

#IORESTOACASA ED ESPLORO L'#HOMEMADE : MAI PROVATO A PREPARARE BURRO, YOGURT, RICOTTA E KEFIR A CASA? I CONSIGLI DI ASSOLATTE PER FARLO AL MEGLIO

Assolatte: i latticini sono alimenti naturali, genuini e semplici da preparare anche in casa. Ecco come dedicarsi al fai-da-te e realizzare yogurt, burro, ricotta e kefir grazie alle ricette e agli insider tip degli specialisti del lattiero-caseario di Assolatte

Milano, 22 aprile 2020 – Come passano il tempo gli italiani costretti a rimanere in casa a causa del #Covid19? Dedicandosi al fai-da-te, soprattutto in cucina a conferma della passione viscerale e proverbiale che li lega al cibo. **Dopo settimane di pane e pizze, torte e focacce preparate (e divorate) da grandi e piccini, perché ora non dedicarsi a qualcosa di nuovo e di diverso ma sempre “magico”, gustoso e genuino (e senza accendere il forno)? Come il burro, lo yogurt, la ricotta e il kefir:** quattro alimenti facili da fare in casa, che danno grande soddisfazione e che si possono assaporare in tanti modi sfiziosi e gustosi.

Assolatte suggerisce le ricette per realizzare in casa questi deliziosi alimenti, perfetti da gustare al naturale e versatili da usare come ingredienti di tante ricette. Comunque li si consumi, il risultato è sempre sicuro e apprezzato perché le ricette sono garantite dalle aziende che producono da decenni burro, yogurt, ricotta e lattici fermentati con esperienza e passione (e orgoglio). Chi, dunque, può conoscere meglio questi nobili alimenti, testimoni orgogliosi della nostra tradizione lattiero-casearia?

COME FARSIL BURRO: la ricetta di Assolatte

Basta un robot da cucina et voilà... il burro è pronto in pochi minuti, e senza fatica. Si mettono nella ciotola del robot 300 ml di panna fresca (a scelta tra quella liquida ma densa o quella da montare) e la si fa sbattere per qualche minuto per far sì che dalla parte solida si separi un liquido bianco, il latticello, che va filtrato e poi trasferito in un recipiente. Lo si potrà gustare come bevanda rinfrescante o usarlo nelle marinade per ammorbidire le carni rosse o bianche o per rendere soffici e friabili alcuni prodotti da forno (come il pane irlandese preparato con il bicarbonato di sodio, il pane di mais e le focaccine americane). Tornando al burro, si ripete l'operazione rimettendolo nella ciotola del robot e aggiungendo 100 ml di acqua molto fredda. Si sbatte per un minuto e poi si filtra il liquido. Si ripete finché il liquido filtrato sarà praticamente trasparente. Quindi si mette il burro in una capiente ciotola e lo si pressa con lo schiacciapastate in modo da amalgamarlo e da far spurgare l'eventuale liquido rimasto, che va subito filtrato.

Il burro va schiacciato più volte in modo che diventi compatto, asciutto e soffice. A questo punto il burro è pronto: basta metterlo in un pirottino o farne un panetto utilizzando una spatola e l'apposito tagliere scanalato, e avvolgendolo poi in carta oleata. Il burro fresco va subito e sempre conservato in frigorifero.

COME FARSILLO YOGURT: la ricetta di Assolatte

Non è necessario avere una yogurtiera per poter preparare lo yogurt in casa. Bastano un litro di latte intero fresco e un vasetto di yogurt bianco. Si inizia versando il latte in un tegamino e scaldandolo sul fornello finché raggiunge i 45°C, ossia è più che tiepido ma non bollente. Poi lo si travasa in un termos e si aggiunge tutto lo yogurt. Quindi si mescola per bene, si chiude il termos e si lascia riposare per 12 ore, al buio e a temperatura costante e al caldo (l'ideale sarebbero 35°C). Trascorse le 12 ore lo yogurt è pronto: va diviso in contenitori richiudibili e messo in frigorifero. E consumato nel più breve tempo possibile, al massimo entro tre giorni. Se si vuole ottenere uno yogurt più cremoso e goloso, si può usare la panna fresca: ne bastano 100 ml al posto della stessa quantità di latte.

