

LA FIESTA DEL YOGUR

El yogur es un alimento muy, muy antiguo. Se obtiene a partir de leche transformada por seres vivos muy pequeños llamados bacterias.

¿Se animan a preparar yogur casero? Es riquísimo, fácil de preparar y muy económico...

INGREDIENTES

- 4 tazas de leche
- 1 vasito de yogur comprado
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 chorrito de esencia de vainilla
- Opcional: 1 cucharadita de leche en polvo (sirve para espesar el yogur)

Antes de empezar nos lavamos muy bien las manos y siempre pedimos ayuda a un mayor para prender el fuego.

PASO A PASO

1. Calienten la leche (pasteurizada) en una cacerola hasta entibiársela.
2. Retiren del fuego.
3. Agreguen a la leche tibia el vasito de yogur, las 3 cucharadas de azúcar y la esencia de vainilla. Luego, revuelvan bien.
4. Dejen en reposo la cacerola tapada y en un lugar cálido, por ejemplo cerca del horno encendido.
5. Observen luego de 6 a 8 horas. ¿Les parece que la leche se "espesó"? ¿Cambió su sabor? Si hace mucho calor quizá el yogur se hace antes.
6. Vuelquen el yogur en vasitos y colóquenlos en la heladera.

EL YOGUR TIENE SU HISTORIA

Al parecer, los primeros yogures se hicieron en Asia; aunque su nombre proviene de Bulgaria, país en que lo llaman *jaurt*.

Antes, los habitantes de esa zona usaban leche de cabra o de oveja porque pudieron domesticar primero a estos animales y mucho tiempo después, a las vacas. Se cree que tal vez el primer yogur surgió de casualidad, al dejar leche de cabra o de oveja olvidada y expuesta al calor del sol.

Esto genera las condiciones óptimas para la vida y desarrollo de las bacterias "elaboradoras de yogur".

¿CÓMO USA MI CUERPO ESTE YOGUR?

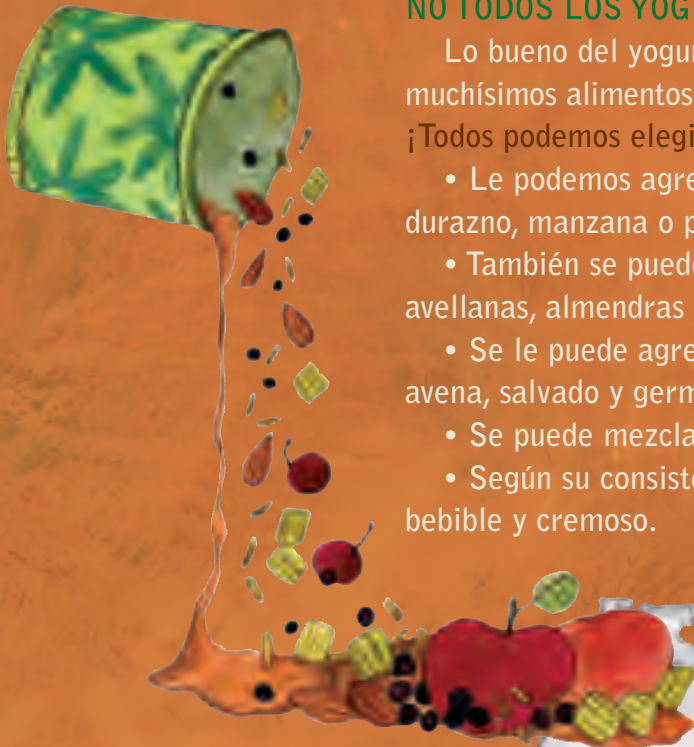
El yogur tiene calcio y otros materiales para que crezcan tus músculos, tu piel, huesos y demás órganos. Si te tomás un vaso de yogur cada día tu cuerpo va a tener parte del calcio que necesita diariamente. Además, los azúcares y las grasas del yogur te darán la energía necesaria para moverte y estar activo. Por último, las bacterias que tiene ayudan a tu intestino a funcionar mejor.



