

Test řeckých jogurtů

Jsou tučné i plné bílkovin, ale vždycky přívětivé k našemu zdraví

Foto: Shutterstock

Jako superpotravinu se dnes označuje kdeco. Přitom jogurtu, zvláště originál řeckému, který je plný bílkovin, vápníku, vitamínu D a probiotik, by takové ocenění slušelo.

Magdalena Nová
redaktorka MF DNES

Když zakládal Isaac Carasso v roce 1919 v Barceloně první továrnu na průmyslovou výrobu jogurtů, měl jediný cíl: pomoci dětem, jež po světové válce ve Španělsku sužovala epidemie střevních potíží. Z rodného Balkánu znal princip výroby jogurtu a vzpomněl si na práci Ilji Mečnikova z Pasteurova ústavu, která se opírala o blahodárné působení bakterií mléčného kvašení. A tak začal vyrábět „lék“, jenž se prodával jen v lékárnách a který následně zachránil tisíce životů.

Dnes pořídíte jogurt i bez receptu, ale na jeho přínosu pro zdraví se nezměnilo nic. Naopak věda ještě přidala další zdravotní benefity. „Obsahuje nejen probiotika, která mohou mít pozitivní vliv na trávení, imunitu i psychiku, ale je bohatý na bílkoviny a vápník, zároveň při zachování tučnosti obsahuje i vitamín D, který podporuje růst svalů, zdraví kostí a zubů,“ rekapituluje téměř zázračné účinky jogurtu nutriční terapeutka Hana Střítecká z Ústavu preventivního lékařství Lékařské fakulty UK v Hradci Králové.

To všechno přitom platí tuplem pro jogurty, kterým říkáme řecké. „My s nimi sice máme spojenou myl-

nou představu jogurtu hustého, že v něm stojí lžice, protože má aspoň 10 procent tuku, ale jogurt v Řecku tučný není, je takzvaně „straggisto“ čili odkapaný,“ vysvětluje předseda Českomoravského svazu mlékárenského Jiří Kopáček, že hutná konzistence vznikne díky tomu, že se odstraní syrovátka z jogurtového základu, který díky tomu zkoncentruje: „Na výrobu kilogramu běžného jogurtu je potřeba litr mléka, na pravý řecký je to trojnásobek.“

Řecký? Ne, jen bílý či smetanový
To jen na vysvětlenou, proč má originál přirozeně vyšší obsah bílkovin neboli proteinů, minimálně 5,6 gramu ve 100 gramech jogurtu, aniž by do něj výrobce musel přidávat mléčné bílkoviny „zvenčí“.

Z dvanácti jogurtů, které nechala MF DNES v aktuálním testu prověřit v laboratořích Vysoké školy chemicko-technologické v Praze, by ta-

kovým přísným kritériím vyhověla jen třetina. Většina si k hutnosti pomohla spíš tukem či přídáním mléčné bílkoviny, nebo jim k minimální proteinové hranici nějaký ten gram chyběl.

Protože však česká legislativa po dočasném experimentu z roku 2017 jogurt řecký a řeckého typu už řadu let nezná a všechny vzorky nesly správně označení bílý či smetanový (až na autentické výrobky zpod Olympu), žádný výrobce se vyhlásce č. 274/2019 Sb. o požadavcích na mléko a mléčné výrobky neprotivil.

„Řecký jogurt je u nás jen obchodní název, který mlékárny používají jako brand, protože si je zákazníci oblíbili,“ zmíní Jiří Kopáček, že mlsným Čechům rychle zachutnaly jo-

gurty husté, pořádně tučné a v chuti hlavně méně nakyslé.

Víc streptokoků, méně laktobacilů
Což je paradoxní, když uvážíme, že jogurt by měl mít charakteristickou kyselou vůni a chuť, které jsou výsledkem usilovné spolupráce dvou probiotických kultur – *Lactobacillus bulgaricus* a *Streptococcus thermophilus*.

