

El yogur se instala en la cocina



Revista

Proliferan ahora las recetas que preconizan la sustitución, total o parcial, de sustancias de elevado contenido graso por cantidades equivalentes de yogur

Los primeros recuerdos del yogur que conservo en mi memoria están ligados al arte boticario; los yogures, entonces, iban a comprarse a la farmacia, al menos a aquellas farmacias, que tampoco eran muchas, que lo elaboraban y lo envasaban en los clásicos tarros de cristal.

Tarros que, como las botellas (de vidrio) de agua mineral, otra exclusiva boticaria justificada en que estas aguas se llamaban minero-medicinales, el comprador debía devolver para que le fuera reintegrado su importe. Tiempos en los que también era la farmacia el lugar donde se compraba el té (poco), la manzanilla (mucho)...

Nos decían que indios (de la India), armenios, turcos, búlgaros y griegos llevaban muchos siglos tomando yogur. Aquí... un recién llegado. No lo busquen, ni como ingrediente, en los libros de cocina españoles clásicos: ni siquiera el monumental "Diccionario de Cocina" de Ángel Muro, editado en el último decenio del XIX, aparece este lácteo.

La primera campaña pro-yogur hizo hincapié en algo que ha sido siempre deseo del hombre: la longevidad, la eterna juventud. Se publicaban fotos de bigotudos ancianos armenios, o búlgaros, armados hasta los dientes, y se nos decía que eran centenarios. Como si fuera fácil encontrar partidas de nacimiento fehacientes en pueblos perdidos en el Cáucaso o los Balcanes.

Pero mucha gente se lo creyó, y el yogur conoció su primera edad de oro. Luego decayó: era una moda.

Pero se había hecho hueco. En el desayuno, como postre... Ahora, las campañas publicitarias del yogur (¿se han fijado en la cantidad de anuncios de yogur que aparecen al día en las televisiones?) hacen hincapié en lo sano que es su consumo, e incluso en cómo benefician el "tránsito intestinal", delicado eufemismo para no llamar a las cosas por su nombre.

O sea, que el yogur es sano. Porque contiene determinadas bacterias (o se las ponen, que eso no lo tengo nada claro) y porque su contenido en grasas es bajo, de alrededor de un 2,5 por ciento (el normal) y de sólo un 0,3 por ciento el desnatado. El griego, en cambio, supera el 10 por ciento; ya decía yo que era el que más me gustaba...

Proliferan ahora las recetas que preconizan la sustitución, total o parcial, de sustancias de elevado contenido graso por cantidades equivalentes de yogur. Hablamos de natas, mantequillas... y hasta de mahonesas. Sabíamos que en las cocinas del Mediterráneo oriental el yogur era ingrediente poco menos que imprescindible... y en casa empezamos por ahí.

Nuestra primera incursión fue el "tsatsiki", y salió muy bien. Se trata de una salsa para pescados a la parrilla, pero no hay ningún inconveniente en darle una textura más líquida para convertirla en una de las mejores sopas de verano.

Hay que lavar bien y reducir a pedacitos mínimos unos pepinos, que triturarán en la amigable compañía de una cebolla dulce y, si quieren, un diente de ajo. Añadan medio vaso de aceite virgen de oliva y un chorrito de vinagre de vino blanco, que pueden sustituir por jugo de limón.

Mezclen todo esto, mejor a mano, con tres o cuatro yogures; lo mejor es usar la mitad del tipo griego y la otra mitad desnatados. A mano, para que el yogur no se disocie: tengan esto muy presente siempre que cocinen con yogur.

Salpimienten y añadan agua, mejor embotellada, hasta lograr una textura líquida. Dejen que repose en la heladera, y decórenlo con unos daditos de pepino o con unas huevas de salmón.

Poco a poco, empezamos a mezclar mahonesa con yogur, con éxito; hace nada aliñamos una hermosa coliflor con una mezcla de limón, mostaza, yogur y mahonesa, y la cosa resultó de lo más satisfactoria.

Naturalmente, donde el yogur tiene un lugar de honor es a la hora del postre; un simple yogur batido, aromatizado con zumo de mandarina y con el añadido de una generosa cantidad de pepitas de granada es un "prepostre" delicioso; en casa no lo endulzamos, pero ustedes son muy dueños de hacerlo, si son golosos.

En el desayuno... Bueno, tomar un yogur, tal cual o con cereales, está bien; pero, para mí, lo mejor es hacer uno de esos bizcochos que impregnan toda la casa de lo que llamamos "olor de hogar"...

Usaremos como medidor el vasito del yogur. Mezclaremos un huevo con un vasito de yogur colmado de azúcar. Añadimos el zumo de una naranja e, inmediatamente, el yogur (el que quieran, pero natural). Batimos un poco e incorporamos la harina (otro vaso de yogur colmado) y una cucharadita de levadura en polvo, haciendo que "llueva" desde un colador. Mezclamos.

Engrasamos un molde con aceite o mantequilla (no: con yogur, todavía no) y echamos la mezcla, que debe quedar a media altura del molde. Por fin, lo metemos en la parte media-baja del horno, que tendremos a 180 grados, y lo hornearemos entre 20 y 25 minutos. Finalmente, lo dejaremos en lugar seguro hasta la hora del desayuno... por si hay "ratones".

Efeagro