

CONSUM CONSCIENT DE IOGURT

Si jugant a les paraules encadenades et diuen iogurt, la paraula que et ve immediatament al cap pot ser natural o llet. No obstant això, encara que pugui semblar paradoxal, la llet i la natura es tenen poc en compte en la majoria dels iogurts que consumim.

Una altra paraula que sorgiria en no pocs casos seria salut. El poderós imaginari “saludable” construït per la publicitat entorn d’aquest interessant aliment barreja múltiples aspectes.

Separar el gra de la palla sembla important, i també saber quina importància tenen el gra i la palla, i també la soja o l’herba que es mengen les vaques.

1. AL MEDITERRANI

El iogurt és un aliment amb un fort arrelament al món mediterrani. De fet és originari de Turquia i el Líban a més de Bulgària i Romania, i la paraula *iogurt* prové del turc. L’impulsor del consum generalitzat de iogurt al món occidental sostenia que hi havia una relació entre les altes esperances de vida de determinades zones balcàniques i el fet que les llets fermentades hi eren part de la dieta comuna. A Turquia és el làctic que més es consumeix.

A molts països mediterranis es fan variants locals de iogurt, com el *jameed* a Jordània o el *zabady* a Egipte. Moltes d’elles són “premsades”: s’extreu el sèrum i el iogurt queda més consistent. En aquests iogurts no hi queden bacteris vius. Són per exemple *l’strangisto* a Grècia, el *labne* als països àrabs (sobretot a l’Orient Pròxim) o el *shanklich* al Líban.

També tenen gust mediterrani altres llets fermentades, que es fan amb altres bacteris: *kiselo mleko* i *pavlaka* a Sèrbia, *mileram* a Croàcia, *jemid* a Jordània (el fan típicament els beduïns al desert amb llet d’ovella o cabra), *leben* al Marroc o *raibb* a Tunísia.

El iogurt és ben present a la gastronomia mediterrània, així com a d’altres com la hindú. Són prou famosos el *tzatziki* grec o l’*ayran*, la beguda de iogurt amb sal popular a Macedònia, Turquia, Síria, el Líban, Jordània i a països de l’Àsia central. Menys conegudes són les sopes fredes com la *tarator* i la *cacik* que es fan a Macedònia i Turquia.

El pare de la marca Danone era de Salònica (Grècia), i va fundar l’empresa a Barcelona (Espanya) el 1919.

2. QUÈ ENS APORTA

La llet es transforma en iogurt per l’acció de dos bacteris (*Streptococcus thermophilus* i *Lactobacillus bulgaricus*), que fan una fermentació que converteix la lactosa en àcid làctic, més fàcilment digerible per als adults que la lactosa. El iogurt conté calci, fòsfor, magnesi, sodi, oligoelements... La publicitat sovint ens el mostra com a necessari per a la salut de la flora intestinal, però de fet la nostra flora pot mantenir-se perfectament sana

sense prendre iogurt. Sí que el iogurt (així com els aliments probiòtics)¹ ajuden a regenerar-la després que s'hagi desequilibrat a causa per exemple d'algunes diarrees, com la que poden produir alguns antibiòtics. El més saludable, per a la digestió i per a tot el cos, és **alimentar-nos bé**.

COM HO PODEM FER:

- ▶ Tinguem una **dieta variada**, que inclogui equilibradament fibra i tots els nutrients bàsics (vitamines, minerals, proteïnes, greixos, sucres) i pocs aliments processats industrialment.
- ▶ Pel que fa a la ingesta de calci, si d'adults la llet no ens ve de gust o hi tenim intolerància, optem pels **làctics fermentats** (iogurt, formatges, quefir...).
- ▶ **Altres fonts de calci**: fruita seca, llegums, julivert, espinacs, bledes, bròquil, porros, sardines...

La quantitat i qualitat dels nutrients del iogurt depèn principalment de la qualitat de la llet. Escollim iogurts fets amb **llet de qualitat**.

COM HO PODEM FER:

- ▶ Mirem-nos el punt següent.

Perquè el iogurt conservi les propietats beneficioses els bacteris que conté han d'estar vius en el moment de menjar-nos-el, cosa que no passa si el iogurt es pasteuritza. D'altra banda, en la producció de iogurt es busca atreure el consumidor oferint-li varietat a través de gustos i textures (mousse, iogurts cremosos, batuts de iogurt...), colors, l'envàs (com la copa) o ingredients per "enriquir". **Aprenem a distingir la qualitat nutritiva del iogurt**.

