

lo yogurt

LAURA MANTOVANO



Oggi è di moda. È uno dei diktat della dietetica: yogurt al mattino, al pomeriggio, alla sera, in ogni momento della giornata come rompicapo. Intero, magro, alla frutta, al frumento, al miele, ognuno è libero di scegliere la formula più gradita purché lo mangi. La scienza medica non ha dubbi: lo yogurt è l'alimento panacea dei nostri giorni, abbassa la concentrazione del colesterolo nel sangue, fa bene al fegato e ai reni, combatte l'ipersecrezione gastrica e le infezioni intestinali, calma i nervi e favorisce il sonno; ha le stesse proprietà del latte ma è più digeribile.

Eppure lo yogurt non è una scoperta tecnologica. Il mondo occidentale l'ha soltanto riscoperto, o meglio, riabilitato. La storia del latte acido (l'antesignano del moderno yogurt) si perde nella notte dei tempi. La Bibbia riporta che Abramo offre, tra l'altro, del latte agrio ai tre misteriosi viaggiatori venuti ad annunciargli la nascita del figlio Isacco; fra gli alimenti che Jahvé dona al popolo di Mosè, c'è il latte acido di vacca.

Identificare in maniera esatta il luogo di origine dello yogurt è difficile. Ogni nomade o pastore dell'area balcanica o del Medio Oriente potrebbe avanzare diritti di progenitura. Il latte acido è in fondo una scoperta istintiva, frutto del caso e della necessità: era l'unico tipo di latte che i viaggiatori potevano permettersi; il latte fresco non resiste alle lunghe marce sotto il sole, il caldo e l'aria lo guastano rapidamente, quello acido si conserva a lungo. Se è dubbio il luogo di nascita, certa è invece l'origine del nome. Il termine yogurt comune-

mente usato deriva dal turco «yogurt» che in lingua ottomana significa latte denso. Sotto altri nomi, comunque, lo yogurt è stato da sempre conosciuto nei Paesi arabi, nell'Asia centrale, fino a tutto il bacino del Mediterraneo. Il «dahi» (yogurt dell'India orientale) era l'unica deroga che i santoni yogi concedevano al consumo di alimenti inaciditi; lo consideravano il «cibo degli dei», soprattutto se mangiato coi miele. Galeno prescriveva yogurt per combattere i bruciori di stomaco e l'eccesso di bile. I Romani lo chiamavano alla greca, «oxygala», e lo bevevano a fine pasto per facilitare la digestione. Al naturale o «corretto», come ci informa Columella, con erbe e aromi vari: origano, menta, cipolla, coriandolo, timo e maggiorana secchi oppure santoreggia, coriandolo, timo, aneto e sedano.

Lo yogurt diventò anche un ingrediente culinario. Dai ricettari risalenti ai Sassanidi, la dinastia che regnò in Persia dal III al VII secolo d.C., apprendiamo che a Bagdad in quel tempo erano molto popolari il formaggio di yogurt di capra alle erbe, l'omelette a base di yogurt e

no, il polletto farcito di yogurt speziato.

Nel mondo occidentale con la caduta dell'Impero romano cominciò per lo yogurt una parabola discendente destinata a protrarsi per molti secoli. Nelle campagne contadini e pastori quasi certamente continuarono a fare e a mangiare yogurt ma la città lo ignorò. Nei grandi epuratori soprattutto cinquecenteschi e settecenteschi non c'è traccia di yogurt, complice sicuramente la scienza medica del tempo che per una errata comprensione del processo di fermentazione, riteneva «la giungla come anche ogni latte qualsiasi peggiore d'ogni sorta di latte» (Baldassarre Pisanelli), difficilissima da digerire. Ma nonostante le diffidenze, secondo la leggenda, nel XVI secolo, in Francia, lo yogurt fu conosciuto come «lait de la vie éternelle». Sembra infatti che Francesco I, vecchio e malato, riacquistasse la salute grazie ad una pozione a base di latte di capra portata da un medico ebreo di Costantinopoli. A parte qualche caso sporadico, l'interesse per lo yogurt rimase in Occidente nel corso dell'800 quando i grandi viaggiatori riscontrano che i

popoli più disparati gli attribuiscono virtù straordinarie e constatano con i propri occhi l'eccezionale vitalità e longevità di arabi e bulgari che si nutrono quasi esclusivamente di latte acido.