Právě tyto bakterie stojí za magií, jež mění obyčejné mléko na fermentovaný div. Každý kmen přitom zanechává v chuti svůj otisk. „Dřív v jogurtech převládaly laktobacily v poměru dva ku jedné, proto byly podstatně kyselejší. Protože však nyní spotřebitelé preferují méně výraznou a spíš sladší chuť, dávají výrobci přednost streptoko-

kům,“ upozorňuje docentka Šárka Horáčková z Ústavu mléka, tuků a kosmetiky na pražské VŠCHT, jež laboratoř prozkoumala, jak moc je ve vzorcích rušno.

A to tedy bylo! Podle vyhlášky by mělo i v posledním den spotřeby rejdit v jediném gramu jogurtu minimálně deset milionů živých bakterií mléčného kvašení. Ve všech jogurtech byl ovšem cvrkot mnohem větší, a to o řád, dokonce i o dva.

Což je dobře nejen pro střevní mikrobiotu, ale dokonce i pro ty, kteří se potýkají s lehčí formou intolerance laktózy, tedy mléčného cukru.

„Ve spojení s živou jogurtovou kulturou existuje i schválené zdravotní tvrzení, které mohou výrobci používat na obalech. Pokud totiž jogurt obsahuje na gram 100 milionů živých mikroorganismů, mohou na etiketu napsat, že jogurtové kultury zlepšují trávení laktózy u osob, které ji jinak špatně tráví,“ popisuje do-

centka Horáčková. A hle, z testovaných jogurtů by se takovým tvrzením mohl pyšnit úplně každý.

Tyhle malé dělné organismy mají ovšem ještě jednu důležitou funkci – tím, že produkují kyselinu mléčnou, čímž snižují pH jogurtu, pomáhají ho udržet dostatečně dlouho v kondici a bojovat proti pomnožení jakýchkoliv neznalých hostů.

Tedy pochopitelně za podmínky, že kilogramový kyblík neotevřete a nebudete z něj jogurt bagrovat rovnou lžicí. To už by byla i na streptokoky a laktobacily příliš velká fuška. „V takovém případě hrozí sekundární kontaminace především plísněmi,“ varuje Šárka Horáčková nezřízené strávníky.

Český, či řecký, hlavně nějaký
Ve skutečnosti je mezi námi milovníků jogurtů utržených ze řetězu jen hrstka. Ročně jich totiž zvládneme spořádat kolem deseti kilogramů, z toho je navíc většina ochucených a slazených. Švédům, kteří to ročně dotáhnou až k pětácti kilům, můžeme jen závidět.

A to jsou odborníci na zdravou výživu v případě bílých jogurtů ochotní zamhouřit oko i nad těmi s vyšším obsahem tuku.

„Když si vyloženě nemusíme hlídat množství tuku v dietě, nevidím důvod, proč kupovat nízkotučné varianty. Raději si dát jogurtu jen půlku a doplnit ho o ovoce, semínka, ořích a vločky,“ radí nutriční terapeutka Hana Střítecká a její kolegyně Věra Boháčková z Fóra zdravé výživy doplňuje: „V některých případech stačí obyčejný jogurt nebo je můžeme střídat, abychom měli větší variabilitu co do obsahu bílkovin i tuků. Jen nesmíme zapomínat, že správnost či nesprávnost jídelníčku nedělá jen jedna potravinu, ale jeho celkové složení.“

Vynález, který udržel (nejen) Abraháma fit

Stal se patriarchou židovského národa, jenž důvěřoval Hospodinu natolik, že byl ochotný obětovat mu i vlastního syna, když dostal příkaz shůry. A to se Izáka dočkal až ve sto letech.

Potud kniha Genesis nešetří detaily. Co však udržovalo Abraháma až do 175 let ve formě, že dokázal po stoce zplodit ještě dalších šest potomků, Starý zákon nerozvádí. Jen naznačí, že svým hostům nabízel na pohoštění něco jako jogurt. To babylonské hlíněné destičky jsou údajně méně diskrétní a právě jogurtu přičítají podíl na prorokově dlouhověkosti a mužnosti.

