

# О заквасках

## Закваски VIVO

Закваски VIVO используются для приготовления живых домашних кисломолочных продуктов. Такие продукты отличаются высоким качеством, гарантированной свежестью, отсутствием различных примесей и консервантов. Благодаря высокому содержанию живых полезных кисломолочных бактерий и молочной кислоты, кисломолочные продукты домашнего приготовления способны подавлять развитие болезнетворных и гнилостных микробов в кишечнике, восстанавливать микрофлору, укреплять иммунитет, нормализовать пищеварение, имеют много других полезных свойств. Каждая из заквасок VIVO – не просто вкусный и натуральный продукт питания, но также функциональное средство, которое имеет набор уникальных полезных качеств.

## Все закваски VIVO

### Бифивит VIVO

Acetobacter aceti, Bifidobacterium bifidum, Bifidobacterium longum, Bifidobacterium adolescentis, Bifidobacterium animalis, Lactococcus lactis subsp. cremoris, Lactococcus lactis subsp. diacetylactis, Propionibacterium freudenreichii

Бифивит – проверенный годами продукт, который используют в качестве первого кисломолочного прикорма для младенцев (сроки введения кисломолочного прикорма определяются лечащим врачом). Его нежный не кислый вкус очень нравится малышам. А уникальное сочетание бифидо-, лакто- и пропионовокислых бактерий обуславливает высокую эффективность в лечении и профилактике различных заболеваний, особенно желудочно-кишечного тракта, стафилококковой инфекции, аллергии, диатеза, респираторных заболеваний, нарушения работы иммунитета и обмена веществ. Бифивит восстанавливает здоровую микрофлору кишечника при дисбактериозах и дисбиозах.

### Виталакт VIVO

Lactobacillus acidophilus, Leuconostoc lactis, микрофлора кефирных грибков: Acetobacter aceti, Saccharomyces unisporus, Streptococcus salivarius subsp. thermophilus, Lactococcus lactis subsp. lactis, Lactococcus lactis subsp. diacetylactis, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus, Lactobacillus casei

От других кисломолочных напитков Виталакт отличается повышенным содержанием дефицитных питательных веществ: аминокислот триптофана и цистина, полиненасыщенных жирных кислот, витаминов и микроэлементов природного происхождения, незаменимых в период роста и развития. Продукт положительно влияет на аппетит и обмен веществ. Нормализует процессы пищеварения, способствует профилактике желудочно-кишечных заболеваний. Виталакт оказывает иммуностимулирующее действие, позволяет нормализовать состав микрофлоры после перенесенных заболеваний, является отличным стимулятором восстановления организма после травм и стрессов. Предназначен в качестве продукта ежедневного и диетического питания детям, начиная с младшего возраста, подросткам и взрослым.

### Ацидолакт VIVO

Lactobacillus acidophilus, Streptococcus salivarius subsp. thermophilus, Lactococcus lactis subsp. diacetylactis

Данный продукт в первую очередь рекомендован людям, принимающим антибиотики или химиотерапевтические препараты. Бактерии, входящие в его состав, устойчивы к большинству видов антибиотиков и способны подавлять развитие болезнетворных микробов. Таким образом, Ацидолакт – это отличная поддержка для собственной микрофлоры человека, ослабленной действием лекарственных средств. Ацидолакт имеет комплексное противовоспалительное действие, активизирует процессы очищения организма, нейтрализует токсины пищевых продуктов и ослабляет побочные действия лекарственных препаратов. Ацидолакт можно употреблять как в виде кисломолочного продукта, так и без сквашивания (в качестве пробиотика).

### Симбилакт VIVO

Acetobacter aceti, Bifidobacterium bifidum, Bifidobacterium longum, Bifidobacterium adolescentis, Bifidobacterium animalis, Lactobacillus acidophilus, Lactococcus lactis subsp. cremoris, Propionibacterium freudenreichii

Бактерии, входящие в его состав, вместе с молочной кислотой, выделяемой в процессе сквашивания, пагубно влияют на болезнетворные бактерии и грибки, что способствует естественному восстановлению микрофлоры кишечника. Симбилакт рекомендован к употреблению после курса антибиотиков, а также при дисбактериозе. Симбилакт способствует нормализации пищеварения, укреплению иммунитета, повышению устойчивости организма к инфекциям, очищению от токсичных веществ, снижает риск многих опасных заболеваний. Симбилакт можно употреблять как в виде кисломолочного продукта, так и без сквашивания (в качестве пробиотика).

