

Experiaprendo

Idea para la acción

Objetivo

Preparar yogur casero a través de la fermentación de la leche.

Materiales

- Agua
- Leche en polvo
- Un yogur natural comercial
- Una olla
- Una cucharilla
- Una paleta de madera
- Un envase grande de vidrio
- Una servilleta de tela
- Azúcar, miel o mermelada de frutas



Preparación de yogur casero

El yogur es un alimento que se obtiene por la acción de las bacterias en la leche a través del proceso de fermentación.

Prepararemos yogur casero para degustar este rico alimento y conocer las condiciones para la fermentación.

Procedimiento:

1. Preparamos la leche con un litro de agua (4 vasos) y 15 cucharadas de leche en polvo.
2. Calentamos la leche preparada en la olla y dejamos que hierva por lo menos 10 minutos. Luego la dejamos enfriar hasta que esté tibia.
3. Trasvasamos la leche tibia al recipiente de vidrio. Luego agregamos el yogur natural y removemos.
4. Tapamos el recipiente con la servilleta de tela.
5. Dejamos reposar la mezcla por 12 o 24 horas en un lugar cálido (puede ser dentro del horno apagado).
6. Transcurrido ese tiempo, mezclamos el yogur con la paleta y lo guardamos en la nevera.
7. Podemos agregarle miel o mermelada de frutas para consumirlo.

Resultados y conclusiones

- a) ¿Por qué es necesario calentar la leche?
- b) ¿Por qué dejamos la mezcla por varias horas en un lugar cálido?
- c) El yogur casero, ¿es natural o procesado?

Propósitos

- > Aplicar una técnica de preparación de un alimento.
- > Adquirir hábitos de higiene en la preparación y manipulación de los alimentos.

Sugerencias didácticas

- > Pedirles que traigan leche en polvo completa, pues con leche descremada es posible que el yogur no quede con la consistencia deseada.
- > Sugerirles que lleven miel, mermeladas de frutas de su preferencia o granola, para acompañar el yogur.

Resultados y conclusiones

- > Asociar la acción de calentar la leche con el proceso de pasteurización nombrado en la sección + a fondo de la doble página anterior.
- > Explicarles que se deja la mezcla en un lugar cálido para favorecer que los microorganismos, que se encuentran en el yogur con el que se preparó la mezcla, fermenten toda la preparación, lo que permite obtener más yogur.

Acciones para la idea

En el inicio

Formar equipos de estudiantes para que puedan realizar la mayor parte de la preparación del yogur en el colegio. Si los vasitos plásticos para las porciones tienen tapa, puede prescindirse del trapo de tela.

En el desarrollo

- > Solicitar a los y las estudiantes que coloquen una cucharada de la miel, la mermelada o la granola en el fondo de los vasitos individuales.
- > Enseñar a los y las estudiantes a manejar la hornilla de la cocina y ayudarlos a realizar el paso de calentar la leche.

En la evaluación

Una vez elaborado el yogur, organizar junto con los y las estudiantes una feria para compartirlo con las personas de la comunidad escolar.