

Джулия Малър

# Пробиотични напитки

с превъзходен вкус

75

рецепти за  
комбуча, кефир,  
джинджифилова бира  
и други естествено  
ферментирани  
напитки



*Всички права са защитени. Никаква част от тази книга  
не може да бъде възпроизвеждана в каквато и да било форма без  
писменото разрешение на притежателя на авторските права.*



First published in 2014 by © Skyhorse Publishing

**Delicious PROBIOTIC DRINKS**  
**75 Recipes for Kombucha, Kefir, Ginger Beer,**  
**and Other Naturally Fermented Drinks**

© Julia Mueller – author  
© Елица Лукова – превод

**ISBN: 978-619-7342-00-0**

**ВДЪХНОВЕНИЯ 2016**





## СЪДЪРЖАНИЕ

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| От какво ще имате нужда в кухнята | 4   |
| Таблица с приблизителни мерки     | 4   |
| Въведение                         | 7   |
| Пробиотични зеленчукови сокове    | 19  |
| Реджувелак                        | 33  |
| Комбуча                           | 39  |
| Джун                              | 71  |
| Лактоферментирала лимонада        | 93  |
| Джинджифилова бира                | 113 |
| Воден кефир и кефирна сода        | 135 |
| Млечен кефир                      | 155 |
| Кисело мляко                      | 179 |
| Смути                             | 209 |
| Индекс на рецептите               | 238 |

## От какво ще имате нужда в кухнята:

- Буркани  
2 и 4 литра
- Дървени лъжици  
с дълги дръжки

- Бутилки
- Диспенсър  
за течности
- Фина пластмасова  
цедка

- Ластиси
- Залепващ се  
или плаващ  
термометър
- Кърпи

## Таблица с приблизителни мерки за по-добър успех:

| Съставки                                                                   | Чаши/супени лъжи-<br>ци/чаени лъжички | Грамове/мили-<br>литри  |
|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------|
| Плодове и зеленчуци,<br>нарязани на парченца                               | 1 чаша                                | 145 – 200 грама         |
| Мед или<br>кленов сироп                                                    | 1 супена<br>лъжица                    | 20 грама                |
| Течности: сметана,<br>мляко, вода или сок                                  | 1 чаша                                | 240 милилитра           |
| Захар: кафява,<br>плътна притисната                                        | 1 чаша                                | 200 грама               |
| Захар: бяла                                                                | 1 чаша/1 супена<br>лъжица             | 200 грама/12,5<br>грама |
| Подправки: канела,<br>карамфил, джинджифил или<br>индийско орехче (смлени) | 1 чаена<br>лъжичка                    | 5 грама                 |
| Ванилова есенция                                                           | 1 чаена<br>лъжичка                    | 4 грама                 |

# ZEBRAHOME

Декор • Сервиране • Кулинария • Подаръци

## Акcesoари за домашна кулинария и напитки.

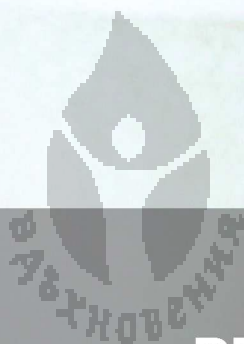
Всички познати марки,  
специално подбрани на едно място.



Онлайн Магазин  
[zebrahome.bg](http://zebrahome.bg)

Магазин София  
ул. Фритъф Нансен № 25 Б





## ВЪВЕДЕНИЕ

## ВЪВЕДЕНИЕ

Добре дошли в удивителния свят на пробиотичните напитки! Ако търсите забавен и вкусен начин да подобрите здравето си, то вие сте попаднали на точното място.

В тази книга ще намерите повече от седемдесет и пет рецепти за приготвяне на десет различни вида пробиотични напитки. Тук ще откриете как да заквасвате питиета в домашни условия, какъв е здравословният ефект от приема на пробиотици от различните билки, плодове, зеленчуци и чайове и как да приготвите ваши собствени пробиотични напитки.