Lo yogurt che oggi trionfa sulla nostra tavola è proprio lo yogurt bulgaro, frutto della coagulazione del «bacillus bulgaricus» isolato, nei primi anni del '900, da Elia Metchnikoff, immunologo allievo di Pasteur. Allo scienziato russo si deve la definitiva e irreversibile diffusione del «cibo della salute» nel mondo occidentale. Per i più integerrimi lo yogurt è ancora oggi un alimento «scuro», da non mischiare con altri ingredienti. Ma dal mondo orientale arrivano suggestioni che dimostrano la straordinaria duttilità dell'elisir di lunga vita, la sua capacità di sostituirsi ai tradizionali condimenti, di armonizzarsi con qualsiasi cosa dalla pasta alle verdure, dalla carne al pesce, dalle uova fino ai dolci.

Ma poi come resistere alla tentazione di provare delle insolite uova in camicia adagiate su una salsa a base di yogurt, menta, limone e aglio, o la zuppa di erba acetosa nella quale l'acidità dell'acetosa si armonizza con quella dello yogurt attraverso la mediazione dei carciofi; o gli spiedini di pesce serviti con una salsa a base di yogurt, erba cipollina e prezzemolo tritato; o ancora il capretto allo yogurt e infine la torta di yogurt, accompagnando, naturalmente, il tutto con «ayran», la bibita nazionale turca a base di yogurt, acqua e succo di limone, sapendo che forse ogni boccone vale un anno di vita in più?

Ottimo accompagnatore di frutta e verdura

DECIO G.R. CARUGATI

Mia madre separava la coltura dallo yogurt già formato. Il cucchiaino di legno, solo quello, la maya bulgarica non può venire a contatto con il metallo. Lavava quindi in apposito colino di setola la numerosa bianca famiglia ed eliminava l'eccesso di copiosa riproduzione. Poi ricostituiva la possibilità nuova: latte intero a temperatura ambiente; bacilli lattici assieme nel vaso di vetro, assicella di copricchio e in finale il ricovero nell'armadio di cucina. Da qui l'attesa del compimento lento, la coagulazione.

Era mio padre medico che prescriveva lo yogurt a noi figlioli e a preservazione di eventuali infezioni intestinali. È un gusto diverso, diceva, fa bene, storcele pure il naso, favei forza e bevetevi. Così mia nonna ricordava quando bambina le veniva imposto l'olio di fegato di merluzzo come ricostituente. A differenza curiosa evoluzione ha subito il prodotto del latte. Da medicinale naturale a proposta colta. Sì, perché tutto ciò che passa attraverso l'attenzione industriale lascia la poesia del de-

butto ed assomma cultura: il processo di produzione e la distribuzione. Nelle case non si attende più al rito, la maya è ormai sconosciuta ai bambini e Costanza mia figlia ascolta il racconto che la stupisce. L'offerta seriale elenca infiniti medicamenti al medicamento primo: yogurt insaporito con i lamponi, con le albicocche, con le banane ecc. ecc. Ecco che il materiale di ormai comune assunzione, lo yogurt, denuncia la sua natura bisognosa di completamento. Preferiamo neutro, di latte intero, gli accostamenti li faremo a nostra discrezione.

Con le zucchine Questa seconda versione può essere una simpatica apertura di pranzo. Per quattro commensali scegliamo le zucchine piccole di provenienza ligure. Spuntiamole e laviamole accuratamente. Poniamole su griglia di pentola predisposta per cottura al vapore e coperciamole al bollire dell'acqua sottostante. Ritorniamo al dente e riduciamo a lunetta, lasciamo raffreddare. Emulsioniamo il succo di una arancia dolce con un cucchiaino da caffè di succo di limone e uno di olio extra vergine d'oliva, pochissimo sale e pepe. Disponiamo quattro piatti piani freddi. Immaginiamo la mezzieria dello specchio utile da una parte disponiamo ripartendo in porzioni le zucchine a lunetta dall'altra lo yogurt di latte intero al cucchiaino. Condiamo il verde frutto della terra con l'emulsione preparata e serviamo.

Con il fondo di pere

Per quattro commensali speliamo e priviamo del torsolo due pere dolci e mature. Tagliamole le rozze e mettiamole al fuoco in poca acqua bollente. Scoliamole non del tutto e lasciamole raffreddare. Passiamole in un mixer con un cucchiaino di gelato di crema. Passiamo il tutto al setaccio fine per eliminare i granelli del frutto. Disponiamo quattro piatti piani freddi da dessert e immaginiamo la mezzieria dello specchio utile. Da una parte lo yogurt naturale di latte intero al cucchiaino dall'altra il fondo di pere ben steso e alcune fettine del frutto a margine. Il velluto della pera sponda in contrasto il brusco dello yogurt. In questa ricetta e nella seguente si esclude l'accompagnamento del vino.

