

Yogurt fatto in casa

Per giungere al consumatore un vasetto di yogurt industriale percorre in media circa **9000 chilometri** (Wuppertal Institute) a bordo di autotreni, è confezionato in **vasetti di plastica** ricavati dal petrolio, che naviga per migliaia di chilometri su flotte di petroliere provenienti dal Golfo Persico; è poi consegnato, a mezzo di trasporto pesante su gomma, dalle industrie dei vasetti alle ditte produttrici di yogurt.



Tutto ciò si traduce in **migliaia di petroliere e camion che vanno su e giù per il mondo**, bruciano petrolio, emettono gas di serra (CO₂) ed altri

inquinanti in aria e nel mare, intasano le strade e fanno aumentare il rischio di incidenti stradali. Gli economisti, però, ci dicono che consumare yogurt industriale fa bene all'economia, perché crea occupazione, il prodotto interno lordo sale, l'economia cresce, il benessere aumenta e tutti sono più felici. Il forte impatto ambientale che determina deve considerarsi una **esternalità** che non interessa gli economisti. Ci si permetta di dissentire.

Proviamo ora ad immaginare cosa accadrebbe abbandonando l'habitus di semplici consumatori passivi di beni e servizi, e assumendo il ruolo costruttivo e provocatorio di **"consum-attori" producendo lo yogurt in casa.**

- Lo yogurt autoprodotta **aumenta il benessere della famiglia**, perché è sempre freschissimo, ricco di fermenti lattici appena attivati e privo di conservanti.
- **Rinforza il sistema immunitario** e migliora la funzionalità e la salute generale dell'organismo, perché **facilita lo sviluppo della flora batterica intestinale** e acidifica il tratto intestinale inibendo la proliferazione di germi patogeni.
- Comporta un **risparmio economico** considerevole, perché è sufficiente acquistare solo il latte, una minore dipendenza dal denaro e nuova occupazione in famiglia.
- **Aumenta la qualità della vita, perché diminuisce il livello di inquinamento ambientale**, l'incidenza del trasporto, gli intasamenti da traffico, gli incidenti stradali, le spese pubblicitarie; **decregono malattie**, spese sanitarie e uso di medicinali e lassativi, oltretutto la dipendenza dal petrolio e le guerre colonialiste per il controllo delle materie prime...

I vantaggi descritti in precedenza comportano un aumento del benessere generale a cui corrisponde una diminuzione del PIL e una decrescita dell'economia.

VANTAGGI ECONOMICI dello yogurt fatto in casa	
Yogurt bianco commerciale (2 vasetti da 500 gr.)	€ 3,80
Yogurt bianco fatto in casa	
Latte intero fresco (1 litro)	€ 1,08
Yogurt starter	€ 0,60
Risparmio € 2,12	

Come fare lo yogurt

Utensili necessari

- Un thermos in acciaio inox
- Un termometro da cucina
- Una pentola della giusta misura per contenere un litro di latte
- Un barattolo in vetro da un litro con coperchio.

Ingredienti

- Un litro di latte intero a lunga conservazione (quello fresco andrebbe sterilizzato per eliminare i batteri antagonisti presenti nel latte).
- Fermenti lattici liofilizzati (*Lactobacillus bulgaricus* e *Streptococcus thermophilus*) acquistabili in farmacia o yogurt bianco commerciale.

Procedimento



1 Riscaldare un litro d'acqua a 100 gradi in una pentola pulita accuratamente senza usare alcun detersivo (pulire tutti gli utensili usando solo acqua).

2 Usare l'acqua calda per lavare il thermos ed eliminare eventuali batteri indesiderati.

3 Riscaldare nella pentola il latte con l'ausilio di un termometro da cucina e far raggiungere la temperatura di incubazione ideale (43° - 44° massimo. Non superare mai i 44° per non uccidere i fermenti lattici).

4 Una volta portato il latte alla giusta temperatura, aggiungere come starter per inseminare il latte, due-tre cucchiaini dello yogurt fatto in precedenza o yogurt bianco acquistato, oppure una bustina di fermenti lattici liofilizzati. Mescolare accuratamente i fermenti nel latte per evitare che si formino grumi.

5 Verificare nuovamente la temperatura se si usa yogurt-starter.

6 Versare il latte nel thermos.

Per eseguire il procedimento descritto fino ad ora sono necessari 15 minuti al massimo.

Chiudere il thermos e lasciar maturare per 6-8 ore. Finita la maturazione mettere lo yogurt in un vasetto di vetro e far solidificare in frigorifero per 2 ore. Dopo di che lo yogurt è pronto per essere consumato.