Mléko, které bakterie mléčného

kvašení mění na elixír mládí, tehdy znalo celé Středozemí. Komu však udělit metál za jeho objev, je krajně nejisté. Do nominace se hlásí snad každý národ, který obýval civilizovaný pás od dnešního Turecka přes Levantu a Persii po Indii, kde kombinaci jogurtu a medu považovali za krmi určenou bohům.

Jogurt se přitom nejspíš narodil omylem v měchu z dobytčího žaludku, v němž některý potulný kmen převážel mléko, a ono jako na potvoru zkvasilo. Plinius starší, autor desetisvazkové encyklopedie Naturalis historia, popisuje nakyslé husté mléko, jež vyrábějí nomádi, ale šmakuje i Římu. A o stole-

tí později slavný lékař Galén vyzývá jakýsi prajogurt, který Řím adoptoval za vlastní, protože výborně chutnal a ještě víc prospíval zmoženému trávení bohatých patriciů.

Jak je jogurt díky zdravým bakteriím prospěšný organismu, se přesevěřil i francouzský král František I. Na syfilidu, kterou se nakazil od sličné metresy, sice nezabral, ale podrážděný trávicí trakt, který prý neblaze snižoval jeho majestát, zdárně napravil. Tehdy, tedy v 16. století, se jogurt na královský dvůr dostal s poselstvím sultána Sulejmana I. Nádherného, kterému se zželelo skučícího veličenstva, a tak za ním vyslal svého nejlepšího léka-

ře a stádo ovcí. Než se výprava dotrámácela z Osmanské říše do Francie, byla léčebná kúra ze zkašeného ovčího mléka připravena.

Pak se fermentovaný vřehož z evropské stravy jaksi vytratil, snad jen v Bulharsku byl součástí výživy tamních pastevců. Což by nikoho nerozrušilo, kdyby se nedoživali požeňnaného věku. A tak se o bači začal zajímat i ředitel Pasteurova ústavu Ilja Mečnikov a kápl na to: ve formě je udržují bakterie mléčného kvašení z jogurtů či kefiru! Převratný objev mu pomohl přinést Nobelovu cenu za výzkum imunitního systému a jogurtu nadobro místo v našem jídelníčku. — **man**

Protokol testu

● Test jsme zaměřili na porovnání jogurtů, které se označují jako řecké, řeckého stylu či typu nebo které na obale koketují s řeckou symbolikou. I když takový jogurt může být klidně vyroben uprostřed české kotliny způsobem, který se od původní receptury liší, spojují si s ním zákazníci předností originálu, hlavně vysoký obsah bílkovin a lahodnou chuť.

● Test platila MF DNES ze svého rozpočtu. Jednotlivé vzorky stály od 14,90 do 99,90 Kč za balení o hmotnosti od 140 gramů do 1 kilogramu.

● Do testu jsme zařadili devět vzorků jogurtů, které mají přímo na obalu uvedeno, že jsou „řecké“ nebo „řeckého stylu/týpu“. K nim jsme přidali tři další, jež názvy i grafikou odkazují k řecké tradici (Zorba, Authentikos, Elinas). Mezi vybranými výrobky byly originální jogurty z Řecka, ze zahraničních i českých mlékáren či privátní a tradiční značky. Záměrně jsme vybírali takové vzorky, které měly alespoň 1 % tuku, protože tuk je nositelem chuti, a jogurt je tak plnější a příjemnější.

● Zboží jsme nakoupili v běžné obchodní síti (hypermarkety Globus a Tesco) a také ve dvou e-samoobsluhách Rohlík.cz a Košík.cz.

1-5

známka testu

★★★★★

★★★★★

★★★★★

★★★★★

★★★★★

výborný

velmi dobrý

dobrá

podprůměrný

špatný

Známku

testu

tvoří

50 %

25 %

hodnocení

vlastností

12člennou

porotou

obsah

bílkovin,

sušina

15 %

10 %

obsah

tuku

výsledek

mikrobiologického

rozboru

jogurt s nižším

obsahem tuku

Váš výběr

Řecký jogurt

★★★★★

1,9

Výrobce	OLMA, a. s.
Země výroby	ČR
Koupeno	HM Globus
Cena	15,90 Kč/140 g
Cena za 100 g	11,40 Kč
Obsah tuku	1 %