Con le zucchine

Questa seconda versione può essere una simpatica apertura di pranzo. Per quattro commensali scegliamo le zucchine piccole di provenienza ligure. Spuntiamole e laviamole accuratamente. Poniamole su griglia di pentola predisposta per cottura al vapore e coperciamole al bollire dell'acqua sottostante. Ritorniamo al dente e riduciamo a lunetta, lasciamo raffreddare. Emulsioniamo il succo di una arancia dolce con un cucchiaino da caffè di succo di limone e uno di olio extra vergine d'oliva, pochissimo sale e pepe. Disponiamo quattro piatti piani freddi. Immaginiamo la mezzieria dello specchio utile da una parte disponiamo ripartendo in porzioni le zucchine a lunetta dall'altra lo yogurt di latte intero al cucchiaino. Condiamo il verde frutto della terra con l'emulsione preparata e serviamo.

A CENA DA

Ah! quel Lapin brusch del S. Marco di Canelli

FOLCO PORTINARI

«Mio cugino si ferma ad un tratto e si volge: «Quest'anno / scrivo sul manifesto - "Santo Stefano / è sempre stato il primo nelle feste / della valle del Belbo" - e che la dicano / quei di Canelli». «Mari del Sud», lo straordinario inizio di «Lavorare stanca». È chiaro, Pavese era di Santo Stefano, a quattro chilometri da Canelli, sul medesimo torrente Belbo, ma profondamente divisi. Santo Stefano è ancora nelle Langhe, Canelli è già in provincia di Asti. Due mondi, rivali. Santo Stefano ha famoso il Moscato, mentre a Canelli si concentrano alcuni dei grandi produttori di spumante. Basterebbe il nome di Gancia a riempirlo di fama mondiale.

Sulla cima di Canelli c'è un ben visibile castello, con tanto di bionda castellana E, secondo logica, sotto ci stanno valvisini e plebe. Però... lo non sono pratico di quarti nobiliari, però Manuccia è per me contessa, marchesa, insomma con una sua buona corona in testa. Chi è Mariuccia? Mariuccia «sta in cucina» nel suo ristorante di Canelli, il «San Marco» (mentre il marito, «sta in sala»), secondo una radicata tradizione d'area langarola, che vede la cucina dei ristoranti prevalentemente affidata alle donne.

Il San Marco è giudiziosamente piccolo, con quadri giustamente brutti alle pareti (io una soluzione gliel'ho suggerita: togliere le tele e lasciare le sole cornici). Pier Carlo Ferrero, il maître, di grande civiltà, cioè di grande discrezione, non assale né sopraffà il cliente. Lo aiuta, sì, intanto la moglie in cucina prepara il suo menu, rigorosamente piemontese, ma d'un Piemonte 1988, senza nostalgie e filologiche fedeltà. Resta fedele al senso, al valore delle ricette tradizionali, mettendoci di sua una rin-

novata sintassi. Certo ha dei modelli, e li confessa. Il «Gener Nœu» di Asti, Guido Costigliole (Ma anche un po' la Mary Barale di Boves, mi pare).

Il suo modo di nleggere le ricette della tradizione monferrina ha un suo vertice nella finanzia, alla quale è riuscita a togliere ogni ruvida grossolanità d'origine trasformandola in un piatto saporoso e delicato assieme. La finanzia (che può anche non piacere) è un po' l'esame di maturità per il cuoco «piemontese», tanto è facile assecondare la sua natura volgare in quel suo misto di rigaglie di pollo, creste, legato, stomaco, testicoli, cuore e sottoceti Manuccia l'ha trasfigurata, come accade ai suoi maestri.

Agnotolotti dal pin (altro scollinamento in Langhe) e tagliolini all'uovo ricoprono degnamente il ruolo dei primi piatti, accanto a straordinarie zuppe invernali, dopo alcune squisitezze delicate per antipasti che prevedono, ora, cardi gobbis con fonduta, tartrà con funghi e legatini di pollo, per esempio. Altri gridinoli di piacere, altra laurea, merita il cosiddetto Lapin brusch, in lingua franco-monferrina. Si tratta di un coniglio al vino e alle erbe, che in versione invernale si traveste all'astigiana, alla freisa secca con le necessarie erbe (ceera, timo...). E il brasato? Canelli è la patria dell'«Asti», ergo il brasato è al vino bianco, secondo ritorsia locale. Formaggi? Ma è ovvio il Castelmagno! È inutile elencare quel che propone la carta dei vini. C'è il meglio che Langhe e Monferrato offrono. Come dire il meglio del meglio...

