



# YOGHURT MINUMAN KAYA MANFAAT



(Rahmiati S.Si, M.Si)

Kamis, 30 Maret 2023 Convention hall Lt. 3

Fakultas Sains dan Teknologi - Program Studi Biologi  
Universitas Medan Area

# KENALAN DENGAN PRODUK FERMENTASI YUK!



Pikel/fermentasi timun



Saurkraut



Danmuji



Kimchii



Sawi asin



Nata de coco



Sourdough bread



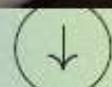
Yoghurt



Kecap



Natto



# KHAS INDONESIA



Terasi



Tape/peyem



Tempe



Dadiah



Bekasam



Tempoyak



Pliek-U



Gatot



Oncom



Tuak



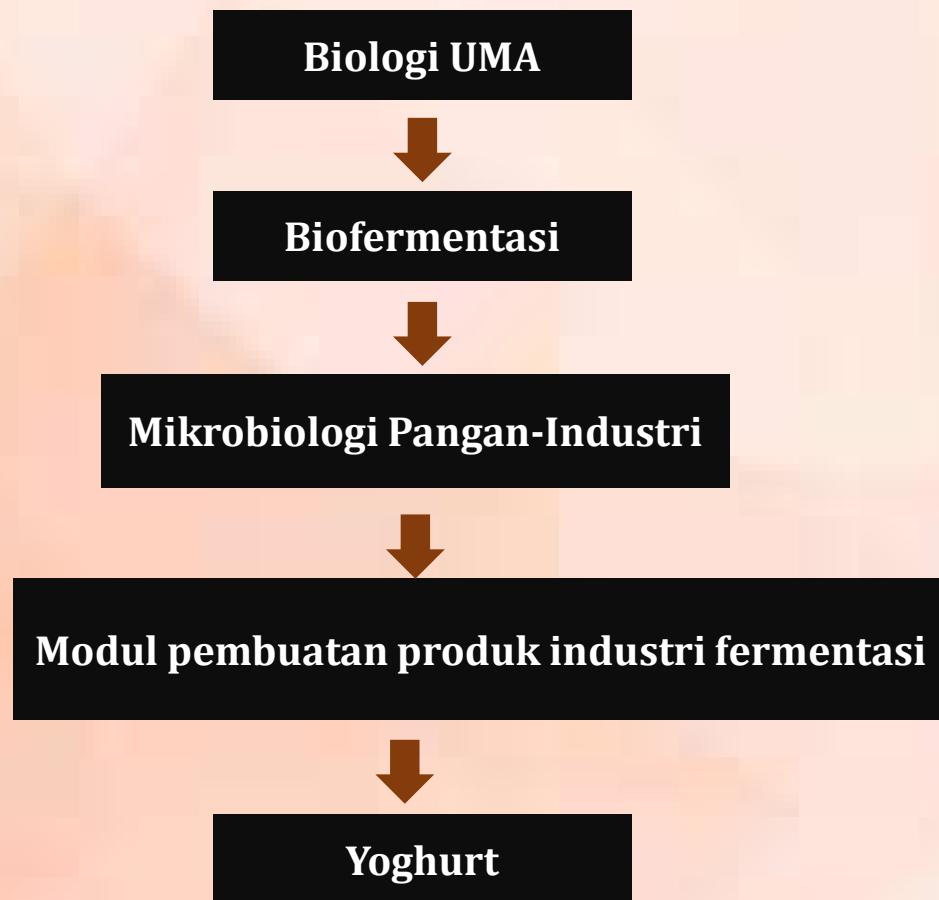
Lamea



Brem



Dangke



# TREN PRODUK FERMENTASI DI ERA GENERSI Z...

HOME FEATURE ENTERTAINMENT LIVING FASHION BEAUTY FOOD

Jadi Tren di 2021, Apa Itu Makanan Fermentasi?

11 Jan 2021



HOME / HEALTHY-FOOD

**Produk Fermentasi Kini Jadi Tren Makanan Sehat**

Potensi Pengembangan Industri dan Bioekonomi Berbasis Makanan Fermentasi Tradisional

Makan Makanan Fermentasi dapat Melawan Peradangan dan Meningkatkan Kekebalan

Penulis: Editor  
Temas: Yana Prabaw  
Rakor, 29 Juli 2021 | 08:00 WIB

# Kandungan gizi susu

- Air (87,5%)
- Gula susu -laktosa (5%)
- Protein (3,5%)
- Lemak (3-4%)
- Mikronutrien dan vitamin (kalsium, fosfor, dan vitamin A)

# **Mengapa susu dipermentasikan?**

- Masa simpan lebih lama
- Solusi untuk kasus lactose intolerance
- Solusi untuk kasus Protein intolerance (eg:lactoglobulin)
- Prospek untuk menciptakan produk baru



Susu asam



Bakteri asam  
laktat



*Streptococcus thermophilus* dan *Lactobacillus bulgaricus*



Yoghurt



Probiotik

# **Nilai plus yoghurt**

- Mengandung bakteri hidup (probiotik)
- Mengandung senyawa antioksidan
- Lebih mudah dicerna
- BAL menghasilkan senyawa kaya manfaat bakteriosin
- Mengandung magnesium, selenium, dan zinc



# **Bagaimana membuat yoghurt home made?**

- Susu sapi (raw milk) atau susu UHT
  - Bibit bakteri
  - Gula
  - Gelatin (opsional)
- 
- Kompor
  - Panci
  - Spatula
  - Wadah fermentasi



## TAHAPAN PEMBUATAN YOGHURT

- Dipanaskan susu dan gula sampai cukup hangat (tidak mendidih). Dipindahkan ke dalam wadah fermentasi (plastic container/ botol kaca). Di tunggu sampai suhu susu menjadi lebih dingin. Dimasukkan bibit yoghurt, diaduk merata. Inkubasi selama 8 jam dalam kondisi hangat (bungkus dengan kain). Yoghurt siap dipanen setelah 8 jam.

# **Bagaimana pembuatan yoghurt dikatakan berhasil?**

- Perubahan tekstur
- Munculnya rasa asam
- Adanya aroma khas susu dan aroma asam
- Suhu susu fermentasi menjadi hangat.