NO TODOS LOS YOGURES SON IGUALES

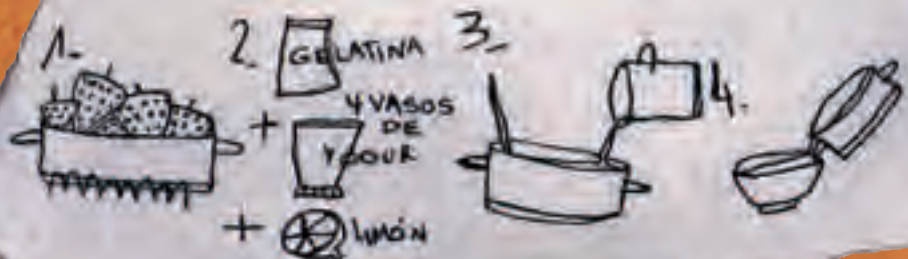
Lo bueno del yogur es que se puede combinar con muchísimos alimentos y puede tener distintas consistencias. ¡Todos podemos elegir uno que nos guste!

- Le podemos agregar frutas carnosas como frutilla, durazno, manzana o pera.
- También se puede añadir frutos secos (nueces, avellanas, almendras o pasas de uva).
- Se le puede agregar cereales como arroz inflado, avena, salvado y germen de trigo.
- Se puede mezclar con miel.
- Según su consistencia, el yogur puede ser firme, bebible y cremoso.



POSTRECITOS DE YOGUR

Calienten medio kilo de frutillas espolvoreadas con azúcar hasta que se ablanden. Al retirar del fuego espolvoréenlas con 1 sobrecito de gelatina sin sabor y luego mézclenlas con 4 vasos de yogur y con ralladura de medio limón. Por último pónganle agua a dos sobres de gelatina como indica el envase y vuelquen a la preparación anterior. Mezclen bien, coloquen en moldes y llévenlos a la heladera por 4 horas.

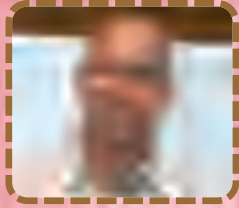


OTROS YOGURES

El kéfir, el kúmis y las leches cultivadas son variedades parecidas al yogur que utilizan leches, microorganismos y modos de elaboración diferentes.

ENTREVISTAMOS

**Martiniano Molina,
35 años**



Nació en La Plata el 19 de junio de 1972, tiene una hija de cinco años que se llama Violeta.

Vivió siempre en Quilmes, pero viajó varias veces y vivió temporadas en Paraguay e Italia.

Estudió dos años psicología y dejó porque "no era lo suyo".

A los 20 años empezó a jugar handball en un club federado de Quilmes y a los 22 empezó a estudiar con un gran cocinero argentino, el Gato Dumas.

¿CÓMO ES EL TRABAJO DE UN COCINERO?

Voy a tomar las palabras de Saramago que me encantaron porque dijo "yo no soy un escritor soy un hombre que escribe": yo no soy un cocinero soy un hombre que cocina y también hago otras cosas. De todos modos, un cocinero debería tener una conciencia enorme sobre lo que significa alimentar, debería saber sobre los cultivos, sobre los animales, de dónde vienen... En realidad cada uno de nosotros debería ser un cocinero. Porque cada uno de nosotros debería alimentarse tres o cuatro veces al día, y deberíamos ser nuestros propios cocineros.

¿A QUÉ EDAD EMPEZASTE A COCINAR?

Siempre cuento la misma anécdota: empecé a cocinar el día que me cociné yo mismo porque cuando tenía seis años me trepé a la cocina y había una olla enorme llena de agua hirviendo que se me cayó encima [por suerte no me quedaron quemaduras en el cuerpo] [...].

¿AYUDABAS A TU MAMÁ A COCINAR CUANDO ERAS CHICO?

