

23 Σεπτεμβρίου 2018

Φτιάχνω σπιτικό γιαούρτι

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γλυκά & Εδέσματα](#) / [Πολυμέσα - Multimedia](#)



Η εύκολη συνταγή για να φτιάξουμε σπιτικό γιαούρτι

Υλικά για να φτιάξουμε γιαούρτι:

1 κιλό γάλα, 1 κουταλιά σούπας γεμάτη από φυσικό αγνό γιαούρτι

Παρασκευή γιαουρτιού:

1. Θερμάνετε το γάλα στους 90 βαθμούς Κελσίου. Θα χρειαστείτε ένα θερμόμετρο αλλά αν δεν έχετε μπορείτε να κλείσετε τη θερμότητα αμέσως προτού να αρχίσει να βράζει το γάλα, δηλαδή σχεδόν μόλις το δείτε να αρχίζει να φουσκώνει.
2. Βγάλτε το γάλα από τη φωτιά και περιμένετε να πέσει η θερμοκρασία στους 45 βαθμούς Κελσίου (για όσους διαθέτουν θερμόμετρο κουζίνας) αλλιώς τόσο ώστε να μπορείς να κρατήσεις το μικρό σου δαχτυλάκι μέσα στο γάλα και να μετρήσεις ως το 20 χωρίς να καείς.
3. Αραιώστε 1 γεμάτη κουταλιά σούπας γιαούρτι με λίγο χλιαρό γάλα σε ένα φλιτζάνι και προσθέστε το στο γάλα σας ανακατεύοντας.
4. Τοποθετήστε το σκεύος στο φούρνο στους 45 βαθμούς περίπου. Αν δεν έχουμε φούρνο σκεπάζουμε το σκεύος με κουβέρτα για να διατηρήσει τη θερμοκρασία του και το αφήνουμε σε ζεστό χώρο το λιγότερο για 4 ώρες. Προσοχή δεν μετακινούμε ούτε αναταράσσουμε το σκεύος κατά την διάρκεια αυτή.
5. Τοποθετούμε το γιαούρτι μας σε θερμοκρασία δωματίου και μετά στο ψυγείο, το αφήνουμε για 24 ώρες χωρίς να το μετακινήσουμε και το καταναλώνουμε εντός 15 ημερών.

Παρασκευή και συμβουλές για πήξιμο γιαουρτιού από τον Αντώνη

Η θερμοκρασία του γάλατος για να πήξουμε γιαούρτη είναι από 45-50 βαθμούς. Πάνω από τους 50 βαθμούς η γιαούρτη γίνεται ξινή ενώ κάτω από τους 45 η πήξη είναι ατελής και χαμηλότερα από 40 σχεδόν δεν πήζει. Πάντα μιλάμε για την παραδοσιακή μέθοδο κατασκευής γιαούρτης, γι' αυτό και δεν πρέπει να πέσει η θερμοκρασία στην διάρκεια της πήξης. Σκεπάζουμε λοιπόν το ή τα σκεύη μετά την ρίψη της μαγιάς με μάλλινα υφάσματα ή τα τοποθετούμε στο φούρνο της ηλ. κουζίνας ανοικτά σε θερμοκρασία 45-50 βαθμούς. Αν ο φούρνος μας έχει περισσότερο από 50 βαθμούς, η γιαούρτη μας θα βγει ξινή.

Αν η μαγιά που διαθέτουμε είναι ξινή, η γιαούρτη θα βγει ξινή έστω και αν πήξουμε στην ιδανική θερμοκρασία 47-48 βαθμούς.

Σκεπασμένη ή στον φούρνο αφήνουμε το ή τα σκεύη για 2 ώρες. Στις 2 ώρες ελέγχουμε προσεκτικά χωρίς βίαιες κινήσεις, την πορεία της πήξης. Με το δάχτυλό μας δηλαδή χτυπάμε ελαφρά εξωτερικά το σκεύος για να διαπιστώσουμε την κατάσταση. Αν έχει πήξει, ξεσκεπάζουμε ή κλείνουμε τον φούρνο και αφήνουμε την πόρτα ανοικτή για 1 ώρα ακόμη. Αν δεν έχει πήξει εντελώς, αφήνουμε στην ίδια θέση για ακόμη 1 ώρα και μετά ξεσκεπάζουμε κ.τ.λ.

