

NANDA SEFTYANA

MEMBUUAT YOGURT



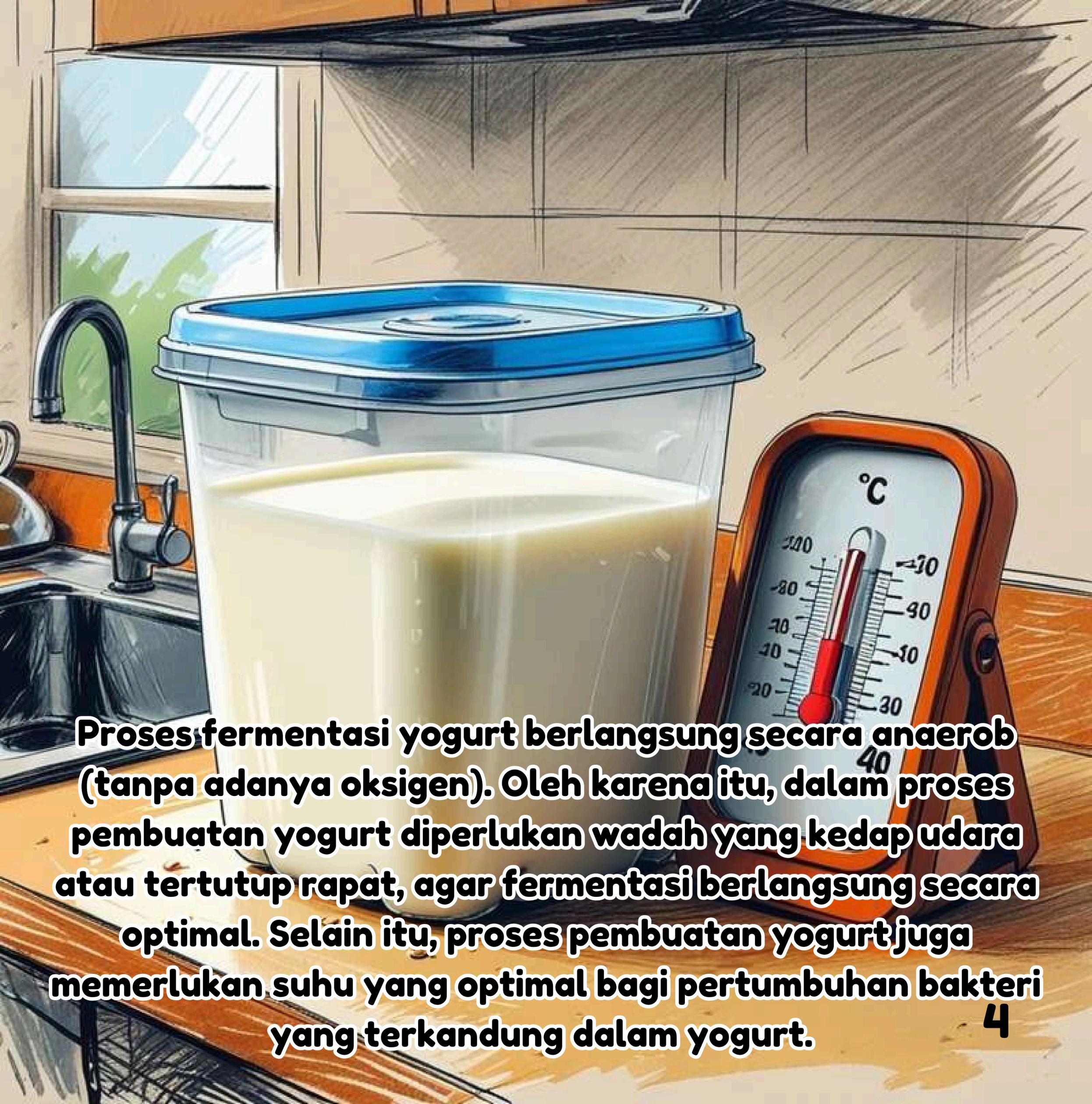
ILUSTRASI: NIDA
(DIBUAT DENGAN LEONARDO AI)



Siapa disini yang suka mengkonsumsi yogurt? Tahukah adik-adik bahwa yogurt mengandung beberapa spesies bakteri yang hidup di dalamnya? Eits, tapi jangan khawatir, bakteri yang terkandung di dalam yogurt adalah bakteri baik yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh kita.

