

## L a preparazione casalinga dello yogurt.

Il termine 'yogurt' proviene dal vocabolo turco *yoğurt*, che significa impastare. Conosciuto sin dall'antichità dall'uomo, e da sempre definito un nettare, è un alimento che si ottiene dalla fermentazione o acidificazione del lattosio - che è lo zucchero naturale del latte, composto dal galattosio e dal glucosio - ad opera dei lattobacilli e streptococchi, chiamati anche fermenti lattici omofermentativi ed il cui nome scientifico è 'Lactobacillus Bulgaricus'. Questo processo trasforma il lattosio in acido lattico e le proteine del latte diventano molto digeribili per l'uomo. Inoltre, la presenza dello yogurt nell'intestino umano è un elemento importante per la produzione della flora acidofila a scapito di quella alcaligena, che è nociva per la salute.

Lo yogurt è un alimento naturale, a basso contenuto calorico, si digerisce abbastanza bene ed è consigliato a tutte le età, è ricco di Calcio, di Potassio e di vitamine (in particolare, la A, molte del gruppo B e la C) ed apporta un vantaggio nutrizionale non indifferente, possedendo proteine di alta qualità. Se lo si prepara a casa, il costo totale sarà pressappoco la metà rispetto a quello medio dei prodotti che sono in commercio.

La preparazione dello yogurt è un procedimento molto semplice ed alla portata di tutti. Occorrono due elettrodomestici: una yogurtiera elettrica, che si acquista con una modesta spesa, e un frigorifero. La yogurtiera sarà utilizzata per fare fermentare il latte con il lattobacilli ed il suo compito è quello di mantenere il latte ed i fermenti lattici ad una temperatura costante di circa 37 gradi centigradi. Il frigorifero servirà per conservare lo yogurt ottenuto. Gli ingredienti sono il latte (di qualsiasi marca ed a lunga conservazione) - intero, parzialmente scremato oppure scremato - ed i fermenti lattici. Quando lo si prepara per la prima volta, per disporre dei fermenti lattici, bisogna acquistare un vasetto di yogurt bianco (di qualsiasi marca anche questo e che sia senza alcun aroma aggiunto); successivamente, e per un po' di volte, si utilizzerà una piccola porzione dello yogurt precedentemente prodotto e conservata a parte.

La yogurtiera può presentare due tipi di contenitore: quello unico, di circa un litro, oppure un set di bicchieri che, solitamente, sono sette. In questo secondo caso, per conservare lo yogurt che servirà per la successiva produzione, non si consumerà il contenuto dell'ultimo bicchiere.

Un consiglio molto importante quando si prepara, si conserva e si consuma lo yogurt è quello di rispettare e mantenere il più possibile

l'igiene, come, ad esempio, il lavare e risciacquare con cura tutti i recipienti utilizzati, chiudere bene i contenitori dello yogurt preparato, impiegare sempre ingredienti freschi.

Il latte si utilizza intero quando chi lo dovrà consumare non è grasso e non ha problemi al fegato; altrimenti, è preferibile quello parzialmente scremato oppure, meglio ancora, quello scremato. Anche se la ben nota digeribilità dello yogurt, in tutti e tre i casi, è rispettata e oltre quanto già dichiarato sulle altre proprietà, quello preparato con il latte intero, a parità di tempo di fermentazione, di temperatura e di fermenti lattici utilizzati, avrà un gusto lievemente più dolce e apparirà più denso. Negli altri casi, il sapore sarà più aspro e la sua massa si presenterà più fluida. Il freddo del frigorifero, infine, aumenterà la densità dello yogurt e questo fenomeno sarà più evidente quando lo yogurt è stato preparato con il latte parzialmente scremato oppure con quello scremato. Lo yogurt preparato con il latte intero è solitamente denominato 'yogurt intero', quello preparato con il latte scremato, 'yogurt magro'.

