Nutrizione per me

Dott.ssa Dietista Laura Monti

# YOGURT

## Fatto in casa

# YOGURT fatto in casa

Perché farlo in casa? Il motivo è perché è molto più digeribile ed è un vero alimento probiotico (oltre ad essere più economico).

Gli yogurt comprati infatti vengono fatti fermentare per pochissime ore. Questo significa che all'interno troviamo ancora lattosio e caseine, due sostanze che possono essere problematiche per molte persone.

Una fermentazione più lunga invece, di almeno 24 ore, per i più sensibili anche di 36 ore, permette al latte di essere già predigerito. In questo modo lattosio e caseine vengono scomposti dai batteri che li predigeriscono per noi, rendendoli non più dannosi per la salute e rendendo il prodotto finale molto più digeribile.

Inoltre si tratta di una vera e propria miniera di batteri benefici, che contribuiscono a riequilibrare e ripopolare la flora batterica intestinale.

Ecco come prepararlo in casa!

**Ingredienti:**

- 1 Litro di latte intero pastorizzato, preferibilmente biologico di mucche nutrite ad erba
- 120 g di yogurt bianco intero

**Accessori:**

- Yogurtiera oppure essiccatore oppure forno oppure termos.
- Barattolo di vetro sterilizzato o il recipiente della yogurtiera ben lavato (Per sterilizzare: si può bollire il vaso di vetro nell'acqua per 20 minuti o sterilizzare in forno a 120° C per 5 minuti e lasciandoli poi raffreddare in forno per 20 minuti).

**Preparazione:**

1) Scaldare il latte fino alla temperatura di 85° C. Lasciarlo poi raffreddare fino a 45°C. Per velocizzare il processo si può immergere la pentola nel lavandino riempito con acqua fredda.

2) Versare lo yogurt nel barattolo o nella yogurtiera o nel termos e aggiungere un po' di latte, mescolando per amalgamare bene il tutto. Quando lo yogurt si è ben sciolto, aggiungere il resto del latte e mescolare bene. Chiudere il coperchio. Se si usa la yogurtiera basta attivarla per 24 ore. Se si usa il forno o l'essiccatore, impostare la temperatura a 45°C per 24 ore.
3) Una volta terminato, mescolare e riporre in frigo. Si otterrà uno yogurt molto cremoso (in frigo si raddensa ulteriormente).

**Se utilizzi il latte crudo:**

1) Non è necessario scaldare il latte fino ad 85°C ma si può riscaldare direttamente fino a 45°C. Nei protocolli GAPS, viene preferito questo metodo perché il latte crudo risulta molto più tollerato e digeribile, avendo al suo interno ancora i batteri vivi, le proteine non denaturate ed enzimi vivi e funzionanti (a differenza del latte pastorizzato), come l'enzima lattasi, aiutando nella digestione del lattosio. Ricordo però che per la legge italiana va pastorizzato, scaldandolo a 72°C per almeno 15 secondi.
2) Versare lo yogurt nel barattolo o nella yogurtiera o nel termos e aggiungere un po' di latte, mescolando per amalgamare bene il tutto. Quando lo yogurt si è ben sciolto, aggiungere il resto del latte. Chiudere il coperchio. Se si usa la yogurtiera basta attivarla per 24 ore. Se si usa il forno o l'essiccatore, impostare la temperatura a 45°C per 24 ore.
3) Una volta terminato, mescolare e riporre in frigo. Questo yogurt potrebbe risultare più liquido di quello pastorizzato (in frigo comunque si raddensa ulteriormente). Se si gradisce uno yogurt più cremoso lo si può lasciar colare qualche ora attraverso un panno filtrante per latte vegetale.

**Nella pagina successiva trovi le foto dei vari passaggi della ricetta.**

## Buona preparazione!

Nutrizione per Me
Dott.ssa Dietista Laura Monti