

# Jogurtino

## Návody a recepty

orion®

Termonádoba  
s dvojitou  
stěnou

jogurt  
za 1/3 běžné  
ceny!



CZ

Domácí výroba jogurtu není nic složitého. Kvalita, kterou tím získáme, ovšem daleko předčí naprostou většinu produkce dostupné v obchodech, navíc za bezkonkurenční cenu.

Pro úspěšné množení jogurtových kultur je kromě správné teploty nutná také naprostá čistota.

Ať sníme svůj jogurt bílý, sladký nebo slaný děláme pro své zdraví to nejlepší, protože jogurt dodává dětem i dospělým zdraví prospěšné látky - vápník , fosfor, bílkoviny, vitamíny a důležité živé.

V jogurtovači připravíte přes noc výborný domácí jogurt z mléka a kvalitního jogurtu a to v množství, které právě potřebujete. Jednoduše připravíte směs z ohřátého mléka a jogurtu (můžete přidat kakao, ovoce, müsli...), nalijete do termomísy a druhý den je jogurt hotový. Díky dvojité stěně jogurtovač vytvoří ideální podmínky pro množení jogurtových kultur v mléce. Můžete vyrobit jogurt buď přímo do jogurtovače anebo ve třech dózičkách s víčky - Vaše děti si pak jen otevřou dózičku a mohou mlsat. Jogurtovač můžete využít také klasicky - k udržení teploty pokrmu - teplé polévky, zmrzliny, ...

Materiál: plast. Barva: růžová/bílá.

Rozměry: objem 1,2 l, pr. 12 cm, v. 18 cm,  
2x dóza s víčkem 0,3 l, pr. 10 cm, v. 5,5 cm,  
1x dóza s víčkem 0,25 l, pr. 10 cm, v. 3,5 cm.

## Návod na domácí jogurt

1 litr čerstvého mléka nalijte do hrnce a ohřejte na 40 °C. Přidejte jogurt – cca 3 lžice (můžete i celý kelímek) a promíchejte. Směs přelijte do termonádoby (je nutné ji pořádně umýt), uzavřete a nechte při pokojové teplotě pracovat. Za 8 - 12 hodin je hotovo. Můžete dát do lednice a pojídat. Jogurt v lednici vydrží minimálně týden – pokud ho dříve všechen nesníte.



1/ ohřáté mléko s jogurtem  
vložíte do jogurtovače



2/ po 8 - 12 hodinách je  
domácí jogurt hotový



3/ stačí už jen podle sebe  
dochutit a pojídat



## Jogurtový dort s jahodami

- Dětské piškoty 1 balíček
- Želatina

### Krém:

- Mléko 100 ml
- Želatina 2 lžíce
- Bílý jogurt 300 g
- Krupicový cukr 4 lžíce
- Jahody 250 g
- Smetana ke šlehání 200 ml

Dno i stěny dortové formy vyložíme piškoty. Do vlažného mléka namočíme želatinu a necháme ji nabobtnat. V míse smícháme jogurt, cukr, rozpuštěnou želatinu a asi polovinu jahod.

Směs zjemníme ušlehanou smetanou, rozetřeme do dortové formy, proložíme piškoty a na povrch dortu ozdobně rozložíme zbývající jahody. Z rybízové šťávy, kterou doplníme vodou na předepsané množství, případně ještě dochutíme cukrem a citronovou šťávou, uvaříme rosol. Nalijeme jej na ovoce a dort uložíme do chladničky ztuhnout a rozležet.

Dort můžeme připravit i z jiného druhu kompotovaného nebo čerstvého ovoce.



