Aparat de facut Iaurt, cod 887241

Iaurtul: cheia sănătăţii

Originile iaurtului s-au găsit în Bulgaria, în anul 1430, odată cu termenul „Jaurt" şi derivatul acestuia „Jugurt". Sinonim cu „viaţă lungă", iaurtul a jucat secole la rând un rol important în obiceiurile alimentare sănătoase şi în gastronomie. Din punct de vedere alimentar, iaurtul are un avantaj evident în faţa laptelui. În primul rând, procesul de fermentaţie cu culturi lactice face laptele mult mai digestibil. În al doilea rând, această fermentare transformă lactoza în acid lactic, un antiseptic puternic ce poate elimina toate bacteriile nocive.
În ultimul rând, adăugarea culturilor de iaurt în lapte produce vitaminele din grupa B care sunt esenţiale pentru echilibrul şi sănătatea organismului dumneavoastră. De asemenea, iaurtul reprezintă o sursă de proteine şi calciu uşor de asimilat. Mâncând pur şi simplu iaurt pe durata unui tratament cu antibiotice, vă puteţi restabili echilibrul digestiv natural, atingând starea de sănătate.
Pentru toate aceste motive, iaurtul este recomandat pentru o bună sănătate. Copiii pot mânca iaurt începând cu vârsta de 10 luni.

Secretul producerii iaurtului: căldură uşoară şi durată mare de fermentaţie

Iaurtul se obţine prin fermentarea laptelui, sub influenţa combinaţiei de căldură cu agenţii speciali de fermentaţie (culturi). Pentru a obţine rezultate foarte bune, laptele trebuie păstrat la o temperatură foarte precisă pentru o perioadă optimă de timp: acesta este rolul aparatului dumneavoastră de făcut iaurt. Înainte de a pune laptele în aparatul de iaurt, trebuie să-l amestecaţi cu un ferment (cultură) care este un fel de catalizator natural. Există două tipuri de fermenţi naturali: iaurt simplu proaspăt şi natural care se comercializează sau cultura sub formă de pudră (disponibilă la farmacie sau la magazine de hrană sănătoasă). Din timp în timp este necesară împrospătarea fermentului; acest lucru previne pierderea concentraţiei şi menţine fermitatea iaurtului.

Ce lapte folosim?

În aparatul de iaurt se pot utiliza diferite tipuri de lapte. În funcţie de preferinţele dumneavoastră alimentare sau personale, puteţi încerca:

- lapte U.H.T. sterilizat (integral sau parţial degresat): acest lapte nu necesită fierbere. Acest lapte produce rezultate foarte bune: iaurt ferm, fără pojghiţă la suprafaţă. **Nu folosiţi lapte U.H.T degresat; cele mai bune rezultate sunt obţinute cu lapte U.H.T integral**.
- lapte proaspăt pasteurizat: acest lapte nu este steril. Acesta conţine unii germeni rezistenţi la căldură pe care procesul de pasteurizare nu îi elimină. Folosirea acestui tip de lapte fără fierbere nu este periculoasă. Iaurtul dumneavoastră va conţine o altă floră care poate modifica gustul şi textura iaurtului produs. Vă recomandăm fierberea laptelui şi răcirea acestuia înainte de a fi utilizat în aparatul de iaurt. Iaurturile produse cu lapte proaspăt au o textură mai cremoasă şi o pojghiţă la suprafaţă (formată de smântâna ce se ridică la suprafaţă).
- lapte crud nepasteurizat (lapte de fermă): acest tip de lapte trebuie obligatoriu fiert. Este periculoasă folosirea acestuia fără fierbere. Este necesar ca acesta să fie fiert o perioadă destul de lungă de timp şi apoi lăsat să se răcească înainte de a fi utilizat în aparatul de iaurt (aceeaşi procedură ca şi în cazul laptelui pasteurizat).
- lapte praf: acesta produce iaurturi foarte fine. Se realizează foarte rapid şi uşor.

Vă sugerăm să încercaţi diferite combinaţii pentru a descoperi ce gust şi consistenţă preferă familia dumneavoastră.
Dacă doriţi o consistenţă mai mare a iaurtului, adăugaţi puţin lapte praf în compoziţie (3-5 linguriţe, după gust).

Când se îndulceşte iaurtul?

Puteţi îndulci iaurtul fie în momentul servirii, fie în timpul procesului de fabricare. Pentru aceasta, se adaugă zahărul în lapte odată cu cultura şi se amestecă cu telul până se dizolvă tot zahărul. De asemenea, se pot folosi înlocuitori de zahăr. Folosiţi zahăr după gust, în general fiind suficiente una – două linguri la recipient.

Iaurtul dumneavoastră se va prepara singur

Aparatul dumneavoastră de iaurt se ocupă de tot. După prepararea compoziţiei de iaurt, umpleţi 8 recipiente fără a pune capac şi aşezaţi-le în aparatul de iaurt.