COM HO PODEM FER:

- ▶ En alguns països com Espanya la llei estableix que els iogurts en els quals no es pot garantir que els bacteris romanguin vius s'han d'anomenar **a l'etiqueta iogurt pasteuritzat després de la fermentació**.
- ▶ Els ingredients extra que "enriqueixen" el iogurt (i altres aliments), com el calci suplementari, vitamines o Omega-3, **difícilment poden aportar res a una correcta nutrició** estant com han estat extrets del seu aliments d'origen i manipulats industrialment.
- ▶ El **iogurt natural** no duu mai additius però pot dur edulcorants químics, sòlids lactis i proteïnes de llet afegides.
- ▶ En general els **iogurts de fruites** duen una proporció petita de fruita en forma de mermelada o puré i amb conservants.
- ▶ Els **iogurts de gustos** no duen fruita, només aromes.
- ▶ L'ús d'additius i ingredients extra és més restringit en els **iogurts ecològics**.

¹ Els aliments probiòtics són aquells que contenen bacteris o llevats vius i que poden ser beneficiosos per a la salut. El iogurt no és probiòtic perquè quan arriba als budells els bacteris que conté (*Streptococcus thermophilus* i *Lactobacillus bulgaricus*) ja estan morts. Sí que ho són per exemple els lactis que contenen *Bifidobacterium bifidum* o el *Lactobacillus casei*. També poden tenir un efecte probiòtic aliments no lactis fermentats com el miso o el tempeh. El iogurt té en comú amb els aliments probiòtics que els bacteris que transformen la llet generen àcid làctic. L'acidesa ajuda a impedir que bacteris perjudicials proliferin als intestins. Altres beneficis que s'atribueixen als aliments probiòtics són un enfortiment del sistema immunitari, la prevenció del càncer de colon o una reducció en el nivell de colesterol, però hi ha poca evidència clara sobre aquests efectes. D'altra banda, alguns efectes estan relacionats només amb determinats microbis probiòtics.

3. LA LLET

La qualitat de la llet està determinada per la forma de vida de les vaques. En els iogurts de producció industrial la llet s'obté majoritàriament d'explotacions ramaderes intensives, i es tracta (s'*estandarditza*) de manera que perd la qualitat nutritiva que pugués tenir. En la producció ecològica i artesana s'usa llet procedent d'explotacions ramaderes extensives o ecològiques, en què les vaques pasturen i mengen menys pinso i això fa que la llet tingui una proporció de greixos saturats/insaturats més sana de cara a la nostra alimentació (més informació a la Consumpedia). A més, aquestes explotacions ajuden a mantenir el món rural viu i sa. Són minoritàries als països europeus, però no pas a tota l'àrea mediterrània. **Potenciem-les buscant iogurts fets amb llet de cria extensiva o ecològica.**

COM HO PODEM FER:

- ▶ Els **iogurts ecològics** es fan amb llet de vaques menades en explotacions ecològiques. En trobarem a botigues i cooperatives de productes ecològics.
- ▶ Algunes empreses productores de iogurt **ens expliquen** d'on prové la seva llet.

4. QUAN COMPREM

Els iogurts individuals comporten un consum d'envasos elevat. Els envasos de plàstic són reciclables però pocs s'acaben reciclant, i fomenten la cultura d'usar i llençar. **Busquem les opcions menys malgastadores.**

COM HO PODEM FER:

- ▶ Donem preferència als envasos **de vidre i grossos** i, si pot ser, retornables.

5. A CASA

Els bons iogurts han de **mantenir els bacteris vius**.

COM HO PODEM FER:

- ▶ Guardem-los a la **nevera**, o en un lloc ben fresc de la casa.
- ▶ Si en tenim un pot gran, **tapem el pot i guardem-lo de seguida** d'haver-ne agafat.
- ▶ Com **menys dies** hagin passat des que s'ha elaborat, més proporció de bacteris vius hi quedaran.

Assaborim-lo de la manera que ens agradi més.

COM HO PODEM FER:

- ▶ Si ens agrada la combinació de iogurt amb fruita, el millor nutritivament és barrejar-hi fruita fresca trossejada.
- ▶ Si som de dolç, posem-hi sucre no refinat o una bona mel.
- ▶ També s'hi pot barrejar fruita seca, gèrmen de blat...
- ▶ Pot ser un ingredient per a amanides, pastissos, sopes, begudes com l'ayran, plats d'estiu com el tzatziki...

Per estar segurs de la llet que conté el iogurt, perquè no tingui conservants ni additius, per evitar la despesa energètica del transport en fred i els envasos, per gaudir a la cuina, per estalviar diners, per menjar-lo eixint de fer... el millor és **fer-nos el iogurt nosaltres mateixos**.

COM HO PODEM FER:

► És un procés ben senzill, que podem compartir amb els més menuts, i que no requereix ni tan sols tenir una iogurtera. Aquí hi ha la recepta,
www.consumpediamed.org/sites/all/documents/13ideas.pdf.

QUEDA'T AMB AIXÒ!

El iogurt és un molt bon aliment, si és de qualitat. Això no vol dir que sigui imprescindible... Tinguem una dieta equilibrada.

La qualitat del iogurt ve determinada principalment per la de la llet. La millor és la procedent de la ramaderia extensiva o l'ecològica, que a més ajuden a mantenir el medi rural sa i viu.

Fer iogurt a casa és fàcil, bo, barat, ecològic...