

# Produktinformationen und Warenkunde über Milchfrischprodukte

## Sauermilchprodukte

Sauermilchprodukte sind fermentierte Milchprodukte. Zu den bekanntesten zählen Joghurt, Sauermilch und Kefir. Die Säuerung von Milch durch Mikroorganismen ist die älteste Art, Milch haltbar

zu machen. Während man früher die Milch der Selbstsäuerung überliess, werden die Mikroorganismen heute gezielt entwickelt und eingesetzt.

## Joghurt und Sauermilch

In der Schweiz ist Joghurt seit Beginn dieses Jahrhunderts bekannt. Die grosse Verbreitung begann jedoch erst in den fünfziger Jahren, als die ersten Fruchtjoghurt hergestellt wurden.

### Joghurt

Joghurt wird durch Milchsäuregärung aus pasteurisierter Milch hergestellt. Es müssen darin die geeigneten thermophilen Lactobazillen (*Lactobacillus bulgaricus*) und Streptokokken (*Streptococcus thermophilus*) in lebensfähigem Zustand und in einer Anzahl von mind. 10 Mio. Keime pro Gramm vorhanden sein.

Die zusätzliche Verwendung anderer geeigneter Bakterienkulturen – z.B. *Bifidus*bakterien oder *Lactobacillus acidophilus* – ist gestattet. Sie müssen ebenfalls in lebensfähigem Zustand und in einer Anzahl von mind. 1 Mio. Keime pro Gramm vorhanden sein. Joghurt darf nach der Herstellung nicht pasteurisiert werden.

### Sauermilch

Sauermilch ist pasteurisierte Milch mit oder ohne Zutaten, die durch geeignete Milchsäurebakterien gesäuert ist.

Im Gegensatz zu Joghurt sind die zur Sauermilchherstellung geeigneten Milchsäurebakterien in der Lebensmittelverordnung nicht genauer definiert. Ansonsten gelten bezüglich Fettgehaltsstufen, Zutaten und ihre Gewichtsanteile, Zusatzstoffe usw. dieselben Bestimmungen wie für Joghurt.

### Fettgehaltsstufen

Joghurt: mind. 3,5 g Milchfett/100 g

Fettangereicherte Joghurt: mind. 5 g Milchfett/100 g

Teilentrahmte Joghurt: mind. 0,3 g Milchfett/100 g

Magerjoghurt: weniger als 0,3 g Milchfett/100 g

(Der Fettgehalt bezieht sich immer auf den Milchanteil.) Diese Angaben gelten auch für Sauermilch und Kefir.

### Zutaten

Joghurt und Sauermilch dürfen höchstens 25 Gewichtsprozent Zutaten (Früchte, Früchtezubereitungen, Nüsse, Cerealien, Schokolade, Zucker sowie natürliche geschmacksgebende Zutaten wie Kaffee oder Vanille enthalten).

### Zusatzstoffe

Joghurt und Sauermilch dürfen nur mit Frucht- oder Gemüsesäften oder mit deren Konzentraten gefärbt werden. Die Verwendung von Gelier- und Verdickungsmitteln ist gestattet und in der Zusatzstoffverordnung geregelt.

### Herstellung

- Je nach gewünschter Fettgehaltsstufe wird zur Joghurt- und Sauermilchherstellung Vollmilch, teilentrahmte Milch oder Magermilch verwendet.
- Die Milch wird zur Erhöhung der fettfreien Trockenmasse um ca. 15% konzentriert, anschliessend pasteurisiert und abgekühlt.
- Die Milch wird mit den Milchsäurebakterien geimpft und dann bei ca. 40–42°C während ca. 3 Stunden bebrütet. In dieser Zeit gerinnt die Milch. Um den Säuerungsprozess abzubrechen, wird das Joghurt auf 4–5°C abgekühlt.

