



## **KIT PER LA PRODUZIONE DI YOGURT ALLA GRECA**

### **Perfetto per i Principianti!**

Delizioso yogurt prebiotico, preparato nella tua cucina!

Le nostre colture vive di acidofili e bifidobatteri non solo producono un gustosissimo yogurt, ma fanno anche bene alla tua salute!

Questo yogurt è naturalmente privo di zuccheri aggiunti, quindi puoi aromatizzarlo con gli aromi che ami, come miele naturale e noci, o cannella e mele.

Oppure, per una deliziosa e saporita crema spalmabile, filtra lo yogurt finché diventa denso ed insaporiscilo con erbe aromatiche, sale e pepe.

Progettato per essere usato in qualsiasi cucina.

Devi solo aggiungere il tuo latte preferito, non occorre alcuna esperienza nella produzione di yogurt!

### **NUMEROSI STUDI HANNO DIMOSTRATO CHE...**

### **LO YOGURT CHE CONTIENE COLTURE PROBIOTICHE VIVE E ATTIVE FA BENE ALLA SALUTE, IN PARTICOLARE:**

#### **Favorisce la salute del tratto digerente ed aiuta il sistema immunitario**

Sani livelli di batteri buoni favoriscono la digestione ed aiutano il sistema immunitario creando un ambiente in cui i batteri nocivi non sono in grado di crescere.

#### **Favorisce un miglior assorbimento dei nutrienti**

I ceppi di batteri buoni che si trovano nello yogurt fresco fatto in casa possono anche aiutare la digestione e l'assorbimento dei nutrienti importanti contenuti nel cibo. Ciò rende il consumo di yogurt più salutare del bere latte.

#### **È compatibile con le intolleranze al lattosio**

Le colture batteriche vive attive dello yogurt riducono la quantità di lattosio che si trova nel latte ed abbassano notevolmente i livelli di lattosio dello yogurt. Le colture attive dello yogurt contengono anche l'enzima lattasi (l'enzima che manca alle persone intolleranti al lattosio) che è necessario per digerire i prodotti del latte ed assorbire il lattosio. Ciò rende lo yogurt una deliziosa alternativa ai latticini per chiunque sia intollerante al lattosio.

#### **Favorisce la perdita di peso**

Contenendo molto calcio facile da assorbire ed essendo ricco di proteine, lo yogurt può farti sentire sazio più a lungo. Inoltre lo yogurt è una valida alternativa con poche calorie alle creme spalmabili di formaggio, alla maionese, o alla panna acida che, una volta sostituite, ti aiuteranno ad aver cura del tuo peso senza rinunciare alle gioie del mangiare.

## **IL TUO KIT CONTIENE:**

- Coltura di yogurt
- Panno per formaggio
- Termometro
- Fiala per la conservazione della coltura sterile

## **LO YOGURT IN 4 SEMPLICI PASSI:**

1. Versa il latte in una pentola e scalda fino alla temperatura indicata, poi aggiungi la coltura.
2. Lascia addensare una notte in un posto caldo.
3. Scola fino ad ottenere la densità desiderata.
4. Gustalo al naturale o con le tue guarnizioni preferite e goditi il gusto ed i benefici per la tua salute!

## **ATTREZZATURA E MATERIE PRIME SPECIFICHE**

### **Coltura batterica per yogurt**

La nostra coltura per yogurt contiene batteri termofili vivi e microrganismi probiotici (*Bifidobacterium* e *Lactobacillus acidophilus*). Una volta aggiunte al latte le colture si divideranno e si moltiplicheranno molto rapidamente, tanto che ogni grammo di yogurt conterrà più di un milione di cellule batteriche probiotiche (quando fatto secondo le indicazioni del libretto), che vivranno fino a 14 giorni se conservate a 4°C.

Questa coltura è stabile se conservata a temperatura ambiente, ad ogni modo per prolungarne la conservazione e la capacità di acidificazione del latte è consigliabile conservare il sacchetto nell'apposito contenitore di conservazione e riporlo nel freezer. Più vengono conservate al freddo, più a lungo le colture rimarranno attive.

