Pat Crocker

Wielka księga JOGURTÓW

Ponad **200 przepisów** jak zrobić domowy jogurt i wykorzystać go w zdrowych posiłkach

Laurum

Pat Crocker

Wielka księga JOGURTÓW

Ponad **200 przepisów**
jak zrobić domowy jogurt
i wykorzystać go
w zdrowych posiłkach

Przekład: Magda Witkowska

Laurum

Spis treści

Podziękowania 9

Wprowadzenie 10
Korzyści dla zdrowia płynące ze spożywania jogurtów 12
Produkcja jogurtu metodą domową 15

Przepisy na domowe jogurty 21
Podstawowe przepisy na jogurt 22
Domowe jogurty smakowe 26

Słodkie i wytrawne dodatki do jogurtu 47

Zdrowie poszczególnych układów organizmu 61
Układ krążenia 64
Układ pokarmowy 71
Układ wydzielania wewnętrznego 80
Układ odpornościowy 88
Układ mięśniowo-szkieletowy 95
Układ nerwowy 102
Układ oddechowy 110

Pełnowartościowe produkty spożywcze 117
Owoce 119
Warzywa 130
Rośliny strączkowe 144
Pełne ziarno i stare odmiany zbóż 148
Orzechy i nasiona 152
Wodorosty 156
Zioła 159

Jogurt w kuchni 183

Dipy, pasty, przekąski i przystawki 185
Dipy i pasty 186
Przekąski 194
Przystawki 199

Zupy 205

Sałatki i sosy sałatkowe 217
Sałatki 218
Sosy sałatkowe 224

Dania główne 229
Wegetariańskie 230
Ryby i owoce morza 241
Drób 249
Mięso 258

Sosy 267

Desery i jogurty mrożone 281
Desery 282
Mrożone jogurty 290

Napoje 297

Słowniczek 314
Bibliografia 321
Źródła 324

Korzyści dla zdrowia płynące ze spożywania jogurtów

Jak często bywa z różnymi opowieściami o wielkich odkryciach, historia o pasterzu, który niósł mleko przez pustynię w worku z koźlej skóry i w ten sposób stworzył pierwszy jogurt, jest oczywiście odrobinę uproszczona. W praktyce kwestia walorów smakowych i zdrowotnych jogurtów wymaga nieco szerszego omówienia.

Badania ciągle trwają, ale wśród specjalistów od ochrony zdrowia panuje dość powszechna zgoda co do tego, że probiotyki – takie jak występujące w jogurtach zawierających żywe kultury bakterii – mogą mieć korzystny wpływ na zdrowie, ponieważ wspierają procesy trawienia, zwiększają wchłanianie składników odżywczych i minerałów (zwłaszcza wapnia), podnoszą odporność organizmu i pomagają mu zwalczać szkodliwe bakterie. Poza tym kolejne badania potwierdzają, że bakterie zawarte w jogurcie mogą się przyczyniać do łagodzenia objawów zespołu jelita drażliwego, jak również biegunek towarzyszących niektórym chorobom. Wielu pediatrów zaleca spożywanie jogurtów dzieciom, u których występują biegunki bądź niestrawność, a także infekcje obejmujące przewód pokarmowy.

W badaniach opublikowanych na łamach „Annals of Nutrition & Metabolism" E. Fabian wykazuje, że u kobiet spożywających jogurty probiotyczne nie tylko istotnie obniżył się poziom (złego) cholesterolu LDL, ale również znacznie wzrósł poziom (dobrego) cholesterolu HDL. Badania wykazują również związek między produktami o wysokiej zawartości wapnia, zwłaszcza mleka niskotłuszczowego, jogurtów i kefirów, a spadkiem masy ciała. Z danych wynika, że ryzyko otyłości spada nawet o 70 procent, gdy spożycie wapnia zwiększy się o dwie porcje w stosunku do zalecanego dla danej płci i grupy wiekowej.

Wstępne badania prowadzone na zwierzętach wskazują, że *Lactobacillus* występujący w jogurtach może mieć ochronny i leczniczy wpływ na stawy objęte zapaleniem. Wykazano również, że bakterie zawarte w jogurcie probiotycznym dość skutecznie zwalczają bakterie *Helicobacter pylori*, przyczyniające się do powstawania choroby wrzodowej.

Dla ludzi, którzy mają alergię na białko lub nie tolerują laktozy, jogurt często okazuje się lepiej przyswajalny. Żywe kultury bakterii częściowo trawią białko z mleka, dzięki czemu staje się ono łatwiej przyswajalne i mniej uczula. Bakterie typu *Lacto* przyczyniają się do wzrostu liczebności korzystnych bakterii w okrężnicy, poza tym ograniczają przetwarzanie żółci w rakotwórcze kwasy żółciowe. Właśnie z uwagi na obecność tych bakterii, jak również z powodu wysokiej zawartości wapnia, jogurty mogą przyczyniać się do spadku prawdopodobieństwa rozwoju raka jelita grubego.

Jogurt pomaga również zapanować nad drożdżycą. Z badań wynika, że codzienne spożywanie 250 g jogurtu zawierającego żywe kultury bakterii skutkuje zmniejszeniem kolonii drożdży w pochwie i obniża częstotliwości występowania drożdżycy. Więcej informacji na temat zależności między jogurtem a zdrowiem znaleźć można w części rozpoczynającej się na stronie 62.

Produkty pełnowartościowe i jogurty

Nie ma najmniejszych wątpliwości co do tego, że nasz sposób odżywiania się ma wpływ nie tylko na to, kim jesteśmy i co udaje się nam osiągnąć, ale również na to, jak wyglądamy i jak się czujemy. W szczególności wpływa to na nasze ogólne zdrowie i poziom energii. Spożywanie

różnorodnych świeżych i pełnowartościowych produktów, zwłaszcza owoców i warzyw, to kwestia o zasadniczym znaczeniu. Odkąd mieszkańcy krajów rozwiniętych zjadają coraz więcej żywności rafinowanej i przetworzonej (słodzonych płatków śniadaniowych, produktów garmażeryjnych i mrożonych z dodatkami tłuszczowymi i syntetycznymi, a także przekąsek stanowiących źródło tak zwanych pustych kalorii), rośnie również częstotliwość występowania współczesnych chorób.

Pełnowartościowe produkty, czyli takie, które zjadamy w stanie zbliżonym do naturalnego – to nasza pierwsza linia obrony przed tymi chorobami. Pełnowartościowe produkty zawierają dużo niezbędnych organizmowi witamin, składników mineralnych, białek i enzymów, jak również złożone węglowodany

Składniki odżywcze w jednej porcji (250 g) jogurtu o niskiej zawartości tłuszczu		
Składnik odżywczy	**Funkcja**	**Procent dziennego zapotrzebowania**
Jod	Niezbędny do produkcji hormonów.	58%
Wapń	Zasadniczo istotny dla zdrowia kości i zębów, a także komórek, również tych tworzących serce, płuca i nerwy – ich funkcjonowanie zależy od odpowiedniego poziomu wapnia. Wapń zawarty w jogurcie łatwiej się przyswaja i charakteryzuje się większą biodostępnością niż ten występujący w innych produktach o wysokiej zawartości wapnia.	45%
Fosfor	Pomaga organizmowi w metabolizmie (wykorzystaniu) białka, wapnia oraz glukozy. Jest potrzebny do tworzenia kości i zębów, wzrostu komórek i prawidłowego funkcjonowania narządów.	35%
Witamina B (ryboflawina)	Pomaga w odbudowie i utrzymywaniu dobrej kondycji skóry, włosów i oczu. Wspomaga zapobieganie chorobom degeneracyjnym, takim jak choroby nowotworowe, choroby serca czy choroba Alzheimera. Pomaga organizmowi pozyskiwać energię z pożywienia.	32%
Białko	Stanowi materiał wykorzystywany do budowy i naprawy mięśni i tkanek. Jogurty zawierają białko posiadające zdolność wychwytywania żelaza – laktoferynę, która wspomaga wzrost i aktywność komórek kościotwórczych (osteoblastów).	25%
Witamina B_{12}	Chroni końcówki nerwów, obniża ryzyko wystąpienia udaru, chorób nowotworowych, chorób serca oraz innych chorób degeneracyjnych. Reguluje wzrost i kondycję komórek. Pomaga w wytwarzaniu hemoglobiny.	25%
Potas	Razem z sodem (sól) pomaga utrzymywać odpowiedni poziom nawodnienia organizmu i może obniżać ciśnienie krwi.	20%
Cynk	Wspomaga układ nerwowy, korzystnie wpływa na stan emocjonalny i psychiczny. Wzmacnia układ odpornościowy, pomaga kontrolować poziom cukru we krwi i chroni organizm przed wolnymi rodnikami.	15%
Witamina B_5	Wspomaga nadnercza, które uczestniczą w procesie metabolizmu. Pomaga organizmowi w walce z alergiami i utrzymywaniu dobrej kondycji skóry, mięśni i nerwów.	15%

i fitoskładniki odżywcze, dzięki którym utrzymujemy wysoki poziom aktywności, sprawności intelektualnej i odporności na choroby.

Nie każdy jogurt to produkt pełnowartościowy

Kupując jogurt w sklepie, warto spojrzeć na etykietę i zapoznać się z listą składników i wartością odżywczą takiego produktu. Jogurt z dodatkiem cukru (fruktozy, syropu glukozowo-fruktozowego, sacharozy lub dekstrozy), jak również innych wypełniaczy czy barwników, może mieć podobny wpływ na organizm jak produkty rafinowane. Aby rozpoznać taki nie do końca zdrowy jogurt, warto sprawdzić poziom kalorii, węglowodanów i białek. Porcja jogurtu (250 g) o niskiej zawartości tłuszczu powinna dostarczać organizmowi nie więcej niż 100 kalorii. Węglowodanów powinno być w nim nie więcej niż 10 gramów, a białka co najmniej 20 gramów.

Najlepszy jogurt to taki, który zawiera wyłącznie mleko i żywe kultury bakterii. Taką charakterystykę ma jogurt przygotowywany w domu z mleka o niskiej zawartości tłuszczu i bakterii jogurtowych. Jeśli producent zdecydował się poddać gotowy produkt obróbce cieplnej lub pasteryzacji, to w ten sposób zabił wszelkie żywe bakterie. W takich przypadkach do jogurtu dodaje się też zwykle cukier i stabilizatory, a często także chemiczne konserwanty.

Sosy – sałatkowe i inne – na bazie jogurtu, a także najróżniejsze rodzynki, czekoladki, cukierki i precelki z dodatkiem słodzonego jogurtu też nie zawierają żywych kultur baterii. Również kupując jogurt mrożony, należy sprawdzić, czy zawiera on co najmniej 10 milionów żywych bakterii w jednym gramie – warto też skontrolować zawartość cukru oraz innych dodatków, aby ocenić rzeczywistą wartość zdrowotną takiego produktu.

Jaki jogurt najlepiej przyrządzać lub kupować?

Zdecydowanie najlepszy jogurt, jaki można samodzielnie przyrządzić lub kupić, żeby przyrządzać dania według przepisów z tej książki, to naturalny jogurt niskotłuszczowy zawierający żywe kultury bakterii. Jogurt naturalny ma mniej więcej o połowę mniej kalorii niż jogurt z dodatkiem owoców. Poza tym jogurt naturalny zawiera niemal dwa razy więcej białka i więcej wapnia.

Produkcja jogurtu metodą domową

Po co robić własny jogurt?

To jeden z produktów tradycyjnie sprzedawanych w sklepach, które możemy bez większego wysiłku przyrządzać samodzielnie. Taki własnoręcznie zrobiony jogurt można następnie wykorzystywać jako składnik pysznych i zdrowych dań. Samodzielnie przyrządzając jogurt, mamy wpływ na to, ile zawiera on płynów (mleka krowiego, owczego czy koziego), ile cukru i ile tłuszczu. Domowy jogurt nie zawiera chemicznych środków konserwujących, sztucznych barwników i dodatków smakowych. Odkąd zaczęłam samodzielnie robić jogurt i zawsze mam go pod ręką, chętnie sięgam po niego w różnych sytuacjach, w których normalnie użyłabym kupnych produktów o wyższej zawartości tłuszczu, takich jak śmietana, majonez czy ser kremowy. Przyrządzanie jogurtu w domu jest bardzo proste!

Co jest potrzebne na początek?

W produkcji tak domowego, jak i komercyjnego jogurtu podstawową rolę odgrywają trzy czynniki: świeże mleko, żywe kultury bakterii i temperatura. Wystarczy odpowiednio je do siebie dopasować, żeby bez większego wysiłku produkować dowolne ilości świeżutkiego, kremowego eliksiru, który potem można spożywać w postaci naturalnej lub z dodatkami (propozycje na stronie 48 i dalszych), a także wykorzystywać do przyrządzania dań według przepisów z kolejnych rozdziałów.

Poza tym potrzebny jest też rondel z nierdzewnej stali, termometr spożywczy i źródło ciepła albo elektryczna jogurtownica.

Mleko

Jogurty komercyjne są w większości produkowane z pasteryzowanego mleka krowiego o niskiej zawartości tłuszczu. W charakterze zagęszczacza dodaje się do nich odtłuszczone mleko w proszku. Również domowe jogurty na ogół powstają z takiego właśnie mleka, ponieważ jest ono powszechnie dostępne w sklepach. Coraz więcej osób stara się jednak wytwarzać jogurt z mleka organicznego, aby uniknąć negatywnych konsekwencji spożywania mleka od zwierząt, którym podawano hormony wzrostu i antybiotyki lub które karmiono paszami GMO bądź z dodatkiem pestycydów.

Homogenizacja to mechaniczny proces rozbijania cząsteczek tłuszczu zawartych w mleku (oraz innych produktach płynnych) i równomiernego rozprowadzania ich w całej objętości cieczy, aby nie pływały tylko po powierzchni. Do przyrządzania jogurtu nie trzeba używać mleka homogenizowanego. Wielu producentów rzemieślniczych wytwarza swoje jogurty z mleka koziego, które jest co prawda pasteryzowane, ale nie homogenizowane.

Pasteryzacja prowadzi do sterylizacji mleka (oraz innych produktów płynnych). Polega na podgrzaniu mleka do 63°C i utrzymywaniu go w tej temperaturze przez co najmniej 30 minut. Można również pasteryzować mleko „błyskawicznie". Do tego należy je utrzymywać w temperaturze 72°C przez co najmniej 16 sekund. Obie metody prowadzą do zabicia szkodliwych bakterii. W Ameryce Północnej sprzedaje się niemal wyłącznie mleko pasteryzowane.

Rodzaje mleka wykorzystywanego do produkcji jogurtu

Ważne: mleko powinno być możliwie jak najświeższe.

