

## IOGURTE VIILI

### COMO PREPARAR

#### INGREDIENTES:

- +/- 200ml de leite gordo (de preferência) ou 1/2 gordo (pasteurizado da mimosa, vigor, prado verde...)
- 3 Colheres de sobremesa (bem cheias) de um iogurte viili

#### 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:

1. Colocar 2 colheres de iogurte no novo recipiente;
2. Usando a colher, barrar as paredes laterais do recipiente (até meio chega).
3. Inclinar o copo e rodar, para que se espalhe o iogurte até à altura do recipiente que se quer encher de leite. Certifique-se que as paredes estão uniformemente cobertas com iogurte.
4. Deitar o leite até à linha em que se preencheu o recipiente. (Não misturar com a colher).
5. Deitar uma colher no centro do recipiente, mergulhá-la até ao fundo e subir, deixando escorrer o iogurte.
6. Tapar e deixar a fermentar.
7. Colocar o(s) recipiente(s) numa estufa de frio. Uso um saco térmico fechado com sacos de gelo.



**IMPORTANTE:** Evitar movimentar os recipientes durante o processo de fermentação de forma a não quebrar e estrutura deste probiótico.

Devido à forma como é colocado no recipiente para fermentar (no fundo e dos lados) é normal que o centro fique sempre um pouco mais líquido e demore por isso mais tempo a ficar firme e cremoso.

Daí se colocar uma colherada no meio. Se o recipiente for muito largo, pode-se acrescentar mais uma colher no centro.

## **QUANDO ESTÁ PRONTO?**

Geralmente entre 18h a 30h. Quanto maior a temperatura e a proporção de Viili usado mais rapidamente a cultura fica "firme".

## **COMO SABER?**

Incline o recipiente. Se o iogurte aderir à parede está terminada a fermentação e deve ser colocado no frigorífico.

Ficará mais firme após 24h de refrigeração e formará uma "pele esbranquiçada" por cima.



Esta capa esbranquiçada é produzida por um bolor (*Geotrichum Candidum*), característico deste "iogurte".

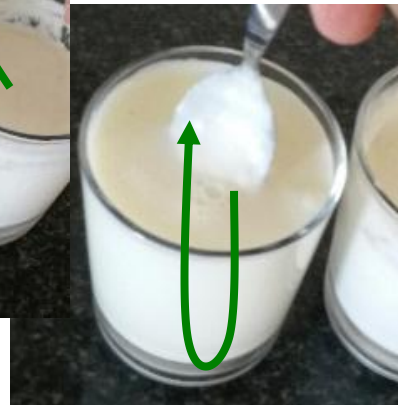
A capa vai-se tornando mais espessa ao longo dos dias de armazenamento no frigorífico.

Pode comer ou pode retirar com facilidade do topo do iogurte.



**: GUIA VISUAL :**

Como preparar o seu  
Viili num minuto...



## **CUIDADOS NA MANIPULAÇÃO DO VIILI**

### **HIGIENE**

Lavo recipientes e utensílios na máquina de lavar loiça ou à mão.

Usar recipientes, utensílios e mãos lavadas e bem enxaguadas, quando manipular os iogurtes.

### **TEMPERATURA**

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

O Viili é sensível ao calor. Lembre-se que é uma cultura nórdica. 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.

No verão, experimente fermentar à noite em estufa de frio (ou fora, se a temperatura estiver nos 25°C ou abaixo) e depois, de manhã, colocar na porta do frigorífico (bem fechado) ou na estufa, para terminar.

### **TIPOS DE LEITE**

O leite gordo, com um teor mínimo de gordura 3,5%, é mais rico em ácidos gordos saturados e colesterol, mas também em vitaminas lipossolúveis (A e D).

A composição em proteínas (caseína, lactoalbumina e lactoglobulina) e em hidratos de carbono (lactose) é constante entre as 3 variedades (gordo / ½ gordo / magro) e o teor de cálcio também não se encontra comprometido na variedade magra.

A diferença entre os vários leites e tratamentos térmicos a que estão sujeitos afecta a quantidade e qualidade dos nutrientes e microflora disponíveis no início da fermentação pelos vários iogurtes.

Os leites pasteurizados, como os que usamos em Portugal (Mimosa, Prado Verde, Vigor, etc) devido ao tratamento menos agressivo fermentam mais rapidamente.