N.B.: per le dosi riferirsi alle indicazioni sul sacchetto.

### **Contenitore per la conservazione della coltura**

Il contenitore per la conservazione della coltura va usato per conservare il tuo sacchetto di coltura batterica una volta aperto per preservarlo dall'aria e dall'umidità quando sarà nel freezer.

### **Panno per formaggio**

Il panno per formaggio è uno speciale panno che si usa per favorire la separazione delle cagliate dal siero di latte. Viene spesso usato per foderare i colini per la filtrazione dello yogurt in modo da avere un formato più denso, o per preparare un formaggio allo yogurt.

### **Igiene: suggerimento sul panno per formaggio**

Il panno per formaggio può essere riutilizzato. Metti a mollo il tuo panno per formaggio usato in acqua calda per sciacquare via ogni residuo di latte rimasto, poi sterilizza bollendo per 5 minuti.

### **Mantieni il tuo latte alla corretta temperatura**

Per mantenere il latte alla giusta temperatura, potete tenerlo yogurt in un contenitore in una parte calda della casa (circa 40°C), oppure potresti fare lo yogurt dentro un termos, tenerlo in una scatola isolata, o posizionarlo in acqua calda in una credenza tutta la notte. Una tecnica che

utilizzano in molti è quella di avvolgere il contenitore del latte in un panno spesso e conservarlo nel forno spento con solo la luce accesa.

### **Termometro**

Il termometro assicurerà un accurato monitoraggio della temperatura del latte in modo da garantire le condizioni ottimali per far maturare le colture batteriche ed addensare il latte. Assicurati che il punto di indentazione sia completamente sommerso.

Quando misuri la temperatura assicurati che i due punti di indentazione che si trovano sulla metà inferiore della sonda del termometro siano completamente immersi nel liquido. Se questi due punti non sono completamente ricoperti dal liquido, non sarai in grado di ottenere un'accurata lettura della temperatura.

## **PREPARIAMO UN PO' DI YOGURT!**

### **Yogurt alla greca**

*Per circa 750 g*

#### **Ingredienti**

- 1 litro di latte pastorizzato (UHT) o di latte fresco intero
- 1 misurino "drop" di coltura per yogurt

#### **Procedimento**

- Se usi latte fresco intero, prima scaldi il latte fino al punto di ebollizione in una pentola sul fornello. Una volta al punto di ebollizione, lascia raffreddare il latte fino a 40°C.
- Se usi latte UHT, scaldi il latte fino a 40°C o in una pentola sul fornello o nel tuo mastello per formaggio nel microonde.
- Quando il latte è a 40°C, cospargilo con la tua coltura per yogurt.
- Mantieni il latte a 40°C per 12-24 ore finché si solidifica.
- Quando il latte si è solidificato, mettilo in frigo e lascialo lì tutta la notte.
- Per uno yogurt più denso, fa' scolare lo yogurt con un panno per formaggio sterilizzato fino a che avrà raggiunto la densità che desideri.

*Vuoi che il tuo yogurt sia più rapidamente pronto per essere gustato?*

Vuoi iniziare prima a gustare il tuo yogurt alla greca fresco e fatto in casa?

Usa latte UHT e salta il primo punto!

## **Yogurt di Soia**

*Per circa 600 g*

### **Ingredienti**

- 1 litro di latte di soia
- 1 misurino "drop" di coltura per yogurt

### **Procedimento**

- Scalda il latte di soia fino a 40°C o in una pentola sul fornello o nel tuo tino da formaggio nel microonde.
- Cospargilo con la tua coltura per yogurt.
- Mantieni il latte a 40°C per 10-12 ore fino a che si solidifica.
- Una volta solidificato, metti il composto nel frigo e lascialo riposare tutta la notte.
- Se vuoi uno yogurt più denso, scolalo con il tuo panno per formaggio fino a che avrà raggiunto la densità desiderata.

### **Vuoi uno yogurt più denso?**

Aggiungi 1 cucchiaino di latte intero in polvere al tuo latte riscaldato durante il primo step per ottenere uno yogurt ancora più denso.