Разделите в тази книга са организирани според типа на напитките. Всяка глава започва с описание на начина на приготвяне на напитката, след което са дадени рецепти за овкусяването ѝ, за да имате едно наистина вкусно преживяване. Въпреки че книгата съдържа информация за ферментацията и може да служи като вдъхновение за създаване на напитки с различни вкусове, приветствам всеки опит да набавите разнообразни продукти съобразно вашите хранителни нужди и да изберете техниките, които работят при вас.

### **Запомнете: ферментацията е изкуство!**

Ферментацията може да бъде обезсърчаваща – да отнеме много време, да е объркваща. Въпреки това тя е наистина удивителна, щом веднъж схванете спецификата ѝ. При ферментирането на напитки (и на храни!) не само ще се забавлявате, но и ще научите много за основите на химията и на човешкото здраве. Освен това ще ви е изключително вкусно.

Не е задължително ферментиращите пробиотични напитки да са скъпи. Всъщност много рентабилно е да си приготвите у дома. Интернет е чудесен източник за намиране на качествени пробиотични закваски, кани, бутилки, буркани и всичко друго, което ще ви е необходимо.

Дайте си време, наслаждавайте се на процеса на отглеждане на здравословни пробиотични култури и бъдете удовлетворени от започналото „пътешествие“, което ще окаже изключително положително въздействие върху вашето здраве. Не забравяйте, че в тялото ви има екосистема от организми, всеки един от които допринася за осъществяването на неговите основни, но все пак доста сложни функции. Подпомагането на тези организми чрез създаване на благоприятстваща за тяхното развитие среда е предпоставка за вашето здраве и щастие.

Четете всички инструкции внимателно, тъй като съществуват някои рискове при ферментирането на пробиотични напитки!

А сега е време е да научим повече за пробиотичните напитки!

## Пробиотици (и дрожди)

Пробиотиците са добрите бактерии, които спомагат за създаване и поддържане на микрофлората на храносмилателната система, за да се постигне храносмилателен баланс и цялостно здраве на червата. Има хиляди видове полезни бактерии и дрожди, но като най-благодарна за храносмилателната ни система е изтъквана бактерията *Lactobacillus* – живата култура, присъстваща в киселото мляко, комбучата, кефира, джинджифиловата бира и др. Въпреки че може да си купите внушителен брой пробиотични добавки и напитки от магазина, продуктите вероятно ще са скъпи и невинаги толкова ефикасни като тези, които си приготвяте вкъщи.

В битката между добрите и лошите бактерии пробиотиците са добрите. Те помагат да се надвият вредните бактерии, което може да предотврати или излекува заболявания, да подсили имунитета и да повиши енергията. Някои компании дори произвеждат пробиотични почистващи препарати, които може да използвате в дома си или на обществени места за поддържане на здравословна заобикаляща среда.

Ежедневно консумираме храни, на които липсват живи хранителни вещества. Проблемът е двустранен – като започнем с това как е произведена храната ни и завършим с начина на приготвянето ѝ. Месото често е пълно с антибиотици, а свежата продукция може да е генетично модифицирана и напръскана с химикали. Разчитаме основно на храни като хляб и паста. Заради удобството на пакетираните храни, ние забравяме, че в основата на оптималното хранене стоят суровите, neprеработени продукти.

Въпреки че добавянето на пробиотични напитки към хранителния ви режим не е панацея за всички хранителни дефицити, то определено ще възстанови червата ви от увреждането, което са нанесли трудните за смилане храни (като пшеница, бобови растения, преработените захари). Добавянето на пробиотични напитки ще помогне също за създаване на благоприятна среда в червата за развитие на съществуващите полезни микроорганизми, които участват в храносмилането, борят се с патогенните микроорганизми и подсилват имунната ви система.



