

# Joghurt-Terrine

---

Macht Milch wirklich munter? Eigentlich schon, ihre Inhaltsstoffe machen es möglich, insbesondere die hohen Anteile essentieller Aminosäuren und des Letzitihngehalts. Alles wäre bestens gäbe es da nicht eine weit verbreitete Laktose-Intoleranz, ca. 15% der Deutschen sind davon betroffen. Laktose ist der in der Milch natürlicherweise enthaltene Milchzucker. Dieser Doppeltzucker setzt sich aus den beiden Einfachzuckern Glucose (Traubenzucker) und Galaktose zusammen. Milchzucker selbst kann vom Körper nicht verwertet werden. Dagegen sind die Einfachzucker Glucose und Galaktose Nährstoffe, die vom Körper leicht verwertet werden können. Deswegen wird der Milchzucker während der Verdauung von Laktase-Enzymen im Dünndarm aufgespalten. Wenn das Enzym Laktase im Körper nicht ausreichend verfügbar bzw. nicht voll aktiv ist (Laktasemangel), gelangt der Milchzucker in ungespaltener Form in die unteren Darmabschnitte und wird dort durch Darmbakterien vergoren, die Folge: Beschwerden wie Blähungen, Vollgefühl und Durchfälle, die mit einer Verzögerung von ca. 30-60 Minuten eintreten können und somit meist nicht mit der Milch in Verbindung gebracht werden.

Eine Laktose-Intoleranz hat mit einer Milch-Eiweißallergie nichts zu tun, beides muss getrennt behandelt werden. Säuglinge verfügen über eine ausreichende Produktion des Enzyms Laktase, also vertragen sie die Milch noch gut, anders wird es im Seniorenalter, wo die Enzymproduktion dann weitgehend eingestellt wird. Nun, das alles ist scheinbar Schnee von gestern, denn inzwischen hat die Nahrungsmittelindustrie eine Lösung parat: Milchprodukte frei von Laktose, ungetrübter Milchgenuss? Nach einem Test hatte ich das Gefühl: da fehlt was. Bei anderen Milchprodukten wiederum wird das Enzym Laktase zugefügt damit der Milchzucker aufgespalten werden kann. Auch in Form von Kapseln mit Laktasenzymen kann man der Laktose-Intoleranz begegnen, um in den Vitalgenuss der Milch zu kommen.

Hier ein Sommerliches Rezept aus Joghurt zubereitet, das sowohl als Vorspeise sowie auch als Beilage an frische Salate einzusetzen ist.

## **Zutaten für ca. 4 Personen:**

- 600 g Naturjoghurt 3,7% Fett
- 8 Blatt Gelatine
- zwei Bund Schnittlauch
- 1 rote Paprikaschote
- einige Blätter Basilikum, klein geschnitten
- etwas Salz und weißer Pfeffer aus der Mühle
- 5 cl süsse Sahne
- 1 Behältnis zum einfüllen der Terrine
- Lebensmittelfolie

## **Und so wird's gemacht:**

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Paprika vierteln, entkernen, bei 200° C in den Backofen schieben, bis die Haut Blasen wirft, herausnehmen mit nassem Tuch belegen, die Haut abziehen und in kleine feine Würfel schneiden. Joghurt in eine Schüssel geben, das Behältnis mit Klarsichtfolie auslegen. Gelatine in der Sahne zerlaufen lassen, dann unter den Joghurt rühren, Würzen und Paprika sowie Kräuter dazu rühren. Sofort in die Terrine umfüllen, Folie oben zusammen schlagen und ca. 4-5 Stunden in den Kühlschrank stellen. Danach mit der Oberfläche nach unten auf ein Schneidebrett stürzen, Folie abziehen und in gewünschte form schneiden.

Tipp: passt auch gut zum anrichten auf Tomaten, gut eignet sich dazu ein würziges Dressing aus Olivenöl, weißem Balsamessig und klein geschnittenen Kräutern.