## Jogurtová pizza

### těsto:

- 1 kelímek bílého jogurtu (400 ml)
- 1 kelímek polohrubé mouky
- 1 prášek do pečiva
- 1 lžička soli
- 2 vejce

### na povrch:

co kdo rád, např. kečup, koření na pizzu, cibule, salám, sýr

Do mísy vyklopíme jogurt, pořádně vytřeme stěrkou zbytky jogurtu z kelímku, naplníme ho moukou a přisypeme k jogurtu. Přidáme prášek do pečiva, sůl, vejce a důkladně promícháme. Je-li těsto příliš řídké, můžeme přidat trochu mouky. Na dva plechy dáme papír na pečení a potřeme ho olejem. Na každý plech dáme polovinu těsta a rozetřeme ho do obdélníku nebo do oválu. Dobře to jde rukama důkladně potřeny olejem. Dále už postupujeme podle vlastní chuti. Např.: těsto potřeme kečupem, posypeme kořením, cibulí pokrájenou na kolečka, nastrouhaným salámem nebo plátky salámu či šunky, nakonec strouhaný sýr. Pečeme asi 15 minut při 200°C.



## *Slané sýrové pečivo*

- 200 g eidamské cihly
- 250 g másla nebo rostlinného tuku
- 250 g hladké mouky
- 1 lžíce bílého jogurtu
- 1 vejce na potřeni
- sůl, kmín a mák na posypání
- na ozdobu vlašské ořechy

Těsto zpracováváme na vále. Sýr jemně nastrouháme a přidáme změkklý tuk, případně nakrájený na menší kousky. Mouku prosejeme, přidáme jogurt a sůl a zpracujeme v hladké těsto. Na pomoučeném vále těsto vyválíme a vykrajujeme kulaté nebo jiné tvary, přeneseme je na plech vymazaný tukem. Potřeme rozšlehaným vejcem, poklademe půlkami ořechů a zlehka posypeme solí. Můžeme také posypat kmínem a solí příp. mákem a solí. Připravené tvary vkládáme do středně vyhřáté trouby. Upečeme dozlatova.



## Vdolky v jogurtu

- 2 bílé jogurty 500 ml
- 1 vejce
- 8 lžic polohrubé mouky
- 1 vanilkový cukr
- 1 lžičku sody
- džem
- 1 bílek
- 1 lžící moučkového cukru

Jogurt s vajíčkem dobře utřeme, přidáme vanilkový cukr a mouku a ještě spolu vyšleháme. Na pánvi s jamkami postupně z obou stran na mírném ohni pečeme vdolky a ukládáme je na teplé místo. Vdolky po dvě spojíme džemem a vršek ozdobíme sněhem vyšlehaný z bílku s cukrem, případně i s trochou džemu.

## Jogurtové nápoje

- 100 ml jogurtu
- 100 ml ovocné dřeně, džusu

Stačí promíchat a případně přidat led.



## *Kuřecí řízky v jogurtu*

- kuřecí prsa
- jogurty bílý smetanový 200 ml
- vejce
- sůl
- pepř
- strouhanka se sezamovým semínkem a muškátový květ (nebo třeba kari, nebo třeba česnek...)

Kuřecí řízky jemně naklepete, osolíte, opepříte. Do nádoby s víčkem rozmícháte marinádu: bílý jogurt, do něj klepnete celé vejce (nebo dvě) a opět osolíte, opepříte a přidáte koření. Velmi se osvědčuje mletý květ, ale fantazii se meze nekladou. Řízky v marinádě důkladně obalíte a necháte je v ní minimálně do druhého dne uležet. (Obvykle je nakládám ve středu nebo ve čtvrtek a jíme je v sobotu a neděli. Takže klidně je nechte naložené až do neděle.)

A pak už jen opatrně vytahujete vidličkou a tak jak jsou, krásně jogurtové, je obalujete pečlivě ve strouhance. A potom smažíte, ale velmi opatrně, protože maso je neskutečně křehké a štavnaté!

A jiné kuřecí řízky už nikdy potom jíst nebudete!





## Zdráva letní pomazánka z jogurtu

- 200 ml jogurt
- 2 ks mrkev
- 1 ks celer
- 1 ks pórek
- 1 ks cibule
- sůl/pepř

Všechny suroviny nastroháme na jemném struhadle, osolíme, opepříme a přidáme jogurt dle potřeby. Sálát je možné namazat na chleba, nebo jako příloha. Dobrou chuť.

