

MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY POD LUPOU

Odborníci o tom, jak prospívají zdraví a kdy škodí

+ recepty na domácí sýr, jogurtové knedlíky a jiné dobroty



Číslo 43 | Ročník 11 | 21. října 2025

Aha! pro ženy

JEN

18⁹⁰
KČ

Soutěžní křížovka

3 LUŠTITELÉ

VYHRAJÍ

2 KNIHY O GOTTOVI

Vytížená herečka

Dana Morávková (54)

TRPÍ NOČNÍ MŮROU



Modelka
Eliška

Bučková (36)

O NOVÉM
PARTNEROVI
A ZALOŽENÍ
RODINY



Módní tipy



JAKÉ FRČÍ
DŽÍNY?

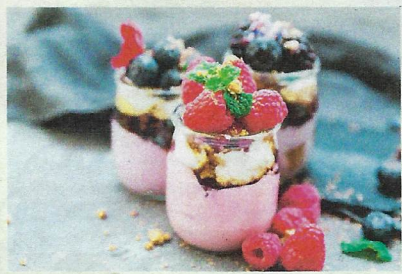
V NÁPADNÍKU

- Zarážka ke dveřím
- Originální zrcadla do vašeho interiéru
- Dýně z příze



Jogurty

Podle tučnosti použitého mléka vznikají jogurty nízkotučné (do 0,5 %), jogurty se sníženým obsahem tuku (do 3 %) a smetanové jogurty (více jak 8 %). Smetanový jogurt bílý je vyrobený z nejkvalitnějšího českého mléka, neobsahuje žádné konzervační látky, stabilizátory, emulgátory ani umělá barviva. Je chuťově plný, lahodný, tudíž i velmi vhodný pro samostatné použití ve studené kuchyni. Obsahuje živé jogurtové bakterie. Tyto bakterie v mléce způsobí nárůst vitamínů skupiny B a zlepši schopnost využití prvků, jako vápník, fosfor a magnesium, ve střevech našeho organismu. Nízkotučný jogurt je tu pro všechny, kteří si chtějí vychutnat lahodnou chuť jemného ovocného jogurtu bez obav o svou linii. Stejně jako další jogurty obsahuje živé jogurtové bakterie.



Kysané výrobky

Patří sem acidofilní mléko a různé zákysy a kefíry, ať už ochucené, či přírodní. Liší především druhem použitých mikroorganismů, svou konzistencí a tučností. Obsahem zdraví prospěšných mikroorganismů příznivě ovlivňují zažívání a jako doplněk snídane či samostatná svačina pomohou všem členům rodiny zajistit potřebnou energii pro celý den. Acidofilní mléko obsahuje bifidogenní mikroorganismy, které pozitivně ovlivňují trávicí ústrojí, přispívají k obnovení střevní mikroflóry, a tím příznivě působí na celý lidský organismus. Obsahuje ABT kulturu. Kefírové mléko je zákys skládající se z kvasinkových kultur a mezofilních a termofilních kultur bakterií mléčného kvašení v symbióze. V jednom gramu musí být nejméně jeden milion bakterií a sto kvasinek.

Jogurtové knedlíky

POTŘEBUJETE: ● 500 g polohrubé mouky ● ½ prášku do pečiva ● 250 g Bílého jogurtu z Valašska ● 50 g změkklého másla ● 2 vejce ● sůl ● 500 g jahod ● moučkový cukr, máslo a zakysanou smetanu na dokončení



Všechny suroviny kromě jahod a těch na dokončení smícháme dohromady a vypracujeme nelepivé těsto. Z těsta vytvoříme na pomoučeném vále placičky, do kterých zabalíme očištěné a umyté jahody. Knedlíky vložíme do vroucí vody a vaříme přibližně 15 – 20 minut. Jakmile knedlíky vyplavou na povrch, jsou hotové. Hotové knedlíky posypeme cukrem a pokapeme rozpuštěným máslem, podáváme s kopečkem zakysané smetany.

Domácí mléčná rýže

POTŘEBUJETE: ● 1 l plnotučného mléka ● 300 g kulatozrnné rýže ● 50 g moučkového cukru ● 1 lžíce másla ● špetku soli ● ovoce na ozdobu



Rýži dáme spolu s mlékem, cukrem a špetkou soli do silnostěnného hrnce nebo kastrolu a pomalu přivedeme k varu. Na mírném plameni pomalu táhneme a průběžně mícháme, dokud rýže hezky nezměkne. Trvá to asi 20 až 30 minut. Na konci do hotové rýže vmícháme lžici másla a v miskách podáváme s ovocem.

Špenátová polévka

POTŘEBUJETE: ● 700 g čerstvého špenátu nebo baby špenátu ● sůl ● 3 lžíce másla ● 1 cibuli ● 1 stroužek česneku ● 500 ml hovězího vývaru ● 250 ml plnotučného mléka ● 1 špetku muškátového oříšku ● 5 lžic nastrouhaného parmazánu

Čerstvý špenát důkladně propláchneme ve studené vodě. Necháme ho zlehka okapat, vložíme do hrnce, přidáme sůl, zakryjeme pokličkou a na středním ohni ho necháme zavadnout do změknutí. Po vychladnutí ze špenátu vymačkáme tekutinu a nasekáme ho. Ve větším hrnci rozpustíme máslo a osmahneme na něm nakrájenou cibuli tak, aby získala světle zlatou barvu. Přidáme nakrájený česnek a nasekaný špenát a 2 až 3 minuty mícháme. Přilijeme vývar, mléko a přidáme špetku nastrouhaného muškátového oříšku. Přivedeme k varu a vaříme na mírném ohni asi 10 minut. Na závěr přisypeme do polévky nastrouhaný parmazán a podle potřeby dosolíme. Podáváme s krutony.



Domácí bylinkový sýr

POTŘEBUJETE: ● 400 g kvalitního bílého jogurtu ● 250 ml smetany ke šlehání ● čerstvé bylinky ● mořskou sůl ● čerstvě mletý pepř



Jogurt smícháme se smetanou, nasekanými bylinkami, solí a pepřem. Směs nalijeme do čistého plátýnka a vložíme do cedníku nad misku, kde ji necháme po dobu 24 hodin odkapávat. Vzniklý sýr ihned konzumujeme, krátce vydrží i v lednici.