### Gerührte Sauermilchprodukte

Bei den gerührten Sauermilchprodukten werden die Zutaten erst nach dem Bebrüten eingerührt. Anschliessend wird die fertige Masse in die Verkaufspackungen abgefüllt.

### Stichfeste Sauermilchprodukte

Für stichfeste Sauermilchprodukte wird die Milch nach dem Impfen und vor dem Bebrüten mit den entsprechenden Zutaten aromatisiert, in die Verkaufspackungen abgefüllt und verschlossen. Die Bebrütung erfolgt direkt in der Originalverpackung.

### Bifidus-Joghurt und Bifidus-Sauermilch

Seit einigen Jahren ist eine neue Generation von Sauermilchprodukten auf dem Markt: Bifidus-Joghurt und Bifidus-Sauermilch.

Im Unterschied zu den üblichen Milchsäurebakterien sind Bifidobakterien Bestandteil der menschlichen Dickdarmflora. Sie vergären unverdaute Nahrungsbestandteile (z.B. Nahrungsfasern), und ihre dabei produzierten Säuren üben eine Hemmwirkung auf pathogene Mikroorganismen, Enzyme und im Verdauungstrakt gebildete Toxine aus.

Die in Joghurt und Sauermilch vorhandenen Bifidobakterien überleben zum Teil die Magenpassage und können sich im Dickdarm ansiedeln. Eine durch Antibiotika- oder Strahlentherapie, nach Durchfällen oder starker Verstopfung beeinträchtigte Darmflora kann mit Unterstützung von Bifidus-Sauermilchprodukten schneller wieder rekolonisiert werden.

Bifidobakterien vergären den Milchzucker nur sehr langsam zu Milchsäure und sind, allein eingesetzt, für die Joghurtherstellung zu wenig wirksam. Für die Fermentation werden deshalb zusätzlich noch übliche Milchsäurebakterien verwendet.

## Kefir

Kefir ist ein leicht prickelndes, schwach alkoholhaltiges Sauermilchprodukt. Pasteurisierte Milch wird durch Kefirkörner, die aus Milchsäurebakterien und Hefen bestehen, vergoren.

Kefir muss die für die Gärung typischen Milchsäurebakterien (z.B. *Streptococcus lactis*, *Streptococcus cremoris*) und Hefen in lebensfähigem Zustand und reichlicher Zahl enthalten.

Für den Milchfettgehalt, die Zutaten, die Zusatzstoffe usw. gelten dieselben Bestimmungen wie für Joghurt.

## Der Gesundheitswert von Sauermilchprodukten

- Die Verfügbarkeit der Milchproteine ist durch die Pasteurisation der Milch und durch die Ausflockung des Milcheiweisses erhöht.
- Die Homogenisierung der Milch verbessert die Verdaulichkeit des Milchfettes.
- Die Milchsäure erhöht die Resorbierbarkeit der Mineralstoffe der Milch (v.a. Calcium und Phosphor).
- Der Gehalt an einigen wasserlöslichen Vitaminen ist erhöht (B1, B2, B6 und Folsäure).
- Sauermilchprodukte eignen sich auch für laktoseintolerante Personen.

### L(+)/D(-)-Milchsäuren

Die in Joghurt, Sauermilch, Kefir, Sauerrahm usw. vorkommenden Milchsäurebakterien vergären den Milchzucker teilweise zu Milchsäure. Streptokokken bilden fast ausschliesslich rechtsdrehende L(+)-Milchsäuren, die Lactobazillen zur Hauptsache linksdrehende D(-)-Milchsäuren. Entgegen der früheren Erkenntnisse, dass der menschliche Organismus nur die rechtsdrehende Form produzieren und abbauen könne, weiss man heute, dass auch die linksdrehende Milchsäure ein physiologisches Zwischenprodukt ist. Ebenso ist bekannt, dass die Verwertung der D(-)-Milchsäure im Organismus nur unwesentlich langsamer verläuft als die der L(+)-Form.

