



¿Quieres aprender a hacer yogur?

Fácil, bueno, barato, ecológico...

Hacer yogur en casa es muy sencillo; supone un ahorro de energía, de recursos materiales y de dinero, y además podemos comérselo fresco.

► Para hacer yogur sólo hay que dar leche calentita “para comer” a un poco de yogur que ya tengamos. A una temperatura de unos 45°C, las bacterias que hay en el yogur producen una fermentación que transforma los azúcares de la leche en ácido láctico. De esta forma la leche se va espesando y convirtiéndose en yogur.

El yogur se usa desde la antigüedad. Se cree que se formó espontáneamente por la acción del calor del sol sobre los recipientes en los que se guardaba la leche, que estaban hechos con pieles o estómagos de animales en los que se encuentran las bacterias que forman el yogur.

QUÉ HACE FALTA

- **Leche** (tanta como yogur queramos hacer).
- Algo de **yogur natural** sin azúcar (comprado o del que nos queda en casa).
- **Botes de vidrio** que tengamos en casa: tantos como sean necesarios para que quepa toda la leche. Tienen que estar limpios y secos.
- Una **cuchara** limpia.
- Algún **aislante** que conserve el calor: papeles de diario, una caja de corcho o porexpan, un termo, una manta...
- Lo idóneo (aunque no es imprescindible) es tener un **termómetro** que llegue hasta 90°C. Se venden en tiendas de material de laboratorio.

CÓMO SE HACE



Poner **una cucharada de yogur** en cada bote. Por cada medio litro de leche hace falta una cucharada, más o menos.



Se pone la leche a **fuego lento** hasta que llegue a 85°C, **removiendo** de vez en cuando con un utensilio limpio (por ejemplo el propio termómetro) para que no se pegue en el fondo. Esto tarda unos 10 minutos, dependiendo de la temperatura ambiente. Si no tienes termómetro, apaga el fuego cuando la leche **empiece a humear** y a subir ligeramente.



Remover la leche de vez en cuando hasta que baje a 45°C. Tarda una media hora, según la estación. Si baja de 45°C, volveremos a encender el fuego hasta que llegue a esa temperatura. Si no tienes termómetro, mete medio dedo meñique (es el más sensible) en la leche: estará a punto cuando todavía te quemes pero puedas aguantar el dedo dentro. Si no te quemas, vuelve a calentarla hasta 45°C.



Vertemos la leche en los botes, cuanto más los llenemos mejor (así quedará menos aire).



Remover vigorosamente con la cuchara para que el yogur se mezcle bien con la leche.



Tapar los botes y guardarlos de manera que se **consERVE el calor**: envueltos con papel de diario y metidos en una caja, envueltos con una manta, etc. (en este caso puede ser conveniente ponerlos en una bolsa para evitar que la manta se manche). Dejarlos reposar sin moverlos para nada durante al menos **6 horas** (por ejemplo toda la noche) en el lugar más caliente de la casa.



Sacamos los botes de la caja, **esperamos** 5 o 10 minutos para que pierdan la tibieza y **los metemos en la nevera**. En unas 4 horas el yogur se habrá espesado y estará listo para comer. Se continúa espesando durante dos días.

CÓMO SE CONSERVA

Sin abrir el bote, el yogur se conserva 8 o 10 días.

Una vez abierto, al cabo de unos 5 o 6 días se formarán hongos de color blanco y rosa en la superficie del yogur (en contacto con el aire). Si lo vamos comiendo regularmente no se llegarán a formar nunca. Si el bote nos dura más de 5 días es conveniente que quitemos los restos de yogur de las paredes.

Después de coger yogur se tapaná el bote, y procuraremos devolverlo a la nevera cuanto antes.

MÁS TRUCOS

- Es muy cómodo usar un reloj-alarma que nos avise cuando ha pasado más o menos el rato de calentar y enfriar la leche. Muchas cocinas y hornos los llevan incorporados, y también se pueden comprar.
- Podemos forrar una caja de cartón con láminas de corcho o porexpan que tengamos por casa. En un laboratorio nos pueden dar una caja de porexpan usada.
- Si coméis bastante yogur, mejor ponerlo en botes grandes: así ocuparán menos en la nevera.
- Si coméis poco, es mejor usar botes pequeños porque se acabarán antes y será menos probable que se formen hongos.
- Si se nos va a acabar el yogur podemos volver a hacerlo con lo que queda. Se puede pasar toda la vida sin tener que comprarlo nunca.
- El yogur se puede comer con trozos de fruta, frutos secos, miel...
- Es también un ingrediente para ensaladas, pasteles, sopas...
- Con el yogur se pueden hacer bebidas y platos de verano: *ayran* (yogur con agua y sal), *tzatziki* (yogur colado con pepinos y ajos)... ■

¿CUESTA MUCHO?

- El proceso de preparar yogur es **muy sencillo**. No hace falta ninguna destreza ni "vocación" especial.
- El tiempo real que le tenemos que dedicar es de unos **10 minutos**. Todo el proceso puede durar unos tres cuartos de hora, pero mientras tanto podemos hacer otras cosas (por ejemplo cocinar o fregar los platos). Después, el yogur se hace solo.
- Cuesta lo mismo para **cualquier cantidad de yogur** que queramos hacer.
- Si lo hacemos a partir del yogur que nos queda sólo tenemos que **comprar la leche**, que cuesta el mismo esfuerzo que comprar yogur ya hecho.
- Un litro de leche **vale menos de la mitad** que un litro de yogur comprado.

¿QUÉ GANAMOS?

- Sabemos que en el yogur hecho en casa **no hay conservantes ni aditivos** y los nutrientes no se han desnaturalizado con procesos industriales.
- **Lo comemos al poco de hacerlo**. El que compramos puede haberse elaborado mucho antes, y con el tiempo las bacterias se van muriendo.
- Será especialmente **sano y bueno** si partimos de leche y yogur ecológicos.
- Hacer cosas nosotros mismos nos puede generar **satisfacción**.
- Es **educativo**. Podemos **compartir** la actividad con los niños.
- Podemos usar **los mismos botes toda la vida**. Por cada litro de yogur que hacemos dejamos de gastar **8 envases de plástico, 8 tapas de aluminio y un envoltorio de cartón** (también lo hay en botes de vidrio pero no es fácil de encontrar). En cambio usamos un envase de leche: la mejor opción es el **vidrio** (también muy difícil de encontrar) y después el plástico. El tetrabrik es lo más desaconsejable.
- **Ahorramos** mucha energía, contaminación e infraestructuras: **plantas de producción, tintas para imprimir los envases, transporte y almacenaje en frío...** Según un estudio alemán, las materias primas de un yogur de fresa pueden haber recorrido 8.000 kilómetros.

- ¡Me gusta! Lo tomaré por costumbre.
- Quizás lo haga de vez en cuando.
- Sinceramente, no lo haré nunca porque _____*
- A Ernesto le encantaría, le regalaré un termómetro.

* ¿Seguro? ¿Lo has probado al menos una vez?