Йогурт

Выполнила:ст.гр.6101-21 Сафина Р.А.

Что такое йогурт?

Йогурт — кисломолочный продукт с повышенным содержанием сухих обезжиренных веществ молока, произведённый с использованием смеси заквасочных микроорганизмов — термофильных молочнокислых стрептококков и болгарской молочнокислой палочки.

Органолептические показатели

Наименование показателя	Характеристика
Внешний вид и консистенция	Однородная, в меру вязкая. При добавлении стабилизаторов — желеобразная или кремообразная. При использовании вкусоароматических пищевых добавок — с наличием их включений.
Вкус и запах	Кисломолочный, без посторонних привкусов и запахов. При выработке с сахаром или подсластителем — в меру сладкий. При выработке со вкусоароматическими пищевыми добавками и вкусоароматизаторами — с соответствующим вкусом и ароматом внесеннего компонента.
Цвет	Молочно-белый, равномерный по всей массе. При выработке со вкусоароматическими пищевыми добавками и пищевыми красителями —

История появления йогурта

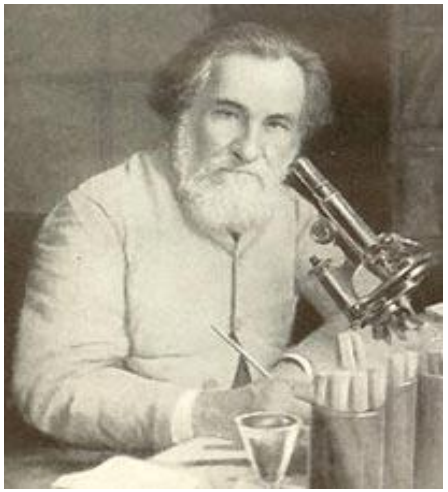
Слово «йогурт» — турецкое (тур: yoğurt), и означает «сгущенный».

Скифы и родственные им кочевые народы издавна перевозили молоко в бурдюках на спинах коней и ослов. Из воздуха и шерсти в продукт попадали бактерии, на жаре происходило брожение, а постоянная тряска довершала дело, превращая молоко в густой кислый напиток, который долго не портился и при этом сохранял все полезные свойства.

Родина йогурта — Центральная Азия.

В Европе некоторую известность йогурт приобрёл в связи с болезнью живота короля Людовика XI. Король никак не мог излечиться, и ему помог некий врач из Константинополя, который принёс ему балканский йогурт.

В СССР йогурт производили с 1920-х годов. Он продавался в аптеках как лечебное средство под названием ягурт.



Состав йогурта

Типичный состав фруктового йогурта следующий:

- Жир 0,5 – 3,0%
- Лактоза 3 – 4,5%
- Сухой обезжиренный молочный остаток (СОМО)11 – 13%
- Стабилизатор (в случае его использования) 0,3 – 0,5%
- Фруктовая добавка 12 – 18%

Йогурт богат кальцием ,фосфором,йодом, витаминами В2 и В12, содержит аскорбиновую кислоту, холин, ретинол, витамин РР, витамины В1, В3, В6, D, органические и жирные кислоты, а калия в нем столько же, как в бананах. Другие минералы, что присутствуют в йогурте: магний, натрий, сера, железо, марганец, хром, цинк, фтор.

Виды йогуртов

Существует три основных вида йогуртов:

- Неароматизированный
- Ароматизированный
- С кусочками фруктов

В зависимости от содержания жира:

1. Молочные
   - нежирные (жирностью не более 0,1%);
   - пониженной жирности (до 1%);
   - полужирные (до 2,5%);
   - классические (до 4,5%);
2. Молочно-сливочные (до 7%);
3. Сливочно-молочные (до 9,5%);
4. Сливочные (жирностью более 10%).

Кроме этого, йогурты бывают:

- Джамид
- Соевый йогурт – йофу
- Исландский йогурт - скир
- Греческий йогурт
- Кефирный йогурт

Полезные свойства

- Улучшает работу желудка, хорошо насыщает и утоляет жажду;
- Помогает восстановить и сохранить здоровое равновесие в кишечнике: препятствует размножению гнилостных бактерий, губительно действует на возбудителей желудочно-кишечных заболеваний, активизирует рост полезных микроорганизмов, очищает кишечник от шлаков, улучшает пищеварение, способствует лучшему усвоению пищи;
- Повышает иммунитет и служит профилактикой следующих заболеваний: атеросклероза, грибковых инфекций, лейкоцитоза, гипертонии, рака толстой кишки. Помогает предупредить заболевания сердца, сосудов, костей и суставов;
- Благодаря высокому содержанию кальция и наличию витамина D поддерживает здоровье костей и зубов;
- Помогает в лечении инфекций мочевых путей, колита, язвенной болезни, туберкулеза, холецистита, детской грудной астмы, фурункулеза;
- Живой нежирный йогурт облегчает процесс снижения веса;
- Благодаря содержанию цинка помогает бороться с угревой сыпью, акне и воспалениями кожи.

