

LEGGIAMO LE ETICHETTE: LO YOGURT

COME COMPRENDERE LE ETICHETTE DEGLI ALIMENTI

LEGGETE gli ingredienti di ciò che acquistate tenendo presente che:

1. L'ordine degli ingredienti si riferisce alla quantità, quindi il primo ingrediente è quello più abbondante nel prodotto e così via;
2. Ponetevi sempre la domanda: se io dovessi fare in casa questo tipo di cibo, quali ingredienti userei? Quale sarebbe l'ingrediente principale? Quale il secondo? E così via...

Facciamo un esempio pratico INSIEME per ottenere una sorta di classifica dei prodotti considerati, così sarà più semplice spiegarvi cosa intendo.

LO YOGURT

Cos' è lo yogurt? Lo yogurt è un alimento derivato dalla fermentazione ad opera di alcuni batteri (in genere *streptococcus thermophilus*, *bifidobacterium bifidum* e *lactobacillus bulgaricus*) e coagulazione del latte intero o parzialmente scremato o scremato proveniente dalla vacca o dalla pecora o dalla capra (ma anche soia e riso e cocco).

Le **differenze** sul tipo di latte usato daranno ovviamente una differenza sulla quantità e qualità dei grassi, delle proteine e altri nutrienti.

Durante la **fermentazione** quasi tutto (ma non tutto) il lattosio (lo zucchero del latte) o nel caso degli yogurt vegetali altri zuccheri, viene fermentato ad acido lattico. **Avete letto la parola acido?** Bene, lo yogurt deve essere acido perché è la sua natura.

La gran parte delle persone ritiene che è bene consumare lo yogurt perché è un alimento **probiotico**, ossia un alimento che contiene dei microrganismi che, *se somministrati in quantità adeguate, arrivano vivi nell'intestino e apportano un vantaggio per l'ospite* (cioè noi); definizione di probiotico della **Food and Agriculture Organization delle nazioni unite (FAO)**.

É PROPRIO COSÌ?

Diciamo che lo yogurt, affinché possa considerarsi un **alimento probiotico** dovrebbe avere le seguenti caratteristiche:

1. **Contenere batteri di tipo probiotico** umano-compatibile, cioè batteri che sappiano crescere in un intestino umano, quindi gli yogurt non dovrebbero contenere fermenti vivi di provenienza vaccina tipici appunto della specie bovina: probiotici ottimi per i vitelli ma non certo per l'uomo;
2. **Contenere batteri vivi** (diverse centinaia di milioni di batteri per grammo) in modo da non scendere al di sotto di 2 milioni di batteri per grammo al momento della scadenza;
3. **Non devono contenere** miscele miste di batteri di famiglie diverse perché possono competere tra loro e limitarsi entrambe nella crescita;
4. **Deve essere conservato** al riparo da luce e calore, a una temperatura di 4°C
5. **Deve essere prodotto** in modo da garantire la quantità di batteri adeguata.

COSA VUOL DIRE IL PUNTO 5?

Oggi l'industria non pensa a offrire prodotti di buona qualità, lo yogurt ne è un esempio. Considerate che gli starter moderni fanno lo yogurt in 40 minuti a 45°C, mentre i **probiotici** impiegano almeno 8 ore a 37°C (che è la temperatura interna del nostro corpo).

Capite bene che industrialmente i **veri probiotici** non sono convenienti. Due dei batteri maggiormente usati negli yogurt industriali sono il *lactobacillus bulgaricus* e lo *streptococcus thermophilus*, i quali sono termofili cioè attivi a una temperatura di 42-45°C.

Questi microbi nel nostro corpo (temperatura interna 37°C) hanno freddo, non è il loro ambiente ideale, non possono crescere e viverci. Inoltre, fatta eccezione per gli streptococchi, il *lactobacillus bulgaricus* muore nello stomaco a causa dell'acidità gastrica.

COSA POSSIAMO CONCLUDERE?

Possiamo dire che **se acquistiamo al supermercato lo yogurt** perché

pensiamo che ci apporti un vantaggio intestinale in quanto alimento probiotico molto probabilmente ci stiamo illudendo. In quel caso meglio optare per una soluzione casalinga (fatevi lo yogurt in casa!).