### Стрептосан VIVO

Streptococcus salivarius subsp. thermophilus, Enterococcus faecium

Отличительной особенностью Стрептосана является введенная в его состав культура Enterococcus faecium, которая характерна для нормального кишечного биоценоза долгожителей Абхазии и является одним из основных компонентов микрофлоры кавказских кисломолочных продуктов домашнего приготовления – мацони, сулугуни. Продукт имеет ряд преимуществ: повышенная способность противостоять возбудителям кишечных инфекций и гнилостным бактериям, способность приживаться и активно развиваться в кишечном тракте. Стрептосан очищает кишечник от болезнетворной и гнилостной микрофлоры, нормализует обмен веществ и пищеварение. Он благоприятно влияет на сердечно-сосудистую, нервную и эндокринную системы, оказывает антисклеротическое действие, предотвращает преждевременное старение организма. Стрептосан особенно полезен пожилым людям, а также тем, кто имеет хронические заболевания. Используя закваску «Стрептосан VIVO» и топленое молоко, Вы можете приготовить вкусную ряженку.

### Кефир VIVO

Микрофлора кефирных грибков: Acetobacter aceti, Saccharomyces unisporus, Streptococcus salivarius subsp. thermophilus, Lactococcus lactis subsp. lactis, Lactococcus lactis subsp. diacetylactis, Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus, Lactobacillus casei

Кефир – традиционный славянский напиток, является обязательной составляющей здорового питания людей любого возраста. Он подавляет развитие бактерий-возбудителей различных болезней, особенно кишечных инфекций. Кефир положительно влияет на обмен веществ и значительно снижает риск онкологических заболеваний. Кефирная диета особенно эффективна для людей, которые хотят избавиться от лишнего веса и нормализовать уровень холестерина в крови.

### Сметана VIVO

Lactococcus lactis subsp. lactis, Lactococcus lactis subsp. diacetylactis, Lactococcus lactis subsp. cremoris, Streptococcus salivarius subsp. thermophilus

Домашняя сметана вкусна и полезна. В ее состав входят живые молочнокислые бактерии, калий, кальций, железо, витамины А, Е, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, С, РР. Не содержит никаких добавок и растительных жиров.

### Творог VIVO

Lactococcus lactis subsp. lactis, Lactococcus lactis subsp. diacetylactis, Lactococcus lactis subsp. cremoris, Streptococcus salivarius subsp. thermophilus

Творог – незаменимый продукт для диетического и детского питания. Благодаря высокому содержанию полноценного молочного белка и минеральных веществ (особенно кальция и фосфора в оптимальных соотношениях), творог способствует росту и развитию скелета, мышц и других тканей у детей и укрепляет костную ткань у взрослых. Эти качества творога особенно полезны для беременных женщин и кормящих матерей, имеющих повышенную потребность в белке и минералах.

### Йогурт VIVO

Streptococcus salivarius subsp. thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus, Lactobacillus acidophilus, Lactococcus lactis subsp. lactis, Lactococcus lactis subsp. diacetylactis, Lactococcus lactis subsp. cremoris

Йогурт – широко распространенный продукт с великолепным свежим кисломолочным вкусом. Он утоляет жажду и чувство голода, восстанавливает силы и энергию. Йогурт полезен людям любого возраста. Ежедневное употребление йогурта обеспечивает организм аминокислотами, солями кальция, витаминами и другими полезными веществами. Это особенно важно для людей, занимающихся спортом, а также испытывающих повышенные физические или психологические нагрузки. Йогурт нормализует пищеварение, способствует выведению из организма вредных веществ. Бактерии йогурта производят значительное количество молочной кислоты, подавляющей развитие бактерий, которые могут вызывать различные заболевания, в том числе язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. Ежедневное употребление йогурта укрепляет иммунитет, снижает частоту возникновения ОРВИ и желудочно-кишечных расстройств.

## Употребление в чистом виде (без сквашивания)

Бактериальные закваски содержат полезные живые бактерии, которые составляют нормальную микрофлору человека. Таким образом, кисломолочные продукты и непосредственно сами закваски являются пробиотиками. Они с высокой эффективностью используются для восстановления микрофлоры кишечника после применения антибиотиков, для профилактики ОРВИ и других заболеваний, в борьбе с кишечными инфекциями и заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Кроме того, бактериальные закваски обладают иммуностимулирующей функцией, позволяют избежать бактериальных осложнений, облегчают протекание болезни, способствуют скорому восстановлению.

Лучшими для употребления в чистом виде являются закваски: Ацидолакт VIVO, Симбилакт VIVO, Йогурт VIVO и продукты VIVO с лактулозой.

**Использование:** во флакон с закваской добавьте столовую ложку кипяченой воды комнатной температуры. Закройте флакон и взбалтывайте его до полного растворения вещества. Употребляйте по 1-му флакону 1-2 раза в день непосредственно после еды в течение 1-3 недель. Для максимального эффекта желательно сочетать прием чистой закваски с употреблением домашних кисломолочных продуктов.