Mleko krowie charakteryzuje się większą zawartością wody niż mleko innych zwierząt. Ilość tłuszczu w mleku od krowy waha się od 0 do 18 procent. Wyróżniamy następujące typy mleka krowiego:

- Mleko pełnotłuste – szklanka (250 ml) takiego mleka dostarcza organizmowi około 165 kalorii. Z takiego mleka powstaje gęsty, kremowy jogurt, nawet bez dodatku odtłuszczonego mleka w proszku.
- Mleko 2% – szklanka (250 ml) takiego mleka dostarcza organizmowi około 115 kalorii. Z takiego mleka powstaje nieco rzadszy jogurt. Jeśli doda się do niego ⅓ szklanki (75 ml) odtłuszczonego mleka w proszku, otrzyma się gesty i kremowy jogurt o zwiększonej zawartości białka.
- Mleko 1% – szklanka (250 ml) takiego mleka dostarcza organizmowi około 100 kalorii. Z takiego mleka powstaje nieco rzadszy jogurt. Jeśli doda się do niego ⅓ szklanki (75 ml) odtłuszczonego mleka w proszku, otrzyma się gęsty i kremowy jogurt o zwiększonej zawartości białka[1].
- Mleko odtłuszczone – szklanka (250 ml) takiego mleka dostarcza organizmowi około 82 kalorii. Z takiego mleka powstaje rzadszy jogurt[2]. Jeśli doda się do niego ⅓ szklanki (75 ml) odtłuszczonego mleka w proszku, otrzyma się gęsty i kremowy jogurt o zwiększonej zawartości białka.
- Mleko skondensowane – pełnotłuste mleko, z którego odparowano połowę wody (czasami można spotkać produkty na bazie mleka 2-procentowego lub odtłuszczonego). Dostępne jest zwykle w puszkach i trzeba do niego dodać wodę. Szklanka (250 ml) takiego mleka dostarcza organizmowi około 173 kalorii. Z takiego mleka powstaje gęsty, kremowy jogurt. Mleko skondensowane zostało wykorzystane w przepisie na podstawowy jogurt z mleka zagęszczonego (s. 23).
- Słodzone mleko skondensowane – pełnotłuste mleko, z którego odparowano 60 procent wody i do którego dodano cukier. Jogurty przyrządzone na bazie takiego mleka są słodsze i bardziej kaloryczne. W tej książce znajduje ono zastosowanie tylko do przyrządzania jogurtów deserowych (s. 282–289).

Mleko kozie charakteryzuje się wyższą zawartością wapnia, potasu, magnezu i witaminy A niż mleko krowie. Jest też dobrze tolerowane przez część osób, które nie mogą spożywać mleka krowiego. Łatwiej się je trawi, ponieważ cząsteczki tłuszczu są mniejsze i pozostają rozproszone nawet bez homogenizacji. Jogurty z mleka koziego są bielsze (ponieważ cały beta-karoten zostaje przekształcony w witaminę A) i rzadsze niż jogurty z mleka krowiego, dlatego do ich zagęszczenia trzeba użyć odtłuszczonego mleka w proszku.

Mleko owcze charakteryzuje się wyższą zawartością witamin A, B, C i E niż mleko krowie. Zawiera też więcej białka i dwukrotnie więcej wapnia. Nasze ciało nie tylko wchłania z żywności cholesterol, ale również samodzielnie go wytwarza, a mleko owcze podobno pomaga organizmowi poradzić sobie z cholesterolem. W porównaniu z mlekiem krowim czy kozim mleko owcze charakteryzuje się wyższą zawartością składników stałych, więc powstaje z niego gęstszy, bardziej kremowy jogurt, do którego nie trzeba dodawać odtłuszczonego mleka w proszku.

Mleko końskie charakteryzuje się dwukrotnie wyższą zawartością witaminy C

[1] W Polsce nie ma w sprzedaży mleka o zawartości tłuszczu 1%. Trzeba je zastąpić mlekiem o zawartości tłuszu 1,5% lub 0,5% albo wymieszać w proporcji 1:1 obydwa rodzaje mleka niskotłuszczowego – *przyp. red.*

[2] Na naszym rynku nie ma mleka odtłuszczonego. W sprzedaży znajduje się mleko o zawartości 0,5% tłuszczu i można spróbować je zastosować w zastępstwie mleka odtłuszczonego – *przyp. red.*

niż ludzkie i czterokrotnie wyższą niż mleko krowie.

Mleko renifera stanowi najbogatsze źródło składników odżywczych spośród wszystkich rodzajów mleka, które ludzie spożywają.

Mleko wołu domowego może być wykorzystane do produkcji bardzo gęstego i nieskazitelnie białego jogurtu, do którego nie trzeba dodawać żadnych zagęszczaczy. Zawiera ono mniej wody niż mleko krowie, a przy tym jest bielsze z uwagi na niższy poziom beta-karotenu. Jogurt z takiego mleka charakteryzuje się wyższą zawartością tłuszczu, laktozy, białka i wapnia niż jogurt z mleka krowiego, ma również bardziej wyrazisty smak.

Inne produkty płynne

W różnych źródłach, w szczególności w internecie, znaleźć można przepisy, w których wykorzystuje się innego rodzaju produkty płynne, głównie mleko sojowe, ryżowe, owocowe czy orzechowe – do przyrządzania tak zwanych jogurtów sojowych lub produktów fermentowanych.

Należy jednak podkreślić, że z żadnego innego płynu poza mlekiem zwierzęcym nie da się przyrządzić jogurtu, ponieważ bakterie typu *Lacto* potrzebują cukrów mlecznych, aby się rozwijać i w ten sposób doprowadzić do fermentacji i zagęszczenia mleka. Jeśli je się doda do innego produktu płynnego, który nie jest mlekiem nabiałowym, bakterie *Lacto* umrą, a uzyskany produkt będzie wodnisty i nie będzie smakować jak jogurt. Da się uzyskać produkt fermentowany poprzez dodanie bakterii nienabiałowych do płynu nienabiałowego, ale wówczas nie będzie to jogurt, a spożywanie takiego produktu nie będzie zapewniać organizmowi tych samych korzyści, co kontakt z probiotycznymi bakteriami *Lacto*. Nienabiałowe domowe produkty fermentowane zawierają zwykle zagęszczacze, stabilizatory i dodatki smakowe, inaczej bowiem nie da się uzyskać konsystencji i smaku typowego dla jogurtu. Moim zdaniem tego typu produkty słabo się sprawdzają jako zamienniki prawdziwego jogurtu. Uważam, że nie warto poświęcać czasu na ich przyrządzanie, tym bardziej że nie nadają się do stosowania w kuchni.

Żywe kultury bakterii

Podstawowe znaczenie dla wytwarzania jogurtu ma proces fermentacji, w trakcie którego cukier zawarty w mleku (tak zwana laktoza) zostaje częściowo przetworzony w kwas mlekowy. Za proces fermentacji odpowiadają bakterie produkujące kwas. Bakterie typu *Lacto* zostały wyizolowane pod koniec XIX wieku. Były to *Steptococcus delbrueckii* oraz *Lactobacillus bulgaricus*.

Amerykańska FDA (Food and Drug Administration) wymaga, aby do produkcji jogurtów używano zawsze dwóch szczepów bakterii, a mianowicie *Streptococcus thermophilus* (podgatunek *S. delbrueckii*) oraz *Lactobacillus bulgaricus* (tylko produkt zawierający oba szczepy może być nazywany jogurtem). W Kanadzie takie przepisy nie obowiązują, ale większość jogurtów i tak wytwarza się z wykorzystaniem obu tych szczepów.

Dziś dość powszechnie za najlepszy uważa się jogurt w stylu bułgarskim (zwany również bałkańskim). Swoje właściwości może on zawdzięczać aktywności bakterii *L. bulgaricus* oraz innych szczepów, które do jogurtów mogli wprowadzić pasterze, gdy dodawali soki – zawierające bakterie – uzyskane z korzeni miejscowych roślin. W charakterze startera kolejnej partii wykorzystywano zawsze najsmaczniejszy i najgęstszy jogurt. W rezultacie po pewnym czasie udało się uzyskać efekt, który dziś znamy jako jogurt bułgarski.

Do samodzielnego przyrządzania jogurtu można użyć liofilizowanych bakterii *L. bulgaricus* lub *S. thermophilus*, ale można też w charakterze startera wykorzystać kilka łyżek wcześniej zrobionego jogurtu domowego bądź ulubionego jogurtu

fabrycznego. Jeśli tylko starter zawierać będzie żywe kultury bakterii, wszystko powinno się udać. Bakterie wprowadzone do ciepłego mleka i przechowywane przez kilka godzin w temperaturze 43°C pokażą, co potrafią. Na rynku dostępnych jest wiele różnych jogurtów z żywymi kulturami bakterii (należy tylko sprawdzić na etykiecie, czy taki akurat produkt wybraliśmy). Bakterie liofilizowane można natomiast kupić w niektórych supermarketach, a także w internecie, w sklepach ze zdrową żywnością oraz w specjalistycznych sklepach, w których można nabyć sprzęt do domowej produkcji jogurtów.

Co to jest jogurt probiotyczny?

Oprócz bakterii *L. bulgaricus* oraz *S. thermophilus* wiele dostępnych w sprzedaży jogurtów zawiera również kultury probiotyczne (*pro* oznacza „sprzyjający czemuś", *bio* to zaś „życie"), takie jak *Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium longum* czy *Bifidobacterium infantis*. Niektóre z tych bakterii żyją normalnie w naszych jelitach i wspierają procesy trawienia oraz syntezy witamin. Naukowcy uzyskują nie do końca jednoznaczne dane, z których zdaje się wynikać, że standardowe bakterie jogurtowe – *L. bulgaricus* oraz *S. thermophilus* – mogą nie być w stanie przeżyć w jelitach, panuje natomiast powszechna zgoda co do tego, że jogurty probiotyczne mają korzystny wpływ na florę bakteryjną i pomagają zapobiegać dolegliwościom układu pokarmowego.

Jeśli więc ktoś przyjmuje antybiotyki (*anty* oznacza „przeciwko"), a więc środki o zabójczym oddziaływaniu na całą florę jelitową, nie tylko na bakterie chorobotwórcze, powinien uzupełniać dietę o jogurty, aby w ten sposób wspomagać odbudowywanie zasobów dobrych bakterii w układzie pokarmowym. Domowy jogurt też może zawierać takie bakterie. Wystarczy, że do jego przyrządzenia wykorzystany zostanie starter w postaci jogurtu probiotycznego, który zawiera bakterie korzystne dla układu trawiennego.

Produkty fermentacji mlekowej

Zastosowanie nieszkodliwych dla zdrowia bakterii do zmiany właściwości smakowych produktu nabiałowego skutkuje rozpoczęciem procesu fermentacji. W ten sposób powstają śmietanka lekko ukwaszona (*crème fraîche*), kwaśna śmietana, maślanka czy niebieskie sery (jak również inne sery, których charakter zależy od aktywności różnych bakterii). W ten sposób powstają również jogurty.

Temperatura

Nieszkodliwe bakterie *Lacto* najlepiej się namnażają i czują w temperaturze od 32°C (to temperatura nieznacznie niższa od temperatury ciała) do mniej więcej 49°C. Bakterie zmieniają struktury cukru zawartego w mleku (laktozy), w wyniku czego powstają kwasy i mleko fermentuje. Pod wpływem tych kwasów białko się warzy (denaturuje): cząsteczki powiększają się i łączą. Taki proces zachodzi we wszystkich fermentowanych produktach nabiałowych.

Najprostszą i najpewniejszą metodą utrzymywania odpowiedniej temperatury, niezbędnej do powstania jogurtu, jest zastosowanie elektrycznej jogurtownicy. Na rynku dostępnych jest wiele różnych produktów różnych marek – wszystkie zapewniają zbliżony poziom niezawodności i są łatwe w użytkowaniu. Ja na etapie testów i opracowywania przepisów do tej książki korzystałam z urządzenia Donvier Yogurt Maker Electronic. Zostało ono wyposażone w termometr, za pomocą którego można dokładnie rozpoznać, kiedy mleko osiąga idealną temperaturę i kiedy należy dodać do niego bakterie. Nie trzeba zgadywać, nie trzeba się martwić. Napełnia się kubeczki, zamyka je, a potem ustawia się timer na odpowiednio długi czas.

Miałam okazję zapoznać się również z licznymi pomysłowymi rozwiązaniami umożliwiającymi utrzymywanie mleka w idealnej temperaturze przez sześć do dziesięciu godzin – tyle bowiem czasu potrzeba, aby bakterie się namnożyły i aby

powstał kremowy jogurt – bez użycia elektrycznej jogurtownicy. Niektóre pewnie sprawdzają się lepiej, inne gorzej. Nie wszystkie miałam okazję wypróbować, więc nie w każdej sprawie jestem skłonna się wypowiadać. Poniżej przedstawiam jednak najlepsze znane mi propozycje. Na początek polecam zastosować się do podstawowych wskazówek przedstawionych na stronach 22–45, a dopiero później eksperymentować z utrzymywaniem mleka w temperaturze około 46°C przez sześć do dziesięciu godzin.

Termos owinięty ręcznikiem. Ostudzone mleko z dodatkiem bakterii należy wlać do termosu i owinąć naczynie czystym ręcznikiem lub kocem.

Torba termiczna i dwie butelki z gorącą wodą. Torba termiczna pozwoli zachować ciepło z dwóch butelek z gorącą wodą. Takie warunki powinny utrzymywać się tak długo, że jeśli do środka włoży się również przykryty pojemnik ze schłodzonym mlekiem i dodatkiem bakterii, drobnoustroje powinny być w stanie przerobić mleko na jogurt. Zamiast gorącej wody można użyć dwóch dzbanków z ciepłą wodą (z kranu), ale wtedy należy je regularnie wymieniać na nowe (mniej więcej co dwie godziny), żeby temperatura wewnątrz torby nie spadła poniżej 46°C.

Wolnowar. Można spróbować umieścić schłodzone mleko z dodatkiem bakterii w wolnowarze i ustawić urządzenie na niską temperaturę. W praktyce może jednak się okazać, że i tak będzie ona zbyt wysoka. Jeśli bakterie umrą i jogurt nie powstanie, następnym razem można spróbować z odkrytą pokrywką.

Mata grzewcza (poduszka ogrzewająca). Jeśli ktoś ma sprawdzoną i niezawodną matę grzewczą z regulacją temperatury, można spróbować ustawić ją na niską temperaturę, a następnie umieścić na niej płytki i przykryty pojemnik ze schłodzonym mlekiem (z dodatkiem bakterii). Należy jednak od czasu do czasu zaglądać pod pokrywkę.

Koc elektryczny. Schłodzone mleko wraz z bakteriami należy umieścić w przykrytym naczyniu, a następnie owinąć w koc elektryczny i ustawić go na najniższą możliwą temperaturę. Co jakiś czas należy jednak sprawdzać, czy z kocem nie dzieje się nic złego.

Piekarnik z niską temperaturą. Zamknięty pojemnik z mlekiem i bakteriami można ustawić na blasze i wstawić do piekarnika ustawionego na 46°C. Można też co pewien czas włączać i wyłączać grzanie. Zastosowanie termometru do piekarnika pozwoli sprawdzić, czy w środku panuje pożądana temperatura. Należy ją regularnie kontrolować, aby nie doprowadzić do przegrzania mleka.

