

Kulturgut, Küchen-Allrounder, Eiweißquelle

## 5 GRÜNDE, WARUM JOGHURT EIN MUST-HAVE IM SPEISEPLAN VON MORGEN IST

**BERLIN, NOVEMBER 2024.** *Joghurt ist fester – und cremiger – Bestandteil vieler europäischer Esskulturen. Warum das beliebte Sauermilchprodukt für Viele auf die Teller gehört, verrät Diplom-Ökotrophologin Dr. Silke Lichtenstein.*

### 1. JOGHURT IST UNSER KULINARISCHES ERBE.

Ernährung ist ein Kulturgut? Auf jeden Fall! Über Jahrtausende haben wir unsere Essroutinen weiterentwickelt, um sie an unsere Bedürfnisse anzupassen. Fast von Anfang an mit dabei war der Joghurt: bekömmlich, haltbar, vielseitig einsetzbar, wichtige Proteinquelle, vor allem in einer fleischarmen Ernährung. In vielen Teilen Europas und der Welt genießen wir ihn damals wie heute. Das liegt daran, dass wir dazu neigen, in sicheren Routinen essen – und mit Joghurt haben schon viele Generationen gute Erfahrungen gemacht.

### 2. JOGHURT IST EINE WICHTIGE PROTEINQUELLE.

Fermentierte Milchprodukte wie Joghurt sind sehr gute Proteinquellen. Naturjoghurt enthält ein bis vier Gramm Eiweiß, griechischer Joghurt sogar bis zu zehn Gramm. Milchprotein hat außerdem eine hohe biologische Wertigkeit, das bedeutet: Durch die Kombination von pflanzlichem und tierischem Eiweiß kann der Körper beide Quellen besser verwerten. Wenn wir in Zukunft weniger Fleisch essen, kann Joghurt zur wichtigen Proteinquelle werden.

### 3. ECHTE JOGHURT-QUALITÄT IST UNERSETZLICH.

Pflanzlicher Joghurt ist in puncto Nährstoffe mit Naturjoghurt aus Milch nicht vergleichbar. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) geben uns Milch und Milchprodukte wichtige Nährstoffe wie Calcium, Vitamin B12 und Milcheiweiß<sup>1</sup>. Pflanzliche Joghurtalternativen müssen mit diesen angereichert werden, um vergleichbare Gehalte zu erreichen. In vielen Alternativprodukten am deutschen Markt werden sie aber nicht ausreichend oder gar nicht zugesetzt.

---

<sup>1</sup> [Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. \(DGE\): Milch und Milchprodukte. Der DGE-Ernährungskreis](#). Abgerufen am 12.11.2024.

## 4. JOGHURT IST EIN KULINARISCHER WELTENBUMMLER.

Joghurt ist nicht nur ein hochwertiges Lebensmittel, sondern auch Teil unserer kulturellen Identität. Die traditionelle Verwendung von Milchprodukten, insbesondere Joghurt, hat sich sozusagen rumgesprochen. Viele internationale Kreationen sind so lecker und beliebt, dass sie den Weg bis in unsere Kühlschränke gefunden haben. Ob der Frischkäse „Labneh“ aus der Levanteküche, türkischer Ayran oder indischer Lassi – die internationale Vielfalt hat es längst nach Deutschland geschafft und ist hierzulande aus den Küchen nicht mehr wegzudenken.

## 5. JOGHURT IST EIN DAUERBRENNER.

Joghurt bleibt auch in Zukunft ein wichtiger Teil der europäischen Esskultur. Ob süß oder deftig – seine vielen Nährstoffe, der einzigartige Geschmack und die Vielseitigkeit in der Küche sowie die sehr gute Bekömmlichkeit machen ihn zum Allrounder für jede Mahlzeit. Die pflanzlichen Joghurt-Alternativen werden weiterhin ihren Platz im Supermarktregal haben, aber eben nur als Alternativen.

Das komplette Interview mit Ernährungsexpertin Dr. Silke Lichtenstein zu Joghurt in unserer Esskultur der Zukunft lesen Sie auf [initiative-milch.de/articles/pflanzenbasierte-ernaehrung-mit-joghurt](https://initiative-milch.de/articles/pflanzenbasierte-ernaehrung-mit-joghurt).

## ÜBER DIE INITIATIVE MILCH

Die Initiative Milch wird von Milchbäuerinnen und -bauern sowie Molkereien getragen. Ihr Anliegen ist die sachliche Information über moderne Milchwirtschaft und der Dialog. Dazu laden die Internetseite [die-milch.de](https://die-milch.de) sowie die Kanäle bei [Instagram](https://www.instagram.com/milch_machts) (@milch\_machts), [TikTok](https://www.tiktok.com/@initiativemilch) (@initiativemilch) und [YouTube](https://www.youtube.com/channel/UC...) ein.

## PRESSEKONTAKT

Initiative Milch 2.0 GmbH  
Friedrichstraße 124 | 10117 Berlin  
[presse@initiative-milch.de](mailto:presse@initiative-milch.de)



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für die Forschung (REA) wider. Weder die Europäische Union noch die Bewilligungsbehörde können dafür verantwortlich gemacht werden. Weitere Informationen zu einer ausgewogenen und gesunden Ernährung finden Sie hier: "Deutsche Gesellschaft für Ernährung" (DGE) <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen/>

