

# Was wir essen

## Joghurt und Co – leicht, bekömmlich und erfrischend!

Sauermilchprodukte wie z.B. Joghurt, Dickmilch oder Kefir sind wegen ihres frischen Geschmacks und ihrer gesundheitsfördernden Wirkung sehr beliebt.

Sie werden aus wärmebehandelter Milch unter Zugabe von gewünschten Bakterienkulturen hergestellt. Diese speziellen Milchsäurebakterien wandeln einen Teil des Milchzuckers in Milchsäure um. Durch die Säure gerinnt das Milcheiweiß und die Milch wird dick. Je nach verwendeter Bakterienkultur schmeckt z.B. Joghurt eher sauer oder mild.

Empfohlen wird der tägliche Verzehr von 150-200 g Sauermilchprodukten, da die enthaltenen Milchsäurebakterien für den Aufbau einer positiven Darmflora sorgen. Dadurch werden unsere Abwehrkräfte gestärkt und die Verdauung gefördert. Dies trifft allerdings nur auf die Naturvarianten zu, da diese nach der Säuerung nicht mehr erhitzt werden. Darüber hinaus liefern sie uns hochwertiges Eiweiß sowie wichtige Mineralstoffe wie Calcium, Magnesium und Kalium. In 100 g Naturjoghurt sind noch ca. 4 g natürlicher Milchzucker enthalten. Sauermilchprodukte eignen sich hervorragend als Zwischenmahlzeit.

### Unsere Tipps für den Einkauf:

- ✓ Kaufen Sie die Sauermilchprodukte immer in der Naturvariante und geben Sie, wenn gewünscht, selbst Früchte dazu. Ideal sind frische Früchte, tiefgefrorene Früchte, Obstkompotte oder Obstgrützen. Falls nicht vorhanden, verleiht auch ein Teelöffel Marmelade dem Naturjoghurt schnell etwas Geschmack.
- ✓ Fertigen Fruchtjoghurts und vor allem Joghurtdrinks werden bei der Verarbeitung größere Mengen Zucker zuge-

setzt. Achten Sie auf die Kennzeichnung. Auch enthält die zugesetzte Fruchtzubereitung Aromen, die eine extreme Fruchtintensität vortäuscht. Vor allem Kinder erfahren dadurch eine falsche Geschmacksprägung.

- ✓ Im Produktangebot finden Sie Joghurt in verschiedenen Fettgehaltsstufen. Sehr beliebt sind Rahmjoghurt und Griechischer Joghurt. Diese enthalten ca. 10% Fett. Dies bedeutet, ein 150 g Becher enthält knapp 15 g Fett und deckt somit allein fast  $\frac{1}{4}$  des täglichen Fettbedarfs.
- ✓ Kaufen Sie Joghurt mit 3,5% oder 1,5% Fettgehalt.
- ✓ Fettarme Joghurts mit 0,1% Fettgehalt können mehr Energie enthalten als ein Joghurt mit 1,5% Fett. Verarbeitungstechnische Gründe führen zu einem höheren Zuckergehalt.
- ✓ Kefir enthält neben den Milchsäurebakterien noch Hefekulturen. Diese vergären den Milchzucker zu Alkohol und Kohlendioxid. Dadurch entsteht der typisch spritzige Geschmack des Kefirs. Ein gewölbter Deckel der Kefirverpackung ist kein Hinweis auf Verderb, sondern ein Zeichen von guter Qualität des Inhalts.
- ✓ Bevorzugen Sie Produkte von regionalen Molkereien. Dadurch bleibt die Wertschöpfung in der Region und die Produkte haben kurze Wege.