Elektryczne jogurtownice

Zastosowanie urządzenia przeznaczonego do wytwarzania jogurtu ma niewątpliwie swoje zalety. Jest to proste i bezpieczne rozwiązanie, które gwarantuje, że mleko będzie stale utrzymywane w temperaturze optymalnej z punktu widzenia namnażania się bakterii. Zastosowanie jogurtownicy uwalnia nas od konieczności sprawdzania temperatury i bezpieczeństwa całego procesu. Mleko pozostaje cały czas niewzburzone, więc bakterie mogą spokojnie się rozwijać.

Większość elektrycznych jogurtownic wygląda tak samo, to znaczy zewnętrzne części są wykonane z plastiku i mają pokrywkę. Różnice dotyczą designu, na rynku dostępne są bowiem urządzenia kwadratowe, okrągłe i podłużne, smukłe i przysadziste. Różnice między produktami dostępnymi dziś na rynku sprowadzają się w istocie do rozmiarów oraz materiałów, z których zostały wykonane pojemniczki na jogurt.

Te pojemniczki to naczynia wielokrotnego użytku, które łatwo się czyści. Na ogół producent dołącza do nich pokrywki.

Większość jogurtownic mieści od sześciu do ośmiu kubeczków, z których każdy mieści ½ szklanki jogurtu (125 ml). Takie pojemniczki określa się mianem małych, ponieważ odpowiadają one wielkości pojedynczej porcji jogurtu dostępnego w sklepie. Takie rozwiązanie odpowiada potrzebom rodzin z dziećmi, a także ludziom, którzy chcą spożywać po porcji jogurtu do każdego posiłku lub jedną porcję dziennie. Takie rozwiązanie stwarza też możliwość przyrządzenia części jogurtu w wersji naturalnej, części zaś w wersji smakowej.

Większość producentów oferuje dziś plastikowe kubeczki. Ja polecałabym wybrać szklane, ale jeśli plastik okaże się jedyną opcją, to należy wybrać produkt wolny od bisfenolu A (BPA). Niektórzy producenci dołączają do opakowania dodatkowe pokrywki i termometr. To wszystko się przydaje.

Na rynku można też spotkać jogurtownice, w których przyrządza się jedną dużą porcję jogurtu. Takie rozwiązanie sprawdza się wtedy, gdy jogurtu używa się do gotowania. Większe ilości jogurtu łatwiej nabiera się z jednego dużego pojemnika niż z kilku mniejszych.

Przygotowanie sprzętu

Przed rozpoczęciem produkcji jogurtu należy sprawdzić, czy sprzęt jest czysty, aby do jogurtu nie przedostały się żadne szkodliwe bakterie, które mogłyby zaszkodzić fermentującym bakteriom *Lacto* (lub, co gorsza, wywołać jakieś dolegliwości u nas).

Przed rozpoczęciem pracy trzeba wybrać metodę utrzymywania mleka w optymalnej temperaturze. Jeśli wybiera się jedną z metod *low-tech*, o których była mowa na stronie 18, należy zadbać o to, aby cały sprzęt do podgrzewania i wszystkie ręczniki były czyste. W przypadku zastosowania elektrycznej jogurtownicy należy sprawdzić stan pojemniczków i pokrywek, a także samego urządzenia.

Przybory stosowane w procesie przyrządzania jogurtu – a więc mieszadła, łyżki, miski czy termometr – należy wyparzyć wrzącą wodą. W tym celu należy włożyć je do pojemnika i zalać wrzącą wodą, a następnie pozostawić je tam do momentu, w którym będą potrzebne. Ten sam efekt można osiągnąć, umieszczając przybory w dużym rondlu z wodą i gotując pod przykryciem na dużym ogniu. Po minucie od zagotowania należy wyłączyć źródło ciepła, a rondel pozostawić na płycie i wyjąć z niego przyrządy dopiero tuż przed użyciem.

Czy domowy jogurt należy słodzić?

Jogurt przyrządza się samodzielnie między innymi po to, aby mieć kontrolę nad jego składem. Większość ludzi zaczyna od przyrządzania niesłodzonych jogurtów naturalnych i właśnie takie jogurty robi potem najczęściej – ponieważ niesłodzony jogurt ma najbardziej wszechstronne zastosowanie (właśnie taki pojawia się we wszystkich przepisach proponowanych w tej książce). Jeśli jogurt miałby stać się bazą słodszej przekąski, można na wierzch nałożyć świeże owoce i zastosować wiele innych dodatków (s. 48–55), można również podać go z dodatkiem sosu (s. 56–57).

Jeśli jednak ktoś woli jogurt w słodszej wersji, to właśnie taki powinien przyrządzać. Nawet wówczas wersja domowa może być zdrowsza od tej ze sklepu, mamy bowiem możliwość ograniczenia ilości cukru.

Do osłodzenia domowego jogurtu wykorzystać można jedną z poniższych substancji:

- syrop z agawy,
- syrop z brązowego ryżu,
- syrop kukurydziany,
- miód,
- syrop klonowy.

Przepisy na domowe jogurty

Podstawowe przepisy na jogurt 22
Podstawowy jogurt z pełnotłustego mleka 22
Podstawowy jogurt z mleka o obniżonej zawartości tłuszczu 23
Podstawowy jogurt z mleka zagęszczonego 24
„Jogurt” z mleka kokosowego 25

Domowe jogurty smakowe 26
Jogurt waniliowy 26
Jogurt z owocami 27
Jogurt truskawkowy 28
Jogurt czekoladowy 29
Jogurt o smaku mokki 30
Jogurt cytrynowy 31
Jogurt kokosowy 32
Jogurt z brzoskwiniami i syropem klonowym 34
Jogurt gruszkowy z kardamonem 35
Jogurt cappuccino 36
Jogurt imbirowy 37
Jogurt w stylu masala czaj 38
Jagodowy jogurt z mango 39
Wiśniowy jogurt z owocami granatu 40
Jogurt malinowo-cytrynowy 41
Jogurt karmelowy 42
Jogurt miodowo-lawendowy 43
Jogurt pomarańczowo-żurawinowy 44
Kremowy jogurt pomarańczowy 45

Podstawowe przepisy na jogurt

Otrzymamy 4 szklanki (1 litr)

Ten przepis dobrze się sprawdza w przypadku pełnotłustego mleka krowiego, jak również w przypadku mleka od wołu czy renifera. Z uwagi na dużą zawartość składników stałych jogurtu uzyskanego z takiego mleka nie trzeba zagęszczać odchudzonym mlekiem w proszku.

Wskazówki

- Użyj możliwie najświeższego mleka, a jeśli w charakterze startera wykorzystujesz jogurt kupiony w sklepie, sprawdź, czy jest świeży i czy zawiera żywe bakterie (stosowna informacja powinna się znajdować na etykiecie).
- Ilości proponowane w przepisie można podwoić.
- Jogurt należy zawsze przechowywać w lodówce. Domowy jogurt zachowuje świeżość do tygodnia, potem traci swoje korzystne oddziaływanie na organizm. Jogurt kupiony w sklepie zawsze ma na opakowaniu datę minimalnej trwałości, do której prawidłowo przechowywany produkt zachowuje swoje właściwości („Najlepiej spożyć przed...” lub „Najlepiej spożyć przed końcem...”).

Podstawowy jogurt z pełnotłustego mleka

- *Termometr kuchenny*
- *Elektryczna jogurtownica*

4 szklanki	świeżego pełnotłustego mleka	1 l
⅓ szklanki	odtłuszczonego mleka w proszku	75 ml
¼ szklanki	organicznych żywych kultury bakterii jogurtowych lub 5 g liofilizowanych bakterii jogurtowych (por. wskazówka s. 18)	60 ml

1. W rondlu ze stali nierdzewnej podgrzewaj mleko na mniej niż średnim ogniu, doprowadzając do temperatury wrzenia (por. wskazówka na stronie 23), często mieszając. Dodaj odtłuszczone mleko w proszku i dokładnie wymieszaj. Zdejmij rondel z ognia i ostudź zawartość do temperatury 43–49°C, często mieszając. Mleko powinno ostygnąć w ciągu godziny.
2. W misce wymieszaj starter lub liofilizowane bakterie jogurtowe z mniej więcej ½ szklanki (125 ml) ostudzonego mleka. Dodaj pozostałe ostudzone mleko i całość dobrze wymieszaj.
3. Przelej mleko do czystych kubeczków i nałóż pokrywki, jeśli producent tak zaleca. Umieść kubeczki w jogurtownicy. Ustaw timer na 8 do 12 godzin lub na minimalną wartość przewidywaną przez producenta. Im dłużej trwa proces fermentacji, tym gęstszy i kwaśniejszy będzie jogurt.
4. W trakcie fermentacji nie poruszaj kubków z mlekiem. Po 8 godzinach skontroluj zawartość jednego pojemniczka. Jeśli jogurt osiągnął już pożądaną konsystencję, wyjmij wszystkie kubeczki z jogurtownicy, nałóż pokrywki (w razie konieczności) i od razu wstaw produkt do lodówki. Jeśli efekt cię nie zadowala, odstaw testowy kubeczek do jogurtownicy i pozostaw tam jogurt jeszcze na 1–2 godziny lub do uzyskania pożądanej konsystencji. Schłodzenie jogurtu zatrzymuje proces fermentacji. Przed podaniem lub zastosowaniem do przyrządzenia jakiegoś dania jogurt powinien zostać całkowicie schłodzony.

Otrzymamy 4 szklanki (1 litr)

Wiele osób przyrządza jogurt z mleka o obniżonej zawartości tłuszczu lub wręcz z mleka odtłuszczonego. W przypadku mleka o obniżonej zawartości tłuszczu stosuje się dodatek w postaci odtłuszczonego mleka w proszku. Zwiększa to zwartość składników stałych w jogurcie.

Wskazówki

- Zastosowanie mleka w proszku pozwala uzyskać gęstszy jogurt i skraca czas fermentacji. Dodatki białkowe występują czasem w mleku odtłuszczonym i 1-procentowym, dzięki czemu przyrządzony z takiego mleka jogurt będzie mniej wodnisty, a w zasadzie równie gęsty jak jogurt przyrządzony z dodatkiem mleka w proszku. Kupując mleko wzbogacone, warto zapoznać się z informacją na etykiecie.
- Jogurt z żywymi kulturami bakterii można kupić w supermarkecie, sklepie ze zdrową żywnością, ale też w zwykłym sklepie osiedlowym (należy zapoznać się z treścią etykiety).
- Liofilizowane bakterie jogurtowe można kupić w niektórych supermarketach, w internecie lub w sklepach ze zdrową żywnością.
- Informacje na temat przechowywania jogurtu znajdziesz we wskazówkach na stronie 22.

Podstawowy jogurt z mleka o obniżonej zawartości tłuszczu

- *Termometr kuchenny*
- *Elektryczna jogurtownica*

4 szklanki	świeżego odtłuszczonego mleka lub mleka o zawartości tłuszczu 1–2%	1 l
¼ szklanki	odtłuszczonego mleka w proszku (por. wskazówki po lewej)	60 ml
3 łyżki	organicznych żywych kultur bakterii jogurtowych lub 5 g liofilizowanych bakterii jogurtowych (por. wskazówka po lewej)	45 ml

1. W rondlu ze stali nierdzewnej podgrzewaj mleko na mniej niż średnim ogniu, doprowadzając je do temperatury wrzenia (por. wskazówka s. 18), często mieszając. Dodaj odtłuszczone mleko w proszku i dokładnie wymieszaj. Zdejmij rondel z ognia i ostudź zawartość do temperatury 43–49°C, często mieszając. Mleko powinno ostygnąć w ciągu godziny.
2. W misce wymieszaj starter lub liofilizowane bakterie jogurtowe z mniej więcej ½ szklanki (125 ml) ostudzonego mleka. Dodaj pozostałe ostudzone mleko i całość dobrze wymieszaj.
3. Przelej mleko do czystych kubeczków i nałóż pokrywki, jeśli producent tak zaleca. Umieść kubeczki w jogurtownicy. Ustaw timer na 8 do 12 godzin lub na minimalną wartość przewidywaną przez producenta. Im dłużej trwa proces fermentacji, tym gęstszy i kwaśniejszy będzie jogurt.
4. W trakcie fermentacji nie poruszaj kubków z mlekiem. Po 8 godzinach skontroluj zawartość jednego pojemniczka. Jeśli jogurt osiągnął już pożądaną konsystencję, wyjmij wszystkie kubeczki z jogurtownicy, nałóż pokrywki (w razie konieczności) i od razu wstaw produkt do lodówki. Jeśli efekt cię nie zadowala, odstaw testowy kubeczek do jogurtownicy i pozostaw tam jogurt jeszcze na 1–2 godziny lub do uzyskania pożądanej konsystencji. Schłodzenie jogurtu zatrzymuje proces fermentacji. Przed podaniem lub zastosowaniem do przyrządzenia jakiegoś dania jogurt powinien zostać całkowicie schłodzony.

Otrzymamy 4 szklanki (1 litr)

Mleko zagęszczone w puszkach to wygodna opcja, tym bardziej że da się z niego zrobić bardzo przyjemny jogurt.
W tym przepisie zastosować można zagęszczone mleko pełnotłuste lub częściowo odtłuszczone (2%).

Wskazówki

- *Temperatura wrzenia:* Mleko należy podgrzewać w rondlu na mniej niż średnim ogniu, często mieszając, aż na ściankach naczynia pojawią się bąbelki, a znad powierzchni cieczy zacznie się unosić para. Temperatura mleka sięga wtedy 77°C.
- Jogurt należy zawsze przechowywać w lodówce. Domowy jogurt zachowuje świeżość do tygodnia, potem traci swoje korzystne oddziaływanie na organizm. Jogurt kupiony w sklepie zawsze ma na opakowaniu datę minimalnej przydatności do spożycia.

