

Yogurt tipo greco homemade. E' tutto un fermento!



Quando un bel po' di anni fa, a casa di una compagna d'università mi trovai davanti a quell'ammasso bianco grumoso chiuso in un barattolo pensai che non avrei mai più toccato uno yogurt in vita mia!

L'idea che il contenuto dei miei vasetti fosse opera di quei "bachi" (come li chiamava lei!) mi faceva una certa...impressione.

E alla sua domanda "ne vuoi un po'?" è facile, basta metterli nel latte, lasciarli riposare per una notte, filtrare lo yogurt con un colino, lavare i "bachi" e rimetterli nel latte...tutto qua!" mi sentii rabbrivire. Era quel "lavare i bachi" che...sì beh insomma, non ce l'avrei potuta fare!

E invece non solo ho continuato ad essere una super consumatrice di yogurt (guai a lasciarmi tra le mani un barattolo da mezzo chilo e un cucchiaino: in frigo non ci torna di sicuro!) ma tempo qualche anno e mi sono ritrovata a farmelo da me. La curiosità del piccolo chimico ha avuto la meglio e armata di yogurtiera e fermenti liofilizzati eccomi a "yogurtare" una media di 2 litri di latte a settimana. Non male per una che pensava non ne avrebbe più toccato un cucchiaino.

E così è andata avanti per lungo tempo fino a che, complici qualche scherzetto poco piacevole della yogurtiera e la scomparsa del mio latte ad hoc (sembra banale ma...un latte **NON vale l'altro** vi assicuro!) ho sospeso la produzione.

Fino a un paio di mesi fa.

Facendo un po' d'ordine nel ripostiglio (poco eh!!!) mi è tornata tra le mani la yogurtiera e con lei si è riaccesa la voglia di yogurt home-made.

Qualche prova, giusto per riprendere la mano e trovare il latte ottimale, ed eccolo qui, il mio yogurt denso, cremoso, **assolutamente NON acido**, sano e vitale.

Buono da solo o appena dolcificato con un cucchiaino di miele o malto, diventa uno spuntino vitaminico arricchito con tanta frutta fresca di stagione o un veloce, goloso e leggero dessert con una manciata di frutta secca e gocce di cioccolato.

E basta una piccola mossa per trasformarlo in un perfetto formaggio spalmabile che vi farà dimenticare l'amico Phil...

Ma di questo vi parlerò la prossima volta.

Per oggi concentriamoci sullo yogurt, chè qui è tutto un fermento!



Yoghurt home made tipo greco

Tempo di preparazione	20 minuti
Tempo di cottura	—
Tempo passivo	16 ore
Porzioni	6-8 persone

Ingredienti per circa 8 vasetti

- 1 lt di latte intero freschissimo
- 1 bustina di fermenti lattici specifici (acquistabile in farmacia) la prima volta oppure 2-3 cucchiaini belli pieni del vostro yogurt home made le volte successive
- 20 gr di latte in polvere (facoltativo; non sempre lo aggiungo)
- 1 termometro da cucina (auspicabile!)

