# ИСТОРИЯ ЙОГУРТА

## КТО ИЗОБРЁЛ ЙОГУРТ? ПРОСЛЕДИМ ЕГО ИСТОРИЮ ОТ КАМЕННОГО ВЕКА ДО СОВРЕМЕННОСТИ!

**10 000 лет до н.э.**

Кисломолочные продукты были случайно открыты жителями Центральной Азии ещё в каменном веке. Оставленное на жаре молоко сворачивалось и, в зависимости от бактерий, находившихся во внешней среде, превращалось в кисломолочный продукт.

**2 000 лет до н.э.**

По оценкам историков, примерно половина населения употребляла молочные продукты в той или иной форме. Кисломолочные продукты развивались как способ сохранения молока домашних животных с помощью процесса ферментации.

**600 лет до н.э.**

По легенде, ангел передал секреты сквашивания молока Аврааму, ветхозаветному отцу еврейского народа. Согласно Библии, Авраам жил около 175 лет — возможно, благодаря этому целебному эликсиру!

**1070 г**

Йогурт занимает центральное место в турецкой культуре, есть версия, что слово «йогурт» происходит от турецкого «сворачиваться». Первое письменное упоминание йогурта было обнаружено в турецком словаре 1070-1073 годов.

**1211 г**

Солдаты армии Чингисхана пили «кумыс» — кислое молоко, которое было основным продуктом в рационе монголов. Завоеватель верил, что этот напиток делал воинов смелыми.

**1542 г**

Йогурт стал известен во Франции, когда король Франциск I страдал от глубокой депрессии. Доктор из Константинополя посоветовал королю напиток из прокисшего овечьего молока, и через несколько недель король вылечился. Однако рецепт этого продукта из овечьего молока доктор увез с собой.

**1670 г**

С тех пор, как йогурт впервые вышел за пределы Турции, именно турецкие путешественники представляли это угощение в разных частях мира. Иммигранты из Турции в 17 веке привезли йогурт в Соединённые Штаты.

**1905 г**

Лауреат Нобелевской премии Илья Мечников изучал свойства болгарской молочной палочки (бактерии, с помощью которой создается йогурт) в Институте Пастера во Франции. Здесь он пришел к выводу, что молочнокислые бактерии помогают в борьбе с процессом преждевременного старения организма. Мечников стал активным популяризатором йогурта и употреблял его ежедневно до конца жизни.

**1919 г**

Испанский врач Исаак Карассо основал первую фабрику по производству йогуртов. Познакомившись с исследованиями Мечникова о йогурте и хорошо зная балканские традиции использования йогурта, он решил бороться с кишечными инфекциями при помощи этого продукта.

**1933 г**

Первый патент на фруктовый йогурт получила компания из Праги.

**1950 г — по наше время**

Популярность йогурта продолжает расти благодаря репутации здорового продукта. Сегодня йогурт покупают во многих странах по всему миру, и он входит в ежедневный рацион.

ТРИ В ДЕНЬ
РЕКОМЕНДАЦИЯ ИНСТИТУТА ПИТАНИЯ РАМН

В том числе — йогурт!