## Здравословен ефект от приема на пробиотични напитки

Всяка пробиотична напитка има свой уникален вид бактерия и/или закваска. Съществуват хиляди видове полезни бактерии и закваски, всяка от които подпомага храносмилателната и имунната ни система. Многобройни са ползите от приема на пробиотичните напитки. Във всеки раздел от тази книга посочвам както здравословния ефект от приема на самата напитка, така и рецепта за нейното приготвяне.

Пробиотичните напитки допринасят за ефикасното храносмилане чрез развитие на здравословна чревна флора, за борбата с патогенните микроорганизми (подсилвайки по този начин вашия имунитет) и за повишаването на енергийните нива и цялостната жизнеспособност. В известен смисъл ферментиралите храни са „предварително смлени“, тъй като захарите в храната или в напитката вече са разградени. Това ги прави по-лесни за храносмилане в сравнение с неферментиралите храни и създава по-малко работа за панкреаса, който е отговорен за отделянето на храносмилателните ензими.

Макар че пробиотичните напитки имат различно въздействие върху всеки човек, проучванията показват, че те може да помогнат за облекчаването на следните заболявания:

- запек
- цъолиакия
- кандигоза и синдром на пропускливите черва
- болест на Крон
- синдром на раздразненото черво
- диария
- язви
- диабет
- гъбични инфекции.

Важно е да имате предвид, че макар да давам информация за здравословния ефект от всяка напитка, учените все още разискват въпроса до каква степен пробиотиците ни помагат. Поради тази причина е важно буквално да се ръководите от червата си. Направете свое собствено проучване и не забравяйте, че тези напитки не са нито панацея, нито въздействат по един и същи начин на всеки човек.

## Ферментация

Ферментацията е ценен процес, прилаган от различни народи по света в продължение на хилядолетия. Използван е при производството на бира, вино, други напитки и храни с цел дълготрайно запазване на продукти, важни за хората, преди тяхното безопасно съхранение в хладилник.

Ферментацията е процес, който настъпва, когато жив организъм расте и се размножава, като консумира наличната храна и я превръща в киселина и алкохол. В тази книга живите организми се разглеждат като видове бактерии и дрожди, познати още като пробиотици. „Храната“, която пробиотиците приемат, е под формата на захар: тръстикова захар, мед, лактоза (в млякото) или фруктоза (в плодовете).

Млечната киселина, която се произвежда по време на ферментацията, спомага за достигане на точния киселинен баланс в стомаха чрез повишаване на нейната киселинност или чрез намаляването ѝ. Прекалено голямото или прекалено малкото количество стомашна киселина може да причинява неудобства, а ферментиралите храни създават баланс, който е благоприятен за правилното храносмилане. С остаряването храносмилателните ензими намаляват, ето защо ферментиралите храни и напитки са особено полезни за по-възрастните хора.

В резултат на ферментацията се получава ацетилхолин, който служи като невротрансмитер както в периферната нервна система, така и в централната нервна система. Този невротрансмитер е отговорен за множество сложни функции като съкращаването на мускулите, регулиране на дейността на стомаха и предаване на информация от едната страна на мозъка към другата. Всекидневно ацетилхолинът помага на човек да се фокусира, поддържа паметта и успокоява раздразнителността. В този смисъл, ацетилхолинът е особено важен за процеса на обучение и за запомнянето на информацията. Проучванията показват, че хората, които страдат от болестта на Алцхаймер, имат по-ниски нива на ацетилхолин, поради което заболяването се лекува със синтетична форма на невротрансмитера.

Подобно на приготвянето на вино и бира захарта, която присъства в началото на ферментацията, се метаболизира по такъв начин, че, щом напитката вече е готова, тя съдържа много по-малко захар отколкото преди това. Също подобно на виното и бирата повечето пробиотични напитки на водна основа съдържат малко количество алкохол. Поради тази причина е много важно да сте предпазливи, кога-

то позволявате на децата да пият домашно приготвени пробиотични напитки, особено ако те са по-силни.

