



Göra egen yoghurt

Den här instruktionen gjorde vi under vår vistelse i Franska Polynesien dit vi seglade 2020.



Egen yoghurt kan göras på flera olika sätt men i huvudsak är det mjölk och yoghurtkultur bestående av mjölksyrebakterier som blandas och får växa till sig. Det finns särskilda yoghurtmaskiner men vi använder en vanlig mattermos.

Kulturen

Yoghurtkulturen måste innehålla mjölksyrebakterierna *Lactobacillus bulgaricus* och *Streptococcus thermophilus*. Kulturen är lite svår att få tag på i Franska Polynesien. Ibland kan man hitta "Greek yoghurt" i kylskåpet som innehåller någon form av lacto-bakterier. Yoghurten gjord på den kulturen har dock blivit ganska rinnig. Om yoghurten står framme i rumstemperatur när man köper den, innehåller den *inte* levande kultur utan sannolikt gelatin, den går *inte* att använda. På några platser har jag hittat kultur eller "yoghurtstarter" till yoghurtmaskin, som fungerat utmärkt. Beroende på hur mycket kultur jag har tillgängligt sparar jag ibland en skvätt av yoghurten att använda som kultur vid nästa omgång. Det sägs att på så sätt blir yoghurten som en evighetsmaskin, men det är inte sant. Efter ett tag har även andra bakterier växt till sig i kulturen och den fungerar till slut inte lika bra.

Mjölken

Mjölken ska vara pastöriserad och vanlig mellanmjölk går utmärkt att använda, men ju fetare mjölk desto bättre. Torrmjölk går att använda men blir i mitt tycke för rinnig.

Du behöver följande:

- En mattermos som rymmer minst 1 liter.
- Burk med lock att förvara den färdiga yoghurten i.
- Mjölk (eller mjölkpulver)
- Yoghurtkultur - Särskild kultur eller en skvätt befintlig yoghurt.
- Termometer samt kastrull att värma mjölken i.

Gör så här:

- **Värm mjölken i en kastrull till cirka 96 grader.** Mjölken ska **inte** koka. Det sägs att den höga temperaturen gör något med proteinerna i mjölken. Oklart vad, i andra recept kan man läsa att det räcker att värma mjölken till drygt 40 grader, men jag håller fast vid 96 grader. Under uppvärmningsfasen rör jag om då och då i kastrullen, samt håller koll på temperaturen. Under tiden fyller jag även lite varmvatten i mattermosen så att den inte är för sval.
- **Låt mjölken svalna till 35- 43 grader.** När mjölken uppnått 96 grader ställer jag den att svalna i vattenbad för att temperaturen ska sjunka fortare. Ju lägre temperatur mjölken har när kulturen tillsätts desto mildare smak. Jag låter mjölken svalna till 43 grader.
- **Tillsätt kulturen.** När mjölken uppnått rätt temperatur, håller jag en liten skvätt mjölk i en skål och rör ner kulturen så att den löser sig ordentligt. Alltsammans blandas sedan ner i mjölken under omrörning.
- **Håll upp i mattermosen.** Mjölken med yoghurtkultur hålls sedan upp i mattermosen, som placeras någonstans där den får stå ostört och inte behöver flyttas omkring. Det sägs att för mycket rörelse kan inverka menligt på yoghurttillverkningen. Jag har dock gjort yoghurt under vår Stilla havssegling i en gungande båt och det gick bra. Yoghurten behöver minst 8 timmar för att växa till sig och tjockna. Om tid finns får den stå i 12 timmar så blir den lite syrligare.
- **Håll upp yoghurten på burk.** Yoghurten hålls upp på en burk med lock och placeras i kylen. Om man vill säkerställa att det finns kultur till en ny omgång kan det vara lämpligt att hålla upp cirka ½ – 1 dl i en egen burk. (Står sig i kylen i 2 veckor)

Om det inte blev som planerat:

- **Yoghurten är lös eller rinnig.** Det kan bero på för ”dålig” kultur eller för kall mjölk. Om man använder mjölkpulver istället för mjölk kan yoghurten bli rinnig. Ev blir den rinnig om man flyttar den?
- **Yoghurten är gryning** , kan bero på för varm mjölk.
- **Yoghurten är lite seg och trådig.** Yoghurten är lite som långfil, det påverkar dock inte smaken. (Oklart varför)
- En lätt gulaktig vätska, vassle, kan ligga ovanpå yoghurten . Antingen rör man ner den i yoghurten eller så håller man av den och använder till bakning. Vassle kan även användas vid fermentering av grönsaker t.ex. surkål.

Mer info på vår hemsida: symajortom.se, kontakta oss på symajortom@gmail.com