Podstawowy jogurt z mleka zagęszczonego

- *Termometr kuchenny*
- *Elektryczna jogurtownica*

1	puszka (370 ml) mleka zagęszczonego	1
2½ szklanki	wody	625 ml
1½ szklanki	odtłuszczonego mleka w proszku	375 ml
¼ szklanki	organicznych żywych kultur bakterii jogurtowych lub 5 g liofilizowanych bakterii jogurtowych	60 ml

1. W rondlu ze stali nierdzewnej podgrzewaj mleko z wodą na mniej niż średnim ogniu, doprowadzając je do temperatury wrzenia (por. wskazówki po lewej), często mieszając. Dodaj odtłuszczone mleko w proszku i dokładnie wymieszaj. Zdejmij rondel z ognia i ostudź zawartość do temperatury 43–49°C, często mieszając. Mleko powinno ostygnąć w ciągu godziny.
2. W misce wymieszaj starter lub liofilizowane bakterie jogurtowe z mniej więcej ½ szklanki (125 ml) ostudzonego mleka. Dodaj pozostałe ostudzone mleko i całość dobrze wymieszaj.
3. Przelej mleko do czystych kubeczków i nałóż pokrywki, jeśli producent tak zaleca. Umieść kubeczki w jogurtownicy. Ustaw timer na 8 do 12 godzin lub na minimalną wartość przewidywaną przez producenta. Im dłużej trwa proces fermentacji, tym gęstszy i kwaśniejszy będzie jogurt.
4. W trakcie fermentacji nie poruszaj kubków z mlekiem. Po 8 godzinach skontroluj zawartość jednego pojemniczka. Jeśli jogurt osiągnął już pożądaną konsystencję, wyjmij wszystkie kubeczki z jogurtownicy, nałóż pokrywki (w razie konieczności) i od razu wstaw produkt do lodówki. Jeśli efekt cię nie zadowala, odstaw testowy kubeczek do jogurtownicy i pozostaw tam jogurt jeszcze na 1–2 godziny lub do uzyskania pożądanej konsystencji. Schłodzenie jogurtu zatrzymuje proces fermentacji. Przed podaniem lub zastosowaniem do przyrządzenia jakiegoś dania jogurt powinien zostać całkowicie schłodzony.

Otrzymamy 4 szklanki (1 litr)

„Jogurt” z mleka kokosowego

Ten „jogurt” najlepiej przygotowywać z naturalnego mleka kokosowego, bez dodatku substancji konserwujących, zagęszczających czy słodzących (i bez żadnych innych dodatków). Większość smaku i składników odżywczych charakterystycznych dla kokosa znajduje się w tłuszczu, dlatego najlepiej jest sięgnąć po pełnotłuste mleko kokosowe.

W gotowym jogurcie – wyrobie o cudownym kokosowym aromacie i lekko kwaskowatym smaku – znajdziemy drobne fragmenty wiórków kokosowych. Jeśli chcesz tego uniknąć, możesz odcedzić mleko przed dodaniem pozostałych składników, o których mowa w punkcie 1.

Wskazówka

- *Temperatura wrzenia:* Mleko należy podgrzewać w rondlu na mniej niż średnim ogniu, często mieszając, aż na ściankach naczynia pojawią się bąbelki, a znad powierzchni cieczy zacznie się unosić para. Temperatura mleka sięga wtedy 77°C.

- *Termometr kuchenny*
- *Elektryczna jogurtownica*

2	puszki (po 400 ml) mleka kokosowego	2
⅓ szklanki	niesłodzonych wiórków kokosowych	75 ml
⅓ szklanki	odtłuszczonego mleka w proszku	75 ml
3 łyżki	syropu klonowego	45 ml
¼ szklanki	organicznych żywych kultur bakterii jogurtowych lub 5 g liofilizowanych bakterii jogurtowych	60 ml

1. Do rondla ze stali nierdzewnej wlej mleko kokosowe i wsyp wiórki. Całość podgrzewaj na mniej niż średnim ogniu do temperatury wrzenia (por. wskazówki po lewej), często mieszając. Dodaj odtłuszczone mleko w proszku i syrop klonowy, całość dokładnie wymieszaj. Zdejmij rondel z ognia i ostudź zawartość do temperatury 43–49°C, często mieszając. Mleko powinno ostygnąć w ciągu godziny.
2. W misce wymieszaj starter lub liofilizowane bakterie jogurtowe z mniej więcej ½ szklanki (125 ml) ostudzonego mleka kokosowego. Dodaj pozostałe ostudzone mleko kokosowe i całość dobrze wymieszaj.
3. Przelej mleko do czystych kubeczków i nałóż pokrywki, jeśli producent tak zaleca. Umieść kubeczki w jogurtownicy. Ustaw timer na 8 do 12 godzin lub na minimalną wartość przewidywaną przez producenta. Im dłużej trwa proces fermentacji, tym gęstszy i kwaśniejszy będzie jogurt.
4. W trakcie fermentacji nie poruszaj kubeczków z mlekiem. Po 8 godzinach skontroluj zawartość jednego pojemniczka. Jeśli jogurt osiągnął już pożądaną konsystencję, wyjmij wszystkie kubeczki z jogurtownicy, nałóż pokrywki (w razie konieczności) i od razu wstaw produkt do lodówki. Gdyby efekt cię nie zadowalał, odstaw testowy kubeczek do jogurtownicy i pozostaw tam jogurt jeszcze na 1–2 godziny lub do uzyskania pożądanej konsystencji. Schłodzenie jogurtu zatrzymuje proces fermentacji. Przed podaniem lub zastosowaniem do przyrządzenia jakiegoś dania jogurt powinien zostać całkowicie schłodzony.

Domowe jogurty smakowe

Otrzymamy 4 szklanki (1 litr)

Do przyrządzenia aromatycznego jogurtu waniliowego należy użyć świeżej laski wanilii. W ten sposób uzyskuje się nieco słodszy w smaku, prawdziwie waniliowy jogurt, który świetnie się nadaje jako dodatek do świeżych owoców i deserów owocowych, choć oczywiście można go również jeść bez dodatków. Zmniejszenie ilości syropu klonowego do ¼ szklanki (60 ml) spowoduje, że jogurt stanie się nieco bardziej kwaskowaty. Zamiast laski wanilii można użyć również ekstraktu (por. wskazówki poniżej).

Wskazówki

- Zamiast laski wanilii możesz użyć 1 łyżki (15 ml) ekstraktu waniliowego, choć zdaniem niektórych taki alkoholowy dodatek nie pasuje do jogurtu, a efekt smakowy nie jest do końca zadowalający. Zdecydowanie nie należy natomiast używać sztucznych dodatków smakowych.
- *Temperatura wrzenia:* Mleko należy podgrzewać w rondlu na mniej niż średnim ogniu, często mieszając, aż na ściankach naczynia pojawią się bąbelki, a znad powierzchni cieczy zacznie się unosić para. Temperatura mleka sięga wtedy 77°C.

Jogurt waniliowy

- *Termometr kuchenny*
- *Elektryczna jogurtownica*

4 szklanki	mleka 1–2%	1 l
1	laska wanilii, rozcięta wzdłuż na pół (por. wskazówki po lewej)	75 ml
⅓ szklanki	odtłuszczonego mleka w proszku	75 ml
⅓ szklanki	syropu klonowego	75 ml
3 łyżki	organicznych żywych kultur bakterii jogurtowych lub 5 g liofilizowanych bakterii jogurtowych	45 ml

1. W rondlu ze stali nierdzewnej podgrzewaj mleko na mniej niż średnim ogniu, aż doprowadzisz je do temperatury wrzenia (por. wskazówki po lewej), często mieszając. Dodaj laskę wanilii i odtłuszczone mleko w proszku, dokładnie wymieszaj. Zdejmij rondel z ognia i ostudź zawartość do temperatury 43–49°C, często mieszając. Mleko powinno ostygnąć w ciągu godziny.
2. Za pomocą szczypiec wyjmij rozciętą na pół laskę wanilii i usuń ze środka nasiona. Nasionka wrzuć z powrotem do ostudzonego mleka, a same strączki wyrzuć lub pozostaw do innych zastosowań. Wmieszaj syrop klonowy.
3. W misce wymieszaj starter lub liofilizowane bakterie jogurtowe z mniej więcej ½ szklanki (125 ml) ostudzonego mleka. Dodaj pozostałe ostudzone mleko i całość wymieszaj.
4. Przelej mleko do czystych kubeczków i nałóż pokrywki, jeśli producent tak zaleca. Umieść kubeczki w jogurtownicy. Ustaw timer na 8 do 12 godzin lub na minimalną wartość przewidywaną przez producenta. Im dłużej trwa proces fermentacji, tym gęstszy i kwaśniejszy będzie jogurt.
5. W trakcie fermentacji nie poruszaj kubeczków z mlekiem. Po 8 godzinach skontroluj zawartość jednego pojemniczka. Jeśli jogurt osiągnął już pożądaną konsystencję, wyjmij wszystkie kubeczki z jogurtownicy, nałóż pokrywki (w razie konieczności) i od razu wstaw produkt do lodówki. Schłodzenie jogurtu zatrzymuje proces fermentacji. Przed podaniem lub zastosowaniem do przyrządzenia jakiegoś dania jogurt powinien zostać całkowicie schłodzony.

Otrzymamy 4 szklanki (1 litr)

Jogurt z owocami

Domowy dżem owocowy w połączeniu z domowym jogurtem wydaje się być najlepszym rozwiązaniem. Jeśli jednak nie masz domowego dżemu, możesz użyć kupnych przetworów. Uzyskasz w ten sposób niemal tak samo dobry rezultat. Jeśli dżem znajdował się wcześniej w lodówce, przed użyciem należy doprowadzić go do temperatury pokojowej. Jeśli do ciepłego mleka dodany zostanie zimny dżem, bakterie będą potrzebowały więcej czasu, żeby się uporać z białkami mleka.

Wskazówki

- W tym przepisie możesz zastosować dżem truskawkowy, malinowy, wiśniowy, jagodowy, brzoskwiniowy, morelowy lub z dowolnych innych owoców.
- Cukrzykom zalecam zastosowanie dżemu ze sztucznymi dodatkami słodzącymi i rezygnację z miodu.

- *Termometr kuchenny*
- *Elektryczna jogurtownica*

4 szklanki	mleka 1–2%	1 l
⅓ szklanki	odtłuszczonego mleka w proszku	75 ml
2–4 łyżki	miodu (por. wskazówki po lewej)	30-60 ml
1 łyżka	ekstraktu waniliowego	15 ml
½ szklanki	dżemu owocowego	125 ml
3 łyżki	organicznych żywych kultur bakterii jogurtowych lub 5 g liofilizowanych bakterii jogurtowych	45 ml

1. W rondlu ze stali nierdzewnej podgrzewaj mleko na mniej niż średnim ogniu, doprowadzając do temperatury wrzenia (por. wskazówka s. 26), często mieszając. Dodaj odtłuszczone mleko w proszku i dokładnie wymieszaj. Zdejmij rondel z ognia i ostudź zawartość do temperatury 43–49°C, często mieszając. Dodaj miód i wanilię, całość wymieszaj. Mleko powinno ostygnąć w ciągu godziny.
2. W trakcie oczekiwania podziel dżem na porcje i łyżeczką umieść odpowiednią ilość na dnie każdego kubeczka. Odstaw na bok i poczekaj, aż mleko się schłodzi.
3. W misce wymieszaj starter lub liofilizowane bakterie jogurtowe z mniej więcej ½ szklanki (125 ml) ostudzonego mleka. Dodaj pozostałe ostudzone mleko i całość wymieszaj.
4. Przelej mleko do czystych kubeczków i nałóż pokrywki, jeśli producent tak zaleca. Umieść kubeczki w jogurtownicy. Ustaw timer na 8 do 12 godzin lub na minimalną wartość przewidywaną przez producenta. Im dłużej trwa proces fermentacji, tym gęstszy i kwaśniejszy będzie jogurt.
5. W trakcie fermentacji nie poruszaj kubeczków z mlekiem. Po 8 godzinach skontroluj zawartość jednego pojemniczka. Jeśli jogurt osiągnął już pożądaną konsystencję, wyjmij wszystkie kubeczki z jogurtownicy, nałóż pokrywki (w razie konieczności) i od razu wstaw produkt do lodówki. Gdyby efekt cię nie zadowalał, odstaw testowy kubeczek do jogurtownicy i pozostaw tam jogurt jeszcze na 1–2 godziny lub do uzyskania pożądanej konsystencji. Schłodzenie jogurtu zatrzymuje proces fermentacji. Przed podaniem lub zastosowaniem do przyrządzenia jakiegoś dania jogurt powinien zostać całkowicie schłodzony.

Otrzymamy 4 szklanki (1 litr)

Jogurt truskawkowy

Jeśli do przyrządzenia tego jogurtu użyjesz dżemu własnej roboty, uzyskasz produkt całkowicie domowy. Jeśli jednak masz swój ulubiony dżem kupny (i zawiera on dużo owoców), to śmiało możesz go wykorzystać.

Wskazówki

- Do przyrządzenia jogurtu należy użyć dżemu owocowego, gotowanych owoców mrożonych lub z puszki. Nie można natomiast użyć świeżych owoców, ponieważ zawarte w nich enzymy i kwasy mogłyby doprowadzić do zwarzenia mleka.
- *Temperatura wrzenia:* Mleko należy podgrzewać w rondlu na mniej niż średnim ogniu, często mieszając, aż na ściankach naczynia pojawią się bąbelki, a znad powierzchni cieczy zacznie się unosić para. Temperatura mleka sięga wtedy 77°C.

Wariant

- Zamiast dżemu truskawkowego można użyć ⅔ szklanki (150 ml) dżemu wiśniowego, jagodowego lub malinowego.

- *Termometr kuchenny*
- *Elektryczna jogurtownica*

4 szklanki	mleka 1–2%	1 l
⅔ szklanki	dżemu owocowego	150 ml
⅓ szklanki	odtłuszczonego mleka w proszku	75 ml
¼ szklanki	organicznych żywych kultur bakterii jogurtowych lub 5 g liofilizowanych bakterii jogurtowych	60 ml

1. W rondlu ze stali nierdzewnej wymieszaj mleko i dżem, a następnie podgrzewaj całość na mniej niż średnim ogniu do temperatury wrzenia (por. wskazówki po lewej), często mieszając. Dodaj odtłuszczone mleko w proszku i dokładnie wymieszaj. Zdejmij rondel z ognia i ostudź zawartość do temperatury 43–49°C, często mieszając. Mleko powinno ostygnąć w ciągu godziny.
2. W misce wymieszaj starter lub liofilizowane bakterie jogurtowe z mniej więcej ½ szklanki (125 ml) ostudzonego mleka. Dodaj pozostałe ostudzone mleko i całość dobrze wymieszaj.
3. Przelej mleko do czystych kubeczków i nałóż pokrywki, jeśli producent tak zaleca. Umieść kubeczki w jogurtownicy. Ustaw timer na 8 do 12 godzin lub na minimalną wartość przewidywaną przez producenta. Im dłużej trwa proces fermentacji, tym gęstszy i kwaśniejszy będzie jogurt.
4. W trakcie fermentacji nie poruszaj kubeczków z mlekiem. Po 8 godzinach skontroluj zawartość jednego pojemniczka. Jeśli jogurt osiągnął już pożądaną konsystencję, wyjmij wszystkie kubeczki z jogurtownicy, nałóż pokrywki (w razie konieczności) i od razu wstaw produkt do lodówki. Gdyby efekt cię nie zadowalał, odstaw testowy kubeczek do jogurtownicy i pozostaw tam jogurt jeszcze na 1–2 godziny lub do uzyskania pożądanej konsystencji. Schłodzenie jogurtu zatrzymuje proces fermentacji. Przed podaniem lub zastosowaniem do przyrządzenia jakiegoś dania jogurt powinien zostać całkowicie schłodzony.

