



ENCUENTRO SIBARITA

BLANCA UGARTE-QUIROZ C. FOTO: DORIS DÍAZ

El yogurt ¿Elixir de vida?

Hoy en día los médicos lo prescriben para restaurar la flora intestinal, la que puede ser destruida cuando los pacientes reciben varios antibióticos o drogas a base de sulfas. El yogurt activa y refuerza el sistema inmunológico, reduce la intolerancia a la lactosa, aumenta la absorción de calcio, fósforo y otros minerales que se encuentran en la leche; activa la producción bacteriana de vitaminas...

El Yogurt es un excelente sustituto de dulces, pasteles, tortas, pudines, los cuales son ricos en hidratos de carbono; y es interesante mencionar que otro Premio Nobel más reciente Denis P. Burkitt opina que el cáncer de los intestinos y otros trastornos intestinales están relacionados con dietas ricas en hidratos de carbono o carbohidratos.

Además de todas estas bondades el yogurt o cuajada búlgara es de sabor agradable, ligeramente ácido, de apariencia saludable y bajo en calorías cuando se prepara con leche descremada.

Desde hace milenios la leche constituye un alimento básico en la alimentación de los seres humanos en casi todas las naciones, siendo los derivados lácteos productos de especial consumo; entre éstos derivados destaca el Yogurt.

En estos días el Yogurt está en la cumbre de la popularidad; pero conocemos lo que realmente es? De donde se origina? Por que se dice que es tan beneficiosos? Y cómo lo podemos elaborar?

El Yogurt o Cuajada Búlgara es un alimento, vivo ya que está compuesto por millones de bacterias, es una leche fermentada y acidificada por bacterias lácticas, las cuales actúan sobre la lactosa (tipo de azúcar) de la leche transformándola en ácido láctico; al ser una forma de cuajada –la más útil en la alimentación-ya que las proteínas de la leche (caseína, albúmina, globulina) se coagulan y precipitan disociándose y así separando los aminoácidos, es por ello que el Yogurt se digiere mejor y dos o tres veces más rápido que la leche. Las bacterias lácticas que producen el Yogurt son el Lactobacilos Bulgarius y el Streptococcus Termophilus, ambas bacterias requieren de una temperatura de incubación promedio de 42°C.

El consumo del Yogurt puede remontarse a tiempos ancestrales; historia antigua de países como India; Persia, Egipto dan referencias a una especie de cuajada llamada Yogurt y en las Escrituras Inspiradas, la Biblia se menciona que una mujer quenita llamada Jael le dio al capitán Sisara una “leche cuajada” la cual probablemente era Yogurt (Jueces 5:25).

Ilija Maetschnikow, biólogo ruso quien en 1908 obtuvo el Premio Nobel por sus investigaciones en el ámbito de los microorganismo, siendo además zoólogo y químico especializado en productos alimenticios; le obsesionaba la idea de seguir el rastro del secreto de la longevidad (larga vida) y después de estudiar estadística sobre los límites de vida de los pueblos concluye que la mayor cantidad de personas longevas de la tierra viven en Bulgaria, y advierte que el yogurt es el producto alimenticio preferido de los búlgaros. Metschikow consideraba que el principio de todos los males se hallaban en el propio envenenamiento producido por los procesos químicos que tenían lugar en el intestino grueso, estaba convencido que las sustancias tóxicas que se originaban en el intestino aceleraban el proceso de envejecimiento; asimismo creía que las bacterias lácticas del yogurt mantenían a raya a los gérmenes nocivos y por lo tanto prolongaban la vida.

Queso fundido con pimentón

El uso del yogurt en cocina y repostería es bastante amplio; sin embargo, debe usarse solo en receta en donde no se superen los 50°C, ya que de ser así las bacterias lácticas morirían y los beneficios no serían los mismos. Se sugiere usarlo en dips y cremas para ensaladas, sopas frías, licuado con frutas, en helados, etc. Eliminando el agua que contiene se logra un quesito de yogurt el cual se usa en postres en sustitución del queso crema.

Ingredientes:

- 2 tazas de yogurt natural
- 100 grs. Queso fresco desmenuzado
- ½ taza de aceite vegetal
- 1 pimentón rojo, sancochado 5 minutos al que se le quitará luego la membranita y semillas.
- Sal, pizca de curry

Preparación:

1. Drenar el agua del yogurt en una bolsa de tela o colador fino de la noche al día siguiente. Esto se hace dentro de nevera y se obtendrá un quesito de yogurt.
2. Licuar queso de yogurt con el queso fresco, desmenuzar el pimentón en trozos, agregar el aceite en hilo mientras se va licuando hasta conseguirlo cremoso. Sazonar con sal y curry.
3. Refrigerar. Se usa para untar pan, arepas, sobre ruedas de papas o dip.

Cómo se prepara

Se calienta un litro de leche o descremada hasta que hierva y luego se vierte en un envase de vidrio o plástico grueso (guarda mejor el calor). Para mayor consistencia añadirle más leche en polvo. Dejar enfriar hasta que alcance 45°C o esté tibia al tacto. Agregar el cultivo (bacterias lácticas) que puede ser un yogurt firme natural de buena calidad, vigente y que siempre haya estado refrigerado. Revolver bien para evitar grumos; cubrir de inmediato con la tapa y abrigar el envase con un material de sueter, manteniéndolo en lugar tibio que puede oscilar entre 43 a 46°C de cuatro a seis horas (incubación). También se puede usar un termo boca ancha. Después que cuaje refrigerar como mínimo 12 horas para el desarrollo del aroma y sabor (maduración)

- La leche muy caliente mata las bacterias lácticas.
- Las vibraciones cercanas al yogurt no desarrollan las bacterias lácticas. El yogurt no debe moverse mientras se está incubando.
- Consumirlo a su gusto, sólo es más saludable o acompañado con frutas, miel de abejas, siropes, etc.

Como hemos aprendido el yogurt tiene todas las cualidades; ¡Es delicioso, de gran valor nutritivo, bajo en calorías, fácil de digerir, de hacer y muy económico. Consumamos yogurt! ■