

G A S T R O N O M I A

La sana passione per lo yogurt

La sua origine è ignota ma lo yogurt ha conquistato l'Europa

MIGROS ABBASSA I PREZZI DI VENDITA PER I LATTICINI

Da lunedì, 27 luglio 2009 Migros diminuirà mediamente di 5 cts. al litro i prezzi dei latticini. Il ribasso interesserà soprattutto gli yogurt standard e bio (180 g), così come latte e panna. La riduzione fa seguito alla definizione, il 10 luglio scorso, del prezzo indicativo da parte dell'organizzazione interprofessionale del latte di centrale (ILC), e avrà validità sino alla fine di settembre 09. Elsa (Estavayer Lait SA), impresa Migros specializzata, ha adeguato i prezzi sulla base delle indicazioni e come sempre non esiterà a trasmettere questi ribassi alla propria clientela.

Alcuni esempi di ribasso: **tutti gli yogurt standard**, 180 g / 0.60 (vecchio prezzo: 0.65) **tutti gli yogurt bio**, 180 g / 0.85 (v.p.: 0.90) **cottage cheese nature**, 200 g / 1.65 (v.p.: 1.70) **1 l M-Drink alt past** 1.20 (v.p.: 1.30) **1/4 l panna intera UHT** 1.75 (v.p.: 1.80)

Allan Bay

Dei tanti prodotti «degli altri» sdoganati in Europa nel secolo scorso nessuno batte in successo lo yogurt. È oramai onnipresente nei nostri supermercati e negozi, sempre con una scelta vastissima, il che dimostra quanto sia apprezzato. Ha un'immagine altissima, il sentire comune riconosce che è un prodotto che più benevolo non si può. È oramai il compagno fidato delle nostre prime colazioni. Vediamo di conoscerlo di più.

Lo yogurt è un alimento la cui origine è ignota, nonostante vari popoli allevatori rivendicano la sua scoperta: capita sempre così, i grandi ingredienti sono ben raramente orfani. Ovviamente l'origine è comunque dell'Asia settentrionale, terra di infiniti pascoli, ma sono tante le popolazioni che da lì si sono sparse in Asia ed Europa. Comunque sia, oggi le terre di elezione, dove consumo e qualità sono massimi, sono Turchia, Iran, Bulgaria e Grecia. La parola yogurt è di origine turca e significa «impasto, cosa densa».

Secondo la legge si può chiamare con questo termine solo il latte vaccino fermentato con *Lactobacillus bulgaricus* e *Streptococcus thermophilus*. Insieme a questi microrganismi operano tuttavia altri batteri, tutti benefici. Ciò detto, può

essere realizzato yogurt con qualsiasi tipo di latte: mucca, capra (ottimo! molto consumato da chi scrive...), pecora, cavalla, cammella, e perfino con quelli di soia e riso. Industrialmente lo yogurt viene prodotto pastorizzando il latte e unendovi poi i fermenti, che devono agire a 40-50° per tre-cinque ore; il latte viene infine filtrato e messo nei vasetti.

Per legge, lo yogurt deve essere venduto con un numero altissimo di microrganismi vivi e quindi non può subire trattamenti termici per essere stabilizzato. Una volta acquistato dev'essere conservato in frigorifero. Le caratteristiche nutrizionali sono simili a quelle del latte, ma calcio, fosforo, magnesio e proteine sono presenti in forma più facilmente assorbibile, e vi è una concentrazione di vitamine del gruppo B leggermente maggiore. Inoltre i processi di fermentazione trasformano il lattosio, un forte allergene (cioè un prodotto al quale molti sono allergici), rendendolo più tollerabile. I lattobatteri presenti favoriscono l'equilibrio della flora intestinale e rendono lo yogurt molto valido in caso di difficoltà digestive, nell'alimentazione di bambini, adolescenti e anziani, in gravidanza e nell'allattamento.

In commercio si trovano molti tipi di yogurt: naturale (cioè quello vero, di cui ab-



biamo parlato), che può essere realizzato con latte magro, parzialmente scremato o intero - in ordine crescente di gusto, quello intero è il migliore. Poi, come accennato, quelli con altri tipi di latte, animale e vegetale. Infine vi sono tipi addizionati di frutta, panna o cereali e dolcificati in vari

modi. Chiaramente, in queste categorie le percentuali di prodotto fermentato variano molto, e in certi casi il prodotto è definito come «dessert», perché ormai di yogurt ce n'è ben poco.

La qualità alla fine deriva dal latte usato, come è ovvio, e dalla «sapienza» storica col

quale viene prodotto - come succede sempre, i neofiti volenterosi, che poi saremmo noi Europei, impiegano più di una generazione per dominare al meglio il ciclo di produzione di un prodotto. Per questo motivo il migliore yogurt disponibile normalmente in Europa è quello greco.

