

Skyr selbst herstellen – wie geht das?

Skyr ist das Milchprodukt, an dem man im Internet derzeit kaum vorbeikommt. In so manchem Supermarkt-Kühlregal herrscht im Skyr-Fach sogar Leere - aufgrund der hohen Nachfrage.

Gefragt ist das Milchprodukt, das seinen Ursprung in Island hat, derzeit vor allem durch Food-Trends in den sozialen Medien. Aktuell vermischt man dort Skyr und Energydrink zu einem Getränk. Anfang des Jahres war überall der „Japanese Cheesecake“ zu sehen. Das Prinzip: Karamellkekse in Skyr oder griechischen Joghurt stecken und alles im Kühlschrank ziehen lassen, bis die Kekse weich sind.

Wer Skyr-Fan ist und Freude an größeren Projekten in der Küche hat, kann das Milchprodukt auch selbst herstellen. Gabriele Kaufmann vom Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) hat einen Blick auf verschiedene Skyr-Rezepte aus dem Netz geworfen und gibt Tipps, was man bei der Umsetzung beachten kann.

Für Skyr braucht es drei Zutaten

Für selbstgemachten Skyr braucht es grundsätzlich diese Zutaten:

Wichtig: „H-Milchprodukte sind nicht zu empfehlen“, sagt Gabriele Kaufmann. Denn Skyr ist ein fermentiertes Produkt, es gelingt also nur, wenn die entsprechenden Mikroorganismen mitarbeiten können. Die sind in H-Produkten allerdings inaktiv, weil diese für längere Haltbarkeit höher erhitzt wurden.



Derzeit im Supermarkt oft vergriffen: Wer Skyr mag und Mühe nicht scheut, kann das Milchprodukt auch selbst herstellen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

Warum die Temperatur so wichtig ist

Im ersten Schritt wird die Milch aufgeköchelt und darf dann abkühlen. Die Rezepte sehen dafür eine Temperatur zwischen 38 und 40 Grad vor. Hier sollte man lieber auf ein Thermometer als auf die Strategie „Wird schon passen“ setzen. Kaufmann erklärt: „Zu hohe Temperaturen stören die Fermentation, zu niedrige die sensible Hygiene bei Milchprodukten.“

Ist die Milch abgekühlt, wird das gesäuerte Milchprodukt eingerührt, anschließend kommt das Lab dazu. Das Gemisch ist

dann bereit für die Fermentation, die Milch soll nun also eindicken. Dafür lässt man die Mischung abgedeckt für rund 24 Stunden bei Zimmertemperatur stehen.

Der letzte Schritt ist das Abtropfen: Dafür platziert man in einer Schüssel ein feines Sieb und legt es mit einem sauberen Tuch aus. Dort hinein kommt nun die Masse.

Wer hat, benutzt als Tuch ein sogenanntes Käseleinen. Kaufmann zufolge kann man auch auf eine unbenutzte Stoffwindel oder ein anderes sauberes Leinentuch ausweichen. „Hauptsache, es ist hygienisch einwand-

frei und hat eine gewisse Durchlässigkeit.“ Danach gehört es in die Kochwäsche.“

Nach rund drei Stunden Abtropfen bleibt im Tuch der selbstgemachte Skyr zurück - und kann probiert werden. Stimmt die Konsistenz noch nicht, kann man die Mischung noch länger dort belassen oder sie vorsichtig etwas ausdrücken.

Wichtig für gute Haltbarkeit: Hygiene

Was nicht direkt gegessen wird, wandert in den Kühlschrank. „Alle genutzten Küchengeräte müssen sauber und keimfrei

sein. Das Gefäß für den selbstgemachten Skyr sollte also auch ausgekocht sein - wie beim Einkochen von Marmelade“, sagt Gabriele Kaufmann. „Und man sollte es verschließen können - offene Produkte im Kühlschrank können schnell Fremdgerüche annehmen.“

Die Haltbarkeit könnte bei selbstgemachtem Skyr laut Einschätzung der Expertin etwas kürzer ausfallen als bei industriell hergestelltem. Immer gut: auf die eigenen Sinne vertrauen. Riecht oder schmeckt der DIY-Skyr seltsam, sollte man ihn nicht mehr essen. (dpa)

Selbstwertgefühl: Positives Umfeld ist wichtig

Ein Treffen mit Freunden, Kolleginnen oder Verwandten kann guttun - oder einen mit einem mulmigen Gefühl zurücklassen. Vielleicht fällt eine abwertende Bemerkung, vielleicht wird ständig kritisiert. Wer sich danach klein oder verunsichert fühlt, sollte sein Umfeld genauer betrachten. Denn es kann großen Einfluss auf das eigene Selbstwertgefühl haben.

„Es wird immer Leute geben, die einen missachten und kritisieren. Man muss sein Selbstwertgefühl schützen“, rät der Berliner Psychotherapeut Wolfgang Krüger.

Wer tut gut, wer kostet Energie?

Wie geht man dafür vor? Im ersten Schritt sollte man sich fragen, welche Menschen einem guttun - und welche Energie kosten. Wer gibt mir positive und wer negative Energie? Fühle ich mich nach einem Treffen mit ihm oder ihr größer oder kleiner?

Wer merkt, dass bestimmte Kontakte immer wieder Kraft rauben, sollte Abstand halten. Alternativ kann man laut Krüger auch „herzhaft kämpfen“, und zwar mit entsprechenden Entgegnungen auf Missachtung oder Kritik. (dpa)



Wer gibt mir Energie? Auch das Umfeld spielt eine entscheidende Rolle beim Thema Selbstwert.

FOTO: MOHSSEN ASSANI/MOGHADDAM/DPA/DPA-MAG