## Jogurtový krémový sýr - „lučina“

- 500 ml jogurtu
- špetka soli

Jogurt se solí smíchejte. Do cedníku si vložte řídkou čistou tkaninu – mul, utěrku, apod. Po nalití svažte konce k sobě a balíček zavěste např. na vařečku a zavěste přes kastrol. Podle požadované konzistence sýra odkapávání ukončete, přemístěte jej na misku a přikryjte potravinářskou fólií. Vydrží v chladničce až 7 dní.



## Indické kari s jogurtem

- 4 kuřecí prsa
- 400 g domácího jogurtu
- Koření kari nebo gram massala – podle chuti
- Sůl
- 1 velká cibule
- 1 červená paprika, 2 rajčata
- Olej

Kuřecí maso nakrájejte na kousky a naložte do jogurtu min. na 2 hodiny, nejlépe přes noc (maso zkřehne a bude šťavnatější). Na oleji orestujte cibuli nakrájenou na kolečka a koření, přidejte nakrájenou papriku a rajčata. Nakonec vlijte směs masa s jogurtem a vařte do měkka 20 - 30 min.

Na závěr můžete do směsi přidat vařené brambory, které se prohřejí a nasáknou voňavou omáčkou. Případně je podávejte jako přílohu.



## Bůčkové závitky s jogurtovým křenem

- 1 kg nízkého bůčku
- 0,2 kg nastrouhaného křenu
- 0,5 l bílého jogurtu
- sůl, pepř

Bůček nakrájete na cca 1,5 cm plátky, osolte, opepřete. Každý plátek bůčku potřete směsí jogurtu s křenem a srolujte do závitku, není třeba závitků zpevňovat nití nebo párátkem. Vložte do pekáčku – nevymazávejte, nepodlévejte. Pečte 1,5 hodiny při cca 180 °C. Jako přílohu si dejte čerstvý chléb, kterým ještě vytřete úžasnou šťávu, která se vypekla. Chutná i studené.

## Tipy

\* Je možné místo jogurtu také používat jogurtové kultury, které se dají sehnat na internetu nebo ve specializovaných obchodech. Pokud máte raději hustší jogurt, můžete do směsi přidat několik lžiček sušeného mléka.

\* Do hotového jogurtu můžete pak při servírování přidat čerstvé nebo zavařené ovoce, marmeládu, oříšky, med, čokoládu, müsli, lupínky,... Můžete ho stejně dobře použít do omáček, do zálivek na saláty. Také se z něho dají vyrobit domácí sýry.

\* Doma vyrobený jogurt Vám poslouží také jako očkovací látka – další dávku si můžete „zaočkovat“ svým vlastním jogurtem. Doporučují se max 3 generace a pak zaočkovat novým jogurtem nebo jogurtovou kulturou.

\* Můžete použít čerstvé mléko, nebo mléko z mlékomatů. Trvanlivé mléko není ideální. Z plnotučného mléka Vám bude jogurt určitě lépe chutnat, ale stačí i mléko polotučné. Jogurt musí být s živými kulturami. Vyznavači zdravé výživy mohou použít BIO výrobky. Také se dá jogurt i mléko zakoupit přímo u farmáře. Mléko na jogurt ale musí být pasterizované. Jogurtové kultury seženete na internetu nebo ve specializovaných obchodech.

\* Jogurt bývá hned po uzrání řídký, ale v chladu v ledničce zhoustne. Čerstvý je méně kyselý, čím déle zraje, nabývá na kyselou chuť.

\* Teplota vyšší než 40 °C ničí jogurtové kultury a jogurt pak nezraje, zůstane řídký. Proto dbejte na dodržení teploty při ohřívání mléka. Pokud se Vám nepodaří udělat hustý jogurt, přidáním marmelády nebo ovocného sirupu získáte výborné jogurtové mléko.

# Jogurtino

## Návody a recepty

orion®

jogurt  
za 1/3 bežnej  
ceny!

3 uzatváratelné  
misky s viečkami



SK

Domáca výroba jogurtu nie je nič zložitého. Kvalita, ktorú tým získate, však ďaleko predstihne väčšinu produktov dostupných v obchodoch, navyše za bezkonkurenčnú cenu.

