

YOGURT DI SOIA CON IL BIMBY

(documento editato nel gruppo FB Bimby Vegan – info e prezzi aggiornati a maggio 2015)

INGREDIENTI:

- 1 litro di latte di soia al naturale a temperatura ambiente (OKKIO ALLA MARCA)
- 125 gr di yogurt di soia al naturale a temperatura ambiente (DI QUALSIASI MARCA)

PROCEDURA PER IL BIMBY:

Mettere latte e yogurt nel boccale (*) e far andare 6 min - 50 gradi - vel. 3.

Poi spegnere il bimby e metterlo tutto sotto coperta per 8 ore.

Il Bimby deve stare bene al caldo: io uso due strofinacci e poi sopra una coperta pesante così i fermenti incontrano la temperatura ideale per crescere e lo yogurt viene una meraviglia.

Lo yogurt **va comprato solo la prima volta**. Per tutte le volte successive, e fino ad una massimo di 10 volte, tenete da parte un vasetto di yogurt prodotto in casa e ripetete la procedura con nuovo latte.

(*) Se si vuole, si può aggiungere 1 c scarso di zucchero; a volte è consigliato, ma io non lo faccio mai.

1



NOTE SUL TM5

Se avete il TM5, potete anche mettere tutti gli ingredienti nel boccale ed azionare la ricetta automatica. Non serve coperta e lo yogurt viene durissimo.

SI POSSONO RADDOPPIARE LE DOSI:

- 2 litri di latte di soia al naturale a temperatura ambiente
- 250 gr di yogurt di soia al naturale a temperatura ambiente

Fate andare 8 min - 50 gradi - vel. 3.

In caso scegliate la procedura automatica del TM5, fa tutto la macchina e voi niente. ;D

NOTA SULLE TEMPERATURE DI PARTENZA DEL LATTE E DELLO YOGURT

Se il latte e lo yogurt li avete freddi da frigo, lasciateli riscaldare a temperatura ambiente. Se avete fretta potete metterli nel boccale del bimby e portarli a 37 gradi (impostare 3 minuti, 37 gradi, vel cucchiaino) prima di iniziare la procedura. Altrimenti mettere in pentola, scaldare dolcemente e verificate la temperatura con un termometro. Se non avete il termometro? Lo vendono nei casalinghi per pochi euro oppure all'IKEA (ha anche il magnete, si attacca al frigo e funziona anche da timer, 9 euro ca).

SE NON AVETE IL BIMBY?

Siete nel gruppo sbagliato! ;D

Ma potete sempre scaldare, in una pentola d'acciaio dal triplo fondo con coperchio che chiude molto bene, un litro di latte a 40/42 gradi e aggiungere un vasetto di yogurt da 125 grammi. Spegnete il fuoco e coprite bene con strofinacci e coperchi per almeno 8 ore.

Se avete la yogurtiera: <https://www.youtube.com/watch?v=ZHek5KFp394>



NOTE SULLO YOGURT DA USARE COME STARTER

Potete impiegare yogurt di soia naturale di qualsiasi marca.

Dopo aver prodotto il primo yogurt, tenete sempre da parte un vasetto del vostro yogurt autoprodotta così da non doverlo mai più ricomprare.

Il risparmio è garantito.

NOTE SUL LATTE AUTOPRODOTTO



Il latte autoprodotta con la ricetta che trovate nei file a questo indirizzo

<https://www.facebook.com/notes/bimby-vegan/bevande-vegetali/257446497681658>

produce uno yogurt molto buono e abbastanza denso.

Ad esempio si può partire da soia gialla biodinamica di filiera italiana ECOR. Prezzo al kilo 3.78. Confezione da 400 gr 1.89 euro.

Ve ne servono 200 gr per un litro di latte di soia. Il vostro latte di soia vi costerà quindi 0.95 centesimi al litro con solo un po' di fatica.

RISPARMIO E QUALITA'

Le marche di lattini commerciali (o più precisamente dette 'bevande di soia') fanno la differenza sul risultato finale: alcune consentono di ottenere yogurt molto densi, altri piuttosto liquidi.

In ogni caso, anche con il latte commerciale, si ha un risparmio finale del 50 % sul prezzo dello yogurt prodotto.

Se poi ci si auto produce anche il latte di soia alla fine il costo è bassissimo.

