

Lo yogurt

16 novembre 2021

Lo yogurt viene prodotto a partire dal latte di vacca a cui vengono aggiunti due fermenti lattici: *Streptococcus thermophilus* e *Lactobacillus bulgaricus* che proliferano e fermentano; durante questo processo il lattosio viene in parte trasformato in acido lattico aumentandone la tollerabilità.

I batteri contenuti nello yogurt contribuiscono al mantenimento dell'equilibrio della flora batterica intestinale e favoriscono la sintesi delle vitamine del gruppo B e della vitamina K.

Per legge, in Italia, il termine yogurt può essere utilizzato solo per un prodotto ottenuto dalla fermentazione di latte di vacca ad opera dei due microrganismi sopra citati, tutti gli altri prodotti ottenuti da latte diverso da quello di vacca e/o da microrganismi diversi devono essere denominati latte fermentato.

Inoltre la legge italiana prevede che questi batteri devono essere vivi e vitali (in grado di metabolizzare e moltiplicarsi). Per garantire la sopravvivenza dei batteri lattici è necessario conservare lo yogurt alla temperatura di 4 °C.

I valori nutrizionali

Lo yogurt conserva tutte le proprietà nutritive e il valore energetico del latte, ma è più digeribile grazie alle minori dimensioni delle particelle proteiche, alla maggiore presenza di proteine solubili e alla presenza di lattasi in grado di idrolizzare parte del lattosio. Inoltre, l'acido lattico e gli altri metaboliti prodotti dai fermenti lattici sembrano avere un effetto inibente sulla microflora intestinale patogena.

Yogurt intero bianco

Lo yogurt intero bianco viene prodotto con latte intero senza l'aggiunta di altri ingredienti, oltre ai fermenti lattici.

I valori nutrizionali medi per 100 g di prodotto: 66 Kcal, proteine 3,8 g, grassi 3,9 g, carboidrati 4,3 g (di cui zuccheri 4,3 g).

Alcuni yogurt vengono addizionati di zucchero per aumentarne la dolcezza e quindi anche l'apporto calorico.

Yogurt magro bianco

Lo yogurt magro bianco viene prodotto con latte scremato senza l'aggiunta di altri ingredienti, oltre ai fermenti lattici.

I valori nutrizionali medi per 100 g di prodotto: 36 Kcal, proteine 3,3 g, grassi 0,9 g, carboidrati 4 g (di cui zuccheri 4 g).

Alcuni yogurt vengono addizionati di zucchero per aumentarne la dolcezza e quindi anche l'apporto calorico.

Yogurt intero o magro alla frutta

Si tratta di yogurt intero o magro addizionato con frutta e zucchero. Spesso in alcuni prodotti vengono aggiunti anche coloranti, aromi e/o addensanti oppure cereali e/o frutta secca e semi.

Il contenuto di questi elementi aggiunti, e quindi anche l'apporto calorico, varia da prodotto a prodotto.

Yogurt greco

Lo yogurt greco si differenzia dallo yogurt tradizionale per il suo processo di produzione: lo yogurt greco viene filtrato tre volte a differenza dello yogurt tradizionale che viene filtrato solo due volte. La terza filtrazione avviene molto lentamente e determina le differenze tra le due tipologie di yogurt: il liquido che viene filtrato e buttato contiene la maggior parte del sodio contenuto nel latte di partenza e il lattosio che i batteri non hanno fermentato.

La massa rimanente ha di conseguenza un maggior contenuto di proteine e grassi e un minor contenuto di zucchero rispetto allo yogurt tradizionale.

I valori nutrizionali medi per 100 g di prodotto: 115 Kcal, proteine 6,4 g, grassi 9,1 g, carboidrati 2 g (di cui zuccheri 2 g).

Come lo yogurt tradizionale, anche lo yogurt greco può essere prodotto utilizzando il latte scremato, in questo modo il contenuto di grassi è pari a zero, oppure addizionato con frutta, zucchero e in alcuni casi anche coloranti, aromi e addensanti, cereali o semi.

Fonti:

Latte nelle scuole - <https://www.lattenellescuole.it/>

CREA Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, Tabelle di composizione degli alimenti

INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione), Latte e prodotti funzionali: la nuova generazione, 2006