Složení:

mléko, jogurtové kultury

Hodnocení:

Mlékárna charakterizuje svůj výrobek jako „jogurt s vysokým obsahem bílkovin“. A nejsou to plané řeči – v porci jich nabízí téměř 13 gramů, což je víc než dvojnásobek průměru. Sušinu přitom tvoří hlavně bílkoviny, protože tuku je v ní nepatrně, v kelímku jen něco málo přes gram. Pro sportovce či ty, kteří chtějí před létem občerstvit siluetu, je to s ovocem, oříšky či vločkami ideální svačina, tím spíš, že

Test DNES

Vítěz testu

Test DNES

Výhodný nákup

Jak chutnalo porotě:

Řecký jogurt sice máme spojen s 10procentní tučnou lahodou, ale i s pouhou desetinou porotcům chutnal. Byl podle nich sice nízkotučně sušší a lehce hrudkovitý, ale jemný a příjemné jogurtově nakyslé chuti.

Známka za degustaci

2,5

Zdravý jogurt, s nímž snáz vytváříte figuru pro řecké pláže.

V jedné porci (140 g)

Energie	374 kJ/90 kcal
Tuky	1,3 g
Bílkoviny	12,9 g
Jogurtová kultura	9,2x10 ⁸ KTJ/g

Elinas Natur

★★★★★

2,0

Výrobce	Hochwald Foods GmbH
Země výroby	Německo
Koupeno	Rohlik.cz
Cena	25,90 Kč/150 g
Cena za 100 g	17,30 Kč
Obsah tuku	9,4 %

Složení:

mléko, smetana, jogurtové kultury

Hodnocení:

Přídavek smetany do německého jogurtu „řeckého typu“ je znát – v tabulce výživových hodnot, na výsledcích laboratorních analýz i v senzoričtém hodnocení. Tuku je sice ve 100 gramech méně, než uvádí etiketa, ale strávník nijak významně ochuzen není, v kelímku je ho nakonec pořád skoro 13 gramů, naopak bílkovin je ve srovnání s průměrem méně, do 150gramového balení se jich vejde „jen“ 5 gramů. Z mikrobiologického rozboru si vzorek odnesl výborné hodnocení...

Jak chutnalo porotě:

... stejně jako ze senzoričké laboratoře, kde patřil k favoritům. Jemný, hladký jogurt mírně řidší, ale hebké konzistence a příjemné vůně udělal porotě radost – v jeho chuti byla znát jogurtová stopa bez pachutí, kyselé tóny ale ohladila vlídná chuť tuku.

Známka za degustaci

1,7

Vítěz degustace. Bílkovin má sice poskrovnu, ale ta chuť...!

V jedné porci (150 g)

Energie	722 kJ/174 kcal
Tuky	12,6 g
Bílkoviny	5 g
Jogurtová kultura	6,1x10 ⁸ KTJ/g

Kri Kri My Authentic Greek Yogurt

★★★★★

2,1

Výrobce	Kri Kri SA
Země výroby	Řecko
Koupeno	Rohlik.cz
Cena	33 Kč/150 g
Cena za 100 g	22 Kč
Obsah tuku	10 %

Složení:

odstředěné mléko, smetana, jogurtové kultury

Hodnocení:

Víc řecký jogurt by jeden pohledal – je vyroben z řecké mléka řeckou mlékárnou a odpovídá do puntíku i nárokům, jimiž tento typ jogurtu od roku 2017 velmi dočasně definována česká vyhláška, tedy že ve 100 gramech obsahuje díky odkapání syrovátky aspoň 5,6 gramu bílkovin. Když výrobce slibuje, že má bohatou a krémovou texturu, říká pravdu pravdoucí – laboratoř potvrdila, že krémový jogurt obsahuje 10 procent tuku. A také předpisyvý obsah živé kultury.

Jak chutnalo porotě:

I když vzorek nesklidil až tak výjimečně dobré hodnocení, jeho popis v protokolu zní prvořaditelně. Porotci ho totiž popsali jako jemný či hustý (a skutečně v něm lžička stojí v pozoru!), s čistou, příjemně kyselou a charakteristicky jogurtovou chutí.

