Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 54 (1997)

Heft: 3: Von Wasserzwergen und Meeresgiganten : die geballte Vitalkraft der Algen

Artikel: Joghurt selbst gemacht : gesund und gut

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554340

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 07.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Joghurt selbst gemacht – gesund und gut

Joghurt ist beliebt: Rund 17 Kilogramm rutschen pro Jahr durch unsere Kehle. Joghurt ist gesund: Die Milchsäure macht das Eiweiss leichter aufnehmbar und trägt zu einer ausgeglichenen Kalziumversorgung bei. Joghurt macht fit und schön, und wer sicher sein will, dass nur das drin ist, was gut ist, stellt es am besten gleich selbst her. Das ist erstaunlich einfach, kostet nicht viel – und macht erst noch Spass.

Joghurt – leicht verdaulich, vitamin- und nährstoffreich. Auch bei Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit) gesund und problemlos.

Ursprünglich wurde das aus Bulgarien stammende Joghurt (oder Yoghurt) ausschliesslich aus Büffel-, Ziegen- oder Schafmilch hergestellt. Später, d.h. seit Anfang des 20. Jahrhunderts, als das Sauermilchprodukt nach Mitteleuropa gelangte, entdeckte es die Kuh. Seither ist die beliebteste Art, Sauermilch zu konsumieren, nicht mehr zu bremsen. Joghurt aus Kuhmilch gibt es heute in vielen Variationen: Mit oder ohne Früchte, stichfest oder gerührt, meist mit künstlichen Aromastoffen, Säften, Sirupen und Pasten, mit Zucker oder ohne, fettarm (0,3%) oder fettreich (10%) – ganz wie man will. Gründe für die enorme Beliebtheit von Joghurt gibt es viele. Als kleine Mahlzeit zwischendurch sowie als Bestandteil von Müeslis, Desserts, Salatsaucen oder Mayonnaise besitzt es viele Verwendungsmöglichkeiten. Die Vielfalt der Produkte ist beinahe schwindelerregend.

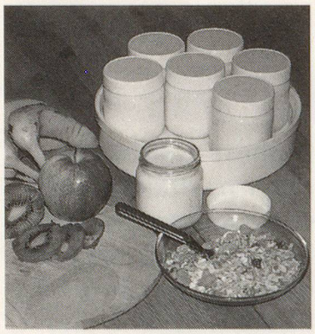
Joghurt und Sauermilch – zwei lebendige Nahrungsmittel

Am Anfang der Joghurtproduktion stand die sogenannte Spontangärung. Rohe, ungekühlte Milch wird nach einigen Tagen sauer, der Milchzucker wird abgebaut, das Milcheiweiss wird flockig, die Milch dickt ein. Schon früh kam man auf die Idee, diesen Säuerungsvorgang zu steuern. Man erhitzte die Milch, tötete damit die Keime ab und fügte der noch warmen Milch ein wenig saure Milch (oder gutes Joghurt) bei. Dadurch wurde das Wachstum der unerwünschten Bakterien gedämmt, das der erwünschten gefördert. Auch heute noch wird Joghurt auf die gleiche Weise hergestellt.

Mit einem wesentlichen Unterschied: Längst ist Joghurt nicht mehr so natürlich und rein, wie es vor Zeiten einmal war. Zucker, Aroma- und Farbstoffe, Geliermittel sowie Fruchtzusätze sind vielerorts Bestandteil der industriellen Herstellung. Ausgeklügeltes Geschmacksdesign geht in vielen Fällen naturbelassenen Rohstoffen vor. Hinzu kommen oft längere Transportwege, die tagelange Lagerung vor dem Konsum und Abfallberge aus Karton und Kunststoff. Das alles ist letztlich kaum dazu angetan, den Appetit anzuregen, auch wenn es die Werbung immer wieder schafft, Gaumen und Gewissen so sahnig zu machen, dass wir dem unwiderstehlichen «Gluscht» zart schmelzend nachgeben.