До голяма степен времето и идеалната температура за ферментация варират в зависимост от храната или напитката. Например за приготвянето на кисело мляко и кефир се изискват двадесет и четири часа или по-малко, докато за джинджифилова бира може да са необходими няколко седмици, а за комбуча – от пет до седем дни. Накратко, всички бактерии и дрожди имат различни потребности, а приятно прекараното време и предизвикателството, свързано с отглеждането им, създава тяхната свършена среда, която е предпоставка за получаването на превъзходна напитка.

## Вторична ферментация

Макар че повечето хора са запознати с ферментацията, процесът, наречен вторична ферментация, не е толкова широко известен. Вторичната ферментация представлява вторичен цикъл на ферментация, след като в напитката вече е протекъл първичният. Вторичната ферментация не е задължителен етап от приготвянето на пробиотичните напитки, но обикновено така те стават възхитително вкусни и пенливи (газирани). При първичната ферментация по-голямата част от захарта, ако не и цялата, се консумира от пробиотиците, така че за вторичната е необходима допълнителна храна (например подсладител, плодове и др.).

Каква е целта на вторичната ферментация? Тя позволява на пробиотиците да продължат да се развиват, така че напитката става дори още по-богата на полезни бактерии. Като допълнение към това може да се посочи, че вторичната ферментация е процес, чрез който се овкусяват повечето пробиотични напитки. Макар да е напълно приемливо и много вкусно те да се консумират след завършване на първичната ферментация, съставки като плодове, подсладители (захар или мед), чай, билки и/или ядливи цветя се добавят, преди напитката да ферментира за втори път, в резултат на което се получават подходящи за всекиго вкусни и пълни с мехурчета питиета, подходящи за всекиго.

Обичам да подлагам на вторична ферментация комбуча, джун, джинджифилова бира и кефирна сода. Мисля обаче, че не е необходима вторична ферментация, когато става въпрос за: лактоферментирала лимонада, пробиотичен зеленчуков сок, млечен кефир, кисело мляко и реджувелак.



# Приготвяне на пробиотични напитки Вкъщи

## ОТКЪДЕ ДА ЗАПОЧНЕМ?

За онези, които нямат никакъв опит с ферментирането, процесът може да изглежда обезсърчаващ и доста труден. Уверявам ви, че това не е така.

Най-добре би било да започнете с раздел от тази книга, който ви интересува. Например, ядете кисело мляко всеки ден и искате да си го пригответе сами. Тогава започнете с раздела за кисело мляко и кефир. Ако си купувате готова комбуча, сигурно бихте искали да дадете почивка на портфейла си, защото тя е по-скъпа. Разделът за комбуча или джун ще ви спести пари, ще ви даде възможност да ги пригответе според вашите вкусови предпочитания, а този здравословен проект ще поддържа ума ви пъргав.

Шом изберете напитка, може да се нуждаете (или не) от някои пособия, за да сте сигурни, че разполагате с необходимото за постигането на ферментацията.

## ПОСОБИЯ ЗА ФЕРМЕНТИРАНЕТО

Всяка напитка изисква някои пособия, с които впоследствие ще разполагате. След като изберете напитката, за която ще използвате процеса на ферментация, сравнете това, което имате, с онова, което се изисква в раздела. Преди да подложите на ферментация питието, прочетете внимателно инструкциите и се уверете, че разполагате с всичко необходимо. В сравнение с приготвянето на бира или ферментацията на вино оборудването, от което се нуждаете, е много евтино и освен за ферментация, то може да се използва за приготвяне и за съхраняване на други храни и напитки.