Vediamo i prezzi di alcuni yogurt:

Marca yogurt		grammi confezione	prezzo della confezione in euro	prezzo per kilo	prezzo per 125 gr
SOYADE (naturasi)	BIO	400	2,25	5,63	0,70
PROVAMEL (naturasi)	BIO	500	2,99	5,98	0,75
YOSOI VALSOIA (iper)	NO BIO	500	1,99	3,98	0,50
SOYASUN (esselunga)	BIO	250	1,31	5,24	0,66
SOYWELL (lidl)	NO BIO	500	1,49	2,98	0,37
PROVAMEL VANIGLIA (naturasi)	BIO	500	3.40	6,80	0,85

VEDIAMO QUANTO CI COSTA LO YOGURT FATTO IN CASA

Calcolando che il vasetto di yogurt lo compriamo solo la prima volta, il prezzo di un kilo di yogurt, se prodotto con il 'proprio' yogurt, equivale al prezzo di un litro di latte comprato:

LATTE DI SOIA		LITRI CONFEZIONE	PREZZO PER LITRO/KILO YOGURT
LATTE AUTOPRODOTTO (con 200 gr di soia bio)	BIO	1	0.95
PROVAMEL (naturasi)	BIO	1	2,31
PROVAMEL VANIGLIA (naturasi)	BIO	1	3,09
SOYALIFE (ld market)	NO BIO NO OGM	1	1,59
SOYADRINK NATURAL (natura si)	BIO	1	2,08
HAWAIKI (tosano)	NO BIO	1	---
BIOTREND (lidl)	BIO	1	0,99
BIOTREND CIOCCOLATO (lidl)	BIO	1	0,99
NUTRIMY NATURALE (prix)	NO BIO NO OGM	1	0,98
NUTRIMY VANIGLIA (prix)	NO BIO NO OGM	1	0,98

3

LA SCELTA DEI LATTI COMMERCIALI E YOGURT OTTENUTI

Quando comprate un latte di soia (o 'bevanda di soia') per fare lo yogurt assicuratevi che abbia indicato in etichetta una percentuale di grassi superiori al 2%.

Esistono latti 'biologici', oppure non biologici ma comunque con certificazione 'privi di OGM'.

Tutte le marche italiane che lo scrivono o che sono biologiche o che assicurano soia coltivata in Italia sono OGM FREE.



LATTE DI SOIA NATURAL PROVAMEL

E' biologico, si trova in vendita presso NaturaSI, costo 2.31 litro.
Produce uno yogurt MOLTO DENSO e corposo.



4

Percentuale di grassi: 2.1 %
Prodotto da ALPRO, Belgio.
Provamel è un marchio KIGroup
<http://www.kigroup.com/i-marchi/>

Presidente Consiglio d'Amministrazione KIGroup
Daniela Santanchè
<http://www.kigroup.com/investor-relations/corporate-governance/>

Energie / Energie / Energia / Energi / Energetická hodnota / Enerzijska vrednost	147 kJ / 35 kcal
Fat / Fett / Vetten / Matières grasses / Grassi / Lipidos / Fedt / Tuky / Maščobe	2.1 g
of which / davon / waarvan / dont / di cui / dos quais / varav / heraf / z toho / od tega	
-saturates / gesättigte Fettsäuren / verzadigde vetzuren / acides gras saturés / acidi grassi saturi / saturados / mättat fett / mættede fedtsyrer / nasycene i masłach / nasičene maščobe	0.4 g
Carbohydrate / Kohlenhydrate / Koolhydraten / Glucides / Carboidrati / Hidratos de carbono / Kolhydrat / Kulhydrat / Sacharidy / Ogljikovi hidrati	0.1 g
of which / davon / waarvan / dont / di cui / dos quais / varav / heraf / z toho / od tega	
-sugars / Zucker / suikers / sućres / zuckeri / açúcares / sockerarter / sukkerarter / cu kry / sladkorji	0.1 g
Fibre / Ballaststoffe / Vezels / Fibres alimentaires / Fibra / Fiber / Kostfibre / Vlaknina / Prehranske vlaknine	0.6 g
Protein / Eiweiß / Eiwitten / Proteines / Proteine / Proteinasi / Bilkoviny / Beljakovine	3.7 g
Salt / Salz / Zout / Sel / Sale / Sal / Sól / Sol	0.04 g
These values are approximate due to the variations which occur in natural ingredients	

Da consumarsi preferibilmente entro il: vedi lato superiore. / Uporabno najmanj do: datum, odtisnjen na zgornji strani embalaže.

