מה זה בעצם ?

תוצר חלב שמרקמו קרמי וטעמו חמצמץ, אשר תסס ונקרש עקב ריבוי בקטריות ידידותיות. מקורו של היוגורט בשבטים בלקניים. נראה כי היוגורט הראשון נוצר בטעות לפני אלפי שנים מחלב שהחמיץ, ומאז השתמשו בו כדרך לשימור חלב. כיום מייצרים יוגורט בדרכים תעשייתיות ומבוקרות, ע``י פיסטור החלב, בשלב ראשון, (בטמפ` של 95-93 מעלות צלזיוס למשך 5-3 שניות), ואחר כך הוספת הבקטריות הידידותיות. דרך נוספת היא הדגרה (אינקובציה) חימום החלב לטמפ` של 45 מעלות למשך 8-6 שעות, תלוי במידת החמיצות שרוצים. ניתן לייצר יוגורט מחלב בקר וצאן. כיום מייצרים מגוון מוצרי יוגורט: דל שומן, בטעמים ואפילו קפוא (גלידת יוגורט). היוגורט קל לעיכול (יותר מהחלב) בריא למערכת העיכול ומהווה מקור לויטמין B פרוטאין וסידן.