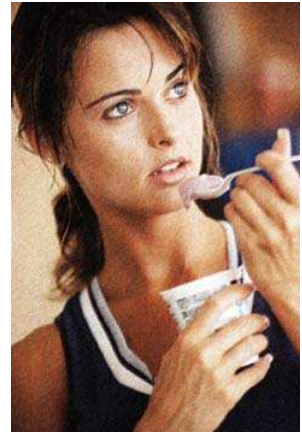


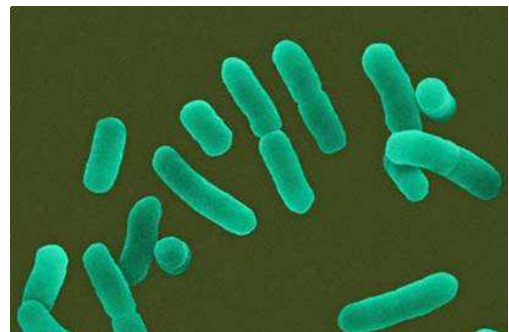
Yogurt

Il latte è l'alimento insostituibile nelle prime fasi della nostra vita e molti di noi gli restano così affezionati da consumarlo più o meno abbondantemente anche molto più tardi, ben oltre lo svezzamento. Anche in età avanzata, pur non essendo un alimento completo per l'adulto, è comunque in grado di offrire delle valenze nutrizionali notevoli, prima di tutto il calcio, ma ovviamente anche molto altro.

Da alcuni decenni però, la scienza ha messo gli occhi su un particolare tipo di lavorazione del latte, lo yogurt, in grado di offrire tutti gli aspetti nutrizionali del latte, aggiungendovi il prezioso contributo dei fermenti lattici, risultando un prodotto che moltissimi esperti inseriscono nei "functional food", cioè nei "cibi della salute". Vediamo perché.



- 1) i microrganismi usati per preparare lo yogurt, tradizionalmente estratti dallo stomaco di giovani ruminanti da moltissime popolazioni nel mondo e oggi anche selezionati dall'industria, non si limitano alla modifica della consistenza e del gusto del latte, ma una volta arrivati nel nostro intestino vi stabiliscono una specie di rapporto simbiotico. Il nostro intestino è un pullulare di germi impressionante, pensate solo che le feci delle popolazioni occidentali avanzate sono costituite quasi interamente da cellule morte del nostro intestino che si staccano e sono eliminate e da cellule batteriche. Abbiamo nel nostro intestino un numero di batteri simile al numero di cellule che costituisce il nostro organismo: decine o centinaia di migliaia di miliardi!!! Una fetta enorme di tutto il nostro sistema immunitario è impegnato proprio in questo distretto per arginare questa orda selvaggia. Orbene, i fermenti lattici dello yogurt non solo non hanno nessuna tossicità per le nostre cellule, ma la loro vita rende difficile la vita di tutti gli altri batteri concorrenti per quell'ecosistema. Fermenti lattici sono prescritti come parte della terapia dalla moderna medicina ai bambini con gastroenterite e sono consigliati per la sua prevenzione. Fermenti lattici sono spesso consigliati anche per gli adulti che debbano assumere una terapia antibiotica, in modo da ripristinare prontamente una flora batterica intestinale "buona", non appena cessi l'azione killer dell'antibiotico. Inoltre, tra i prodotti di scarto di questi batteri figurano preziose molecole che noi conosciamo come vitamine, che quindi non sono solo assunte con gli alimenti, ma prodotte in loco da questi nostri piccoli amici.



- 2) I processi di trasformazione del latte operato dai fermenti rendono lo yogurt generalmente più digeribile del latte. Le persone che soffrono di colite e che non possono bere più di tanto latte,

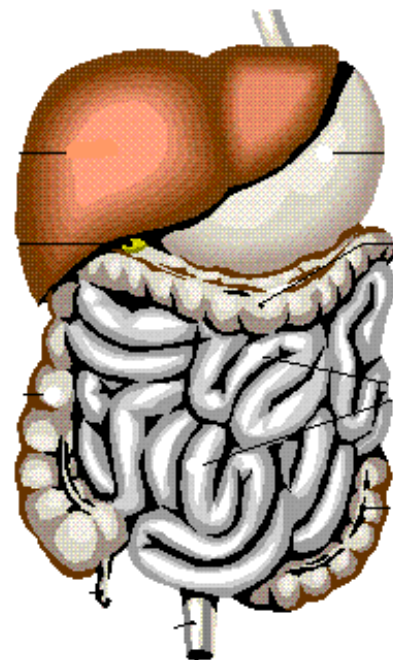
possono assumere circa il triplo della quantità di yogurt, triplicando quindi anche la quantità di calcio assunto.