**Запрещается использовать для разведения закваски воду из колодцев и каптажных источников!**



**Предупреждения относительно употребления:** отсутствуют.

**Противопоказания:** индивидуальная непереносимость молочных продуктов.

**Не является лекарственным препаратом**  
**Форма выпуска:** флакон с массой содержимого 0,5, 1 и 1,5 г.

**Дата изготовления и срок годности:** дата изготовления и срок годности указаны на упаковке.

**Номер партии (серии) производства:** указан на упаковке.

**Условия хранения:** хранить в оригинальной упаковке при температуре от +2 до +8 °С – 12 месяцев, при температуре от -12 до -18 °С – 18 месяцев в сухом, защищенном от света и недоступном для детей месте. Готовый продукт хранить в холодильнике при температуре +2 ... +8 °С не более 3 суток.

**Название и полный адрес, телефон производителя:** Государственное опытное предприятие Института продовольственных ресурсов Национальной академии аграрных наук Украины, 02660, Украина, г.Киев, ул.М.Расковой, 4а, (044) 517 3230

**Информация для потребителей:** www.zakvaski.com, (044) 581 0000

# Приготовление кисломолочных продуктов

## 1. Подготовьте посуду.

Вся посуда, которая будет иметь контакт с молоком, должна быть чистой. Перед использованием ее следует опарить кипятком.

## 2. Подготовьте 1 л молока (для сметаны используйте сливки).

Ультрапастеризованное и стерилизованное молоко не требует кипячения. Его следует подогреть до указанной ниже температуры. Пастеризованное или домашнее молоко нужно прокипятить и охладить.

- Если Вы используете йогуртницу, доведите молоко до температуры 30-36 °С (молоко теплое, но не теплее температуры тела).

- Если Вы используете термос, банку или кастрюлю, доведите молоко до температуры 37-40 °С (чуть теплее тела).

Для более точного измерения температуры молока можно использовать любой термометр. Никогда не вносите закваску в молоко, если оно горячее 43 °С.

## 3. Внесите закваску.

Небольшое количество молока добавьте во флакон с закваской, закройте флакон колпачком, взболтайте до полного растворения вещества. Внесите разведенную закваску в молоко, перемешайте.

## 4. Оставьте для сквашивания.

Перелейте молоко с закваской в стаканы йогуртницы, включите йогуртницу.

Руководствуйтесь инструкцией к йогуртнице: если указано, между стаканчиками залейте теплую воду. Если Вы используете термос, банку или кастрюлю, прогрейте эту посуду кипятком, слейте кипяток.

Залейте молоко в посуду, закройте ее крышкой. Заверните посуду в одеяло и оставьте для сквашивания в теплом месте.

## 5. Проверьте и охладите.

Продукт следует сквашивать до загустения или еще 1-3 часа после загустения.

Готовый продукт можно хранить в холодильнике до 3 суток. Любые добавки (сахар, мед, орехи, фрукты и т.п.) добавляйте непосредственно перед употреблением.

## Повторное заквашивание.

Вы можете оставить часть приготовленного из флакона кисломолочного продукта для повторного заквашивания.

При следующем приготовлении используйте 2-3 столовые ложки закваски вместо закваски из флакона. Использовать в течение 7 дней. Повторно НЕ перезаквашивать.

## Приготовление творога

Выполните пункты 1-5 данной инструкции, используя закваску «Творог VIVO».

После сквашивания подогрейте продукт на водяной бане (посуда с продуктом в кастрюле с водой, доведите воду почти до кипения и сразу снимите с огня). Температура продукта должна быть 65-70 °С. Оставьте баню на 30-40 минут, до отделения сыворотки.

Остудите смесь. Перелейте в марлю, чтобы отделить творог от сыворотки. Храните в холодильнике до 3 суток.

## Ориентировочное время заквашивания

Закваска	Время, ч
Йогурт	6-8
Бифивит	6-8
Симбилакт	6-8
Творог	6-9
Ацидолакт	8-10
Стрептосан	6-9
Виталакт	7-9
Кефир	6-9
Сметана	6-9

## Как употреблять

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

# Какую закваску выбрать?

	Бифивит	Йогурт	Симбилакт	Творог	Виталакт	Стрептосан	Ацидолакт	Кефир
Ежедневное питание	+	++		+				+
Поддержка иммунитета	+	+ 🍶	++ 🍶		+		++ 🍶	
Младенцам	++			+			+	
Детям в период активного роста		+		+	++			
Беременным и кормящим матерям		++	+	++				
Людам, страдающим от аллергий	+		++ 🍶		+		++ 🍶	+
Спортсменам, людям, испытывающим физические нагрузки		++		++	+			+
Пожилым людям		+		+		++		+
Людам, желающим избавиться от лишнего веса		+			+			++
Во время употребления антибиотиков					+		++ 🍶	
После приема антибиотиков, при дисбактериозе	+	+ 🍶	++ 🍶					
Во время лечения заболеваний						+	++	+
Во время восстановления после болезни		+			++			+
Стафилококк, грибок, инфекция	+		+			++ 🍶	++ 🍶	

⊕ Рекомендуется к употреблению

⊕⊕ Особенно рекомендуется к употреблению

🍶 Рекомендуется к употреблению в чистом виде (без сквашивания)