



Mindestens 10 Millionen kolonienbildende Einheiten von Mikroorganismen sind in einem Gramm Joghurt vorhanden. (9/2017)

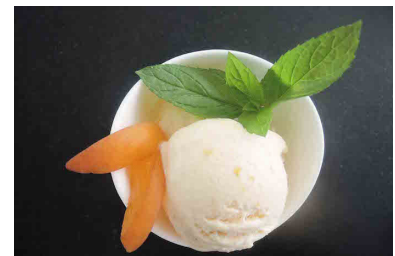
JOGHURT

Die süsse Milch wird durch erfrischende Säure zu Joghurt und zum weltweit beliebtesten fermentierten Milchprodukt

Vergessen wir heute ein Gefäss mit Milch in den Kühlschrank zu stellen, so wird die Milch ungeniessbar. Unter dem Einfluss der Hygienestandards ist die erwünschte Flora von Milchsäurebakterien nicht mehr selbstverständlich in der Milch und in der Küche präsent. Unerwünschte, verderbend wirkende Bakterien haben deshalb gute Chancen, schneller zu sein als die säurebildenden Milchsäurebakterien. Anstelle von saurer Milch mit erfrischendem Geschmack haben wir nach einem Tag eine bittere, käsige riechende und geronnene Milch vor uns.

Geben wir der Milch jedoch einen Löffel voll eines Sauer Milchproduktes bei, so wandelt sich die Milch in 24 Stunden zu frisch schmeckender und wohlriechender Sauer Milch.

Die Einschränkung der Vielfalt an Mikroorganismen hat einen Einfluss auf den Geschmack und die Konsistenz von vielen Nahrungsmitteln. Die meisten aromabildenden Reifungsprozesse werden von Mikroorganismen ausgelöst und sind Fermentationsprozesse. Grund genug, um einiges selber in die Hand und in die Küche zu nehmen.



FROZEN JOGHURT

- 500 g Vollmilchjoghurt, während einer Stunde in einem Sieb, mit Gaze oder Küchenpapier belegt, im Kühlschrank abtropfen lassen
- 1/2 Vanilleschote, Mark ausgeschabt wenig Zitrone, abgeriebene Schale
- 50 g Zucker
- 2 Eiweisse, schaumig geschlagen

Alle Zutaten mischen und in der Glacemaschine gefrieren, oder im Tiefkühler während der Gefrierphase von 3 Stunden die Joghurtmasse 3 mal mit dem Handrührgerät cremig rühren.

Kann auch als gekühlte Creme serviert werden, begleitet von Beeren.



JOGHURT

1 L Vollmilch
1 EL Joghurt Nature

Milch auf 90 °C erhitzen, danach auf 35 ° abkühlen lassen

Joghurt nature dazumischen

Joghurtmilch in passende Behälter füllen

Die Joghurtmilch im Backofen mit eingeschalteter Backofenbeleuchtung, ohne Temperatureinstellung während 3-4 Stunden reifen lassen

Den festen Joghurt in den Kühlschrank stellen

Für eine stichfeste Konsistenz der Milch 1 EL Milchpulver begeben.

Die Joghurtherstellung:

Für unseren Joghurt erhitzen wir einen Liter Milch auf 90 °C. Erfolgt das Aufheizen schnell, so flockt Eiweiss aus und der Joghurt wird dadurch etwas körnig.

Wir kühlen die Milch auf 35 °C ab, mischen 1 Esslöffel frischen Joghurt dazu und füllen die Joghurtmilch in passende Behälter aus Glas oder Kunststoff. Weil die Milchsäurebakterien-Flora in frischem Joghurt fitter ist als in Joghurt mit abgelaufenem Verbrauchsdatum, ist darauf acht zu geben.

Wir können aus dem Angebot an Nature-Joghurtsorten verschiedene Bakterienkulturen wählen:

Bulgarisches Joghurt *Lactobacillus delbrueckii ssp bulgaricus* und *Streptococcus thermophilus*, für einen milchsäurearmen und cremigen Joghurt (normaler Joghurt)

Bifidus Joghurt, *Bifidobacterium bifidum* für einen sehr milden, milchsäurearmen Joghurt.

Die Joghurtbakterien, welche wir der Milch beigefügen, entwickeln sich bei 42 - 45 °C am schnellsten. Die dabei gebildete Milchsäure senkt den PH-Wert in der Milch innerhalb 3-4 Stunden von 7 auf ca. 4,5. Das Casein gerinnt und die Milch wird zu Joghurt. Die erwünschte Temperatur von 42 - 45 °C erhalten wir im Backofen bei eingeschalteter Backofenbeleuchtung ohne Temperatureinstellung. Ist der Joghurt nach 3-4 Stunden fest, so muss er kühl gestellt werden, weil er sonst zu sauer wird und gerinnt.

Wissenswertes:

Da der Milchzucker im Joghurt weitgehend abgebaut ist, wird Joghurt von Laktose-Empfindlichen gut vertragen. Magermilchpulver wird oft für die Stichfestigkeit dem Joghurt beigegeben und muss nicht deklariert werden. Diese Beigabe erhöht den Laktose- und den Eiweissgehalt wieder.

Der gesundheitliche Aspekt von Joghurt wurde in der Schweiz erst in den 50er Jahren populär. Das moderne Milchprodukt war dazumal in vielen Haushalten selbst hergestellt worden. Joghurt galt als Wundermittel für ein langes gesundes Leben. Tatsächlich können die Mikroorganismen von allen Joghurtarten in lebensfähiger Form den Darmtrakt erreichen, die Darmflora fit halten und die Stoffwechselaktivität positiv beeinflussen.