



di Maurizio De Pasquale
www.orlandipasticceria.com

YOGURT VS YOGURT VEGETALE

Lo yogurt è un prodotto caseario, di origini antichissime, derivante dalla fermentazione lattica del latte. Già 2.500 anni prima di Cristo, con i Persiani, gli Indi e gli Egizi, era in uso la preparazione di latti fermentati. La conoscenza di queste preparazioni venne trasmessa ad altri popoli quali i Greci e i Romani per poi passare al Medioevo per

arrivare all'Era Moderna. Con lo sviluppo delle tecniche casearie, si è potuto assistere alla comparsa di nuovi prodotti e all'incremento dei consumi dei formaggi e dei latti fermentati in particolare. Bisognava però aspettare i primi anni del Novecento per capire "scientificamente" il valore aggiunto dei latti fermentati anche rispetto agli altri prodotti caseari. Fu **Elie Metchnikoff** (1845-1916), un microbiologo russo che svolgeva la propria attività presso l'Istituto Pasteur di Parigi, che riuscì a evidenziare l'azione benefica dei latti fermentati sull'organismo

e, in particolare, sulla microflora intestinale.

Tutti i latti fermentati devono essere considerati per una duplice funzione che sono in grado di esercitare: nutrire sulla base della loro composizione chimica e contribuire al mantenimento della salute del consumatore grazie alla presenza di microrganismi utili. I batteri lattici, e con essi i bifidobatteri e certi enterococchi, costituiscono, infatti, un gruppo di batteri con la capacità di creare condizioni favorevoli per il benessere dell'uomo.

È YOGURT O LATTE FERMENTATO?

Si è portati a indicare con il nome di yogurt tutti i prodotti che hanno l'apparenza di latte leggermente coagulato e dal sapore acidulo, contenuti in un vasetto in plastica o vetro in quantità normalmente pari a 125g (una porzione). In realtà, secondo la legislazione italiana il nome "yogurt" è attribuibile esclusivamente al latte fermentato con i due microrganismi *Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus* e *Streptococcus thermophilus*. Gli altri prodotti sono generalmente chiamati "latti fermentati".





LO YOGURT

Lo yogurt è un latte fermentato, ma non tutti i latti fermentati sono yogurt. In Italia si definisce yogurt solo il latte fermentato da due particolari batteri: il *Lactobacillus bulgaricus* e lo *Streptococcus thermophilus*. Tali batteri lattici sono coltivati su latte precedentemente pastorizzato, allo scopo di eliminare la gran parte della flora batterica preesistente. Le caratteristiche e le proprietà dello yogurt sono legate alla presenza, fino all'atto del consumo, dei suddetti microrganismi.

Per produrre lo yogurt si utilizza generalmente il latte vaccino. Può essere utilizzato anche latte di

pecora, bufala o capra.

Si, è vero lo yogurt è più digeribile poiché durante il processo di fermentazione, il lattosio è scisso in acido lattico e quindi più tollerato. La presenza contemporanea di lattosio e acido lattico favorisce la biodisponibilità delle sostanze minerali, in particolare di calcio e fosforo, presenti nei prodotti lattiero-caseari in proporzioni ottimali. Tuttavia, anche se lo yogurt viene considerato un alimento "probiotico" in grado di collaborare al riequilibrio della flora batterica intestinale, si porta dietro tutti le conseguenze che ha il latte.

I SOSTITUTI DELLO YOGURT

Lo yogurt vegetale è un prodotto fermentato derivato da sostanze liquide estratte dai semi o dai frutti di alcune specie vegetali. Per essere precisi, non si può parlare né di yogurt né di latte. La Corte di Giustizia dell'Unione Europea afferma che i prodotti vegetali non possono essere commercializzati con denominazioni proprie a quelli animali, come "latte", "crema di latte o panna", "burro", "formaggio" e "yogurt". Si tratta difatti di alimenti simili tra loro per le modalità di consumo, tuttavia le caratteristiche nutrizionali e il processo produttivo sono differenti. I prodotti che in commercio possono essere definiti surrogati dello yogurt sono molti con differenti consistenze, sapori e composizioni. Generalmente, sono fonte di proteine e di grassi insaturi, basse le quantità della frazione grassa satura. Tuttavia, la composizione nutrizionale varia in base alla bevanda vegetale. Quando privi di zuccheri aggiunti, presentano un basso contenuto di carboidrati.

