

04 Aprile 2017

Che differenza c'è tra? yogurt, kefir e latticello

Prodotti con latte fermentato dal gusto acidulo, sono ricchi di sostanze nutritive e preziosi per il benessere, ma non sono affatto uguali



Definizioni

Spesso quando si parla di yogurt, kefir e latticello c'è grande confusione. Vuoi perché i prodotti possono apparire simili e perché l'ingrediente principale rimane sempre il latte fresco. Le differenze sono però significative, non solo per il **gusto** ma anche per **caratteristiche organolettiche**. Lo **yogurt** è un latte fermentato in cui i batteri lattici trasformano il lattosio in acido lattico. Ricco di proteine, calcio e vitamine del gruppo B, è un alimento consigliato a tutti, anche agli intolleranti al lattosio, visto che è presente in una percentuale bassissima. I benefici sono numerosi, perché aiuta a controllare il colesterolo, incrementa la flora batterica intestinale e il sistema immunitario.

Pensando a yogurt magro e kefir è poi facile cadere in confusione. Certo la consistenza cremosa dello yogurt, che solitamente non si beve, può darci una mano. Il **kefir**, infatti, è una bevanda di latte fermentato originaria del Caucaso e oggi molto diffusa nei paesi dell'ex Unione Sovietica. Può sembrare simile allo yogurt ma le differenze sono organolettiche e gustative. Ha un sapore fresco e, soprattutto è molto nutriente. Il kefir è molto **ricco di fermenti probiotici** e contiene numerosi **batteri e lieviti**, mentre lo yogurt è latte vaccino fermentato prodotto grazie a due batteri: il *Lactobacillus Bulgaricus* e *Streptococcus Termophilus*. La differente fermentazione si vede anche nella consistenza del prodotto. Nel Kefir la fermentazione trasforma il lattosio in acido lattico e alcool. La leggera gradazione alcolica può oscillare dall'uno al 2%. Il sapore è fresco, leggermente acido e frizzante. Si sviluppa infatti anidride carbonica, che cambia anche la consistenza del prodotto rendendolo spumeggiante. Con una percentuale di lattosio inferiore a quella dello yogurt è un alimento nutriente, che contribuisce alla formazione di anticorpi e riequilibra la flora batterica intestinale. Nello yogurt, dunque, è presente acido lattico, ma non si trova né anidride carbonica né alcool etilico.

Cibi fermentati: perché è importante mangiarli [1]

Il latticello (in inglese buttermilk) è invece una bevanda a base di latte molto diffusa nei paesi del Nord Europa o asiatici come Afghanistan o Pakistan. È il sotto prodotto della lavorazione del burro che viene fatto fermentare aggiungendo **fermenti lattici**. Dal colore chiaro, più trasparente e acido del latte, è molto simile al siero ottenuto durante la produzione del formaggio.

Plumcake al latticello [2]

Il latticello è **ricco di lattosio**, quindi non è affatto adatto, a differenza di yogurt e kefir, all'alimentazione degli intolleranti. L'apporto calorico è molto basso, circa 25/30 calorie per 100 grammi di prodotto. Viene utilizzato anche in cucina, soprattutto nella preparazione di dolci e prodotti da forno per dare una nota aspra. La sua aggiunta rende anche più soffice l'impasto o più morbida la carne di pollo.

Links

[1] <https://territori.coop.it/benessere/cibi-fermentati-perch%C3%A9-%C3%A8-importante-mangiarli>

[2] <https://territori.coop.it/ricette/plumcake-al-latticello>