



Joghurt & Kefir

Einfach selber machen





Je frischer, desto besser!

Selbermachen heißt Frische pur.

Bei Milchprodukten ist die Frische für den ausgezeichneten Geschmack und die hochwertige Qualität besonders wichtig. Die enthaltenen Milchsäurebakterien sind dann für den Körper am wertvollsten.

Bei selbstgemachtem Joghurt bestimmen Sie die Inhaltsstoffe. Einfach natürlich – ohne künstliche Zusatzstoffe, dafür je nach Geschmack mit vielen leckeren Früchten, Honig und anderen gesunden Zutaten aus der Natur.

Selbstgemacht bedeutet, auf unnötige Verpackungen wie z.B. die tägliche Flut von leeren Joghurtbechern etc. und lange Transportwege zu verzichten. Damit leisten Sie einen wertvollen Beitrag für die Umwelt.

Was Sie zum Selbermachen brauchen

- Milch, je nach Produkt sind verschiedene Sorten möglich
- A.Vogel Vital-Fermente
- je nach Produkt Joghurtbox oder - bereiter
- ein wiederverschließbares Gefäß
- ein Joghurt-Thermometer.



So entsteht ein Sauermilch-Produkt

Fügt man der Milch die entsprechenden Milchsäurebakterien zu, z.B. ein **A.Vogel Vital-Ferment**, entsteht eine natürliche Milchsäuregärung, bei der ein Teil des Milchzuckers in Milchsäure umgewandelt wird. Die Milchsäure lässt das Milcheiweiß feinflockig gerinnen und macht die Milch dick.

„In der Natur ist uns alles gegeben,
was wir zum Schutz und zur
Erhaltung der Gesundheit brauchen.“

A. Vogel



Mit welchen Milchsarten kann man Joghurt und Kefir herstellen?

Vital-Ferment Joghurt natur

Dieses Ferment enthält die klassischen Joghurtkulturen, *Lactobacillus Bulgaricus* und *Streptococcus thermophilus*. Grundsätzlich benötigen Milchsäurebakterien Milchzucker (Laktose), um eine Gärung einzuleiten. Sie können auch andere Zucker verarbeiten, dies ist jedoch nicht optimal. Es erfolgt nur eine schwache Fermentation, was unter nicht sterilen Bedingungen, wie im Haushalt, zu einem Wachstum unerwünschter Bakterien führen kann.

Für Kuh-, Schaf- und Ziegenmilch.

Vital-Ferment Kefir

Die Kefirkultur enthält eine Mischung aus Lactobacillen und Kefirkulturen und ist in der Lage, verschiedene Zucker zu fermentieren. Sie ist deshalb für diverse Milchersatzprodukte geeignet.

Für alle tierischen Milchsarten, außerdem Soja-, Reis-, Hafer-, Mandel- oder Kokosmilch geeignet.

L(+)-Milchsäure

Dass Milchprodukte mit ausreichend rechtsdrehender Milchsäure besonders günstig auf Gesundheit und Wohlbefinden wirken, weiß man bereits seit den 60er Jahren. L(+)-Milchsäure dient im Körper vorwiegend der Energiegewinnung und unterstützt die natürliche Balance der Darmflora. L(+) gilt als die ernährungsphysiologisch wertvolle Form der Milchsäure.

A.Vogel Vital-Fermente enthalten eine Vielzahl unterschiedlicher Milchsäurebakterien, die frei von Gentechnik hergestellt werden.

Die Zubereitung – so einfach ist das!

1 Milch bis nahe Siedepunkt (85–90°C) erhitzen. Um mögliche Fremdkeime auszuschalten, gilt dies generell auch bei der Zugabe von Milchpulver. Bei der Verwendung von H-Milch ist eine Erhitzung bis nahe Siedepunkt nicht zwingend erforderlich.



2 Abkühlen der Milch auf die jeweilige Fermentationstemperatur (siehe nebenstehende Tabelle). 1 Beutel **A.Vogel Vital-Ferment** Joghurt natur oder Kefir gut in der Milch verrühren.



3 Überimpfte Milch in ein Joghurtglas oder in einen Joghurtbereiter geben und verschließen. Joghurtglas in die A.Vogel Joghurtbox stellen. Den Joghurtbereiter nach Gebrauchsanweisung verwenden. Die beimpfte Milch je nach Fermentationsdauer (siehe nebenstehende Tabelle) fermentieren lassen.



4 Während der Fermentation Erschütterungen vermeiden. Anschließend zur Ausbildung des vollen Aromas Produkte im Kühlschrank reifen lassen.



Unser Tipp:

Vom fertigen Joghurt jeweils 6–8 Esslöffel aufbewahren und den nächsten Liter Milch damit „beimpfen“. So können Sie je nach Vital-Ferment bis zu 4 mal überimpfen.