valori nutritivi generali

Nutrienti	Unità	Mucca	Capra	Bufalo	Pecora
		valore / 100 gm latte			
Acqua	gm	87.99	87.03	83.39	80
Energia	kcal	67	69	117	108
Proteine	gm	3.20	3.56	4.30	5.98
Lipidi	gm	4.10	4.14	6.50	7.01
Ceneri	gm	0.72	0.82	0,79	0.96
Carboidrati (lattosio/zucchero)	gm	4.46	4.45	5.00	5.36

AMASAKE: un'alternativa orientale

L'antichissima tecnica di fermentazione alcolica dei cereali (birra, whisky ecc.) può essere arrestata nelle prime fasi, quando i saccharomiceti hanno scisso l'amido del riso in zuccheri semplici (e quindi più dolci) e non li hanno ancora trasformati in alcool. Questo prodotto si chiama amasake che, con l'aggiunta di addensanti e amidi, si creano ottimi budini cremosi,

Ingredienti

PER LA BASE

250 g biscotti vegani
80 g tahin (salsa a base di sesamo)

PER LA CREMA

350 g tofu neutro cremoso
150 g Kefir
1 cucchiaio di amido di tapioca
2 cucchiaini di agar agar in polvere
50 g sciroppo d'acero
succo e buccia di un limone bio

Preparazione

Frullare i biscotti in un mixer e unirli al tahin e mescolare. Riempire la base di una tortiera, livellare e rapprendere in frigo. Frullare tofu e kefir con lo sciroppo fino ad ottenere un composto liscio e denso. Aggiungere agar agar e amido di tapioca e mescolare. Alla fine aromatizzare con succo e scorza di limone. Versare sulla base e far riposare in frigo per almeno 3 ore o abbattere.

e yogurt dolci. L'amasake è un dessert naturale, preparato dalla fermentazione del riso integrale, del miglio e dell'avena. Il processo fermentativo scinde gli amidi in dolce maltosio e ne crea una crema dolcissima e ricca di sostanze nutritive che si porta dietro tutte le qualità organolettiche del cereale integrale.

Per i più arditi, l'amasake può essere preparato in casa, basta procurarsi del riso dolce, del riso integrale, del Koji (nome giapponese del fungo filamentoso *Aspergillus oryzae*) in grado di scindere l'amido contenuto all'interno del riso

rendendolo uno zucchero più semplice. Lo si fa fermentare per più giorni e il gioco è fatto.

Valori Nutrizionali Medi per 100g di Prodotto:

Valore Energetico (Kcal):	150
Proteine (g):	3
Carboidrati (g):	32
di cui zuccheri (g):	20
Grassi (g):	1
di cui Saturi (g):	0
Fibra Alimentare (g):	2
Sodio (g):	0,0

YOGURT DI SOIA: uno dei più classici

È un sostituto dello yogurt vaccino, derivato dal latte di soia. È adatto per i vegani e per chi soffre di intolleranza al lattosio o alle proteine del latte. Lo yogurt di soia viene prodotto partendo dalla

LA RICETTA

cheesecake

VEGANNA
BIANCA



bevanda di soia e aggiungendo dei batteri dello yogurt con aggiunta di dolcificanti come il fruttosio, glucosio o lo zucchero. Disponibile anche in varianti aromatizzate. Un'ottima fonte di calcio, proteine, vitamine e minerali.

Valori Nutrizionali Medi per 100g di Prodotto:

Valore Energetico (Kcal):	90
Proteine (g):	2,5
Carboidrati (g):	20
di cui zuccheri (g):	11
Grassi (g):	1
di cui Saturi (g):	0
Fibra Alimentare (g):	0.5
Sodio (g):	0,0

KEFIR: "sentirsi bene dopo aver mangiato"

È una bevanda rinfrescante e originaria del Caucaso ottenuta tramite la fermentazione lattica del latte, ma anche da una lieve fermentazione alcolica. Il kefir contiene più vitamine del gruppo B ed è più tollerato anche dagli intolleranti ai latticini, perché anche le proteine e i grassi sono parzialmente digeriti e quindi pronti per essere utilizzati. Simile allo yogurt, il kefir è eccellente per trattare vari problemi digestivi, migliorare la salute delle ossa e combattere le infezioni batteriche in modo completamente naturale. I grani di Kefir, formati da colture

di lievito e batteri lattici, sono grani bianchi che assomigliano al cavolfiore. Quando si aggiungono i grani di kefir al latte di mucca o di capra, i microrganismi agiscono facendo fermentare gli zuccheri nel latte, dando origine alla bevanda di kefir (per cui si parla anche di kefir di latte).

