

Cuinant amb iogurt

per FERNANDO SAPIÑA

La nutrició és, sens dubte, una àrea que ha fet molt de mal al coneixement públic de la ciència. La situació és descrita amb precisió al llibre *Modernist Cuisine*, al començament del capítol dedicat a aliments i salut: estem bombardejats per afirmacions que són inconsistentes les unes amb les altres, que són difícils d'aplicar, o que canvien amb el temps. És més, en molts casos, són afirmacions que no reben el suport d'estudis científics o que, fins i tot, entren en contradicció amb aquests estudis. En qualsevol cas, sí que hi ha un acord al voltant d'una sèrie de principis dietètics bàsics que mitiguen l'ansietat a la qual ens aboca el fet de ser omnívors amb avantpassats que han passat fam: hem de menjar menys, moure'ns més, menjar fruita, verdura i cereals integrals, i evitar el «menjar escombraria». Michael Pollan arriba a afirmar que hem de menjar aliments, definint-los com tot allò que seria reconegut com un aliment per les nostres besàvies. Jo considere aquesta afirmació una provocació per reflexionar sobre el nostre paisatge alimentari, i no me l'agafe al peu de la lletra. Això em permet menjar productes com la pasta o el iogurt: alguna de les meues besàvies podria haver nascut en algun poble italià o búlgar...

El cas del iogurt és, en aquest context, molt interessant. És un producte tradicional d'una zona extensa d'Àsia Central, del sud-est asiàtic i del Pròxim Orient. S'obté per fermentació de la llet de diversos animals amb dos tipus de bacteris: *Lactobacillus delbrueckii* subsp. *bulgaricus* i *Streptococcus thermophilus*. Aquests bacteris transformen la lactosa, el sucre de la llet, en àcid làctic. I, a mesura que es va produint la fermentació, quan s'arriba a un determinat grau d'acidesa es forma un gel per interacció entre un tipus de proteïnes de la llet, les caseïnes. En la llet les caseïnes es troben formant agregats que retenen una gran quantitat d'aigua i que tenen una certa càrrega negativa, la qual cosa fa que hi haja una repulsió entre ells. L'augment de l'acidesa provoca una pèrdua d'aquesta

«El iogurt s'obté per fermentació de la llet de diversos animals amb dos tipus de bacteris: 'Lactobacillus delbrueckii' subsp. 'bulgaricus' i 'Streptococcus thermophilus'»

càrrega negativa dels agregats, de manera que s'uneixen els uns als altres i es forma un gel. El producte final és, per tant, una substància semisòlida, de gust àcid i sabor agradable, que es conserva durant més temps que la llet.

A començament del segle XX el iogurt no era conegut a Europa Occidental. Isaac Carasso, membre d'una família de jueus sefardites de Salònica, va traslladar-se a Barcelona l'any 1912, fugint de les guerres dels Balcans. Uns anys abans Élie Metchnikoff, de l'Institut Pasteur, va proposar que la salut podia millorar-se, i que l'envelliment podia endarrerir-se, mitjançant el consum de iogurt. Metchnikoff va rebre el premi Nobel de Medicina l'any 1908 junt amb Paul Ehrlich pels seus treballs en immunologia. Carasso va pensar que el iogurt podria comercialitzar-se com un aliment saludable per combatre els problemes intestinals dels xiquets, i va fundar l'empresa Danone l'any 1919. Els primers iogurts es venien en farmàcies com a medicines.

Pollastre korma

En les regions on el iogurt ha estat un aliment important des de fa centenars d'anys, hi ha una cuina basada en aquest producte que s'empra en multitud de plats i, a més, existeixen productes derivats del iogurt. Hi ha molts exemples en les cuines grega i turca, però he elegit un plat d'una altra cultura gastronòmica, una de les primeres preparacions índies que vaig cuinar fa ja uns quinze anys...

Ingredients

700 grams de pit de pollastre, 2 cullerades d'oli, 1 ceba picada, 100 grams d'ametlles mòltes, 100 grams de gingebre fresc picat, 1 dent d'all gran, 1 vitet verd sense llavors, 1/2 cullerada de cúrcuma, un poc de canella, 1 culleradeta de llavors de celiandre i de comí mòltes, 4 beines de cardamom, 4 claus, suc de mitja llima, 225 grams de iogurt espès, 2 cullerades de fulles de celiandre i 25 g de coco ratllat.


Elaboració

Tallem la carn a daus. Amb una batedora, fem una pasta amb les ametlles, el gingebre, l'all, el vitet i 150 mil·lilitres d'aigua fins a obtenir una crema. Escalfem oli en una paella i sofregim la ceba fins que estiga daurada. Hi afegim el pollastre i el sofregim també. Afegim les espècies mòltes. Incorporem el iogurt junt amb els cardamoms i els claus. Afegim la crema i mig got d'aigua. Bullim a foc lent durant 30 minuts. Hi afegim el suc de llima, el celiandre picat i el coco. Ho salem al gust i ho servim amb arròs basmati.



Fernando Sapiña

Les idees de Metchnikoff varen renàixer fa vint anys, quan es va proposar que la manipulació de la microbiota intestinal podia tenir un efecte beneficiós per a la salut. Va aparèixer així el concepte de probiòtic. D'acord amb l'Organització de les Nacions Unides per l'Alimentació i l'Agricultura i de l'Organització Mundial de la Salut, un probiòtic és un microorganisme viu que, quan s'administra en quantitats adequades, proporciona un benefici per a la salut de l'hoste. A més del iogurt tenim al mercat altres aliments probiòtics basats en la llet amb lactobacils i bifidobacteris. Però les evidències sobre els efectes per a la salut de la ingesta d'aquest tipus de microorganismes són molt limitades, com posen de manifest els informes de la Col·laboració Cochrane. Així, s'ha demostrat un possible efecte en la prevenció de les diarrees associades amb el consum d'antibiòtics en xiquets, de l'enterocolitis necrotitzant en nadons prematurs i d'infeccions de les vies altes respiratòries. També han mostrat un possible efecte en el tractament de diarrees infeccioses agudes i diarrees persistents en xiquets.

És evident que, en aquest cas de les llets fermentades, hi ha diferències entre el que donen a entendre les campanyes de publicitat i els resultats dels estudis científics. Marion Nestle, al seu llibre *What to Eat*, es pregunta per aquests productes, i la contestació em sembla sensata: considera raonable un consum moderat d'aquests aliments; al cap i la fi són productes amb una llarga tradició en certes parts del món, amb sabors i textures agradables, amb valor nutricional, amb un baix contingut en lactosa... 

REFERÈNCIES

- Davidson, A. (1999). *Oxford companion to food*. Oxford: Oxford University Press.
- Mackowiak, P. A. (2013). Recycling Metchnikoff: Probiotics, the intestinal microbiome and the quest for long life. *Frontiers in Public Health*, 1, 52. doi: 10.3389/fpubh.2013.00052
- McGee, H. (2007). *La cocina y los alimentos: enciclopedia de la ciencia y la cultura de la cocina*. Barcelona: Debate.
- Myhrvold, N. & Young, C. (2012). *Modernist cuisine*. Köln: Taschen.
- Nestle, M. (2006). *What to eat*. Nova York: North Point Press.
- Podolsky, S. H. (2012). Metchnikoff and the microbiome. *The Lancet*, 380, 1810–1811. doi: 10.1016/S0140-6736(12)62018-2
- Pollan, M. (2008). *In defense of food: An eater's manifesto*. Londres: Penguin Press.

Fernando Sapiña. Director de l'Institut de Ciència dels Materials, Parc Científic. Universitat de València.