

# Jogurt, tschigrun e paintg culà

Il latg e l'elavuraziun dals differents products da latg

■ Per mammals novnaschids è il latg ina vivonda indispensabla enfin ch'els èn abels da prender si nutriment en autras furmas. Ed er suenter furman il latg ed ils products da latg ina part essenziala da noss nutriment da basa. Per elavurar ils differents products vegnan en dumonda dus process: separar il latg en sias singulas cumponentas (p.ex. tar la produziun da groma e paintg) ni fermentar il latg cun agid da bacterias d'acid da latg (p.ex. tar la produziun da jogurt, quagliada e chaschiel frestg) respectivamain cun agid da quagl (tar la produziun da chaschiel lom e dir). Latg da vatgas consista da 87,5% aua, 4,8% idrats carbonics, radund 4% grass, 3,5% proteins e 0,9% oligoelements e calziun. Las singulas cumponentas èn dissolvidas en l'aua respectivamain – en cas dal grass da latg – furman ensemen cun l'aua ina emulsiun,



pia ina maschaida da dus liquids che na sa lian uschiglio betg uschè spert. Cun sgrumar u centrifugar il latg sa lascha la cumpart da grass reducir. Latg entir cumpiglia almain 3,5% grass, latg da baiver sco ins al po cumpràr emballà 2,7% e latg magher sto cuntegnair almain 0,5% grass.

Latg frestg dal bain puril che n'è betg vegni tractà sa lascha conservar al frestg dus fin trais dis. Cun differents metodas da stgaurar sa lascha il temp da conservaziun prolongar considerablamain. Latg pastorisà vegn stgaurà per ina mesa minuta sin 72–75 °C. Il temp da conservaziun al frestg s'augmenta uschia a sis fin diesch dis. Latg UHT (ni uperisà) vegn stgaurà per in pèr secundas sin 135–150 °C e sa lascha conservar almain sis fin otg emnas, e quai schizunt senza al sfradentar. Tut questas indicaziuns valan dentant be uschedit ch'il pac latg resta serrà; ina giada avert è mintga sort da latg da baiver entaifer dus fin quatter dis.

Cun pastorisar, sterilisar ni uperisar il latg vegnan ils schermis e microorganismes eliminads – quai declera daco ch'il latg sa lascha conservar pli ditg. En il medem mument sa reducescha dentant er la cumpart dals vitamins cuntegnids en il latg: tar il pastorisar munta la perdita a 10%, tar l'uperisar a 20%.

Ulteriuras furmas da conservar il latg èn extrair aua (latg condensà) u sientar il latg a pulvra da latg. Pulvra da latg gioga ina rolla centrala tar la produziun da nutriment per uffants pitschens ed en l'industria da tschigulatta; plinavant è ella d'impurtanza tar l'allevament d'animals.

## Groma e paintg

Sco già menziunà furma il latg in'emulsiun dad aua e da grass da latg. Cun sgrumar u centrifugar sa lascha il grass prender davent dal latg ed elavurar vinavant separadamain en furma da groma. Groma natirala ha ina cumpart da grass da radund 25%. Da quest product da basa sa laschan elavurar differents furmas da groma che sa distinguan tras lur cumpart da grass pli auta u pli bassa. Groma da café cuntegna radund 15% grass, groma da sbatter 35%.

Groma acidulada u aschentada gudognan ins cun agiuntar a la groma bacterias d'acid da latg. Il resultat è ina groma levamain ascha d'ina consistenza pli cumpacta. Groma aschentada è adattada spezialmain per liar sosas e tratgas chaudas. Cun augmentar la cumpart da grass da la groma acidulada d'oriundamain 10% a 30% survegnan ins crème fraîche. Lezza furma la basa per producir mascarpone che cuntegna enfin 70% grass e che vala sco ina sort da chaschiel.