Kinder und Erwachsene können somit sämtliche milchsäuren Produkte bedenkenlos konsumieren. Für Kleinkinder eignen sich Joghurt und Sauermilch wegen des eher hohen Eiweissgehaltes erst etwa ab dem 6. Lebensmonat.

	Joghurt	Bio-Joghurt
Produkt	Joghurt; durch Milchsäuregärung aus homogenisierter und pasteurisierter Milch hergestellt.	Bio-Joghurt; durch Milchsäuregärung aus homogenisierter und pasteurisierter Milch hergestellt.
Sorten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Joghurt nature.</li> <li>• Frucht- und Aromajoghurt, gerührt oder stichfest.</li> <li>• Joghurt mit Bifidus- und/oder Acidophilus-Kulturen.</li> </ul>	Joghurt nature, mit Früchten und geschmacksgebenden Zutaten wie Kaffee-Extrakt.
Verwendung	Zum Frühstück, als Zwischenmahlzeit, für Müesli, Cremen, Flans, kalte Saucen, Suppen und Dips.	Zum Frühstück, als Zwischenmahlzeit, für Müesli, Cremen, Flans, kalte Saucen, Suppen und Dips.
Aufbewahrung	In der Originalverpackung im Kühlschrank aufbewahren.	In der Originalverpackung im Kühlschrank aufbewahren.
Haltbarkeit	<p>Aufgedruckte Datierungen (Verkaufs- und Konsumationsfrist) beachten.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Joghurt mit abgelaufenem Datum sind noch über längere Zeit geniessbar. Der Säuregehalt nimmt langsam zu, da die Milchsäurebakterien noch aktiv sind.</li> </ul>	<p>Aufgedruckte Datierungen (Verkaufs- und Konsumationsfrist) beachten.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Joghurt mit abgelaufenem Datum sind noch über längere Zeit geniessbar. Der Säuregehalt nimmt langsam zu, da die Milchsäurebakterien noch aktiv sind.</li> </ul>
Besonderes		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Milch stammt aus kontrollierten Betrieben und die Joghurt tragen ein entsprechendes Label.</li> <li>• Die Zutaten stammen – soweit als möglich – ebenfalls aus dem biologischen Landbau.</li> <li>• Teilweise wird auf die Homogenisation der Milch verzichtet.</li> <li>• Auf die Verwendung von Bindemitteln, färbendem Fruchtsaft und Aromen wird in der Regel verzichtet.</li> </ul>

	Sauermilch	Joghurt- und Sauermilch-Drinks
Produkt	<p>Sauermilch; durch Milchsäuregärung aus pasteurisierter Milch hergestellt.</p> <p>Sauermilchprodukte sind dem Joghurt ähnlich, häufig jedoch etwas milder im Geschmack.</p>	<p>Joghurt- und Sauermilch-Drinks; hergestellt aus teilentrahmtem Joghurt oder Sauermilch.</p> <p>Längeres und intensiveres Rühren nach dem Säuerungsprozess lässt das Joghurt oder die Sauermilch dünnflüssig werden.</p>
Sorten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sauermilch nature</li> <li>• Sauermilch mit Früchten oder geschmacksgebenden Zutaten</li> <li>• Sauermilch mit Bifidus- und/oder Acidophilus-Kulturen</li> </ul>	<p>Joghurt- und Sauermilch-Drinks nature und mit Früchten.</p> <p>Yogi-Drink mit Früchten und geschmacksgebenden Zutaten wie Kaffee-Extrakt.</p>
Verwendung	Zum Frühstück, als Zwischenmahlzeit, für Müesli, Cremes, Flans, kalte Saucen, Suppen und Dips.	Als Zwischenmahlzeit, für Müesli anstelle von Joghurt oder Sauermilch.
Aufbewahrung	In der Originalverpackung im Kühlschrank aufbewahren.	In der Originalverpackung im Kühlschrank aufbewahren.
Haltbarkeit	<p>Aufgedruckte Datierungen (Verkaufs- und Konsumationsfrist) beachten.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Joghurt mit abgelaufenem Datum sind noch über längere Zeit geniessbar. Der Säuregehalt nimmt langsam zu, da die Milchsäurebakterien noch aktiv sind.</li> </ul>	Aufgedruckte Datierungen (Verkaufs- und Konsumationsfrist) beachten.

