

28/03/2020

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ: ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ.

ΣΥΝΤΑΚΤΗΣ: ΤΗΛΕΜΑΧΟΣ ΜΟΥΣΑΣ – Τεχνολόγος Γεωπόνος

Στα πλαίσια του εργαστηρίου Γεωπονίας και Ανάπτυξης (Α Λυκείου) και Τεχνολογίας Τροφίμων (Β Λυκείου)

Τώρα που όλοι βρισκόμαστε στο σπίτι, είναι μια καλή ευκαιρία να μπορούμε να κάνουμε δικές μας παρασκευές, ώστε να αποφεύγουμε τις άσκοπες μετακινήσεις στο σούπερ μάρκετ και να αξιοποιούμε δημιουργικά τον ελεύθερό μας χρόνο!

Ας ξεκινήσουμε βήμα, βήμα!

1ο βήμα: Ζεσταίνετε και ψύχετε το γάλα

Χρησιμοποιείτε πλήρες γάλα (αγελαδινό, πρόβειο, κατσικίσιο ή μίξη αυτών, είναι δική σας επιλογή). Γιατί πλήρες; Όσο πιο πολλά λιπαρά περιέχει το γάλα **τόσο πιο κρεμώδες** θα είναι το γιαούρτι σας. Εάν χρησιμοποιήσετε βιολογικό γάλα, το οποίο είναι υπερ-παστεριωμένο, δεν θα βγει κρεμώδες το γιαούρτι σας. Άλλοι (συμπεριλαμβανομένου και εμού) δεν έχουν πρόβλημα με αυτό. Είναι δική σας απόφαση! (Εάν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε νωπό γάλα από στάνη θα είναι φανταστικό. Ωστόσο πριν ξεκινήσετε την παρασκευή του γιαουρτιού θα πρέπει να **φιλτράρετε** το γάλα με ένα τουλουπάνι για να αφήσετε εκτός πιθανά ξένα σώματα που περιέχονται στο νωπό γάλα.).

Φροντίστε να μην βράσετε πολύ το γάλα, γιατί θα σκοτωθούν τα βακτήρια που θα μπορούσαν να εμπλουτίσουν το γιαούρτι σας και δεν θα πήξει

Ρίχνετε **2 λίτρα γάλα** στην κατσαρόλα και το αφήνετε σε **μέτρια φωτιά** μέχρι να πάρει μια βράση (μέχρι δηλαδή τους 85–90 βαθμούς). Αυτό δεν το κάνουμε για παστερίωση γάλακτος, αλλά για να χάσουν οι πρωτεΐνες του γάλακτος λίγο τη δομή τους, ώστε να μπορέσουν πιο εύκολα να συσσωματωθούν, καθώς γίνεται η ζύμωση (αλλάζει η δομή της πρωτεΐνης του γάλακτος καζεΐνη και δίνει ένα κρεμώδες γιαούρτι). Αν το βράσετε πολύ θα σκοτώσει τα βακτήρια που θα μπορούσαν να εμπλουτίσουν το γιαούρτι σας και δεν θα πήξει. Τα περισσότερα έτοιμα γάλατα είναι ήδη παστεριωμένα, οπότε είναι πιθανό να μην έχετε προβλήματα με... κακά βακτήρια. Όταν το γάλα αρχίσει να βράζει, αποσύρετε την κατσαρόλα από τη φωτιά και το **αφήνετε να κρυώσει**. Θα ξέρετε ότι είναι έτοιμο όταν μπορείτε να βάλετε το δάχτυλό σας στο γάλα και να το αφήσετε εκεί άνετα για 3 δευτερόλεπτα, χωρίς να καείτε.

