

IOGURTE BÚLGARO

INGREDIENTES:

- 500ml de leite de vaca. Pasteurizado ou UHT. Gordo, 1/2 Gordo ou magro.
- 1 Colher de sopa do iogurte Búlgaro já feito.

Nota: Pode-se fazer com 1L leite e nesse caso usam-se duas colheres de iogurte.

MATERIAIS & UTENSÍLIOS:

- Frasco de 500ml ou 1L ou frascos pequenos para dose individual (em vidro de preferência).
- Colher.
- Termómetro para líquidos (opcional).
- Estufa de calor (mala térmica e manta quente) ou iogurteira.

PREPARAÇÃO EM ESTUFA DE CALOR:

1. Ferver (ou aquecer bem) o leite (retiro a nata que se forma após a fervura).
2. Deitar o leite para o recipiente onde vai fermentar.
3. Deixar arrefecer até 47°C (ou até conseguir manter o dedo mindinho sem doer).
4. Juntar a colher de sopa de iogurte no leite quente e mexer mesmo muito bem para se certificar que é bem distribuído pelo leite a fermentar.



5. Guardar o(s) recipiente(s) de forma a manter calor (guardo embrulhado numa manta dentro de um saco térmico fechado).
6. Se tudo correr bem, ao fim de 3h o iogurte estará +/- sólido, com o aspecto dos iogurtes de compra.
7. O interior não costuma ser tão homogéneo quanto esses.
 - a) Se ao fim das 3 horas ainda lhe parecer muito líquido deixe mais tempo.
 - b) Quando está (mais do que) pronto tem algum soro à superfície.

Guardar no frigorífico. Prefiro deixar 24h antes de consumir porque fica mais sólido, mas pode ser consumido antes.

PREPARAÇÃO EM IOGURTEIRA:

Nunca usei iogurteira e não sei se funcionará bem. Estes aparelhos fazem em 8 a 12h e em estufa são 3h a 4h. Quando receber use estufa e tendo excesso experimente depois em iogurteira mantendo sempre uma reserva de segurança.



Sugestão:

1. Siga as instruções do aparelho.
2. Ao fim de 3h verifique a consistência do iogurte
 - a) Se ainda estiver líquido, vá verificando de hora a hora.

Nota: Não use copos iogurteiros (não são eléctricos) que não aqueçam o leite.

Estes copos são bons para os outros "iogurtes" ou para o kefir, no inverno, se a temperatura dentro de casa for muito baixa.

Medir a temperatura:

Como "deixar o mindinho sem doer" é muito subjectivo, uso um termómetro que comprei para medir a temperatura em aquários.



:CUIDADOS NA MANIPULAÇÃO DO IOGURTE:

HIGIENE

Usar recipientes, utensílios e mãos lavadas (e bem enxaguadas) quando manipular os grãos. Lavo recipientes e utensílios na máquina de lavar loiça ou à mão.

PODE USAR: AÇO INOXIDÁVEL / PLÁSTICO / VIDRO

Prefiro usar vidro.

Devem usar-se materiais polidos. Os porosos, mesmo o vidro, são inadequados. Materiais com riscos, brechas, poros ou outros defeitos passíveis de albergar vida são abrigo para bactérias e, conseqüentemente, proibidos na indústria alimentar. Os plásticos de má qualidade, por exemplo, libertam toxinas.

Como regra geral, utilizo utensílios aprovados para uso culinário (símbolo com talheres e copos), em perfeitas condições e dou-lhes esse uso em exclusivo.

De notar que, infelizmente, nem todos os materiais que ostentam o símbolo talheres&copos são fabricados seguindo os padrões de exigência técnica. Muitos dos importados da Ásia têm esse problema.

Também pode usar:

Aço inoxidável - Metais de outro tipo, a não ser aço inoxidável, são insatisfatórios e nunca devem ser usados porque os ácidos formados podem reagir com o metal.

Plásticos - Polietileno ou polipropileno. Vinho ou cidra também são conservados em recipientes destes materiais. Não usar recipientes de PVC (cloreto de polivinil) ou poliestireno.

Cerâmica – Use apenas cerâmica refractária. A que contém chumbo não é adequada.

Porcelana – Apenas a que estiver aprovada para uso culinário.