UK 0800 111 4224	ROI 1800 818 662	D 0800-59 59 587
B 0800-99035	NL 0800-0229365	P 218543121
S +46 (0)19-307 300	N +47 67 21 05 00	CZ +420 311 712 406
		SI (01) 5233582

Alpro C.V.A., Vlamingsstraat 28, 8560 Wevelgem, Belgium

Organic Soya Drink / Biologischer Sojadrink / Biologische Sojadrink / Boisson biologique à base de Soja / Bevanda biologica di Soia / Bebida biológica de soja / Ekologisk Sojadrück / Økologisk Sojadrink / Nápoj sójový natural bio / Ekološki sojin napitek

1Le U.H.T.
Serve cold = maximum enjoyment

100% RECYCLED PAPER
CO2 NEUTRAL
PROVEK

FSC
www.fsc.org
MIX Board from responsible sources
FSC® C014047

Buying this Tetra Pak® carton helps you care for the world's forests.

LATTE DI SOIA VANILLA PROVAMEL

E' biologico, si trova in vendita presso NaturaSI, costo 3.09 litro (mentre il prezzo dello yogurt Provamel vaniglia acquistato in negozio è di 6.80 al kilo. Avete già risparmiato più della metà).
Produce uno yogurt MOLTO DENSO e corposo.



LATTE DI SOIA SOYA LIFE al naturale

No biologico, ma certificato NO OGM, in vendita presso i LD MARKET, costo 1.59 litro.
Produce uno yogurt MOLTO DENSO e corposo.



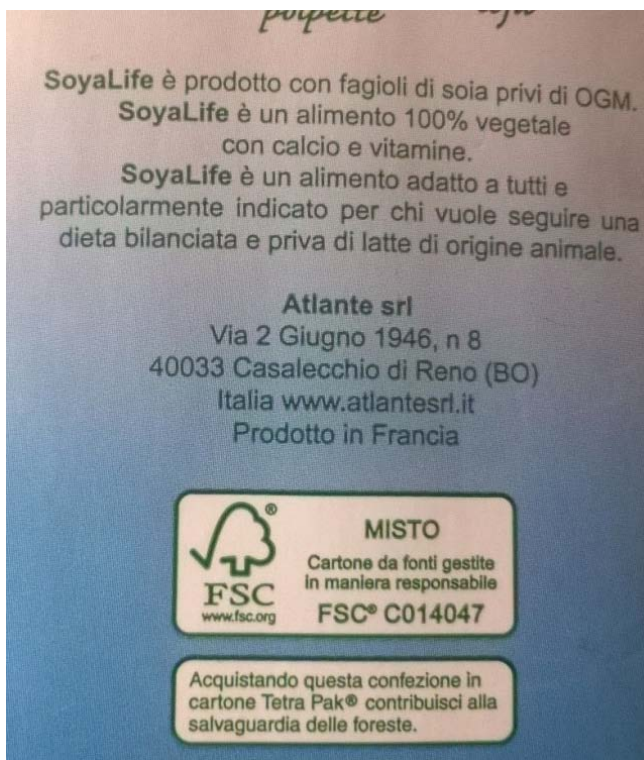
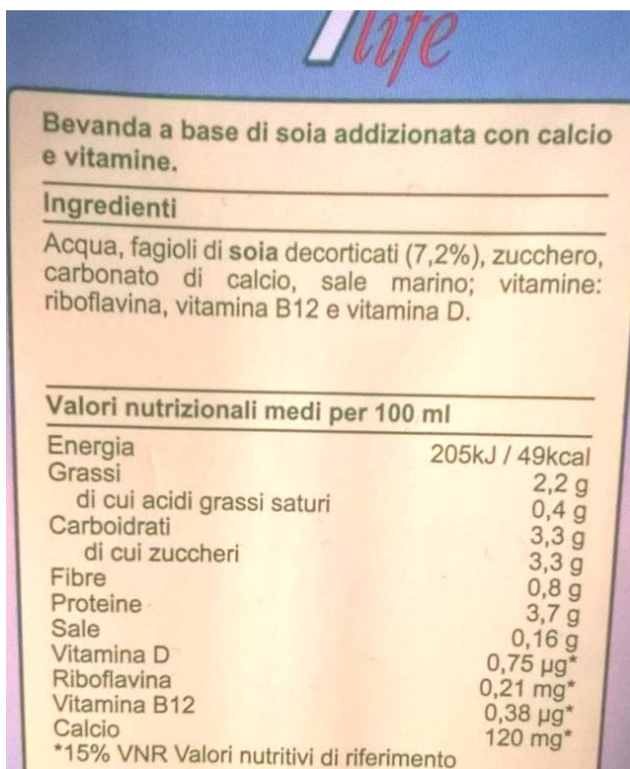
5

Percentuale di grassi 2.2 %.

Atlante distribuisce anche molti prodotti caseari.

Prodotto in Francia e distribuito in Italia da un'azienda bolognese.