Във всеки раздел давам списък на кухненските пособия, необходими за приготвяне на напитката. Добивайки опит, ще научите кое от тях ви върши най-добра работа, така че вероятно ще добавяте и променяте набора от помощни средства за ферментацията. В общи линии ще имате нужда от една (или няколко) стъклени кани, от кухненски кърпи или тензух, от ластици, стъклени бутилки с плътно затварящи се капаци (вършат работа както бутилки с винт, така и тези с тапа), както и от захар, чай, изворна, кладенчева или филтрирана вода. Може да купите изворна вода от магазина в големи съдове, което е най-добрата опция за ферментиране на пробиотични напитки, освен ако нямате чист извор наблизо. За да направите фермен-

тацията още по-рентабилна, трябва да станете разумен купувач, сравнявайки цените на каните, бутилките или бурканите в хипермаркетите с тези в онлайнмагазините.

Въпреки че може да се наслаждавате на всички напитки в тази книга в оригиналния им вид, разнообразяването им по ваше желание показва не само уникалното ви творческо виждане, но и постигането на неповторим вкус. Различните плодове, билки, подправки, чай, цветя и подсладители на практика дават безброй възможности за тяхното комбиниране.

Във всеки раздел давам рецепти, които добавят вкус на вашите домашно приготвени пробиотични напитки. Важно е да запомните, че сладостта, интензитета и времетраенето, преди овкусяването се отразяват на последващия вкус. По тази причина, може да ги добавяте и изваждате според вашите лични предпочитания. Ако не е споменато друго, препоръчвам използването на свежи сезонни продукти за всяка рецепта в тази книга. По-долу е даден списък на плодовете, които може да ползвате според сезона.

| СЕЗОН                                                                                               | МЕСЕЦ                              | ПЛОД                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Зима</b>                                                                                         | Декември,<br>януари,<br>февруари   | Клементини*, фурми, грейпфрути, киви, портокали, маракуя, круши, райска ябълка, френско грозде, мандарини                                                                                                                                              |
| <b>Пролет</b>                                                                                       | Март,<br>април,<br>май             | Кайсии, черимоя, череши, пъпеша „Медена роса“, плодове от хлебно дърво, лайм, личи, манго, портокали, ананас, ягоди                                                                                                                                    |
| <b>Лято</b>                                                                                         | Юни,<br>юли,<br>август             | Кайсии, касис, къпини, черни боровинки, бойсен**, пъпеш „Канталуп“, череши, дуриан, бъз, смокини, грейпфрути, грозде, пъпеша „Медена роса“, плодове от хлебно дърво, кий лайм, личи, черница, нектарини, маракуя, праскови, сливи, малини, ягоди, дини |
| <b>Есен</b>                                                                                         | Септември,<br>октомври,<br>ноември | Ябълки, червени боровинки, грозде, гуава, черни боровинки, кий лайм, кумкуат, маракуя, круши, райска ябълка, ананас, нар                                                                                                                               |
| Плодове, които са чудесни през цялата година, са:<br>ябълки, авокадо, банани, кокосов орех, лимони. |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| * Хибрид между мандарина и портокал – бел. прев.<br>** Хибрид между малина и къпина – бел. прев.    |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                        |

„Забележете, че натурални плодови сокове може да бъдат използвани за вторична ферментация на всички напитки на водна основа, описани в тази книга. Макар плодовите сокове да са бърз, лесен и достъпен начин за овкусяване на напитките, те са много богати на захар и нямат същия здравословен ефект като пресните плодове. Открих също, че оставянето на плодвата пулпа в бутилките, докато протича вторичната ферментация на напитката, помага тя да стане газирана. По-трудно е да се постигне пенлива напитка, ако за вторичната ферментация се използва плодов сок, купен от магазина.“

## СЪВЪРШЕНОТО ПРИГОТВЯНЕ НА ПРОБИОТИЧНИ НАПИТКИ

Може да е трудно да постигнете един и същ резултат всеки път, когато приготвяте пробиотични напитки. Дори да използвате абсолютно същите съставки за вторичната ферментация, вкусът може да се различава между отделните дози в зависимост от температурата, която се поддържа, количеството захар, което вече се съдържа, и това, което се добавя, зрелостта на културата и т.н. Всички тези фактори имат причинно-следствена роля при получаването на крайната напитка.