Nach der 1995 in Kraft getretenen neuen Schweizer Lebensmittelverordnung dürfen Früchte auf der Joghurtverpackung dann abgebildet werden, wenn die «sensorischen oder ernährungsphysiologischen Eigenschaften des Lebensmittels deutlich von diesen Zutaten geprägt sind». Damit ist klar: (künstliches) Fruchtaroma genügt, Früchte müssen, trotz Bild, nicht mehr zwingend im Joghurt enthalten sein. – Ein Grund mehr, Joghurt selbst herzustellen.

LITERATURTIP:
«Joghurt & Gesundheit. Die neue Joghurt-Küche», Rose-Marie Nöcker, Heyne-Verlag, München, sFr./DM 14.90



Joghurt, Müesli und frische Früchte – eine ideale Kombination.

Rechtsdrehend, linksdrehend oder was?

Die Alternative ist selbst hergestelltes Joghurt. Man weiss, was drin ist: schadstofffreie, naturbelassene Rohstoffe, und man weiss auch, dass es frisch ist – so frisch, wie industriell hergestelltes Joghurt nie sein kann. Wurde Joghurt früher durch Spontangärung hergestellt, so übernehmen heute diese Aufgabe spezielle Milchsäurebakterien, die das Milcheiweiss und den Milchzucker «vorverdauen». Das ist der Grund für die sehr gute Verträglichkeit von Sauermilchprodukten, insbesondere bei älteren Menschen. Für Joghurt und Sauermilch werden Milchsäurebakterien der Stämme *Streptococcus thermophilus*, *Lactobazillus bulgaricus* sowie – jeweils in der Regel deutlich auf der Verpackung vermerkt – *«Bifidus»* verwendet. Diese Bakterienstämme erzeugen unterschiedlich drehende Milchsäuren. Die rechtsdrehende L(+)-Milchsäure wird im Körper schnell und problemlos abgebaut. Die linksdrehende D(-)-Milchsäure verweilt länger im Blut; sie soll allerdings leichter abgebaut werden, als man bisher angenommen hat. Acidophilus/Bifido- oder L(+)-Milchsäure produzierende Bakterien gehören zur natürlichen menschlichen Darmflora. Sie verhindern die Ansiedlung unerwünschter Bakterien. Dadurch wird nicht nur die Darmfunktion positiv beeinflusst, gleichzeitig wird auch das Immunsystem gestärkt. Der Vorteil des selbst hergestellten Joghurts liegt darin, dass die Bakterienkulturen der Bio-Fermente einen höheren L(+)-Anteil der Gesamtmilchsäure (bis 80 Prozent) erreichen. Das wiederum heisst ganz einfach: Es ist ernährungsphysiologisch hochwertiger.

Experiment Joghurt-Selbstversorger – das braucht man:

Milch, Bio-Ferment Joghurt (oder einen Löffel Joghurt) als Starterkultur, Pfanne, Thermometer, Joghurtbereiter oder andere Wärmequelle. Auf der Seite gegenüber erfahren Sie im Detail, wie einfach es ist, Joghurt selbst herzustellen. Es lohnt sich wirklich, den Versuch einmal zu machen. Besonders Kinder habe ihre helle Freude daran. Wichtig ist bei der Herstellung vor allem eines: die Geräte müssen sauber sein.

Heute sind eine ganze Reihe von verschiedenen Joghurtbereitern auf dem Markt erhältlich. Man unterscheidet zwischen elektrischen und manuellen Apparaten. Der Hauptunterschied betrifft die Reifungszeit. In *elektrischen* Joghurtbereitern – ihr Vorteil: Sie halten die Temperatur in Portionengläsern konstant – beträgt sie ca. fünf bis sechs Stunden, in Bereitern *ohne Strom* etwa acht Stunden beim ersten Ansatz. Verwendet man selbst hergestelltes Joghurt als Ferment, so verkürzt sich die Reifungszeit ab dem zweiten Ansatz beim elektrischen Bereiter auf drei bis vier und ohne Strom auf sechs bis acht Stunden. Ein Joghurtbereiter kostet zwischen sFr./DM 30.– (manuell) bis 60.– (elektrisch). Abgesehen vom gesunden «Joghurtfieber», das er bei Gross und Klein auslöst, lässt sich damit übrigens auch Kefir und Dickmilch (Sauermilch) herstellen. • CU

