



Jaký jogurt je ten pravý?

Jsou jich plné regály. Ale co je ještě **jogurt**, a co už ne? Např. slogan „jogurt s živými bakteriemi“ je nesmyslný, neboť jogurt bez živých kultur prostě není jogurt.

Jako **skutečný jogurt** smí být označen pouze **kysaný mléčný výrobek, který vznikl prokysáním mléka**.

Pod názvem „**jogurtová kultura**“ se skrývá směs dvou druhů bakterií: *Lactobacillus delbrueckii bulgaricus* a *Streptococcus salivarius thermophilus*. Tyto bakterie spolu žijí v symbióze a společnými silami přemění část mléčného cukru na kyselinu mléčnou a část bílkovin na aminokyseliny.

Mléčnou kulturu lze zakoupit i na internetu či v mléko-automatu a vyrobit si doma **vlastní jogurt**.

Prapředek dnešního jogurtu pravděpodobně vznikl kdesi na Blízkém Východě ve vaku z kozí kůže, ve kterém se přepravovalo mléko. V teple se za přítomnosti vhodných bakterií zkvasilo a majitel vaku usoudil, že výsledný produkt je velmi chutný. Podle dochovaných záznamů se tak mohlo **stát cca 3 000 let před Kristem**.

K nám se tato potravinu dostala z **Bulharska**, tak jako název jogurt, který znamená **zkvašené mléko**.

Evropané z praktických důvodů přešli ke kysání v dřevěných nebo keramických nádobách, později ve skleničkách a kelímcích. Tímto tradičním způsobem vyrábí dodnes jogurty např. **Mlékárna Valašské Meziříčí**.

Většina výrobců dává přednost levnější variantě, kdy se jogurt nechává **prokysat ve velkých tancích** a až po té se promíchá, ochladí a stáčí do obalů.

Jak tedy poznat dobrý jogurt? Docela těžko, záleží na Vašich požadavcích. Jogurty se mohou velmi lišit v hustotě výrobku, obsahu tuku a v chuti. Také záleží na individuální oblibě různých příchutí. **Vždy je dobré číst údaje na obalu**.

Který jogurt jste si oblíbili právě vy a proč?