Costo del menu-degustazione, 40.000 lire

Ristorante San Marco, via Alba 36, Canelli (Asti). Telefono 0141/833544

Notizie Arcigola

Gli organismi dirigenti eletti dal congresso

Il congresso nazionale di Arcigola, svoltosi dal 10 al 13 novembre a Siena, San Gimignano e Montalcino, ha provveduto ad eleggere i nuovi organismi dirigenti, a partire dalla riconferma del presidente Petrin. Diamo qui di seguito le nomine effettuate dal congresso.

Presidente: Carlo Petrin. **Governatori:** Antonio Attorre, Stefano Bonilli, Liana Chesini, Giulio Colomba, Wolmer Fregni, Carlo Gabrielli, Martino Marini, Guido Pirazzoli, Pierlorenzo Tasselli, Corrado Trevisan, Gilberto Venturini, Guido Zara. **Revisori dei conti:** Vittorio Manganelli, Luigi Piumatti, Gianfranco Riva. **Collegio dei garanti:** Girolamo Federici, Gianni Reborra, Carlo Leydi.

Condotta Bolognese Venerdì 9 dicembre alle ore 21 presso il circolo Arcigola «Castello di Medelana» per il ciclo «Attraverso le stagioni... visitando luoghi...» viaggio alla scoperta della nostra cucina». Viene proposta la serata con il seguente titolo «Il freddo: voglia di grandi bouffe; il tartufo e ancora i funghi». Prenotazione obbligatoria allo 051-842381. Prezzo lire 65.000 (vini compresi).

Condotta Venezia-Giulia Per concludere l'attività conviviale '88 gran finale per la condotta della Venezia Giulia giovedì 12 dicembre alle 17.30, presso la trattoria Ai Fiori di piazza Ortis 7, Trieste per la rassegna «Il produttore presenta i suoi vini».

Condotta Valtiberina Venerdì 9 dicembre presso il Circolo «della Sbalza» Via XX Settembre a Sansepolcro si terrà una serata

Arcigola sul tema «La cucina con i sapori del bosco»

con una degustazione finale. Per maggiori informazioni telefonare al fiduciario Beppe Martini, tel. 0575/720218.

Condotta del Monferrato Casalese Sabato 10 dicembre alle ore 12.30 presso il ristorante Hostaria del Paluc di Zeneveto soci e amici dell'Arcigola, Condotta del Monferrato Casalese, si incontreranno per il rituale simposio d'autunno. La giornata sarà dedicata ai vini novelli e alla discussione sui programmi futuri. Per prenotazioni telefonare al fiduciario Maurizio Gily, tel. 0142/923390.

Condotta del Piceno Venerdì 16 dicembre alle ore 20.30 presso il ristorante «La locanda del tempo» - via Palmari 10, a Grottammare Alta, simpatica serata conviviale per i soci Arcigola della Condotta. Un secondo gioco del piacere organizzato a livello locale ed intitolato «Il piacere è tutto nostro». Alcuni mesi fa l'Arcigola promosse, in una quarantina di ristoranti italiani, il gioco del piacere: abbinati a piatti proposti dai ristoranti furono degustati al buio, cioè senza conoscere tipologia del vino e nome del produttore, sei grandissimi vini rossi italiani e non. La riuscita del gioco ci ha spinto ad organizzarne un altro, scegliendo in questa occasione vini regionali. Per prenotazioni telefonare a Antonio Attorre (0735/631417) o a Angelo Speri (tel. 0736/53462).

Condotta del Piceno Venerdì 16 dicembre alle ore 20.30 presso il ristorante «La locanda del tempo» - via Palmari 10, a Grottammare Alta, simpatica serata conviviale per i soci Arcigola della Condotta. Un secondo gioco del piacere organizzato a livello locale ed intitolato «Il piacere è tutto nostro». Alcuni mesi fa l'Arcigola promosse, in una quarantina di ristoranti italiani, il gioco del piacere: abbinati a piatti proposti dai ristoranti furono degustati al buio, cioè senza conoscere tipologia del vino e nome del produttore, sei grandissimi vini rossi italiani e non. La riuscita del gioco ci ha spinto ad organizzarne un altro, scegliendo in questa occasione vini regionali. Per prenotazioni telefonare a Antonio Attorre (0735/631417) o a Angelo Speri (tel. 0736/53462).

