

L'ALIMENTAZIONE

di **Andrea Franchini** con la collaborazione di **Roberto De Filippis** e della dott.ssa **Alessandra Freda**

CONSIGLI UTILI Prodotto a partire dal latte, contiene un'elevata quantità di proteine
YOGURT: GUSTO E POCHE CALORIE

Lo yogurt è un alimento fermentato a base di latte, dal tipico aroma acidulo. Lo si ottiene inoculando nel latte alcuni microrganismi, in particolare lattobacilli e streptococchi. È proprio la fermentazione di tali microrganismi a dare allo yogurt una consistenza cremosa. Questo alimento è genuino perché la Legge italiana non consente l'uso di addensanti né di gelificanti, così come non permette di utilizzare latte in polvere come ingrediente di partenza. Sotto il profilo nutrizionale, lo yogurt abbina un basso apporto calorico a un elevato contenuto di proteine ad alto valore biologico, cioè in possesso di tutti gli aminoacidi essenziali utili al corpo.



Un vasetto da 125 grammi di yogurt intero bianco contiene, infatti, 83 calorie e 5 grammi di proteine. La stessa quantità di yogurt bianco magro, che si ottiene dal latte parzialmente scremato, ha invece 53 calorie e 4,5 grammi di proteine. Oltre a queste due versioni, in commercio se ne trovano altre, come quelle alla frutta (in pezzi o meno) o agli aromi (per esempio al caffè). Lo yogurt è poi un'ottima fonte di vitamine del gruppo B e di calcio e preserva, dunque, la salute delle ossa. «Anche chi è intollerante al lattosio spesso consuma lo yogurt

senza problemi, poiché i microrganismi che contiene digeriscono parte di questa sostanza. Le persone più sensibili possono comunque scegliere quelli che ne sono privi», spiega la dottoressa Alessandra Freda, dietista del Centro Interdisciplinare Bariatrica e Obesità degli Istituti Clinici **Zucchi** di Monza. Oltre che a colazione, lo yogurt può essere usato come ingrediente di dolci o di salse leggere, associandolo a succo di limone, spezie o erbe (aglio, erba cipollina eccetera), perfette per condire la carne, il pesce e le insalate.

LA RICETTA

COPPETTE ALLO YOGURT, MIRTILLI E CEREALI

Ingredienti per 4 persone, 450 g di yogurt greco (0% o 2%), 1 cucchiaino di miele, 250 g di mirtilli (più alcuni per guarnire), 100 g di muesli croccante, 50 ml d'acqua, 2 cucchiaini di amido di mais (maizena)

Procedimento: Scaldate a fuoco dolce in un pentolino con l'acqua i mirtilli. Quando i frutti si saranno disfatti passateli al colino per ottenere una coulis liscia e senza bucce. Sciogliete i 2 cucchiaini di amido di mais in un po' d'acqua e versateli nella coulis, ponendo di nuovo il tutto sul fuoco fino a ottenere un composto più denso. Suddividete la coulis in 4 coppette e riponetele in frigo per una 20 minuti. Nel frattempo, amalgamate il miele allo yogurt greco, mescolando bene. Trascorsi i 20 minuti mettete lo yogurt nelle coppette, livellate bene con un cucchiaino e aggiungete uno strato di muesli croccante. Guarnite le coppette con i mirtilli e tenetele in frigo prima di servirle.

