

# COMO HACER YOGUR

www@genesisprobioticos.es

## TIPOS DE YOGUR: TIEMPO Y TEMPERATURA

### YOGURES SIN BÍFIDUS

- Búlgaro
- Occidental
- Acidófilo

43 - 45° C

1ª SIEMBRA: 8-10 horas  
RESIEMBRAS: 3-4 horas

### YOGURES CON BÍFIDUS

- Bifidus puro
- Bifido-búlgaro
- Bifido-Kéfir
- Bifido-acidófilo

38 - 39° C

1ª SIEMBRA: 8-10 horas  
RESIEMBRAS: 3-4 horas

### KÉFIR

genesis<sup>®</sup>  
FERMENTOS Y PROBIÓTICOS

≈ 29° C

1ª SIEMBRA: 14-20 horas  
RESIEMBRAS: 6-8 horas

### CANTIDAD DE YOGUR

**SOBRE:** Hasta 5 litros. **CÁPSULA:** Hasta 3 litros. La cantidad final de yogur dependerá siempre de la capacidad de la yogurtera

## PASOS DE ELABORACIÓN

1



### PREPARAR LA LECHE

Si se va a utilizar leche cruda, calentarla antes a 80° durante unos minutos, y luego dejar que se enfríe hasta la temperatura adecuada al tipo de yogur deseado. Si bien el resto de leches no necesita esta pasteurización previa, calentarlas a la temperatura de fermentación del yogur correspondiente (midiéndola con un termómetro de cocina) siempre acelerará el proceso.

2

### AÑADIR EL FERMENTO



Añadir el fermento en una cuchara y repartirlo entre los vasitos de la yogurtera; al cabo de un par de minutos, removerlo suavemente. Los recipientes no deben ser de plástico ni metal.

3



### FERMENTAR

Dejar calentar el tiempo y temperatura indicados (Ver Cuadro de arriba). En ocasiones, el yogur puede tardar algo más de tiempo en hacerse de lo que indica la tabla. En ese caso, esperar algo más hasta que el yogur acabe cuajando.

4



### ENFRIAR

Guardar en el frigorífico y tras 6 horas, ¡Yogur listo para tomar!

Más información en: <http://genesisprobioticos.es/hacer-yogur-y-kefir/>

# NOCIONES BÁSICAS



● **Tipos de leche:** Se puede hacer yogur con leche de origen animal (vaca, cabra, oveja) o vegetal. Esta variedad produce distintas texturas: la leche vegetal que da un yogur más espeso es la de soja; el resto tiende a una textura líquida, que es posible espesar siguiendo los consejos que figuran en nuestra web -añadiendo por ejemplo un poco de tapioca, *agar-agar* o goma guar.



● **Tiempos y Temperaturas de Fermentación:** Su variedad se debe a las distintas cepas que producen el yogur, a los tipos de leche y a la época del año. Si bien esto genera cierta fluctuación, cabe atenerse a algunas señales externas: en las bebidas vegetales, por ejemplo, (excepto la de soja), si no se han añadido espesantes, el hecho de que se separe la materia seca del agua indica que ya han fermentado. Es importante familiarizarse con las distintas variables para conseguir un resultado óptimo.



● **La "Siembra" y la "Resiembra":** ● **Siembra:** se hace con el fermento en polvo que traen el sobre o la cápsula. ● **Resiembras:** hasta en número de 4, se hacen guardando 5 o 6 cucharadas del yogur ya hecho por cada litro de nuevo yogur que queramos hacer, utilizando así el propio yogur como "madre" para producir más. En este caso el tiempo de espera suele acortarse ya a la mitad, dado que las bacterias se encuentran ahora "despiertas", y no liofilizadas, o sea "dormidas", como en el sobre.



● **Accesorios para hacer Yogur o Kéfir:** La forma más sencilla de hacer yogur, porque permite desentenderse del proceso, es utilizar alguno de los siguientes electrodomésticos: ➔Yogurtera ➔Robot de cocina o Thermomix ➔Olla eléctrica con programa para yogur. En el caso de la yogurtera, lo ideal es elegir una con selector de temperatura; ahora bien, la mayoría no lo traen, sino que trabajan a una temperatura fija de unos 40° C. A dicha temperatura, los yogures **sin bifidus** tardarán un poco más en hacerse o tendrán una textura algo menos espesa.

Frente a los citados electrodomésticos, hacer yogur por otros medios necesita de cierta supervisión, como puede ser controlar la temperatura con un termómetro digital. Veamos ahora un ejemplo: hacer yogur en el horno.

## COMO HACER YOGUR EN EL HORNO

- 1 Calentar el horno al mínimo (45-50° C) durante un rato. Mientras tanto ir calentando la leche en un cazo hasta que alcance también unos 40° C. Hecho esto, apagar el horno, echar la leche en un recipiente adecuado (mejor de barro porque conserva el calor) e introducirlo en el horno, tapándolo con un paño de cocina limpio.
- 2 Mantener en el horno durante el tiempo que corresponda al tipo de yogur que se va a hacer (ver Cuadro de anverso). Es importante ajustarse lo máximo a las temperaturas sugeridas y no sobrepasarlas mucho, sobre todo en los yogures bifidus.
- 3 A las 2 horas, comprobar con termómetro digital si ha descendido la temperatura de la leche; en ese caso, volver a encender el horno al mínimo unos 5 minutos, hasta que la leche alcance de nuevo la temperatura idónea. Se puede repetir esta operación cada 2 horas.
- 4 Si no se ha mantenido una temperatura adecuada, habrá que dejar fermentar más tiempo.