

Joghurt selber herstellen: Ist das wirklich so einfach?

Ich höre oft, dass es einfach sei, Joghurt selber herzustellen. Stimmt das? Wie muss ich vorgehen? Wie werden «pflanzliche» Joghurts (aus Mandeln, Soja, Reis usw.) hergestellt? Ist Joghurt wirklich so gesund, wie immer behauptet wird, oder sind es nur die Joghurts mit den «neuen» Bakterienstämmen (Bifidus und Co.)?

Monika Neidhart, Hauswirtschaftslehrerin und Fachjournalistin MAZ/FH
Luzerner Zeitung 4.8.2018

Joghurt selber herzustellen, ist tatsächlich recht einfach. Dazu braucht es einen Thermometer, eine Warmhaltemöglichkeit (das kann eine Woldecke sein), saubere Geräte (Schwingbesen, Pfanne), Milch und Naturejoghurt zum Impfen der Milch mit Milchsäurebakterien. Einen Joghurtapparat braucht es nicht unbedingt.

Will man einen stichfesten Joghurt, kann man auf 1 Liter Milch 1 bis 2 gehäufte Esslöffel Milchpulver einrühren, etwas quellen lassen und vor der weiteren Verarbeitung verrühren. Ansonsten normale Milch verwenden. Milch nun erhitzen. Anschliessend im Wasserbad auf 45° C abkühlen lassen. Pro Liter Milch 2 Esslöffel Naturjoghurt einrühren (= Impfen). Sofort in vorgewärmte Gläser oder einen Krug füllen und verschliessen. Mindestens vier Stunden bei einer Temperatur von 40 bis 42 °C warm halten, indem die Gefässe z. B. in Woldecken gehüllt und an einen warmen Ort gestellt werden. Anschliessend abkühlen, damit das Joghurt nicht übersäuert. Vor dem Verzehr einen Tag im Kühlschrank kühl stellen. Selbst gemachtes Joghurt ist ein bis zwei Wochen im Kühlschrank haltbar.

Auf die gleiche Weise lassen sich Joghurts aus Getreide- oder Nussdrinks von Soja, Kokosnuss oder Mandeln herstellen. Auch sie enthalten Kohlenhydrate in Form von Zucker, die bei der Fermentation in Säure umgewandelt werden. Dadurch entstehen der charakteristische Geschmack und das Aroma.

Ist das Joghurt zu dünnflüssig, kann das daran liegen, dass die Milch im Moment der Joghurtzugabe entweder zu heiss oder zu kalt oder die Warmhaltezeit zu kurz war. Ist es eher griessig, wurde es während der Warmhaltezeit erschüttert.

Der Vorteil von selbst gemachtem Joghurt ist, dass es beliebig aromatisiert und gesüsst werden kann. Instantkaffee-, Schokoladen-, Kakaopulver oder Vanillesamen vor dem Erwärmen der Milch begeben. Zucker, Honig, Orangen-/Zitronensaft, Früchte, Konfitüre oder Nüsse nach Belieben vor dem Verzehr beifügen. Selbst gemachtes Joghurt enthält keine Zusatzstoffe, wie sie die Industrie teilweise einsetzt. Die zugefügte Zuckermenge ist in den letzten Jahren in den gekauften Joghurts zwar leicht gesunken, dennoch enthält ein Becher von 180 g immer noch bis zu vier und mehr Würfelzucker.

Vorteilhafte Säurebakterien

Naturjoghurt gilt als bekömmlich, leicht verdaulich und gesund. Die Sauermilchbakterien unterstützen eine gesunde Darmflora. Ob Joghurt mit probiotischen Bakterien (LC1, ...) die Verdauung stärker unterstützt, ist nicht gesichert. Entsprechende Aussagen basieren auf wenigen Studien, und die

Empfehlungen widersprechen sich teilweise. Am besten probiert man die Wirkung selber aus. Neue Joghurtkreationen sind teils laktosefrei. Gemäss Schweizerischer Gesellschaft für Ernährung (SGE) sind sie geeignet für Personen mit gesicherter Laktoseintoleranz. Für Personen ohne solche gibt es keine gesundheitlichen Vorteile. Im Gegenteil: Wird dem Körper längere Zeit keine Laktose zugeführt, kann es vorkommen, dass es bei erneuter Einnahme zu Beginn zu Beschwerden im Magen-Darm-Bereich kommt.