

# Yogurte caseiro

Yogurte é feito a partir de leite de vaca. Como com a produção de queijo, este alimento se torna melhor digestível e pode ser armazenado por mais tempo que o leite. A própria produção de yogurte recomenda-se sobre tudo para proprietários de vacas leiteiras. É necessário ter um termómetro.

Ingredientes	Preparo
Leite de vaca fresco	Esquentar até ao mínimo 80 °C e depois deixar esfriar tampado até ao máximo 40 °C
1 dl de yogurte natural fresco por litro de leite (da produção do dia anterior, por exemplo, ou do supermercado)	Acrescentar o yogurte ao leite e mexer bem. Depois colocar este líquido em copos nos quais o yogurte será armazenado ou vendido, e fechar os copos hermeticamente. Guardar os copos durante aprox. 5 horas em um lugar termicamente isolado que impede o esfriamento do conteúdo melhor possível*. Depois do tempo indicado o yogurte deveria ser duro. Agora deixar esfriar o yogurte completamente e armazenar na geladeira.

\* A maneira mais simples é colocar os copos acima de um fundo termicamente isolado (madeira, isopor) e embrulhar os copos com panos ou cobertores. Melhor é cortar buracos do tamanho dos copos em blocos de isopor, colocar os copos cheios nos buracos e tampar os buracos em ambos os lados com placas de isopor.

Avisos: As temperaturas indicadas têm de ser respeitadas rigorosamente: Com 80 °C as bactérias indesejadas do leite morrem, e as bactérias do yogurte não suportam temperaturas acima de 42 °C. Existem várias culturas de yogurte que têm temperaturas máximas diferentes. É muito importante obedecer uma higiene rígida: Todas as vasilhas e ferramentas usadas têm de ser completamente limpas. Se o yogurte não endurece, tente variar a temperatura inicial.

## Alternativas:

- O yogurte pode ser adocado antes de colocá-lo nos copos. Também é possível acrescentar aromas que não impedem o crescimento das bactérias. Existem muitas possibilidades que, primeiro, devem ser aprovadas em quantidades pequenas.
- Antes do consumo recomenda-se acrescentar outros ingredientes ao yogurte: flocos de cereais, nozes e castanhas, mel de abelha, aromas naturais ou artificiais, xarope, raspas de chocolate, frutas, cacau em pó, etc.