Známka za degustaci

2,5

Autentické Řecko na lžičce.

V jedné porci (150 g)

Energie	807 kJ/195 kcal
Tuky	15,2 g
Bílkoviny	8,4 g
Jogurtová kultura	7,6x10 ⁸ KTJ/g

Koliós Authentic Greek Yogurt Natural

★★★★★

2,1

Výrobce	Kolios S.A. Greek Diary
Země výroby	Řecko
Koupeno	Košík.cz
Cena	27,90 Kč/150 g
Cena za 100 g	18,60 Kč
Obsah tuku	10 %

Složení:

pasterizované odstředěné mléko, pasterizované odstředěné koncentrované mléko, smetana, mléčné bílkoviny, jogurtové kultury

Hodnocení:

Další ze vzorků, který do českých chladniček vnáší autentické řecké poselství. Pasterizované mléko a smetana jsou ještě zahuštěny přidáním mléčných bílkovinami, tudíž nepřekvapí jejich velmi slušný obsah: v kelímku je jich bezmála 9 gramů. Tuku je téměř 13 gramů, i když by ho mělo být podle obalu ještě víc. Naštěstí se naměřené hodnoty s oděnými ušima vejdou do intervalu povoleného evropskými směrnice-mi. To mikroorganismů je dokonce o dva řády víc, než vyžadují normy.

Jak chutnalo porotě:

Tahle energetická pumelice je tak hutná, že opravdu nehrozí, že by se vylila. Proto porota pochválila zejména její konzistenci, krémovou texturu i příjemnou chuť, byť ta je méně výrazná a silně zakulacená chutí tuku.

Známka za degustaci

1,9

Vřelé pozdravy od řeckých dojníc.

V jedné porci (150 g)

Energie	822 kJ/198 kcal
Tuky	12,8 g
Bílkoviny	8,9 g
Jogurtová kultura	1,2x10 ⁸ KTJ/g

Galaos Yaourt Grec

★★★★★

2,2

Výrobce	Neogal A.E.
Země výroby	Řecko
Koupeno	Rohlik.cz
Cena	97,20 Kč/500 g
Cena za 100 g	19,40 Kč
Obsah tuku	10 %

Složení:

pasterizované mléko, smetana, jogurtová kultura

Hodnocení:

Asi není nic překvapivého, že se mezi prvními pěti vzorky umístily tři řecké originály – řečtí mlékaři tuhle hutnou, krémovou dobrotu prostě umí, i když marketingové pojmenování „řecký jogurt“ vymysleli nejspíš Američané. Ale co už! V celém testu je značka Galaos bezkonkurenčně nejtučnější, bílkovin má přitom jogurt v porovnání s řeckou konkurencí citelně méně. Jogurtových mikroorganismů je ovšem více než dostatečné množství.

Jak chutnalo porotě:

Čistý, jemný a příjemný, píše se v protokolu ze senzoričkého posouzení jogurtů. Zároveň si porotci všimli, že je u velmi krémového a hustého jogurtu potlačena charakteristická kyselá chuť vysokou tučností.

Známka za degustaci

2,2

Originál, který pokořil konkurenci mocnou dávkou tuku.

V jedné porci (150 g)

Energie	800 kJ/192 kcal
Tuky	15,9 g
Bílkoviny	7,1 g
Jogurtová kultura	7,1x10 ⁸ KTJ/g

Athentikos Bílý jogurt

★★★★★

2,2

Výrobce	Mlékárna Kunín, s.r.o.
Země výroby	ČR
Koupeno	Košík.cz
Cena	23,90 Kč/140 g
Cena za 100 g	17,10 Kč
Obsah tuku	7,1 %

Složení:

mléko, sušené odstředěné mléko, mléčná bílkovina, jogurtová kultura

Hodnocení:

Bílý jogurt se zvyšujícím obsahem bílkovin, píše se na obale jogurtu ze severomoravské mlékárny. Laboratorní analýzy tohle označení potvrdily – ve 100 gramech je 5,5 gramu bílkovin, což je zhruba o třetinu víc ve srovnání s běžnými jogurty. Tuku také není zanedbatelné množství, ovšem ve srovnání s pravými řeckými výrobky jich je přece jen méně. Bakterií mléčného kvašení je v jogurtu dostatek, aby zdárně pomáhal udržovat lidské trávení v dobrém rozpoložení.