Otrzymamy 4 szklanki (1 litr)

Jogurt czekoladowy

- *Termometr kuchenny*
- *Elektryczna jogurtownica*

4 szklanki	mleka 1–2%	1 l
⅓ szklanki	odtłuszczonego mleka w proszku	75 ml
⅓ szklanki	płynnego miodu	75 ml
3 łyżki	niesłodzonego kakao	45 ml
3 łyżki	organicznych żywych kultur bakterii jogurtowych lub 5 g liofilizowanych bakterii jogurtowych	45 ml

1. W rondlu ze stali nierdzewnej podgrzewaj mleko na mniej niż średnim ogniu do temperatury wrzenia (por. wskazówki s. 26), często je mieszając. Dodaj odtłuszczone mleko w proszku i dokładnie wymieszaj.
2. Jednocześnie w misce umieść miód i kakao, a następnie za pomocą widelca wymieszaj składniki na gładką pastę. Dodaj mieszaninę do gorącego mleka i dobrze wymieszaj. Zdejmij garnek z ognia i ostudź zawartość do temperatury 43–49°C, często mieszając. Mleko powinno ostygnąć w ciągu godziny.
3. W osobnej misce wymieszaj starter lub liofilizowane bakterie jogurtowe z mniej więcej ½ szklanki (125 ml) ostudzonego mleka. Dodaj pozostałe ostudzone mleko i całość dobrze wymieszaj.
4. Przelej mleko do czystych kubeczków i nałóż pokrywki, jeśli producent tak zaleca. Umieść kubeczki w jogurtownicy. Ustaw timer na 8 do 12 godzin lub na minimalną wartość przewidywaną przez producenta. Im dłużej trwa proces fermentacji, tym gęstszy i kwaśniejszy będzie jogurt.
5. W trakcie fermentacji nie poruszaj kubeczków z mlekiem. Po 8 godzinach skontroluj zawartość jednego pojemniczka. Jeśli jogurt osiągnął już pożądaną konsystencję, wyjmij wszystkie kubeczki z jogurtownicy, nałóż pokrywki (w razie konieczności) i od razu wstaw do lodówki. Gdyby efekt cię nie zadowalał, odstaw testowy kubeczek do jogurtownicy i pozostaw tam jogurt jeszcze na 1–2 godziny lub do uzyskania pożądanej konsystencji. Schłodzenie jogurtu zatrzymuje proces fermentacji. Przed podaniem lub zastosowaniem do przyrządzenia jakiegoś dania jogurt powinien zostać całkowicie schłodzony.

Jeśli masz swoje ulubione białko serwatkowe o smaku czekoladowym, możesz go użyć do zagęszczenia tego jogurtu zamiast odtłuszczonego mleka w proszku. W przepisie należy zastosować dobrej jakości kakao. Można też zamiast miodu i kakao użyć ½ szklanki (75 ml) słodzonego syropu czekoladowego.

Wariant

- Zamiast zwykłego mleka 1–2% możesz użyć w tym przepisie mleko o smaku czekoladowym. Jeśli jednak w tym przepisie lub w przepisie na jogurt o smaku mokki (s. 30) zostanie zastosowane mleko czekoladowe lub jakiś napój mleczny (por. niżej), należy zmniejszyć ilość dodatku o smaku czekoladowym do 2 łyżek (30 ml), miodu i kakao do 2 łyżek (30 ml) lub syropu czekoladowego do 3 łyżek (45 ml).

Napoje czekoladowe

- Z moich doświadczeń wynika, że jogurt przyrządzany z napojów mlecznych o smaku czekoladowym ma delikatną konsystencję i bywa wodnisty. Wydziela się z niego przezroczysta ciecz, którą można odcedzić lub ponownie wmieszać do jogurtu.
- Koniecznie należy się zapoznać z etykietami stosowanych produktów. Wyroby różnych marek mogą mieć nieco inny skład, a większość ma jakieś dodatki.

Otrzymamy 4 szklanki (1 litr)

Jogurt o smaku mokki

Jeśli masz swoje ulubione białko serwatkowe o smaku czekoladowym, możesz go użyć do zagęszczenia tego jogurtu zamiast odtłuszczonego mleka w proszku. W przepisie należy zastosować dobrej jakości kakao. Można też zamiast miodu i kakao użyć ½ szklanki (75 ml) słodzonego syropu czekoladowego.

Wskazówki

- Jeśli zdecydujesz się zastosować wysokiej jakości kawę, dostępną w specjalistycznych kawiarniach, użyj 1–2 paczuszki.
- *Temperatura wrzenia:* Mleko należy podgrzewać w rondlu na mniej niż średnim ogniu, często mieszając, aż na ściankach naczynia pojawią się bąbelki, a znad powierzchni cieczy zacznie się unosić para. Temperatura mleka sięga wtedy 77°C.

- *Termometr kuchenny*
- *Elektryczna jogurtownica*

4 szklanki	mleka 1–2%	1 l
⅓ szklanki	odtłuszczonego mleka w proszku	75 ml
3 łyżki	kawy rozpuszczalnej (por. wskazówka po lewej)	45 ml
⅓ szklanki	płynnego miodu	75 ml
¼ szklanki	niesłodzonego kakao	60 ml
3 łyżki	organicznych żywych kultur bakterii jogurtowych lub 5 g liofilizowanych bakterii jogurtowych	45 ml

1. W rondlu ze stali nierdzewnej podgrzewaj mleko na mniej niż średnim ogniu do temperatury wrzenia (por. wskazówka po lewej), często je mieszając. Dodaj odtłuszczone mleko w proszku i kawę, dokładnie wymieszaj. Zdejmij rondel z ognia i ostudź zawartość do temperatury 43–49°C, często mieszając. Mleko powinno ostygnąć w ciągu godziny.
2. Jednocześnie w misce umieść miód i kakao, a następnie widelcem wymieszaj składniki na gładką pastę. Dodaj do stygnącego mleka i dobrze wymieszaj.
3. W osobnej misce wymieszaj starter lub liofilizowane bakterie jogurtowe z mniej więcej ½ szklanki (125 ml) ostudzonego mleka. Dodaj pozostałe ostudzone mleko i całość dobrze wymieszaj.
4. Przelej mleko do czystych kubeczków i nałóż pokrywki, jeśli producent tak zaleca. Umieść kubeczki w jogurtownicy. Ustaw timer na 8 do 12 godzin lub na minimalną wartość przewidywaną przez producenta. Im dłużej trwa proces fermentacji, tym gęstszy i kwaśniejszy będzie jogurt.
5. W trakcie fermentacji nie poruszaj kubeczków z mlekiem. Po 8 godzinach skontroluj zawartość jednego pojemniczka. Jeśli jogurt osiągnął już pożądaną konsystencję, wyjmij wszystkie kubeczki z jogurtownicy, nałóż pokrywki (w razie konieczności) i od razu wstaw produkt do lodówki. Gdyby efekt cię nie zadowalał, odstaw testowy kubeczek do jogurtownicy i pozostaw tam jogurt jeszcze na 1–2 godziny lub do uzyskania pożądanej konsystencji. Schłodzenie jogurtu zatrzymuje proces fermentacji. Przed podaniem lub zastosowaniem do przyrządzenia jakiegoś dania jogurt powinien zostać całkowicie schłodzony.

Otrzymamy 4 szklanki (1 litr)

Jogurt cytrynowy

Jeśli bardzo lubisz jogurt cytrynowy, to prawdopodobnie masz swoją ulubioną markę jogurtu fabrycznego. Osiągnięcie konsystencji i smaku zbliżonych do ideału zapewne będzie wymagać kilku prób. Proponowany przepis umożliwia przyrządzenie gęstego jogurtu o pełnym smaku i konsystencji zbliżonej do profesjonalnej. Oprócz galaretki cytrynowej, która pozwala na uzyskanie efektu żelującego, wykorzystuje się w nim również naturalną skórkę z cytryny. Należy zaznaczyć, że galaretka (podobnie jak żelatyna) zawiera konserwanty.

Wariant

- Aby uzyskać wyrazistszy smak cytrynowy, można zrezygnować z galaretki, za to przed rozlaniem mleka do kubeczków można do każdego z nich włożyć na dno po 1 łyżce (15 ml) sosu cytrynowego (s. 57).

- *Termometr kuchenny*
- *Elektryczna jogurtownica*

2 szklanki	mleka 1–2%	500 l
1½ szklanki	słodkiej śmietany 18%	375 ml
½ szklanki	śmietany 36%	125 ml
2 łyżki	skórki otartej z cytryny	30 ml
2 łyżki	odtłuszczonego mleka w proszku	30 ml
⅓ szklanki	syropu klonowego	75 ml
3 łyżki	organicznych żywych kultur bakterii jogurtowych lub 5 g liofilizowanych bakterii jogurtowych	45 ml
2 łyżki	galaretki cytrynowej w proszku	30 ml

1. Do rondla ze stali nierdzewnej wlej mleko, dodaj obie śmietany i skórkę cytrynową, a następnie całość podgrzewaj na mniej niż średnim ogniu do temperatury wrzenia (por. wskazówki s. 26), często mieszając. Dodaj odtłuszczone mleko w proszku i syrop klonowy, dokładnie wymieszaj. Zdejmij rondel z ognia i ostudź zawartość do temperatury 43–49°C, często mieszając. Mleko powinno ostygnąć w ciągu godziny.
2. W misce wymieszaj starter lub liofilizowane bakterie jogurtowe z mniej więcej ½ szklanki (125 ml) ostudzonego mleka. Dodaj galaretkę cytrynową i pozostałe ostudzone mleko, całość dobrze wymieszaj.
3. Przelej mleko do czystych kubeczków i nałóż pokrywki, jeśli producent tak zaleca. Umieść kubeczki w jogurtownicy. Ustaw timer na 8 do 12 godzin lub na minimalną wartość przewidywaną przez producenta. Im dłużej trwa proces fermentacji, tym gęstszy i kwaśniejszy będzie jogurt.
4. W trakcie fermentacji nie poruszaj kubeczków z mlekiem. Po 8 godzinach skontroluj zawartość jednego pojemniczka. Jeśli jogurt osiągnął już pożądaną konsystencję, wyjmij wszystkie kubeczki z jogurtownicy, nałóż pokrywki (w razie konieczności) i od razu wstaw jogurt do lodówki. Gdyby efekt cię nie zadowalał, odstaw testowy kubeczek do jogurtownicy i pozostaw tam jogurt jeszcze na 1–2 godziny lub do uzyskania pożądanej konsystencji. Schłodzenie jogurtu zatrzymuje proces fermentacji. Przed podaniem lub zastosowaniem do przyrządzenia jakiegoś dania jogurt powinien zostać całkowicie schłodzony.

Dodatki owocowe

Otrzymamy 1½ szklanki (375 ml)

Pomarańcza z granatem

Przeciwutleniające właściwości granatu zostają połączone ze świeżymi nutami pomarańczy, przez co powstaje zupełnie nadzwyczajny dodatek do jogurtu.

1 szklanka	niesłodzonego soku z granatu	250 ml
¼ szklanki	cukru	60 ml
1 łyżka	świeżo wyciśniętego soku z cytryny	15 ml
1	pomarańcza, pokrojona na cząstki	1

1. W rondlu z grubym dnem wymieszaj sok z granatu, cukier i sok z cytryny. Całość doprowadź na średnio dużym ogniu do temperatury bliskiej wrzeniu, co pewien czas mieszając, aż cukier się rozpuści. Zmniejsz ogień i gotuj powoli przez około 30 minut, aż zawartość rondla osiągnie konsystencję lekkiego syropu. Pozostaw do ostudzenia, a potem ostrożnie włóż cząstki pomarańczy. Używaj od razu albo przełóż do słoika z pokrywką i wstaw do lodówki (możesz je przechowywać w lodówce do miesiąca).

Otrzymamy 1 szklankę (250 ml)

Świeże jagody do jogurtu

Do przyrządzenia tego pysznego i kolorowego dodatku możesz użyć świeżych lub mrożonych truskawek, malin, wiśni lub jagód.

1 szklanka	świeżych lub mrożonych owoców (por. informacja po lewej)	250 ml
¼ szklanki	niesłodzonego soku pomarańczowego lub jabłkowego	60 ml
1 łyżka	świeżo wyciśniętego soku z cytryny	15 ml
¼ szklanki	cukru	60 ml
1 łyżka	skrobi kukurydzianej	15 ml

1. W rondlu z grubym dnem wymieszaj jagody oraz soki pomarańczowy i cytrynowy. Całość doprowadź do lekkiego wrzenia na średnio dużym ogniu, co pewien czas mieszając.
2. W misce wymieszaj cukier i skrobię, a potem wsyp zawartość do rondla z jagodami. Zmniejsz ogień i powoli gotuj, stale mieszając, przez około 5 minut lub do momentu, w którym mieszanina zgęstnieje i nabierze konsystencji syropu. Używaj od razu albo starannie przykryj i wstaw do lodówki (możesz je przechowywać w lodówce do tygodnia).

Otrzymamy 1 szklankę (250 ml)

Morele do jogurtu

To prosty do przyrządzenia, a przy tym niezwykły dodatek do świeżych i mrożonych jogurtów. Z suszonych moreli można go przyrządzać przez cały rok. Jeśli zaś wykorzystuje się świeże owoce, należy zmniejszyć ilość soku i cukru. Poza tym owoce trzeba nieco dłużej gotować, żeby zgęstniały.

1 szklanka	grubo siekanych suszonych moreli	250 ml
½ szklanki	niesłodzonego soku pomarańczowego lub jabłkowego	125 ml
⅓ szklanki	cukru	75 ml
1 łyżka	świeżo wyciśniętego soku z cytryny	15 ml

W rondlu z grubym dnem wymieszaj morele, sok z pomarańczy, cukier i sok z cytryny. Całość doprowadź do lekkiego wrzenia na średnio dużym ogniu, co pewien czas mieszając, aż cukier się rozpuści. Zmniejsz ogień i gotuj powoli przez około 15 minut lub do momentu, w którym zawartość rondla osiągnie konsystencję syropu. Używaj od razu albo przykryj dokładnie i wstaw do lodówki (możesz je przechowywać w lodówce do tygodnia).

Otrzymamy 1 szklankę (250 ml)

Bananowe purée do jogurtu

Do przyrządzenia tego dodatku należy używać dojrzałych bananów. Można go nałożyć na dno kubeczków albo na wierzch – jako dodatek do jogurtu świeżego lub mrożonego. Tak czy owak, ten dodatek powinien zasmakować każdemu miłośnikowi bananów.