Μετά τοποθετούμε το ή τα σκεύη σε δροσερό μέρος όπου αυτή η παραδοσιακή γιαούρτη μπορεί να διατηρηθεί χωρίς πρόβλημα για 48 ώρες τουλάχιστον ή στο ψυγείο όπου διατηρείται για 10-12 ημέρες.

Μπορούμε ακόμη να την αδειάσουμε σε πυκνό τουλπάνι ή πάνινη λευκή σακούλα

(π.χ. μαξιλαροθήκη) και να την κρεμάσουμε να στραγγίσει για αρκετές ώρες ή μέχρι να σταματήσει να «στάζει». Θα φτιάξουμε έτσι άριστο στραγγιστό γιαούρτη, το οποίο επειδή έχει αποβληθεί ο ορός με το στράγγισμα, έχει δυνατότητα διατήρησης στο ψυγείο μέχρι και 20 ημέρες.

Θα πρέπει επίσης να θυμόμαστε ότι αν ακολουθήσουμε όλους τους κανόνες (βράσιμο γάλατος, θερμοκρασία, μαγιά κ.τ.λ. κ.τ.λ.) και η γιαούρτη μας δεν πήξει ή πήξει ατελώς, τότε μπορεί να συμβαίνουν τα εξής:

- Ο προμηθευτής μας, επειδή ίσως είχε περισσότερη ζήτηση από όσο γάλα διέθετε, εφάρμοσε την παλιά τεχνική της προσθήκης νερού. (Στην τυροκομική διάλεκτο του «συναφιού», αυτό ονομάζεται «βαφτισμένο γάλα», ή «αγιασμένο»). Η προσθήκη σε ποσοστό 3% δεν δημιουργεί πρόβλημα επειδή στην διάρκεια του βρασμού τόσο είναι το ποσοστό υγρασίας που θα εξατμισθεί. Αν όμως με ελαφρά συνείδηση χαθεί το μέτρο, τότε χάσαμε γάλα, χρόνο και γιαούρτη.

- Υπάρχει ενδεχόμενο κάποια από τα ζώα του κοπαδιού να ασθενούν και να τους δίνεται αντιβίωση. Ναι μεν το γάλα είναι ασφαλές αφού βράζεται μέχρι αποστείρωσης, όμως δεν πήζει για γιαούρτη ή πήζει ατελώς.

Αν όμως λόγω απειρίας, ξέφυγε η θερμοκρασία προς τα κάτω και η γιαούρτη δεν έπηξε καθόλου, τότε:

Αν έχουμε το ή τα σκεύη στο φούρνο, χωρίς να πειράξουμε τίποτε άλλο, προσπαθούμε να ανεβάσουμε την θερμοκρασία του γάλατος κοντά ή έστω λίγο πιο πάνω από τους 50 βαθμούς ανάβοντας τον φούρνο και αφού το καταφέρουμε, αφήνουμε σε ηρεμία να επαναρχίσει η διεργασία πήξης.

Αν έχουμε απλά τοποθετημένα και σκεπασμένα σκεύη, τότε συγκεντρώνουμε το γάλα σε ένα μεγάλο και ζεσταίνουμε στην φωτιά μέχρι το πολύ 52 βαθμούς και συνεχίζουμε κατά τα γνωστά.

Σε καμία από τις δύο πιο πάνω περιπτώσεις δεν ξαναπροσθέτουμε μαγιά. Από εκεί και μετά ότι καταφέραμε το καταφέραμε και το κρατάμε ως εμπειρία για την επόμενη φορά.

Δημιουργία-παρασκευή γιαουρτιού και μαγιάς

Με τον Αντώνη Κρητικό από το σεμινάριο για την τροφή με το www.cob.gr στο καταφύγιο Κισσάβου

Πηγή: ftiaxno.gr

