



Yogurt home made

Volete provare a fare lo yogurt in casa? Il risultato è straordinario!

Si parte con **un litro di latte fresco intero** e **uno yogurt fresco intero**.

Sarebbe comodo avere anche un termometro da cucina (io l'ho comprato online a meno di 10 euro) e, ovviamente, i contenitori. L'ideale sarebbe avere sette barattolini da 125 ml, con il loro tappo, ma in attesa di attrezzarsi vanno benissimo i barattoli per le conserve, purché ben puliti e asciutti.

Portate a bollire il latte e lasciatelo bollire per dieci minuti (se bolle un po' più a lungo, lo yogurt verrà più denso). È un lavoro che necessita un po' di attenzione perché, si sa, il latte che bolle si gonfia ed esce dal pentolino, quindi bisogna tenere la fiamma molto bassa, controllare, eventualmente allontanarlo qualche secondo.

Intanto, man mano, togliete la schiumetta che si forma in superficie.

Spegnete la fiamma e lasciate raffreddare il latte fino a 38, massimo 40 gradi. È qui che serve il termometro ma, se non lo si ha, si attende fin quando lo si sente caldo, ma che non scotta più. Poco scientifico, ma efficace.

Prendete lo yogurt fresco intero, versatelo in una coppetta, aggiungete quattro o cinque cucchiaini del latte caldo, mescolando bene. Bisogna fare attenzione che non si formino grumi, e questo passaggio aiuta molto.

Mettete lo yogurt allungato nel latte e mescolate molto bene.

Versate il tutto nei barattolini, chiudete, e trasferiteli in un posto riparato e caldo. Io li metto dentro il forno spento e chiuso, oppure dentro il forno a microonde, sempre ben chiuso, coperti da una copertina di lana bella calda.

Lo preferite più dolce? Sarà pronto dopo sei ore.

Lo preferite più acido? Lasciatelo riposare qualche ora in più.

Quando ritenete sia pronto, mettetelo in frigorifero, e gustatelo appena freddo.

Come dicevo, uno spettacolo! Gli yogurt industriali, anche i più buoni e golosi, non sono nemmeno paragonabili al sapore e alla cremosità di questa preparazione, che sodisfa come un dessert.

Poi, divertitevi a servirlo come preferite: con frutta fresca o sciroppata, con due cucchiaini di caffè, con un po' di cacao, con la spremuta di arancia, con i semi di girasole, con la curcuma... è sempre buonissimo!