Un saludable alimento: El yoghurt casero natural

INTRODUCCION

El yoghurt es uno de los alimentos más completos y saludables, ya que además de contener los principales nutrimentos que proporciona la leche, posee microorganismos que permiten repoblar la flora intestinal. Por tener estas cualidades, el consumo de yoghurt es recomendado para todo tipo de individuos, incluidos los convalecientes y la mayoría de los que padecen alguna enfermedad. Su delicioso sabor y alta digestibilidad lo hacen uno de los alimentos favoritos en todo el mundo.

El INIFAP ha optimizado la técnica de elaboración de yoghurt tipo casero en su planta piloto de Ajuchitlán, Querétaro y procura difundirlo entre pequeños productores lecheros; por que además de darle un valor agregado al producto primario, hace factible que la población rural, donde más del 60% no pueden consumir leche después de la pubertad, ingiera calcio y proteína de alto valor biológico.

TECNOLOGIA

Los ingredientes necesarios para elaborar yoghurt a partir de 5 litros de leche son los siguientes:
- Leche de vaca, 5 litros
- Leche de vaca deshidratada, 100 gramos
- Yoghurt comercial natural, 100 mililitros

Los materiales requeridos se relacionan a continuación:
- Olla de peltre o aluminio, con tapa
- Estufa
- Termómetro industrial de -10 a 110° C
- Cuchara de madera o peltre
- Envases de plástico con tapa
- Refrigerador

A continuación se describe el procedimiento para elaborar yoghurt casero:
- Deposite la leche en la olla y caliéntela a fuego lento hasta alcanzar una temperatura de 72° C. Mantenga esta temperatura por 10 minutos
- Durante este calentamiento, adicione y diluya la leche en polvo
- Posteriormente enfríe la leche hasta que tenga una temperatura de 45° C
- Adicione el yoghurt natural agitando la leche por 2 minutos para distribuirlo homogéneamente
- Tape la olla y déjela reposar por 8 horas a temperatura ambiente para incubar el yoghurt
- Después de la incubación, proceda refrigerar el yoghurt por 8 horas
- Consérvelo en refrigeración mientras se consume o se comercializa
- La vida de anaquel de este producto es de 15 días

Si Usted está interesado en conocer más acerca de las tecnologías para el procesamiento de la leche, tanto de vaca, como de cabra u oveja, puede contactar al M. V. Z. Gerardo Díaz Sánchez, en el CENIFyMA del INIFAP, ubicado en el km 1 de la carretera a Colón, Ajuchitlán, Qro. C.P. 76280; Así como en los teléfonos (429) 204-15; Fax. (429) 200-33. Donde se imparten cursos teóricoprácticos de una semana de duración, los cuales incluyen material escrito.

Esta publicación está autorizada por el Instituto Nacional de Investigaciones Forestales Agrícolas y Pecuarias.

Estas tecnologías son responsabilidad de quien las aplique.