Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 72 (2015)
Heft: 7-8: Blitzschnelle Botenstoffe

Artikel: Joghurt : leichte Sommerküche
Autor: Richter, Tino
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-594452

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: 15.07.2025

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

Joghurt: Leichte Sommerküche

Es ist Sommer, und der Appetit auf deftige Mahlzeiten dürfte eher gering ausfallen. Eine willkommene Abwechslung ist Joghurt: Ob gelöffelt, getrunken oder als würziger Kontrapunkt in Suppen, er ist ideal für heisse Tage.

Tino Richter

«Frozen Joghurt»: Einfach den Joghurt mit Früchten nach Wahl ins Gefrierfach und schon ist die leichte Glace-Alternative fertig.

Ein Blick ins Kühlregal reicht, um zu wissen, dass Joghurt eines der beliebtesten Produkte überhaupt ist. Ganze 17 bis 18 Kilogramm verspeisen Deutsche und Schweizer pro Jahr und Kopf davon. Ein schier endloses Sortiment von fast 2000 verschiedenen Frucht-, Soja- und Naturjoghurts lässt keine Wünsche offen. Joghurt ist gesund, er enthält wenig Fett und Kalorien sowie hochwertiges Eiweiss, Kalzium, Jod, Magnesium und Vitamine. Meist wird den fertigen Joghurts aber immer noch viel zu viel Zucker zugesetzt. Dabei geht es auch ohne. Ob als Naturjoghurt gemischt mit frischen Blau- oder Himbeeren, gefroren als Ersatz für Speiseeis, als Salatdressing statt Crème fraîche oder als Dip mit Kräutern aus dem Garten, Joghurt ist vielseitig einsetzbar. Gerade im Sommer ist er mit seiner

cremigen Konsistenz und seinem leichten und frischen Geschmack besonders beliebt.

Griechischer Joghurt

Sauermilcherzeugnisse wie Joghurt zählen zu den ältesten Milchprodukten überhaupt, wurde doch auf diese Weise Milch erst haltbar gemacht. Zwar wird Joghurt vorwiegend aus Kuhmilch hergestellt, es gibt aber auch welchen aus Schaf-, Ziegen oder sogar Kamelmilch. Am bekanntesten dürfte der cremige griechische Joghurt sein. Dieser wird traditionell durch ein Sieb oder Leinentuch gepresst, um ihm Wasser und Molke zu entziehen. Dadurch weist er auch einen höheren Fettgehalt (ca. 10 Prozent) als normale Joghurts auf.
Ganze vier Liter Milch werden für ein Kilogramm griechischen Joghurt gebraucht, dadurch bekommt er seinen besonderen Geschmack und eignet sich sogar als Sahneersatz. Wer allerdings «Joghurt nach griechischer Art» kauft, bekommt einen normalen Joghurt, der meist durch die Zugabe von Sahne der griechischen Variante geschmacklich angeglichen wurde. Die Kopie ist dann meist auch fester in der Konsistenz und milchiger im Geschmack.

Von Ayran bis Soja

Ayran ist in der Türkei ein beliebtes Erfrischungsgetränk. Hier werden Joghurt und Wasser im Verhältnis 2:1 gemischt und mit Salz abgeschmeckt. Verwendet werden stark säuernde Bakterienkulturen wie Lactobacillus bulgaricus und Streptokokkus thermophilus. Besonders nach scharfem Essen tut so ein Ayran gut, denn das Fett bindet die Schärfe erzeugenden Stoffe.
Nicht nur in Indien kennt man Lassi, das wie Ayran im Verhältnis 1:1 oder 2:1 mit Wasser oder Milch und Joghurt gemischt wird. In Europa versteht man darunter meist ein Joghurtgetränk mit Fruchtgeschmack. Doch Lassi ist mehr, es lässt sich gesüsst mit Honig, Safran, Rosenwasser und pürierten Früchten wie Mango oder auch gewürzt mit geröstetem Kreuzkümmel, Kardamom und Garam Masala geniessen. Im Iran und Afghanistan kennt man es unter Dugh, in Saudi Arabien und der gesamten arabischen Halbinsel unter dem Namen Laban.
Eine Besonderheit stellt der Kefir dar, denn er wird nicht nur mit Milchsäurebakterien, sondern zusätzlich mit Hefepilzen und Essigsäurebakterien hergestellt und ist deshalb auch leicht alkoholhaltig. Früher verwendete man sogenannte Kefirknollen, eine gummiartige Masse aus Bakterien, Hefepilzen, Eiweissen und Fetten. Bei der industriellen

Rezept: Für den Mango-Lassi eine reife Mango schälen und den Kern entfernen, mit dem Abrieb einer Bio-Zitrone sowie 2 bis 4 EL Zitronensaft und 500 g Naturjoghurt in einen Standmixer geben, 1 Messerspitze Kardamom und ca. 350 ml Wasser zugeben. Fein pürieren..

