

CUENTO

Un alimento con historia

Curioseando el mundo

Oswaldo Schencke

Muchos piensan que el yogur que nos acompaña en el recreo, que disfrutamos entre comidas o saboreamos en un rico postre o en una salsa, es un producto moderno. ¿Quién tuvo la buena idea de inventar el yogur?

Cuenta la historia que el yogur tiene más de 4.000 años. Investigadores señalan que en los tiempos de Moises se aseveraba que constituía un alimento que Dios brindaba a su pueblo.



Apareció por primera vez en Turquía y desde allí los hunos se encargaron de darlo a conocer por toda Europa. Ellos dejaban fermentar leche bajo sus monturas, en bolsas de cuero de cabra y luego lo complementaban con pasas, nueces y, sobre todo, muchas almendras. También existía en Bulgaria donde se le llamaba *jaurt*, palabra de la cual seguramente derivó, con el correr del tiempo, el nombre actual.

Además, es interesante saber que fueron los cocineros hindúes los que decidieron agregarle frutas y azúcar para quitarle un poco el sabor agrio.

¿Pero que es en realidad el yogur? Según la Organización Mundial de la Salud, es “leche cuajada que se obtiene por la fermentación láctica ácida, debido al *Lactobacillus bulgaricus* y el *Streptococcus thermophilus*, que contiene un mínimo de cien millones de microorganismos vivos por gramo de yogur”.



Elie Metchnikoff, destacado científico ruso, que se radicó en Francia y al que correspondió dirigir el Instituto Pasteur, recibió en el año 1908 el premio Nobel por sus logros. Fue él quien profundizó el conocimiento sobre el aporte del yogur en la flora intestinal. También descubrió la enorme cantidad de vitaminas del grupo B que contiene este saludable alimento.

En razón a la importancia de este nutriente, diseñó modernos procesos para su fabricación a escala mundial.

