

## **“IOGURTES”**

### **CÁSPIO | FIL MJÖLK | PIIMÄ**

#### **INGREDIENTES:**

- 200ml de leite gordo pasteurizado (de preferência - uso da Mimosa, Vigor, Prado Verde...) ou ½ gordo.
- 3 Colheres de chá de um dos “iogurtes”.

#### **MATERIAIS & UTENSÍLIOS:**

- Frasco ou taça em vidro (de preferência).
- Tampa (de plástico, metal, um pires, guardanapo papel + elástico, etc.) Uso a tampa que vai tapar o iogurte depois de pronto.
- Colher.

#### **PREPARAÇÃO:**

- Colocar o iogurte no recipiente (uso vidro).
- Deitar o leite lentamente enquanto mexe bem para se certificar que o iogurte é bem distribuído pelo leite a fermentar.
- Quando a temperatura for mais elevada, sobretudo no verão, colocar o(s) recipiente(s) numa estufa de frio. Uso um saco térmico fechado com sacos de gelo.



#### **QUANDO ESTÁ PRONTO?**

Geralmente entre 18h a 30h.

Quanto maior a temperatura e a proporção de “iogurte” usado mais rapidamente a cultura fica “firme”.

#### **COMO SABER?**

Incline o recipiente. Se o leite estiver todo coagulado está terminada a fermentação e deve ser colocado no frigorífico.

- Atenção que o Cáspio é o mais parecido dos 3 com o iogurte de compra. Fil Mjök é um iogurte menos denso não sendo o efeito tão pronunciado, tal como o Piimä, sendo que, tradicionalmente, este costuma ser bebido depois de batido.
- Prefiro deixar 24h no frigorífico antes de consumir.

## **:CUIDADOS NA MANIPULAÇÃO:**

### **1. HIGIENE**

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

### **2. TEMPERATURA**

Uso o leite frio (do frigorífico) na preparação dos iogurtes.

Estes iogurtes são sensíveis ao calor. Lembre-se que, sobretudo o Fil Mjölkk e o Piimä, são culturas nórdicas. Os verões nórdicos não são propriamente quentes e os nossos invernos por vezes podem ser temperaturas mais altas. Evite temperaturas superiores a 25°C quando estiverem a fermentar. Use uma estufa de frio.

### **3. PODE USAR: AÇO INOXIDÁVEL / PLÁSTICO / VIDRO**

Prefiro usar vidro, reutilizando pequenos frascos de mel e compotas.

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 provenientes da China têm esse problema.

#### **Também pode usar:**

Aço inoxidável – Metais de outro tipo 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.

#### **4. CONTAMINAÇÃO POR OUTROS FERMENTADOS**

Se tem vários fermentados, como o “iogurte” Viili, kefir ou kombucha, 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. Evite manter as fermentações lado-a-lado. O bolor do Viili, sobretudo, contamina tudo. Mesmo não alterando o sabor e a consistência, a “capa” característica passará a fazer parte dos outros “iogurtes”.

Não efectue fermentações perto do caixote do lixo ou do sítio onde estiver a preparar alimentos ou a cozinhar, já que é possível a contaminação por fungos e bactérias indesejáveis. Tape se guardar no frigorífico e verifique as condições de higiene do mesmo.

#### **5. TIPOS DE LEITE**

O leite habitualmente recomendado para estes “iogurtes” é o pasteurizado gordo. Também funciona com ½ gordo embora não produza resultados tão densos.

Se quiser experimentar UHT, comece com gordo e reserve sempre uma cultura mãe em leite pasteurizado. Se ao fim de 1 mês de uso em UHT, não notar perda de qualidade nos “iogurtes”, pode abandonar o pasteurizado.

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

#### **6. RESERVA DE SEGURANÇA**

Tenha sempre duas doses dos iogurtes de reserva no frigorífico no momento em que vai fazer novos. Assim, se por algum motivo imprevisto perder os que estiverem a fermentar, tem por onde recomeçar. Partilhe-os 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, caso não seja consumido de imediato.

**Nota:** Para o cáspio já têm sido referidos períodos de armazenamento de 2 semanas.

### **ARMAZENAMENTO TEMPORÁRIO:**

Se pretende guardar por um pouco mais tempo deve fazê-lo com leite bastante gordo (quatro partes de leite por uma de nata).

Neste caso o "iogurte" a utilizar para nova cultura deve ser o do fundo do recipiente em que for guardado.

### **QUANTO CONSUMIR?**

Não sei se existe uma "quantidade certa". Alterno um com o outro, mas sobretudo misturo-os com kefir na hora de comer.

### **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.
- ...Bagas goji e outros frutos secos.
- ...Pedacos de fruta ou em batidos.
- Fazer queijo ou creme de barrar.
- Pode-se misturar com água, 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.
- Em molhos e com ervas.
- Em quiches (em substituição das natas).
- Adoçar: use os adoçantes de sua preferência.
- 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 laticínios, porque a mistura "...anula os efeitos benéficos das moléculas do cacau..." [1]

### **CONSUMIR O SORO DOS "IOGURTES":**

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 OS "IOGURTES":**

#### **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. É possível que demore umas quantas culturas a ficar bom.

#### **2. Não fermenta e/ou talhou.**

Pode ter usado proporções incorrectas "iogurte" / leite, e/ou demasiada temperatura / humidade.

### **:AGRADECIMENTOS:**

Como não podia deixar de ser, agradeço à Silvana Baralha, que, tendo comprado a o Fil Mjölkk, teve a generosidade de o partilhar com quem lhe pediu.

Agradeço à Teresa Valverde que me deu o Cáspio, tendo-o recebido da Elda Veiga (que também o comprou e partilhou) e à Yuki Watanabe que me arranjou Cáspio e Fil Mjölkk desidratados e que teve a paciência de responder às minhas dúvidas.

Finalmente, à Cindy Lärz que me enviou o Piimä da Alemanha.

Agradeço ainda a todas as pessoas que leram as versões anteriores deste ficheiro, que partilharam os seus conhecimentos práticos e ideias sobre os iogurtes e que me deram novamente quando algum azar me fazia perder as culturas.

A todas, um bem hajam!

**:REFERÊNCIAS, BIBLIOGRAFIA & OUTRAS FONTES DE INFORMAÇÃO:**

- [1] – “Anticâncer - um novo estilo de vida”; David Servan-Schreiber; Editora Caderno.