

# Decrescita in Cucina

**YOGURT** (dal blog : <http://haylda.wordpress.com/2007/10/16/fare-lo-yogurt-e-facilissimo/> )

**Occorrente:**

2 cucchiari di yogurt (preferibilmente Kyr)

1 litro di latte fresco

1 bollilatte (casseruola/pentola alta)

1-2 coperte

Mettete il latte nel bollilatte e portate ad ebollizione.

Non fate bollire, ma spegnete il fuoco quando sta per iniziare: lo riconoscete perché si formano le bollicine in superficie.

Fate raffreddare finché, mettendo il dito dentro, lo sentite moderatamente caldo: cioè non vi scottate, riuscite a sopportare il calore, ma non è tiepido/freddo.

La giusta temperatura permette ai fermenti lattici di proliferare.

Togliete la panna formata in superficie e mettete i 2 cucchiari di yogurt nel latte mescolando delicatamente.

Coprite il bollilatte con un coperchio o un piattino ed avvolgetelo in una o due coperte di lana o pile.

Ponete il fagotto in un posto che non toccherete assolutamente per circa 10-12 ore: è importante che il preparato non riceva alcuna vibrazione, ma rimanga immobile.

Conservatelo in frigo e consumatelo come volete.

Prima di aggiungere lo zucchero o altro dolcificante, provate ad assaggiarlo così.

Potete anche arricchirlo con della frutta e/o miele, ma vi assicuro che è buonissimo al naturale.

In alternativa potete intiepidire il forno e mettere dentro il bollilatte, ovviamente senza coperte: l'importante è che mantenga una temperatura per lo più costante e non riceva vibrazioni.

**Consigli:**

Lasciatevi un paio di cucchiari per produrre lo yogurt successivo.

Se utilizzate un bollilatte rivestito all'interno di ceramica, avete maggiore successo!

Vi consiglio il kyr, perché diversamente da tutti gli altri yogurt, viene fuori uno yogurt compatto e molto gradevole, per nulla acido! Sembra un enorme budino di yogurt.

Vi consiglio anche di non esagerare, perché è molto buono e sareste tentati di finirlo tutto, altrimenti avrete spiacevoli effetti collaterali...

## **PANE:**

500 g farina misto manitoba / 00

mezzo cubetto di lievito

300 ml acqua

1 cucchiaino di sale

1 cucchiaino di miele

Fare lievitare un'ora e mezza dentro la pellicola trasparente (io avvolgo semplicemente il recipiente con un panno)

poi mettere il pane a cuocere in forno FREDDO a 230°

x 30/40 min

ps con la farina di rimacinato 370 ml di acqua (con questa farina viene più buono!!!)

## **MARMELLATA:**

Per ogni kg di frutta vanno messi 500g di zucchero (si può usare anche quello di canna!).

Si può variare lievemente la quantità di zuccherò in base al tipo di frutta.

(con un kg di frutta si fanno circa 3 o 4 barattoli)

Tagliare la frutta in pezzi molto piccoli, lasciando la buccia (che avendo la pectina serve a fare la gelatina), a meno che non si tratti di agrumi.

Disporre i pezzi di frutta in una pentola, meglio se in acciaio, ed aggiungere lo zucchero a poco a poco, mescolare frequentemente, facendola bollire per circa 15 minuti. Se ancora non sarà pronta, abbassare la fiamma, aggiungere qualche goccia di limone e continuare a mescolare fino a quanto la vostra marmellata non sarà pronta.

Una volta preparata versare il tutto in dei barattoli di vetro sterilizzati precedentemente ( ad esempio basta farli bollire in una pentola con dell'acqua), chiudere il coperchio e metterli sottosopra per qualche minuto. Infine rifare bollire per circa 30 min i barattoli con la marmellata.

Se chiusa potete consumare la vostra marmellata entro un anno.

Una volta aperta conservare in frigo.

Link utile: <http://www.spigoloso.com/cucina/una-guida-alle-marmellate-fatte-in-casa/>

