

## Factsheet Was ist Jogurt?



### Produktebeschreibung:

- Jogurt ist ein säuerliches, dickflüssiges oder stichfestes Milchprodukt. Es entsteht durch Fermentierung von Milch mithilfe von Milchsäurebakterien (*Lactobacillus delbrueckii ssp bulgaricus* und *Streptococcus thermophilus*).
- Im Endprodukt müssen mindestens 10 Millionen koloniebildende Einheiten der genannten Mikroorganismen pro Gramm Jogurt vorhanden sein. Jogurt kann zusätzlich andere geeignete Mikroorganismen enthalten. Ein Hinweis (z.B. Bifidus) ist nur erlaubt, wenn diese in einer Menge von mindestens 1 Million koloniebildenden Einheiten pro Gramm im Produkt vorliegen.
- Sauermilch und Jogurt unterscheiden sich in der Auswahl der Milchsäurebakterien.
- Bezüglich Fettgehaltsstufen, Zutaten und ihre Gewichtsanteile sowie Zusatzstoffe gelten für Jogurt und Sauermilch dieselben Bestimmungen.
- In 100 g Jogurt oder Sauermilch dürfen maximal 30 g andere Zutaten enthalten sein wie Früchte, Nüsse, Cerealien, Schokolade, Zucker oder natürliche Zutaten wie Kaffee oder Vanille.
- Die natürliche Färbung von Jogurt und Sauermilch kann mit Frucht- und Gemüsesäften oder deren Konzentraten verstärkt werden. Die Verwendung von Gelier- und Verdickungsmitteln ist gestattet und in der Zusatzstoffverordnung geregelt.



- Nicht erlaubt sind Farbstoffe und Konservierungsmittel. Die Deklaration gibt Auskunft über die Zusammensetzung der Produkte und die verwendeten Zusatzstoffe.

## Nährwertangaben pro 100 g:

Jogurt bzw. Sauermilch aus Vollmilch muss mindestens 3,5 g Milchfett pro 100 g enthalten\*.

Teilenträhmte Jogurt- und Sauermilchsorten müssen weniger als 3,5 g, können aber mehr als 0,5 g Milchfett pro 100 g enthalten\*.

Mit Rahm angereicherte Jogurt- und Sauermilchsorten müssen mindestens 5 g Milchfett pro 100 g enthalten\*.

Aus Magermilch hergestellte Jogurt- und Sauermilchsorten dürfen höchstens 0,5 g Milchfett pro 100 g enthalten\*.

\* gemäss Lebensmittelverordnung

## Historisches:

- Sauermilchprodukte gehören zu den ältesten Milchprodukten überhaupt.
- Vermutlich stellten die Thraker, die Urbevölkerung der Balkanhalbinsel, bereits im 6. bis 4. Jh. v. Chr. Jogurt aus Schafmilch her.
- Das Wort Jogurt stammt aus dem Türkischen und bedeutet "gegorene Milch".
- Häufige Erwähnung in historischen Quellen seit dem 16. Jh., vor allem als Heilmittel.
- 1905: Entdeckung des Milchsäurebakteriums *Lactobacillus delbrueckii ssp bulgaricus*. Diese Entdeckung erlaubte es, Milch gezielt anzusäuern und damit haltbar zu machen. Die positive Wirkung der Milchsäurebakterien auf



die Gesundheit wurde erst später von der Wissenschaft erkannt und erforscht.

- Ende der 60er-Jahre kam Fruchtjogurt auf den Markt.
- 1989: erstes Jogurt mit Bifido-Bakterien.

## Herstellung:

- Herstellung durch Fermentierung bzw. Säuerung von Milch.
- Während des Säuerungsprozesses bauen Milchsäurebakterien einen Teil des Milchzuckers zu Milchsäure ab. Dabei flockt das Milcheiweiss aus, wodurch die Milch dicklich wird.
- Die Wahl der Milchsäurebakterien beeinflusst die Konsistenz, den Säuregehalt, das Aroma und die Färbung des Jogurts.
- Herstellungsprozess:
  - Je nach gewünschtem Fettgehalt Verwendung von Vollmilch, teilentrahmter Milch oder Magermilch.
  - Haltbarmachung der Milch durch Pasteurisation.
  - Nach der Pasteurisation wird die Milch abgekühlt, mit Milchsäurebakterien geimpft und bei 40 bis 42 °C bebrütet.
  - Nach ca. drei Stunden Abkühlung auf 4 bis 5 °C. Dies stoppt den Säuerungsprozess fast vollständig.
  - Evtl. Zugabe von weiteren Inhaltsstoffen (siehe Produktbeschreibung).
  - Bei stichfesten Produkten werden alle Zutaten direkt nach dem Impfen zugegeben. Bebrütung direkt in der Verkaufsverpackung.



## Sorten:

- Jogurt und Sauermilch nature und Jogurt und Sauermilch mit Aromen
- Stichfeste und gerührte Joghurtsorten
- Jogurt und Sauermilchprodukte mit probiotischen Milchsäurebakterien für eine gesunde Darmflora

## Haltbarkeit:

- Die Hersteller sind dazu verpflichtet, das Verbrauchsdatum auf der Verpackung anzugeben.
- Der Säuregehalt des Joghurts nimmt langsam zu, da die Milchsäurebakterien aktiv bleiben.
- Auch nach dem Ablauf des Verbrauchsdatums ist das Jogurt noch geniessbar, wenn die Verpackung unbeschädigt ist, der Inhalt noch gut aussieht (ohne Schimmelbefall), gut riecht und schmeckt.

## Verwendung:

- Zum Frühstück oder als Zwischenmahlzeit
- Zutat für Müesli
- Salatsaucen und Dips
- Zum Backen (z.B. Käsekuchen oder Brot)
- Desserts wie Crèmes, Glace, Torten
- Mischgetränke, Zutat für Milchshakes
- Zutat für kalte Suppen und Saucen
- Wird Jogurt oder Sauermilch über 42 °C erhitzt, flockt es aus. Tipp: Sauce oder Suppe mit dem Stabmixer aufmischen



## 3 am Tag:

- Jogurt und Sauermilch enthalten 140 mg Kalzium pro 100 g. 1 Becher à 180 g entspricht einer Milchportion.
- Milch und Milchprodukte aus Vollmilch liefern wertvolles Kalzium und Vitamin D – beides wichtig für starke Knochen und gesunde Zähne.
- 3 Portionen Milch und Milchprodukte pro Tag decken zwei Drittel des Kalziumbedarfs.

## Gesundheit:

- Jogurt und Sauermilch enthalten fast alle Nährstoffe, die der Körper täglich braucht. Insbesondere wertvolles Milcheiweiss, leicht verdauliches Milcfett, verdauungsaktivierenden Milchzucker, die Vitamine A, B2, B6, B12, D sowie Kalzium.
- Die Milchsäurebakterien in Jogurt und Sauermilch unterstützen die natürliche Darmflora, regulieren die Verdauung und stärken das Immunsystem.
- Wer eine Laktoseintoleranz hat, kann laktosfreie Joghurts verwenden.