Groma da sbatter cuntegna en il cas ideal almain 30% grass e sa lascha elavurar il meglier sch'ella è bain frestga. Sbatter groma vul dir maschadar aria en la groma. Las scuffettas d'aria ed ils moleculs da proteins che sa chattan a la surfatscha da las particlas da grass furman plaunsieu ina rait tridimensiunala. Uschia vegn la groma dira e redublescha a la fin ses volumen. Ma atenziun: cun sbatter memia ditg u memia andetg cumenzan las particlas da grass a furmar gnocs – enstagl da groma datti lura paintg.

Per far intenziunadamain paintg vegn la groma tratga en la panaglia. Tras quai vegnan las particlas che furman il grass da latg ruttas, uschia ch'il grass po sortir libramain e furmar ina massa. Tenor las normas da l'economia da latg vertentas sto il paintg cuntegnair almain 82% grass da latg e maximalmain 16% aua. Il liquid che resta enavos suenter ch'ins ha premdi il paintg or da la panaglia è il penn cun ina cumpart da grass restanta da radund 1%.

In imitat industrial dal paintg furma la margarina. Quella n'è nagin product da latg, mabain in'emulsiun che consista dad aua e da differents sorts da grass (p.ex. flur sulegl, spagnolettas, ravun u grass animalics). Margarina cuntegna damain grass che paintg. Ella è perquai main chara ed era dumandada en connex cun in nutriment magher. L'economia da latg da sia vart ha reagì sin quest trend cun elavurar sorts da paintg cun ina cumpart da grass reducida.

Per pudair conservar pli ditg il paintg sa lascha el elavurar a paintg culà. Quai succeda cun stgaurar il paintg e tegnair il liquid durant ina mes'ura. Uschia vapurisescha l'aua cuntegnida en il paintg; pli-

Latg – in liquid custaveil e multifar.

FOTO ALMOTTI/PIXELO



navant sa dissolva il protein e sa lascha allontanar. Or d'in kilo paintg gudognan ins uschia radund 700 grams paintg culà. Conservà en il tipic broc da paintg è il paintg culà conservabel nov mais senza sfradentar; tar temperatura da frestgera schizunt enfin 15 mais. Paintg culà ha qualitads cumparegliablas a la sunscha gudagnada da grass d'animals. El sa lascha stgaurar pli ferm che paintg ed è perquai adattà per brassar e schizunt per frittar.

## Products da latg aschentà

Products da latg aschentà e chaschiel vegnan per gronda part gudagnads tras fermentaziun. La fermentaziun è in process biologic chaschunà da bacterias, bulieus ed autras culturas da cellas u tras encims. Sper la respiraziun e la fotosintesa è la fermentaziun ina terza varianta co che creatiras gudognan l'energia ch'ellas basegnan. Sco tar la respiraziun succeda quai cun decumponer il zutger che cuntegna energia. Il gust levamain dultschin dal latg vegn silsuenter dominà da l'acid da latg.

Il product primar che resorta da quest process da fermentaziun è il latg aschentà. Quai è nagut auter ch'il latg dir che resulta cun laschar in magiel latg or da frestgera per in fin dus dis. Entant che las bacterias che produceschan il latg aschentà vegnan activas tar temperaturas tranter 20 e 30 °C, dovr'ins be auzar u sbassar questa temperatura ed agiuntar 1-2 tschaduns da la cultura giavischada per survegnir kefir (10–25 °C) u jogurt (40–50 °C). Sper la fermentaziun tras bacterias – che transfurma il zutger en acid – percurra il kefir er ina fermenta-

ziun tras bulieus da levon che mida il zutger en alcohol. Tut quests products cuntegnan tuttina bler grass sco il latg da partenza ch'ins ha tscherni. La paletta tanscha dal jogurt magher (0,5% grass) enfin tar il jogurt da groma cun radund 10% cumpart da grass.