Condotta del Piceno Venerdì 16 dicembre alle ore 20.30 presso il ristorante «La locanda del tempo» - via Palmari 10, a Grottammare Alta, simpatica serata conviviale per i soci Arcigola della Condotta. Un secondo gioco del piacere organizzato a livello locale ed intitolato «Il piacere è tutto nostro». Alcuni mesi fa l'Arcigola promosse, in una quarantina di ristoranti italiani, il gioco del piacere: abbinati a piatti proposti dai ristoranti furono degustati al buio, cioè senza conoscere tipologia del vino e nome del produttore, sei grandissimi vini rossi italiani e non. La riuscita del gioco ci ha spinto ad organizzarne un altro, scegliendo in questa occasione vini regionali. Per prenotazioni telefonare a Antonio Attorre (0735/631417) o a Angelo Speri (tel. 0736/53462).

AL SAPOR DI VINO

Una gara tra fratelli per l'Erbaluce dorato

CORRADO TREVISAN

«A metà strada fra Torino e Ivrea, dove le prime colline cominciano ad innalzarsi dalla pianura, sorge Caluso, un piccolo centro noto da moltissimo tempo fra i torinesi per il suo vino bianco dal nome accattivante: l'Erbaluce. L'Erbaluce è un bianco dalla robusta acidità, il profumo delicato, il colore paglierino e il sapore secco e fresco; per lunga tradizione è stato uno dei bianchi più amati dai torinesi, prima che si imponessero gli Arneis ed i Gavi».

Fra i più interessanti produttori di questo vino ci sono i fratelli Gnavi i quali, entrambi insegnanti all'Istituto agrario di Caluso, dedicano tutto il tempo restante alla conduzione di una bella azienda, che comprende alcune delle vigne migliori del paese. Ognuno dei due coltiva separatamente le proprie vigne, in una gara amichevole per il perfezionamento delle tecniche e per l'introduzione di nuove sperimentazioni, mentre insieme viene realizzata la vinificazione sia la commercializzazione del prodotto. Il disciplinare dell'Erbaluce Doc non permette di indicare in etichetta se il vino è prodotto da vigne di pianura o di collina, disincentivando in questo modo una produzione più selezionata e di maggiore qualità. Roberto e Vincenzo Gnavi hanno avviato a questo problema distinguendo la produzione di collina, dalla struttura più armoniosa e dai profumi floreali più intensi, applicando un'etichetta dorata, mentre quella di pianura, dotata di un'acidità ed un corpo più robusti, porta l'etichetta bianca.

Esiste anche, per i cultori del «naturale a tutti i costi» l'Erbaluce Biologico, prodotto da un'unica vigna con sistemi antichi: letame di cavallo, soffiato di rame e zolfo e vinificato senza alcuna sostanza chimica. Il risultato è abbastanza gradevole, ma deve sacrificare la longevità alla naturalezza in quanto sarà necessario berlo entro sei mesi per evitare brutte sorpre-

se. Sorge a questo punto il dubbio se sia davvero utile sacrificare la qualità complessiva di un vino ad una supposta «verginità» chimica o se non sia più ragionevole impiegare con parsimonia e grande attenzione trattamenti che tendano a esaltarne e conservarne le caratteristiche naturali.

Ma la vera «chicca» dell'azienda dei fratelli Gnavi è la produzione del Passito, una produzione che nasce da tradizioni antiche e che trova nell'Erbaluce un vitigno particolarmente adatto. Il Passito non viene realizzato in tutte le annate, solo le migliori vengono impiegate ed ognuna esprime le sue particolari caratteristiche di gusto, morbidezza e profumo. I vini invecchiano in numerose cantine sparse fra l'azienda e il paese, accuditi con cura certosina dai fratelli Gnavi. Ogni botte porta con sé un po' della storia dell'azienda, da quelle recenti in rovere alle molte veterane in legni diversi fra cui spicca una spessa botticella che, nata per la birra, è capitata non si sa come a Caluso ad invecchiare passiti.

Qualche soddisfazione questi passiti l'hanno data, se sono riusciti a sbarcare anche in America dove, nonostante l'agguerrita concorrenza, hanno guadagnato pure un premio. Fra i tanti assaggiati, sono attualmente disponibili le annate '74, '76, '78 e '79, la più interessante è stata quella del 1974 dotata di un profumo delicato e un corpo pieno ed armonioso. Un'ultima segnalazione per l'Erbaluce Champenois, molto diffuso nella zona in quanto le uve con la loro alta acidità si prestano molto bene a questa lavorazione. Il prodotto dei fratelli Gnavi è discreto, con un profumo intenso e gradevole, ma qualche problema nel perlage denota che la tecnica di vinificazione, affidata all'esterno dell'azienda, non è stata perfetta.

Aziende Agricole Gnavi, Caluso (Torino), tel. 011 - 9653183