Технология производства

- Приемка и подготовка сырья
- Промежуточное хранение
- Подогрев и сепарирование
- Приготовление нормализованной смеси
- Бактофугирование
- Пастеризация и охлаждение
- Смешение – растворение (внесение сухих компонентов)
- Охлаждение
- Деаэрация
- Гомогенизация
- Пастеризация и охлаждение
- Заквашивание и сквашивание
- Охлаждение сгустка и внесение фруктово-ягодного наполнителя
- Розлив, упаковка, маркировка и доохлаждение готового продукта

Как выбрать йогурт?

- Выбирайте йогурт без добавок

Чтобы получить йогурт, необходимо молоко и две бактериальных культуры — Lactobacillus Bulgaricus и Streptococcus Thermophilus.

- Ищите полезные бактерии

Пробиотики являются ключевым элементом йогурта.

- Кальций

Ищите йогурт, который содержит минимум 15% от дневной нормы кальция. Идеально — от 15 до 35%.

- Проверьте сахар

Избегайте продуктов, в составе которых сахар стоит на первом или втором месте.

- Избегайте фруктов

Убедитесь, что в йогурт добавлены натуральные фрукты и ягоды — среди ингредиентов они должны стоять в самом начале.

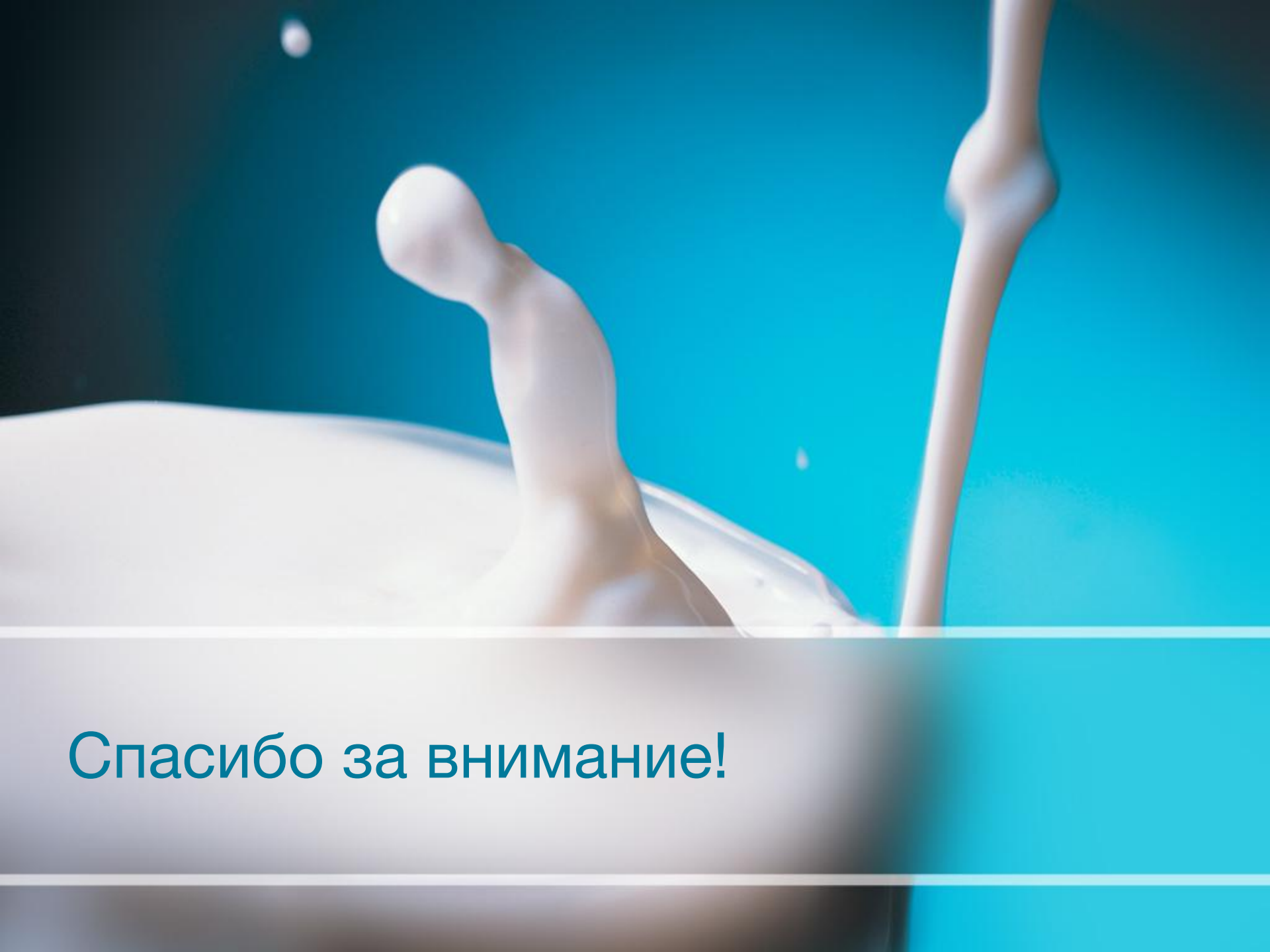
- Не бойтесь жира

Обезжиренные йогурты содержат много сахара.

- Срок годности

В идеале пять-семь дней, максимум — 30–35 дней.

- Внимательно читайте этикетку



Спасибо за внимание!