



In Zusammen-
arbeit mit
der Slow Food
Qualitäts-
kommission

Kirschjoghurt im Slow Food Qualitäts-Check

KIRSCHEN MEIST MANGELWARE

Viele im Handel angebotene Kirschjoghurts enthalten nur wenig Frucht, dafür aber eine Reihe von Zusätzen. Zu Hause würden sie nicht in den Nachtisch kommen, und auch gutes Handwerk braucht keine Dickungsmittel, Aromen und auch kein Milchpulver. Bio-Food-Testerin **Annette Sabersky** hat sich drei ganz unterschiedliche Kirschjoghurts angesehen und probiert.



An sich ist es ganz simpel, einen Fruchtjoghurt selbst herzustellen. Naturjoghurt, Kirschen oder Marmelade und eventuell etwas Zucker werden zusammengerührt. Fertig. Auch handwerklich hergestellte Fruchtjoghurts benötigen nicht mehr als diese drei Zutaten. Dennoch gibt es in Bio- und Supermärkten eine Vielzahl von Joghurts mit Frucht, die mehr in sich haben. Neben Naturjoghurt, Kirschen und Süße kommen noch X weitere Zutaten in den Becher. Als da wären: Dickungsmittel für die Konsistenz, färbende Fruchtkonzentrate für die Optik, Milchpulver für die Cremigkeit und Aromen für mehr Fruchtgeschmack. Das ist nicht nur wenig »slow«. Die Mischungen schmecken meist auch ganz anders als ein selbst gemachter oder traditionell hergestellter Fruchtjoghurt.

Nehmen wir den Kirschenanteil. Laut der entsprechenden Richtlinie für Fruchtzubereitungen in Joghurts müssen gerade mal sechs (!) Prozent Früchte in einen Joghurt. Je 150-Gramm-Becher sind das neun Gramm – was gut zwei Kirschen entspricht.

Ein Streifzug durch Super- und Biomärkte zeigt: Meist kommen etwas mehr Früchte in den Becher, zwölf Gramm und mehr sind drin. Doch die Welt ist auch das nicht.

Teils werden auch Aromastoffe zugesetzt, egal ob Biojoghurt oder konventioneller. Zum Zuge kommen meist sogenannte natürliche Aromen, die entweder aus Blättern, Wurzeln oder Holzstoffen gewonnen oder biotechnologisch im Labor – mit Hilfe von Pilzen und Bakterien – erzeugt werden. Das ist fragwürdig. Denn erstens können die Mikroorganismen, die die Aromen fabrizieren, gentechnisch verändert sein. Zweitens haben natürliche Aromastoffe mit Früchten, etwa Kirschen, nichts am Hut. Darum lehnt Slow Food



»natürliche« und auch andere zugesetzte Geschmacksstoffe dieser Art ab.

Künstlich oder natürlich?

Was passiert, wenn Kinder von klein auf Fertigjoghurts löffeln, zeigt ein Versuch des Bremerhavener Technologie Transfer Zentrums (TTZ). Schüler probierten verschiedene Erdbeeryoghurts – aromatisierte Fertigprodukte und selbst hergestellte Mixturen aus Naturjoghurt und Erdbeeren. Ergebnis: Schüler, die vor allem Fertigjoghurts kennen, beurteilten das Aroma des gekauften Produkts als »natürlich«. Das selbst gemischte mit echter Erdbeere wurde als »künstlich« bezeichnet. Bei der Beurteilung spielt also die Erfahrung eine Rolle.

Was auch oft in den Fertigjoghurt kommt, ob bio oder nicht, ist Milchpulver. Es sorgt dafür, dass der Joghurt schön cremig mundet. Heikel ist aber, dass die »Milchtrockenmasse« von Gesetzes wegen nicht gekennzeichnet werden muss. Das ist vor allem für Menschen problematisch, die keine Laktose vertragen und darauf mit heftigem Bauchgrimmen und Durchfall reagieren. Ihnen bekommt zwar oft ein Naturjoghurt – der Milchzucker wird im Zuge der Milchsäuregärung teils abgebaut – nicht aber die angereicherte Variante. Denn sie liefert eine zusätzliche Portion Laktose.

