

## YOGUR



El yogur es un alimento muy antiguo, algunas fuentes creen que procede de Mesopotamia, hace 5000 años, pero la palabra parece que procede del turco yoğurt que significa "leche cuajada". Como otros alimentos su origen fue accidental al cuajarse la leche de forma espontánea por el crecimiento en ellas de bacterias que transforman la lactosa de la leche en ácido láctico.

El yogur es un tipo de leche fermentada aunque hay registros que permiten estimar que existieron más de 400 tipos de leches fermentadas alrededor del mundo. Sin embargo, actualmente, la predominante es esta que llamamos yogur y que se elabora principalmente con dos tipos de bacterias: el *Streptococcus thermophilus* y el *Lactobacillus bulgaricus*. En menor medida también se consume otra leche fermentada que se conoce como kéfir que es originaria del Cáucaso, esta leche fermentada se ha elaborado siempre en casa añadiendo leche fresca a lo que conoce como "el hongo", donde se encuentran las bacterias y levaduras que la fermentan en un plazo aproximado de 24 horas, su calidad nutricional es tan buena como la del yogur.



### Propiedades del yogur

- . lactosa: no está en este alimento al ser convertida en ácido láctico, por este motivo lo pueden tomar las personas con intolerancia a la lactosa.
- . diarreas: por su contenido en bacterias es un alimento ideal para prevenir y tratar las inflamaciones intestinales por bacterias o virus o tras la toma de antibióticos.
- . Obesidad y diabetes del adulto o tipo II: en varias investigaciones se ha demostrado que el consumo de yogur se asocia a un menor riesgo de obesidad central (abdominal) y a una reducción de la diabetes tipo 2.
- . Tumores: desde hace muchos años se ha relacionado la ingesta habitual de yogur con una menor incidencia de cáncer colorrectal, también parece que puede ser beneficioso en la prevención de cáncer de vejiga y de mama.
- . Infecciones vaginales: el uso del yogur se ha utilizado en las infecciones vaginales por modificar el medio, acidificándolo, y favorecer el crecimiento de la flora local.
- . Alergias alimentarias: las personas con alergia alimentaria, que no sea a la proteína de la leche de la vaca, pueden beneficiarse de este alimento al reducir la inflamación del intestino, de hecho, los niños con dermatitis alérgica mejoran al añadir probióticos a las leches maternizadas.

Tipos de yogures: el único alimento que puede recibir este nombre es el conocido por yogur natural, el resto de productos empeoran su calidad, especialmente, cuando se le añade azúcar, colorantes, grasas... El yogur es un alimento que se puede elaborar fácilmente en casa, solo se requiere leche fresca o pasteurizada, otro yogur y una yogurtera (aporta el calor necesario para que crezcan las bacterias). El proceso consiste en mezclar un yogur natural con un litro de leche fresca, batirlo con una batidora y depositarlo en los vasitos de la yogurtera, en solo entre 12 y 24 horas se puede disfrutar de este alimento con una calidad inmejorable.

La cantidad que se puede tomar al día puede ser de una o dos unidades de 125 cc.

Como tomarlo: el yogur no es un postre, es un alimento que puede formar parte de cualquier comida y combina perfectamente con las frutas y los cereales en forma de copos porque, estos alimentos, las frutas y los cereales -se les llama prebióticos-, se complementan muy bien con el yogur y aportan los nutrientes que favorecen el crecimiento de las bacterias, se llaman probióticos, que se encuentran en el yogur.

## GAZPACHO DE YOGUR Y PEPINO O TARATOR (RECETA BÚLGARA)



Ingredientes (4 personas): 1 kilo de pepinos, 4 yogures naturales, vinagre, aceite de oliva virgen extra, sal, agua, 1 diente de ajo y un puñadito de nueces

Preparación: Pelamos los pepinos en parte o en su totalidad. Tened en cuenta que si los batimos con cáscara el gazpacho saldrá más espeso y menos fino. Los picamos bien y los ponemos en la batidora junto al yogur, los aliños al gusto y el trocito de ajo. Batimos y rebajamos con agua según queramos el gazpacho más o menos líquido. Servimos frío y con pepino picado y las nueces.

## SALSA DE YOGUR



### Ingredientes:

1 yogur natural  
1 diente de ajo  
el zumo de medio limón  
aceite de oliva virgen extra  
sal  
pimienta  
6 hojas de menta fresca

---

### Elaboración de la receta de Salsa de yogur

Pon el yogur en un bol. **Pela y pica** el diente de ajo y añádelo. **Agrega** también el zumo de limón, la sal, la pimienta y un chorrillo de aceite de oliva.

**Mezcla bien todo** hasta tener una salsa homogénea.

Pica las hojas de menta fresca con el cuchillo y añádelas a la salsa de yogur. Mezcla todo hasta que la menta se haya incorporado bien.

---

Puedes servir esta salsa para acompañar diferentes platos, como ensaladas, falafel, verduras... La salsa de yogur aportará un toque refrescante a cualquier receta.

## Cuscús con legumbres y salsa de yogur, menta y nueces



### INGREDIENTES

- 200 g de Cuscús precocido
- 200 g de Lentejas cocidas
- 200 g de Judías pintas cocidas
- 250 ml de Yogur natural
- 2 cs de Menta fresca picada
- 40 g de Nueces peladas
- 2 cs de Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta negra

### PREPARACIÓN

Ponemos el cuscús en remojo 15 minutos en 400 ml de agua fría con 10 gramos de sal, removiendo de vez en cuando con un tenedor para que los granos queden sueltos.

Escurremos las lentejas y las judías.

Calentamos el aceite en una cazuela y añadimos las lentejas y las judías escurridas.

Salpimentamos y calentamos a fuego bajo 10 minutos.

Retiramos del fuego y dejamos enfriar.

Echamos en un cuenco grande el yogur con la menta, sazonamos con sal y pimienta recién molida y mezclamos.

Echamos en una fuente grande las lentejas y las judías pintas, ya frías, y mezclamos con el cuscús hidratado.

Picamos las nueces.

Repartimos el cuscús en los platos con las judías pintas y las lentejas y ponemos encima unas cucharadas del yogur con la menta.

Espolvoreamos con unas nueces picadas, decoramos con unas hojitas de menta y servimos.