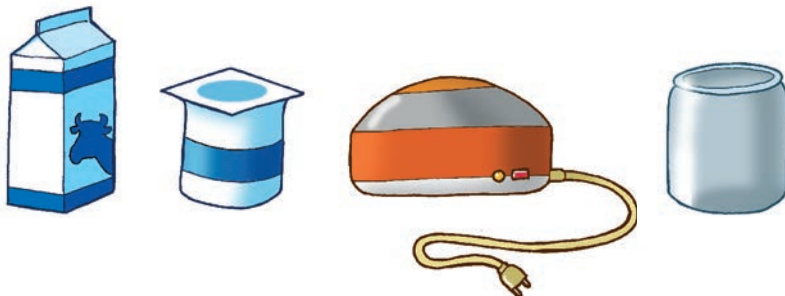


Jogurtak

Zenbat jogurt jaten duzu egunero? Zein zaporetakoak? Ba al dakizu zerekin egiten den jogurta? Bada, uste baino errazagoa da jogurta egitea. Zuk zeuk egin dezakezu, etxean bertan.

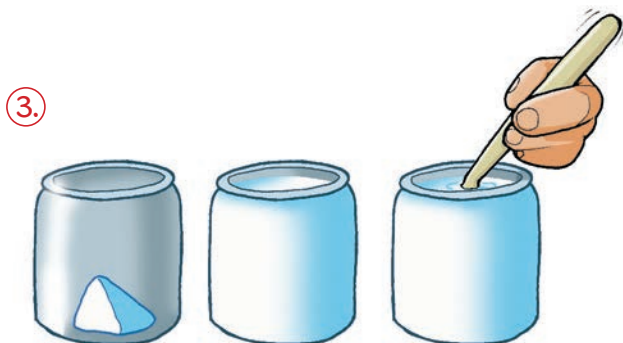
Behar dituzu

- Behi-esnea.
- Jogurt natural bat
- Jogurt-ontzi bat edo eltze bat
- Kristalezko ontziak



Zer egin

1. Ipini kristalezko ontzi bakoitzean koilarakada bat jogurt.
2. Gehitu esnea (berotu gabe) potoa bete arte, eta irabiatu, koilararekin.
3. Azukredun jogurtak gustuko badituzu, gehitu nahi adina azukre, irabiatu baino lehen.
4. Sartu ontziak jogurt-ontzian, eta utzi hor 8-9 orduz (gau bat, adibidez).
5. Jogurt-ontzirik ez baduzu, jarri ur pixka bat eltze zabal batean, eta sartu ontziak, Maria erara berotzeko.
6. Berotu su oso txikian (1), eta denbora luzez, mamitzen diren arte.



Trukua

Jogurt politak eta gozoak egin nahi badituzu, jarri kolorea marmeladarekin. Horretarako, ontzietan, lehenengo jarri marmelada, eta, ondoren, bete aparte nahastutako jogurtarekin eta esnearekin. Eztiarekin ere mundiala dago!



Zer gertatu da?

Bakterioak bizidunak dira, gu bezalaxe, eta, guk bezalaxe, jan egin behar dute bizitzeko. Horietako batzuei horra biren izenak: *Streptococcus thermophilus* eta *Lactobacillus bulgaricus* esnea gustatzen zaie, eta, “jatearen” ondorioz, esnea gogortu egiten da.

Bakterio horiek hartzidura egin dutela esaten da; esneak duen azukrea laktosa eraldatu egiten dute (azido laktiko bihurtzen dute). Ikasi ongi izen hori: HAR-TZI-DU-RA. Izan ere, hartziduraren ondorioz jaki goxo-goxoak lortzen ditugu, mamia eta gazta esaterako!