

Egyél joghurtot: sokáig élsz!



Egy kis joghurttörténet

A savanyított tejkészítmények az emberiség legősibb táplálékai közé tartoznak. Perzsiában és Indiában már több ezer éve ismerték a speciális, fermentált, „buggyantott tejet”, lényegében a joghurtot. Megismeréséről számos legenda mesél. Egyik szerint Isten küldte el a joghurt receptjét

egyik angyalával Ábrahámnak, aki ennek köszönhetően állítólag 175 évet élt. Másik legenda szerint Dzsingisz kán követe vizet kért az egyik meghódított faluban. A falubeliek azonban víz helyett tejet öntöttek a kulacsába, remélve, hogy a sivatagban ennek nem veszi hasznát. A magas hőmérséklet és a lovas állandó mozgása azonban megváltoztatta a tejet, így amikor a követ kinyitotta a kulacsot és megkóstolta annak tartalmát, egy kellemes, üdítő folyadékot talált. Ezt követően a hódítók mindenhol magukkal vitték ezt a savanyú tejt, így terjedt el szerte a világon. Készítették az örmények, akik *mayzoom*-nak, a hinduk, akik *dadhinak*, az egyiptomiak, akik *benraib*-nak, a perzsák, akik *kastnak*, az irániak *doughnak*, a norvégek *kaeldernek*, az izlandok *skyrnek* nevezték. A savanyított tej Magyarországon is fellelhető, hazai neve *tarhó*. Készítésének titkát a honfoglaló magyarok hozták magukkal, a pásztorok még a múlt század 30-as éveiben is készítették az alábbi recept szerint:

A tejet először felforralták, majd 50–60 °C-ra hűtve zárt edényben beoltották az előző tarhóból vett tarhómaggal, subába burkolták, ahol néhány óra alatt kihűlt és fogyasztható is volt a joghurtnál kevésbé savanykás, üdítő ízű ital.

A legendákon túl annyi bizonyos, hogy fogyasztásuk egyidős a tejet adó állatok (tehén, bivaly, kecske, juh) házasításával – ismerete tehát 4–8 ezer évesre becsülhető. Kezdetben a melegebb éghajlatú vidékeken bizonyára véletlenül savanyodott meg a tej, majd később valószínűleg rájöttek, hogy a savanyított tejek üdítőbbek, szomjoltóbbak, hosszabb ideig eltarthatók, mint maga a tej, és ettől kezdve törekedtek előállításukra.

A joghurt mint a hosszú élet kulcsa

A joghurt egyike a legértékesebb táplálékainknak. Ennek magyarázata az élő kultúrában rejlik.

Az élő kultúrák szerepe:

- *gátló* – megakadályozzák egyes betegségek kialakulását,
- *tisztító* – megtisztítanak a toxikus anyagoktól,
- *karbantartó* – egyensúlyban tartják a bélflórát, erősítik az immunrendszert.

Az ember gyomorbélrendszerében élő mikroorganizmusok összessége a bélflóra, amely kb. 400–500 különböző fajtájú baktériumot tartalmaz. Ezek a táplálkozástól, diétától,

stresszhelyzettől függően folyamatosan változnak, jelentőségük egyrészt az emésztés elősegítése, másrészt B₁₂ vitamint termelnek, óvják a bél nyálkahártyáját, segítik az immunrendszert a védekezésben, megakadályozzák számos betegség kialakulását.



Egy tanulmány szerint a joghurtban lévő tejsavbaktériumok csökkenthetik a vastagbélben azoknak az enzimeknek a mennyiségét, amelyek a vastagbél-rák kialakulásához vezetnek.

A helytelen táplálkozás, a rossz étkezési szokások, betegség esetén az antibiotikumok erősen károsíthatják a bélflórát, olyan baktériumok és gombák szaporodhatnak el, amelyek anyagcseretermékeikkel terhelik a májat és az immunrendszert. – ilyenkor segít a joghurt. A tejsavas erjesztés során végbemenő fehérjebontás miatt megnő az egészségvédő bioaktív peptidek mennyisége, a peptidek gátolják bélrendszerünkben a káros mikroorganizmusok elszaporodását és mérgeanyag termelését, továbbá segítenek fenntartani a bélrendszer baktériumflórájának egyensúlyát. Immunrendszer-erősítő hatásuknál fogva szerepet játszanak a daganatok kialakulásának megakadályozásában is. Hatásukra csökken a májban a zsírlerakódás, gyorsul a májregeneráció, javul az összes ásványi elem felszívódása. Kisebbség lesz a csonttritkulás veszélye is, hiszen a kalcium nagyobb arányban épül be a csontokba. A savanyítás miatt B₁-vitaminban, niacinban, folsavban és biotinban dúsak.

Joghurtot a tejcukorérzékenyek (laktózintoleranciában) is fogyaszthatnak, ugyanis az élő kultúra enzimeji mintegy „előemésztik” a laktózt a szervezet számára.



A joghurt mindezen jó hatásait már igen régóta ismerik. I. Ferenc francia király állandó bélproblémákkal küzdött, amelyeket udvari orvosai nem tudtak meggyógyítani, ezért a török szultánhoz fordultak segítségért, aki el is küldte legügyesebb orvosát. Az orvos egy kisebb birkacsordával és a joghurt titkos receptjével

érkezett a királyi udvarba. A joghurt meggyógyította a királyt, így annak fogyasztása elterjedt az egész országban. A jótékony hatás magyarázatára a 20. század elejéig kellett várni, amikor a párizsi Pasteur Intézetben egy orosz kutató, Ilja Mecsnikov azt kutatta, hogyan lehet csökkenteni az emésztést követő puffadást, és egyéb bélproblémákat. Kiindulása az volt, hogy szülőhazájában, a Kaukázusban – ahol az a legenda járja, hogy a savanyított tej erőt és egészséget ad – mindez nem fordul elő. Az ott élő népek naponta savanyított tejet isznak és hosszú kort érnek meg. Kutatásai nyomán sikerült bebizonyítani, hogy a joghurtban lévő baktériumok megakadályozzák a bélben élő toxikus anyagot termelő baktériumok elszaporodását – ezért a munkájáért 1908-ban Nobel-díjjal tüntették ki.



A joghurt ezt követően terjedt el Európa szerte. Az első gyártók között volt Isaac Carasso, aki 1919-ben, Barcelonában nyitotta meg üzemét. Híressé és világméretűvé Danone-nak becézett Daniel fia tette a gyárat. A joghurt világméretű fogyasztása a 20. század 60-as éveitől regisztrálható. Manapság a világon az egy főre jutó joghurtfogyasztás évi 2 kg, rendszeresen az emberiség 30%-a fogyasztja. Hazánkban a kedveltsége 38%, egy átlagos magyar felnőtt heti 1,2 alkalommal fogyaszt natúr-, 1,1 alkalommal gyümölcs joghurtot.

A termék csomagolásán fel kell tüntetni a megnevezést, a zsírtartalmat, az ízesítést. Jelezni kell a csomagoláson, ha utólagos hőkezelést alkalmaztak, a nem utóhőkezelt termék megnevezése: „élőflórás”. Ha a termék előállításához a fő jelleget meghatározó kultúra mellett egyéb kultúrát is adtak, akkor az erre való utalás megengedett – pl. Bifidus joghurt.