Da bleibt nur: weglassen, beim Anbieter nachfragen – oder den Fruchtjoghurt selber machen. Das gelingt, wie gesagt, ganz einfach. Entweder mit Hilfe eines Joghurtbereiters. Oder durch Mixen eines guten (handwerklich erzeugten) gekauften Naturjoghurts, in den Früchte und eventuell etwas Zucker, Honig oder Marmelade kommen. Fertig. ●

ALMIGHURT KIRSCHKE VON EHRMANN

Preis je 100 g / je Becher (150 g): 0,39 / 0,59 Euro

Hier gibt es ihn: Konventioneller Einzelhandel

Das ist drin (Zutaten lt. Anbieter):

Joghurt mild,
Kirschen,
Zucker,
Glukose-Fruktose-Sirup,
modifizierte Stärke,
färbendes Karottenkonzentrat,
Aroma.

Zuckergehalt je 100 g / je Becher (150 g): 13,5 g / 20,2 g

Fruchtgehalt je 100 g / je Becher (150 g): 11,2 g / 16,8 g

Das ist dran: Nur ein Teil der Kühe, die Milch für den »Almighurt« liefern, lebt auf der grünen Wiese einer Alm. Die Tiere werden »überwiegend in Freiluftställen gehalten«, erklärt Firma Ehrmann.

Aber: Die Milch kommt ausschließlich von Höfen, die höchstens 50 Kühe halten und nur bis zu einer Autostunde von der Molkerei im bayerischen Oberschöneck entfernt liegen. Gentechnisch verändertes Futter ist tabu. Reichlich Zucker ist im Joghurt, vier Teelöffel sind es je Becher (150 g). Er kommt aber nicht nur von zugesetzter Süße, sondern stammt auch aus (europäischen) Früchten, der Milch im Joghurt sowie zwei Prozent Milchpulver. Letzteres wird nicht deklariert, aber von Ehrmann auf Nachfrage genannt. Jedoch: Die »versteckte« Laktose ist heikel für Menschen, die keinen Milchzucker vertragen. Unter den Süßungsmitteln findet sich auch der unerwünschte Glukose-Fruktose-Sirup. Er wird mit Hilfe von Enzymen gewonnen, die aus gentechnischer Produktion stammen können. Auch die »modifizierte Stärke« würde man weder in einer handwerklich arbeitenden Molkerei noch zu Hause in den Joghurt rühren. Der Kirschyoghurt riecht und schmeckt intensiv nach Frucht. Das zugesetzte »Aroma« stützt hier einen mittleren Fruchtgehalt von 17 Gramm je Becher. Man verwende »keine künstlichen Aromen«, betont Ehrmann. Zur Aromatisierung würden »naturidentische« und »natürliche Aromen« verwendet. Erstere gibt es zwar im rechtlichen Sinne nicht (mehr), technologisch gesehen aber schon. Es handelt sich dabei um chemische Nachbauten natürlicher Substanzen, die Slow Food ablehnt – ebenso wie die natürlichen Aromen. Diese werden zwar aus Naturstoffen gewonnen, aber eben nicht aus der namengebenden Frucht. Gemein ist beiden: Mit echten Kirschen haben sie nichts gemein.





BIO-KIRSCHEN VON ANDECHSER NATUR (BIO)

Preis je 100 g / je Becher: 0,26 / 0,39 Euro

Hier gibt es ihn: Bio-Fachhandel, konventioneller Einzelhandel

Das ist drin (Zutaten lt. Anbieter):

Joghurt mild,
9 % Kirschen,
Rübenzucker,
native Maisstärke,
Verdickungsmittel: Johannisbrotkernmehl,
Zitronensaftkonzentrat,
färbendes Lebensmittel: Rote-Bete-Saftkonzentrat.

