

M I L K - B O O K



Spis treści

Wstęp 03

Trochę terminologii 04

Smacznie i zdrowo 06

Wykorzystaj jak lubisz 08

Sprawdź, czy
wiedziałeś 13



PROBIOTYCZNY
NATURALNY LUB SMAKOWY
PITNY LUB LYŻECZKOWY
BAZA WIELU POSILKÓW
MLEKO FERMENTOWANE
ZAWIERAJĄCY ŻYWE KULTURY
BAKTERII FERMENTACJI
MLEKOWEJ



MILK-BOOK, który masz przed sobą to praktyczny przewodnik do odkrywania korzyści spożywania jogurtu

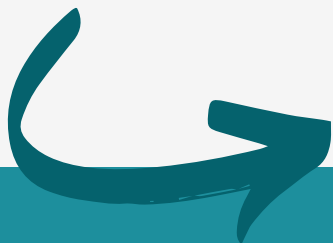
MILK-BOOK o jogurcie – produkcie mleczarskim
dla każdej grupy wiekowej!

Trochę terminologii

FAO/WHO definiuje **jogurt** jako **fermentowany produkt mleczarski**, który otrzymuje się przez ukwaszenie mleka bakteriami jogurtowymi *Lactobacillus delbrueckii* subsp. *bulgaricus* i *Streptococcus thermophilus*.

W Codex Standard – Mleko Fermentowane*, znajdziemy ponadto podział na jogurty otrzymane z użyciem wspomnianych bakterii jogurtowych i jogurty o zmienionej mikroflorze (z udziałem *Lactobacillus species*).

* Kodeks Żywnościowy
Kodeks Stosowania Terminów Mleczarskich



Trochę terminologii

Jogurt produkuje się z mleka pełnego, częściowo lub całkowicie odtłuszczonego.

Zawiera **żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej**. To produkt o pH 4,4 – 4,6.

Na przyjemny i orzeźwiający smak i zapach jogurtu wpływ ma wysoka zawartość aldehydu octowego (powyżej 10 mg/dm^3) i diacetylu (powyżej $0,5 \text{ mg/dm}^3$). Warto również wiedzieć, że minimalna zawartość białka w jogurcie wynosi 2,7% (ale nie więcej niż 5,6%, bo wtedy mówimy o skoncentrowanym mleku fermentowanym np. stragisto, labneh, ymer, ylette). Jogurt zawiera mniej niż 15% tłuszczu, a mikroflora charakterystyczna musi być żywa i liczna, czyli wynosić min. $10^7 \text{ jtk}^*/\text{g}$, a w przypadku mikroflory dodatkowo wprowadzonej 10^6 jtk/g .

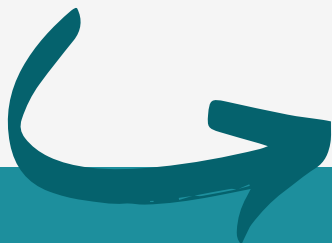
* jednostek tworzących kolonie

Jogurt zawiera więcej wapnia, aminokwasów i witamin z grupy B niż surowe mleko.

150 g jogurtu naturalnego pokrywa nawet do 25% dziennego zapotrzebowania na wapń.

Spożywanie jogurtu działa osłonowo podczas kuracji antybiotykowej. Natomiast tłuszcz mleczny w jogurcie uważany jest za jeden z najlepiej przyswajalnych tłuszczów zwierzęcych, a także jest źródłem witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Na półkach sklepowych znajdziemy jogurtu pitne lub te bardziej gęste tzw.

łyżeczkowe. Różnice konsystencji wynikają z odmiennej technologii produkcji i/lub składu. Mleko fermentowane, a więc też jogurty, można wytwarzać metodą zbiornikową lub termostatową.



Smacznie i zdrowo

Niezależnie od metody produkcji wyróżniamy jogurty naturalne i jogurty z dodatkami smakowymi. Wybierając te drugie, czyli np. z owocami warto zwrócić uwagę, czy nie są one dodatkowo dosładzane. Często właśnie do jogurtów owocowych w celu wzmocnienia smaku dodaje się cukier (sacharozę) lub syrop glukozowo-fruktozowy. Dotyczy to również wszystkich innych produktów otrzymywanych na bazie jogurtu, np. deserków. Warto również wspomnieć, że smakowe mleko fermentowane może zawierać maksymalnie do 50% składników niemlecznych, którymi mogą być owoce i warzywa oraz otrzymane z nich soki, pulpy, substancje słodzące, a ponadto: zboża, czekolada, orzechy, zioła, aromaty.



Wykorzystaj jak lubisz

Z czym łączyć jogurt naturalny?

