

# Wat maakt yoghurt 'Grieks'?

In de VS al razend populair en ook in Nederland steeds vaker te koop: Griekse yoghurt. Maar wat maakt yoghurt Grieks? In dit artikel meer over de achtergronden, oorsprong, bereiding en gastronomische mogelijkheden van deze yoghurtvariant.

BARBARA HART, BARLACTICA

**E**en product mag alleen 'yoghurt' genoemd worden als het aan wettelijk omschreven eisen voldoet. Zo moet de melk verzuurd worden met micro-organismen van yoghurt-culture (*Lactobacillus del-brueckii ssp. bulgaricus* en *Streptococcus thermophilus*) en moeten er levende micro-organismen van de yoghurtculture aanwezig zijn. Ook voor de samenstelling zijn er normen: vetgehalte minimaal 2,95%, eiwitgehalte minimaal 2,8% met minimaal 33% melkeiwit in de vetvrije drogestof en een pH van maximaal 4,5. Onder yoghurt wordt yoghurt van koemelk verstaan. Als de yoghurt is gemaakt van andere melk, bijvoorbeeld geiten- of schapenmelk, moet dat vanzelfsprekend vermeld worden.

## Grieks?

Voor het gebruik van de term 'Grieks' zijn geen duidelijke regels in de wetgeving. Griekse yoghurt betekent dus niet dat de yoghurt, de melk of zelfs het zuursel uit Griekenland afkomstig hoeft te zijn. Maar 'Griekse' is een verwijzing naar een dikke, geconcentreerde yoghurt zoals die in Griekenland van oudsher gemaakt wordt. Misschien zou daarom de aanduiding 'Griekse stijl' beter zijn.

## Uitlekken

Traditioneel werd in Griekenland en andere mediterrane landen yoghurt in katoenen zakken opgehangen en uitgelekt. Ook Nederland kent die traditie, want onze hangop is eigenlijk hetzelfde product. In de literatuur wordt uitgelekte yoghurt 'strained' yoghurt genoemd, 'strainer' is het Engelse woord voor zeef. Tijdens het uitlekken wordt het gelachtige netwerk dat bij de verzuring gevormd is door caseïne samengedrukt. De vetbolletjes zitten 'klem' in het netwerk, maar de vloeistof met daarin opgelost lactose, melkzuur, mineralen en wei-eiwitten kan er nog wel uitlopen. Deze waterige vloeistof wordt gemakkelijk doorgelaten door het doek. De vastere fase kan er niet doorheen en zo wordt de yoghurt geconcentreerd. Het vochtgehalte van de

yoghurt neemt af en het drogestofgehalte neemt toe. De samenstelling van de drogestof in uitgelekte yoghurt verschilt duidelijk van die van de uitgangsyoghurt. Dit is het gevolg van het feit dat er niet puur water uit de yoghurt loopt, maar dat in deze vloeistof verschillende componenten zijn opgelost. De overgebleven yoghurt is geconcentreerder, steviger van structuur en voller van smaak. Traditionele Griekse yoghurt heeft een relatief hoog vetgehalte (tot circa 10%), maar er komen ook steeds meer magere '0%-vet' varianten op de markt.

## Concentreren

Yoghurt volgens Griekse stijl is een dikke, stevige yoghurt met een hoog drogestofgehalte. Er zijn vier verschillende manieren om het drogestofgehalte van yoghurt te verhogen. Naast het uitlekken zoals hierboven beschreven, kan het verhoogde drogestofgehalte bereikt worden door te centrifugeren, te filtreren of door te verrijken. Door de yoghurt te centrifugeren kan een deel van de vloeibare fase worden afgescheiden. Deze methode wordt vooral in de industrie gebruikt. Met behulp van membraanfiltratie-installaties kan ook een deel van de vloeibare fase worden verwijderd. Afhankelijk van het type membraan bevat de waterige fase die wordt afgescheiden meer of minder opgeloste stoffen. Ook dit proces wordt vooral op industriële schaal toegepast. Verrijken is het verhogen van het drogestofgehalte van de uitgangsmelk door het toevoegen van melkpoeder, room, melkeiwitconcentraten, wei-eiwitconcentraten of caseïnaten. Voor boerderijzuivelbereiders is het uitlekken van de yoghurt en eventueel het verrijken van de uitgangsmelk de meest praktische werkwijze.

## Smaak

De basis voor Griekse yoghurt is roeryoghurt. Voor de bereiding hiervan komen verschillende yoghurtzuursels in aanmerking. Door het verwijderen van een deel van de vloeibare fase wordt de smaak van de yoghurt wat zachter, voller en romiger. Niet zo vreemd, want een deel van de zuren en

andere aromacomponenten verdwijnt met de uitgelekte wei. Bovendien 'dempt' de drogestof de smaak. Daarom wordt voor yoghurt die geconcentreerd gaat worden meestal een traditioneel yoghurtzuursel gebruikt dat voldoende zuur en acetaldehyde vormt. Acetaldehyde is de stof die voor het kenmerkende yoghurtaroma verantwoordelijk is. Sommige zuurselleveranciers hebben specifieke stammen in hun assortiment die, door de vorming van een slijmkapsel, zorgen voor een nog romiger mondgevoel. De wijze waarop het hogere drogestofgehalte wordt bereikt heeft ook invloed op de smaak. Als de uitgangsmelk verrijkt wordt en de yoghurt niet wordt uitgelekt of op een andere manier wordt geconcentreerd, zullen melkzuur en andere opgeloste stoffen niet verdwijnen. Ook verloopt de verzuring en de vorming van aromacomponenten anders in een geconcentreerder systeem. Hoe precies, hangt af van de drogestof (melkpoeder, wei-eiwitconcentraten of caseïnaten) waarmee de melk verrijkt is en van de gebruikte stammen van melkzuurbacteriën.

## Gastronomie

Dat Griekse yoghurt zo populair is, heeft ongetwijfeld te maken met de vele combinatie-mogelijkheden en gebruiksmomenten. Griekse yoghurt laat zich goed combineren met fruit (aardbeien, frambozen, blauwe bessen), honing, noten (walnoot, hazelnoot), kruiden (bieslook, dille, basilicum) en ook met groenten (rabarber, komkommer, paprika, ui, knoflook). Griekse yoghurt kan als dessert of snack gegeten worden, maar is ook goed te gebruiken in gerechten. Door het hoge drogestofgehalte wordt een gerecht niet al te waterig en krijgt het een romige, frisse toets. Het hoge vetgehalte zorgt ervoor dat Griekse yoghurt redelijk bestand is tegen verhitten en niet snel schift. Daarom is gebruik in warme gerechten ook mogelijk. Denk hierbij aan zoet en hartig gebak, currygerechten en als gratineerlaag over groenteschotels. Kortom, er zijn mogelijkheden genoeg om van deze 'Griekse' specialiteit te genieten! ➔