Jak chutnalo porotě:

I když má Athentikos slušný obsah sušiny, v kelímku i na lžičce je poměrně řídký a na variaci na řecký jogurt i hodnotně kyselý. Charakteristická chuť (a příjemně nakyslá vůně) není utlu-mená polštářem tuku, hodně tak připomíná tradiční bílý jogurt.

Známka za degustaci

2,7

Slušný jogurt, jen trochu řídký.

V jedné porci (140 g)

Energie	630 kJ/151 kcal
Tuky	9,7 g
Bílkoviny	7,7 g
Jogurtová kultura	7,5x10 ⁸ KTJ/g

Tesco Greek Style Natural Yogurt

★★★★★

2,2

Výrobce	Zvolenská mlékareň
Země výroby	Slovensko
Koupeno	HM Tesco
Cena	79,90 Kč/1 kg
Cena za 100 g	8 Kč
Obsah tuku	10 %

Složení:

odstředěné mléko, smetana, sušené odstředěné mléko, jogurtová kultura, kultura *Bifidobacterium*

Hodnocení:

Smetanový jogurt ze zvolenských mlékáren se na etiketě pyšní obsahem bifidobakterií. Jejich počet v gramu jogurtu stanoví mikrobiologický rozbor na 3,9x10⁸ kolonie tvořících jednotek. Je to sice o řád méně, než by vyžadovala platná vyhláška, ovšem z analýzy jednoho vzorku není možné vyvodit zásadní závěry, navíc jinak je v jogurtu dostatečně živo. Tuku a bílkovin je ve vzorku nepatrně méně, než tvrdí nutriční tabulka, ale rozdílly nepřekračují legislativou povolenou toleranci.

Jak chutnalo porotě:

Jogurt hutný a hustý tak, že se mu ani nechce sklouznout ze lžice, má pěkně hladkou konzistenci. Na to, že obsahuje takřka 10 procent tuku, je překvapivě kyselý s mírně natrpklou dochutí.

Známka za degustaci

1,7

Pořádně smetanová nadílka.

V jedné porci (150 g)

Energie	774 kJ/186 kcal
Tuky	13,4 g
Bílkoviny	5,3 g
Jogurtová kultura	1,2x10 ⁸ KTJ/g

Casino Yaourts a la Grecque Nature

★★★★★

2,4

Výrobce	ExtenC International
Země výroby	Francie
Koupeno	Košík.cz
Cena	99,90 Kč/4x150 g
Cena za 100 g	16,70 Kč
Obsah tuku	8,9 %

Složení:

plnotučné mléko, smetana, mléčné bílkoviny, bakterie mléčného kvašení

Hodnocení:

Jogurt Casino by měl být dokladem, že řecký jogurt může vzniknout i z mléka skotu spásajícího pastviny v Normandii či Bretani. Což o to, laboratorní a mikrobiologické analýzy nedopadly zle – jogurtové kultuře se daří výborně, tuku je podle tabulek i výsledků až dost (v kelímku cca 12 gramů) a ani bílkovin nako-nec není zanedbatelně, ačkoliv v testu patřil vzorek k nejslabším (3,8 gramu na 100 g jogurtu). Snad jen sušiny je v něm nepatrně méně než u konkurence.

Jak chutnalo porotě:

Méně sušiny znamená obvykle řidší konzistenci, což pro vzorek platí. Podle tuctu porotců je bohužel jogurt nejen řídký, ale vyčítali mu také, že je málo prokysaný, chybí mu charakteristická jogurtová chuť, takže je spíš fádní a v ústech méně příjemný.

Známka za degustaci

2,7

Francouzská alternativa řeckého jogurtu se tak úplně nepovedla.

