

# da Gustare

# Yogurt

di Serena Minazzi

## Lo spuntino fresco da farsi in casa

Drink estivi

**Mettiamolo anche nei cocktail, ma in quelli alcolici**



Qualche anno fa è esplosa la moda degli smoothies bevande coloratissime a base di yogurt, frutta e verdura. Tutta salute. Ma lo yogurt può anche diventare un ingrediente perfetto per un drink alcolico da bere senza sensi di colpa perché contiene i probiotici, quindi fa solo che bene. Tra i più famosi c'è il Mimosa Smoothie a base di champagne, yogurt alla vaniglia e succo d'arancia (foto) e il Drizella Cocktail a base di yogurt, frutti di bosco e limoncello. Potrebbe arrivare presto dai due bartender tra i più famosi (uno è Toby Cecchini il creatore del famoso Cosmopolitan) il Japonaise Cocktail che a New York è già un must: rum, un tipo di orzata rinforzata di acqua di rose e fiori d'arancio, limone, lime e il Calpico una bibita giapponese che sa di yogurt alla vaniglia mixata alla 7-Up. Da provare!

Beauty fai da te

**Se usato come cosmetico rende più belle**

Viso, corpo, labbra e capelli splendidi e setosi. Lo yogurt fa bene dentro e fuori. È un ingrediente infatti molto usato e apprezzato per creare rimedi di bellezza super naturali direttamente in casa. Se abbinato al miele si trasforma in una crema corpo idratante ed emolliente, per nutrire il viso basta abbinarlo al kiwi, mentre per trattare i capelli secchi o opachi unirlo a tuorlo, olio d'oliva o di mandorla dolce e lasciare in posa mezz'ora. Insieme a qualche noce tritata infine è un perfetto esfoliante per il viso da risciacquare con poi con acqua tiepida.



**Virginia Repetto**  
«Yogurtista. Yogurt fatto in casa: ricette tipologiche, benefici»  
Normos Edizioni  
Edizioni (19,90 euro)

Un solo grammo contiene dieci milioni di batteri lattici vivi e vitali. Lo mangiate? La risposta è sì - e lo facciamo fin dal I secolo come ci racconta Plinio il Vecchio -, la mattina a colazione o come spuntino, perché stiamo parlando dello yogurt. In Italia ne consumiamo di media ben 7 chili all'anno a testa, quindi si può tranquillamente dire che i batteri, ma quelli buoni, ci piacciono eccome. La parola deriva dal turco «yogurmark» (da addensare) e si pensa venisse prodotto proprio in Turchia già nel VI secolo avanti Cristo dai pastori dell'Asia centrale e fatto di latte di capra. Fresco, salutare (i lattobacilli presenti aiutano il sistema immunitario e il funzionamento dell'intestino), goloso entra di diritto nel carrello della spesa. Oggi basta fare un giro in un supermercato qualunque per trovarsi davanti a un vero e proprio muro di yogurt: bianco naturale, intero, magro, colato e non, alla frutta, al cioccolato, ai cereali e via dicendo. Insomma, c'è solo l'imbarazzo della scelta, ma se volete divertirvi e creare qualcosa di tendenza, provate a farlo in casa anche senza yogurtiera. Parola di Virginia Repetto autrice di «Yogurtista. Yogurt fatto in casa» appena uscito in libreria.

**Come le è venuta l'idea del fai da te?**  
«Una decina di anni fa - racconta Repetto - mangio lo yogurt ogni mattina e, per curiosità, mi sono informata sul metodo di produzione. In quel momento ho capito che avrei potuto prepararlo a casa, bianco e con frutta fresca, e dalla prima volta non ho più smesso».

**Detto così sembra la cosa più facile del mondo ma che attrezzatura è necessaria?**  
«Gli strumenti indispensabili per farlo in casa sono pochissimi e li abbiamo tutti: una pentola, un cucchiaino, un imbuto, qualche barattolo di vetro e una coperta per tenere i vasetti in caldo. Chi vuole può utilizzare la yogurtiera per la fermentazione del latte. In entrambi i casi il metodo è davvero

Il New York Times lo ha inserito tra i cibi più trendy del 2019

È un alimento fermentato ricco di batteri buoni per l'intestino

alla portata di tutti!»

**Che parte ricopre nella sua alimentazione?**  
«Non è solo il protagonista della mia colazione, ma è un ingrediente di base come il sale o l'olio extravergine di oliva. Il mio approccio a questo alimento è evoluto negli anni: se prima lo utilizzavo solo nei dolci, interessandomi di cucina internazionale ho scoperto la sua versatilità e oggi lo utilizzo persino in alcuni primi piatti».

**Intero, vegetale, colato. Ci aiuti a capire le differenze e gli utilizzi.**  
«Lo yogurt al naturale è il più comune in Italia e differisce da quello colato, di origine greca, per la consistenza. Quello colato, che prende il nome



Greco, delattosato, probiotico, a base di soia o cocco. A ognuno il suo

Leggero e goloso contiene proteine, vitamine, minerali e pochi grassi

dal metodo di preparazione, è più compatto e proteico rispetto al naturale ed è da preferire nelle ricette in cui si vuole dare sofficità senza aggiungere troppo liquido. Entrambi si preparano con il latte vaccino, ma esistono delle varianti tutte da scoprire, tra cui quella senza lattosio. Lo yogurt vegetale che vi consiglio si prepara a partire dalla bevanda di soia, senza addensanti, e nelle ricette può sostituire quello al naturale».

