



У складі кефіру до 50 видів молочнокислих бактерій, а також дріжджі.



Дріжджі додають у тісто, щоб отримати бульбашки вуглекислого газу. У печі бульбашки ростуть, хліб стає пористим, отже легким і пухким.



Як і сир, йогурт виготовляють методом бродіння цукрів молока. У виготовленні йогурту використовують лактобактерії.



Коли лактоза ферментується, утворюється молочна кислота. Завдяки їй твердий сир має характерний смак.

# Мікрокухарі

(бродіння / ферментація)



Кімчі — гарнір з капусти та інших овочів. Бактерії заквашують капусту і надають їй кислуватого смаку.