3) Lo yogurt è cremoso, non liquido. Passiamo quindi dal “bere” il latte a “mangiare” lo yogurt. Ora, noi misuriamo il bere in litri e il mangiare in etti, per cui, a parità di quantità assunta, troviamo molto più soddisfacente, appagante e saziante lo yogurt del latte. Utilizzarlo significa abbassare la quantità di calorie assunte con gli altri alimenti, perché già in parte sazi.

4) Sempre sul versante delle calorie di troppo, il latte si beve intero o parzialmente scremato, non essendo quello totalmente scremato particolarmente appetibile. Lo yogurt scremato continua invece ad essere buono, per quanto aumenti la sensazione di acidità. Se questa è gradita bene, altrimenti si può ovviare inserendo nello yogurt del miele, dello zucchero integrale di canna, della frutta fresca o della marmellata fatta in casa. Si sostituiscono così le calorie del grasso del latte, in pratica del burro che certo non fa molto bene se consumato in eccesso, con alimenti a più alto valore biologico. Si guadagna così o una diminuzione delle calorie ingerite o in un aumento della biodiversità alimentare. Tanto per fare due conti, lo yogurt magro, così come il latte magro, ha 360 Kcal per litro, mentre il latte e lo yogurt intero ne hanno 640.

5) I prodotti caseari magri, come lo yogurt magro, proteggono dalla gotta, cosa tutt'altro che indifferente visto il numero di obesi in circolazione. I soggetti con gotta ne possono mangiare mezzo Kg al giorno tranquillamente. Decisamente più dubbio la capacità di abbassare il colesterolo per quanto vi siano diverse indicazioni al riguardo, anche se di modesta entità.

6) È consigliabile utilizzare diverse buone marche di yogurt anziché sempre la stessa, in quanto produttori diversi utilizzano ceppi microbici diversi, i quali, a seconda delle loro particolari attitudini, colonizzano e proteggono zone diverse del nostro intestino. Le nostre “budella” non sono infatti omogenee, ma molto diversificate in quanto a tipi cellulari diversi, pH diverso, composizione del contenuto intestinale, acidità, idratazione e così via. Ogni specie batterica è in grado di sopravvivere (e quindi di proteggere), solo in un determinato clima intestinale e non negli altri, per cui anche in questo caso vige la regola di cercare la massima biodiversità alimentare possibile tra i migliori produttori presenti sul mercato.



7) Soprattutto se siete dei grandi consumatori, prendete in considerazione l'opportunità di farvelo da voi lo yogurt, in casa. È facilissimo e non costa praticamente nulla, anzi è un risparmio. Alcuni autori come la Kousmine danno a questa pratica una certa importanza.

Per ultimo ricordo che lo yogurt non ha nessun nutriente in meno del latte, calcio compreso, ma solo molte qualità in più.



Quando utilizzarlo?

È ottimo a colazione, da solo o con i corn-flakes e durante gli spuntini e le merende. È facilmente trasportabile, è venduto in molti gusti diversi oppure, ancora meglio, possiamo variare il gusto noi stessi utilizzando lo yogurt bianco magro aggiungendo della frutta fresca, del cacao, del caffè o quello che volete.

Si presta a sostituire una buona parte del burro nelle ricette per torte.



Molti bar, che fino a poco tempo fa vendevano solo cibo-spazzatura, oggi offrono la possibilità sia di spremute fresche di arancia che lo yogurt, due ottimi modi di far colazione in alternativa e in alternanza alla brioche e cappuccino.

A differenza del latte che va a male rapidamente, lo yogurt ha una durata decisamente superiore, è infatti anche un mezzo di conservazione del latte, per cui è proprio un peccato non averne sempre dei vasetti in frigorifero. Ed, insomma, mangiate e promuovete l'uso delle yogurt, di meglio, anche in questo caso, c'è solo l'acqua santa.