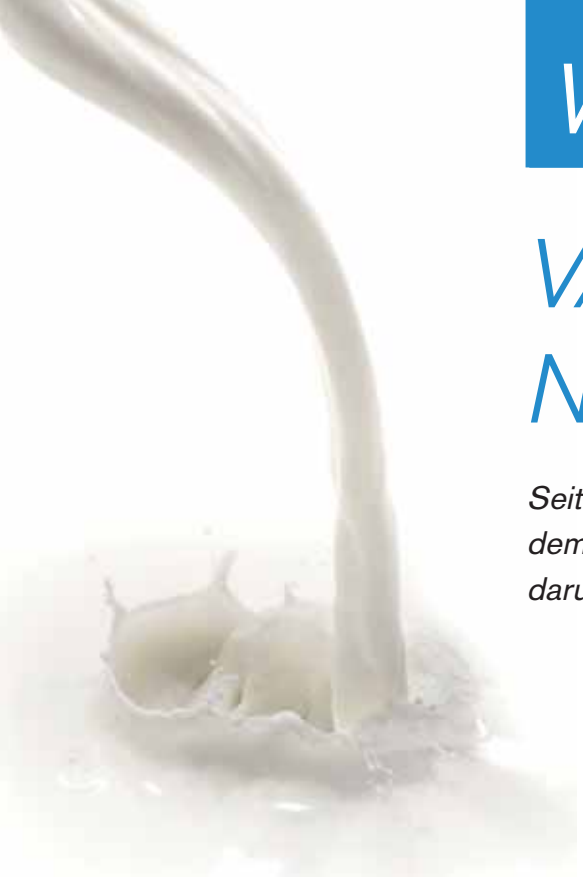

VARIANTENREICHES NATURPRODUKT

Seit der Mensch die Milch für sich entdeckt hat, stellt er aus dem Naturprodukt viele verschiedene Nahrungsmittel her, darunter auch Milchgetränke wie Buttermilch oder Kefir.

BUTTERMILCH

Buttermilch entsteht als Nebenprodukt bei der Verbutterung. Die zugegebenen Milchsäurebakterien sorgen für den leicht säuerlichen Geschmack. Man unterscheidet „Buttermilch“ mit Zusätzen von bis zu zehn Prozent Wasser oder 15 Prozent Magermilch, sowie „reine Buttermilch“ ohne Zusätze. Das Milchgetränk ist mit maximal einem Prozent fettarm und zudem reich an Lecithin.

LASSI

Lassi ist ursprünglich ein indisches Joghurtgetränk. Es kommt aber auch in unterschiedlichen Varianten im asiatischen und osteuropäischen Raum vor (siehe Ayran). Die Grundlage für Lassi bilden Wasser oder Milch, die mit Joghurt im Verhältnis eins zu eins oder eins zu zwei gemischt werden. Es gibt sowohl salzige als auch süße Varianten.

MOLKE

Bei der Käseherstellung bleibt nach dem Abschöpfen des Käsebruchs eine Flüssigkeit zurück: die Molke. Die wässrige, fettarme Substanz enthält viele wertvolle Inhaltsstoffe aus der Kuhmilch wie Molkeneiweiß, zahlreiche Mineralstoffe, Vitamine und verdauungsregulierende Lactose.

TRINKJOGHURT

Bei der Herstellung von Trinkjoghurt wird auf eine Erhöhung der Trockenmasse verzichtet, somit bleibt der Joghurt von Beginn an flüssiger. Nach der Fermentation wird der Joghurt glatt gezogen. Hierbei entsteht eine gleichmäßige, dünnflüssige Masse. Anders als bei Mischgetränken wird Trinkjoghurt kein Wasser zugegeben.

KEFIR

Der Name des Getränks leitet sich vom türkischen Wort köpürmek ab, das „schäumen“ bedeutet. Kein Wunder, denn während der Reifung der speziellen Kefirkulturen und Milchsäurebakterien entsteht Kohlensäure. Diese sorgt für den typisch prickelnden Geschmack und erklärt zudem die Wölbung des Becherdeckels. Dies ist also kein Zeichen von verdorbener Ware, sondern ein Merkmal der Reifung.

MILCHMISCHGETRÄNKE

Sie enthalten zum Beispiel Kakao, Fruchtkonzentrate wie Erdbeere oder Vanille sowie Zucker. Die Menge der zugegebenen Lebensmittel darf 30 Prozent nicht überschreiten. Die möglichen Fettstufen entsprechen denen der Milch.

AYRAN

Das Erfrischungsgetränk stammt ursprünglich aus Anatolien und dem Kaukasus. Es wird aus vollfettem Joghurt, Wasser und Salz hergestellt. Zur Zubereitung werden die Zutaten traditionell schaumig gerührt. Neben der salzigen Variante wird Ayran im Handel auch mit Fruchtgeschmack angeboten.

Fotos: Fotolia/kubais, Fotofermer, picsfive, Coprid