



## ПРИГОТОВЛЕНИЕ КИСЛОМОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ (КРОМЕ КЕФИРА)

Для приготовления вам понадобится:

**Закваска:** Одним пакетиком закваски VIVO можно сквасить от 1 до 3 литров молока.

**Молоко.** Вы можете использовать домашнее, пастеризованное или ультрапастеризованное (в упаковке для длительного хранения) молоко.

**Посуда для сквашивания:** Сквашивать можно как в йогуртнице, так и в обычной кастрюле или банке. Посуда для приготовления кисломолочных продуктов должна быть чистой и тщательно обработана кипятком. При сквашивании в кастрюле или банке вам понадобится одеяло или большое полотенце для поддержания температуры.

- 1. Подготовка молока.** Вскипятите молоко. Остудите его до температуры +38...+42 °C (немного теплее температуры тела). Если вы будете использовать йогуртницу, можно расширить диапазон температуры до +30...+42 °C. Если вы используете ультрапастеризованное молоко, его кипятить не обязательно. Достаточно подогреть его до указанной температуры. **Внимание! Не вносите закваску в молоко теплее +42 °C.**
- 2. Внесение закваски.** Откройте пакетик с закваской VIVO и высыпьте содержимое в емкость с теплым молоком (не горячее 42 °C!). Тщательно перемешивайте в течение 1-2 минут.
- 3. Сквашивание.** Необходимо, чтобы смесь молока с закваской оставалась теплой во время сквашивания (в течение 7-10 часов). Для этого кастрюлю или банку со смесью тщательно заверните в большое полотенце или одеяло и оставьте на 7-10 часов в теплом месте без сквозняков (например, около батареи). При использовании йогуртницы, пользуйтесь инструкцией производителя.
- 4. Проверка продукта и охлаждение.** Через 7-10 часов следует проверить продукт. Убедившись, что продукт густой, его следует охладить в холодильнике. Готовый продукт хранить в холодильнике не более 5 дней. По желанию вы можете добавить фрукты, орехи, мед, хлопья или сахар непосредственно перед употреблением. Приятного аппетита! Иногда может понадобиться дополнительно 1-3 часа для загустения. Такое случается, например, если молоко в процессе сквашивания остыло. Следует принять меры, чтобы в следующий раз молоко не остывало.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ ГРЕЧЕСКОГО ЙОГУРТА

Приготовьте «Греческий йогурт» по рецепту приготовления обычного йогурта. Но, чтобы получить по-настоящему густой йогурт, необходимо добавить еще один шаг, указанный ниже.

### «ГРЕЧЕСКИЙ» СПОСОБ – ФИЛЬТРАЦИЯ ЙОГУРТА.

После приготовления йогурта охладите его на протяжении нескольких часов в холодильнике. Перелите охлажденный йогурт в фильтровальную емкость и оставьте фильтроваться на протяжении 1-3 часов. Чем дольше фильтруется йогурт, тем гуще он становится.



## ЙОГУРТ VIVO

- ✓ Восстанавливает силу и энергию
- ✓ Укрепляет иммунитет
- ✓ Рекомендуется для ежедневного употребления

Йогурт – популярный продукт для ежедневного питания, рекомендован людям всех возрастов. Его ежедневное употребление способствует быстрому восстановлению сил, удовлетворяет потребности организма в аминокислотах, солях кальция и других полезных веществах, снижает риск расстройств пищеварения и желудочно-кишечных инфекций, ускоряет обмен веществ и помогает контролировать вес тела, нормализует моторику кишечника. Способствует выводу из организма токсичных веществ. Полезные бактерии йогурта, совместно развиваясь, дают высокое содержание молочной кислоты, подавляющей развитие болезнетворных бактерий.



## БИФИКИД VIVO

- ✓ Прикорм малышам
- ✓ Улучшает иммунитет
- ✓ Восстанавливает микрофлору при дисбактериозе

Бифидик – наиболее популярный и любимый детьми продукт. Его мягкий вкус нравится малышам. Рекомендован детям как первый кисломолочный прикорм. Регулярное применение Бифидика, как лечебно-профилактического и диетического продукта, дает высокую эффективность в лечении и профилактике различных заболеваний, особенно желудочно-кишечного тракта, стафилококковой инфекции, аллергии, респираторных заболеваний, обменных и иммунных нарушений и др. Бифидик восстанавливает здоровую микрофлору кишечника при дисбактериозе и дисбиозе.