Il mio modo di prepararlo è il seguente: dopo avere versato un litro di latte intero, parzialmente scremato o scremato nel contenitore (che ho lavato e risciacquato con molta cura), aggiungo lo yogurt che avevo prelevato dalla produzione precedente e conservato in frigorifero in un minuscolo vasetto. Ne bastano circa 30-40 millilitri per ogni litro di latte. Dopo di che, agito lentamente e delicatamente con un cucchiaino la miscela e ripongo il contenitore nella yogurtiera, chiudendola con i due coperchi che sono forniti in dotazione. Quindi, la accendo e lascio il latte ed i lattobacilli a fermentare per circa 9 ore. Durante questo tempo, evito del tutto qualunque spostamento dell'elettrodomestico, dato che un qualsiasi movimento o dondolamento della miscela potrebbe rovinare il prodotto finale.

Quando il tempo è trascorso, stacco la spina della corrente elettrica della yogurtiera e lascio lo yogurt ottenuto per altre 8-10 ore a riposare, senza togliere neppure uno dei due coperchi. In pratica, lascio lentamente raffreddare l'alimento appena prodotto. A tal proposito, va considerato che il tempo massimo che lo yogurt può rimanere fuori dal frigorifero, dopo che si spegne la yogurtiera, è di circa 20 ore; oltre tale tempo, potrebbe iniziare la sua degenerazione.

Dopo che lo yogurt si è raffreddato abbastanza, cioè dopo che sono trascorse le 8-10 ore dal momento che ho spento la yogurtiera, apro i due coperchi e l'alimento si presenta con lo stesso aspetto di una forma di ricotta, con sfumature che ricordano

da vicino la panna; la sua massa è tiepida e profumata. Usando il latte intero, il colore è lievemente ambrato; mentre con il latte parzialmente scremato oppure scremato, il colore è bianco.

**S**enza cambiare il recipiente, ripongo lo yogurt in frigorifero, avendo la cura di conservarne una piccola parte (4 cucchiaini da caffè, che corrispondono a circa 30-40 millilitri di prodotto) in un vasetto, provvisto di tappo, che ho accuratamente lavato e risciacquato.

**L**o yogurt lo ho consumato in diverse temperature: caldo, cioè nel momento in cui ho spento la yogurtiera; tiepido, dopo che l'avevo fatto riposare per oltre nove ore; freddo, quando lo ho prelevato dal frigorifero. Lo ho sempre trovato un alimento abbastanza gradevole e facilmente assimilabile dall'organismo. Il mio consumo giornaliero è di 200-250 millilitri, dato che la mia produzione di circa un litro dura 4-5 giorni. Inoltre, per quanto mi riguarda, lo ho sempre gustato senza aggiungere nessun altro ingrediente. Tuttavia, anche se è sempre preferibile consumarlo bianco ed il sapore è di per se squisito, chi lo desidera, al momento che lo tira fuori dal frigorifero (e non prima), può aggiungere dei pezzetti di frutta (oppure frutta frullata), che sia sempre dello stesso tipo.

**I** vantaggi che ho riscontrato quasi immediatamente sono stati: notevole miglioramento fisico dal punto di vista energetico, maggiore resistenza agli agenti nocivi esterni, maggiore regolarità delle varie funzioni dell'organismo, soluzione di piccoli problemi della pelle.

**A**mpliando il discorso sull'igiene, della quale ho già accennato, questa deve essere mantenuta totalmente in tutte le fasi riferite allo yogurt; in particolare modo, sia per quanto riguarda la pulitura del contenitore e dei coperchi della yogurtiera, sia per gli ingredienti utilizzati e per quella piccola porzione di yogurt che si conserva in frigo (come il resto dello yogurt: non nel freezer), la quale servirà per la successiva produzione. Infatti, può capitare che un qualsiasi batterio (l'aria è piena di microrganismi) sia presente nel vasetto e che rimanga in vita per tutto il tempo che lo yogurt sarà conservato in frigorifero. Quando si produrrà il nuovo yogurt, a causa di quel batterio (o colonia di batteri), una porzione dell'alimento appena preparato potrà presentarsi di colore rossastro o, in ogni caso, diverso dal suo colore naturale. In questo caso, basta levare con un cucchiaino quell'area dall'aspetto anomalo e conservare il rimanente yogurt. Inoltre, se si tiene lo yogurt in frigorifero per parecchi giorni, si potrebbe

formare uno strato sottile di muffa, che va rimosso delicatamente, conservando lo yogurt sottostante.