INFO — So entsteht Joghurt

Zunächst wird Milch auf über 80 Grad erhitzt, erst dann verändert sich die Struktur des Eiweisses und die Molke wird gebunden. Beim Herunterkühlen auf etwa 50 Grad gibt man die Joghurtkulturen hinzu, das sogenannte «Impfen». Die Bakterien wandeln den Milchzucker (Laktose) in Milchsäure (Laktat) um. Deshalb enthält Joghurt nur ganz wenig Laktose und wird auch von laktoseintoleranten Menschen meist besser vertragen als frische Milch.
Dann lagern sich die Milchproteine aneinander, die Milch wird fest. Nach etwa sechs bis acht Stunden ist aus der Milch ein Joghurt geworden – ohne dass die gesunden Inhaltsstoffe verloren gegangen sind. Durch Abdampfen wird dem Joghurt Wasser entzogen, was zu einem höheren Vitamin- und Mineralstoffgehalt (z.B. Kalzium) pro Volumen führt. Aus einem Liter Milch wird so rund ein Liter Joghurt gewonnen.

Tzatziki ist ein aus Joghurt, Gurken, Olivenöl und Knoblauch bestehender Dip. Die türkische Variante heisst Cacik und wird durch Minze, Dill und Essig ergänzt.

Produktion wird mit einer fest definierten Mischung aus Hefepilzen und Bakterien gearbeitet.
Der besonders bei Veganern beliebte Soja-«Joghurt» hat eine etwas leichtere Konsistenz, weshalb oft Verdickungsmittel zugegeben werden, dafür enthält er kaum Zucker. Die Bezeichnung Joghurt ist innerhalb der EU allerdings auf Milcherzeugnisse beschränkt, weshalb die Hersteller von Soja-Produkten meist zu Kunstwörtern wie «Yofu» greifen oder ganz auf Namen verzichten.

Zurück zur Natur?

Laut «Ökotest» ist der Verbrauch von Fruchtjoghurt zwischen 2011 und 2013 um zwei Kilogramm zurückgegangen. Im gleichen Zeitraum stieg der Verbrauch von Naturjoghurt von vier auf fünf Kilogramm pro Kopf und Jahr. Ein Grund dürfte das allgemein gestiegene Gesundheitsbewusstsein sein. Kein Wunder, denn im handelsüblichen Fruchtjoghurt stecken neben viel Zucker noch einige andere Dinge wie Magermilchpulver für die festere und cremigere Konsistenz, Verdickungsmittel, Emulgatoren, Farb- und Aromastoffe.
Bei neun Gramm (sechs Prozent) pro Becher fällt der Fruchtanteil zudem sehr bescheiden aus – das ist gerade eben eine Erdbeere pro Becher, also nicht wirklich eine Konkurrenz zu selbstgemachtem Joghurt. Während in der Schweiz Produkte mit diesen Zusätzen als Joghurt verkauft werden dürfen, sind diese in Deutschland nur unter der Bezeichnung Joghurterzeugnis erhältlich.

Im Vorteil: Bio-Joghurt

Der heutige Naturjoghurt unterscheidet sich wesentlich von dem aus den 70er- und 80er Jahren. Dieser war den Konsumenten viel zu sauer und trug den bezeichnenden Hinweis «ohne Geschmack». Wer Naturjoghurt kaufen möchte, greift laut «Ökotest» am besten zu Bioware, denn hier haben die Kühe im Durchschnitt mehr Gras und Heu gefressen und liefern damit auch mehr Omega-3-Fettsäuren als bei der Fütterung auf Maisbasis.

Länger leben mit Joghurt?

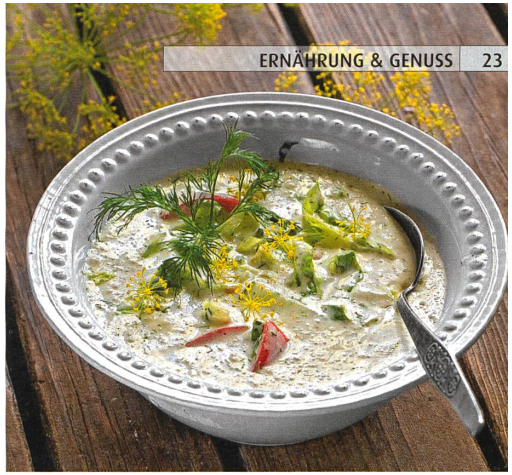
Joghurt gilt auch als gesund, weil er lebende Bakterien enthält, die im menschlichen Darm vorkommen. Je mehr wir gute Bakterien wir zu uns nehmen, desto besser für den Darm – und desto höher die Lebenserwartung. So lautete zumindest die Theorie, die der Nobelpreisträger Ilja Metchnikoff in seinem 1908 erschienenen Buch «The Prolongation of Life: Optimistic Studies» vertrat. Seitdem sind Laktobazillen vom Typ «bulgaricus», Streptokokken und Bifidus-Bakterien in fast allen Joghurts zu finden.
Die am häufigsten verwendete Bakterienkultur heisst Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus, ist also nicht mehr die gleiche wie Anfang des 20. Jahrhunderts. Allerdings überlebt diese nicht oder nur in geringer Zahl die Magen-Darm-Passage, d.h. die ihr häufig zugeschriebene verdauungsfördernde Wirkung endet bereits im Magen.