На следващите страници описвам характерните вкусове на ферментиралите напитки и обяснявам как са постигнати, така че вие да промените или запазите начините на приготвяне, за да получите напитка по ваш вкус.

**СУХИ НАПИТКИ:** Когато една напитка е суха на вкус (не е сладка), захарите са метаболизирали от културата, в резултат на което има малко количество остатъчна захар. Някои хора предпочитат сухи напитки, докато други харесват по-сладки. За да избегнете получаването на суха напитка, внимателно наблюдавайте процеса на приготвянето на пиетето, като го опитвате по време на първичната и на вторичната ферментация, за да сте сигурни, че сладостта е според вашия вкус. За да проверите сладостта по време на първичната ферментация, гребнете малко течност с чиста лъжица или малка чаша. По време на вторичната ферментация може да отворите една бутилка след двадесет и четири часа, за да проверите дали ви допада сладостта на напитката. Шом бъде достигнато желаното ниво на сладост, просто преустановете процеса, като бутилирате и охладите напитката.

**СЛАДКИ НАПИТКИ:** Всички напитки в тази книга съдържат захар, независимо дали количеството ѝ е естествено (като лактозата в млякото или въглехидратите в зеленчуците), или захарта е добавена за



целите на ферментацията. Когато процесът приключи, по-голямата част от захарта ще бъде разградена и така напитката ще бъде по-малко сладка, отколкото в началото на ферментацията.

Една напитка може да е сладка в края на ферментацията, когато пробиотикът и закваската не са използвали цялото количество захар, което означава, че ферментацията може да продължи по-дълго, ако желаете. Онези, които предпочитат по-сладки напитки, може да добавят допълнително захар (например мед, плодове или просто тръстиков захар), за да подсладят напитката. Това трябва да стане едва след като приключи първичната ферментация, тъй като прекалено много захар в началото на процеса може да убие културите.

**ТРЪПЧИВИ НАПИТКИ:** Определени напитки като комбуча, кефир и пробиотичен зеленчуков сок имат тръпчив вкус, който е продукт на ферментацията. Не бъркайте тръпчивия вкус с киселинното, тъй като много от напитките в тази книга, когато са ферментирани правилно, трябва да имат тръпчив вкус след завършване на процеса. Колкото по-силна е една напитка, толкова по-тръпчива е тя.

За да постигнете по-тръпчив вкус на напитката, оставете я да ферментира по-дълго време, но се съобразявайте с препоръчаната продължителност на приготвяне, за да може пробиотиците да преработят цялото количество захар. Освен това обръщайте внимание на нивото на рН на напитката, тъй като твърде високото рН може да бъде вредно за храносмилателната ви система.

**МЕКИ НАПИТКИ:** Мекостта обикновено се свързва с млечните продукти, така че е съвсем естествено кефирът и киселото мляко да имат мек вкус и кремообразна консистенция, въпреки че съществуват и други напитки, които до известна степен имат същите характеристики. Джинджифиловата бира например може да има мек вкус, когато не е твърде суха (което означава, че джинджифиловата бира е все още сладка и пробиотиците не са преработили всички захари). Джунът също може да е мек заради вкуса, който придават пробиотиците, след като са преработили меда.

**НАПИТКИ С ВКУС НА ДРОЖДИ/ЛИМОН:** Повечето напитки в тази книга имат едва доловим вкус на дрожди/лимон, който е сигурен признак за ферментация, защото показва наличие на самите дрожди. В пробиотичните напитки те изпълняват същата роля като хлебната мая. Тези култури се хранят със захари, растат и дори на вкус са подобни на маята за хляб. Вкусът на дрожди/лимон е най-забележим при реджу-велака, водния кефир (или кефирната сода), пробиотичния зеленчуков

сок и джинджифиловата бира, докато при други напитки (например при млечния кефир) той е едва доловим.

