



Научно исследовательский проект

«ЧУДО ЙОГУРТ»

ВЫПОЛНИЛА: УСТИМОВА КСЕНИЯ



Цель проекта: исследование и приготовление
йогурта в домашних условиях

Задачи:

- ▶ Изучить историю йогурта
- ▶ Изучить процесс изготовления йогурта
- ▶ узнать, почему не все йогурты одинаково полезны
- ▶ познакомиться с технологией приготовления йогурта в домашних условиях

История йогурта

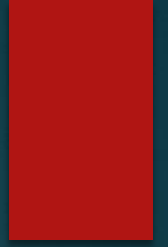


Что такое йогурт?

Три условия для йогурта:

- Главный ингредиент йогурта – молоко
- Основной процесс производства – сквашивание
- Главное условие сквашивания – участие живых микроорганизмов из семейства лактобактерий (болгарская палочка и термофильный стрептококк)

Виды йогуртов:



- ▶ Не ароматизированный
- ▶ Ароматизированный
- ▶ С кусочками фруктов (ягод)

Состав йогурта:

Что содержится в натуральном йогурте:

- Около 5,9 г углеводов = 41%
- Около 4,1 г белка = 29%
- Около 1,5 г жиров = 24%
- Витамины группы В
- Витамин А
- Витамин РР
- Макро- и микроэлементы: кальций, калий, фтор, железо, магний, цинк и др



Процесс приготовления йогурта

Подогреть молоко до 38-40°C



Открыть пакетик закваски и высыпать всё
содержимое в молоко



Перелить молоко в баночки и установить в
йогуртницу



Оставить молоко для заквашивания на 10 часов



Густая консистенция говорит о готовности продукта. Готовый йогурт убрать в холодильник. Хранить не более 5 дней.



Польза домашнего йогурта

- ▶ Нормализует баланс микрофлоры кишечника
- ▶ Приводит пищеварение в порядок
- ▶ Содержит больше живых бактерий
- ▶ Повышает иммунитет к простудным заболеваниям



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!