

DE COMPLETE GESCHIEDENIS VAN YOGHURT

Yoghurt bestaat al bijzonder lang. De eerste sporen treffen we aan in het neolithicum, tussen 10.000 en 5000 voor Christus. Doorheen de geschiedenis van de menselijke voeding wordt yoghurt beschouwd als een traditioneel product. Het is een manier om melk te bewaren, en yoghurt is bovendien zeer gezond.

TIMELINE

5000 v. C.

Een toevallige ontdekking?



Rotstekening van gedomesticeerd vee, 5000-8000 jaar oud, Wadi Imha, Libische Sahara (Roberto Ceccacci)

Herders in het Midden-Oosten deden hun **melk in geitenleren zakken**, die ze over de rug van hun kamelen hingen. Na een tocht door de hete zon was de melk veranderd in een stevige, zurige substantie. De darmsappen uit de zak, de **warmte** en de **beweging** veroorzaakt door het lopen van de kameel waren ideaal voor het maken van de eerste yoghurt¹.

2000 v. C.

Een traditionele manier om melk te bewaren.



Kaart van het Achaemenidische Rijk (William Robert Shepherd)

Men begreep dat yoghurt kon worden gebruikt **om melk te bewaren**. In die tijd werd in India en Perzië (Iran) al regelmatig gebruikgemaakt van 'yoghurt' **als ingrediënt**².

100 v. C.

De oudste geschreven bron



Plinius de Oudere

De oudste vermelding van 'yoghurt' wordt toegeschreven aan **Plinius de Oudere**. Hij merkte op dat bepaalde nomadenstammen wisten hoe ze "melk konden indikken tot een substantie met een aangenaam zurige smaak".

In de Bijbel, meer bepaald in het boek Job (geschreven tussen 600 en 400 voor Christus) wordt gesproken over het '**Land van melk en honing**', wat veel historici hebben geïnterpreteerd als een verwijzing naar yoghurt³.

1072

"Yogurtmak" en zijn medicinale toepassingen



Mahmud Kashgari

Yoghurt komt van het Turkse woord 'yogurtmak'. De Turken waren de eersten die stilstonden bij het **geneeskrachtige gebruik** van yoghurt. Het gebruik ervan bij uiteenlopende ziekten en symptomen, zoals diarree en zonnebrand, wordt vermeld in de uitgebreide woordenlijst *Diwan lughat al-Turk* van Mahmud Kashgari. Yoghurt werd ook gebruikt als **reinigingsmiddel** en **schoonheidslotion**⁴.

1208

De legende van het leger van Genghis Khan



Genghis Khan, Mongoolse keizer, Shutterstock ©

Genghis Khan, de stichter van het Mongoolse Rijk, staat erom bekend dat hij zijn soldaten yoghurt te eten gaf omdat hij geloofde dat dit hen **sterk** en **moedig** maakte. Yoghurt vormde een hoofdbestanddeel van het Mongoolse dieet.

1542

Koning Frans I brengt yoghurt naar Europa



Frans I, koning van Frankrijk (François Clouet)

Yoghurt werd traditioneel gebruikt in de Balkan en in een groot aantal streken van Azië (het Russische Rijk en India). Later werd yoghurt naar Europa gebracht door toedoen van de Franse koning Frans I, die dankzij het eten van yoghurt was genezen van **ernstige diarree**.



Elie Metchnikoff
(The Library of Congress)

Metchnikoff en zijn theorie over de levensverlengende eigenschappen van yoghurt

Elie Metchnikoff* ontwikkelde de theorie dat veroudering veroorzaakt wordt door giftige bacteriën in de darmen. Melkzuur zou daarom in staat zijn de levensduur te verlengen. In een van zijn drie boeken, *The Prolongation of Life: Optimistic Studies*, onderzocht hij de potentieel **levensverlengende** eigenschappen van *Lactobacillus bulgaricus*, een component van yoghurt.

* Elie Metchnikoff (1845-1916) was een Oekraïense bioloog, zoöloog en protozoöloog. Hij is vooral bekend om zijn baanbrekende onderzoek naar het immuunsysteem. Hij ontving de Nobelprijs voor Geneeskunde in 1908, samen met Paul Ehrlich, voor zijn werk rond fagocytose.



2015: Yoghurt vandaag

Vandaag is yoghurt een product dat gedefinieerd wordt door de FAO (Voedsel- en Landbouworganisatie van de Verenigde Naties). Yoghurt wordt ook algemeen erkend als **gezond voedingsmiddel**. In de Europese landen, met inbegrip van Rusland, wordt de grootste hoeveelheid traditionele yoghurt gegeten. Uit onderzoek in vijftien landen blijkt ook dat de consumptie ervan het grootst is in Nederland, Turkije, Frankrijk, Spanje en Duitsland. Yoghurt is tegenwoordig **niet meer weg te denken uit onze voeding**. Wereldwijd houden personen die yoghurt eten, er over het algemeen een gezondere voeding en levensstijl op na.

1905

Ontdekking van *Lactobacillus bulgaricus*, de bacterie verantwoordelijk voor de fermentatie van melk



Stamen Grigorov

De zevenentwintigjarige Bulgaarse student Stamen Grigorov* ontdekte een bepaalde **bacteriestam die verantwoordelijk is voor de fermentatie van melk** (waardoor yoghurt ontstaat). Deze bacteriestam werd door de wetenschappers *Lactobacillus bulgaricus* genoemd en wordt nog steeds gebruikt om yoghurt te maken.

* Stamen Grigorov (1878-1945) was een vooraanstaande Bulgaarse arts en microbioloog. Hij ontwikkelde ook het vaccin tegen tuberculose.

1919

Yoghurt wordt voor het eerst verkocht via apotheken



Isaac Carasso is de zevende van links (in het midden) (Gaudiclub)

Isaac Carasso* liet zich inspireren door het werk van Elie Metchnikoff, die **zure melk populair had gemaakt** als gezond product. Omdat yoghurt toen nauwelijks bekend was in West-Europa, verkocht hij het in eerste instantie als een medicijn via de apotheken.

* Isaac Carasso (1874-1939) was een telg van de prominente Sefardisch-Joodse familie Carasso in Ottomaans Saloniki (vandaag Thessaloniki in Griekenland). Hij emigreerde naar Barcelona en begon een yoghurtfabriek, die later zou uitgroeien tot de Danone-groep.

2015

Klik hier voor de **interactieve tijdlijn '2015: yoghurt vandaag'**, over de geschiedenis van yoghurt



▶ Meer informatie over yoghurt vind je op www.yogurtinnutrition.com

Blijf op de hoogte! @YogurtNutrition

Abonneer je op onze nieuwsbrief

Bronnen:

1. The Yogurt Council, The History of Yogurt, 2013.
2. Batmanglij N., A Taste of Persia: An Introduction to Persian Cooking, Mage Publishers, 2007
3. The Natural History of Pliny, tr. John Bostock, Henry Thomas Riley, London: Bell, 1856-93, Vol. 3, p. 84
4. Encyclopaedia Britannica, Mahmud-Kashgari. Islam Etkisindeki Türk Edebiyatı