V jedné porci (150 g)

Energie	665 kJ/161 kcal
Tuky	12,3 g
Bílkoviny	5,7 g
Jogurtová kultura	2,6x10 ⁸ KTJ/g

Creamfields Greek Style Natural Yogurt

★★★★★

2,4

Výrobce	Zvolenská mlékareň
Země výroby	Slovensko
Koupeno	HM Tesco
Cena	14,90 Kč/140 g
Cena za 100 g	10,60 Kč
Obsah tuku	min. 2 %

Složení:

odstředěné mléko, smetana, sušené odstředěné mléko, mléčné proteiny, jogurtová kultura

Hodnocení:

Zatímco u většiny testovaných vzorků převažoval obsah tuku a nebo bílkovin nad sacharidy, v jogurtu Creamfields, privátní značce společnosti Tesco, bylo podle tabulek výrazně víc sacharidů (6,8 gramu/100 g), což se projevilo hlavně v senzoričtém hodnocení. Výrobce ze Zvolena slibuje, že jsou v jogurtu minimálně 2 procenta tuku, což plní, bílkovin je ve 140gramovém balení kolem sedmi gramů. Vyhlášku č. 274/2019 Sb., která definuje požadavky na obsah jogurtové kultury, dodržel vzorek na jedničku.

Jak chutnalo porotě:

Vyšší obsah sacharidů byl na chuti jogurtu Creamfields opravdu znát – porotcům se zdál velmi málo fermentovaný, tudíž málo kyselý, s chutí pro jogurt spíš netypickou. Příliš ovací nesklidila ani poměrně řídká konzistence.

Známka za degustaci

2,6

Řídký a málo kyselý. Takhle jogurt řeckého stylu nevypadá.

V jedné porci (140 g)

Energie	417 kJ/99 kcal
Tuky	3 g
Bílkoviny	6,7 g
Jogurtová kultura	9,1x10 ⁸ KTJ/g

Bohemilk Jogurt řeckého typu

★★★★★

2,5

Výrobce	Bohemilk, a. s.
Země výroby	ČR
Koupeno	HM Globus
Cena	87,90 Kč/1 kg
Cena za 100 g	8,80 Kč
Obsah tuku	6 %

Složení:

mléko, mléčná bílkovina, jogurtová kultura

Hodnocení:

Opočenská mlékárna pojmenovala obsah kybliku jako „řeckého typu“, na etiketě ho ale střízlivě definuje coby „bílý jogurt“. Tak ten je to zaručeně, protože probiotických bakterií je v něm dokonce o dva řády víc, než vyžaduje legislativa. Tuku je přibližně 6 procent, ale bílkovin bylo v testovaném vzorku méně. Mís-to slibovaných 5,6 jich laboratoř stanovila 4,9 gramu ve 100 g. Nic strašného, ale každý gram se ve výživě hodí.

Jak chutnalo porotě:

Na rovinu – tohle není úplně typický jogurt, jak si ho kdysi Řekové vymysleli. Hustý je, o tom žádná, ale jeho konzistence je zvláštně moučnatá, chuť je málo charakteristická, protože je jogurt málo prokysaný. Překvapivě také je, jak moc uvolňuje syrovátku.

Známka za degustaci

2,9

Jogurt, jemuž chybí řecké kouzlo.

V jedné porci (150 g)

Energie	555 kJ/134 kcal
Tuky	8,7 g
Bílkoviny	7,4 g
Jogurtová kultura	1,2x10 ⁸ KTJ/g

Zorba smetanový

★★★★★

2,5

Výrobce	Mlékárna Stříbro s.r.o.
Země výroby	ČR
Koupeno	HM Tesco
Cena	94,90 Kč/1 kg
Cena za 100 g	9,50 Kč
Obsah tuku	10 %

Složení:

smetana, sušené mléko, jogurtové kultury

Hodnocení:

Zorba spisovatele Nikose Kazantzakise, který vtančil na obal stejnojmenného smetanového jogurtu, byl řeckým pábítelem, jenž si vychutnával život, tanec i všechen světské radovánky naplno. Tudíž by mu nejspíš vzorek vyrobený hlavně ze smetany šmakoval. Je totiž bohatě tučný (ve 100 gramech jogurtu je 9,2 g tuku), i když bílkovin je v něm méně, jen něco málo přes 3 gramy. A nepochybně je v něm díky bohaté probiotické kultuře živo, jak by to měl Alexis Zorbas rád.