Se invece acquistate lo yogurt perché vi piace come sapore cerchiamo di scegliere il migliore in termini qualitativi, quindi andiamo a leggere l'etichetta.

COSA DOVREBBE CONTENERE UNO YOGURT BEN FATTO?

Un latte possibilmente biologico e i fermenti. Niente di più e niente di meno. Poi lo potrete addolcire voi con frutta fresca, secca o miele. Vediamo cosa ci offre l'industria, prenderò in esame alcuni in esame alcuni tipi di yogurt.

YOGURT GRECO AI MIRTILLI (FAGE).

Ingredienti: Yogurt colato (latte scremato, fermenti lattici vivi), Mirtilli (8%), Acqua, Zucchero, Amido di mais, Succo di limone concentrato, Aroma naturale, **SENZA GLUTINE**

Commento: questo yogurt ha molte pecche: non sono elencati i batteri presenti quindi non sappiamo che ceppi siano, di mirtilli ce ne sono pochi e lo yogurt è zuccherato con presenza di amido probabilmente per addensare il composto (renderlo più cremoso in sostanza), diffidate dei prodotti con aromi naturali (di naturale c'è ben poco). **NON ACQUISTIAMOLO!**

YOGURT FRUTTOLO FRAGOLA E PESCA

Ingredienti: **formaggio** fresco leggero 80%, zucchero, purea di fragola da concentrato 2,5%, purea di pesca da concentrato 2,5%, amido modificato di mais, concentrato di minerali del **latte**, aromi, addensanti (gomma di guar, farina di semi di carrube, gomma di xanthan), concentrato di carota, colorante cocciniglia, vitamina D.

Commento: gli yogurt per i bimbi sono una sintesi del peggio che possiamo trovare. Intanto c'è il formaggio e qui di yogurt non c'è neanche l'ombra dal momento che non ci sono i fermenti. È pieno di zucchero, amidi, addensanti per rendere cremoso il prodotto, aromi e come se non bastasse vitamine e minerali.

Cari amici, ora va di moda aggiungere le vitamine e i minerali ai prodotti ma se abbiamo un'alimentazione sana, le vitamine e i minerali li prendiamo da alimenti freschi e genuini. **NON ACQUISTIAMOLO!**

YOGURT BIANCO FATTORIA SCALDASOLE

Ingredienti: latte intero biologico, fermenti lattici (**Lactobacillus bulgaricus** e lo **Streptococcus thermophilus**). Ecco un ottimo yogurt, che potrà essere arricchito con frutta, frutta secca, cereali integrali. PRESTO, CHE ASPETTI A METTERLO NEL CARRELLO!!!

YOGURT ACTIVIA BIANCO

Ingredienti: Latte fermentato con Lactobacillus Bulgaricus, Streptococcus Thermophilus e probiotico Bifidus Actiregularis (Bifidobacterium Lactis CNCM I-2494). Può anche passare, peccato però che non sia biologico!

YOGURT VIPITENO GUSTO CILIEGIA

Ingredienti: YOGURT intero con fermenti lattici, preparato alla ciliegia (zucchero, ciliegia e purea concentrata di ciliegia 8% sul totale, amido modificato di mais, gelificante: pectina; aroma). **SENZA GLUTINE.**

Commento: troppi zuccheri e amidi. Presenza di aromi. NON ACQUISTIAMOLO!

YOGURT VALSOIA ALLA MORA E GERME DI GRANO

Ingredienti: Bevanda di soia 77,5% (acqua, semi di soia 8,7%), zucchero, acqua, more (4,2%), germe di grano (0,8%), amido modificato, destrosio, fosfato di calcio, fibra di agrumi, addensante: pectina, aromi, vitamine: Riboflavina (B2), B12, D2, fermenti vivi.

Commento: non ci dice che tipo di fermenti ci sono, è pieno di zucchero e sottolinea la presenza del destrosio (altro modo di chiamare lo zucchero), è pieno di amidi e di vitamine per darci l'illusione che sia un buon prodotto. Tutt'altro, NON ACQUISTIAMOLO!

Scopri molte **ricette di cucina naturale e preventiva**. Resta in perfetta forma psicofisica alimentandoti nel modo più naturale possibile.