

Sapere per fare



Yogurt di capra

di Roberto Giacobbi

Sulle origini dell'yogurt, ormai, molte fonti concordano circa il luogo (area Balcanica, Caucasica, Persia, etc.) e il periodo in cui si è cominciata la conoscenza di quest'antichissimo prodotto: si hanno notizie dal 2500 a.C. La storia e il procedimento per produrre lo yogurt è stato trattato in precedenti ricette; in questa mi concentro sugli aspetti più rispondenti alle nostre esigenze, vale a dire normative ed etichettature che ci spingono, quindi, a scelte più appropriate per ottenere il nostro gelato.

Lo yogurt deriva dal latte fermentato e, fin dagli "esordi", contrariamente ad altri alimenti, la fermentazione non produceva danni, rispetto ad altri alimenti, anzi, le proprietà benefiche venivano scoperte a mano a mano che la conoscenza, fra i popoli, di questo prodotto si appron- ►



divano. Le caratteristiche salutari del latte fermentato sono dovute sia ai valori nutrizionali del latte, ingrediente di partenza, sia ai microrganismi derivanti dalla fermentazione, che aggiungono altre note salutari.

Ovviamente, queste “note” possono variare secondo i metodi di produzione.

Indipendentemente dai modi di produzione, l'intervento dei microrganismi causa la trasformazione del lattosio (zucchero naturale del latte) in acido lattico che determina la coagulazione del latte e il cambiamento del gusto. A onor del vero non tutto il lattosio si trasforma in acido lattico, ma la digeribilità, in ogni caso, migliora, soprattutto per gli intolleranti al lattosio. Il PH ottimale si deve assestare intorno a 4,2/4,3 nella fase in cui il latte è completamente coagulato. Gli yogurt in commercio sono veramente innumerevoli, sia per la provenienza del latte (di mucca, capra, etc.), sia per l'aggiunta d'ingredienti diversi: di zuccheri, frutta, probiotici, etc. La legislazione (Regolamento CE 1234/2007 e successive modifiche) inserisce lo yogurt nei “Prodotti lattiero caseari” e prevede che lo yogurt si possa chia-



mare tale solo se la fermentazione del latte avviene tramite *Streptococcus thermophilus* e *Lactobacillus bulgaricus* con una presenza di 10 milioni di batteri vivi per grammo di prodotto.

Se la fermentazione non avviene in questi termini, siamo alla presenza di latte fermentato.

In base al tenore di grasso lo yogurt si suddivide in magro (meno dell'1%), parzialmente scremato (da 1,5% al 2%) e intero (più del 3%).

Queste caratteristiche devono rimanere, anche se si aggiungono altri ingredienti che devono rimanere sotto il 30% del prodotto finito. Per ciò che concerne la dicitura “yogurt al...” oppure “yogurt con...”, occorre che siano contenuti, ad esempio, pezzi di frutta (o in forma di purea), e/o il tipo di probiotico, altrimenti la dicitura deve essere “yogurt all'aroma di...”. Lo yogurt non deve contenere addensanti, gelificanti, stabilizzanti.

Dal 16 ottobre, in base alla circolare del 24 febbraio 2017 del Ministero dello Sviluppo Economico, occorre indicare in etichetta per il latte e i prodotti lattiero caseari, l'origine della materia prima secondo il regolamento (UE) n°1169/2011.

I consumi di yogurt in Italia sono in leggero calo (anno 2016), meno lo yogurt cosiddetto greco che, contrariamente, incrementa le vendite perché considerato dai consumatori più “salutista” di quello intero normale.

Ingredienti	Peso gr
Latte di capra	6.650
Saccarosio	1.650
Destrosio	200
Yogurt di capra	1.000
Neutro	50
Latte magro in polvere	450
Totale	10.000

Confrontando questi due prodotti da un punto di vista nutrizionale scopriamo ad esempio, che i grassi nel yogurt greco sono poco meno del triplo di quello intero, la metà dei glucidi, e quasi il doppio di proteine, per il doppio (circa) di energia. Probabilmente si tratta di una maggiore digeribilità dovuta alle proteine.

La mia proposta si basa sullo yogurt caprino che si discosta leggermente dallo yogurt intero vaccino; partendo dal latte (di capra) si produce la base pastorizzando il latte e tutti gli altri ingredienti e inoculando la stessa con yogurt caprino (150 gr per litro di latte) alla temperatura di 44°C (nella fase di discesa della temperatura durante la pastorizzazione) e mantenendo questo valore, senza agitazione, per alcune ore (mediamente 6/12) fino al raggiungimento di un valore di acidità intorno a PH 4,3. (tramite un PHmetro).

Trascorso questo tempo s'inserisce l'agitazione, alla massima velocità per qualche minuto, poi velocità lenta, il raffreddamento fino a 4°C; in seguito si passa alla maturazione, sempre a 4°C e, alla fine dei cicli, mantecazione. La temperatura in vaschetta è intorno a -12°C/-13°C, mentre l'overrun è circa 25%/30%.

Per il nome mi piace Gelato allo yogurt caprino per il mercato italiano e Goat's frozen Yogurt per il mercato estero.

□

Analisi media di bilanciamento

Carboidrati	24,11%
Grassi	3,20%
Proteine	4,30%
Solidi totali	31,69%
Acqua totale	68,31%
Calore di cong. (kW/h)	0,537

Nota: l'analisi è conseguente alla trasformazione in yogurt del latte