

Eiweißbombe griechischer Joghurt: beliebt in der Küche, unauffällig in der Untersuchung

Griechischer Joghurt ist beliebt: Der hohe Fettanteil macht ihn angenehm cremig, er ist mild im Geschmack und enthält auch noch eine Menge Eiweiß.

Doch wann ist ein Joghurt ein griechischer Joghurt? Was ist der Unterschied zum Joghurt nach griechischer Art? Und stimmen die Fett-, Eiweiß- und Zuckerangaben auf dem Joghurtbecher überhaupt? Das hat das [Lebensmittel- und Veterinärinstitut Oldenburg](#) im Jahr 2018 untersucht.

Was ist eigentlich ein griechischer Joghurt?

Original griechischer Joghurt wird traditionell durch längeres Abtropfen der Molke nach der Dicklegung der Milch hergestellt (sogenannter „Abtropf-Joghurt“). Dadurch wird zur Herstellung mehr Milch benötigt, weshalb der fertige Joghurt einen **höheren Eiweiß- und gegebenenfalls Fettgehalt** enthält.

Nicht in Griechenland hergestellter Joghurt wird nicht als „Griechischer Joghurt“ bezeichnet, sondern als **„Joghurt nach griechischer Art“**. Oft unterscheiden sich diese Produkte vom Original durch einen geringeren Milcheinsatz, was sich im niedrigeren Eiweißgehalt widerspiegelt.

Untersuchungen des LAVES 2018

Bei den **29 zur Untersuchung eingereichten Proben** handelte es sich 25 Mal um Joghurt nach griechischer Art (elf der Proben wurden laut Identitätskennzeichen in Niedersachsen hergestellt, acht in Bayern und sechs in Baden-Württemberg). Bei vier der eingereichten Proben handelte es sich um griechischen Joghurt, der laut Identitätskennzeichen auch aus Griechenland stammte.

Die **Fettgehalte** der Joghurts nach griechischer Art lagen zwischen 5 und 11 Prozent, die der original griechischen Joghurts bei 2 beziehungsweise 10 Prozent.

Die Überprüfung des angegebenen Fettgehaltes im Labor ergab keine Auffälligkeiten.

Die **Eiweißgehalte** der griechischen Joghurts lagen zwischen 5,5 und 8,3 Prozent und bei den deutschen Produkten zwischen 2,2 und 4,6 Prozent.

Eine Ausnahme bildete ein deutsches Joghurterzeugnis griechischer Art, das laut Deklaration einen Eiweißgehalt von 6,5 Prozent aufwies, der im Bereich der Gehalte der original griechischen Joghurts lag. Dieser hohe Gehalt kam laut Zutatenverzeichnis durch einen Zusatz von Milcheiweiß zustande.

Die deklarierten Eiweißgehalte wurden analytisch überprüft und **stimmten alle im Rahmen der üblichen Toleranzen mit den angegebenen Werten überein.**

20 Produkte waren ohne weitere Zusätze (Hinweis „pur“ oder „natur“). Die original griechischen Joghurts enthielten auch keine weiteren geschmacksgebenden Zutaten.

- Weitere vier Joghurts griechischer Art waren mit Honig/-zubereitung versetzt worden (Quid-Angaben: zwischen 6 und 7,2 Prozent Honig)

- Frucht/-zubereitung enthielten fünf Joghurts griechischer Art (Brombeere, Pfirsich, Maracuja; Quid-Angaben: zwischen 7,2 und 12,8 Prozent).
- Bis auf eine Ausnahme wurden bei diesen Produkten auch Aromen verwendet.
- Zudem enthielten diese Produkte Verdickungsmittel und
- vier Proben war der Farbstoff Beta-Carotin zugesetzt worden.
- Zwei Erzeugnisse waren mit färbenden Pflanzenkonzentraten gefärbt worden.

Drei Packungen (10 Prozent) hatten den Aufdruck „ohne Gentechnik“.

Ein griechischer Joghurt trug die nährwertbezogene Angabe "reich an Protein" und erfüllte die dafür in der EG (VO) Nr. 1924/2006 vorgeschriebenen Bedingungen.

Insgesamt ergaben sich bei dem Projekt erfreulicherweise keine rechtsrelevanten Abweichungen der eingereichten Produkte.