1 szklanka	wody	250 ml
½ szklanki	cukru	125 ml
1	bardzo dojrzały banan	1
2 łyżki	świeżo wyciśniętego soku z cytryny	30 ml
¼ łyżeczki	mielonej gałki muszkatołowej	1 ml

1. W rondlu z grubym dnem wymieszaj wodę z cukrem. Całość doprowadź do lekkiego wrzenia na średnio dużym ogniu, co pewien czas mieszając, aż cukier się rozpuści. Zmniejsz ogień i gotuj powoli, mieszając od czasu do czasu, przez około 25 minut lub do momentu, w którym mieszanina zgęstnieje. Pozostaw do ostygnięcia.
2. W misce rozgnieć widelcem banana z dodatkiem soku cytrynowego. Dodaj banana do syropu i dobrze wymieszaj. Teraz dodaj gałkę muszkatołową. Używaj od razu.

Otrzymamy 1½ szklanki (375 ml)

To niezwykły dodatek, ma orzeźwiająco zielony kolor, a przy tym świetnie smakuje.

Kiwi do jogurtu

1 szklanka	wody	250 ml
½ szklanki	cukru	125 ml
2 łyżki	świeżo wyciśniętego soku z cytryny	30 ml
2	kiwi, grubo posiekane	2

W rondlu z grubym dnem wymieszaj wodę, cukier i sok cytrynowy. Całość doprowadź do lekkiego wrzenia na średnio dużym ogniu, co pewien czas mieszając, aż cukier się rozpuści. Zmniejsz ogień i gotuj powoli przez około 25 minut lub do momentu, w którym zawartość rondla zgęstnieje. Pozostaw do ostudzenia. Dodaj kiwi. Używaj od razu albo starannie przykryj i wstaw do lodówki (możesz je przechowywać w lodówce do tygodnia).

Otrzymamy 2 szklanki (500 ml)

To egzotyczny dodatek o subtelnym aromacie.

Wskazówka

- Możesz użyć odcedzonych owoców z puszki, owoców świeżych lub rozmrożonych. Najlepiej nadają się: mango, brzoskwinia, melon, papaja oraz ananas (w dowolnych kombinacjach).

Owoce tropikalne do jogurtu

1 szklanka	wody	250 ml
½ szklanki	cukru	125 ml
1 szklanka	grubo siekanych owoców tropikalnych (por. wskazówka po lewej)	250 ml
2 łyżki	świeżo wyciśniętego soku z cytryny	30 ml

1. W rondlu z grubym dnem wymieszaj wodę i cukier. Całość doprowadź do lekkiego wrzenia na średnio dużym ogniu, co pewien czas mieszając, aż cukier się rozpuści. Zmniejsz ogień i gotuj powoli, od czasu do czasu mieszając, przez około 25 minut lub do momentu, w którym mieszanina zgęstnieje. Pozostaw do ostudzenia.
2. W misce wymieszaj owoce z sokiem cytrynowym. Dodaj je do ostudzonego syropu. Używaj od razu albo przykryj dokładnie i wstaw do lodówki (możesz je przechowywać w lodówce do tygodnia).

Otrzymamy 1¼ szklanki (300 ml)

Dla urozmaicenia smaku możesz dodać do gotowego musu jabłkowego szczyptę chili w proszku. Ten prosty mus jabłkowy świetnie się sprawdza jako dodatek do jogurtu z owocami (s. 27).

Wariant

- Możesz spróbować przyrządzić ten dodatek z wykorzystaniem gruszek lub połączenia gruszek i jabłek.

Jabłko z cynamonem do jogurtu

½ szklanki	wody	125 ml
⅓ szklanki (lub do smaku)	brązowego cukru	75 ml
2	jabłka, grubo posiekane	2
1 łyżka	świeżo wyciśniętego soku z cytryny	15 ml
½ łyżeczki	mielonego cynamonu	2 ml

W rondlu z grubym dnem wymieszaj wodę i brązowy cukier. Na średnio dużym ogniu całość doprowadź do temperatury bliskiej wrzeniu, co pewien czas mieszając, aż cukier się rozpuści. Dodaj jabłka, sok z cytryny i cynamon. Gotuj powoli, od czasu do czasu mieszając, przez około 15 minut lub do momentu, w którym jabłka zmiękną. Używaj od razu albo przykryj dokładnie i wstaw do lodówki (możesz je przechowywać w lodówce do tygodnia).

Sosy typu chutney i salsa

Otrzymamy 1½ szklanki (375 ml)

Korzenna salsa gruszkowa

Połączenie świeżych gruszek i korzeni z rodzynkami. Warto rozważyć wzbogacenie tego sosu o migdały lub orzechy włoskie.

Wskazówka

- Garam masala to zwyczajowa nazwa mieszanki przypraw korzennych powszechnie stosowanych w Indiach. Łatwo można ją dostać w sklepach specjalistycznych oraz w sklepach w żywnością azjatycką.

2	gruszki, pokrojone w kostkę	2
1	jabłko, pokrojone w kostkę	1
2 łyżeczki	świeżo wyciśniętego soku z cytryny	30 ml
3 łyżeczki	płynnego miodu lub nektaru z agawy	45 ml
2 łyżeczki	złotych rodzynek	30 ml
¼ łyżeczki	mielonego cynamonu	1 ml
¼ łyżeczki	curry w proszku lub przyprawy garam masala, opcjonalnie (por. wskazówka po lewej)	1 ml

Do dużej miski wrzuć gruszki i jabłka. Skrop sokiem z cytryny. Dodaj miód, rodzynki, cynamon i curry (opcjonalnie). Dokładnie wymieszaj. Używaj od razu albo przykryj dokładnie i wstaw do lodówki (możesz je przechowywać w lodówce do tygodnia).

Otrzymamy 1 szklankę (250 ml)

Chutney z mango

Niemal wytrawny, egzotyczny dodatek owocowy, który świetnie się komponuje z kwaskowatym smakiem domowego jogurtu.

1	mango, pokrojone w kostkę	1
2 łyżki	świeżo wyciśniętego soku z limonki lub cytryny	30 ml
1 łyżeczka	prażonego oleju sezamowego	5 ml
3 łyżeczki	świeżej natki pietruszki, posiekanej	45 ml
½ łyżeczki	mielonego kminu rzymskiego	2 ml

Do miski wrzuć mango i skrop je sokiem z limonki. Dodaj olej sezamowy, pietruszkę i kmin rzymski. Dokładnie wymieszaj. Używaj od razu albo przykryj dokładnie i wstaw do lodówki (możesz je przechowywać w lodówce do tygodnia).

Otrzymamy 1 szklankę (250 ml)

To bardzo smaczny sos, który można położyć na wierzch jogurtu, ale równie dobrze można go wmieszać w jogurt lub podać z puddingiem lub innym deserem.

Salsa orzechowo-figowa

- *Mikser lub blender*

½ szklanki	grubo posiekanych orzechów włoskich	125 ml
½ szklanki	grubo posiekanych świeżych lub suszonych fig	125 ml
3 łyżki	syropu z agawy lub płynnego miodu	45 ml
1 łyżka	świeżo wyciśniętego soku z cytryny	15 ml
	niesłodzony sok jabłkowy, opcjonalnie	

Do miski miksera lub do blendera wrzuć orzechy włoskie i figi, dodaj syrop z agawy i sok z cytryny. Miksuj pulsacyjnie w celu rozdrobnienia składników, nie miel ich jednak na pastę. Jeśli mieszanina będzie zbyt gęsta, możesz dodawać po 1 łyżce (15 ml) soku jabłkowego. Każdorazowo miksuj potem całość pulsacyjnie. Używaj od razu albo przykryj dokładnie i wstaw do lodówki (możesz przechowywać w lodówce do tygodnia).

Otrzymamy 1 szklankę (250 ml)

Kwaskowata nuta rabarbaru wzbogacona o cytrynowy posmak świeżego jogurtu! Chętnie podaję ten kompot do jogurtu waniliowego (s. 26).

Rabarbar w syropie

1 szklanka	grubo posiekanego świeżego lub mrożonego rabarbaru (mrożony należy rozmrozić)	250 ml
¼ szklanki	wody	60 ml
¼ szklanki	brązowego cukru lub miodu (lub do smaku)	60 ml

Do rondla włóż rabarbar, zalej go wodą. Całość doprowadź do wrzenia na średnio dużym ogniu, często mieszając. Dodaj brązowy cukier i gotuj powoli, często mieszając, aż ciecz zgęstnieje. Powinno się to stać w ciągu 4–8 minut, w zależności od tego, czy używasz owoców świeżych, czy mrożonych. Używaj od razu albo przykryj dokładnie i wstaw do lodówki (możesz je przechowywać w lodówce do tygodnia).

Otrzymamy 2 szklanki (500 ml)

Relisz pomidorowy

Dodatek o wytrawnym smaku czasem się przydaje – nie tylko do przekąsek z jogurtu, ale także do warzyw bądź innych składników dań. Ten sos doskonale równoważy kwaskowaty smak świeżego jogurtu. Ilość proponowaną w przepisie można podwoić, a następnie zapasteryzować gotowe przetwory w kąpieli wodnej (zgodnie ze stosownymi instrukcjami producenta warnika). Ja jednak najchętniej przyrządzam małe porcje, które dość szybko zużywam.

- *Dwa słoiczki (250 ml) do przetworów z pokrywkami*

1 kg	pomidorów, pozbawionych gniazd nasiennych i grubo posiekanych	1 kg
1	mała czerwona cebula, grubo posiekana	1
½ szklanki	octu z białego lub czerwonego wina	125 ml
1 łyżka	drobno posiekanego imbiru kandyzowanego	15 ml
½ łyżeczki	świeżo mielonej soli morskiej	2 ml
¼ łyżeczki	mielonego ziela angielskiego	1 ml
1 szklanka	cukru	250 ml

1. W dużym rondlu ze stali nierdzewnej lub w dużym garnku (w przypadku podwojonej porcji) wymieszaj pomidory, czerwoną cebulę, ocet, imbir, sól i ziele angielskie. Całość doprowadź do wrzenia na dużym ogniu, często mieszając. Dodaj cukier i całość ponownie doprowadź do wrzenia. Zmniejsz ogień i duś bez przykrycia, od czasu do czasu mieszając, przez 45 minut lub do momentu, w którym mieszanina zgęstnieje.
2. W tym samym czasie włóż do dużego garnka słoiki do przetworów i zalej je ciepłą wodą. Doprowadź wodę do wrzenia i utrzymuj w wysokiej temperaturze aż do momentu, w którym sos będzie gotowy. Napełnij gorące słoiki gorącym sosem, a następnie nałóż pokrywkę i pozostaw do ostudzenia. Używaj od razu albo przykryj dokładnie i wstaw do lodówki (możesz je przechowywać w lodówce do dwóch tygodni).

Podstawowy jogurt z pełnotłustego mleka (s. 22)
z korzenną salsą gruszkową (s. 52)

Podstawowy jogurt z mleka o obniżonej zawartości tłuszczu (s. 23)
z posypką owsiano-cynamonową (s. 59)

Jogurt waniliowy (s. 26)
ze świeżymi jagodami do jogurtu (s. 48)

Jogurt z owocami (s. 27)

Jogurt truskawkowy (s. 28)
z posypką à la granola (s. 60)

Jogurt czekoladowy (s. 29)

Jogurt cytrynowy (s. 31)
z owocami tropikalnymi (s. 50)

Zdrowe życie

Dziś do najskuteczniejszych zabójców przedstawicieli cywilizacji Zachodu należą nowotwory, choroby układu krążenia, cukrzyca i nadciśnienie. Większości tych chorób można zapobiegać, stosując odpowiednią dietę. Odporność i kontrola masy ciała to dwa czynniki kluczowe z punktu widzenia zmniejszania ryzyka wystąpienia chorób oraz łagodzenia ich przebiegu. W obu przypadkach dużą rolę odgrywa rodzaj spożywanego pożywienia.

Lekarze, naukowcy, naturopaci, dietetycy oraz zielarze zgadzają się co do tego, że zdrowy styl życia decyduje o stanie naszego ciała i pozwala zapobiegać chorobom. Przestrzeganie poniższych wytycznych pozwala utrzymać i przywrócić dobry stan zdrowia.

Zalecenia dotyczące uwzględniania jogurtów w diecie

Jogurty są tak zdrowe i mają tak istotne wartości odżywcze, że wielu dietetyków i specjalistów w dziedzinie ochrony zdrowia zaleca spożywanie co najmniej jednej porcji jogurtu dziennie, a w trakcie antybiotykoterapii nawet trzech porcji dziennie. Jedna szklanka jogurtu (250 ml) to pyszny sposób na dostarczenie organizmowi blisko 60 procent zalecanego dziennego spożycia jodu i blisko 50 procent zalecanego dziennego spożycia białka. Jednocześnie jogurt dostarcza też organizmowi dużych ilości (powyżej 25 procent zalecanego dziennego spożycia) fosforu, witaminy B_2, białka oraz witaminy B_{12}. Wytyczne żywieniowe, zarówno kanadyjskie, jak i amerykańskie, uwzględniają jogurt jako produkt nabiałowy do codziennego spożycia. Więcej informacji na temat korzystnego wpływu jogurtów na zdrowie znajdziesz na stronie 12.

Jogurt w zdrowej diecie

Nie ulega wątpliwości, że pierwszym krokiem na drodze do zdrowia jest zdrowa dieta. Pełnowartościowe produkty – spożywane zgodnie z zaleceniami żywieniowymi – w połączeniu z codzienną porcją jogurtu to klucz do zachowania zdrowia. Jogurt wspiera pracę układu trawiennego i ma korzystny wpływ zarówno na układ odpornościowy, jak i na układ kostno-mięśniowy, choć oczywiście na tym korzyści płynące ze spożywania jogurtu się nie kończą.

Jogurt a cholesterol

Z badań opublikowanych na łamach „Annals of Nutrition & Metabolism" wynika, że spożywanie dziennie dwóch porcji jogurtu (1 szklanki o pojemności 250 ml lub dwóch kubeczków po 125 ml) jogurtu zawierającego żywe kultury bakterii zmniejsza poziom (złego) cholesterolu LDL i podnosi poziom (dobrego) cholesterolu HDL.

Jogurt a masa ciała

Z badań wynika, że wapń i wielonienasycone kwasy tłuszczowe odgrywają istotną rolę w obniżaniu poziomu tłuszczu w organizmie, zarówno u dzieci, jak i u dorosłych. Jeśli zamiast produktów zawierających nasycone kwasy tłuszczowe (takich jak masło, śmietana czy śmietanka bądź majonez) spożywa się jogurt o niskiej zawartości tłuszczu, ogólne spożycie tłuszczu spada, a organizm otrzymuje większość ilości składnika istotnego z punktu widzenia kontroli masy ciała, a mianowicie wapnia. Badania sugerują ponadto, że dieta odchudzająca bogata w produkty nabiałowe o niskiej zawartości tłuszczu (a więc jogurty i mleko) pozwala na szybszą utratę tkanki tłuszczowej niż dieta o takiej samej kaloryczności, ale pozbawiona cennych źródeł wapnia. Jak się okazuje, nawet przyjmowanie suplementów wapnia

nie zapewnia takich korzyści jak spożywanie w ramach niskokalorycznej diety produktów bogatych w wapń.