### **O leite habitualmente recomendado 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 3 meses de uso constante em UHT, não notar perda de qualidade nos "iogurtes", pode abandonar o pasteurizado.

## **QUE MATERIAIS USAR?**

Prefiro vidro para os recipientes/frascos.

Comprando ou reutilizando frascos de mel, compotas, cornichons, etc.

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 Ásia têm esse problema.

### **Também pode usar:**

Aço inoxidável – É o padrão da indústria alimentar e não reage à acidez dos fermentados. Outros metais são insatisfatórios.

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.

## **LUMINOSIDADE**

Evitar luz solar directa. Pode mantê-los no escuro.

A luz (incluindo a artificial) é responsável pela destruição de algumas vitaminas, particularmente a Riboflavina (Vit. B2) e as vitaminas A e C. Estas alterações não são perceptíveis [3].

Exceptuando a questão da degradação nutritiva, não notei mudanças nos organismos por estarem expostos a mais ou menos luz.

Há quem os deixe receber luz indirecta e quem os guarde no escuro, em armários.

Ao receber os seus, sugere-se seguir os procedimentos da pessoa que os deu. Afinal, multiplicaram-se o suficiente para serem partilhados, o que é bom sinal.

## **CONTAMINAÇÃO POR OUTROS FERMENTADOS**

Se tem vários fermentados, como 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.

## **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.

Depois de recebido e estabilizado a sua cultura, congele um pote com iogurte como segurança extra.



## 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”. Há quem misture com kefir na hora de comer e já 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 (foto);
- Juntar aos cereais matinais da sua referência;
- 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;
- ...Em saladas de fruta ou em batidos;
- Fazer queijo ou creme de barrar;
- Em molhos e com ervas;
- Em quiches (em substituição das natas) e bolos;
- Adoçar: sugiro melaço de cana, sultanas ou tâmaras (sem sulfitos) cortadas aos pedaços ou Stevia (a planta, não o pó vendido nos hipers que de Stevia tem pouco).

- 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 na prateleira do meio. Coloque no congelador. Evite que fique mais de 3 meses. Retire e consuma (se quiser).
2. Execute o ponto 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. Muito usado em batidos fruta+legumes.



## **PROBLEMAS COM O VIILI**

### **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.

### **2. Não fermenta e/ou talhou.**

Pode ter usado proporções incorrectas "iogurte"/leite e/ou temperatura muito alta ou muita humidade.

## **INFORMAÇÕES ADICIONAIS**

### **VIILI (pronuncia-se fi li ah)**

O Viili é um produto único no reino dos “iogurtes”. Em duas versões, uma parecida com os outros “iogurtes” (Viili curto) e outra cremosa (Viili longo) que faz o que vulgarmente se chama “cordas”. As crianças batizam-no facilmente de: iogurte “pastilha elástica”.

O *Lc. lactis cremoris* produz viilian, semelhante ao kefir produzido pelos grãos de kefir. Algumas culturas de Viili também contém o fungo *Geotrichum Candidum*.

### **Microrganismos:**

*Lactococcus lactis* subsp. *Cremoris*

*Lactococcus lactis* subsp *lactis* biovar. *Diacetylactis*

*Leuconostoc mesenteroides* subsp. *cremoris*.

*Geotrichum candidum*.

Num estudo\* foram também identificadas várias leveduras, embora não sejam tradicionalmente associadas ao Viili:

*Kluyveromyces marxianus*

*Saccharomyces unisporus*

*Pichia Fermentans*

\* “Identification of Yeasts and Evaluation of their Distribution in Taiwanese Kefir and Viili Starters”; S. Y. Wang, H. C. Chen, J. R. Liu, Y. C. Lin, M. J. Chen; 2008

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

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

## **:Agradecimentos:**

Como não podia deixar de ser, agradeço à Silvana Baralha, que, tendo comprado a cultura de Viili, teve a generosidade de a partilhar com quem lhe pediu. E de transmitir o seu conhecimento sobre os procedimentos para preparar um bom Viili.

Foi também da Silvana que pilhei a maioria da informação para criar este ficheiro. E a ela a quem recorri para o rever!

Agradeço as 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 culturtas e também à “minha cientista maluca”, a Tânia Pujebet.

A todas, um bem hajam!