¿Kefir o yogurt de búlgaros?



FOTO: Internet

La Medusa

Por Mónica Rivera

Como te conté en la entrega anterior el kéfir es una bebida láctea fermentada considerada el primer producto de este tipo que consumió la humanidad y que tiene grandes beneficios para la salud.

> *Pero, **kéfir, búlgaros** o **yogurt de búlgaros** suenan a cosas distintas, ¿son realmente distintas? Acompáñame a descubrir la historia de los búlgaros y su relación con el kéfir.*

También te podría interesar: Baja California Sur, sus Áreas

Naturales Protegidas y la pesca



FOTO: Internet

El **kéfir** o **leche kefirada,** es poco conocido en México y específicamente en La Paz. Si hacemos una encuesta, más personas habrán escuchado hablar del **yogurt de búlgaros** o simplemente **búlgaros,** que del **kéfir.**

> *Al buscar minuciosamente información para descubrir la diferencia entre los búlgaros y el kéfir, les puedo adelantar que la diferencia radica únicamente en el nombre. Entonces, aquí dejo de leer, vas a decir. Pero espera, continua, seré breve y descubriremos el origen de estos nombres.* ***Kéfir*** *viene de la palabra turca* ***keif*** *que significa sentirse bien, mientras que búlgaro es el gentilicio de las personas originarias de la República de Bulgaria.*

Se les atribuye a tribus nómadas búlgaras la invención

accidental del **yogurt,** hace más de 4 000 años. Se cree que fue accidental porque los viajeros transportaban leche en odres (bolsas hechas con los estómagos de diversos animales). En esos odres se desarrollaron cultivos de bacterias que fermentaron la leche. Los antiguos pobladores se dieron cuenta que la leche fermentada podía almacenarse más tiempo y además el sabor les pareció agradable.

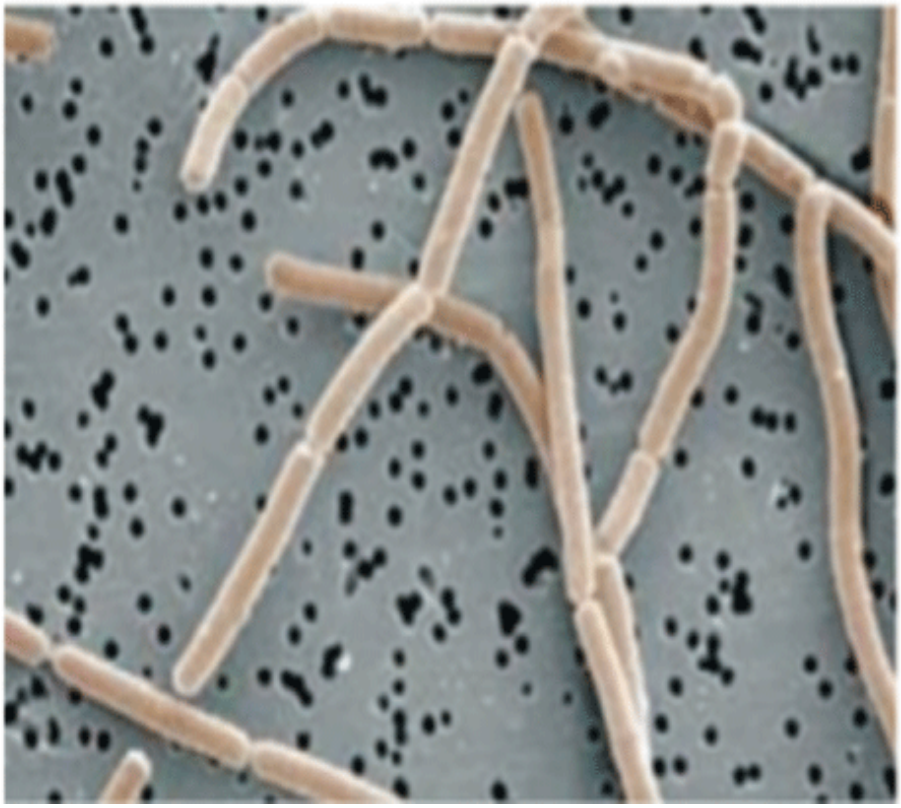
> *Otra hipótesis indica que fue en la región del Cáucaso donde se originó el primer **producto lácteo fermentado,** que en esa región llamaron **kéfir.** La hipótesis más aceptada es que surgió en diversos lugares a la vez, pero algunos pueblos incluyeron esta bebida en su dieta, desde tiempos ancestrales hasta la actualidad y otros no. Por ejemplo, en Bulgaria se dice que le ponen yogurt hasta a la sopa y literalmente es así, pues su gastronomía incluye diversos platillos a base de yogurt, como el tarator, una sopa fría hecha con **yogurt.***