Von der Firma BIOKOSMA gibt es die Joghurtbereiter BIOSNACKY (ohne Strom) und YOGOREX (elektrisch) sowie verschiedene Bio-FERMENTE VON BIONIC, sowohl für Joghurt, Kefir, Dickmilch, Sauerteig als auch Sauergemüse. Sie besitzen einen hohen Anteil an L(+)-Milchsäure und enthalten pro Packung drei Beutel, die für je 20 bis 25 Liter Joghurt reichen. Erhältlich sind sie in Reformhäusern, Naturkostgeschäften und Drogerien. Bezugsquellennachweis: In CH: Biorex AG, CH 9642 Ebnat-Kappel, Tel. CH 071/992 63 60 In D: Biokosma GmbH, Postfach 43 D 78441 Konstanz Tel. D 07533/9301-40

So stellen Sie Joghurt selbst her

Vorbereitung:
Zum Vorwärmen füllen Sie den Reifebehälter des Joghurtbehälters bis zum Rand mit heissem Wasser und stellen ihn einige Minuten in die Isolierbox des Behälters.

❶ **Erwärmen Sie 1 Liter Milch auf 44 °C.** Roh-, Vorzugs- oder fettarme Trinkmilch sollten Sie bis nahe an den Siedepunkt erhitzen, um Fremdkeime auszuschalten und um die Festigkeit des späteren Joghurts zu erhöhen, danach die erhitzte Milch auf 44 °C abkühlen lassen.

❷ Der 44 °C warmen Milch einen Beutel **Joghurt-Ferment beifügen** (z.B. eines der Bio-Fermente von Bionic) und mit dem Schneebesen rühren, bis das Pulver gelöst ist.

❸ Diese Milch-Ferment-Mischung **in den Reifebehälter des manuellen (Bilder) oder in die Portionengläser des elektrischen Joghurtbereiters umfüllen.** Anschliessend Deckel gut verschliessen und Thermodeckel aufsetzen. Während der ganzen Reifungszeit sollte das Gerät nicht bewegt werden.

❹ 6 – 8 Stunden bei Zimmertemperatur **reifen lassen.**
Hinweis: Kürzere Reifungszeiten als die empfohlene ergeben einen milderen Joghurt, längere verstärken den Geschmack.

❺ Joghurt nach dem Reifungsprozess im Bereiter **einige Stunden im Kühlschrank aufbewahren,** damit der Säuerungsprozess gestoppt wird und das volle Joghurtaroma entstehen kann.

❻ Von jeder Herstellung **2 – 3 EL des selbstgemachten Joghurts aufheben** und damit (anstelle des zur ersten Herstellung verwendeten Fermentes) die Beimpfung des nächsten Joghurts vornehmen. Dieser Vorgang lässt sich 20 – 25mal wiederholen.
Hinweis: Um die Festigkeit des Joghurts zu erhöhen, geben Sie auf 1 l Milch 2 EL Magermilchpulver bei. Die Milch bis an den Siedepunkt erhitzen und auf 44 °C abkühlen lassen. So wird das Joghurt stichfest.

Indisches Joghurt-Getränk

ZUTATEN: ¼ l Joghurt, ¼ l frischer Fruchtsaft, 2 Bananen, ¼ TL Zimt, Honig nach Geschmack, 2 – 3 Eiswürfel. So wird's gemacht: Alle Zutaten mit einem Mixer bei mittlerer Geschwindigkeit vermischen, bis das Eis zerstossen ist. Getränk reicht für 2 Personen.

Mandarinen-Joghurt

ZUTATEN: ¼ l Joghurt, 1 – 2 EL Honig, ½ TL Vanillezucker, 2 Mandarinen, geschält, entkernt und in Spalten zerteilt. So wird's gemacht: In einer Schüssel Joghurt, Honig und Vanillezucker verrühren. Die Mandarinen spalten, unterziehen und zwei Stunden kalt stellen.