

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 85 (2007)  
**Heft:** 7-8

**Artikel:** Nützliche Bakterien  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-725395>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 09.03.2025

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

# Nützliche Bakterien

*Joghurt kommt dank Milchsäurebakterien in verdickter Milch zustande. War seine Entstehung einst Zufall? Weil die Milch sauer geworden war?*



REZEPT: SAISONKÜCHE; BILDER: SAISONKÜCHE/GRÜNERT/KÜNG

**A**uch dies ist einer jener sprachlich-kulinarischen Wechselbälge, die je nach Land männlich, sächlich oder sogar weiblich sind. Wie Spargel oder Dessert. So auch Joghurt. In Deutschland der Joghurt, hierzulande und in Österreich das, seltener auch, wie in Oberösterreich, die Joghurt.

Vermutlich waren es die Thraker, die Urbevölkerung der Balkanhalbinsel, die erstmals Joghurt herstellten. Nachweislich trugen sie um den Gürtel einen länglichen Sack aus Lammfell – gefüllt mit Milch. Durch die Körpertemperatur und die Mikroflora im Lammsack kam es zur Milchsäuregärung.

Um die Verbreitung des Joghurts ranken sich zahlreiche Legenden. Fest steht: Es eroberte erst im 16. Jahrhundert Westeuropa. Gerne wird dazu die hübsche Legende von jenem türkischen Arzt kolportiert, der die Magenprobleme des französischen Königs Franz I. mit mitgeführtem bulgarischem Joghurt heilen konnte.

Es gibt ein hieb- und stichfestes Eckdatum in der Geschichte des Joghurts: das Jahr 1906. Der russische Forscher Ilja Metschnikow, Mitbegründer der Immunologie (er erhielt 1908 den Nobelpreis), suchte nach einem Zusammenhang zwischen der hohen Lebenserwartung bulgarischer Bauern und deren Alltagskost. Dazu gehörte viel Joghurt. In diesem Joghurt isolierte Metschnikow den «*Bacillus bulgaricus*» und verband dessen Konsum mit der Wahrscheinlichkeit langen Lebens.

Joghurt ist ein ursprünglich stichfestes Milchprodukt, in dem die Laktose (Milchzucker) durch mikrobielle Prozesse zu Milchsäure umgebaut worden ist. Dadurch entsteht der typische, leicht säuerliche Geschmack von Joghurt – nature notabene. Und dazu schmecken auch ganz andere Zutaten köstlich als Unmengen Zucker und Fruchtaromen. Fragen Sie mal die Inder oder die Griechen oder die Türken! ■



## Geeiste weisse Tomaten-Joghurt-Suppe

Vorspeise für 4 Personen

800 g reife Tomaten  
1 dl kräftige, kalte Gemüsebouillon  
4 dl Joghurt nature  
2 EL Olivenöl  
Zucker zum Abschmecken  
Salz, Pfeffer  
4 Zweige Basilikum

► Zwei Tomaten einschneiden. Kurz in kochendes Wasser tauchen, bis sich die Haut löst. Kalt abschrecken. Schälen und entkernen (nicht wegwerfen). Fruchtfleisch würfeln, beiseitestellen. Restliche Tomaten in Würfel schneiden. Mit Schalen, Kernen und Bouillon im Mixer fein pürieren. Durch einen Kaffeefilter in ein Litermass sieben. 30 Minuten abtropfen lassen.

► Joghurt und Öl mit der Tomatenflüssigkeit mischen. Mit wenig Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. 20 Minuten in den Tiefkühler stellen. Zum Servieren die beiseitegestellten Tomatenwürfel in Schalen verteilen. Suppe mit dem Stabmixer aufschäumen und in die Schalen giessen. Basilikum in Streifen schneiden, darüberstreuen.

**Tipp:** Anstelle eines Kaffeefilters ein Gazetuch verwenden.

Zubereitungszeit rund 20 Minuten, 30 Minuten abtropfen lassen, 20 Minuten tiefkühlen. Pro Person etwa 6 g Eiweiss, 10 g Fett, 14 g Kohlenhydrate, 700 kJ/170 kcal

### Sommerfrüchte in der aktuellen «Saisunküche»

Süsse Früchtchen können auch anders: Sie machen auf pikant und vermählen sich mit Ravioli, Crevetten, Bohnen oder Käse. Und Beeren & Co. werden zu Fruchtsaucen – für himmlische Desserts. Die Rezepte in der Juli-Saisunküche. Das Kochmagazin erscheint monatlich. Das Jahresabo kostet nur 34 Franken; Bestellung oder Gratis-Probeexemplar: [www.saison.ch](http://www.saison.ch) oder Telefon 0848877777 (Normaltarif).



## DAS BEWIRKT NATURJOGHURT

### Allergien

Bei einer Überempfindlichkeit auf Kuhmilch-Eiweiss gilt es, einen grossen Bogen um das Kühlregal mit (Nature-)Joghurts zu machen.

### Cholesterin

Bei erhöhten Cholesterin-Werten muss man vor allem tierische Fette reduzieren. Teilentrahmte, Light- oder Null-Prozent-Fett-Joghurts helfen. Vollfettes Nature-Joghurt enthält 11 Milligramm Cholesterin auf 100 Gramm, teilentrahmtes Nature-Joghurt 4 Milligramm, Mager-Nature-Joghurt nur Spuren.

### Diabetes

Typ-2-Diabetiker dürfen auch Zucker essen, aber nur in kleinen Mengen. Sie müssen die beträchtliche Menge an Zucker, die gewisse Joghurts enthalten, in ihren Tagesbedarf einrechnen. Besteht zusätzlich Übergewicht, wird mit Vorteil fettreduziertes Joghurt gewählt.

### Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Der Verzehr von Joghurt hat keinerlei Einfluss auf die Höhe des Blutdrucks. Bluthochdruckpatienten dürfen also nach Lust und Laune (Nature-)Joghurt verzehren. Nicht so problemlos sind andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall: Hier ist fettarme Ernährung von Vorteil, weshalb die leichten Varianten von (Nature-)Joghurt zu bevorzugen sind.

### Übergewicht

Bei Gewichtsproblemen eignen sich nur Joghurts mit reduziertem Fettgehalt: teilentrahmte Joghurts, Light- und Null-Prozent-Fett-Produkte oder Nature-Joghurts. Selbst bei Nature-Joghurts gibts Unterschiede: Ein normales, vollfettes Nature-Joghurt enthält pro 100 Gramm 71 Kalorien, die teilentrahmte Variante noch 52 Kalorien, die Magerversion gar nur 40 Kalorien.

### Verdauung

Joghurt ist leicht verdaulich. Besonders wertvoll sind probiotische Produkte, die sich positiv auf die Darmflora auswirken. Bei Durchfall nach einer Antibiotika-Therapie kann probiotisches Joghurt helfen. Auch Personen mit Laktose-Intoleranz sollten Joghurt bedenkenlos geniessen können.

**Fachliche Beratung:** Marianne Hug, dipl. phil. II, Ernährungswissenschaftlerin, Zürich