Pre úspešné množenie jogurtových kultúr je okrem správnej teploty nutná aj úplná čistota.

Ak zjeme svoj vlastne vyrobený jogurt biely, sladký alebo slaný robíme pre svoje zdravie to najlepšie, pretože jogurt dodáva deťom i dospelým zdraviu prospešné látky - vápnik, fosfor, bielkoviny, vitamíny dôležité životu.

V jogurtovači pripravíte cez noc výborný domáci jogurt z mlieka a jogurtu a to v množstve, ktoré práve potrebujete. Jednoducho pripravíte zmes z ohriateho mlieka a jogurtu (môžete pridať kakao, ovocie, müsli), nalejete do jogurtovače a druhý deň je jogurt hotový. Vďaka dvojitej stene jogurtovač vytvorí ideálne podmienky pre množenie jogurtových kultúr v mlieku. Môžete vyrobiť jogurt buď priamo do jogurtovače alebo v troch dózičkách s viečkami - Vaše deti si potom len otvoria dózičku a môžu maškrtiť. Jogurtovač môžete využiť tiež klasicky - na udržanie teploty pokrmov - teplej polievky, studenej zmrzliny,...

Materiál: plast. farba ružová/biela.

Rozmery: objem 1,2 l, pr. 12 cm, v. 18 cm,  
2x dóza s viečkom 0,3 l, pr. 10 cm, v. 5,5 cm,  
1x dóza s viečkom 0,25 l, pr. 10 cm, v. 3,5 cm.

# Návod na prípravu jogurtu

1 liter mlieka ohrejeme na 40°C, pridáme 3 lyžice jogurtu a premiešame. Môžeme pridať tiež 2 – 3 lyžice sušeného mlieka pre hustejšiu konzistenciu. Zmes prelejeme do termomisy alebo do dózičiek a necháme pri izbovej teplote v pokoji pracovať. Za 6 - 12 hodín je jogurt hotový. Jogurt potom môžeme vylepšiť ovocím, orieškami, čokoládou, pridať k müsli, do šalátov, zálievok,... Dôležité je mať všetky nádoby dobre umyté a pri výrobe jogurtu s nádobou nehybať.



1/ zohriate mlieko s jogurtom  
vložíte do jogurtovača



2/ po 8 - 12 hodinách je  
domáci jogurt hotový



3/ už hotový jogurt môžete  
dochutiť a konzumovať



## Jogurtová torta s jahodami

- Detské piškóty 1 balíček
- Tortové želé 1 balíček

### Krém:

- Mlieko 100 ml
- Želatína 2 lyžice
- Biely jogurt 300 g
- Krupicový cukor 4 lyžice
- Jahody 250 g
- Smotana na šľahanie 200 ml

Dno aj steny tortovej formy vyložíme piškótami . Do vlažného mlieka namočíme želatínu a necháme ju napučať. V miske zmiešame jogurt, cukor, rozpustenú želatínu a asi polovicu jahôd.

Zmes zjemníme našľahanou smotanou, dáme do tortovej formy, preložíme piškótami a povrch torty ozdobíme zvyšnými jahodami. Z jedného balíčka tortovej želé, pripravíme podľa návodu na prípravu rôsol, prípadne ešte dochutíme cukrom a citrónovou šťavou. Nalejeme na ovocie a tortu uložíme do chladničky stuhnúť.

Tortu môžeme pripraviť aj z iného druhu kompótového alebo čerstvého ovocia.