CONTAMINAÇÃO POR OUTROS FERMENTADOS

Se tem vários fermentados, como o iogurte Viili, utilize utensílios e recipientes diferentes para cada um deles e guarde-os separados. Se usar os mesmos, certifique-se de que os lava mesmo bem.

TIPOS DE LEITE

O Búlgaro funciona bem com Pasteurizado ou UHT. Prefiro gordo ou ½ gordo.

Já experimentei com leite de Cabra UHT 1/2 gordo, marca President e não funcionou bem, ficando muito líquido, tipo kefir.

Nota: Evite misturar leites com prazos de validade diferentes, sobretudo os frescos.

RESERVA DE SEGURANÇA

Mantenha sempre uma dose do iogurte de reserva no frigorífico. Assim, se por algum motivo imprevisto perder o que estiver a fermentar, tem sempre outra para recomeçar. Partilhe-o com pessoas perto de si.

:ARMAZENAMENTO & CONSUMO:

ARMAZENAMENTO PARA CONSUMIR:

Depois de fermentado, guarda-se no frigorífico para consumo posterior, cerca de 5 a 7 dias.

QUANTO CONSUMIR?

Não sei se existe uma “quantidade certa”. Misturo com kefir na hora de comer, uma vez que li um estudo sobre os efeitos “melhorados” dessa mistura em relação ao consumo de cada um deles isoladamente.



COMO CONSUMIR?

Pode consumir, por exemplo, com...

- ...Sementes de chia, cânhamo, sésamo, linhaça ou papoila (preferência moídas). Para evitar a oxidação, recomenda-se moer as sementes na hora de consumo, sempre que possível.
- ...Levedura de cerveja, canela, baunilha, farinha de alfarroba.
- Pode-se misturar com bebida de soja, arroz ou aveia (por ex.) e até mesmo leite c/ ou s/ lactose e pode combinar com outros lácteos fermentados (kefir), de preferência, naturais.
- ...Bagas goji e outros frutos secos.
- ...Pedacos de fruta ou em batidos.
- Fazer queijo ou creme de barrar.
- Em molhos e com ervas.
- Em quiches (em substituição das natas).
- Adoçar: pode usar os adoçantes que preferir.



- Consumindo com mel, sugiro juntar apenas no momento em que se come. Sendo o mel um anti bacteriano, não sei se afectará as bactérias que dão ao “iogurte” algumas das suas propriedades benéficas. Em caso de dúvida, joga pelo seguro.
- Não consumo cacau com lacticínios, porque a mistura “...anula os efeitos benéficos das moléculas do cacau...” [1]

:ARMAZENAMENTO PARA RESERVA DE SEGURANÇA:

1. Faça um iogurte e deixe 24h no frigorífico. Coloque no congelador. Evite que fique mais de 3 meses. Retire e consuma (se quiser).
2. Execute o ponto 1.

CONSUMIR O SORO DO IOGURTE:

Se os coar para fazer queijo, pode dar-lhe alguns dos usos que deu para o leite fermentado e juntar-lhe ingredientes a gosto. Bebo em batidos fruta+legumes.

:PROBLEMAS COM O IOGURTE:

1. Esqueci-me no frigorífico mais do que 7 dias e está super ácido

Por cima poderá estar amarelado e com mau aspecto. Poderá ainda ter muito soro.

- a) Retire com uma colher a parte amarelada e/ou com "mau aspecto".
- b) Escorra todo o soro que conseguir.
- c) Efectue nova fermentação com a parte do "iogurte" que lhe parecer estar em melhores condições. Use leite do dia gordo.
- d) É possível que demore umas quantas culturas a ficar bom. Se não ficar bom na primeira cultura, faça outra 24h depois. E outra 24h após essa, se necessário.

:AGRADECIMENTOS:

Agradeço à Mariyana Georgieva que me arranjou o Iogurte que trouxe com ela da Bulgária há mais de 10 anos.

Agradeço também as todas as pessoas que leram a versão anterior deste ficheiro e que partilharam os seus conhecimentos práticos e ideias sobre o iogurte.

A todas, um bem hajam!

:REFERÊNCIAS, BIBLIOGRAFIA & OUTRAS FONTES DE INFORMAÇÃO:

[1] – "Anticancro - um novo estilo de vida"; David Servan-Schreiber; Editora Caderno.