

# EM-Joghurt selbstgemacht

Heutzutage ist das Beschaffen eines wirklich guten Joghurts nicht mehr einfach. Schon eine gute Bio-Milch gibt es nicht mehr in jedem Laden. Wenn man dann noch den Anspruch auf Rohmilch hat, bleibt nur noch der Bauer übrig. Früher stellte jeder seinen Joghurt selber her und heute weiß kaum jemand mehr, wie das funktioniert. Mittlererweile gibt es aber viele Möglichkeiten, zu seinem Joghurt zu kommen. Joghurt ist ein Sauermilchprodukt, das durch Säuerung der Milch mittels Milchsäurebakterien hergestellt wird. Es gibt verschiedene Arten von Bakterien. Diese helfen dem Menschen, die B-Vitamine besser aufzunehmen.

## Wie mache ich EM-Joghurt?

Als Ausgangsprodukt wird ein Bio-Joghurt oder ein Joghurt-Ferment benötigt. Diese Bakterien werden in Milch (kann auch aus Ziegenmilch, Reismilch oder sogar aus Milchpulver hergestellt werden) gezüchtet.

## Erwärmen auf 40°C

Als Erstes erwärmen Sie 2 Liter Milch auf etwa 40°C. Die meisten Anleitungen empfehlen das Erhitzen der Milch auf über 85°C; dies ist aber nur bei



Rohmilch notwendig, und ausserdem gehen dadurch schon mal wichtige Vitamine verloren und lebensnotwendige Bakterien werden zerstört. Zum Bestimmen der Temperatur nehmen Sie am besten ein digitales Thermometer, zur Not reicht auch eine Fingerprobe, sollte man kein Thermometer parat haben.

## Zugabe des Ferments oder Joghurts

Jetzt kann das Joghurt-Ferment unter die Milch gerührt werden. Statt des



Ferments können auch etwa 8 Eßlöffel Joghurt zum Impfen verwendet werden. Nehmen Sie einen Bio-Joghurt, der noch „lebende Kulturen“ enthält. Vom hergestellten Joghurt werden jedesmal einige Eßlöffel aufbewahrt, um damit die nächste Generation zuzubereiten. Von Mal zu Mal sollte der Joghurt dadurch joghurtiger werden. Dies läßt sich bis zu zwanzigmal wiederholen. Möchten Sie den Joghurt mit einer festeren Konsistenz, so sollten Sie noch 4-5 EL Magermilchpulver zugeben. Schließlich gibt man noch 5 g (1 TL) EM-Cera-Keramikpulver dazu und verrührt alles gut miteinander. Nicht zu schnell rühren, dafür aber gleichmäßig.



## Einfüllen in die Joghurtbehälter

Diese Mischung gießen Sie nun in die vortemperierten Gläser. Temperiert deswegen, damit der Joghurt nicht „erschreckt“, denn er befand sich ja bisher in einem 40°C-Klima. Jetzt wird der Deckel zugeschraubt. Anschließend stellt man die Gläser in den ebenfalls vortemperierten Fermenter (40°C).

## Fermentieren

Den ersten Ansatz lässt man im Fermenter zwischen 8 und 10 Stunden fermentieren. Bei allen weiteren Ansätzen reicht eine Reifungszeit von ca. 6 Stunden. Für Berufstätige hilft eine Zeitschaltuhr, die Zeiten einzuhalten. Je länger der Joghurt reift, desto mehr Milchsäurebakterien

werden gebildet und desto ausgeprägter ist sein Geschmack. Während der Fermentation sollten Erschütterungen des Behalters vermieden werden.

## Reifen lassen

Nach der Fermentation lassen Sie den Joghurt etwa 12 Stunden im Kühlschrank weiterreifen. Danach ist er fertig. Schon am Geschmack stellen Sie enorme Unter-



schiede zu handelsüblichen Joghurts fest. Je nach Milch- und Fermentqualität kann so sehr guter Joghurt hergestellt werden. Im Kühlschrank bleibt er etwa eine Woche haltbar. Diese Haltbarkeit wird durch die Milchsäurebakterien erzeugt.

## Schmecken lassen

Nun ist meine Wochenration EM-Joghurt wieder einsatzbereit. Diese Etikettierung nehme ich nicht immer vor, sondern habe sie für die Joghurtanleitung erstellt.

Wer mag, kann selbstverständlich seinen Joghurt auch noch verfeinern, ich nehme z.B. gerne noch geriebene Erdmandel (Dr. H. Metz), die ich über den Joghurt streue und gelegentlich auch Rohrohrzucker von EL-Puente (Fairer Handel).

## Guten Appetit!

George Meister,  
EM-Berater  
(Haushalt,  
Garten,  
Umwelt)