## Jogurtová pizza

### cesto:

- 1 pohárik bieleho jogurtu (400 ml)
- 1 pohárik polohrubej múky
- 1 prášok do pečiva
- 1 lyžička soli
- 2 vajcia

### na povrch:

kto čo má rád, napr. kečup, korenie na pizzu, cibuľu, salám, syr

Do misky vyklopíme jogurt, poriadne vyutierame stierkou zvyšky jogurtu z pohárika, naplníme ho múkou a prisypeme k jogurtu. Pridáme prášok do pečiva, soľ, vajcia a dôkladne premiešame. Ak by bolo cesto príliš riedke, môžeme pridať trochu múky. Na plech dáme papier na pečenie a natretý olejom, dáme naňho cesto a rozvalkáme ho do tvaru obdĺžnika alebo oválu. Dobré to ide aj rukami dôkladne potretými olejom. Ďalej už postupujeme podľa vlastnej chuti. Napr.: cesto natrieme kečupom, posypeme korením, cibuľou nakrájanou na kolieska, alebo plátkami salámu či šunky, nakoniec strúhaný syr. Pečieme asi 15 minút pri 200°C.



## Slané syrové pečivo

- 200 g eidamskej tehly
- 250 g masla alebo rastlinného tuku
- 250 g hladkej múky
- 1 lyžica bieleho jogurtu
- 1 vajíčko na natieranie
- soľ, rasca a mak na posypanie
- na ozdobu vlašské orechy

Cesto spracujeme na podložke – doske na valkanie. Syr jemne nastrúhame a pridáme zmäknutý tuk, prípadne nakrájaný na menšie kúsky. Múku preosejeme, pridáme jogurt a soľ a spracujeme na hladké cesto. Podložku, alebo dosku posypeme múkou a vyvalkáme cesto z ktorého vykrajujeme okrúhle alebo iné tvary, preniesieme ich na plech vymazaný tukom. Natrieme rozšľahaným vajcom, pokladáme naň kúsky orechov a zľahka posolíme. Môžeme posypať podľa chuti rascou a soľou príp. makom. Pripravené tvary vkladáme do stredne vyhriatej rúry. Upečieme dozlata.



## Lievančeky z jogurtom

- 2 biele jogurty 500ml
- 1 vajíčko
- 8 lyžíc polohrubej múky
- 1 vanilkový cukor
- 1 lyžička sódy
- džem
- 1 bielok
- 1 lyžica práškového cukru

Jogurt s vajíčkom dobre vyšľaháme, pridáme vanilkový cukor a múku a ešte spolu vymiešame. Na panvici s jamkami postupne z oboch strán na miernom ohni upečieme lievanče a odložíme ich na teplé miesto. Lievančeky spojíme džemom a ozdobíme snehom vyšľahaným z bielka s cukrom, alebo šľahačkou, príp. ovocím.

## Jogurtové nápoje

- 100 ml jogurtu
- 100 ml ovocnej drene, džúsu

Stačí premiešať a prípadne pridať ľad.



## *Kuracie rezne z jogurtom*

- kuracie prsia
- jogurt biely smotanový 200 ml
- vajcia
- soľ
- mleté čierne korenie
- strúhanka so sezamovými semenkami a muškátový kvet (alebo karí korenie, cesnak...)

Kuracie rezne jemne naklepete, posolíte, okoreníte. V nádobe s viečkom rozmiešajte marinádu: biely jogurt, celé vajíčko (alebo dve) a opäť osolte, okoreňte. Môžete do nej pridať aj mletý muškátový kvet, ale fantázii sa medze nekladú. Rezne v marináde dôkladne obalíte a necháte ich v nej minimálne do druhého dňa odležať. (Obvykle ich nakladám v stredu alebo vo štvrtok a jeme ich v sobotu a v nedeľu. Takže môžete ich nechať odležať až do nedele.)

A potom už len opatrne vyberajte vidličkou a obalujte ich v strúhanke. A potom smažte, ale veľmi opatrne, pretože mäso je neskutočne krehké a šľavnaté!

A iné kuracie rezne už nikdy potom jesť nebudete!



## Zdravá letná nátierka z jogurtu

- 200 ml jogurtu
- 2 ks mrkvy
- 1 ks zeleru
- 1 ks póru
- 1 ks cibule
- soľ/korenie

Všetky suroviny nastrúhame na jemnom strúhadle, osolíme, okoreníme a pridáme jogurt podľa potreby. Nátierku je možné natierať na chlieb, alebo servírovať ako prílohu k mäsu. Dobrú chuť.