**In caso di regimi alimentari dietetici lo yogurt può essere un aiuto?**  
«Certamente! Lo yogurt è un alleato di chi segue un'alimentazione povera di grassi ma non vuole rinunciare al piacere della cucina. Apportando

qualche piccola variazione nella ricetta, lo yogurt al naturale, quello colato e il labneh si possono utilizzare al posto di alcuni ingredienti ricchi di grasso, come panna e mascarpone. In molti casi è possibile utilizzare uno yogurt fatto in casa con latte a ridotto contenuto di grassi».

**Qual è la sua ricetta preferita?**  
«In questa stagione è la focaccia alle erbe (vedi ricetta box accanto, ndr) a lievitazione istantanea che non richiede tempi di riposo e che si impasta rapidamente in una ciotola. È un'alternativa al pane perfetta per chi non ha dimestichezza con i lieviti o per chi ha poco tempo».

la Ricetta

✓ In versione salata

Focaccia alle erbe



PER 4 PERSONE

**Ingredienti:**  
- 200 g di farina 00  
- 100 g di farina integrale  
- 200 g di yogurt  
- intero al naturale  
- un cucchiaino di cremor tartaro  
- mezzo cucchiaino di bicarbonato di sodio  
- olio extravergine di oliva  
- sale fino  
- un cucchiaino di erbe aromatiche disidratate e sminuzzate (timo, basilico, rosmarino, salvia, origano...)

**Procedimento:**  
Accendi il forno a 210°C. In una ciotola impasta le due farine con lo yogurt, il cremor tartaro, il bicarbonato, due cucchiaini di olio e un cucchiaino di sale. Lavora l'impasto per un paio di minuti e se necessario aggiungi poca acqua. Devi ottenere un impasto morbido ma non appiccicoso. Con le mani stendi l'impasto su una teglia rivestita di carta da forno e oliata. Cospargi la superficie della focaccia con le erbe, una spolverata di sale e un filo d'olio. Premi leggermente l'impasto per far aderire le erbe e forma qualche buco con le dita. Cuoci la focaccia per 25-30 minuti o fino a doratura e servila tiepida o a temperatura ambiente. Se avanza della focaccia puoi conservarla fino al giorno dopo in un contenitore ermetico.

✓ Labneh

Il formaggio spalmabile



«Il labneh è una sorta di formaggio morbido - dice Virginia Repetto -, tipico del Medio Oriente, che si può preparare facilmente a casa a partire dallo yogurt colato. È buonissimo spalmato sul pane e condito con un filo d'olio, ma è sorprendente in alcune ricette come la cheesecake che si trova all'interno del libro». Realizzato partendo dallo yogurt intero, può essere apprezzato da solo o per accompagnare olive, pomodori, o come salsa per falafel o pita magari aromatizzato con aglio e le spezie preferite. Se lo si desidera con un gusto più deciso basta sostituire lo yogurt di mucca con quello di pecora o capra.

LE BUONE MODE CHE ARRIVANO DALL'ESTERO

**Il kefir da bere arriva dal Caucaso**



Accanto agli yogurt ultimamente si trova anche un prodotto che forse non tutti sanno cos'è, il kefir. Questa bevanda fermentata arriva dai Paesi del Caucaso e il suo nome deriva dalla parola turca kefir che significa «sentirsi bene dopo aver mangiato». In origine sono dei grani bianchi (assomigliano al cavolfiore) formati da colture di lievito e batteri lattici che, aggiunti al latte di mucca o capra, attivano i microrganismi che fanno fermentare (per 24 ore) gli zuccheri e danno origine

alla bevanda. Una volta che il processo è finito è possibile rimuovere i grani di kefir che possono poi essere riutilizzati nuovamente. Ha innumerevoli proprietà (ideale per gli intolleranti al lattosio): risolvono i problemi digestivi (contiene circa 30 diversi microrganismi, ancor più probiotici dello yogurt), combatte l'osteoporosi (è fonte di calcio e vitamina K2), le infezioni batteriche (ha il Lactobacillus kefir che previene la crescita di batteri nocivi come la salmonella), l'asma e l'allergia.

**Lo Skyr: il nuovo superfood islandese**

È uno dei prodotti più nuovi presenti nei banchi frigo dei supermercati più forniti e arriva dalla lontana Islanda dove lo si produce e consuma da molti secoli. Lo skyr si mangia con il cucchiaino proprio come un comunissimo yogurt, ma in realtà non lo è. Si tratta di un formaggio fresco a base di latte vaccino scremato pastorizzato. Il sapore intenso va d'accordo con le preparazioni dolci: ottimo ingrediente per torte, smoothies e frullati. Rispetto allo yogurt e alla versione greca, è più ricco di

proteine e apporta solo piccolissime quantità di grassi. È indicato per chi tiene alla linea perché, rispetto ai due «concorrenti», ha meno zuccheri soprattutto se lo si sceglie al naturale senza frutta. Grazie all'alto quantitativo di vitamina D è particolarmente consigliato per aiutare a mantenere le ossa forti e favorire l'assorbimento di calcio e vitamina B12. Alimento ad hoc per gli sportivi poiché ha buone quantità di potassio e magnesio utili a reintegrare i sali minerali dopo l'attività.