



5-10 Min



30 Min + 6 Stunden



Weißt du, wie Joghurt, Butter und Topfen entsteht?

Einige Milchprodukte sind einfach in der Herstellung und eignen sich deshalb auch gut, den Kindern die einfache Herstellung aufzuzeigen. So entsteht mehr Verständnis für die Lebensmittel, wird nachhaltiges Handeln bewusst gemacht und die Selbstwirksamkeit kann gestärkt werden. Durch die eigene Herstellung kann Verpackungsmüll reduziert werden.

Ziel:

Kinder sollen lernen, wie Joghurt entsteht und wie auf einfache Art und Weise einige Milchprodukte selbst hergestellt werden können. Das Verständnis zur Entstehung von Lebensmitteln soll geschärft werden.

Material:

- 1 Liter Milch (pasteurisiert)
- 150 Gramm Joghurt
- Thermometer
- Topf
- Gläser zum Abfüllen

Vorbereitung:

Ca. 5 – 10 Minuten

Dauer:

Ca. 30 Minuten, plus 6 Stunden Wartezeit

Ablauf:

Die Milch erhitzen und unter Rühren circa fünf Minuten auf 90 Grad halten, um mögliche Bakterien abzutöten, die die Joghurtbakterien am Wachsen hemmen. Dann die Milch auf 45 Grad abkühlen lassen. Anschließend die 150 Gramm Joghurt einrühren und die Mischung in kleine Gläser füllen und im vorgeheizten Ofen bei ca. 50 Grad auf ein Backblech (mittlere Schiene) stellen. Vorsicht: Die Gläser sollten nach dem Abfüllen nicht mehr bewegt werden. Bei 50 Grad bleiben die Gläser für

30 Minuten im Ofen. Danach den Backofen ausschalten und die Joghurtgläser über Nacht noch zum Reifen im Ofen stehen lassen. Anschließend die Gläser im Kühlschrank aufbewahren. Der selbstgemachte Joghurt sollte innerhalb von 3 – 4 Tagen aufgebraucht werden.

Variation:

- Das Joghurt kann als Naturjoghurt und mit verschiedenem Fruchtmus mit den Kindern probiert werden.
- Butterherstellung: Schlagobers in ein gut schließbares Schraubglas füllen. Die Kinder reihum das Glas schütteln lassen – dauert ca. 10 – 15 Minuten. Mit der Zeit bildet sich Butter und Buttermilch. Die Butter herausnehmen, die restliche Buttermilch noch etwas abdrücken, auf Brot aufstreichen und probieren lassen. Die Buttermilch pur oder mit Fruchtmus vermischt trinken.
- Topfenherstellung: 500 ml Milch (pasteurisiert) mit ca. 3 – 5 EL Zitronensaft verrühren. Das Eiweiß flockt aus. Die Mischung durch einen Papier-Teefilter gießen. Die aufgefangene Mischung kann als Topfen oder Frischkäse auf Brot oder mit Kräutern oder Obst verwendet werden. Die abgetrennte Flüssigkeit als Molke getrunken oder wieder mit Fruchtmus vermischt genossen werden. Topfen oder Frischkäse wird in der Molkerei mit Milchsäurebakterien oder Lab hergestellt. Der Entstehungsprozess ist aber mit Zitronensäure ähnlich zu veranschaulichen.