## Jogurtový krémový syr - „lučina“

- 500 ml jogurtu
- štipka soli

Jogurt so soľou miešajte. Do cedidla si vložte riedku čistú tkaninu – utierku, apod. Po naliatí zviažte konce k sebe a balíček zaveste napr. na varešku a zaveste cez kastról. Podľa požadovanej konzistencie syra odkvapkávanie ukončíte a syr premiestnite na misku a prikryte potravinárskou fóliou. Vydrží v chladničke až 7 dní.



## *Indické kari s jogurtom*

- 4 kuracie prsia
- 400 g domáceho jogurtu
- kari korenie alebo garam masala – podľa chuti
- soľ
- 1 veľká cibuľa
- 1 červená paprika, 2 rajčiny
- olej

Kuracie mäso nakrájajte na kúsky a naložte do jogurtu min. na 2 hodiny, najlepšie na celú noc (mäso zmäkne a bude šťavnatejšie). Na oleji orestujte cibuľu nakrájanú na kolieska a korenie, pridajte nakrájanú papriku a paradajky. Nakoniec vlejte zmes mäsa s jogurtom a varte do mäkka 20 - 30 min.

Na záver môžete do zmesi pridať varené zemiaky, ktoré sa nasiaknu voňavou omáčkou. Prípadne zemiaky podávajte ako prílohu.



## *Bôčikové závitky s jogurtovým chrenom*

- 1 kg bôčiku
- 0,2 kg nastrúhaného chrenu
- 0,5 l bieleho jogurtu
- soľ, čierne korenie

Bôčik nakrájajte na cca 1,5 cm plátky, osolte, okoreňte. Každý plátek bôčika potrite zmesou jogurtu s chrenom a zrolujte do závitkov, netreba ich upevniť niťou alebo špáradlom. Vložte do pekáča – nevymazávajte, nepodlievajte. Pečte 1,5 hodiny pri cca 180 °C. Ako prílohu podávajte čerstvý chlieb, ktorým ešte môžete vytrieť úžasnú šľavu, ktorá sa vypiekla. Chutí aj studené.

# Tipy

\* Je možné miesto jogurtu tiež používať jogurtové kultúry, ktoré sa dajú kúpiť na internete alebo v špecializovaných obchodoch. Ak máte radi hustejší jogurt, môžete do zmesi pridať niekoľko lyžičiek sušeného mlieka.

\* Do hotového jogurtu môžete potom pri servírovaní pridať čerstvé alebo zavárané ovocie, marmeládu, oriešky, med, čokoládu, müsli, lupienky,... Môžete ho rovnako dobre použiť do omáčok, do zálievok na šaláty. Taktiež sa z neho dajú vyrobiť domáce syry.

\* Doma vyrobený jogurt Vám posluží aj ako očkovacia látka – ďalšiu dávku si môžete „zaočkovať“ svojim vlastným jogurtom. Na výrobu ďalších jogurtov odporúča sa používať max 3 generácie a potom zaočkovať novým jogurtom alebo jogurtovou kultúrou.

\* Môžete použiť čerstvé mlieko, alebo mlieko z automatov. Trvanlivé mlieko nie je ideálne. Z plnotučného mlieka Vám bude jogurt určite lepšie chutnať, ale stačí aj mlieko polotučné. Jogurt musí byť so živými kultúrami. Vyznávači zdravej výživy môžu použiť BIO výrobky. Mlieko aj jogurt môžete zakúpiť priamo u farmára. Mlieko na jogurt ale musí byť pasterizované.

\* Jogurt je hneď po vyrobení riedky, ale v chladničke zhustne. Čerstvý je menej kyslý, čím dlhšie zreje, tým bude mať kyslejšiu chuť.

\* Teplota vyššia než 40 °C ničí jogurtové kultúry a jogurt potom zostane riedky. Preto dbajte na dodržanie teploty pri ohrievaní mlieka. Ak sa Vám nepodarí urobiť hustý jogurt, pridaním marmelády alebo ovocného sirupu získate výborné jogurtové mlieko.