Museo del yogurt en Studen Izvor, Bulgaria

Lo que sí es un hecho es que Bulgaria es la responsable de la introducción del yogurt en occidente y de su popularización. Fue el médico búlgaro, **Stamen Grigorov,** quien en Ginebra, en 1905, a la edad de 27 años, descubrió la bacteria responsable de la fermentación de la leche y su transformación en yogurt. Como buen científico Stamen, incluso el día de su boda al consumir yogurt búlgaro, se preguntaba cómo es que se producía esa deliciosa bebida. Así que cuando partió a Ginebra, con el puesto de asistente de investigación, se llevó consigo una vasija tradicional de arcilla llamada *rukula* llena de yogurt y lo examinó en el laboratorio de microbiología, del Profesor Léon Massol, descubriendo así la bacteria que causa la fermentación de la leche.

> *Posteriormente la comunidad científica la nombró* ***Lactobacillus bulgaricus,*** *el primer nombre debido a que es un bacilo (bacteria con forma alargada) que crece en la leche y el nombre específico* ***bulgaricus,*** *en honor a la nacionalidad de origen de su descubridor. En Bulgaria el yogurt es considerado un símbolo nacional, si bien la producción de* ***yogurt*** *o productos lácteos fermentados es una tradición ancestral, fue en 1949 cuando el gobierno búlgaro se dio a la tarea de crear un yogurt distintivo del país.*



Lactobacillus delbrueckii subs. bulgaricus

El yogurt búlgaro es muy apreciado, ya que fue cuidadosamente seleccionado, a partir de diferentes cultivos artesanales, para buscar, además de el mejor sabor, las mejores bondades nutricionales. Ya en el siglo XXI, en noviembre de 2006, se inauguró, en honor a ***Stamen Grigorov***, el primer museo del yogurt, en Studem Izvor, su pueblo natal. En el año 2020, el 27 de octubre, día de su natalicio, Google lo homenajeó con un representativo Doodle.

> *En esencia el **yogurt** es el producto de la fermentación de la leche por bacterias ácido-lácticas combinadas. En los últimos 100 años los productos lácteos fermentados se han diversificado de tal manera que en la actualidad existe una gran variedad. Esa gran variedad puede generar ambigüedades y cada país cuenta con sus normas para el etiquetado de los productos. La norma que regula el etiquetado del **yogurt** en México es la NOM 181-SCFI/SAGARPA-2018 y todo lo que se etiquete como **yogurt** debe cumplir lo especificado en ella. De acuerdo con la NOM 181 el producto de la doble fermentación*

*que se obtiene de los gránulos de kéfir no puede (y no es) ser etiquetado como yogurt. Sin embargo, dado que su producción es casera las personas consumidoras suelen llamarlo **yogurt de búlgaros** es decir le asignan a los gránulos de **kéfir** el nombre de búlgaros en alusión a las personas originarias de Bulgaria reconocida como la cuna del **yogurt.***



Doodle en homenaje a a Grigorov

*No importa cómo lo conozcas, como kéfir, como yogurt de búlgaros, como yogurt casero o como popó y pipí de **búlgaros,** la bebida láctea que se produce es deliciosa, saludable y su consumo altamente recomendado.*

En su libro *La prolongación de la vida* el **premio Nobel Élie Metchnikoff** vincula la longevidad de los campesinos búlgaros, a su alto consumo de yogurt. Así es que, si quieres una vida larga, pero sobre todo saludable, tienes que incluirlo en tu dieta. En el mercado puedes encontrar diversas marcas y de

muchos sabores y tipos, pero el natural, hecho en casa, tiene la ventaja de ser más económico y saludable. Los elementos y pasos para tener tu propio cultivo te los dejo AQUÍ y también puedes ver un video ACA.

—

AVISO: CULCO BCS no se hace responsable de las opiniones de los colaboradores, esto es responsabilidad de cada autor; confiamos en sus argumentos y el tratamiento de la información, sin embargo, no necesariamente coinciden con los puntos de vista de esta revista digital.