¿TU PAPÁ COCINABA?

Sí, en realidad de todos los integrantes de mi familia yo soy el peor cocinero, mis hermanos, mi mamá y mi papá tienen una mano...

¿CUÁL ES TU COMIDA PREFERIDA?

Las milanesas... de todo tipo, ¡muero por las milanesas! Las de berenjenas, al horno, las de pollo...

¿QUÉ COSA NO COMERÍAS NUNCA?

Mondongo o, como le dicen "toalla mojada" [...] es increíble, pero es lo único que no como.

¿QUÉ FUE LO MÁS EXTRAÑO QUE VISTE COMER?

Hormigas y saltamontes. Fui como invitado a un programa de Chiche Gelblum y también habían invitado a un colombiano que apareció con unos recipientes llenos de hormigas, gusanos y saltamontes. Hizo una tortilla (...) y como me habían invitado para eso... las probé.

¿CUÁL ES LA RECETA MÁS DIFÍCIL?

Una de las cosas más difíciles de trabajar es el caramelo y otra es el chocolate. Puedo hacer platos raros, pero ciertas técnicas como las del caramelo y el chocolate son las más difíciles.

¿QUÉ ES LO MEJOR Y LO PEOR DE SER COCINERO?

Lo mejor debe ser esto de alimentar y de transmitir ciertos conocimientos, acercar una idea y nutrir. Y lo peor de un cocinero mediático es ser un referente, estar todo el tiempo en la mira.



A UN COCINERO FAMOSO



¿QUÉ RECETA REALIZARÍAS SI PARTICIPARAS EN UN CONCURSO DE COCINA? ¿POR QUÉ?

Me invitaron a tantos concursos de cocina, a tantos y nunca me presenté... Creo que si tuviera que hacer algo haría alguna comida a la parrilla, porque es lo que más me gusta hacer.

¿COCINÁS EN TU CASA O LLAMÁS A LA ROTISERÍA O LA PIZZERÍA?

En general no pido, cocino yo. Pero me gusta tener organizada la semana: la verdura limpia, los cereales hervidos, tener organizado el *morfi* de la semana. Y bueno, algún domingo quizás estás cansado y podés pedir una pizza...

¿INVENTASTE ALGUNA RECETA?

No, inventar no inventé, crear puede ser, son cosas distintas. El que inventó la tortilla es el que inventó la tortilla, lo mismo para la milanesa. Yo no inventé nada.

¿EXISTE LA FÓRMULA PARA COCINAR RICO?

Sí, hay una sola fórmula, que es cocinar con amor... En serio, parece una frase muy dicha, muy machacada y muy trillada. Va más allá de lo material: estás conectado con los alimentos y esa energía va a llegar.

¿SABÉS HACER GOLOSINAS?

Algunas, como helados, o cosas con caramelo, alfajores. Me gusta la repostería: hacer galletitas. Lo que pasa es que la golosina es como algo más industrial.

¿SABÉS COCINAR CARACOLES Y ARAÑAS?

Arañas no, y caracoles no los he cocinado nunca, pero sé como se hacen. Hay muchas recetas pero la más clásica es la española, en la que se purgan en agua durante dos noches, después se cocinan con verduras, se le agrega un hueso de jamón y después los comen.

¿LOS PROBASTE?

Sí, me encantan.

NOS DIJERON QUE FUISTE JUGADOR DE HANDBALL...

Me gustó el juego en equipo, el choque, que es muy duro y aunque hace dos años que dejé la selección, hoy lo veo desde otro lugar, sin el afán de competir ni de ganar. Ahora hago bicicleta, natación, pero más tranqui.

¿SI NO FUERAS COCINERO, QUÉ OTRO TRABAJO TE GUSTARÍA HACER?

Yo creo que sería carpintero o panadero. También me gusta escribir, dibujar, pero tengo una conexión muy especial con la carpintería y con el deporte.