2ο βήμα: Ετοιμάστε τη γιαουρτοπυτιά

Αυτό είναι είτε έτοιμο γιαούρτι, είτε γιαούρτι από την προηγούμενη παρτίδα γιαουρτιού που φτιάξατε ή στεγνή μαγιά. Προσθέστε **δύο κουταλιές της σούπας** γιαούρτι στην κατσαρόλα σας, ανακατέψτε απαλά (ή και καθόλου εάν θέλετε να προλάβετε την κοκκώδη υφή στο γιαούρτι), στη συνέχεια κλείστε με το καπάκι την κατσαρόλα σας. Όσο περισσότερη μαγιά προσθέσετε τόσο πιο εύκολα θα πήξει το γάλα, αλλά δεν θα έχει ξινή γεύση. Τώρα είναι επίσης μια καλή στιγμή για να προσθέσετε λίγο **εκχύλισμα βανίλιας** εάν θέλετε να φτιάξετε βανίλια-γιαούρτι.

Μετά από 8-12 ώρες ζύμωση, το ζεστό γάλα θα έχει πήξει και θα έχει μετατραπεί σε γιαούρτι.

3ο βήμα: Τυλίξτε το

Αφήστε το γιαούρτι σας σε ένα ζεστό μέρος για μία νύχτα. Το γιαούρτι **πρέπει να μείνει ζεστό** κατά τη διάρκεια της διαδικασίας, διαφορετικά τα βακτήρια δεν θα πολλαπλασιαστούν και δεν θα πήξει το γιαούρτι. Μπορείτε να το τοποθετήσετε στο **φούρνο τυλιγμένο σε πετσέτα στους 50 βαθμούς** και να το αφήσετε για 5 ώρες. Αλλιώς μπορείτε να τυλίξετε το δοχείο με μια ζεστή κουβέρτα και να το αφήσετε σε ένα ζεστό σημείο στην κουζίνα. Μετά από **8-12 ώρες ζύμωση**, το ζεστό γάλα θα έχει πήξει και θα έχει μετατραπεί σε γιαούρτι.

4ο βήμα: Βάλτε το στο ψυγείο

Αφού «κάτσει» το γιαούρτι βάλτε το σε **πήλινα ή γυάλινα σκεύη** που θα έχετε πλύνει ήδη στο πλυντήριο πιάτων. Μπορείτε πριν το βάλετε στα σκεύη να τοποθετήσετε το γιαούρτι σε ένα τουλπάνι για να πάρετε τον ορό γάλακτος (το λευκό υγρό που θα στραγγίξει).

5ο βήμα: Κάντε πιο στραγγιστό

Αν θέλετε να το κάνετε στραγγιστό μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα **τουλπάνι ή μια λευκή βαμβακερή μαξιλαροθήκη**. Μόλις κρνώσει στο ψυγείο το μεταφέρετε στη σακούλα και το βάζετε μέσα σε ένα μεγάλο τάπερ και όλο μαζί στο ψυγείο για 2-3 ώρες μέχρι να στραγγίξει τα υγρά του.

Το σπιτικό γιαούρτι έχει αντισηπτικές ιδιότητες.

Πρέπει να γνωρίζετε ότι:

- Τόσο γιαούρτι όσο και ο ορός γάλακτος θα κρατήσει για **τουλάχιστον μια εβδομάδα** στο ψυγείο. Τι να κάνετε με τον ορό γάλακτος; **Πιείτε** το κατευθείαν –εάν προπονείστε θα ενισχύσετε τους μυς ή θα κάνετε σούπερ αποκατάσταση- προσθέστε το σε κοκτέιλ, ψήστε ψωμί κ.ά.
- Χάρη στους μικροοργανισμούς που περιέχει (βάκιλοι) το γιαούρτι **ρυθμίζει την εντερική χλωρίδα** προλαμβάνοντας γαστρεντερικά προβλήματα.
- Το σπιτικό γιαούρτι έχει **αντισηπτικές ιδιότητες**, εξαιτίας του γαλακτικού οξέος, το οποίο εμποδίζει την απορρόφηση των τοξινών από το σώμα. Αποτελεί επίσης σούπερ λύση σε όσους έχουν **δυσανεξία στη λακτόζη**, καθώς μπορεί να δώσει τις απαραίτητες ποσότητες ασβεστίου χωρίς να τους δημιουργήσει προβλήματα.

Καλή Επιτυχία!