



# JOGHURT

**Ergibt ca. 800 g Joghurt**

**Zutaten:**

- 600 - 700 ml Milch  
(roh oder pasteurisiert, nicht homogenisiert)
- 120 g Natur-Joghurt  
(Bio aus dem Hofladen oder Supermarkt) ohne Zusätze

### JOGHURT IM DETAIL

#### Grundsätzliches

Oft erreicht mich die Frage, ob man denn nicht auch Joghurt einfach kaufen könne.

**Natürlich gibt es im Biomarkt guten Joghurt ohne Zusätze.**

**Aus folgenden Gründen ist er aber trotzdem nicht für Menschen mit GAPS geeignet:**

- Er ist nur kurz gereift, sodass noch reichlich Laktose und zu viel Kasein in viel zu komplexen Strukturen vorhanden ist. Laktose füttert die Falschen im Darm (weil es ein Zweifachzucker ist) und GAPS-Patienten haben Schwierigkeiten, das Kasein aufzuspalten. Mit der geschädigten Darmschleimhaut wird es somit in zu großen Strukturen als Casomorphin resorbiert. Dies soll die normale Aktivität des Nervensystems stören können und Einflüsse auf unser Gehirn nehmen.

- Der Joghurt im Biomarkt wurde pasteurisiert. Da alle Leute süßen Joghurt möchten und zu saurer Joghurt schlecht verkauft werden würde, wird der Joghurt nach der Reifezeit pasteurisiert. Somit wird er ebenfalls weniger wertvoll für uns und viele gute Mikroben sterben ab.

**Es ist also absolut wichtig, deinen eigenen Joghurt während deiner GAPS-Diät herzustellen.**

#### Die Wahl der Milch:

Die Milch, die du im Biomarkt finden kannst, ist in der Regel pasteurisiert und im schlimmsten Fall auch noch homogenisiert.

Wenn du Glück hast, findest du einen Hof in deiner Nähe, bei dem du Rohmilch kaufen kannst. Falls nicht, dann kannst du die pasteurisierte Milch aus dem Biomarkt

### 3 • MILCHPRODUKTE

verwenden. Homogenisierte Milch solltest du versuchen zu vermeiden, da ihre Struktur zerstört wurde.

Du kannst, besonders am Anfang, auch zu Ziegenmilch greifen. Milch von der Ziege wird von vielen empfindlicheren Menschen mit GAPS anfangs deutlich besser vertragen.

**Übrigens: Hausgemachter Joghurt ist eine große Hilfe bei Durchfall! Deinen Joghurt-Konsum zu erhöhen, kann sofort Linderung bieten.**

Die folgende Zubereitungsweise zeigt dir meine liebste Art, Joghurt herzustellen. Du kannst natürlich auch Joghurtansatzkulturen kaufen oder 1-2 Kapseln Probiotikum öffnen und als Ansatzkultur verwenden. Ich nehme in meinem

Rezept Joghurt und Milch (pasteurisiert) aus dem Biomarkt, da diese wohl für die meisten am besten verfügbar sein wird.



## 3 • MILCHPRODUKTE

### ZUBEREITUNG



#### Schritt 1

Zunächst erhitzen wir die pasteurisierte Milch noch einmal auf ca. 85°C, da nach der Pasteurisierung ein Keim in die Milch gekommen sein könnte. Da es keine Rohmilch mehr ist, sondern die stabile mikrobielle Zusammensetzung durch die Pasteurisierung gestört wurde, könnte sich ein Keim darin ausbreiten. Bei Rohmilch fällt dieser Vorgang weg und sie kann im kalten Zustand verwendet werden.



#### Schritt 2

Danach lassen wir die Milch wieder auf ca. 35°C abkühlen, bevor wir sie mit dem Joghurt vermischen.

Dies funktioniert am besten in einem kalten Wasserbad in der Spüle.

## 3 • MILCHPRODUKTE



### Schritt 3

Sobald du die richtige Temperatur erreicht hast, kannst du die Milch zu deinem Joghurt in ein 1-Liter Glas geben und gut verrühren.



### Schritt 4

Gut zuschrauben und bei ca. 35-40°C im Backofen oder Dörrautomaten mindestens 24h reifen lassen. Danach in den Kühlschrank stellen.

## 3 • MILCHPRODUKTE

### Haltbarkeit und Aufbewahrung

Selbstgemachte Milchprodukte haben in dem Sinne keine Haltbarkeit. Sie werden im Kühlschrank lediglich weiterreifen und somit saurer. Sollte ein Joghurt mal zu sauer geworden sein, um ihn noch mit Freude zu essen, dann kannst du ihn zum Einlegen von Fleisch verwenden. Damit fermentierst du dein Fleisch ein wenig vor, bevor du es zubereitest.

**Du lagerst deinen Joghurt am besten in Gläsern im Kühlschrank.**

**Sollte dein Milchprodukt doch einmal schlecht sein, erkennst du das an folgenden Merkmalen:**

- **Roter Schimmel/Rotfärbung** des Joghurts. Hier haben sich die falschen Kulturen vermehrt und du solltest dein Milchprodukt entsorgen.
- **Geruch**  
Ein beissender und sehr unangenehm stechender Geruch zeigt auch, dass dein Milchferment nicht mehr gut ist.
- **Schimmel**  
Wenn sich Schimmel in Form von grünen/grauen und schwarzen Flecken auf deinem Joghurt gebildet hat, dann kannst du die oberen Schichten abnehmen und nachsehen, wie es darunter aussieht. Wenn der Joghurt darunter noch normal aussieht und normal schmeckt, kannst du ihn ohne weiteres essen.

### 3 • MILCHPRODUKTE

#### **TIPP**

Du kannst deinen Joghurt auch in entsprechenden Joghurtbereitern oder im Slow Cooker, auf der Heizung oder auf den warmen Fliesen mit Fußbodenheizung zubereiten. Jeder hat seine spezielle Methode, die ihm den besten Joghurt bringt. Ich habe dir hier meine liebste Herangehensweise gezeigt, was aber alle anderen Methoden nicht ausschließt!