Procedimento

1. Portate il latte a 90°C su fiamma dolce e mantenerlo per un paio di minuti, meglio ancora per 15-20 minuti così da denaturare le proteine, mescolando spesso per evitare che attacchi sul fondo, aggiungendo eventualmente anche il latte in polvere: **NON** deve bollire ma solo “fremere”.
2. Spegnerne il fuoco, immergere la pentola in una pentola più grande riempita di acqua fredda in modo che il latte raffreddi velocemente e, mescolando, aspettare che la temperatura scenda a 40°C, quella ottimale per la proliferazione dei fermenti.
3. Raggiunti i 40°C, mettere i fermenti liofilizzati in una ciotolina, aggiungere **UN SOLO cucchiaino di latte alla volta** e cominciare a stemperarli piano piano.
4. E’ importante aggiungere il latte gradatamente, altrimenti si formeranno grumi odiosissimi da sciogliere.
5. Quando i fermenti saranno completamente sciolti, unirli al resto del latte (#) e mescolare bene in modo da diluirli in maniera uniforme.
6. Trasferire il tutto nella yogurtiera e lasciare che i fermenti facciano il loro “lavoro” in tutta tranquillità per circa 8 ore.
7. In mancanza della yogurtiera, trasferire il latte con i fermenti in un contenitore per alimenti in plastica opaca (pulitissimo e ben asciutto) a chiusura ermetica, avvolgere il contenitore con una copertina di pile (o un panno pesante possibilmente scuro) e porlo in una borsa termica o nel forno scaldato per circa un minuto (ma anche meno) a 50°C.
IMPORTANTE: il forno **NON** deve raggiungere i 50°C ma solo diventare tiepido. Per questo va spento dopo massimo un minuto!
8. Dal momento in cui si mette il latte nella yogurtiera o il contenitore con il latte nel forno, questo **NON** va più toccato fino al momento di riporlo in frigorifero. 9. I fermenti **NON** devono muoversi e devono restare possibilmente al buio, altrimenti lo yogurt non si formerà (verificato di persona!!!). I nostri “amici” sono “invisibili” ma molto permalosi!!!
10. Dopo circa 8 ore controllare se lo yogurt è pronto, togliendo delicatamente la copertina dal contenitore e picchiettando leggermente su di un lato. Se necessario, lasciar fermentare anche 12 ore.
11. Una volta pronto, mettere immediatamente lo yogurt in frigorifero per diverse ore, in modo che, raffreddando, finisca di “compattare”.
12. A questo punto, per ottenere uno yogurt greco denso, compatto, cremoso e privo di tracce di siero, sarà sufficiente “colare” lo yogurt in questo modo.
13. Rivestire uno scolapasta con delle garze o con un canovaccio da cucina bianco e pulito (lavato senza ammorbidenti ed eventualmente sterilizzato con una passata di

ferro caldo) e porlo sopra ad una ciotola abbastanza alta (in modo che non tocchi il fondo) dove si raccoglierà il siero.

14. Versare tutto lo yogurt nello scolapasta rivestito, romperlo leggermente con un cucchiaino, coprirlo con un altro tovagliolo e riporre tutto in frigo per diverse ore, fino a raggiungere il grado di consistenza desiderato.

15. Trasferire lo yogurt in una ciotola pulita e lavorarlo con un cucchiaino per renderlo omogeneo e cremoso, poi riporlo in un barattolo di vetro grande o in vasetti monoporzione e conservare in frigo.

Note

* Per ottenere uno yogurt denso e compatto è indispensabile che il latte sia intero. Con latte parzialmente scremato o magro si otterrà uno yogurt via via più "liquido".

* Cambiando marca di latte cambia il risultato. E' possibile dover fare più di una prova prima di trovare il tipo di latte ottimale per il risultato desiderato. Attualmente i risultati migliori li ho avuti con il latte fresco Prima NaturaBio Granarolo.

* Al posto dei fermenti liofilizzati è possibile usare fin dalla prima volta come starter 2 cucchiaini pieni di yogurt bianco intero, avendo cura di sceglierne uno possibilmente biologico e con la data scadenza più lontana possibile (meglio se a 30 giorni), in modo che sia ricco di fermenti attivi e vitali. Ho provato diverse marche ma non sono ancora riuscita a trovarne una che mi soddisfi pienamente per questo preferisco partire la prima volta con i fermenti liofilizzati.

* Il trattamento termico a 90°C serve ad uccidere tutti i batteri eventualmente presenti nel latte (per questo sono sufficienti pochi secondi), che altrimenti entrerebbero in competizione con i fermenti dello yogurt, e per denaturare le proteine (operazione che richiede circa 15-20 minuti) facilitando la formazione di un prodotto denso e cremoso.