Owoce

np. granat, acerola, borówka, truskawka, ananas, brzoskwinia, malina, kiwi, gruszka, owoce leśne

Ziarna

np. amarantus, owies

Nasiona

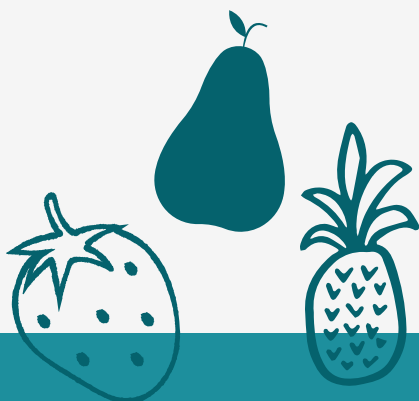
np. chia, karobu, konopi

Korzenie

np. łopian, imbir

Glony

np. spirulina, chlorella



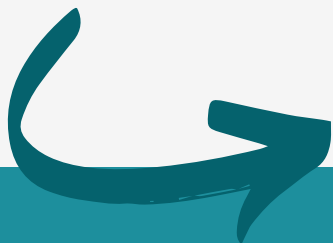
Wykorzystaj jak lubisz

Koktajle, sosy, dipy, sałatki, ciasta

Na słodko, czy na słono? Jogurt naturalny to idealny kandydat do przygotowania **koktajli**. Wystarczy połączyć jogurt z ulubionymi owocami i zblendować. Ale nie tylko! Jogurt może być bazą wielu **sałatek**. W połączeniu z warzywami i przyprawami, będzie doskonałym dodatkiem obiadowym. Sprawdzi się jako podstawa sałatkowego **dressingu** lub **dipu**, ale także do pieczonych warzyw, grilowanego mięsa, czy przekąsek. Sosy z jogurtem można też przygotowywać na ciepło do mięs i makaronów. Jogurt naturalny to również idealny składnik mięsnej **marynaty**, sprawiający, że mięso staje się miękkie i soczyste. Jeśli jednak na słodko, to sprawdzi się także jako **dodatek do ciasta**, nadając delikatnej konsystencji.

A gdyby tak z miodem?

Miód to naturalny produkt, w którego składzie znajdziemy fruktozę i glukozę oraz szereg związków bioaktywnych: flawonoidy, związki fenolowe, pochodne karotenoidowe, kwasy organiczne, produkty reakcji Maillarda, czy kwas askorbinowy. Właściwości miodu zależą od jego rodzaju, ponieważ różnice wynikają z odmiennego składu chemicznego. Spośród miodów kwiatowych, po **miód lipowy** warto sięgać w przeziębieniach, zapaleniu płuc, czy oskrzeli. Ponadto działa przeciwgorączkowo, przeciwkaszlowo, zmniejsza stany zapalne. W składzie miodu lipowego są również olejki eteryczne o właściwościach rozkurczających i uspokajających.



Wykorzystaj jak lubisz

Miód wrzosowy zalecany jest w schorzeniach nerek i układu moczowego. **Miód akacjowy** stosuje się w odżywianiu i regeneracji organizmu po intensywnym wysiłku, zalecany jest przy problemach związanych z trawieniem, zapaleniach żołądka, wspomaga leczenie wrzodów żołądka.

Miód gryczany stosowany jest w prewencji chorób układu sercowo-naczyniowego, a regularne spożywanie zwiększa stężenie hemoglobiny we krwi. **Miód rzepakowy** to doskonałe odżywienie i regeneracja zmęczonego organizmu. Z kolei **miody spadziowe** charakteryzują mocniejszym smakiem, większą aktywnością antyoksydacyjną oraz większym stężeniem oligosacharydów w porównaniu do miodów kwiatowych.



Wykorzystaj jak lubisz

Wartość odżywcza i lecznicza miodu w połączeniu z obecnością oligosacharydów sprawia, że miód będzie funkcjonalnym dodatkiem do jogurtów.

Kulinarne wykorzystanie miodu

to zastosowanie go jako zastępnika sacharozy lub w celu poprawy jakości sensorycznej dań.

Na rynku produktów mleczarskich najczęściej spotkać można jogurty z dodatkiem miodu.

Warto zaznaczyć, że miód można również z powodzeniem wprowadzać do innych rodzajów mleka fermentowanego, w tym do kefirów.

Połączenie tych dwóch produktów ze sobą:

jogurtu i miodu, to prosty sposób na

wprowadzenie do diety produktów

o właściwościach prozdrowotnych, a także

uatrakcyjnienie i urozmaicenie codziennego

jadłospisu.



Sprawdź, czy wiesz

Jogurt grecki to nazwa zarezerwowana dla produktu wytwarzanego w Grecji, natomiast jeśli produkcja odbywa się poza tym krajem mówimy wtedy o **jogurcie typu greckiego**. Bez względu na to, w którym kraju został wyprodukowany, jest to produkt, którego zawartość białka została podwyższona przed lub po fermentacji do minimum 5,6%. W porównaniu z jogurtem naturalnym, jest gęstszy, może zawierać więcej tłuszczu i przede wszystkim więcej białka.

Który więc wybrać? Typu greckiego, czy naturalny? Wartość odżywcza jogurtu naturalnego i jogurtu typu greckiego jest zbliżona. Obydwa rodzaje jogurtów charakteryzują się podobną zawartością witamin z grupy B oraz wapnia. Decydujący wpływ na wybór będą miały osobiste upodobania smakowe i preferencje wykorzystania kulinarnego.