BALLANDO COI GUSTI

Per chi è vegetariano e chi no

“Oggi proponiamo un gattò, mitico piatto della tradizione napoletana, proposto senza salumi, quindi in forma vegetariana, e uno spiedino di involtini di vitello all'aceto balsamico: se gli involtini si mettono su uno spiedino, si aprono di meno in cottura.”

Gattò vegetariano

Ingredienti per 6 persone:

patate kg 1,5, grana g 200, pecorino g 200, mozzarella g 400, 4 uova, latte, pangrattato, prezzemolo, burro, sale e pepe.

Lessate le patate in abbondante acqua, scolatele, sbucciatele e passatele 2 volte al passaverdura con i buchi piccoli. Tagliate la mozzarella a dadini e fateli scolare in un colino per 30'. Unite alle patate il grana e il pecorino grattugiati, la mozzarella tagliata a dadini, 4 tuorli leggermente sbattuti, 2 albumi montati a neve, prezzemolo tritato a piacere, 50 g di burro e mezzo bicchiere di latte se fosse necessario e impastate bene. Regolate di sale e di pepe. Ungete una teglia, spolverizzate di pangrattato, distribuite il puré, livellatelo in maniera uniforme, spolverate di pangrattato e aggiungete qualche fiocco di burro. Cuocete il gattò in forno a 200° per 40' circa. Levatelo dal forno e lasciatelo intiepidire per almeno 20' prima di servirlo.



FOTO MANUELA VANNI

Spiedino di involtini

Ingredienti per 4 persone:

16 fettine di fesa di vitello, 16 fettine di prosciutto cotto, 16 fettine di pecorino semi stagionato, 16 foglie di basilico, aglio, vermouth, olio di oliva, sale e pepe.

Per 4 persone. Al posto del pecorino semi stagionato potete utilizzare qualsiasi formaggio semi duro. Battete leggermente le fettine di carne e mettetele su un piano. Copritele prima col prosciutto, poi col formaggio e infine col basilico, poi arrotolatele e infilatele a quattro a quattro su spiedini lasciati a bagno in acqua per una mezz'ora. Scaldate in una padella 1 filo d'olio con 1 spicchio di aglio mondato e leggermente schiacciato. Adagiate nell'olio ben caldo gli spiedini e fateli cuocere 4' per parte. Scolate l'olio, aggiungete una spruzzata di vermouth e fate cuocere finché non sarà sfumato. Regolate di sale e di pepe e servite.



FOTO MANUELA VANNI

CSF (COME SI FA)



Tre antipasti arabi, semplici e mitici. Nel baba ghanoush si utilizza la tahina, una onnipresente pasta a base di semi di sesamo tipica della cucina mediorientale. Si trova in barattolo in moltissimi negozi etnici e non.

Patè di tahina (ma nel mondo arabo viene chiamata anche tahina, creando un po' di confusione con l'ingrediente omonimo). Per 4 persone. Frullate 1 o 2 spicchi di aglio mondati con 1 pizzico di sale, 1 cucchiaino di cumino in polvere, 150 g di tahina e 1,5 dl di succo di limone, unendo a filo l'acqua necessaria per ottenere una crema fluida. Regolate eventualmente di sale. Poi amalgamatela con 6 cucchiaini di prezzemolo finemente tritato. Servitela su pane tostato o su verdure crude.

Ful medammes. Per 6 persone. Mettete a mollo per 24 ore 1 kg di fave secche (questo piatto non si può fare con le fave fresche), poi scolatele e cuocetele a fiamma bassa in una casseruola per 3 ore, coprendo a filo di acqua e unendo poca acqua bollente se necessario. Scolatele, se necessario frullatele (ma non è indispensabile, la tradizione accetta anzi chiede qualche pezzo di fava rimasta intera), unite 2 spicchi di aglio tritati, 1 presa di prezzemolo tritato, 1 filo di olio, 1 cucchiaino di cumino e regolate di sale e di pepe. Mescolate bene. Servite accompagnando con spicchi di limone e uova sode.

Baba ghanoush. Per 4 persone. Prendete 3 grosse melanzane e mettetele ad arrostitore, intere, su una gratella per 20', ruotandole di tanto in tanto. Quando sono completamente nere, estraetene la polpa e fatela scolare per 30' in un colino per eliminare il liquido in eccesso. Frullatela con 2 spicchi di aglio mondato. Incorporate, poco per volta, 150 g di tahina e il succo filtrato di 2 limoni. Regolate di sale e mescolate con 1 pizzico di cumino. Servite guarnendo con 1 presa di prezzemolo tritato e olive denocciolate. Servitela con pane tostato o pane arabo ma anche come salsa da abbinare a carne, pesce o uova sode, caldi e freddi.