



Joghurt selbst herstellen

von Britta Gädtke

Zutaten

- 2 Esslöffel fertiger Naturjoghurt, vorzugsweise hochwertig, mit mindestens 3,5 Prozent Fettanteil
- 1 Liter frische Milch, Vollmilch oder Milch mit reduziertem Fettanteil – vom Fettgehalt hängt ab, wie cremig der Joghurt wird
- ein Lebensmittelthermometer, es funktioniert aber auch ohne

Zubereitung

Die frische Milch in einem Topf aufkochen und wieder auf 40 Grad Celsius / 105 Grad Fahrenheit abkühlen lassen. Zwei Esslöffel Joghurt hinzufügen und zu einer homogenen Masse verrühren, am besten verwendet ihr dazu einen Schneebesen. Die Flüssigkeit in Gefäße füllen: Ihr könnt kleine Plastikdosen verwenden, es eignen sich aber auch hervorragend Schraub- oder Einweckgläser in jeder Größe.

Nun muss die Flüssigkeit bei einigermaßen gleichmäßiger Temperatur reifen. Dafür eignen sich verschiedene Methoden:

- Die Gefäße in eine warme Decke einwickeln und sie eventuell sogar unter eine warme Daunebettdecke stellen.
- Eine Isolierkiste aus Styropor, wie sie oft zum Transport von gekühlten oder auch warmen Speisen verwendet wird, hält die Temperatur ebenfalls hervorragend. Zur Unterstützung könnt ihr ein leicht erwärmtes Kirschkernkissen mit hineinlegen.
- Einige Geräte wie zum Beispiel Multikocher, Dörrautomaten oder Fermentierstationen bieten ein Fermentier- oder Joghurt-Programm, bei denen eine konstante Temperatur gehalten wird.

In dieser gemütlich warmen Umgebung bleiben die Gefäße nun acht Stunden komplett unberührt stehen, damit die Joghurtkulturen ihre Arbeit erledigen können. Nach dieser spannenden Wartezeit kommen die Gefäße in den Kühlschrank. Dabei solltet ihr eurer Neugierde unbedingt nachgeben und nachsehen, ob sich die Milch in Joghurt verwandelt hat. Für eine weitere Joghurtkultur wiederum von diesem Joghurt zwei Esslöffel entnehmen, mit Milch ansetzen und wie oben beschrieben immer so weitermachen.

Dieses Rezept ist Teil einer Serie über das Einwecken und Konservieren, die Britta Gädtke / www.glasgefluester.de für STILLSTAND erstellt hat. Das Onlinemagazin des Goethe-Instituts beschäftigt sich mit dem Thema Stillstand in verschiedenen Kulturen. Mehr unter www.goethe.de/standstill.