COME FARSIL RICOTTA: la ricetta di Assolatte

Questo latticino fresco, tipico di tutta l'Italia, è indispensabile in tante ricette e vero passe-partout in cucina. Perché, allora, non provarlo a realizzarlo con le proprie mani? È semplice e veloce. Basta scaldare in un pentolino 1 litro di latte finché raggiunge i 90°C. Mentre il latte è sul fuoco si sprema il succo di mezzo limone e lo si filtra in un colino, per poi aggiungerlo al latte caldo tolto dal fuoco. Si mescola per un paio di minuti con una frusta e si copre il tegamino con un coperchio, lasciando riposare. Dopo una decina di minuti la cagliata

sarà pronta e andrà rotta usando un cucchiaino di legno. Passati un paio di minuti, si passa la cagliata in un colino poggiato su un recipiente: il siero si deposita, così, sul fondo mentre la parte solida resta nel colino e va trasferita in un altro contenitore forato (ad esempio uno scolapasta) dove si possa scolare.

Quando la ricotta si sarà asciugata la si può mettere in un altro recipiente, coprirlo con un canovaccio e trasferire in frigorifero. Quando sarà bella solida allora sarà pronta da consumare (in genere servono 3 ore).

COME FARSI IL KEFIR: la ricetta di [Assolatte](#)

È stato riscoperto di recente per il suo valore salutista questo latte fermentato tipico dell'Europa orientale e caratterizzato da una grande varietà di microrganismi appartenenti a specie molto diverse (come lattobacilli e lieviti) tra loro in simbiosi.

Farsi il kefir di latte è davvero facile e richiede solo pochi minuti, ma bisogna attendere un giorno prima di poterlo gustare. Gli ingredienti indispensabili sono i grani di kefir di latte, che si possono acquistare nei negozi di alimenti naturali, e un litro di latte fresco. La preparazione inizia versando i grani (senza lavarli) e mezzo litro di latte in un vaso di vetro, ceramica o plastica (mai di metallo). Quindi il barattolo va chiuso con un tovagliolo di carta, fermato con un elastico stretto, e messo in dispensa. Dopo 24 ore lo si può aprire e versarlo in una ciotola filtrandolo con un colino. La parte liquida (ossia il siero) passa facilmente, mentre quella più densa e cremosa va lavorata con un cucchiaino di plastica (mai di metallo) finché non riesce a passare dal colino. Quindi si mescola il contenuto della ciotola in modo da ottenere una bevanda omogenea e cremosa, dal gusto acidulo, che si può gustare al naturale oppure addolcire con un po' di succo di frutta. Il kefir è perfetto con i cereali da colazione e nei frullati, e utile per addensare e insaporire le zuppe, o per condire le insalate. Tenuto in un recipiente richiudibile si conserva in frigo fino a due settimane.

Quanto ai grani di kefir "usati" non vanno buttati perché sono ancora attivi. Trasferiti in un nuovo barattolo, da chiudere con tovagliolo ed elastico, uniti a mezzo litro di latte l'indomani sono pronti per fare il nuovo kefir. Giorno dopo giorno, i grani crescono di numero, raddoppiando in poche settimane, e la loro azione diventa più energica, e questo fa sì che il kefir sia pronto più in fretta.

IN CASO DI PUBBLICAZIONE CITARE LA FONTE ASSOLATTE

Per maggiori informazioni: Carmen Besta – Assolatte Milano - mail: besta@assolatte.it- tel.02-72021817

Chi siamo: Nata nel 1945, **Assolatte rappresenta il primo settore del Made in Italy alimentare.** Riunisce oltre **200 aziende** (piccole, medie e grandi realtà nazionali, private e cooperative, grandi aziende internazionali) che rappresentano il **90% del fatturato complessivo del settore.** Assolatte raggruppa **tutti i prodotti lattiero caseari:** il latte da bere, in tutte le sue tipologie, lo yogurt e gli altri latt fermentati, il burro e tutti i formaggi. Dai tesori della grande tradizione casearia ai prodotti più moderni e innovativi. **I nostri numeri:** Con un fatturato che supera i **15,4 miliardi di euro** e un indotto che dà lavoro a oltre **100.000 persone**, quello della trasformazione del latte è **il settore più importante dell'agroalimentare italiano.** Un grande protagonista del panorama internazionale grazie alle **esportazioni, il cui valore supera i 2.4 miliardi di euro.** **La produzione: 1.1 miliardo di kg di formaggi, di cui 470 milioni di formaggi DOP • 2,5 miliardi di litri di latte alimentare • 1,9 miliardi di vasetti di yogurt • 160 milioni di kg di burro.**

20135 MILANO • via Adige 20 • tel: 02.72021817 • fax: 02.72021838 • mail: assolatte@assolatte.it

00187 ROMA • via Boncompagni 16 • tel: 06.42885648 • fax: 06.42814790 • mail: segreteria.rm@assolatte.it
1000 BRUXELLES • avenue de la Joyeuse Entrée 1 • tel: 0032 22861248 • fax: 0032 22306908 • mail: bruxelles@assolatte.it