

Sauermilch



Zutaten (für 1 Liter)

- 850 ml Vollmilch 3,5%
- 150 ml Sauermilch/Schwedenmilch

Zubereitung

Milch und Sauermilch gut vermischen und **12 - 24 Stunden** bei **22 - 25 °C** gären lassen, bis die Sauermilch dick geworden ist und sich kleine Molkeblasen gebildet haben. Die fertige Sauermilch mindestens **12 Stunden** in den Kühlschrank stellen.

Ansatz mit:



- [Schrozberger-Milchbauern Schwedenmilch](#)

Aktive Kulturen:

- [Bifidobacterium](#)
- [Lactobacillus acidophilus](#)

Auch die Gattung **Bifidobacterium** bildet Milchsäure. Diese Mikroorganismen sind Y- oder V-förmig und gehören der Ordnung Actinomycetales an (Krämer, 2002). Bis in die 1970er Jahre hinein wurden Bifidobakterien fälschlich dem Genus Lactobacillus zugeordnet, da sie Zucker über ihren Energiestoffwechsel zu Milchsäure und Essigsäure abbauen. Sie sind Gram-positiv, überwiegend anaerob und sehr bedeutend für die Lebensmittelherstellung. Sie werden v.a. aufgrund ihrer probiotischen Funktion Milchprodukten wie Joghurt beigefügt. Ihr Temperaturoptimum liegt zwischen **37°C und 41°C** und das pH-Optimum zwischen 6,5 und 7,0. In Bezug auf das Nährstoffangebot sind sie anspruchsvoll, da sie Vitamine und andere Verbindungen zum Wachstum benötigen (Hutkins, 2006).

Entscheidend ist, dass die meisten Milchsäurebakterien auch in Gegenwart von Luft wachsen können, da Sauerstoff für sie nicht toxisch ist. Nur Bifidobakterien sind anaerob und haben ihr Optimum in einer mit CO₂ 10%[v/v] angereicherten Atmosphäre.



Quelle: <https://www.grin.com/document/134291?lang=de>

Für die Milchsäuregärung benötigt **Lactobacillus acidophilus** keinen Sauerstoff, die Umwandlung von Kohlenhydraten in das saure Endprodukt findet also unter anaeroben Bedingungen, so wie sie im Darm vorhanden sind, statt. Dennoch ist für die Vermehrung und das Wachstum von L. acidophilus Sauerstoff in geringem Maße nötig. Dies führt dazu, dass lebende Acidophilus-Bakterien ausschließlich im oberen Darmabschnitt, nicht aber in den weiter hinten liegenden Darm-Regionen anzutreffen sind.

Lactobacillus acidophilus kann bei niedrigen pH-Werten wachsen (4 und niedriger), auch überlebt das Milchsäurebakterium Temperaturen bis zu 45 °C, wenngleich die optimale Wachstumstemperatur bei **37 °C** liegt. Stärkere Hitze, wie sie teilweise beispielsweise für die Haltbarmachung von Lebensmitteln gebraucht wird, tötet die Milchsäurebakterien hingegen ab.

Quelle: <https://www.vitalstoffmedizin.com/lactobacillus-acidophilus/>

Links

- [Dickmilch - Wikipedia](#)
- [Bifidobacterium - Wikipedia](#)
- [Lactobacillus acidophilus - Wikipedia](#)
- [Lactococcus lactis - Wikipedia](#)

From:

<https://www.fritzwiki.de/> - **FritzWiki**

Permanent link:

<https://www.fritzwiki.de/doku.php?id=rezepte:fermentieren:sauermilch>

Last update: **30.03.2025 18:19**

