

Experio@home 99

Bakterien im Essen

Wenn wir den Begriff "Bakterien" hören, denken wir meist an krankmachende Keime. Aber selbst auf- und in unserem Körper leben abertausende von Bakterien - und die machen uns nicht krank, sondern sind wichtig, damit wir gesund bleiben. Auch in Lebensmitteln gibt es Bakterien, die für uns nicht schädlich, sondern gesund sind. Zum Beispiel im Joghurt. Dank den Bakterien aus dem Joghurt können wir aus Milch selbst Joghurt herstellen.

Materialliste

- 1 Liter Vollmilch
- 1 Becher Naturjoghurt
- Leere Gläser mit Deckel
- Pfanne
- Schneebesen
- Kochthermometer
- Wolldecke
- Holzbrett

Durchführung

1. Bei der Wahl der Milch ist es wichtig, dass du frische Milch vom Hof oder pasteurisierte Milch nimmst. Hochpast oder UHT funktionieren nicht! Die Angaben dazu findest du auf der Verpackung.
2. Idealerweise hat das Naturjoghurt den gleichen Fettgehalt wie die Milch.
3. Achte darauf, dass alle Geräte sauber sind. Vor allem die Gläser sollten sehr sauber sein. Du kannst sie heiss spülen und mit einem sauberen Tuch trocknen.
4. Koche die Milch auf.
5. Lass sie abkühlen, bis sie eine Temperatur von ca. 40-45 °C erreicht. Wenn du mit dem Schneebesen rührst, geht es schneller.
6. Wenn die Milch die gewünschte Temperatur erreicht hat, gibst du den Naturjoghurt dazu und rührst nochmals kräftig um.
7. Fülle die Milch in die vorbereiteten sauberen Gläser, verschliesse die Gläser und stelle sie auf das Holzbrett.
8. Wickle die Decke so um die Gläser, dass sie schön warm eingepackt sind. Die Gläser lässt du während 8-10 Stunden so stehen. Entferne in dieser Zeit die Decke nicht - die Joghurts brauchen die Wärme! Damit die Joghurts fest werden, solltest du die Gläser in dieser Zeit auch gar nicht bewegen.
9. Anschliessend können die Gläser in den Kühlschrank gestellt werden.
10. Und, ist dein Joghurt fest geworden? Wie schmeckt's dir? Wie isst du deinen Naturjoghurt am liebsten, pur oder mit Müsli? Oder hast du gar ein leckeres Rezept, das wir unbedingt testen sollten? Dann schreibe uns: info.experio@roche.com!

Erklärung

Naturjoghurt selbst zu machen ist kein Hexenwerk! Und doch müssen einige Dinge beachtet werden, damit es nicht schief geht. Fangen wir mal vorne an:

Es ist wichtig, dass alle Gegenstände sauber sind. Allfällige Keime können störend sein, sodass die guten Bakterien im Joghurt sich nicht vermehren können. Dies führt dazu, dass der Joghurt nicht fest wird.

Auch die Temperatur der Milch ist sehr wichtig! Ist die Milch zu heiss, dann werden die Joghurtbakterien abgetötet. Sie vermehren sich nicht mehr und der Joghurt wird nicht fest.

Auch während der Reifephase ist die Temperatur wichtig! Ist es zu kalt, dann vermehren sich die Bakterien nicht und der Joghurt wird nicht fest. Deshalb lässt du das Ganze am besten gut zugedeckt auf dem Holzbrett, bis die Reifephase abgeschlossen ist.

Es kann sein, dass dir der Joghurt noch recht flüssig erscheint, bevor du ihn in den Kühlschrank stellst. Das muss aber nicht heissen, dass es nicht geklappt hat. Warte ab, wie es sich im Kühlschrank entwickelt.

Im Netz gibt es eine Vielzahl verschiedener Joghurt Rezepte. Einige geben zusätzlich Magermilchpulver dazu, damit der Joghurt fester wird. Einige fügen Zucker oder Rahm hinzu. Es macht auf jeden Fall Spass, verschiedene Rezepte zu testen und herauszufinden, was einem am besten schmeckt!



Quellen:

<https://go.roche.com/jewxu> (16.05.2024)

<https://go.roche.com/xwk6e> (16.05.2024)