



di Giovanni Ballarini

10 aprile 2019

YOGURT ANTICO E SEMPRE NUOVO



Lo yogurt è parte della dieta umana da diversi millenni e nasce in paesi a clima caldo nei quali l'acidità è un mezzo di mantenimento del latte per un limitato periodo di tempo, mentre per una conservazione prolungata il latte è trasformato in formaggio. Fin dall'antichità allo yogurt sono attribuite proprietà salutistiche e nel 1909 il premio Nobel russo Yllia Metchnikoff suggerisce che i lattobacilli nello yogurt sono una delle cause della longevità della popolazione contadina bulgara. Lo yogurt è latte fermentato acidificato dallo sviluppo di *Lactobacillus bulgaricus* e *Streptococcus thermophiles*, il suo contenuto nutrizionale varia in base al tipo di latte utilizzato ed al suo contenuto in grassi, e può risultare ridotto qualora il latte abbia subito un processo di scrematura parziale o totale. I valori medi dello yogurt ottenuto da latte di vaccaintero per 100 grammi sono: proteine 3,8 grammi, grassi 3,9 grammi, carboidrati 4,3 grammi, minerali (soprattutto calcio), vitamine del complesso B, acido pantotenico, vitamina PP.

Lo yogurt è un alimento salustico poiché fornisce proteine altamente biodisponibili, è un'eccellente fonte di calcio e vitamine ma soprattutto è una fonte di probiotici che sono benefici per la salute che si svolgono anche attraverso effetti sul microbiota intestinale. Il consumo regolare di yogurt si associa a un ridotto rischio di malattie gastrointestinali e a un miglioramento dell'intolleranza al lattosio specialmente tra i bambini, previene malattie cardiovascolari, sindrome metabolica e diabete di tipo 2, allergie e malattie respiratorie e migliora la salute dentale e ossea.

I modelli di consumo dello yogurt variano notevolmente da un paese all'altro e tra quelli che usano la maggior quantità di yogurt vi sono i Paesi Bassi, la Francia, la Turchia, la Spagna e la Germania, mentre tra quelli che ne consumano le quantità minori vi sono l'Egitto, la Colombia, la Russia, la Romania e il Sud Africa (*Euromonitor* 2013). Nei paesi in via di sviluppo, il consumo di yogurt è un indicatore dei cambiamenti economici in atto. In Brasile,

per esempio, sebbene il consumo di yogurt sia basso, è aumentato di oltre sette volte tra il 1974 e il 2003, tuttavia, mentre il 40% della popolazione brasiliana consuma prodotti lattiero-caseari, solo il 6% consuma yogurt. In generale, il consumo di yogurt è più diffuso tra individui sani, magri, con livelli d'istruzione e socioeconomici più elevati, non fumatori e tra le donne.

Nell'immediato secondo dopo guerra, in Italia lo yogurt era quasi sconosciuto, poi si è diffuso e negli anni è cambiata la modalità di consumo. Inizialmente l'acquisto di yogurt era guidato da una ricerca dei fermenti per la salute mentre oggi è un prodotto prevalentemente legato alla ricerca del piacere e del gusto con il suo utilizzo nella prima colazione, come dessert e come ingrediente in cucina, in una tendenza che non è solamente italiana. Oggi in Italia, secondo l'Assolatte, il 65% degli adulti italiani è un sostenitore di yogurt e latte fermentati eventiquattro milioni di famiglie consumano yogurt con acquisti medi di quattordici chilogrammi annui per nucleo familiare. Per la grande varietà di proposte che trovano nei punti vendita gli italiani si sono abituati a consumare lo yogurt in diversi momenti della giornata: a colazione, come fuoripasto salutistico, a pranzo come soluzione fresca e leggera, a merenda, come mini-dessert a fine pasto. Per la colazione gli italiani cercano leggerezza e benessere preferendo yogurt funzionali, magri oppure bianchi, mentre quando si tratta di uno spuntino o di uno spezzafame nello yogurt prediligono il gusto e la cremosità. Lo yogurt allungato con acqua o latte diviene una bevanda. Importante è l'utilizzo dello yogurt in cucina in diverse preparazioni e in pasticceria come ingrediente di dolci, creme dolci o salse salate come la maionese e di questo non ci si deve stupire perché da sempre in Oriente, come nella cucina libanese, lo yogurt senza zucchero aggiunto accompagna i cibi salati.

Attualmente per i consumatori italiani il principale criterio di scelta dello yogurt è il gusto e la presenza di frutta o il gusto di frutta. Per il 35% delle persone che acquistano yogurt bianco naturale poi lo arricchiscono con frutta fresca, confettura, frutta secca, muesli. I gusti preferiti sono quelli di frutti di bosco (fragole, mirtillo, lampone), frutti tropicali (banana, cocco, ananas, kiwi), vaniglia, agrumi (limone, arancia, mandarino, lime, pompelmo) e caffè.

La legge italiana riconosce come yogurt soltanto quello prodotto con latte divaccafermentato con *Lactobacillus bulgaricus* e *Streptococcus thermophilus* e con una concentrazione di microrganismi vivi e vitali che al momento del consumo deve essere uguale o superiore a dieci milioni di cellule per millilitro. Latte acidi prodotti con fermenti diversi, per esempio i fermenti probiotici, pur essendo validi sotto un punto di vista nutrizionale, salutistico o gastronomico, non possono essere denominati yogurt. Le fasi di lavorazione dello yogurt comprendono la selezione degli ingredienti, la miscelazione, l'omogeneizzazione, il trattamento termico, l'inoculazione della coltura, la fermentazione, il confezionamento e la distribuzione.

Gli importanti cambiamenti degli stili di vita di una parte di consumatori vegetariani e soprattutto vegani ha portato alla produzione di alimenti vegetali fermentati partendo dalla soia, dal cocco e dalle mandorle. Queste preparazioni hanno una composizione nutrizionale e salutistica diverse dagli yogurt e va comunque precisato che, come una bevanda alla soia non può essere denominato latte, allo stesso modo non si può chiamare yogurt una bevanda fermentata preparata con soia, cocco o mandorle.