## Far chaschiel – latg, quagl e blers pitschens misteris

Er per far chaschiel vegn applitgada la fermentaziun. En il process da chaschar vegn la cumpart da protein cuntegnida en il latg liada e spartida dal scharun (u da la scotga). Per producir chaschiel frestg vegnan agiuntadas bacterias d'acid da latg. Chaschiel frestg na vegn betg pressà, mabain po vegnir consumà immediatamain. Correspundentamain na sa lascha el betg conservar ditg. Al chaschiel frestg appartegna er la quagliada (quarc). Cas spezial è il tschigrun e la ricotta che vegnan gudagnads or da la scotga cun agiuntar latg u groma e passar tras in ulteriur process d'acidaziun.

Las bleras sorts da chaschiel lom e dir na vegnan percenter betg producidas cun bacterias d'acid da latg, mabain cun quagl. Quagl è ina maschaida d'encims cuntegnida en il magun da vadels. Tut ils mammals giuvens che baivan latg-mamma produceschan in encim che lia il protein da latg per render quel digeribel. Quai han ins già constatà en l'antica e tratg a niz il quagl per producir chaschiel. Auter che tar l'applicaziun da bacterias d'acid da latg na vegn il latg tractà cun quagl betg asch, mabain resta levamain dultsch.

Per far chaschiel vegn il latg sgramà, preparà tenor il cuntegn da grass giavischà e stgaurà (pastorisà). Tschertas sorts da chaschiel vegnan dentant er producidas or da latg criv per mantegnair meglier la savur, damai ch'il latg stgaurà perda aroma. En in segund pass agiunta la chaschada u il chaschader il quagl al latg u bacterias d'acid da latg u ina maschaida dad omadus. Qua tras s'enquaglia il latg e sa sparta en scharun e materia da chaschiel. Quella vegn manizzata, culada e smatgada. Alura vegn il chaschiel deponì e tgirà, fin ch'el ha cuntanschì la madrezza necessaria. Da 100 liters latg datti circa 8 fin 12 kilos chaschiel.

Ins stima ch'i dettia var 4000 sorts da chaschiel sin l'entir mund. Vegn il chaschiel per exempel smatgà be levamain, resulta in chaschiel lom. Il camembert survegn ses caracter cun agiuntar bulieus da miffa alvs, il roquefort cun miffa blava. Bler dependa dal fatg sch'ins ha duvrà latg-vatga, latg-nursa, latg-chaura u – pli baud per la mozzarella – latg-bifla. E natiralmain pertgiran las chaschadas ed ils chaschaders blers pitschens misteris che dattan in caracter spezial a lur products.

### La presentaziun:

Dossier «Latg e products da latg»

### Dapli infurmaziuns:

chatta.ch/?hiid=1277  
www.chattà.ch



La paletta da products da latg è nudnità vasta.

FOTO H. SIEPMANN/PIXELO

## Far jogurt

### I dovra

- 1 liter latg (pastorisà u entir UHT)
- 2 tschaduns jogurt nature
- 1 termometer
- magiels nets cun viertgel
- 1 padella
- 1 recipient isolant (apparat da far jogurts, boxa d'isolaziun da sagex, cuppa da plastic cun sdratschs gross per enzugliar ils magiels da jogurt)

### Proceder

- stgaurar il latg a 45 °C (controllar cun il termometer)
- agiuntar dus tschaduns jogurt nature
- emplenir il latg chaud en ils magiels nets e serrar quels cun il viertgel
- tegnair a chaud durant 6–8 uras a 42–45 °C (cun agid da l'apparat da far jogurts u da la boxa d'isolaziun u cun metter ils magiels da jogurt, serrads giu ed enzugliads en ils sdratschs gross, en ina cuppa da plastic)
- laschar sfradar l'jogurt e conservar el en la frestgera

### Tips e trics

- Agiuntar jogurt da latg entir che cuntegna la medema quantad da grass sco il latg entir sez.
- Controllar exactamain la temperatura; cun pli pauc che 42 °C na vegn il jogurt betg dir avunda.