**A**ltre volte, per quanto già detto, enzimi o batteri diversi da quelli idonei hanno provocato un anomalo processo di coagulamento del latte, ottenendo una massa biancastra, dall'odore dolciastro e poco digeribile dall'organismo. Chiaramente, non era yogurt, ma una specie di formaggio, dovuta al latte che era stato cagliato e non fermentato. In questi casi (e, come consiglio, in tutti quei casi dove sorge il sospetto che la fermentazione del latte non sia avvenuta in modo corretto: in pratica, non si è sicuri di avere ottenuto lo yogurt), ho preferito buttare tutto e ripetere il procedimento con nuovi ingredienti.

**P**er la conservazione in frigorifero, invece del barattolo della yogurtiera, si può utilizzare un contenitore di vetro con coperchio. In questo modo, lo yogurt si manterrà più denso ed il sapore sarà meno aspro, dato che il travaso, normalmente, interrompe il lento, ma continuo, fermentare del latte, che si protrae anche dopo il tempo durante il quale è stato tenuto nella yogurtiera.

**R**iguardo la piccola quantità di yogurt che è conservata per le produzioni successive, si deve rilevare che, di volta in volta, sarà generato uno yogurt dal sapore lievemente più aspro, perché la concentrazione di fermenti lattici aumenta. Quindi, dopo un po' di volte che si utilizza una porzione di yogurt precedente per fornire al latte i fermenti, al suo posto, è bene utilizzare un vasetto di quello che si trova in commercio, come se fosse la prima produzione.

**I**nfine, è bene ricordare che, dato che la tolleranza e la reazione ai cibi è un fatto puramente individuale, la madre di tutti i suggerimenti è sempre l'esperienza personale, la quale indicherà, di volta in volta, quale è il miglior tipo di latte da usare (ad esempio, il latte intero – più grasso – è più adatto a produrre lo yogurt durante i mesi freddi dell'anno), quale marca di latte si preferisce, quale tempo di fermentazione adottare, quali fermenti lattici sono i più idonei.

Questo brano è offerto dall'autore del software didattico "The 'Louise' doc", secondo al sua esperienza personale, a chiunque desidera conoscere il semplice metodo per preparare un alimento sano e nutriente come lo yogurt.

Per suggerimenti e consigli, visitare il sito Web: [www.louisedoc.com](http://www.louisedoc.com)



## Il software "The 'Louise' doc", versione 002r02 in lingua italiana.

Addestrarsi con il proprio PC.

---

### Il piano dell'opera.

- The 'OpenOffice Section', che affronta lo studio dei seguenti temi:
  - L'elaboratore testi "Writer";
  - Il foglio elettronico "Calc";
  - Il data base "Base";
  - Le presentazioni con "Impress";
  - Le Impostazioni Generali;
  - Le Tabelle;
  - Gli strumenti didattici.
- I Quiz riepilogativi relativi alle varie sezioni dell'OpenOffice.
- Il 'Dizionario di Informatica' con termini e tabelle di informatica professionale.
- I tutorials filmati.

*Il software didattico "The 'Louise' doc" è utilizzato  
come testo di studio da scuole ed università Italiane.*

Tutti i Nomi di Marchi o di Prodotti riportati sono di proprietà delle rispettive Case.

Il software "The 'Louise' doc" by \*ve • All rights reserved • Copyright © 2006-2008