* Usando latte UHT non sarebbe necessario portare ad alta temperatura perchè il prodotto è già sterile, privo di batteri, anche se le proteine non sono denaturate in maniera ottimale; il latte fresco pastorizzato, pur essendo trattato termicamente, contiene ancora batteri che possono entrare in competizione con i fermenti lattici rallentandone la crescita, per cui è meglio scaldarlo a 90°C; il latte crudo va necessariamente fatto bollire per abbattere la carica batterica e mantenuto a 90°C per 15-20 minuti.

* Scaldando il latte a 90°C per 15-20 minuti si denaturano le proteine e lo si concentra grazie all'evaporazione di una parte dell'acqua contenuta (anche per questo lo yogurt risulterà più denso). Risultato simile si può però ottenere

aggiungendo latte in polvere o “colando” lo yogurt una volta formato (è il sistema che preferisco).

* Se si è mescolato in continuazione durante la fase di riscaldamento del latte a 90°C e durante quella di raffreddamento a 40°C non dovrebbe essersi formata alcuna pellicola superficiale e non dovrebbe essere necessario filtrare il latte prima di aggiungerlo ai fermenti (io non l’ho mai filtrato). Nel caso invece in cui si fosse formata la pellicola, filtrare il latte attraverso un panno di cotone bianco pulito, possibilmente sterile (basta passarlo con il ferro caldo) prima di unire i fermenti.

* Evitando la “colatura”, lo yogurt ottenuto ha l’aspetto simile ad un budino: è lo yogurt a coagulo intero (tipo Kyr). Per avere uno yogurt omogeneo e cremoso basterà rompere il coagulo mescolando la massa con un cucchiaino.

Non essendo stato eliminato il liquido, lo yogurt sarà ugualmente ottimo, senza alcun retrogusto acido (anzi, sorprendentemente dolce anche senza zucchero) ma più fluido.

* Lasciando lo yogurt a coagulo intero, il siero tenderà a separarsi in superficie e andrà eventualmente eliminato di volta in volta.

* Lo yogurt fatto in casa si conserva tranquillamente per 8-10 giorni (ma finisce di sicuro prima!) in frigo in un contenitore ben chiuso;

* Ricordarsi di tenere da parte un vasetto per la produzione successiva.

* E col liquido che resta dalla “colatura”? **NON** buttatelo via ma trasferitelo in un barattolo di vetro o in una bottiglietta e utilizzatelo al posto di acqua/latte per rendere più morbidi e saporiti pane, pizza, focaccia, brioches o anche dei semplici muffins o una ciambella da colazione.



QUALCHE CURIOSITA'

La parola yogurt deriva probabilmente da quella turca "yogurtmak" che letteralmente significa "mescolare con un utensile".

Lo yogurt è latte coagulato ad opera di batteri lattici e per poter essere definito tale, deve contenere per legge almeno due tipi di fermenti: lo **Streptococcus Thermophilus** ed il **Lactobacillus Bulgaricus**.

A differenza del latte però, lo yogurt è molto più digeribile ed è per questo indicato anche per i soggetti intolleranti al latte, grazie al suo basso contenuto di lattosio. Rappresenta inoltre un'ottima fonte di calcio biodisponibile che lo rende particolarmente adatto alle persone che soffrono di disturbi dell'apparato scheletrico.

Il consumo regolare di yogurt apporta notevoli benefici al funzionamento dell'intestino alimentando la flora batterica "buona", rafforza il sistema immunitario, favorisce la digestione e aiuta a ridurre il tasso di colesterolo nel sangue (meglio in questo caso il consumo di yogurt magro).

Versatile e benefico, lo yogurt è anche un valido alleato in cucina: può essere usato nelle torte in sostituzione del burro o nel condimento di insalate in sostituzione dell'olio per ottenere piatti in versione light, arricchisce di sapore

e valore alimentare i primi piatti, accompagna magnificamente la frutta, oltre ad essere ingrediente base di frullati e bevande nutrienti.

Per beneficiare delle sue preziose virtù, merito dei fermenti lattici, è buona norma non cuocere lo yogurt a fuoco vivo o a lungo, ma aggiungerlo ai cibi solo poco prima di portarli in tavola.



Buono yogurt a tutti, alla prossima ^_^