Zuckergehalt je 100 g / je Becher (150 g): 11,8 g / 17,7 g

Fruchtgehalt je 100 g / je Becher (150 g): 9 g / 13,5 g

Das ist dran: Hier ist nicht nur alles bio. Die Hauptzutat, Milch, kommt von Bioland-Bauern, die im Umkreis von 160 Kilometern um das bayerische Andechs beheimatet sein müssen. Mit Eingabe des Mindesthaltbarkeitsdatums im Internet können Verbraucher sehen, woher genau sie kommt. Die Kühe sind von April bis Oktober auf der Wiese, 80 Prozent der Lieferanten würden Weideweidhaltung praktizieren, wofür es einen Zuschlag auf den Milchpreis gibt, erklärt Doris Preißler von der Andechser Molkerei Scheitz. Auch im Winter müsse der überwiegende Teil der Nahrung Raufutter sein, also Heu. Die Milch ist also gut. Bescheiden ist hingegen der Kirschenanteil mit nur 13 Gramm je Becher (150 g). Die Früchte kommen zurzeit aus der Türkei und Serbien, der Rübenzucker aus Österreich. Leider sind die Früchte geschmacklich nicht wirklich präsent. Gut, dass der Mix nicht mit extra viel Zucker oder natürlichen Aromen aufgepeppt wird. Andechser greift aber zur Farbe und setzt ein Konzentrat aus Rote-Bete-Saft ein, »um die Farbe konstant zu halten«. Kirschen würden schnell verblassen. Das aber ist nicht im Sinne von Slow Food. Ebenso wie das Dickungsmittel Johannisbrotkernmehl, das dafür sorgen soll, dass sich die Früchte nicht unten im Becher absetzen. Auch der Zusatz von Magermilchpulver ist nicht Slow-Food-konform. Schön aber: Es wird angegeben, welche Milchsäurekulturen die Milch für den Joghurt dick legen: *Lactobazillus acidophilus* und *Bifidobacterium Bifidum*. Sie sind gut für den Darm und auch fürs Immunsystem.



BIO-JOGHURT MIT KIRSCHEN VON ZURWIES (BIO)

Preis je 100 g / je Becher (350 g): 0,50 / 0,75 Euro

Hier gibt es ihn: Bio-Fachhandel

Das ist drin (Zutaten lt. Anbieter):

76 % Joghurt aus Heumilch,
15 % Kirschen,
9 % Zucker.

Zuckergehalt je 100 g / je Portion (150 g): 14,5 g / 21,8 g

Fruchtgehalt je 100 g / je Portion (150 g): 15 g / 22,5 g

Das ist dran: Ein Joghurt, wie man ihn zu Hause kaum anders herstellen würde. Die Rezeptur enthält, ganz im Sinne von Slow Food, nur: Joghurt, Kirschen und Zucker – und ist ohne Molkenpulver! Er ist auch frei von Dickungsmitteln, Aromen und färbenden Konzentraten – und läuft dennoch nicht vom Löffel, schmeckt angenehm nach Kirsche (aus heimischem und europäischem Anbau) und sieht appetitlich rosa aus. Der Fruchtgehalt beträgt 22 Gramm je 150-Gramm-Portion. Das ist top für einen Kirschjoghurt! Grundlage des Joghurts ist Heumilch. Das bedeutet, die Kühe erhalten keine Silage und keine anderen Gärfuttermittel, im Sommer fressen sie vor allem frisches Gras, Kräuter und Leguminosen (Hülsenfrüchte), im Winter auch Heu. Ergänzt werden kann diese Nahrung durch Raufutter wie Grünraps und Futterrüben. Allein der Zuckergehalt von fast 22 Gramm je 150 Gramm ist höher als in anderen Fruchtjoghurts. Zurwies-Geschäftsführerin Luise Holzinger erklärt, dass dies für die Haltbarkeit nötig sei, schließlich setze man keine Zitronensäure zur Haltbarmachung ein. Das ist okay. Wem der Joghurt zu süß ist, der kann ihn ja mit ein wenig Naturjoghurt mischen. Der angebotene 350-Gramm-Becher ist für eine Mahlzeit eh zu groß.

Jedoch schmeckt der Kirschjoghurt gar nicht so süß. Dafür sorgt der satte Anteil an Sauerkirschen.