Puneţi capacul. Conectaţi aparatul la priză şi apăsaţi butonul de sub etichetă. Se va aprinde un led indicator: aparatul începe să se încălzească. Când se atinge temperatura optimă de fermentare (proces ce durează aproximativ o oră), încălzitorul se opreşte automat, iar ledul indicator se stinge. De asemenea, puteţi scoate aparatul din priză. Sub nicio formă nu scoateţi recipientele cu iaurt şi nu băgaţi aparatul în frigider. Iaurturile sunt gata cinci - şase ore mai târziu. Când acestea sunt gata, se scot recipientele din aparat, li se pun capacele şi se bagă în frigider. Acestea trebuie lăsate la răcit cel puţin o oră înainte de a fi consumate.

Instrucţiuni de siguranţă

Înainte de conecta aparatul la priză, verificaţi dacă instalaţia dumneavoastră electrică corespunde voltajului marcat pe plăcuţa din partea inferioară a aparatului.

Nu ţineţi aparatul la îndemâna copiilor.

Deconectaţi întotdeauna aparatul de la priză atunci când nu-l folosiţi sau când îl curăţaţi. Aveţi grijă să nu lăsaţi cablul să atârne.

Nu folosiţi aparatul dacă priza sau cablul sunt deteriorate. În cazul în care cablul este deteriorat, acesta trebuie înlocuit de către producător, la un service de vânzare sau de personal calificat.

Se poate utiliza o extensie de cablu, cu condiţia ca aceasta să fie ataşată corespunzător.

Nu băgaţi aparatul în apă.

Acest aparat este conform cu reglementările tehnice şi standardele în vigoare.

Acest aparat nu poate fi deschis decât cu instrumente speciale. Toate reparaţiile trebuie efectuate la un centru de reparaţii autorizat.

Producătorul nu îşi asumă nicio obligaţie în cazul în care aparatul este folosit în scopuri comerciale sau într-o manieră neconformă cu instrucţiunile de utilizare.

Sfaturi generale

Odată ce aparatul de iaurt a fost conectat la priză, acesta nu mai trebuie mişcat. Este necesar să vă asiguraţi că aparatul nu va fi supus şocurilor şi nu va fi expus la vibraţii.

Variaţiile de tensiune pot modifica gustul sau consistenţa iaurtului. Vă recomandăm folosirea aparatului de iaurt seara, chiar înainte de a merge la culcare. În anumite condiţii, se poate produce mult condens. Pentru a îndepărta această apă, vă sfătuim ca întotdeauna să deschideţi aparatul de iaurt rotind capacul spre spatele aparatului.

Uşor de curăţat

Curăţaţi recipientele şi capacele şi ştergeţi aparatul cu apă fierbinte. Nu scufundaţi niciodată aparatul în apă. Atunci când este necesar, puteţi îndepărta mizeria ştergând aparatul cu un burete.

8 recipiente în plus

Ca să puteţi prepara în avans un set de iaurturi, Seb oferă poliţe suplimentare echipate cu încă 8 recipiente cu capac.

Iaurturile se pot păstra în stare perfectă la frigider timp de 10 zile dacă au capacele puse. Vor avea o consistenţă mai bună dacă le răciţi (în frigider) timp de 48 de ore.

Iaurturi simple şi iaurturi Bifidus

I - Folosind cultură sub formă de pudră

1. Umpleţi pe jumătate cu lapte recipientele de iaurt (rece sau la temperatura camerei).
2. Adăugaţi cultura. Amestecaţi cu grijă.
3. Turnaţi restul litrului de lapte într-un recipient cu buză.
4. Adăugaţi amestecul din recipient la restul laptelui amestecând continuu, astfel încât să se amestece bine.
5. Turnaţi amestecul în vasele de iaurt.
6. Puneţi vasele de iaurt (fără capace) în aparatul de iaurt.
7. Închideţi aparatul de iaurt.
8. Conectaţi aparatul la priză şi apăsaţi butonul până se aprinde ledul.

Odată ce aparatul s-a răcit (după 8 – 10 ore), verificaţi iaurtul: dacă acesta este lichid, cultura nu „s-a activat”: reluaţi pasul 8.

Dacă este o cultură de bună calitate, iaurtul trebuie să fie preparat cu succes după a doua încălzire. După ce iaurturile sunt gata, puneţi capacele şi introduceţi recipientele în frigider. Două ore mai târziu, „deliciosul” dumneavoastră iaurt este gata de consum.

II - Folosind iaurt simplu proaspăt

De asemenea, puteţi folosi iaurt preparat cu aparatul de iaurt sau iaurt cumpărat din comerţ. În ambele cazuri, începeţi de la pasul 4 de mai sus: Amestecaţi 1 litru de lapte cu iaurtul.

În general, puteţi obţine aproximativ 10 şarje de iaurt folosind o cutie de iaurt din fiecare şarjă anterioară pentru a o prepara pe următoarea.

