

# Mein Freund, der Bacillus

oder:  
wie man Joghurt selbst herstellt

(Den kompletten Beitrag liest Du  
in der Winterausgabe 2021/2022 auf S. 46/47)



# Nähanleitung joghurtbereiter

Das Prinzip ist so einfach, dass ich hier gar nicht von einer Nähanleitung sprechen will. Was Du für den Joghurtbereiter brauchst, sind nur:



- ein ausgedientes Hosenbein
- etwas Stoff für das Futter
- Dinkelkörner

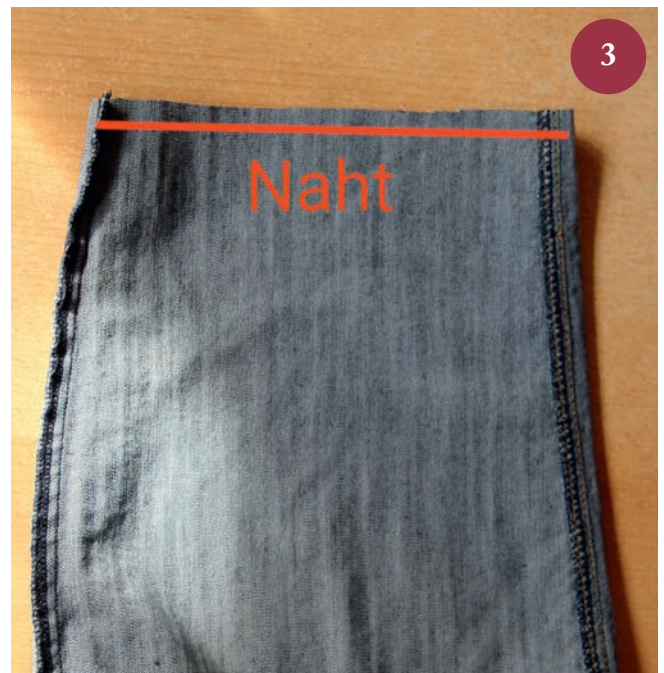
Dann kann es schon losgehen



1. Hosenbein von unten nach Augenmaß so abschneiden, dass das Glas für deinen Joghurtansatz bequem hineinpasst.



2. Futterstoff in derselben Größe zuschneiden wie das Hosenbein



3. Futterstoff auf links zusammenlegen, so dass er in das Hosenbein passt und mit Stecknadeln fixieren.
4. Futterstoff an der langen Seite zusammennähen und an einer der beiden kurzen Seiten nur bis etwa 10 cm vom Rand mit einer Naht schliessen. Das ist die Öffnung zum Wenden und Befüllen.



5. Hosenbein und Futter auf links, das offene Ende des Futters einige cm über das untere Ende des Hosenbeins schieben (also das, wo vorher der Fuß rausgeschaut hat) und rundherum so aufeinandernähen, dass sich quasi ein langer Schlauch ergibt, sprich das Futter das Hosenbein „verlängert“.
6. Das Hosenbein an der Schnittkante zunähen.
7. (Foto rechts) Das Nähstück durch die offene Stelle im Futter wenden, mit Dinkelkörnern füllen, die Kanten des offenen Stückes nach innen falten und zunähen

Fertig ist der Dinkelkissen-Jeans-Upcycling-Joghurtbereiter.

Bei der Größe meines Exemplars (etwa 25 cm x 30 cm) habe ich für die Füllung etwa 1 kg Dinkelkörner gebraucht und erwärme



ihn – ohne den Joghurtansatz – 2 Mal anderthalb Minuten in der Mikrowelle oder im Winter einfach auf dem Kachelofen.

Das Glas mit dem Joghurtansatz hält er so – am besten in eine Kuschedecke gewickelt – über Nacht schön warm und es hat für mich immer etwas Magisches, wenn am nächsten Morgen aus der flüssigen Milch lecker cremiger Joghurt geworden ist. Eigentlich soll man ihn zum Nachdicken erst ein paar Stunden in den Kühlschrank stellen, mir schmeckt er aber auch warm schon gut.

Viel Freude beim Nähen und vor allem beim Joghurt machen!

Herzlichst,  
Eure Mirjam