Yogurt merupakan produk susu yang dibuat dengan cara fermentasi. Bakteri utama yang berperan dalam proses fermentasi yogurt adalah *Lactobacillus bulgaricus* dan *Streptococcus thermophilus*. Namun, beberapa produk yogurt terkadang mengandung bakteri lain seperti *Lactobacillus acidophilus*, dan *Bifidobacterium*. Bakteri-bakteri tersebut berperan dalam proses pemecahan laktosa (gula alami pada susu) menjadi asam laktat. Nah, asam laktat inilah yang memberikan rasa asam dan tekstur kental (menggumpal) pada yogurt.





Proses fermentasi yogurt berlangsung secara anaerob (tanpa adanya oksigen). Oleh karena itu, dalam proses pembuatan yogurt diperlukan wadah yang kedap udara atau tertutup rapat, agar fermentasi berlangsung secara optimal. Selain itu, proses pembuatan yogurt juga memerlukan suhu yang optimal bagi pertumbuhan bakteri yang terkandung dalam yogurt.

Yogurt termasuk kedalam kelompok makanan probiotik. Probiotik merupakan mikroorganisme hidup yang jika dikonsumsi dalam jumlah cukup bisa memberi manfaat bagi kesehatan tubuh. Hal ini disebabkan karena probiotik dapat menjaga keseimbangan bakteri baik di dalam usus, mencegah pertumbuhan bakteri jahat, dan menjaga kesehatan pencernaan. Selain itu, probiotik juga dapat membantu meningkatkan penyerapan nutrisi pada usus dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh.



Proses pembuatan yogurt cukup mudah lo! Adik-adik bisa melakukannya bersama keluarga di rumah. Bahan yang dibutuhkan adalah

- 1. Susu UHT plain 1L**
- 2. Starter yogurt (biang yogurt)**

Adik-adik bisa menggunakan yogurt plain dari supermarket sebagai starter (biang) yogurt. Selain itu, pastikan susu UHT yang digunakan merupakan susu murni 100% ya.



Adapun Langkah pembuatan yogurt adalah sebagai berikut:

- 1. Siapkan wadah yang dapat menutup rapat. Pastikan wadah yang digunakan bersih dan steril ya!**
- 2. Masukkan susu UHT ke dalam wadah bersih dan steril**
- 3. Masukkan starter (biang) yogurt sebanyak 2 sendok makan ke dalam wadah.**
- 4. Tutup rapat dan diamkan selama ± 24 jam pada suhu ruang agar proses fermentasi berlangsung**
- 5. Hentikan proses fermentasi setelah penggumpalan dan aroma khas yogurt muncul**
- 6. Yogurt siap dikonsumsi**



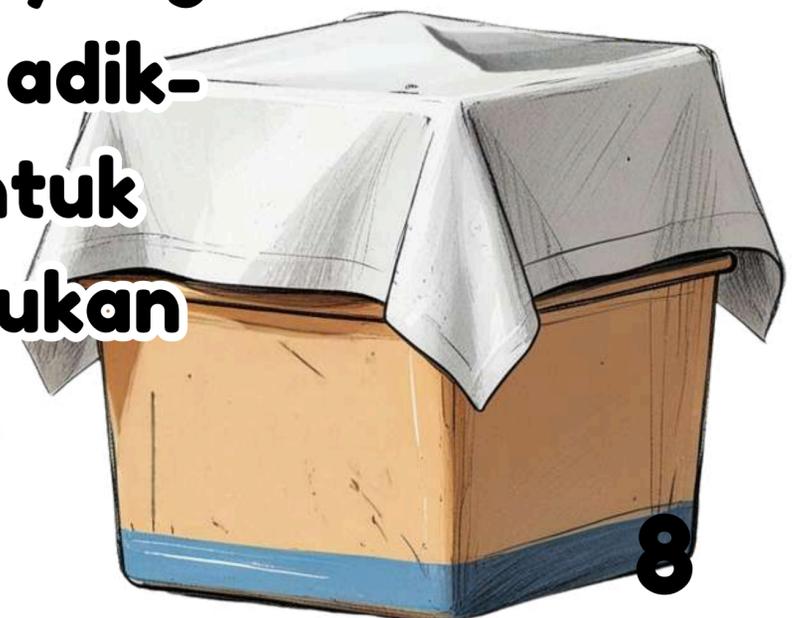
Tips:

