



## LE SCHEDE DEL CANESTRO

### LO YOGURT

**Storia** - Lo yogurt è consumato oggi in misura crescente in molti Paesi, ma fu conosciuto dai tempi più antichi in India, in Cina, in Egitto, nei Balcani, in Grecia e in Russia. Un gerontologo russo, il Premio Nobel Ilya Metchnikov, nel secolo scorso scoprì la relazione tra un'alimentazione ricca di yogurt e la longevità. E' dimostrato infatti che i bacilli in esso contenuti combattono i batteri responsabili della fermentazione del cibo nell'intestino crasso, eliminando in tal modo la causa di molte malattie e di un precoce invecchiamento.

**Valore nutritivo** - Lo yogurt contiene proteine, sali minerali (soprattutto magnesio, calcio e fosforo), enzimi e vitamine (soprattutto C, acido pantotenico, B2 e nicotinammide). Il tipo magro (contenuto di grassi max 0,3%) risulta essere il più ricco. La presenza di batteri e fermenti lo rende più facilmente assimilabile del latte e l'organismo umano ne ricava il lattosio di cui vive la flora intestinale che, soprattutto se impoverita dall'assunzione di antibiotici e lassativi, viene così ricostituita.

**Come fare lo yogurt in casa**-Esistono vari metodi per preparare lo yogurt. La qualità migliore si ottiene con i fermenti bulgarici vivi: si sciacquano i fermenti in un colino sotto l'acqua tiepida e si sistemano in un barattolo di vetro. Si aggiunge latte nella misura di 1/2 litro per un cucchiaino pieno di fermenti. Il latte deve essere appena tiepido o a temperatura ambiente. Si copre il barattolo con una garza che si ferma con un elastico all'imboccatura. Si lascia fuori del frigorifero e lontano dalla luce per circa 24 ore. Si versa tutto in un colino gettando il siero (liquido trasparente) che potrebbe essersi formato e che scende per primo. Si raccoglie in una tazza la parte bianca e cremosa che passa attraverso il colino, girando delicatamente con un cucchiaino. Questo è lo yogurt e va conservato in frigorifero. Si sciacquano quindi i fermenti con acqua tiepida e si rimettono nel barattolo con altro latte. Non volendo lo yogurt tutti i giorni, per mantenere in vita i fermenti è sufficiente la quantità di latte che basta per coprirli e sciacquarli (gettando tutto il latte fermentato) ogni 3-4 giorni. I fermenti si riproducono rapidamente, per cui occorre adattare ogni settimana la quantità di latte, il tempo di preparazione oppure la quantità di fermenti stessi, gettando via l'eccedenza.

Un altro metodo consiste nel mescolare i fermenti liofilizzati o un vasetto di yogurt con il latte mettendo il liquido a riscaldare per qualche ora nella yogurtiera.

**Modalità d'uso** - Lo yogurt può essere consumato anche tutti i giorni. E' buonissimo puro, mescolato a frutta fresca o secca, al muesli (che è appunto una mescolanza di fiocchi di cereali e frutta secca), al germe di grano. Con lo yogurt si preparano squisiti desserts alla frutta, puddings di cereali, frittelle e biscotti, bevande dolci e salate, salse per legumi e verdure, condimenti per insalate.