

---

## Yogurt casalingo

**Autore:** Cristina Orlandi

**Fonte:** Città Nuova

Produrre lo yogurt anche senza l'ausilio di una yogurtiera è molto semplice e divertente. Con un litro di latte se ne produce circa un chilo. Per prima cosa sono necessari: una pentola di acciaio con fondo spesso, dei vasetti di vetro con il coperchio, un cucchiaino e un mestolo d'acciaio, un barattolino di yogurt e per mantenere una temperatura intorno ai 40°C una scatola di cartone ed una vecchia coperta di lana. Migliore è la qualità del latte e migliore sarà quella dello yogurt, pertanto sarà consigliabile utilizzare latte di alta qualità e biologico, potrete scegliere se parzialmente scremato o intero, fresco o a lunga conservazione. Preparazione. Come prima cosa versare nella pentola di acciaio un litro di latte che avrete lasciato a temperatura ambiente per alcune ore, accendere la fiamma a fuoco basso e portare fino ad ebollizione (la temperatura ideale sarebbe 90°C). Lasciar cuocere il latte per altri 15 minuti, mescolando senza però raschiare il fondo, evitando così di staccare eventuali parti che si siano attaccate. La temperatura farà perdere al latte, per via dell'evaporazione, parte dell'acqua, contribuendo a far ottenere, al termine del processo, uno yogurt più consistente. Dopo questo tempo togliere la pentola dal fuoco e lasciar raffreddare fino a raggiungere la temperatura di 40-45°C, il tempo dipende anche dal quantitativo di latte, ma si dovrà aspettare almeno 25-30 minuti. A questo punto mettere uno o due cucchiaini di latte nel vasetto di yogurt naturale, anch'esso lasciato per qualche ora fuori dal frigorifero e mescolare con cura per fluidificare lo yogurt; potete aggiungere anche altri cucchiaini di latte fino a raggiungere il bordo del vasetto. Versare, infine, tutto il vasetto di yogurt nella pentola con il latte e mescolare per distribuire omogeneamente lo yogurt. Riempire i vasetti con lo yogurt e chiuderli con i coperchi. Mettere i vasetti in una scatola e ricoprirla con una coperta di lana, il fine è quello di mantenere sempre una temperatura intorno ai 40°C, per circa 5-6 ore. Porre la scatola in una zona della casa particolarmente calda, ad esempio vicino ad un termosifone. Passato questo tempo, mettere lo yogurt in frigorifero per bloccare la fermentazione e quindi la sua acidità. Lo yogurt casalingo si conserva in frigorifero per almeno una settimana. Chiaramente le volte successive utilizzerete il vostro yogurt per ricreare i fermenti lattici vivi. Se interromperete la produzione di yogurt, potrete congelarne un vasetto ed utilizzarlo poi per produrlo nuovamente, partendo però da una parte della vostra produzione. Allo yogurt che si produce in casa potrete aggiungere frutta sia in pezzi che frullata, zucchero e miele, insomma potrete realizzare ottime merende, fantastici dolci e magari ricreare piatti, ad esempio della cucina orientale, turca, greca e di molti altri paesi, in cui lo yogurt è un alimento immancabile.