**ПЕНЛИВИ НАПИТКИ:** Когато става въпрос за ферментация и естествено газирание, определението, което обикновено се използва, е „пенлив“. Всички напитки в тази книга са пенливи (включително млечният кефир и киселото мляко!), някои от които – повече от други. Комбучата, кефирната сода и джинджифиловата бира са най-пенливите напитки содата. Пенливостта обикновено се постига по време на вторичната ферментация, когато са добавени допълнителни захари и течността е в плътно затворени бутилки. Газовете, които се образуват от бактериите и дрождите след бутилирането, създават налягане, в резултат на което се получава естествено газирание. Не се изненадвайте, ако пробиотичният зеленчуков сок, реджувелахът и лактоферментиралата лимонада са леко газирани, тъй като това е естествен резултат от ферментацията.

Много важно е да внимавате с напитките, подложени на вторична ферментация в плътно затворени стъклени бутилки. Колкото по-дълго ферментира течността, толкова по-газирана става тя, което означава, че бутилките може да експлодират, ако напитките са оставени да ферментират твърде дълго. Имайте предвид също, че макар че охлаждането забавя процеса на ферментация, то не го спира и пробиотичните напитки ще продължат да ферментират и да стават газирани в хладилника. Тайната е да дадете на напитката достатъчно време за протичане на вторична ферментация, за да започне тя да се газира, след което да я охладите за два дни, преди да я пиете. Това дава възможност на напитката да продължи да ферментира, но не до такава степен, че да се създаде прекалено голямо налягане.

## Внимание!

Приготвянето вкъщи на която и да е ферментирала напитка може да бъде рисковано. При условие, че следвате инструкциите, изложени в книгата и обръщате внимание на пробиотиците, вие не само ще пригответе пробиотични напитки с възхитителен вкус, но ще изпитате удовлетворение, знаейки, че сте направили нещо наистина чудесно (и здравословно) вкъщи. Всеки раздел в тази книга посочва рисковете, свързани с приготвянето на съответните напитки, и обяснява как да се избегнат грешки.

## ПОДДЪРЖАНЕ НА ХИГИЕНА

Не забравяйте да поддържате чисто всичко, което използвате при ферментацията на пробиотичните напитки.

Чрез създаването на здравословна среда за пробиотиците не само ще осигурите тяхното оцеляване и ще избегнете заразяването им, но и ще получите изключителна напитка. Не забравяйте да прочетете внимателно инструкциите, дадени във всеки раздел, и вярвайте на инстинктите си!

## КОГАТО ПОДЛАГАТЕ НА ФЕРМЕНТАЦИЯ ПОВЕЧЕ ОТ ЕДНА ПРОБИОТИЧНА НАПИТКИ...

Може да се осмелите да пригответе едновременно няколко вида пробиотични напитки. Това е възможно, ако имате кани и буркани из цялата къща. Не забравяйте да държите различните видове ферментирани напитки на колкото е възможно по-голямо разстояние една от друга (най-малко на 4,5 м). Различните видове пробиотици могат да се пренасят по въздуха по време на ферментационния процес и ако даден вид от една ферментираща напитка попадне върху друг, той може да промени културата и да се превърне в нещо съвсем различно. За да поддържате чистотата на вашите култури, държете ги далеч една от друга.

Ако наистина искате да подложите на ферментация едновременно няколко пробиотични напитки, препоръчвам да използвате бележник или електронна таблица, за да проследявате кой ден сте започнали приготвянето на всяка една от тях. По този начин може да правите справка, ако загубите представа за времето. Продължителността на приготвяне е особено важна, следователно трябва да знаете на какъв етап е ферментационният процес при всяка напитка.







# ПРОБИОТИЧНИ ЗЕЛЕНЧУКОВИ СОКОВЕ