

JOGURT NATURALNY CZY „TYPU GRECKIEGO”?



W Internecie toczy się dyskusja nad wyższością jogurtów greckich (typu greckiego) nad klasycznymi jogurtami naturalnymi. Kto ma rację? A może to tylko chwyt marketingowy? Oceńmy to sami!

Co to jest jogurt?

Jogurt otrzymuje się z mleka pełnego, częściowo lub całkowicie odtłuszczonego, zagęszczonego lub regenerowanego z proszku, poddając je fermentacji przy użyciu szczepów bakterii *Lactobacillus delbrueckii ssp. bulgaricus* i *Streptococcus thermophilus*. Mogą być również stosowane szczepy *Bifidobacterium* i *Lactobacillus acidophilus*. Bakterie te powodują fermentację laktozy i gęstnienie masy. Powstający w trakcie procesu kwas mlekowy jest naturalnym

konserwantem. Od rodzaju szczepu bakterii zależy smak oraz konsystencja jogurtu. W wielu krajach europejskich odpowiednikiem jogurt greckiego tzw. „ideałem” stał się produkt, który należy do kategorii – *koncentrowane mleko fermentowane*, którego zawartość białka została podwyższona przed lub po fermentacji do minimum 5,6%.

Zawartość białka w jogurtach typu greckiego

Jogurt grecki bądź typu greckiego różni się od jogurtu naturalnego tradycyjnego nie tylko konsystencją (jest bardziej gęsty), często wyższą zawartością tłuszczu (do 10%), ale również zawartością białka – wynika to z procesu produkcyjnego, który polega na odsączeniu części serwatki z jogurtu naturalnego po zakończeniu procesu koagulacji. Trzeba jednak być uważnym konsumentem, ponieważ na półkach sklepowych znajdziemy jogurty typu greckiego zawierające od 3 g do 9 g białka w 100 g produktu oraz jogurty naturalne o zawartości od 3,2 g do 8,4 g w 100 g produktu, czyli podobnie.

Skąd taka duża rozpiętość zawartości białka w obu rodzajach jogurtów? Może ona wynikać z procesu technologicznego, ale także dodawania mleka w proszku bądź białka mleka do obu rodzajów jogurtu.

Zawartość wapnia w jogurtach typu greckiego

W Internecie pojawiają się opinie, że jogurt grecki bądź typu greckiego zawiera mniejszą ilość wapnia. Czy to prawda? Wprawdzie żaden z producentów jogurtów typu greckiego – analizowanych na potrzeby niniejszego artykułu – nie zamieścił na opakowaniu informacji o ilości wapnia, ale z greckiej bazy danych dotyczącej wartości odżywczej żywności możemy się dowiedzieć, że jogurt z mleka krowiego o zawartości 6,7% tłuszczu ma w składzie 159 mg wapnia w 100 g produktu. Natomiast według amerykańskiej bazy danych zawartość wapnia w jogurtach greckich lub typu greckiego mieściła się w zakresie 110-115 mg/100 g. A jak wygląda sytuacja jogurtów naturalnych na rynku polskim? Analiza rynku jogurtów naturalnych wykazała, że zadeklarowana przez producentów ilość wapnia w 100 g tych produktach wahała się od 120 mg/100 g do 240 mg/100 g.

W tabeli porównano wartość energetyczną i zawartość wybranych składników odżywczych w przykładowych trzech jogurtach typu greckiego znajdujących się na polskim rynku na podstawie deklaracji producenta.

	Typ grecki A	Typ grecki B	Typ grecki C
Energia/kcal	50	125	71
Tłuszcz/g	0	10	3
w tym kwasy tłuszczowe nasycone/g	0	6	2
Węglowodany/g	4	5	6,5
w tym cukry/g	4	5	6,5
Białko/g	9	3,8	4,5
Sól/g	0	0,125	0,11

Zawartość tłuszczu w jogurtach typu greckiego

Tym, co dodatkowo odróżnia jogurt „grecki” od klasycznego jogurtu naturalnego, jest zawartość tłuszczu – „grecki” powinien zawierać go więcej ze względu na specyfikę procesu produkcyjnego. Jednak – jak możemy wyczytać z powyższego zestawienia – nie jest to do końca prawdą, ponieważ na rynku znajdują się również produkty w wersji o obniżonej zawartości tłuszczu, np. o zawartości 3% tłuszczu, czy odtłuszczone – czyli podobnie jak jogurty naturalne.

Należy podkreślić, że zawartość wapnia i witamin grupy B znajduje się na zbliżonym poziomie bez względu na zawartość tłuszczu w jogurcie. Natomiast wraz ze zmniejszeniem ilości tłuszczu zmniejsza się też zawartość witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, czyli witaminy A i D w produkcie. Warto pamiętać, że witaminy te wspomagają przyswajanie wapnia i należy zapewnić ich odpowiednią ilość w diecie.

Jogurt grecki czy typu greckiego?

Od 2015 roku temat określenia „grecki” jest dyskutowany na forum Komisji Europejskiej przez Czechy i Grecję. Grecy przyjęli stanowisko, że użycie nazwy „grecki”, gdy produkt nie został wyprodukowany w Grecji wprowadza konsumenta w błąd. W 2016 roku Komisja Europejska

wypowiedziała się stwierdzając, że nazwa jogurt grecki może być używana jedynie do produktów wyprodukowanych w Grecji, zatem w innych krajach może być wytwarzany tylko jogurt „typu greckiego”. Prawodawstwo unijne oraz nasze przepisy krajowe nie definiują produktu takiego jak „jogurt typu greckiego” lub „jogurt w stylu greckim”, Grecy natomiast w swoich przepisach krajowych zdefiniowali jakie warunki musi spełniać jogurt, aby mógł zostać nazwany jogurtem greckim.

Podsumowując, analiza rynku wykazała, że wartość odżywcza obu rodzajów jogurtów jest zbliżona. Który zatem wybrać? Musimy zdecydować sami – który nam bardziej smakuje, a także do czego chcemy go użyć. Pamiętajmy, że zarówno w grupie jogurtów naturalnych, jak i typu greckiego, możemy znaleźć zarówno takie składniki, które mają więcej wartości odżywczych, jak również inne, zawierające mniejsze ich ilości. Produkty te cechuje przede wszystkim bardzo duża rozpiętość zawartości białka czy tłuszczu – wybierajmy rozsądnie, czytając uważnie skład na etykietach.

Źródło: IŻŻ NCEŻ/mgr inż. Ewa Matczuk