлении йогурта добавить немного ванильного сахара или прогреть молоко перед приготовлением йогурта со стручком ванили.

### **Шоколадный**

**Вариант 1.** На 1 л молока добавить 200 г чёрного шоколада. Шоколад надо растворить в горячем молоке, перемешать до однородности, дать остыть до нужной температуры, добавить закваску.

**Вариант 2.** Класть по 5 кусочков шоколада на баночку – шоколад черный, белый или молочный, либо шоколад апельсиновый, с какао-крошкой, с мятой, – 4 ст. ложки сахара. Порезать мелко шоколад. Положить на дно пустых баночек, сверху вылить молочно-заквасочную смесь, в которую добавить 4 ст. ложки сахара. Далее готовить, как обычно.

**Вариант 3.** На 1 л молока: 2 ст. ложки сахара, пакетик ванильного сахара, 2 ст. ложка какао.

### **С мёдом или вареньем**

**Вариант 1.** Перед приготовлением на дно каждой порционной баночки положить немного мёда или варенья, а сверху залить смесь молока и закваски.

**Вариант 2.** Немного мёда или варенья положить в готовый охлаждённый в холодильнике йогурт непосредственно перед употреблением.

### **С лимонной цедрой**

На 1 л молока и пакетика закваски взять 1 лимон, 1 ст. ложку коричневого сахара.

Снять цедру с лимона, следя за тем, чтобы не попал белый горький слой. Довести до кипения молоко и цедру. Снять с огня и оставить завариваться на 3 часа. Остудить до нужной температуры. Процедить. Перемешать полученное молоко и закваску. Добавить сахар. Налить в баночки. Готовить, как обычно.

## Салаты

### **Йогурт с апельсинами и бананами**

*Состав: йогурт натуральный – 300 мл, банан – 3 шт., апельсин – 3 шт., пудра сахарная – 70 г.*

Бананы очистить и порезать кружками средней толщины. Апельсины промыть и удалить цедру. Мякоть очистить от косточек и порезать на кубики. Перемешать банановые кружочки с кубиками апельсина, сахарной пудрой и перемешать. Выложить порционно салат и полить йогуртом. Подать к столу.

### **Салат с йогуртом, черешней и грушей**

*Состав: йогурт – 150 мл, черешня – 300 г, груша – 3 шт., хлопья миндальные – 100 г, пудра сахарная – 80 г.*

Груши промыть, вырезать сердцевину и порезать на кубики. Промыть черешню, убрать косточки и перемешать с грушами. Смешать йогурт с сахарной пудрой и взбить миксером. Выложить салат на порционные тарелки, залить взбитым йогуртом. Посыпать порции миндальными хлопьями.

### **Йогуртовый салат со сливами и смородиной**

*Состав: сливы – 400 г, яблоко – 3 шт., смородина красная – 60 г, творог нежирный – 150 г, йогурт – 150 мл, лимонная цедра – 10 г, сахар – 50 г.*

Промыть и очистить яблоки. Порезать на кубики. Вымыть и очистить сливы, порезать небольшими кусочками. Красную смородину промыть, обсушить, отделить поврежденные ягоды. Все компоненты перемешать с творогом. Йогурт смешать с сахаром и хорошо взбить миксером. Полить йогуртовой смесью салат и посыпать цедрой лимона.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.