

IOGURT

	<u>Ingredients</u>
1 litre	llet sencera / o semidesnatada
4 cullerades soperes	llet en pols desnatada (OPCIONAL) Si fem els iogurts amb llet sencera no fa falta posar-hi llet en pols
4 cullerades postres	de iogurt natural
o una punteta de ganivet	d'un ferment lactobacilus bulgaricus o un ferment termòfil

Nota: Podem fer servir llet sencera o semidesnatada i de qualsevol tipus (vaca, cabra, ovella). Si fem servir llet crua és imprescindible pasteuritzar la llet a 80°C.

Nota: Si només escalfem fins a 45°C els iogurts quedem bé però menys densos i si els volem més espessos primer s'ha d'escalfar la llet a 85°C i després refredar-la als 43°C-45°C de treball. Hem d'anar remenant tota l'estona perquè no se'ns faci un tel de crema. Afegir els ferments quan la llet està a més de 45°C mataria els ferments.

Nota: Si els fem amb llet sencera no cal posar-hi llet en pols. Amb llet semidesnatada si n'hi posem ens quedaran una mica més densos. La llet en pols s'ha d'afegir quan tenim la llet a uns 43°C-45°C per evitar que s'agrumolli. Remenar amb una cullera o amb varetes manuals suaument per no fer bromera. Jo faig servir llet en pols de:

- PAÑO, llet en pols d'agricultura ecològica de Paño Fruits. Origen BÈLGICA (en tenen al supermercat del Corte Inglés, és la que va millor)
- Central Lechera Asturiana, en tenen al supermercat del Corte Inglés
- SVELTESSE (queden menys densos). S'en troba a tots els supermercats.

Nota: El cultiu mare pot ser un iogurt comercial que tingui uns bons ferment làctics (no tots els iogurts funcionen bé, amb el de vidre de la Danone funciona.) No per posar-hi més iogurt mare quedem més espessos si no que fa que quedin més àcids. Amb 3 culleradetes de postre de iogurt mare per litre de llet és suficient.

Nota: Els podem fer amb ferments làctics termòfils. Llavors només caldrà posar-hi una punteta d'un ganivet de punta (poquíssima quantitat). En concret van força bé:

- YO-MIX 300 LYO 50 DCU (fa un iogurt més aromàtic) de Laboratoris DANISCO.
- YO-MIX 885 LYO 50 DCU (fa un iogurt més cremós) de laboratoris DANISCO.
- YO-MIX 495 LYO (en una cata que vaig trobar era el ferment més valorat de Laboratoris DANISCO).
- Fermentos para yogurt búlgaro de GENESIS (és el més fàcil de comprar a Cocinista).

Elaboració

- Escalfar la llet fins a 45°C i apagar el foc. Si volem que ens quedin més espessos haurem d'escalfar la llet fins a 80°C i tornar-la a refredar fins als 45°C.
- Si l'hem escalfat fins a 80°C durant el temps de refredament haurem d'anar remenant la llet amb una certa freqüència perquè no se'ns faci un tel de greix. Si la deixem refredar sense forçar-la ens trigarà uns 70 minuts. Podem forçar la baixada de temperatura posant el cassó en un bany maria d'aigua freda i anar canviant l'aigua a mesura que s'escalfa.
- OPCIONAL: Quan la llet arribi als 40°C hi afegim les cullerades de llet en pols i remenem amb suavitat.
- Quan la llet arribi als 43°C-45°C hi afegim les cullerades de iogurt mare (o la punteta de ganivet de ferment làctic termòfil). Remenar perquè es barregi bé.

- Omplir els pots d'iogurt.
- Traslladar els iogurt a la iogurtera (NO tapar els iogurts amb les tapes) i col·locar un tovalló de paper de cuina tapant, amb això evitem que les gotes de condensació caiguin dins dels iogurts.
- Mantenir els iogurts a una temperatura d'uns 43°C o 45°C durant unes 8-9 hores. El temps ideal pot variarà en funció del tipus de llet, sencera o descremada, de cabra, etc.

Nota: Si ho podem comprovar, l'ideal es controlar el PH i retirar-los de l'escalfor quan el PH sigui aproximadament de 4,6.

Nota: El temps que els tenim fermentant influeix en la textura: més temps, equival a que siguin (+ més àcids)(+ sèrum) (- menys lactosa).

- **Si queden clars:** Pot ser degut a una fermentació insuficient. Allargar el temps de fermentació, És possible que a l'hivern s'hagi de tapar la iogurtera amb una drap de cuina si la temperatura ambient es massa baixa. També es probable que el iogurt mare utilitzat tingui pocs lactobacilus vius.
- **Si tenen "sèrum líquid" visible** és degut a una fermentació massa llarga o a un excés de calor de la iogurtera. A vegades durant l'estiu haurem de col·locar la iogurtera en un lloc fresc o deixar la tapa lleugerament aixecada i /o reduir el temps de fermentació.
- Un cops fets els traiem de la iogurtera i els tapem (EN CALENT) i calents els pasem directament a la nevera per interrompre el procés de fermentació.
- Els hem de deixar un mínim d'unes 12 hores a la nevera abans de consumir-los.

ALTRES MÈTODES PER A MANTENIR UNA TEMPERATURA DE FERMENTACIÓ

El més còmode és fer-los amb una iogurtera, però hi ha molts altres mètodes per provocar la fermentació que comentem (tots ells provats i funcionen).

Al Forn

- Preescalfar el forn a 50°C.
- Apagar el forn.
- Col·locar els iogurts a la safata del forn.
- Tapar els iogurts amb 2 draps de cuina i millor una tercera capa amb un plàstic a sobre.
- A les 4 hores traiem la safata del forn amb compte.
- Tornem a preescalfar el forn a 50°C.
- Apagar el forn.
- Tornar la safata amb els iogurts al forn.
- A les 4 hores traiem la safata del forn amb compte.
- Passades 8 hores tenim els iogurts fets.
- Si encara han quedat clars, preescalfem el forn altre cop a 50°C, tanquem el forn i els hi tornem a posar.

En una olla a pressió

- Omplir l'olla fins a la 1/2 amb aigua i portar-la a ebullició
- Llancem l'aigua i posem els iogurts a dins, sense les tapes i els cobrim amb un drap de cuina
- Roscar la tapa de l'olla i posar-hi la vàlvula de seguretat.
- Embolicar l'olla amb un diari.
- Acabar-la de tapar amb una manta, un jersei etc.

IOGURT TIPUS GREC

	<u>Ingredients</u>
--	---------------------------

2 litres	llet sencera / o semidesnatada
8 cullerades soperes	llet en pols desnatada (OPCIONAL)
1/2 - 3/4	de iogurt natural
o una punteta de ganivet	d'un ferment lactobacilus bulgaricus o un ferment termòfil

Nota: Hem de fer exactament el mateix que s'ha exposat abans però amb **2 litres de llet** i TOTA LA LLET EN UN CASSÓ per fer tot el iogurt a la vegada (i al forn, perquè es l'únic lloc on ens cap el cassó).

- Un cop fet el iogurt, posem un drap de cuina net en un colador gran i hi bolquem la quallada perquè s'escorri el xerigot.
- Deixar-ho escórrer a la nevera durant 24 hores. Ens quedarà reduït gairebé a la meitat però amb una consistència cremosa.