



# Vols aprendre a fer iogurt?

Fàcil, bo, barat, ecològic...

Fer iogurt a casa és molt senzill. Ens permet menjar-lo fresc i sense additius i estalviar molta energia, recursos materials i diners.

▶ Per fer iogurt només hem d'agafar una mica de iogurt que ja tinguem i donar-li llet calenta "per menjar". A una temperatura d'uns 45°C, els bacteris que hi ha al iogurt fan una fermentació que transforma els sucres de la llet en àcid làctic. Així la llet es va espessint i en unes hores s'haurà convertit en iogurt.

S'usa des de l'antiguitat. Es creu que es devia formar espontàniament per l'acció de l'escalfor del sol sobre els recipients en què es guardava la llet, que estaven fets amb pells o estòmacs d'animals on hi ha els bacteris que formen el iogurt.

## QUÈ CAL

- **Llet** (tanta com iogurt vulguem fer).
- Una mica de **iogurt natural** sense sucre (comprat o del que ens queda a casa).
- **Pots de vidre** que tinguem a casa, tants com calguin perquè hi càpiga tota la llet. Han d'estar nets i eixuts i la tapa no ha d'estar picada de rovell.
- Una **cullera** neta.
- Algun **aïllant** que conservi l'escalfor: papers de diari, una capsa de suro o porexpan, una manta...
- Idealment (però no és imprescindible): un **termòmetre** que arribi fins a 90°C. En venen en botigues de material de laboratori.

## COM ES FA



Posar una cullerada de iogurt a cada pot. Cal més o menys una cullerada per cada mig litre de llet.



Posar la llet a escalfar amb el **foc no gaire alt i remenar** de tant en tant amb un estri net (per exemple amb el termòmetre mateix, podem deixar-lo dins de l'olla) perquè no s'enganxi del cul i per desfer el tel de la superfície. Treure la llet del foc quan arribi a **85°C**. Triga uns 10 minuts, però depèn de la temperatura ambient.

Si no tenim termòmetre, tanquem el foc quan la llet **comenci a fumejar** i a pujar lleugerament.



**Remenar** la llet de tant en tant fins que baixi a **45°C**. Triga una mitja hora, segons l'estació. Si se'n refreda més, tornem a encendre el foc per arribar als 45°C. Si no tenim termòmetre, fiquem mig dit petit (és el més sensible) a la llet: estarà a punt quan encara ens cremem però puguem aguantar el dit a dintre. Si no ens cremem, tornem a escalfar la llet.



**Abocar** la llet als pots, com més plens millor (així hi quedarà menys aire).



**Remenar vigorosament** amb la cullera, que el iogurt es barregi bé amb la llet.



Tapar els pots i guardar-los de manera que es **conservi l'escalfor**. Per exemple, podem embolicar-los amb paper de diari i ficar-los en una capsa, o embolicar-los amb una manta (en aquest cas, posem-los en una bossa per evitar que la manta es taqui). Deixar-ho reposar sense moure-ho gens durant almenys **6 hores** (per exemple tota la nit) al lloc més calent de la casa.



**Treure** els pots de la capsa i/o desembolicar-los, **esperar 5 o 10 minuts** perquè perdin la tebior i **ficar-los a la nevera**. Al cap d'un 4 hores el iogurt s'haurà espessit i estarà llest per menjar. Es continua espessint durant dos dies.

## COM ES CONSERVA

Sense obrir el pot el iogurt es conserva 8 o 10 dies.

Un cop obert, al cap d'uns 5 o 6 dies es faran fongs (de color blanc i rosa) a la superfície, pel contacte amb l'aire. Si n'anem menjant regularment no s'hi arribaran a fer mai. Si el pot ens dura més de 5 dies és convenient anar treient les restes de iogurt de les parets del pot (amb els dits mateix).

Després d'agafar iogurt, tapem el pot i procurem tornar-lo a la nevera de seguida.

## MÉS TRUCS

- És molt còmode fer servir un rellotge-alarma que ens avisi quan ha passat més o menys l'estona d'escalfar i refredar la llet. Moltes cuines o forns en porten, i també se'n poden comprar.
- Podem forrar una capsa de cartó amb làmines de suro o porexpan que tinguem per casa. En un laboratori ens poden donar una capsa de porexpan usada.
- Si mengem bastant iogurt, millor posar-lo en pots grans, així ocuparan menys espai a la nevera.
- Si en mengem poc, millor pots petits perquè s'acabaran abans i serà menys probable que s'hi facin fongs.
- Fer iogurt pot ser una manera d'aprofitar que està a punt de passar-se.
- Si quan se'ns està a punt d'acabar el iogurt en tornem a fer, en tindrem tota la vida sense haver de comprar-ne mai.
- El iogurt es pot menjar amb fruita seca, trossos de fruita fresca, mel, gèrmen de blat...
- Pot ser un ingredient per a amanides, pastissos, sopes...
- Se'n poden fer begudes i plats d'estiu: *ayran* (iogurt amb aigua i sal), *tzatziki* (iogurt colat amb cogombres i alls)... ■

## COSTA GAIRE?

- El procés de preparar el iogurt és **molt senzill**. No cal cap destresa ni "vocació" especial.
- El temps real que li hem de dedicar és d'uns **10 minuts**. Tot el procés pot durar uns tres quarts, però mentrestant podem fer altres coses (per exemple cuinar o rentar els plats). Després, el iogurt es fa sol.
- Costa el mateix per **qualsevol quantitat de iogurt** que vulguem fer.
- Si el fem a partir del iogurt que ens queda només hem de **comprar la llet**, que costa el mateix esforç que comprar iogurt ja fet.
- Un litre de llet **val menys de la meitat** que un litre de iogurt comprat.

## QUÈ HI GUANYEM?

- Sabem que al iogurt fet a casa **no hi ha conservants ni additius** i els nutrients no s'han desnaturalitzat amb processos industrials.
- **El mengem poc després de fer-lo**. El que comprem pot haver-se elaborat molts dies abans, i els bacteris es van morint amb el temps.
- Serà especialment **sa i bo** si partim de llet i iogurt ecològics.
- Fer coses nosaltres mateixos ens pot generar **satisfacció**.
- És **educatiu**. Podem **compartir** l'activitat amb els nens.
- Podem fer servir **els mateixos pots tota la vida**. Per cada litre de iogurt que fem deixem de gastar **8 potets de plàstic, 8 tapes d'alumini i un embolcall de cartó** (també n'hi ha en pots de vidre però no és fàcil trobar-ne). Però fem servir un envàs de llet: la millor opció és el **vidre** (també molt difícil de trobar) i després el plàstic. El bric és el més desaconsellable.
- **Estalviem molta energia, contaminació i infraestructures: plantes de producció, tintes per imprimir els envasos, transport i emmagatzematge en fred...** Segons un estudi alemany, les matèries primeres d'un iogurt de maduixa poden haver recorregut 8.000 quilòmetres.

- M'agrada! Ho prendré per costum.
- Potser ho faré de tant en tant.
- Sincerament, no ho faré mai perquè \_\_\_\_\_ \*
- A l'Ernest li encantaria, li regalaré un termòmetre.

\* Segur? Ho has provat almenys un cop?