

Instrucciones para preparar yogur SCD

Paso 1:

Caliente la leche en fuego medio a 180 °F.

1. Puede tardar entre 20 y 40 minutos, según la fuente de calor y la cantidad de leche que esté calentando.
2. El calor mata las bacterias nativas que podrían competir con los cultivos introducidos.
3. El calor evapora y concentra la leche y altera la estructura de la caseína y el suero para que el producto final sea más espeso.
4. Puede verter la leche en un frasco de vidrio y colocar el frasco en una olla de agua; puede usar baño maría; o puede calentar la leche directamente en la olla (revuelva con frecuencia para evitar que la leche se quemé).

Paso 2:

Enfríe la leche a 105-110 °F.

1. Retire la leche del fuego y déjela enfriar.
**Puede tardar entre 1 y 3 horas, según la temperatura ambiente y la cantidad de leche que esté entibiando.*
2. Puede acelerar el proceso colocando el frasco de vidrio en agua helada o vertiendo la leche caliente en una olla o un frasco de vidrio frío.
**Puede tardar de 15 min. a 1 hora.*
3. Después de enfriar, retire la nata con un tenedor.
**No es muy agradable encontrarse un pedazo de nata al comer el yogur.*

Paso 3:

Agregue el fermento láctico a la leche tibia y revuelva suavemente hasta que esté casi disuelto.

1. La cantidad del fermento debe ser del 2 al 5% del volumen de leche.
**1 cucharada sopera de yogur fermentador por 1/2 litro de leche = 3%.*
2. Yogures fermentadores aceptados en la dieta SCD (son las bacterias vivas que sirven para fermentar la leche y convertirla en yogur).
 - Yogur natural de leche entera (plain, whole milk) marca Dannon
 - Yogur orgánico sin grasa (organic nonfat) marca Butterworks (solo se encuentra en los estados de la Costa Este)
 - Fermentador Yogourmet Freeze Dried Yogurt Starter (puede ser un paquete de cualquier color)
 - a. Siga las instrucciones del paquete (1 paquete de fermentador por 32 oz. de leche).
3. Después de sacar lo que necesita del fermentador, guárdelo en el refrigerador o paquete para el próximo uso.

Paso 4:

Coloque la leche y la solución de fermentador en o sobre una fuente de calor constante y déjela "incubar" a 105- 110 °F durante 24 horas.

1. La fuente de calor puede ser una yogurtera comercial.
 - Dash (\$20-\$35)



NiMBAL

- Eurocuisine (\$30)
- Yogourmet (\$60)

2. Se pueden usar otras fuentes de calor siempre que la temperatura sea constante y mantenga la temperatura de la leche a 105-110 °F.
 - Deshidratador de alimentos
 - Olla de cocción lenta a fuego lento
 - Almohadilla térmica (sin apagado automático, cubra con toallas)
 - Horno con el piloto encendido

Paso 5:

Después de 24 horas, la leche debería haberse espesado hasta tener una consistencia similar a la del yogur. Retire de la fuente de calor y refrigere. Al principio el yogur no se verá tan espeso como el de las tiendas, pero se espesará un poco una vez que se enfríe.

Paso 6:

Si prefiere una consistencia más espesa y densa, cuele el yogur en el refrigerador.

1. Coloque una gasa o un colador de yogur sobre una coladera.
2. Vierta el yogur en la coladera forrada.
3. Coloque la coladera sobre un recipiente para recoger el suero (parte líquida del yogur).
4. Coloque el tazón con la coladera forrada y con el yogur SCD dentro del refrigerador para permitir que se escurra el suero (es un líquido transparente con un tinte amarillo).
 - Después de 24 horas, la consistencia es como la del yogur griego.
 - Después de 48 horas, la consistencia es como la del queso crema batido.
 - Después de 72 horas, la consistencia es como la del queso fresco seco

Vídeos de consulta en YouTube

Estos videos son muy recomendables si está haciendo yogur por primera vez, porque ofrecen una buena referencia visual. Usted podría descubrir su propia manera ideal de hacer yogur SCD dependiendo de su equipo, el fermentador y la fuente de calor disponibles.

1. Leche de vaca o de cabra: <https://www.youtube.com/watch?v=oGkrX1Yx1UA&t=95s>
 - a. Por Robin Cox
 - b. Utiliza fermentador Dannon y la yogurtera Yogourmet Yogurt Maker
2. Leche de vaca o de cabra: <https://www.youtube.com/watch?v=ZGMXYgCQg4s>
 - a. Cooking with Brenda
 - b. Utiliza fermentador Yogourmet y la yogurtera Yogourmet Yogurt Maker
3. Leche de coco: <https://www.youtube.com/watch?v=CamClfW7Eis>
 - a. Con Willow Jarosh
 - b. No específico de la dieta SCD
 - c. Para que sea aceptable en la dieta SCD, use una cápsula probiótica que no incluya *Bifidus*- consulte el folleto "SCD Legal Supplements" que viene en el estuche Nimbál Toolkit
4. Leche de almendras: <https://www.youtube.com/watch?v=o1BrZZSbg0M>
 - a. Craig Sommers



NiMBAL

- b. No específico de la dieta SCD
- c. Tenga en cuenta que el probiótico de la marca Jarro-Dophilus que él usa contiene Bífido y almidón de papa. Para preparar yogur aceptable en la dieta SCD, use una cápsula probiótica que no contenga Bífido ni fécula de papa (vea el folleto "SCD Legal Supplements")
- d. Según su preferencia de sabor, puede colar la leche de almendras para eliminar la pulpa y agregar edulcorantes como dátiles o miel a la leche antes de agregar el probiótico

**Mezcle 1-2 dátiles o 1 cucharada sopera de miel por taza de almendras remojadas*