

Alles Joghurt – oder was?

Kalzium, verdauungsfördernde Milchsäure und viele Früchte: Joghurt hat den Ruf, ein gesundes Naturprodukt zu sein. Doch viele Hersteller geizen mit Obst und setzen dafür auf Aromen und Zucker

TEXT: MONIKA HOLTHOFF-STENGER

Sie öffnen den Kühlschrank, greifen zum Becher, lassen sich auf dem Sofa nieder. Der Löffel taucht ins cremige Rosa. Und bei jedem Schlucken durchflutet sie das gute Gefühl, mit dieser kleinen Zwischenmahlzeit ihre Gesundheit zu fördern und die Figur zu schonen. Der Wellness-Traum platzt, als Sie sich in die Nährwerttabelle vertiefen: Mit den 150 Gramm Erdbeerejoghurt essen Sie gerade fünf Teelöffel Zucker, diverse künstliche Aromen und eine halbe Erdbeere. Willkommen in der Welt des Industrijoghurts.

Und die ist riesig. Knapp 18 Kilo Joghurt genießt der Deutsche pro Jahr, das entspricht zwei 150 Gramm-Bechern pro Woche. Ob sahnig, fettreduziert, pur, mit Fruchtzubereitung oder Knusper-Kugeln in der Klapp-Ecke, als probiotisches Wellness-Produkt oder als gefrorener Augenschmaus: 2000 Sorten standen dem Konsumenten zwischen 2001 und 2008 zur Wahl.

Um weitere Zielgruppen zu gewinnen, ersinnen Molkereien immer neue Kreationen. Proteinreiche Länderspezialitäten wie den isländischen Quark-Joghurt-Mix „Skyr“, Kinderträume wie „Pinky Wonderland Einhorn-Joghurt mit Glitzer“ oder Obst-Gemüse-Mischungen wie „Erdbeere-Paprika“. Schokoriegel im Becher lassen die Grenzen zum Dessert verschwimmen und der Quetschbeutel „Joghurtpur to Go“ verspricht löffel-freien Genuss. Der neueste Trend aus Dänemark: genmanipulierte Bakterien, die Süße produzieren und Extra-Zucker überflüssig machen.

Welche Zutaten Molkereien auch einrühren, stets wird Joghurt aus Milch und einer oder mehreren Kulturen Milchsäurebakterien hergestellt. Zwei Bakterienstämme, meist *Lactobacillus acidophilus* und *bifidus*, spalten den Milchzucker, Lactose, in Glucose und Galaktose und vergären die Einfachzucker zu Milchsäure. Dadurch wird die Milch saurer und dickt ein: Eiweiß flokkt aus, oben schwimmt Molke. Cremig rühren – fertig. So weit eine gesunde Sache.

