

Els sabors del món

Segona edició!



Grup
d'aliments:
llet
i productes
lactis

El iogurt

El iogurt té una funció estructural perquè és una font de proteïnes que ajuda a la formació i al manteniment dels teixits, músculs i òrgans. Aporta calci i vitamina D, que també són nutrients clau per mantenir els ossos i les dents sans i forts.

En cultures que tenen dificultat per digerir productes lactis, el calci s'obté d'altres fonts, com els llegums (incloent-hi la soja), les llavors (com el sèsam), les espines de peix petit i algunes hortalisses de fulla verda.

Els primers indicis sobre el consum de iogurt es remunten als anys 5000-3000 aC a Mesopotàmia (l'actual Iraq).

L'aparició del iogurt és fruit de la casualitat. Els pobles nòmades que anaven de Mesopotàmia a Turquia i Bulgària portaven la llet fresca en sacs de pell de cabra. La calor i el contacte de la llet amb la pell de cabra en provocava la fermentació, i d'aquí va sorgir el iogurt!



Entre fogons

Per produir iogurt es recorre a la fermentació de la llet àcida. A més de menjar-lo com a postres o en els esmorzars i berenars, el iogurt s'utilitza com a ingredient de bescuits, pastissos, gelats i tot tipus de postres de component lacti. També el podem emprar com a ingredient de nombroses salses, per condimentar amanides, carn, pollastre, peix i també verdures cuites. Algunes persones amb intolerància a la llet prenen iogurt perquè és més fàcil de digerir i no els causa problemes d'estómac.



Ric en:

proteïna, calci, vitamina D, vitamina B12
i riboflavina (vitamina B2)

Aliments similars:

llet, llet fermentada i formatge

Sabies que...

el nom «iogurt» prové
de la paraula turca
«yogurur», que significa
«llarga vida»?



LA FORÇA ÉS LA SUMA DE TOTS

Amb la col·laboració de:



Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet



CONSORCI PER A
LA NORMALITZACIÓ
LINGÜÍSTICA

Generalitat de Catalunya
Departament de Cultura