<http://www.atlantesrl.it/it/categorie-prodotti/linea-soia-salutistici>



LATTE DI SOIA SOYA DRINK NATURAL

SI biologico, in vendita presso NaturaSi, costo 2.08 litro. Viene uno yogurt molto DENSO e corposo.



6

Percentuale di grassi: 2%
Prodotto dalla Probios in Italia.

<http://www.probios.it/chi-siamo/lazienda/>

Azienda molto attenta al tema VEGAN, anche se commercializza prodotti vegetariani

<http://www.probios.it/?s=vegan&lang=it>

APPORTO NUTRIZIONALE MEDIO PER 100g TYPICAL NUTRITIONAL VALUES OF 100g	
ENERGIA/ENERGY	165kJ / 39 kcal
GRASSI/FAT	2,0 g
DI CUI ACIDI GRASSI SATURI/OF WHICH SATURATES	0,3 g
CARBOIDRATI/CARBOHYDRATE	1,5 g
DI CUI ZUCCHERI/OF WHICH SUGARS	0,6 g
FIBRE/FIBRE	0,7 g
PROTEINE/PROTEIN	3,5 g
SALE/SALT	0,02 g



LATTE DI SOIA HAWAII

NO biologico, in vendita presso TOSANO.
NON viene uno yogurt corposo, ma risulta piuttosto liquido. Percentuale di grassi: 1,8%

Prodotto da un'azienda casearia

<http://www.quargentan.com/it/prodotti/bevande-vegetali/hawaiki-1-l-soia-drink?preset=preset2>



VALORI NUTRIZIONALI MEDIO PER 100 ml AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER 100 ml DUROCHSCHEITLICHE NAHRWERTE JE 100 ml	
Energia / Energie	186 kJ - 44 kcal
Grassi / Fat / Fett	1,8 g
di cui: acidi grassi saturi / of which saturates	0,2 g
davon: gesättigte Fettsäuren / of which mono-unsaturates	0,5 g
di cui: acidi grassi monoinsaturi / of which polyunsaturates	1,1 g
davon: mehrfach ungesättigte Fettsäuren	
Carboidrati / Carbohydrate / Kohlenhydrate	3,3 g
di cui: zuccheri / of which sugars / davon: Zucker	2,8 g
Proteine / Protein / Eiweiß	3,6 g
Sale / Salt / Salz	0,10 g

QUARGENTAN S.p.A.
Via Valle, 1 Terrassa di Ronca
- VR - Italia;
Stabilimento di:
San Bonifacio - VR - ITALIA

LATTE DI SOIA NATURALE BIOTREND

SI biologico, in vendita presso LIDL, costo 0.99 litro
NON viene uno yogurt corposo, ma risulta piuttosto liquido.

Ha percentuale di grassi 1.8 %.

Si tratta di un prodotto italiano,
biologico dal sapore più che discreto, a
soli 0,99 € al litro.

E' un latte che va bene per torte,
maionese, creme pasticceria ma NON per
ricotta e yogurt.

Il produttore è Abafoods azienda di
Badia Poelsine, in provincia di Rovigo,
specializzata nella produzione di
bevande biologiche vegetali.

<http://www.abafoods.it/italiano.html>

Lo stesso marchio produce anche il latte
ISOLABIO.



7

LATTE DI SOIA CIOCCOLATO BIOTREND

SI biologico,
in vendita presso LIDL,
costo 0.99 litro

NON viene uno yogurt corposo,
ma risulta piuttosto liquido.

Il produttore è Abafoods.



LATTE DI SOIA NUTRIMY SIA NATURALE CHE ALLA VANIGLIA

NO biologico, NON contiene OGM in vendita
presso PRIX.

Viene uno yogurt molto DENSO e corposo.

Ha una percentuale di grassi del 2.7%.

http://www.bonizzi.it/ita/soia_naturale.htm

E' prodotto da un'azienda casearia italiana
(Centro Latte Bonizzi srl) di Cremona.



LATTE DI SOIA NATURALE SOIASI

No biologico, NO OGM, in vendita presso Ipercoop, 1.09 euro.
Viene uno yogurt denso, soddisfacente.

Ha percentuale di grassi del 2.2 %
Si tratta di un prodotto italiano, dal sapore più che discreto

Il produttore è BioSlym, azienda alimentare fondata nel 2003, fa capo alla multinazionale olandese Royal Wessanen (commercializza nel bio e con focus, non esclusivo, su alimenti per vegetariani <http://www.wessanen.com/en/what-we-care-for/>).



