

## **1. “AUNQUE NO SE SABE CUÁNDO FUE DESCUBIERTO EL YOGUR; SUS ORÍGENES SE REMONTAN A LAS ÉPOCAS PREHISTÓRICAS”.**

Las antiguas tribus del Este, que eran pastores nómadas, preservaron la leche de vacas, ovejas, cabras, caballos y camellos, en recipientes hechos de partes de animales como pieles o estómagos. Dice la leyenda, que el yogur fue descubierto por el descuido de un pastor que se olvidó un poco de leche en una de estas pieles. Más tarde la encontró transformada en algo más denso y sabroso.

Leyenda aparte, el inventor más probable del yogur fue el yogur mismo. Cualquiera puede probar esta teoría, de manera absolutamente simple: ordeñando al aire libre. En poco tiempo, la leche sufrirá una transformación natural por los efectos de los gérmenes que hacen que la misma coagule y fermente.

Es fácil deducir que la causa principal de la fermentación del yogur histórico se encontraba en los organismos microscópicos presentes en los tejidos animales usados como envases. Las continuas migraciones de las tribus de las estepas del Este europeo originaron la dispersión del yogur en el área mediterránea. Más adelante, durante las campañas militares de los fenicios, egipcios, griegos y romanos, el yogur llegó a ser usual en el todo el Oeste. Su uso culinario no es una novedad. Los primeros libros árabes de recetas describen su preparación en diversos platos, y en “Las mil y una noches”, el yogur aparece como un sabroso manjar servido en suntuosos banquetes.

En las crónicas de los cruzados, la leche fermentada aparece una vez más atribuyendo la asombrosa recuperación física de Francisco I. de Francia al tratamiento basado en yogur prescrito por un doctor judío de Constantinopla. La información sobre la leche fermentada aumenta y comienza a circular en Europa con los grandes viajeros del siglo XIX. Es notable el modo similar en que utilizan el yogur culturas tan distantes como la de los zulúes, rusos, e hindúes. Los viajeros occidentales se asombraron por la longevidad de los árabes del desierto y los pastores búlgaros, así como otras tribus del Imperio Otomano que utilizan el yogur como una panacea para purificar la sangre, prevenir la tuberculosis, solucionar problemas intestinales y conciliar el sueño. Hoy mismo, el yogur es un componente esencial de la dieta de los pacientes de los hospitales en Turquía.

Los orígenes del yogur se pierden en las nieblas del tiempo, pero desde el punto de vista etimológico, la palabra yogur, procede ciertamente de la lengua turca (significa

amasar o mezclar con un utensilio). El derivado lácteo tal como lo conocemos hoy en Occidente, tiene un origen armenio-caucásico. Sin embargo, en Europa central el grupo bacteriano difundido es principalmente el búlgaro.

Recién a principios del siglo XX se comienza a estudiar los secretos del yogur de una manera científica, básicamente gracias a las investigaciones realizadas sobre la flora bacteriana y los problemas intestinales por el biólogo ruso Ilya Ilyich Metchnikov, investigador del instituto de Pasteur de París. Él llegó a la conclusión de que los pájaros viven más que los mamíferos gracias a su carencia de colon. Precisamente en esta zona final del intestino se encuentran una diversidad de bacterias nocivas que pueden causar, a lo largo de los años, serias enfermedades que acortan drásticamente la vida de las personas.

Según Metchnikov, la dieta que ingerimos habitualmente envenena lentamente el cuerpo y debilita sus defensas. Este proceso de envenenamiento se acelera si la persona come mucha carne y hace poco ejercicio. Convencido de sus ideas, el profesor declaró que el intestino puede mantenerse libre de bacterias perniciosas y en condiciones sanas, por el uso constante y regular del yogur o de otros tipos de leches ácidas. Incluso afirmó que el consumo regular de yogur podría prolongar la vida humana por encima de los 150 años. Sin embargo, el profesor Metchnikov, pese a ser un gran científico y especialista en dietas y geriatría, no tenía conocimiento de la existencia de las vitaminas y de la importancia de las sales mineral y de otros componentes fundamentales a la dieta humana. No obstante, Metchnikov y su equipo, lograron aislar de una muestra del yogur -proveniente de una tribu búlgara famosa por su vida larga-, el bacilo responsable de su fermentación, conocido desde entonces como el *Lactobacilo bulgaricus*. Gracias a estos descubrimientos, el científico ganó el premio Nóbel, y se inició la comercialización de lácteos basados el *bacilo bulgaricus*.