	Kefir	Buttermilch
Produkt	Kefir; durch eine kombinierte milchsäure und alkoholische Gärung aus teilentrahmter, pasteurisierter Milch hergestellt.	Buttermilch und Buttermilch-Dessert; Buttermilch entsteht bei der Verbutterung von Rahm. Buttermilch-Dessert wird aus Buttermilch, Rahm, Früchten und Zucker hergestellt.
Sorten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kefir nature</li> <li>• Kefir mit Früchten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buttermilch nature und mit Früchten</li> <li>• Buttermilch-Dessert mit Früchten</li> </ul>
Verwendung	Zum Frühstück, als Zwischenmahlzeit, für Müesli.	Buttermilch: als Durstlöcher, für Suppen, Desserts, Mousse. Buttermilch-Dessert: als Dessert, Zwischenmahlzeit.
Aufbewahrung	In der Originalverpackung vor Fremdgerüchen geschützt im Kühlschrank aufbewahren.	In der Originalverpackung vor Fremdgerüchen geschützt im Kühlschrank aufbewahren.
Haltbarkeit	Aufgedruckte Datierungen (Verkaufs- und Konsumationsfrist) beachten.	Aufgedruckte Datierungen (Verkaufs- und Konsumationsfrist) beachten.

	Müesli im Doppelkammer-Becher	Griessköpfli, Milchreis
Produkt	Müesli im Doppelkammer-Becher; der eine Becher enthält Sauermilch (nature oder mit Früchten), der andere eine Cerealienmischung – je nach Sorte – mit Dörrobst, Nüssen oder Schokoladenstückchen.	Griessköpfli und Milchreis; hergestellt aus Milch, Hartweizengriess oder Reis, Zucker, Früchten, Dörrobst und/oder Gewürzen wie Vanille oder Zimt.
Sorten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Müesli mit Zucker gesüsst</li> <li>• Müesli mit Süsstoffen gesüsst (light)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Griessköpfli mit Himbeersauce oder «à la grand-mère» mit Sultaninen.</li> <li>• Milchreis mit Vanille, mit Vanille und Zimt sowie mit Himbeeren und Vanille.</li> </ul>
Verwendung	Zum Frühstück, als Snack, Zwischenmahlzeit, als Reiseproviant.	Als Dessert, Snack, Zwischenverpflegung und Reiseproviant.
Aufbewahrung	In der Originalverpackung im Kühlschrank aufbewahren.	In der Originalverpackung im Kühlschrank aufbewahren.
Haltbarkeit	Aufgedruckte Datierungen (Verkaufs- und Konsumationsfrist) beachten.	Aufgedruckte Datierungen (Verkaufs- und Konsumationsfrist) beachten.

## Dessertprodukte

Produkt	Dessertprodukte wie Flans, Coupes, Puddings oder Dessertprodukte mit Früchten.	
Sorten	<ul style="list-style-type: none"><li>• Delice Dessert mit Brombeeren, Himbeeren, Erdbeeren und Heidelbeeren</li><li>• Cremes und Cremes light</li><li>• Flans und Flans light</li><li>• Coupes und Coupes light</li></ul>	
Verwendung	Als Dessert und Zwischenmahlzeiten.	
Aufbewahrung	In der Originalverpackung vor Fremdgerüchen geschützt im Kühlschrank aufbewahren.	
Haltbarkeit	Aufgedruckte Datierungen (Verkaufs- und Konsumationsfrist) beachten.	