Na co jeszcze pomaga jogurt?

Obecnie bada się znaczenie jogurtu w zapobieganiu chorobom zapalnym stawów i łagodzeniu ich przebiegów. Trwają również analizy skuteczności jogurtu jako środka niszczącego bakterię *Helicobacter pylori*, która wywołuje wrzody.

Zalecenia dotyczące dobrego zdrowia

- Ogranicz spożycie alkoholu. W przypadku kobiet po menopauzie ograniczenie spożycia alkoholu do mniej niż jednego drinka dziennie zmniejsza ryzyko śmierci z powodu nowotworu piersi nawet o 30 procent.
- Ćwicz. Codzienna umiarkowana aktywność fizyczna pozwala ograniczyć ryzyko zachorowania na nowotwory, a ponadto usprawnia funkcjonowanie układu odpornościowego, zapobiega otyłości, zmniejsza poziom estrogenów oraz insulinopodobnego czynnika wzrostu (IGF), przyczynia się do ogólnej poprawy kondycji fizycznej i psychicznej.
- Nie pal. Palenie wykazuje związek z jedną trzecią wszystkich nowotworów oraz z 80 procentami zachorowań na raka płuc.
- Dobrze się odżywaj. Zdrowa dieta to najlepsza ochrona przed chorobami.

Zalecania dotyczące zdrowego odżywiania się

- Jedz co najmniej pięć porcji owoców i warzyw dziennie.
- Wybieraj przede wszystkim owoce i warzywa kolorowe, takie jak słodka papryka, ciemnozielone warzywa liściaste, pomarańcze, marchew, brzoskwinie czy jagody.
- Zamiast przetworzonych ziaren i białej mąki, stosuj produkty pełnoziarniste.
- Ogranicz spożycie węglowodanów rafinowanych, czyli wyrobów cukierniczych, słodzonych płatków zbożowych, napojów gazowanych, cukierków czy słonych przekąsek.
- Przy gotowaniu stosuj oliwę z oliwek albo organiczny olej rzepakowy.
- Unikaj tłuszczów trans, które występują w margarynach, a także w wypiekach i produktach garmażeryjnych.
- Ogranicz spożycie tłuszczów nasyconych i cholesterolu, które występują w mięsie oraz nabiale.
- Wprowadź do swojej diety awokado, naturalne orzechy, nasiona i ryby zimnowodne (dorsza, sardynki, łososia).
- Uważaj na wielkość porcji.

Zdrowe ciało

Nasz organizm składa się z siedmiu dużych układów: krążenia (serce i jego naczynia), nerwowego (mózg, rdzeń kręgowy oraz nerwy), wydzielania wewnętrznego (gruczoły i hormony), pokarmowego (żołądek, trzustka, jelita), mięśniowo-szkieletowego (mięśnie, kości, stawy, tkanka łączna), oddechowego (nos, tchawica, oskrzela, płuca) oraz odpornościowego (komórki zwalczające infekcje). Każdy z tych systemów ma do odegrania pewną rolę, jeśli chodzi o zabezpieczanie organizmu przed chorobami. Każdy z nich reaguje pozytywnie na pewne określone pełnowartościowe składniki pokarmowe.

Na kolejnych stronach zamieszczone zostały informacje na temat poszczególnych układów, w szczególności zaś na temat ich wpływu na nasze zdrowie, konkretnych problemów związanych z zaburzeniami ich funkcjonowania oraz zmian w diecie i stylu życia umożliwiających zachowanie optymalnego stanu danego systemu.

Oczywiście w przypadku wystąpienia jakichkolwiek problemów zdrowotnych należy skontaktować się z lekarzem.

Układ krążenia

Zdrowy układ krążenia

Na układ krążenia składają się serce, tętnice i żyły oraz krążąca w nich krew. Serce to mięsień odpowiedzialny za pompowanie utlenowanej krwi z płuc tętnicami do wszystkich komórek i narządów ciała. Tkanki i narządy potrzebują tlenu i składników odżywczych, żeby normalnie funkcjonować. Serce odpowiada również za sprowadzenie odtlenowanej krwi z ciała, aby móc ją następnie skierować do płuc, gdzie ponownie zostaje ona wzbogacona w tlen.

Problemy układu krążenia

Miażdżyca, wysoki cholesterol, nadciśnienie tętnicze

Choroby układu krążenia – potocznie zwane też często chorobami serca – to schorzenia serca i naczyń krwionośnych. Do najpowszechniejszych sygnałów zwiastujących choroby serca należy miażdżyca.

Z miażdżycą mamy do czynienia wtedy, gdy wewnątrz tętnic dochodzi do nagromadzenia depozytów tłuszczowych, które ograniczają dopływ krwi do organów. Jeżeli to zwężenie i ograniczenie przepływu dotyczy tętnic wieńcowych, czyli tętnic zaopatrujących sam mięsień serca, wówczas mamy do czynienia z chorobą wieńcową. Choroba wieńcowa przebiega często bezobjawowo, aż w pewnym momencie dochodzi do poważnego zablokowania tętnic, co skutkuje obumarciem tkanek i zawałem mięśnia serca.

Kolejne zawały osłabiają serce, a większość pracy przejmują części nieuszkodzone. Takie przeciążenie mięśnia prowadzi do powstawania zastojów krwi (w sercu, w płucach lub innych organach). Rozwija się zastoinowa niewydolność serca, która objawia się trudnościami w oddychaniu nawet podczas spoczynku, a ostatecznie prowadzi do zatrzymania pracy serca i śmierci.

Miażdżyca ma też wpływ na stan innych narządów tkanek, między innymi mózgu. Wpływa również na funkcjonowanie nóg, a zwłaszcza stóp. Kiedy dojdzie do zatoru naczyń w obrębie mózgu, jego tkanka zacznie obumierać i dojdzie do udaru. Jeśli natomiast krwi i tlenu zostaną pozbawione kończyny dolne, pacjent zacznie odczuwać ból podczas chodzenia. Mogą również wystąpić obrzęki i owrzodzenia nóg.

Przez wiele lat wskazywano na podwyższony cholesterol jako główną przyczynę odkładania się fragmentów tłuszczu w tętnicach. W rzeczywistości jednak problem polega na tym, że w obecności utlenionego cholesterolu cząsteczki tłuszczu twardnieją jako blaszka miażdżycowa, która może doprowadzić do zamknięcia światła naczynia. Właśnie dlatego tak dużą rolę odgrywają zawarte w naszej diecie przeciwutleniacze. Poza tym trzeba pamiętać, że wyróżniamy dwa rodzaje cholesterolu. Cholesterol LDL, czyli lipoproteina niskiej gęstości, to tak zwany „zły" cholesterol, który się utlenia i stanowi przyczynę uszkodzeń. Cholesterol HDL, czyli lipoproteina wysokiej gęstości, to natomiast „dobry" cholesterol, który chroni nas przed chorobami układu krążenia.

W przypadku chorób serca ważnym czynnikiem ryzyka jest również poziom homocysteiny. Wiele wskazuje na to, że homocysteina niekorzystnie wpływa na stan ścian naczyń krwionośnych, a także w bezpośredni sposób je uszkadza. Witaminy B_6 (pirydoksyna), B_{12} oraz kwas foliowy unieszkodliwiają homocysteinę i zmniejszają jej poziom w organizmie. Wysokie ciśnienie krwi może prowadzić

do powstawania uszkodzeń w obrębie ścian tętnic, a w konsekwencji odkładania się blaszki miażdżycowej i rozwoju choroby serca. Poza tym sercu trudniej jest pompować krew, która wywiera na naczynia większe ciśnienie – co może być przyczyną chorób serca i udarów.

Wiele różnych czynników ma wpływ na występowanie nadciśnienia, wzrost poziomu utlenionego cholesterolu LDL oraz rozwój miażdżycy. Dobra wiadomość jest taka, że na wiele tych czynników można wpływać poprzez stosowanie odpowiedniej diety, odpowiedni poziom aktywności fizycznej oraz zmianę stylu życia.

Wspomaganie funkcjonowania układu krążenia

Aby chronić układ krążenia przed chorobami, trzeba przede wszystkim utrzymywać odpowiednią masę ciała, stosować dietę o wysokiej zawartości przeciwutleniaczy i poszerzać wiedzę na temat korzystnych i niekorzystnych dla zdrowia tłuszczów. Poza tym trzeba regularnie podejmować wysiłek fizyczny i opanować sztukę radzenia sobie ze stresem.

Większe spożycie przeciwutleniaczy

Przeciwutleniacze to związki, które powstrzymują proces utleniania się cholesterolu LDL wewnątrz naszych tętnic. Odgrywają zatem kluczową rolę, jeśli chodzi o zapobieganie chorobom serca – spowalniając proces zatykania się tętnic i zapewniając nieprzerwany dopływ natlenowanej krwi do narządów. Szczególne znaczenie ma w tym względzie witamina C. Zapobiega ona powstawaniu wolnych rodników, które uszkadzają ściany tętnic, a ponadto pomaga sprawnie usuwać uszkodzenia, aby nie dochodziło do nagromadzenia blaszki miażdżycowej. Z licznych badań wynika, że przeciwutleniacze, takie jak witamina E, selen czy koenzym Q10, skutecznie zapobiegają chorobom serca i pomagają je leczyć.

Najlepsze produkty

- Polifenole: oliwa z oliwek extra virgin
- Bioflawonoidy (kwercetyna): truskawki, cebula, jabłka, czarna i zielona herbata
- Witamina C: pomarańcze, truskawki, kiwi, czerwona papryka słodka, słodkie ziemniaki, brokuły, jarmuż
- Witamina E: kiełki pszenicy, migdały, nasiona słonecznika, gotowane organiczne nasiona soi
- Selen: orzechy brazylijskie, czosnek, gotowany jęczmień, brązowy ryż, owsianka, tofu
- Koenzym Q10: olej sojowy, makrela, sardynki, orzeszki ziemne

Zwiększenie spożycia produktów pełnowartościowych, które stanowią bogate źródło rozpuszczalnego i nierozpuszczalnego błonnika

Owoce i rośliny strączkowe stanowią cenne źródło błonnika rozpuszczalnego, natomiast warzywa i produkty pełnoziarniste zawierają duże ilości błonnika nierozpuszczalnego. Większość produktów zawiera pewne ilości jednego i drugiego błonnika. Błonnik rozpuszczalny, który w kontakcie z wodą tworzy substancję o konsystencji żelu, pomaga eliminować nadmiar cholesterolu, wiążąc jego cząsteczki w jelitach i przygotowując je w ten sposób do wydalenia. W szczególności owies zawiera betaglukan, który wiąże cholesterol, a w związku z tym spożywanie owsa pomaga zapobiegać chorobom serca. Błonnik nierozpuszczalny (który się nie rozpuszcza w wodzie) pomaga obniżać poziom cholesterolu, zwiększając objętość stolca i usprawniając ruchy jelit.

Najlepsze produkty

- Rośliny strączkowe: fasole (w szczególności czarna i biała, kidney, limeńska, pinto, navy), soczewica, ciecierzyca, groszek
- Płatki owsiane (wersja klasyczna, nie błyskawiczna czy instant) oraz otręby
- Owoce (jabłka, pomarańcze, gruszki), pektyna z owoców
- Mielone siemię lniane

Zwiększanie ilości tłuszczów nienasyconych w diecie

Ważny element zdrowej dla serca diety stanowią produkty zawierające duże ilości nienasyconych kwasów tłuszczowych. Z badań wynika, że kwas gamma-linolenowy (GLA), jeden z kwasów tłuszczowych omega-6, występujący w oleju z wiesiołka, może zmniejszać poziom cholesterolu LDL i zwiększać poziom cholesterolu HDL, tym samym ograniczając ryzyko wystąpienia miażdżycy. Stwierdzono również, że GLA obniża ciśnienie krwi.

Warto zauważyć, że jednocześnie ze zwiększeniem spożycia nienasyconych kwasów tłuszczowych należy także obniżać spożycie kwasów nasyconych (występujących w produktach odzwierzęcych, takich jak mięso czy nabiał), a także tłuszczów trans (które powstają w procesie uwodorowienia tłuszczów w trakcie produkcji niektórych margaryn i występują w produktach typu fast food z uwagi na właściwości stabilizujące i konserwujące). Z badań wynika, że tłuszcze trans zwiększają poziom cholesterolu LDL i zmniejszają poziom cholesterolu HDL.

Najlepsze produkty

- Oliwa z oliwek extra virgin, olej z wiesiołka, orzechy i nasiona, olej lniany, świeże ryby

Umiejętne zarządzanie stresem i utrzymywanie niskiego poziomu napięcia

W warunkach stresu organizm człowieka wytwarza więcej wolnych rodników, co sprawia, że cholesterol LDL silniej się utlenia. Stres zwiększa wydzielanie adrenaliny, co może skutkować powstawaniem zakrzepów i zwiększeniem gęstości krwi. Powstawanie zakrzepów to pierwszy etap procesu odkładania się blaszki miażdżycowej i wzrost ryzyka rozwoju miażdżycy. Zakrzepy mogą zatykać naczynia krwionośne i wywoływać zawały serca bądź udary. Codzienne techniki relaksacyjne i opanowanie zasad łagodzenia stresu chroni zatem przed chorobami serca.

Głębokie oddychanie wspiera usuwanie nadmiaru sodu z organizmu. Techniki oparte na głębokim oddychaniu przyczyniają się do spadku ciśnienia krwi poprzez zmniejszanie ilości wody zatrzymywanej w organizmie.

Najlepsze techniki

- Codzienne techniki relaksacyjne, głębokie oddychanie, odpoczynek, hobby

Regularna aktywność fizyczna i utrzymywanie prawidłowej masy ciała

Regularne ćwiczenia pomagają utrzymywać zdrową masę ciała, obniżać poziom stresu i lęków, a także ciśnienia krwi – na wszystkie te sposoby przyczyniając się do zapobiegania występowaniu chorób serca. Ćwiczenia pomagają także obniżać poziom cholesterolu LDL i podnosić poziom cholesterolu HDL, tym samym chroniąc przed chorobami serca. Należy starać się ćwiczyć co najmniej po 20 minut trzy razy w tygodniu. Przed rozpoczęciem nowego cyklu treningowego warto skonsultować się z lekarzem.