Vital Fermente im Überblick

A.Vogel Vital-Fermente	Joghurt natur	Kefir
1 Pack à 3 Beutel reicht für max.	15 Liter	12 Liter
Überimpfungshäufigkeit	max. 4x	max. 3x
Fermentationstemperatur	43–45°C	ca. 20–24°C (Raumtemperatur)
Fermentationszeit in Stunden	6–8	24
Anteil L(+)-Milchsäure an der Gesamtmilchsäure	ca. 80%	min. 90%
Eigenschaften des fertigen Produkts	- stichfest - kräftiger Geschmack - Grundlage für die leichte Küche	- flüssig bis cremig - kräftiger, leicht prickelnder Geschmack - ideal für Mixgetränke
zur Fermentation geeignete Milch	Kuh-, Schaf- und Ziegenmilch	alle tierischen Milchsorten sowie Hafer-, Reis-, Mandel- oder Kokosmilch

Mehr Tipps auf www.avogel.de



Leckere Rezept-Ideen zum selber machen

Fruchtjoghurt

Die meisten Fruchtjoghurts enthalten neben den Früchten Zucker und Aromastoffe. Ab einem Fruchtanteil von 6% darf ein Joghurt sich Fruchtjoghurt nennen.

Kein Wunder, dass selbstgemachte Fruchtjoghurts viel besser schmecken: mit frischen Erdbeeren, Himbeeren oder geraspelten Äpfeln übertreffen sie gekaufte Produkte ganz schnell in Fruchtgehalt und Geschmack.

So geht's: Den fertigen Joghurt mit Früchten, Kompott, Marmelade oder Sirup vermischen. Achtung: frische Kiwi, Papaya, Ananas und Mango sind wegen ihres Enzymgehalts nicht geeignet, sie spalten das Eiweiß im Joghurt und machen ihn bitter.

Frozen Joghurt

Die kalorienarme Alternative zu Eis, einfach köstlich und erfrischend.

So einfach geht's: Joghurt herstellen. Verfeinern mit Sirup, Kompott oder frischen Früchten. Nach Belieben mit Honig oder Ahornsirup süßen. In die Eismaschine füllen und nach Herstellerangaben zubereiten. In Eisformen oder Bechern einfrieren.



Tipps & Tricks

„Der Joghurt wird zu körnig“

Mögliche Ursache

- Verteilung des Ferments in der Milch war nicht ausreichend.

Unser Tipp

- gründliches Einrühren des Ferments in die Milch mit einem Schneebesen.

„Rote Punkte an der Oberfläche“

Mögliche Ursache

- Unerwünschter Abbau von Milchbestandteilen durch mögliche Fremdkeime. Infektionsquellen: unzureichend erhitzte Milch, Wasser, Luft, unzureichend gereinigtes Joghurtglas.

Unser Tipp

- Geräte ausreichend mit kochendem Wasser spülen, Milch abkochen, zu langes Aussetzen gegenüber der Luft vermeiden.

„Der Joghurt wird zu flüssig“

Mögliche Ursache

- Unzureichende Milchqualität (Hemmstoffe/Fremdbakterien)
- Verunreinigte Gerätschaften (Fremdkeime)
- Bewegen der Reifebehälter während der Fermentation (Joghurtbereiter nicht auf den Kühlschrank oder den Geschirrspüler stellen)
- Milch war beim Einrühren des Ferments zu heiß (Schädigung der Kultur)
- Ideale Reifetemperatur wurde nicht eingehalten (42-45° C)
- Beim Überimpfen übersäuerten Joghurt als Impfkultur verwendet

Unser Tipp

- Milch temperieren auf 43–45°C.
- Temperatur- und Zeitvorgabe einhalten.
- Joghurtglas vor dem Gebrauch mit heißem Wasser gut spülen.
- Magermilchpulver dazugeben (2 Esslöffel auf 1 Liter Milch, vor dem Erhitzen). Dieses macht den Joghurt stichfest. Ebenfalls kann Sahne beigefügt werden (Erhöhung der Trockenmasse). Verbessert wird die Stichfestigkeit auch durch Erhitzen der Milch.

„Der Geschmack ist zu sauer“

Mögliche Ursache

- Je länger der Joghurt lagert, umso saurer wird er, da noch eine natürliche Nachsäuerung erfolgt.

Unser Tipp

- Fermentationszeit einhalten.



Vertrieb

RAPUNZEL Naturkost · Rapunzelstraße 1 · D-87764 Legau

Hersteller

🇨🇭 Bioforce AG · Grünastraße 4 · CH-9325 Roggwil
info@avogel.de · www.avogel.de

**Erhältlich in
Naturkostgeschäften und Reformhäusern.**



A.Vogel
Vital-Fermente

A.Vogel Produkte sind erhältlich bei:

Umweltfreundlich gedruckt auf 100 % Recycling-Papier
mit mineralölarmer Öko-Druckfarben.
Chemie- und wasserfreie Druckplattenherstellung.
Elektrische Energie für den Druckprozess aus Wasserkraft.
Klimaneutrale Druckproduktion.