8

La BioSlym nasce con l'obiettivo di creare prodotti a base di soia e riso di origine italiana, non geneticamente modificati (link at <http://www.bioslym.com/it/bioslym.php>)

I prodotti BioSlym vengono distribuiti anche nel circuito AUCHAN sotto questi altri marchi:



LATTE DI SOIA NATURALE SOYA DRINK NATURALE SOJASUN

No biologico, NO OGM, in vendita presso Esselunga, 2.09 euro.

Viene uno yogurt denso, soddisfacente, gelatinoso, agitato diventa cremoso.



Il marchio Sojasun nasce nel 1988 a Noyal-sur-Vilaine, in Bretagna, quando nella storica azienda agroalimentare Triballat Noyal si compie una scelta epocale. La famiglia Clanchin, proprietaria dell'azienda, decide di affiancare alla produzione lattiero-casearia quella di alimenti a base di soia, con l'obiettivo di introdurre questo legume nelle abitudini alimentari europee. L'avventura comincia con il lancio di un dessert di soia alla frutta, per poi allargare la varietà ad altri prodotti 100% vegetali.



La sede italiana di produzione del latte Sojasun è qui: Triballat Italia S.r.l. via Gerolamo Cardano 22 - 43036 Fidenza (PR) Italia. Produce sempre prodotti caseari e latti vegetali.



CONFRONTI TRA LE MARCHE ANALIZZATE:



10

Considerando il prezzo per kilo dello yogurt (da tre euro a quasi 7 euro al kilo):

Marca yogurt		grammi confezione	prezzo della confezione in euro	prezzo per kilo	prezzo per 125 gr
SOYADE (naturasi)	BIO	400	2,25	5,63	0,70
PROVAMEL (naturasi)	BIO	500	2,99	5,98	0,75
YOSOI VALSOIA (iper)	NO BIO	500	1,99	3,98	0,50
SOYASUN (esselunga)	BIO	250	1,31	5,24	0,66
SOYWELL (lidl)	NO BIO	500	1,49	2,98	0,37
PROVAMEL VANIGLIA (naturasi)	BIO	500	3.40	6,80	0,85

È decisamente economico farsi lo yogurt in casa (pagando un kilo di yogurt anche meno di 1 euro)!

Latte di soia		litri confezione	prezzo per litro/KILO YOGURT	VIENE LO YOGURT?
LATTE AUTOPRODOTTO (con 200 gr di soia bio)	BIO	1	0.95	SI
PROVAMEL (naturasi)	BIO	1	2,31	SI
PROVAMEL VANIGLIA (naturasi)	BIO	1	3,09	SI
SOYALIFE (ld market)	NO BIO NO OGM	1	1,59	SI
SOYADRINK NATURAL (natura si)	BIO	1	2,08	SI
HAWAIKI (tosano)	NO BIO	1	---	NO
BIOTREND (lidl)	BIO	1	0,99	NO
BIOTREND CIOCCOLATO (lidl)	BIO	1	0,99	NO
NUTRIMY NATURALE (prix)	NO BIO NO OGM	1	0,98	SI
NUTRIMY VANIGLIA (prix)	NO BIO NO OGM	1	0,98	SI

UTILIZZO DELLO YOGURT PER IL CAPRINO

Facendo colare lo yogurt, si possono realizzare formaggi spalmabili e anche preparazioni dolci per le torte.

Lo yogurt colato si può arricchire con erbe e spezie, con erba cipollina, un trito fresco di basilico od una spolverata di menta, con scalogno, timo, salvia, citronella, pepe, paprika, aneto, foglie di sedano, peperoni dolci o piccanti o cipollotti novelli. Con semi e verdure di vario tipo. In estate, si può usare per farcire pomodorini maturi, conditi con un filo di olio EVO e basilico. Si può mangiare in purezza, su una fetta di pane abbrustolito o di crackers e crostini o spalmato su degli ottimi taralli. Si può cuocere nelle quiche o nelle torte salate. E nella pastina fatta con ottimo dado vegetale è un trionfo assicurato.

Oppure c'è l'opzione dolce.

Si può lavorare a crema con malto e cannella, oppure con vaniglia in polvere e burro di mandorle, di nocciole, di pistacchi o con frutta secca frullata, per gustarselo al cucchiaino. Si può anche servire composto a palline e ricoperto di granella di nocciola, gocce di cioccolato o farina di mandorle. Od, ancora, impiegarlo per una splendida cheesecake.



11

Le indicazioni su come produrlo le trovate qui:

<https://ravellocurioso.wordpress.com/2012/01/27/caprino-o-formaggio-di-yogurt>

Il Bimby fa tutto da solo, ma se avete degli addetti al controllo qualità, è meglio

