

# Luzerner Zeitung

17. April 2016, 00:00

## «Joghurt ist sehr wertvoll»

Buch bu. Kochen mit Joghurt? Farhad Golaфра hat ein ganzes Buch darüber geschrieben, das in diesen Tagen im Werdverlag.ch erschienen ist. In «Ich liebe Joghurt» listet der gebürtige Iraner, der seit 40 Jahren in Deutschland lebt, nicht nur zahlreiche Rezepte auf, sondern gibt auch Tipps.

Farhad Golaфра, Joghurt wird bei uns in der Schweiz vor allem mit Frühstück in Zusammenhang gebracht. Ein Irrtum ganz offensichtlich. Welche Möglichkeiten bietet Joghurt sonst noch?

Farhad Golaфра: Warum die Menschen in der Schweiz das Joghurt oft zum Frühstück essen, hat eher mit Zeitgeist und unserer modernen Lebensweise zu tun. Es ist freilich einfach und sehr praktisch, innerhalb von ein paar Minuten einen Becher Fruchtjoghurt zu essen oder ganz schnell auf das Naturjoghurt ein paar Löffel Müsli zu verteilen. Mit Joghurt kann man viel mehr machen. Nicht nur die schon bekannten Desserts zubereiten, Saucen, Dips und Getränke, sondern auch Hauptspeisen und wohl schmeckende Suppen kochen.

Wie kann Joghurt beim Kochen eingesetzt werden?

Golaфра: Durch die Kombination mit vielen Lebensmitteln kann man mit Joghurt wunderbare Gerichte zaubern. Linsen oder Auberginen eignen sich dazu übrigens sehr gut. Genauso bedeutungsvoll ist die Auswahl der Gewürze und Kräuter. Es gibt warme wie auch kalte Gerichte, die wir mit Joghurt kochen beziehungsweise zubereiten können. Manche Gerichte schmecken am nächsten Tag sogar besser, weil das Gericht mehr Zeit hatte, die Aromen der Gewürze besser aufzunehmen.

Worauf ist beim Kochen mit Joghurt zu achten?

Golaфра: Es ist generell zu beachten, dass das Joghurt nicht zu kalt zum Einsatz kommt. Je fetthaltiger das Joghurt ist, desto weniger flockt es beim Kochen aus. Das Joghurt sollte man rühren, bevor es zur Verwendung kommt, und es sollte auch immer erst zum Schluss dem Gericht zugefügt werden. Sollte das Joghurt ein wenig sauer sein, ist es noch nicht schlecht.

Was zeichnet Joghurt aus?

Golaфра: Joghurt ist ein nahrhaftes Lebensmittel mit Proteinen, Mineralien, Vitaminen und Fetten. Er ist physiologisch sehr wertvoll.

Für wen sind Joghurt-Gerichte vor allem geeignet?

Golaфра: Joghurt ist für alle Menschen ausser Babys geeignet. Auch die Menschen, die eine Milchzuckerunverträglichkeit haben, können ein paar Löffel Joghurt am Tag essen. Das meinen zumindest die Wissenschaftler.

Weshalb ist bei uns Joghurt in der Küche zu wenig bekannt?

Golafra: Ich erinnere an die 1970er-Jahre, in denen Gemüse wie Zucchini oder Auberginen auch in der Schweiz noch als exotisch galten. Nur wenige wussten damals, wie man sie zubereitet. Durch die professionelle Beschäftigung mit diesen Gemüsesorten, haben sich diese durchgesetzt. Bei Joghurt fand diese Entwicklung nicht statt, da er nach der Herstellung sofort geniessbar ist. Des Weiteren ist die Joghurtindustrie auch fleissig, indem sie immer wieder Joghurt mit anderen Geschmack- und Fruchtarten oder Zusätzen auf den Markt bringt. Aus diesem Grund hat man sich bislang auch noch nicht wirklich mit den Möglichkeiten beim Kochen beschäftigt.

**Diesen Artikel finden Sie unter:**

[http://www.luzernerzeitung.ch/importe/fupep/zas/so\\_market/Joghurt-ist-sehr-wertvoll;art128832,719018](http://www.luzernerzeitung.ch/importe/fupep/zas/so_market/Joghurt-ist-sehr-wertvoll;art128832,719018)