

## El iogurt



### Què és?

El iogurt és un aliment mil·lenari fet a partir de llet i ferments lactis. A partir de llet de vaca o cabra i un inòcul bacterià, la lactosa es transforma en àcid làctic en un procés anomenat fermentació. El tipus i qualitat de la llet, els bacteris utilitzats, la temperatura i el temps definiran la qualitat del iogurt. Perquè un producte lacti es pugui anomenar així, la proporció entre els microorganismes *Streptococcus sp.* i *Lactobacillus caseii* ha de ser d'1:1

### Qualitats nutricionals

El iogurt és un aliment que conté bacteris vius que ens ajuden a fer la digestió i afavoreixen el trànsit intestinal. A més és ric en calci, magnesi i fòsfor, minerals importants en la creació de l'estructura òssia. El iogurt fa la llet més digestiva, la qual cosa permet que algunes persones intolerants a la llet puguin gaudir d'aquest derivat lacti.

A part del iogurt, existeixen altres productes com el quefir o l'ayran, que també s'obtenen de la fermentació de la llet.



### Quin iogurt oferim al menjador escolar?

Fundació Futur ofereix el iogurt natural i sense sucre de La Fageda. Es tracta d'un iogurt elaborat amb llet de vaques que només s'alimenten de farratges naturals. Aquesta llet ha rebut el premi de qualitat de la Diputació de Girona de la millor llet de les comarques gironines.

La Fageda és una cooperativa situada al parc natural de la zona volcànica de la Garrotxa que treballa amb persones amb trastorns mentals o amb les capacitats psíquiques disminuïdes. Per a aquell@s que vulguin endolcir el iogurt, oferim sucre de canya de comerç just.

### Com ho podem fer a casa?

#### Recepta de iogurt casolà

1 litre de llet fresca

1 iogurt natural

3 cullerades de llet en pols (optatiu, només si us agrada un textura més ferma)

Barregeu bé tots els ingredients i escalfeu-los en una olla. Tanqueu el foc just abans que comenci a bullir (o bé escalfeu-ho al microones a temperatura màxima durant 3 minuts). Deixeu-ho refredar fins que la temperatura baixi a 40°C (en posar al dit notem la llet molt calenta però suportable). Introduïu la llet en un pot de vidre gran, envolteu-ho amb una tovallola, manta o polar, i fiqueu-ho al forn apagat i prèviament preescalfat a 50°C. Deixeu-

ho reposar tota la nit i l'endemà tindreu el iogurt preparat.

Si voleu un iogurt més cremós, podeu afegir-hi nata líquida.