

# I tipi di yogurt

Lo yogurt è un alimento che si ottiene dalla fermentazione del latte effettuata da batteri appartenenti ai generi *Lactobacillus* e *Streptococcus*.

Le modificazioni che si ricavano lo rendono adatto anche agli intolleranti al lattosio. Contiene proteine ad alto valore biologico, grassi, carboidrati oltre a vitamine e minerali.

Non esiste solo lo yogurt "naturale", ma anche:

[www.beatriceandreoli.it](http://www.beatriceandreoli.it)



- **kefir**: è un alimento antico di origine europea. L'aspetto più importante è il suo ruolo benefico sulla flora batterica intestinale. Sempre da scegliere al naturale.

- **skyr**: ottenuto da un'antica ricetta islandese, è un formaggio da latte vaccino scremato e fermentato, ma per la sua consistenza e proprietà si assimila ad uno yogurt. Tra i suoi nutrienti è presente un'alta percentuale di proteine, oltre a vitamina D e B12, con pochi zuccheri
- **yogurt greco**: molto simile allo skyr come proprietà nutrizionali, ma contiene meno proteine e più grassi
- **yogurt vegetali**: rappresentano un'alternativa vegana, ottenuti dalla fermentazione di un latte vegetale (ad esempio soia o riso). Una tipologia particolare di yogurt vegetale è quello ottenuto dal latte di cocco.

Lo yogurt si può consumare da solo, oppure all'interno di ricette fantasiose, come un French toast.