## ТВОРОГ VIVO

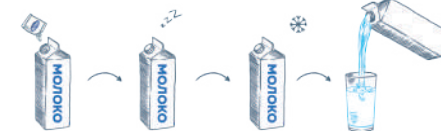
- ✓ Детям для роста и развития
- ✓ Настоящий и вкусный творог
- ✓ Незаменим для беременных и кормящих женщин

Творог – незаменимый продукт для диетического и детского питания. Благодаря высокому содержанию полноценного молочного белка и минеральных веществ (особенно кальция и фосфора), творог способствует росту и развитию опорно-двигательного аппарата и других тканей. Он также полностью удовлетворяет повышенную потребность беременных женщин и кормящих матерей в белках и минеральных веществах.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ ВЕГАНСКОГО ИЛИ БЕЗЛАКТОЗНОГО ЙОГУРТА

Для приготовления веганского йогурта используйте соевое молоко. Для безлактозного йогурта можете выбрать коровье безлактозное молоко. Одним пакетиком можно сквасить от 1 до 2 литров молока. Приготовьте «ВЕГАНСКИЙ ИЛИ БЕЗЛАКТОЗНЫЙ ЙОГУРТ» по рецепту приготовления обычного йогурта сквашивая его 8-14 часов.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ КЕФИРА



Добавьте закваску в молоко комнатной температуры. Взболтайте!

Оставьте сквашиваться на 16-24 часа при комнатной температуре 22 °C

После загустения взболтайте и охладите в холодильнике

Готовый продукт храните в холодильнике не более 5 суток

В отличие от других заквасок, молоко на закваске «Кефир» VIVO сквашивается при более низкой температуре (+22...+32 °C). Поэтому кефир можно готовить при комнатной температуре, при условии, если она не ниже +22 °C. Кефир можно готовить и в йогуртнице, и в мультиварке, которые имеют режим «Кефир» или «+30 °C».

### 1. Подготовка молока.

Вы можете использовать домашнее, пастеризованное или ультрапастеризованное (в тетрапаке) молоко. Из одного пакетика закваски VIVO можно сквасить от 1 до 3 литров молока.

- Домашнее молоко необходимо прокипятить и охладить до +22...+32 °C.

### 2. Внесение закваски VIVO.

Высыпьте содержимое пакетика закваски «Кефир» VIVO в молоко (не горячее +32 °C). Перемешайте (взболтайте).

### 3. Сквашивание.

- при комнатной температуре (не ниже +22 °C)
  - Сквашивать можно в оригинальной упаковке молока (это удобно – не нужно мыть посуду) или перелить в другую посуду для сквашивания. Оставьте смесь из молока и закваски VIVO сквашиваться в теплом месте без сквозняков. Температура смеси не должна падать ниже +22 °C.
  - если в комнате прохладно
  - Если температура в комнате ниже +22 °C, подогрейте смесь до температуры примерно +30 °C, заверните емкость с продуктом в большое полотенце, чтобы смесь оставалась теплой. Оставьте сквашиваться в теплом месте без сквозняков.
  - при использовании йогуртницы/мультиварки, пользуйтесь инструкцией производителя
- Время сквашивания зависит от температуры и указано в таблице.

Температура, °C	22–25	26–27	28–32
Время сквашивания, ч	16–24	14–16	12–14

### 4. Проверьте продукт и охладите.

- Спустя время, указанное в таблице, необходимо проверить продукт. Убедившись, что продукт приобрел кефирную консистенцию, его следует охладить. Готовый продукт хранить в холодильнике до 5 суток.
- Иногда может потребоваться дополнительно 1-3 часа для загустения. Такое случается, например, если молоко в процессе сквашивания остыло.

## ДОЗРЕВАНИЕ КЕФИРА

Свой полный вкус и аромат кефир раскрывает в течение 12–24 часов хранения в холодильнике, но его можно употреблять и сразу после сквашивания.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ ТВОРОГА

1. Приготовьте кисломолочную основу для творога – выполните действия 1-3, описанные в разделе «Приготовление кисломолочных продуктов VIVO», используя закваску «Творог» VIVO. Готовить кисломолочную основу для творога надо при температуре +37...+40 °C на протяжении 6-8 часов.

2. Полученную кисломолочную основу для творога подогревайте в кастрюле (или на водяной бане) при температуре +80...+90 °C в течение 30-40 минут. Не доводите продукт до кипения. В результате в кисломолочном продукте должны образоваться творожные хлопья.

3. Снимите кастрюлю с плиты и дайте остыть. Процедите продукт через марлю (сложенную в несколько слоев), завяжите и подвесьте ее, чтобы отделить сыворотку от творога, не отжимая его.

4. Готовый творог храните в холодильнике не более 5 дней. При желании вы можете добавить фрукты, орехи, мед, хлопья или сахар непосредственно перед употреблением. Приятного аппетита!

- Вместо марли можно использовать мешочки для творога или мелкое сито.
- Вы можете регулировать консистенцию творога, изменяя степень отжима сыворотки.
- Из 3 литров молока получается до 500 г творога.
- Для повторного сквашивания творог не подходит. Следует использовать кисломолочную основу для творога, которая не подвергалась нагреву.

## ПОВТОРНОЕ СКВАШИВАНИЕ

Все закваски VIVO можно сквашивать повторно. Суть метода заключается в том, что при приготовлении вместо закваски из пакетика используется приготовленный ранее кисломолочный продукт из расчета 3 столовые ложки на 1 литр молока. Для повторного сквашивания может быть использован только тот кисломолочный продукт, который был приготовлен на закваске из пакетика. Приготовленный методом повторного сквашивания продукт предназначен для употребления в пищу и не может быть сквашен второй раз. Для повторного сквашивания продукт годен в течение 5 дней.