Iaurturi aromate

IAURT CU FRUCTE (şi alte) SIROPURI

1 litru de lapte rece, 1 iaurt simplu sau 1 plic de cultură,
- 5 linguri sirop de fructe (rodii, portocale, coacăze negre, lămâie, mandarine, căpşuni, agrişe, migdale, zmeură, fragi, banane, afine, cireşe...)
- 4 linguri sirop de flori (trandafiri, violete, iasomie, lemn de santal)
- 4 linguri sirop de mentă

Turnaţi iaurtul sau cultura pudră într-un vas, adăugaţi siropul şi laptele, câte puţin, bătând compoziţia continuu. Turnaţi amestecul în recipientele de iaurt şi aşezaţi-le în aparatul de iaurt.

IAURT DE CIOCOLATĂ, CAFEA, CARAMEL

1 litru de lapte rece, 1 iaurt simplu sau 1 plic de cultură, 3 linguriţe pudră de ciocolată sau fulgi de cafea, cicoare sau caramel.

Puneţi ciocolata într-un vas, adăugaţi ½ cană de lapte puţin călduţ bătând continuu, apoi adăugaţi iaurtul sau cultura. Amestecaţi bine. Adăugaţi restul de lapte rece bătând continuu. Se toarnă compoziţia în recipientele de iaurt.

NB. Dacă se utilizează arome pudră, vă recomandăm să amestecaţi iaurtul cu o lingură înainte de a-l consuma.

Iaurt cu fructe proaspete

NOTĂ: În funcţie de cultură şi/sau tipul de fructe, fructele proaspete pot fi foarte acide, ceea ce ar afecta cultura şi ar împiedica legarea iaurtului. În acest caz, fie adăugaţi fructele proaspete imediat ce iaurtul e gata, fie preparaţi fructele.

IAURT DE ANANAS

1 litru de lapte rece, 1 iaurt simplu sau 1 plic de cultură, 2 felii de ananas, 4 linguri de sirop de ananas.

Tăiaţi ananasul în cubuleţe. Se pune iaurtul într-un vas şi se bate cu telul, se adaugă laptele şi siropul puţin câte puţin, apoi se toarnă compoziţia în recipientele de iaurt. Se adaugă cubuleţele de ananas în fiecare recipient. De asemenea, în compoziţie se poate adăuga şi coaja rasă de la ½ lămâie sau portocală.

Variante: (acelaşi mod de preparare) iaurt de mandarine (4 mandarine), iaurt de clementine (6 clementine), iaurt de portocale (1 portocală mare).

Căpşunile, zmeura etc. se pot tăia în bucăţi mici şi se adaugă în iaurtul simplu chiar înainte de a se consuma.

IAURT CU AROMĂ DE COAJĂ RASĂ DE CITRICE

1 litru de lapte rece, 1 iaurt simplu sau 1 plic de cultură, coaja rasă de la 2 lămâi sau portocale care nu au fost tratate cu difenil.

Cu cel puţin o oră înainte de prepararea iaurturilor (sau chiar cu o zi înainte), se rade coaja cu o răzătoare foarte fină şi se amestecă cu lapte. Când doriţi să preparaţi iaurturile, se pune iaurtul simplu într-un vas, se bate cu telul, apoi se toarnă laptele aromat prin strecurătoare, puţin câte puţin. Se îndulceşte după gust. Se toarnă în recipientele de iaurt.

Iaurt cu fructe preparate

IAURT CU JELEU DE CĂPŞUNI

1 litru de lapte rece, 1 iaurt simplu sau 1 plic de cultură, 4 linguriţe de jeleu de căpşuni.

Se topeşte jeleul uşor. Se toarnă într-un vas.

Se adaugă laptele, puţin câte puţin, apoi se adaugă iaurtul bătut sau cultura. Se amestecă bine. Se toarnă în recipientele de iaurt.

Variante: jeleu de zmeură, jeleu de gutui, jeleu de portocale, jeleu de caise, jeleu de lime.

IAURT CU GEM

1 litru de lapte rece, 1 iaurt simplu sau 1 plic de cultură, 4 linguriţe de gem nu foarte gros şi care să conţină bucăţele de fructe: afine, rubarbă, ginger, căpşuni sau marmeladă de portocale.

Se bate gemul cu puţin lapte. Se adaugă iaurtul sau cultura. Se amestecă bine, apoi se adaugă restul de lapte şi se toarnă în recipientele de iaurt.

IAURT CU CAISE

1 litru de lapte rece, 1 iaurt simplu sau 1 plic de cultură, 2 linguriţe de zahăr, 12 caise.

Se taie fructele în bucăţele mici şi se pun pe foc cu 2 linguriţe de zahăr, până se îngroaşă compoziţia. Se lasă la răcit, apoi se bate împreună cu iaurtul. Se adaugă laptele turnând uşor şi bătând continuu.

Variantă: în loc de caise, aceeaşi reţetă se poate folosi cu două banane sau 16 prune.