

# ΓΙΑΟΥΡΤΙ

*Διατροφική αξία. Προδιαγραφές  
στην ελληνική και τη διεθνή νομοθεσία*

Άννα Πολυχρονιάδου  
Ομότιμη Καθηγήτρια Α.Π.Θ.



**For yogurt fans, Greek is the word**



**Greek is chic**

Το γιαούρτι είναι προϊόν που προκύπτει από τη ζύμωση της λακτόζης του γάλακτος προς γαλακτικό οξύ, το οποίο προκαλεί πήξη των πρωτεϊνών και δημιουργία της χαρακτηριστικής δομής.

Η ζύμωση γίνεται με τη δράση συγκεκριμένης καλλιέργειας των μικροοργανισμών ***Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus*** και ***Streptococcus thermophilus*** σε αναλογία **1:1**.



«καλλιέργεια γιαουρτιού»

# Διατροφική αξία

- ➔ Πρωτεΐνες
- ➔ Λακτόζη
- ➔ Ασβέστιο
- ➔ Μικροοργανισμοί καλλιέργειας

Παθογόνα  
Ανοσολογική απόκριση  
Διάρροιες  
Φλεγμονές εντέρου  
Καρκίνος παχέος εντέρου  
Μείωση χοληστερόλης

Το γιαούρτι - υγιεινό τρόφιμο είναι

**Λευκό,  
χωρίς συστατικά μη προερχόμενα από το γάλα  
και με αφθονία ζωντανών μικροοργανισμών.**



Διεθνής Νομοθεσία ↔ *Codex Alimentarius*

**CODEX STANDARD FOR FERMENTED MILKS**  
**CODEX STAN 243-2003**



Γαλακτοκομικό προϊόν προερχόμενο από ζύμωση γάλακτος .....  
με τη δράση των κατάλληλων μικροοργανισμών,  
ώστε να προκύψει μείωση του pH .....

Οι μικροοργανισμοί πρέπει να είναι **ζωντανοί, ενεργοί και άφθονοι**  
στο προϊόν την ημερομηνία ελάχιστης διατηρησιμότητας.  
Η απαίτηση αυτή δεν ισχύει για τα προϊόντα  
που δέχτηκαν θερμική επεξεργασία μετά τη ζύμωση.

Ως ειδική καλλιέργεια για το γιαούρτι ορίζεται η συμβιωτική καλλιέργεια  
*Streptococcus thermophilus* και *Lactobacillus delbrueckii* subsp. *bulgaricus*.  
Εναλλακτικά μπορούν να χρησιμοποιηθούν και άλλα είδη λακτοβακίλλων.

Επιτρέπεται η χρήση και άλλων μικροοργανισμών  
επιπλέον της ειδικής καλλιέργειας για το γιαούρτι

**Πρώτη ύλη:** γάλα ή ύλες που προέρχονται από το γάλα

**Επιτρεπόμενα συστατικά:**

- Μη γαλακτοκομικής προέλευσης συστατικά ('αρωματισμένα' προϊόντα)
- Ζελατίνη και άμυλο ('αρωματισμένα' προϊόντα / προϊόντα που έχουν υποστεί θερμική επεξεργασία μετά τη ζύμωση / απλό λευκό γιαούρτι εφόσον επιτρέπεται από τη νομοθεσία της χώρας πώλησης στον τελικό καταναλωτή)

**Σύνθεση:**

Περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη	>2,7%
Περιεκτικότητα σε λίπος	<15%
Οξύτητα (ως γαλακτικό οξύ)	>0,6%
Σύνολο μικροοργανισμών της ειδικής καλλιέργειας	$10^7$ cfu/g
Σύνολο μικροοργανισμών στην επισήμανση	$10^6$ cfu/g



**Πρόσθετα:** Πολλά, διαφόρων κατηγοριών

**Κανένα πρόσθετο** στο απλό λευκό γιαούρτι, εκτός και αν έχει παρασκευαστεί από συμπυκνωμένο γάλα ή σκόνη και αν επιτρέπεται από τη νομοθεσία της χώρας πώλησης στον τελικό καταναλωτή

**Επισήμανση:** Ονομασία **γιαούρτι** εφόσον τηρούνται οι προδιαγραφές

Διαφορές στη σύσταση ή στις οργανοληπτικές ιδιότητες λόγω **αλλαγής καλλιέργειας, θερμική επεξεργασία** μετά τη ζύμωση, **προσθήκη χρωμάτων, αρωμάτων, γλυκαντικών** κτλ.

πρέπει να δηλώνονται με κατάλληλο προσδιοριστικό ως μέρος της ονομασίας του προϊόντος

ώστε να μη δημιουργείται λανθασμένη εντύπωση στον καταναλωτή.

**ΚΩΔΙΚΑΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΠΟΤΩΝ ....**  
**ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΧ. ΓΑΛΑ, ΩΑ ΚΑΙ ΕΞ ΑΥΤΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΑ**  
**Άρθρο 82. Γιαούρτι**

*«Γιαούρτι (πλήρες ή, κατά περίπτωση, ημιαποβουτυρωμένο).....  
(όνομα ζώου)» χαρακτηρίζεται το προϊόν, το οποίο προκύπτει  
μετά από πήξη αποκλειστικά και μόνο νωπού γάλακτος  
της αντίστοιχης προς τη ονομασία φύσης και προέλευσης,  
με την επίδραση καλλιέργειας ζύμης  
που προκαλεί ειδική γι' αυτό ζύμωση»*

**Καμία αναφορά στους μικροοργανισμούς της καλλιέργειας  
και στον πληθυσμό τους, καμιά απαίτηση να είναι ζωντανοί  
και ενεργοί κατά την ημερομηνία πώλησης**

**Η περιεκτικότητα σε λίπος και ΣΥΑΛ καθορίζεται ανώτερη κατά 10% σε σχέση με το αντίστοιχο γάλα.**

**Έμφαση δίνεται στη λιποπεριεκτικότητα, ενώ η περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη δεν αναφέρεται καθόλου**

*Η παρασκευή «ημιαποβουτυρωμένου» γιαουρτιού επιτρέπεται αποκλειστικά και μόνο από ημιαποβουτυρωμένο γάλα προβάτου ή από ημιαποβουτυρωμένο γάλα βουβάλου. [άρθρο 82, παράγραφος 1]*

*«Γιαούρτι από Αγνό Γάλα Αγελάδας περιεκτικότητας σε λίπος 5% και άνω»  
«Γιαούρτι από Αγνό Γάλα Προβάτου περιεκτικότητας σε λίπος 8% και άνω».  
[άρθρο 82, παράγραφοι 3 και 4]*

Τροποποίηση της σύστασης της πρώτης ύλης  
με ανάμειξη γάλακτος διαφόρων ζώων ουσιαστικά απαγορεύεται

Επιτρέπεται μόνο ανάμειξη ίσων μερών γάλακτος αγελάδας  
και γάλακτος βουβάλου ή προβάτου.

*«Εκτός από τα είδη γάλακτος που περιλαμβάνονται στο άρθρο 80 .....,  
επιτρέπεται η παρασκευή πλήρους γιαουρτιού από μίγμα ίσων μερών  
νωπού γάλακτος αγελάδας και βουβάλου ή προβάτου  
[άρθρο 82, παράγραφος 1]*

*Ευχαριστώ !!*