- Очень важно, чтобы в продукт для повторного сквашивания не попали посторонние бактерии.
- Если вы используете йогуртницу – можно оставить одну баночку для повторного сквашивания.
- Если вы готовите в банке или кастрюле – сразу после приготовления отложите часть продукта в отдельную емкость, предварительно ошпаренную кипятком.

## КАК УПОТРЕБЛЯТЬ

Лучше всего употреблять домашние кисломолочные продукты по 200 мл за 30-60 минут до еды или в качестве отдельного приема пищи.

## ПРОГРАММА ГАРАНТИИ VIVO

Если у вас что-то не получилось – не расстраивайтесь. Программа гарантии VIVO компенсирует вам стоимость затраченного молока и закваски, а специалисты VIVO помогут разобраться в причине неудачи и сделают все возможное, чтобы в следующий раз у вас получилась замечательный продукт.



## ПРОБИО ЙОГУРТ VIVO

- ✓ Нормализует пищеварение
- ✓ Восстанавливает микрофлору
- ✓ Рекомендован после приема антибиотиков

Пробио йогурт VIVO – эффективный пробиотик, с наиболее высокой концентрацией дружественных человеку бактерий. Это лучший продукт для восстановления здоровой микрофлоры и вытеснения нежелательных микроорганизмов. Рекомендован после курса приема антибиотиков, а также при дисбактериозах. Нормализует пищеварение, укрепляет иммунитет, очищает организм от токсичных веществ, снижает риск большинства опасных заболеваний.



## КЕФИР VIVO

- ✓ Способствует похудению
- ✓ Снижает уровень холестерина
- ✓ Рекомендован для ежедневного употребления

Кефир VIVO содержит уникальный природный симбиоз – микрофлору кефирных грибов различных видов и штаммов. Это отличает кефир VIVO от множества других продуктов этой категории, в состав которых входят лишь лактобактерии. Микрофлора кефирных грибов подавляет развитие болезнетворных бактерий – возбудителей кишечных инфекций и благотворно влияет на обмен веществ, значительно снижает степень риска онкологических заболеваний. Регулярное употребление живого кефира повышает уровень метаболизма и способствует нормализации веса тела.



## НАРИНЭ VIVO

- ✓ Нейтрализует токсины
- ✓ Противодействует инфекции
- ✓ Поддерживает нормальную микрофлору кишечника при лечении антибиотиками

Специально отобранные ацидофильные бактерии устойчивы к действию многих антибиотиков и медикаментов, выносливы и отлично приживаются в кишечнике. Поэтому ацидолакт рекомендован людям, проходящим курс лечения антибиотиками и другими лекарственными средствами. Эффективен в качестве детского питания, особенно ослабленным и недоношенным детям от 6 мес. Обладает противовоспалительным действием, активизирует процессы очищения организма, нейтрализует токсины и побочные действия лекарственных веществ. Ацидолакт можно употреблять как в виде кисломолочного продукта, так и без сквашивания (в качестве пробиотика).



## FIT-ЙОГУРТ VIVO

- ✓ Ускоряет метаболизм
- ✓ Способствует похудению

Этот продукт специально создан для людей, которые хотят избавиться от лишнего веса и поддерживать хорошую спортивную форму. В основе продукта – лактобактерия gasseri, которая способна ускорять метаболизм и нормализовать вес тела. Натуральный молочный белок в простой для усвоения форме способствует развитию мышц. А кальций – укреплению костей.



## ГРЕЧЕСКИЙ ЙОГУРТ VIVO

- ✓ Густой средиземноморский йогурт
- ✓ Насыщенный кисломолочный вкус
- ✓ Менее вязкая консистенция

Греческий йогурт – это густой средиземноморский йогурт, который отличается более выраженным кисломолочным вкусом и плотной консистенцией. Специальные бактерии делают его более густым, но менее вязким. Такой йогурт лучше есть ложкой, чем пить. Чтоб сделать йогурт еще гуще, его стоит профильтровать. Живые и полезные бактерии греческого йогурта способствуют восстановлению микрофлоры кишечника, нормализации пищеварения и укреплению иммунитета.



## ИММУНО ЙОГУРТ VIVO

- ✓ Укрепляет иммунитет
- ✓ Рекомендуется для ежедневного употребления

Кисломолочный продукт с чудесным мягким вкусом и уникальным бактериальным составом. Содержит три штамма бактерий, эффективность которых клинически доказана. Регулярное употребление продукта снижает частоту возникновения простудных заболеваний и таких симптомов, как жар, кашель, насморк. Значительно уменьшает количество болезненных дней в году.



## ВЕГАН ЙОГУРТ VIVO

- ✓ Натуральный йогурт без добавок
- ✓ Подходит для веганов
- ✓ Не содержит лактозу

Закваска «Веган йогурт VIVO» не содержит компонентов животного происхождения и лактозу. Потому она подходит для приготовления веганского йогурта на основе соевого молока или безлактозного йогурта на основе коровьего безлактозного молока.