## **Consigli per l'aromatizzazione dello Yogurt**

Una delle cose più divertenti nella preparazione dello yogurt è quanto esso sia versatile! Dal salato al dolce e dalla colazione al dessert, lo yogurt può essere gustato da tutti.

Ecco alcune delle combinazioni possibili:

### **Salato**

- Menta e succo di lime (ottimo con piatti turchi)
- Paprika
- Cubetti di cetriolo e pepe (ottimo con curry)
- Mix di erbe aromatiche

### **Dolce**

- Miele e noci
- Nocciole ed essenza di vaniglia
- Cannella e mele stufate
- Composta di bacche fatta in casa
- Conserve fatte in casa

...Puoi dar spazio alla tua fantasia sperimentando nuovi aromi e combinazioni, in base ai tuoi gusti ed alle tue preferenze!

## **Labna (formaggio kosher a base di yogurt)**

*Per circa 400 g*

Il Labna proviene dal Medio Oriente dove è amato per il suo morbido sapore pungente. Servito in un bel vasetto, marinato in olio d'oliva, il Labna è sempre delizioso e destinato a impressionare!

### **Ingredienti**

- 1 litro di Yogurt Greco *Mad Millie*, non filtrato
- 4 cucchiaini di sale
- Erbe aromatiche e spezie per insaporire (timo, chili e menta vanno benissimo)
- Olio d'oliva

### **Procedimento**

- Prepara lo yogurt greco come da ricetta (fino a prima del filtraggio).
- Mescola sale ed erbe aromatiche con lo yogurt.
- Scola il composto di yogurt con il panno per formaggio. Oppure usa il sacchetto da cagliata e gelatina di *Mad Millie*. Se usi il panno da formaggio, lega gli angoli in modo da formare un sacchetto, ed appendilo su una bacinella o sul lavello. Lascialo scolare per 2 giorni.
- Quando tutto il siero di latte è stato drenato, arrotola il denso formaggio di yogurt in piccole palline (approssimativamente della misura di una pallina da ping pong).
- Metti le palline in un barattolo e ricoprile con olio d'oliva. A questo punto, puoi anche aggiungere al tuo olio di oliva qualche erba aromatica a tuo piacimento per infondere ulteriori aromi.
- Si conserva per 2-3 giorni nel frigo.

## **Salsa di Feta e Yogurt**

*Per circa 600 g*

### **Ingredienti**

- 300 g di feta *Mad Millie*
- Il succo di 1 limone
- 1 mazzetto di menta
- 1 cucchiaio di senape integrale
- 1 tazza di yogurt greco fresco *Mad Millie*

### **Procedimento**

- Metti tutti gli ingredienti in un robot da cucina e mescolali fino a che otterrai un composto morbido.
- Servi con pane tostato o con bastoncini di verdure.

## **Insalata di *Halloumi* e Barbabietole con Salsa di Menta e Lime**

### **Ingredienti**

#### Per fare la salsa (177 ml):

- 60 ml di Yogurt *Mad Millie*
- 60 ml di olio d'oliva
- Buccia grattugiata di 1 limone
- 2 cucchiaini di succo di limone o lime
- 57 g di menta fresca tritata
- Sale marino e pepe nero macinato per insaporire

#### Per l'insalata:

- 500 g di barbabietole medie
- 2 *kumara* dorate (patate dolci)
- 1 cucchiaio d'olio
- 1 cestino di pomodorini tagliati a metà
- 180 g di *Halloumi Mad Millie*
- Foglie di menta per guarnire

### **Procedimento**

#### Salsa di Menta e Lime:

- Unisci tutti gli ingredienti della salsa.
- Mescola bene

#### Insalata:

- Taglia a dadini le barbabietole e le *kumara*.
- Spruzza l'olio d'oliva sulle barbabietole, le patate dolci e le cipolle e inforna a 200°C per 30 minuti.
- Lascia raffreddare.
- Mescola in una bacinella i pomodorini con metà della salsa di menta e lime preparata.
- Friggi in padella l'*halloumi* e poi aggiungilo all'insalata spruzzando il tutto con la restante salsa per finire.