
Lo yogurt

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

! Antichissima è l'origine dello yogurt. Il latte fermentato è citato persino nella Bibbia ed era usato nei Paesi orientali specialmente come mezzo per la conservazione del latte. L'origine orientale di questo alimento non è da mettere in discussione. La stessa parola yogurt, deriva dal turco e significa miscelare, ma l'antica parola assira per lo yogurt era lebeny, che significa vita. Oggi ai fermenti lattici gli studiosi moderni attribuiscono alcuni dei benefici dello yogurt e la proprietà di contrastare diverse malattie. Agli inizi del 1900 il biologo russo Elie Metchnikoff, premio Nobel, sostenne la tesi che la longevità dei pastori bulgari, dipendeva proprio dal consumo massiccio del tipico latte fermentato bulgaro ed individuò in esso batteri particolarmente benefici per l'intestino. L'insigne personaggio studiò anche altri tipi di latte fermentato, fra cui il kefir usato dalle popolazioni del Caucaso. I fermenti del kefir sono arrivati ai nostri giorni passando di generazione in generazione e la sua origine è ancora avvolta nel mistero. Il kefir è, oggi, è molto diffuso specialmente nell'Europa dell'Est e nei Paesi dell'ex Urss e si può preparare facilmente in casa senza yogurtiera. I batteri che fermentano il latte trasformano il lattosio (zucchero del latte) in acido lattico, ci difendono dalle putrefazioni intestinali ed aiutano il fegato nella sua opera di disintossicazione. Al latte fermentato è attribuita la proprietà di stimolare il sistema immunitario. Nel 1989 il ricercatore inglese Fuller (1989) chiamò probiotici i microrganismi che esercitano un effetto positivo sulla salute dell'ospite e rafforzano l'ecosistema intestinale. Si possono considerare antenati dei probiotici i batteri presenti nei lattici fermentati valorizzati da Metchnikoff. Oggi sono numerosi i batteri probiotici individuati soprattutto nell'intestino umano, che l'industria farmaceutica ha messo in commercio. I suddetti batteri superano l'acidità gastrica e sono in grado di raggiungere l'intestino senza perdere le loro benefiche proprietà. Recentemente sono stati messi in vendita anche yogurt molto salutari caratterizzati dalla presenza di particolari batteri probiotici.