Jak chutnalo porotě:

Po smetaně jemný a hladký, ale také trochu řidší jogurt porotcům chutnal, popisovali ho jako příjemný, čistý a méně nakyslý. Prostě přesně takový, jak si představujeme pravý smetanový jogurt od českých stračen.

Známka za degustaci

2,4

Smetanový jogurt s českou DNA.

V jedné porci (150 g)

Energie	740 kJ/179 kcal
Tuky	13,8 g
Bílkoviny	4,7 g
Jogurtová kultura	1,0x10 ⁸ KTJ/g

Monoprix Yaourt a la Grecque Nature

★★★★★

2,6

Výrobce	Monoprix Exploitation
Země výroby	Francie
Koupeno	Košík.cz
Cena	69,90 Kč/450 g
Cena za 100 g	15,50 Kč
Obsah tuku	7,9 %

Složení:

plnotučné mléko, smetana, mléčné kultury, sušené odstředěné mléko

Hodnocení:

Přírodní řecký jogurt, charakterizuje český distributor vzorek, který se ve Francii vyrábí pro síť supermarketů Monoprix. Do toho, co si kdysi česká legislativa představovala jako řecký jogurt, mu ale chybí dostatek bílkovin. Těch je ve 100gramovém základu jen 2,9 gramu, to je nejméně v testu. Obsah tuku o pár desetin přesahuje množství, jaké deklaruje obal, laboratoř ho spočetla na 8,5 g. Výsledky rozboru živé kultury jsou v pořádku.

Jak chutnalo porotě:

Hladký, řidší, s méně výraznou a netypicky jogurtovou chutí, zní verdikt poroty, která pro charakteristiku příchuti použila i výraz „mírně vařivá“. Pro laika nejspíš neznámý termín popisuje změnu chuti mléka, která vznikne při tepelném ošetření vyšší teplotou.

Známka za degustaci

2,5

Řidší jogurt s trochu neobvyklou a fádni chutí.

V jedné porci (150 g)

Energie	609 kJ/147 kcal
Tuky	12,8 g
Bílkoviny	4,4 g
Jogurtová kultura	5,5x10 ⁸ KTJ/g

● Test jsme rozdělili na tři části – mikrobiologický rozbor, laboratorní analýzy a senzoričké hodnocení; všechny se uskutečnily na Vysoké škole chemicko-technologické v Praze. Mikrobiologický rozbor provedl Ústav mléka, tuků a kosmetiky, analýzy zpracoval Ústav analýzy potravin a výživy a hodnocení organoleptických vlastností se ujala odborná senzoričká laboratoř.

● Odborníci z Ústavu mléka, tuků a kosmetiky stanovili ve vzorcích počet mikroorganismů charakteristických pro jogurtovou kulturu, příp. bifidobakterií. Výsledky jsou vyjádřeny jako KTJ (kolonie tvořící jednotky) na gram výrobku.

● Tým doc. Marka Doležala se zaměřil v jednotlivých vzorcích především na porovnání obsahu tuku a bílkovin, které jsou klíčovými pro chuť jogurtů i jejich výživovou hodnotu. Analýzy v nich stanovily i množství sušiny, již by mělo být víc než v klasickém jogurtu.

● Senzoričké hodnocení provádělo 12 zaškolených hodnotitelů ve speciální laboratoři. Na stupnici od 0 do 100 posuzovali vzhled, vůni, konzistenci, hrudkovitost, texturu a samozřejmě chuť či intenzitu jednotlivých složek chutí (kyselou, jogurtovou, tučnou). Postup analýz se uskutečnil v souladu s mezinárodními ISO normami.

● U jogurtů uvádíme cenu a její přepočet na 100 g, na pořadí ale nemá vliv.