Najlepsze ćwiczenia

- Joga, żwawy spacer, pływanie, jazda na rowerze, taniec

10 hitów dla zdrowego serca

1. **Pieczona lub grillowana ryba.** Tłuszcz rybny zawiera kwasy tłuszczowe omega-3, które pomagają zapobiegać chorobom serca i udarom. Z badań wynika, że w zależności od wybranej metody obróbki termicznej spożywanie ryb może mieć różny wpływ na organizm. Na przykład ryba pieczona lub grillowana obniża ryzyko zawałów, podczas gdy ryba smażona lub ryba w burgerze zwiększa to ryzyko.
2. **Czosnek.** Zawiera specyficzne związki, między innymi allicynę, które mają korzystny wpływ na płytki krwi i ciśnienie krwi, zmniejszając w ten sposób ryzyko chorób serca i udarów.
3. **Soja i inne rośliny fasolowe.** Izoflawonole, aktywny składnik produktów sojowych, pomagają chronić układ krwionośny. Produkty sojowe mogą istotnie obniżać poziom cholesterolu LDL, ponieważ zmniejszają jego ilość i wchłaniają kwasy żółciowe, a jednocześnie ograniczają szkody wyrządzane przez wolne rodniki. Spożywać należy soję organiczną, niemodyfikowaną genetycznie.
4. **Granat.** Pyszny i zabawny owoc, który zasługuje na szczególną uwagę z powodu swojego korzystnego oddziaływania na układ krwionośny. Z badań wynika, że sok z granatu obniża stopień utlenienia cholesterolu LDL, zapobiega pogrubianiu ścian tętnic i spowalnia rozwój miażdżycy. Nadal nie do końca wiadomo, jak dokładnie działa granat, ale przypuszcza się, że istotną rolę odgrywają przeciwutleniające właściwości polifenoli.
5. **Oliwa z oliwek extra virgin.** Ważny składnik diety śródziemnomorskiej. Z badań wynika, że obniża ciśnienie krwi i poprawia profil lipidów (działa w tym zakresie nawet skuteczniej niż dieta o niższej zawartości tłuszczu). Oliwa z oliwek stanowi ponadto źródło przeciwutleniaczy i polifenoli o działaniu przeciwzapalnym, a także bogate źródło jednonienasyconych kwasów tłuszczowych.
6. **Pełne ziarno owsa i otręby.** Prosty i niedrogi sposób na to, aby zapewnić sercu zdrowie. Owies zawiera betaglukan, czyli rozpuszczalne białko, które wiąże cholesterol w jelitach i zapobiega jego ponownemu chłonięciu do krwiobiegu.
7. **Seler naciowy.** Zawiera składnik znany jako 3-NBP, korzystnie oddziałujący na układ krwionośny. Już cztery łodygi selera naciowego dziennie wystarczą, aby obniżyć poziom ciśnienia krwi.
8. **Jabłka.** Jabłka zawierają dużo pektyny, czyli rozpuszczalnego białka, które skutecznie obniża poziom cholesterolu. Dostarczają organizmowi również przeciwutleniaczy, które zapobiegają utlenianiu LDL.
   Jabłka stanowią również cenne źródło bioflawonoidu znanego jako kwercetyna. Ten bioflawonoid oddziałuje na organizm na wiele różnych sposobów, między innymi wspierając zdrowie serca. Działa jako przeciwutleniacz, wychwytując wolne rodniki – i tym samym zapobiega uszkodzeniom LDL wewnątrz tętnic. Poza tym przywraca również pożądany poziom witaminy E w organizmie. Kwercetyna ma właściwości przeciwzapalne i antyhistaminowe – pomaga więc zwalczać stany zapalne i łagodzi reakcje alergiczne.
9. **Szparagi i zielone warzywa liściaste.** Szparagi i zielone warzywa liściaste zawierają duże ilości kwasu foliowego, który ma istotne znaczenie z punktu

widzenia obniżania poziomów homocysteiny. Wysoki poziom homocysteiny sam w sobie stanowi niezależny czynnik ryzyka występowania chorób układu krążenia i udarów. Warto pamiętać, że istotną rolę dla utrzymywania właściwego poziomu homocysteiny w organizmie odgrywają witaminy B_6 i B_{12} oraz że witamina B_{12} występuje przede wszystkim w produktach odzwierzęcych, w związku z czym trudno się ją dostarcza organizmowi w przypadku stosowania diety wegetariańskiej.

10. Herbata i kakao. Stanowią dobre źródło bioflawonoidów. Z badań wynika, że codzienne spożywanie przeciętnie 3 szklanek (750 ml) naparu z czarnej herbaty ma pozytywny długoterminowy wpływ na stan układu krążenia. Również czekolada i kakao, które stanowią bogate źródło bioflawonoidów, mają korzystny wpływ na serce – o ile oczywiście spożywa się je w umiarkowanych ilościach.

Żywność wspierająca układ krwionośny		
Najlepsze produkty	**Korzyści dla układu krwionośnego**	**Uwagi**
Owoce		
• Pomarańcze • Mandarynki • Cytryny • Grapefruity • Kiwi	Wysoka zawartość witaminy C i bioflawonoidów, które mają właściwości przeciwutleniające. Zawartość pektyn. Kiwi zawiera także witaminę E, która jest potężnym przeciwutleniaczem.	Z badań wynika, że kiwi to jeden z owoców najbogatszych w różne składniki odżywcze. Uwaga: Sok z grapefruita może wchodzić w interakcje z niektórymi lekami.
• Truskawki	Truskawki zawierają kwercetynę (typ bioflawonoidu).	
• Owoce granatu	Chronią serce, naczynia krwionośne, prostatę, poprawiają samopoczucie, odmładzają, dodają sił witalnych. Specjaliści jednomyślnie twierdzą, że granaty to owoce życia.	
• Jabłka	Pektyny zawarte w jabłkach oczyszczają jelita i wiążą występujący w nich cholesterol, zapobiegając jego ponownemu wchłonięciu do krwiobiegu. Jabłka zawierają duże ilości kwercetyny.	Z badań wynika, że pektyna – czyli rozpuszczalny błonnik występujący w skórce jabłka – oddziałuje na organizm podobnie jak leki obniżające cholesterol.
Owoce żółte i pomarańczowe: • Morele • Mango	Zawierają karotenoidy i witaminę C, które mają działanie przeciwutleniające. Morele i mango stanowią bogate źródło potasu, który pomaga kontrolować ciśnienie krwi.	Kupując morele, należy wybierać owoce jędrne, w kolorze pomarańczowym.
• Banany	Zawierają duże ilości potasu, który pomaga kontrolować ciśnienie krwi.	
Owoce niebieskie i fioletowe: • Jagody i inne owoce jagodowe • Fioletowe winogrona • Śliwki	Zawiera antocyjany, które niszczą wolne rodniki. Zawiera również duże ilości pektyny i witaminy C.	Mrożone owoce jagodowe mają tak samo korzystny wpływ na serce jak świeże.

Warzywa		
Czerwone warzywa psiankowate: • Pomidory • Czerwona papryka słodka	Bogate źródło likopenu, który ma silne działanie przeciwutleniające. Zawierają też duże ilości witaminy C i beta-karotenu.	Likopen rozpuszcza się w tłuszczach, więc aby go przyswoić, trzeba jednocześnie spożywać tłuszcze. Likopen występuje również w przetworach na bazie pomidorów, a więc między innymi w przecierze pomidorowym, keczupie i sosie do pizzy.
Warzywa pomarańczowe i żółte: • Marchewka • Pochrzyn (chiński ziemniak) • Słodkie ziemniaki • Dynia i inne warzywa dyniowate	Zawierają karotenoidy, za sprawą których cholesterol LDL staje się mniej podatny na utlenianie.	
Zielone warzywa: • Szpinak • Boćwina • Szparagi • Liście mniszka • Inne zielone warzywa liściaste	Zawierają kwas foliowy, który sprzyja obniżaniu poziomu homocysteiny. Zawierają również magnez, wapń i potas, istotne dla utrzymywania odpowiedniego ciśnienia krwi.	Jedna porcja zielonych warzyw liściastych to 1 szklanka (250 ml)
Rodzina kapustnych: • Brokuły • Kapusta • Kalafior	Brokuły zawierają duże ilości witaminy C i beta-karotenu. Oba te związki mają silne działanie przeciwutleniające. Wszystkie te warzywa zawierają też kwas foliowy i potas.	
• Seler naciowy	Zawiera 3-NBP oraz duże ilości potasu, który pomaga obniżać ciśnienie krwi.	Cztery łodygi selera dziennie przyczyniają się do obniżenia ciśnienia krwi.
Czosnek i rośliny pokrewne: • Czosnek • Cebula • Szczypiorek	Zawarta w czosnku allicyna obniża ciśnienie krwi i zapobiega powstawaniu zakrzepów. Żółte i czerwone cebule zawierają duże ilości kwercetyny.	Za charakterystyczny zapach czosnku odpowiada allicyna, która uwalnia się podczas rozgniatania ząbków. Czosnek warto spożywać zarówno na surowo, jak i po obróbce termicznej.
Rośliny strączkowe		
• Fasole • Organiczna soja • Soczewica • Ciecierzyca • Groszek	Rośliny strączkowe zawierają błonnik rozpuszczalny, który pomaga eliminować nadmiar cholesterolu z jelit. Zawierają też duże ilości flawonoidów, które zapobiegają utlenianiu LDL i uszkodzeniom ścian tętnic.	Informacje na temat soi znajdują się na stronie 147. 1 szklanka (250 ml) gotowanej soi dostarcza organizmowi 25% zalecanego dziennego spożycia błonnika, a także 30 g białka. Produkty sojowe zawierają także fitoestrogeny, które działają na organizm podobnie jak estrogeny. Nie należy spożywać dużych ilości tych produktów bez konsultacji z lekarzem naturopatą lub dietetykiem.
Produkty pełnoziarniste		
• Pełne ziarno owsa i otręby • Brązowy ryż • Jęczmień • Stare zboża: orkisz, kamut i amarantus	Betaglukany zawarte w owsie wiążą cząsteczki cholesterolu występujące w jelitach i usuwają je z organizmu. Mogą przyczyniać się do obniżenia poziomu cholesterolu LDL bez obniżenia poziomu cholesterolu HDL.	Pełne ziarno, takie jak owies czy brązowy ryż, zawiera więcej błonnika niż biała mąka, makaron, krakersy czy chleb.

Żywność wspierająca układ krwionośny		
Najlepsze produkty	**Korzyści dla układu krwionośnego**	**Uwagi**
Orzechy i nasiona		
• Orzechy • Migdały • Orzechy brazylijskie • Orzechy włoskie	Orzechy zawierają tłuszcze jednonienasycone, witaminę E oraz błonnik. Pomagają obniżać poziom LDL, nie wpływając na poziom HDL. Orzechy brazylijskie zawierają duże ilości selenu, który ma działanie przeciwutleniające.	Jeśli chodzi o orzechy i nasiona, to warto wybierać wersje naturalne bądź prażone, raczej bez soli. Sól może zwiększać ciśnienie krwi.
Nasiona: • Siemię lniane • Sezam • Słonecznik • Dynia	Siemię lniane zawiera duże ilości kwasów tłuszczowych omega-3, błonnika i wapnia. Przyczynia się do obniżania cholesterolu LDL, zmniejsza lepkość płytek krwi i obniża ciśnienie krwi. Nasiona sezamu stanowią dobre źródło witaminy E.	Siemię lniane należy zemleć. Poprawia to wchłanianie zawartych w nim składników. Po zmieleniu siemię szybko jełczeje, zwłaszcza jeśli nie przechowuje się go w lodówce. Najlepiej kupować niewielkie ilości nasion siemienia w całości, przechowywać je w lodówce i mielić tuż przed użyciem.
Tłuszcze i oleje		
• Oleje tłoczone na zimno • Oliwa z oliwek extra virgin • Olej z nasion słonecznika • Awokado	Oliwa z oliwek, olej z nasion słonecznika i awokado zawierają zdrowe dla serca tłuszcze jednonienasycone. Olej z winogron zawiera spore ilości witaminy E i w przeciwieństwie do wielu innych tłuszczów przyczynia się do wzrostu poziomu cholesterolu HDL.	Warto wybierać oleje tłoczone na zimno i jak najmniej rafinowane, dostępne w ciemnych opakowaniach. Oleje należy przechowywać w lodówce, żeby nie jełczały.
Zioła i przyprawy		
• Pieprz cayenne • Imbir • Czosnek	Pieprz cayenne pobudza przepływ krwi, przyspiesza tętno i podnosi poziom metabolizmu. Imbir może obniżać poziom cholesterolu i zmniejsza lepkość płytek krwi.	
Inne		
• Piwo • Czekolada • Kawa • Czarna herbata • Wino	Czarna herbata i czerwone wino zawierają kwercetynę. Piwo stanowi cenne źródło bioflawonoidów, których źródłem są sfermentowane zboża. Fenole występujące w ciemnej czekoladzie i czerwonym winie mają działanie przeciwutleniające.	Uwaga: kofeina i alkohol mogą zwiększać ciśnienie krwi, należy je więc spożywać z umiarem. Nie zaleca się też spożywać ich w okresie ciąży.

KUCHNIA

ZOBACZ, JAK ŁATWO PRZYRZĄDZIĆ SAMODZIELNIE W DOMU SMACZNE I ZDROWE JOGURTY, KTÓRE SKŁADAJĄ SIĘ TYLKO ZE ŚWIEŻEGO MLEKA I NATURALNYCH DODATKÓW!

Co zrobić, by szybko i tanio otrzymać zdrowy i pełnowartościowy jogurt? Wystarczy odpowiednio dopasować trzy główne czynniki: świeże mleko, żywe kultury bakterii i temperaturę. A ponieważ to ty decydujesz o wszystkich dodatkach, masz kontrolę nad tym, jakie będą proporcje płynów (mleka krowiego, owczego czy koziego), cukru i tłuszczu. Poza tym domowy jogurt nie zawiera żadnych chemicznych środków konserwujących, sztucznych barwników czy dodatków smakowych.

Autorka bestsellerów, **Pat Crocker**, podpowiada, jak wyprodukować domowym sposobem aż **25 różnych rodzajów jogurtów** i do czego można je potem wykorzystać w kuchni. Oprócz takich klasyków, jak jogurt czekoladowy, truskawkowy, kokosowy czy z owocami, znajdziesz tu również bardziej oryginalne propozycje, jak np. jogurt cytrynowy, waniliowy czy o smaku mokki.

Wykorzystaj w kuchni wyjątkowe atuty jogurtów i przygotuj m.in.:

Korzenną salsę gruszkową • Aïoli z awokado • Zupę ze słodkich ziemniaków z przyprawą curry • Malinowe krówki • Cytrynowe ciasto jogurtowe • Jeżynowe zabajone

W książce czeka na ciebie także ponad **200 pomysłów na dania**, w których wykorzystuje się zdrowotny potencjał jogurtu. Przepisy te nawiązują do tradycji kuchni włoskiej, greckiej, tureckiej czy nadbałtyckiej, a omówione w nich potrawy wyróżniają się wysoką zawartością błonnika, witamin i składników mineralnych.

Wielka księga jogurtów zawiera również część poświęconą zdrowiu ludzkiego organizmu. Pat Crocker opisuje siedem głównych układów w naszym ciele. Wyjaśnia, na czym polega ich rola, wskazuje najczęstsze problemy i dolegliwości oraz podpowiada, w jaki sposób można zmienić dietę i styl życia, aby każdy z nich funkcjonował optymalnie.

ISBN 978-83-8087-538-8
9 788380 875388 >
L18001
Cena 49,90 zł

www.laurum.pl