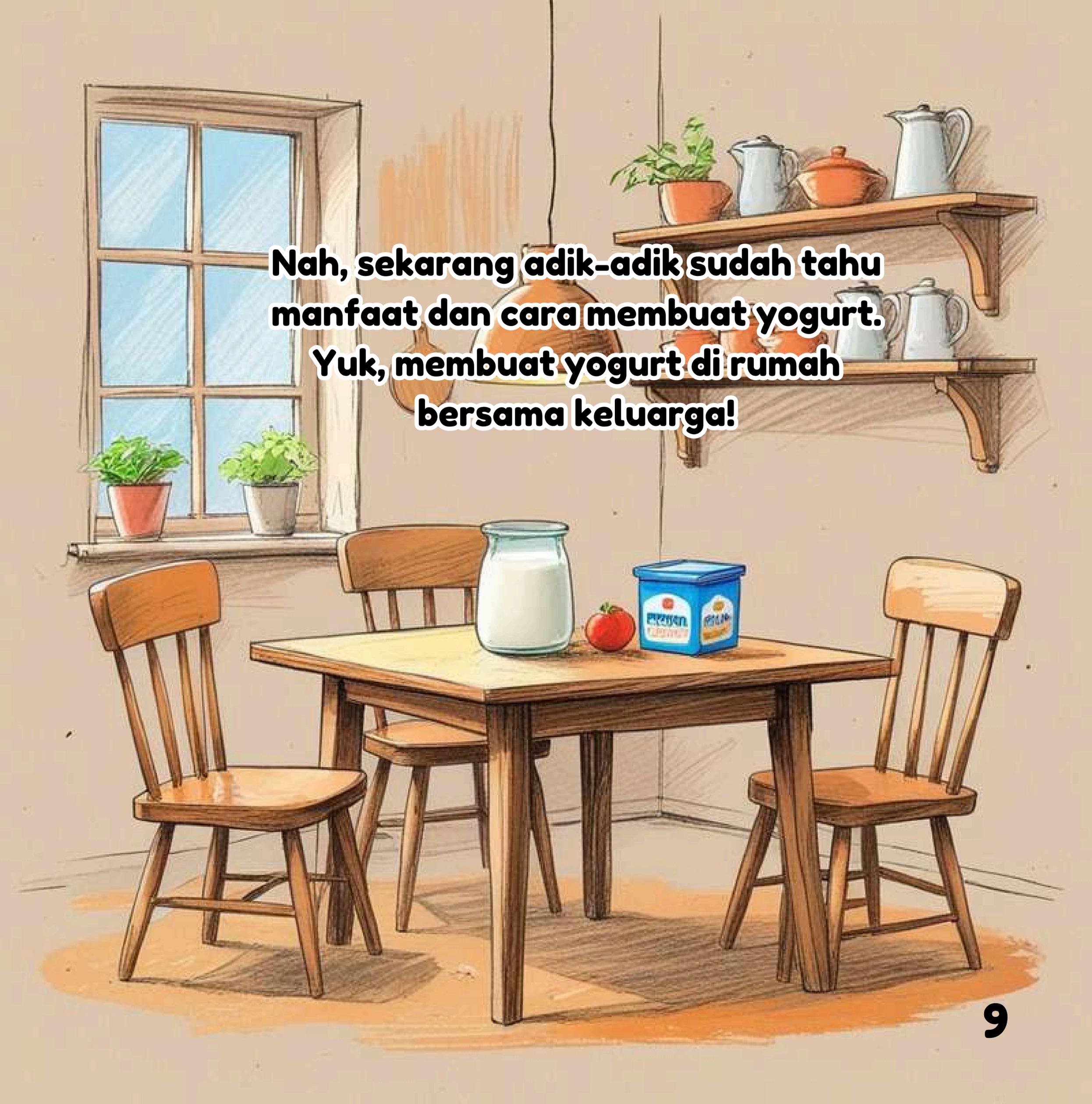
1. Jika adik-adik menggunakan susu UHT kemasan tetra pak dari supermarket, adik-adik bisa langsung memasukkan starter (biang) yogurt kedalam kemasan susu UHT.



Karena susu UHT sudah melalui proses sterilisasi dan kemasan yang digunakanpun sudah steril, maka adik-adik tidak perlu lagi memanaskan susu UHT. Jangan lupa untuk menutup rapat kemasan susu ya (bisa ditambahkan plastik wrap untuk memastikan kemasan tertutup rapat).

2. Jika adik-adik tinggal di lingkungan yang cukup dingin (misalnya pegunungan), adik-adik bisa menggunakan kain bersih untuk menyelimuti wadah susu. Hal ini dilakukan untuk menjaga suhu ideal bagi proses fermentasi.





Nah, sekarang adik-adik sudah tahu manfaat dan cara membuat yogurt. Yuk, membuat yogurt di rumah bersama keluarga!