Sind probiotische Joghurts besser?

Joghurt-Hersteller haben sogenannte probiotische Joghurts entwickelt, deren Bakterien auch im Darm lebend ankommen (sollen). Mindestens eine Milliarde Bakterien sind nötig, um eine nennenswerte Wirkung zu erzielen. Hierzu gehören die Milchsäurebakterien Lactobacillus rhamnosus, acidophilus und casei Shirota; der Lactobacillus johnsonii La1 sowie die Bifidusbakterien «bifidum» und «animalis subsp. lactis».
Kommen probiotische Bakterien im Darm an, können sie auf ganz unterschiedliche Art wirken. Sie bilden eine Art Schutzmantel um die Darmzotten, die dadurch mehr Nährstoffe aufnehmen können. Laktobazillen sind zudem gute Antagonisten anderer Bakterien-Stämme, d.h. sie können Andockstellen von Zellen besetzen; schädliche Bakterien haben dann keine Möglichkeit die Zelle zu befallen. Wieder andere können Säuren produzieren und schützen sich so vor anderen Bakterien. Probiotische wie auch nicht-probiotische Bakterien trainieren zudem die Immunzellen. Oft reicht schon eine leere Bakterienhülle aus, um das Immunsystem zu aktivieren.
Es ist also prinzipiell gesund, Joghurt zu essen und theoretisch noch etwas besser, wenn man probiotische Bakterien dabei aufnimmt. Allerdings verträgt nicht jeder Milcheiweiss gleich gut. Zudem müsste man sehr regelmässig davon essen, da sich die Bakterien nicht dauerhaft im Darm ansiedeln.

Rechts- oder linksherum?

Vor einigen Monaten wurden Verbraucher durch Meldungen verunsichert, wonach linksdrehende Milchsäure und Glykolsäure die durch Parkinson geschädigten Nervenzellen vollständig wiederherstellen können. Die dazugehörige Studie von Dresdner Forschern bezog sich jedoch auf Fadenwürmer und menschliche Zellen im Labor, die aber nur rund fünf Prozent der Betroffenen repräsentieren. Verbraucher, die gezielt nach Kulturen mit linksdrehender Milchsäure fragten, mussten über das Missverständnis aufgeklärt werden.
Linksdrehende Milchsäure D(–) ist quasi das Spiegelbild der rechtsdrehenden L(+): chemisch sind sie identisch, nur ihre Moleküle sind spiegelbildlich angeordnet. Während rechtsdrehende Milchsäure ein Zwischenprodukt unseres Energiestoffwechsels ist, also vom Körper selbst oder von Darmbakterien gebildet wird, kann die D(–)-Milchsäure nur in der Leber und Niere von einem speziellen Enzym abgebaut werden. Rechtsdrehende Milchsäure gilt deshalb für den Menschen als die physiologisch bessere. Streptokokken z.B. erzeugen nur rechtsdrehende, Laktobazillen bilden nur linksdrehende Milchsäure.



Die bulgarische Tarator (dt.: kalte Gurkensuppe) besteht aus Gurken, Knoblauch, Dill und Olivenöl, die man in eiskalten Joghurt einrührt.

Achtung bei Probiotika

Bei den in klinischen Studien häufig erwähnten Probiotika handelt es sich nicht um handelsüblichen probiotischen Joghurt, sondern um ausschliesslich für diesen Zweck gezüchtete Bakterienkulturen, also Medikamente. Diese können in drei Bereichen hilfreiche Dienste leisten: bei Durchfall, bei geschwächtem Immunsystem und bei Allergien. Einer amerikanischen Studie zufolge soll Joghurt pur in einem gewissen Mass vor Diabetes schützen (siehe S. 9 in diesem Heft).
Auf rezepte.avogel.ch sowie avogel.de/blog finden Sie weitere köstliche Lassis; auf den Seiten 35/36 dieses Heftes verrät Ihnen Starkoch Joannis Malathounis zwei raffinierte Joghurt-Rezepte.

A.Vogel-Tipp | **Vital-Fermente**

Alfred Vogel empfahl Joghurt wegen der positiven Effekte für den Darm. Er lässt sich mit den Vital-Fermenten von A.Vogel ganz einfach selbst herstellen – ohne jeden Zusatzstoff.