

Yogurt di soia

oggi vi voglio parlare dell'autoproduzione dello yogurt di soia. Convenzionalmente 'lo yogurt si ottiene mediante l'aggiunta al latte di microrganismi specifici, il *Lactobacillus bulgaricus* e lo *Streptococcus thermophilus*. Questi batteri si riproducono velocemente e, così facendo, aumentano il livello di acidità del latte e lo condensano leggermente. Infatti "predigeriscono" lo zucchero contenuto nel latte (lattosio) e lo trasformano in acido lattico; in pratica ne provocano la coagulazione, cioè l'addensamento di proteine (come la caseina): per questi motivi lo yogurt ha un sapore acido e un aspetto denso e cremoso. Lo yogurt commerciale è generalmente più 'denso' di quello preparato in casa, perché solo un attento controllo della temperatura permette uno yogurt ricco (tra 1 milione e 5 milioni per grammo) di fermenti vivi'.
Fonte: [FOCUS](#).

Ma con una serie di accortezze si può realizzare, anche in casa, uno yogurt altrettanto denso e compatto ... oltretutto ... **RISPARMIANDO UN SACCHISSIMO DI SOLDI!** Guardate qua: è

talmente compatto che il cucchiaino rimane in piedi.

'Lo yogurt di soia, pur contenendo lo stesso ceppo batterico di fermento (*Lactobacillus bulgaricus* e *Streptococcus thermophilus*) utilizzato per produrre lo yogurt convenzionale, possiede caratteristiche nutrizionali abbastanza differenti, quali:

- assenza di lattosio
- assenza di colesterolo
- minori calorie
- assenza di grassi animali
- presenza di tracce di lecitina e fitosteroli.

Lo yogurt di soia è quindi adatto ad esigenze trasversali, in primis di tipo etico, ma anche di tipo salutistico e religioso: questo alimento è idoneo all'alimentazione di tutti, ed anche degli ebrei, degli intolleranti al lattosio, degli allergici alle proteine del latte vaccino, degli ipercolesterolemici e di chi segue una terapia dietetica'.

Le colture batteriche per produrre lo yogurt a livello domestico sono reperibili all'interno degli yogurt di soia commerciali. E' poi possibile riutilizzare lo yogurt di soia prodotto in casa per inocularne del nuovo per, circa, 10 volte. Esaurita la sua vitalità, sarà bene recuperare dello yogurt nuovo e attivo.

Scegliendo uno yogurt di soia commerciale, è necessario assicurarsi che contenga fermenti vivi-attivi (e non sia dolcificato se volete ottenere dello yogurt da impiegare poi in ricette salate). La buona riuscita dello yogurt di soia fatto in casa dipende, oltre che dalla qualità delle materie prime sopra descritte, anche dall'igiene con la quale vengono trattati gli strumenti e i recipienti di utilizzo (una contaminazione parallela dello yogurt di soia vanificherebbe la

proliferazione dello starter determinando un fallimento del processo) e dal mantenimento di una temperatura costante.

Tenuto conto di questi piccoli dettagli, fare lo yogurt, è la cosa più facile del mondo! Armatevi di un termometro da cucina e di una bella coperta pesante (o anche più di una).

Ingredienti:

- 1 litro di latte di soia autoprodotta o commerciale
- 125 gr di yogurt di soia

Procedimento per ottenere un kilo di yogurt di soia:

- In una pentola, scaldare un litro di latte di soia ad una temperatura di 42°C e spegnere il fuoco
- Aggiungere la coltura starter (il vasetto di yogurt) e girare leggermente
- Chiudere molto bene la pentola con il suo coperchio e coprirlo con un paio di coperte spesse e tenere lì per 8-12 ore.
- Al termine, recuperare un vasetto di yogurt utile alla produzione successiva e conservare in frigo per massimo 7 giorni.

E se avete il Bimby? E' un gioco da ragazzi: fa tutto lui e voi non dovete preoccuparvi di niente! Se poi avete il TM5, c'è pure la procedura automatica! Vi basta versare tutti gli ingredienti e selezionare la ricetta per fare lo Yogurt. Per saperne di più, scaricate il [pdf che abbiamo elaborato nel gruppo FB Bimby Vegan](#).

LO YOGURT VIENE CON TUTTI I LATTI DI SOIA IN COMMERCIO?

No! Pare proprio di no! Con quello autoprodotta andate a colpo di sicuro! Se invece ne usate uno commerciale, conviene scegliere la marca ideale: per saperne di più, [scaricate anche voi il PDF!](#) Abbiamo fatto una comparazione tra i risultati ottenuti con diverse molte marche disponibili: trovate le foto e tutte le info che vi occorrono per produrre chili di yogurt denso e cremoso in un batter d'occhio!

Abbiamo anche calcolato il risparmio ottenuto ... è decisamente interessante. ;D

E LO SAPEVATE CHE?

Lo sapevate che la stragrande maggioranza di produttori di latti vegetali, sono aziende casearie che hanno diversificato la produzione? Nel documento trovate produttori e indirizzi. Quindi ... okkio a strapparsi i capelli ...

Se volete partecipare all'**aggiornamento del documento con i vostri risultati**, mandatemi le foto dei latti vegetali impiegati e delle etichette! Sarò ben felice di aggiornare il documento e di pubblicare costantemente la sua revisione.

E se volete lo YOGURT GRECO? Facile!

Una volta pronto lo yogurt, procedete come [per realizzare il caprino](#) e fate colare per una mezzora sopra ad un colino rivestito di un panno a trama sottile: otterrete uno yogurt densissimo da tagliare con un coltello. Fonte foto: greekyogurt.me.

Insomma ... ogni yogurt è bello a mamma soia!