

NEJPRODÁVANĚJŠÍ HOBBY MAGAZÍN

Receptář

www.iReceptar.cz

ČERVENEC 2025

Ani kapka nazmar
CHYTRÉ HOSPODAŘENÍ S VODOU

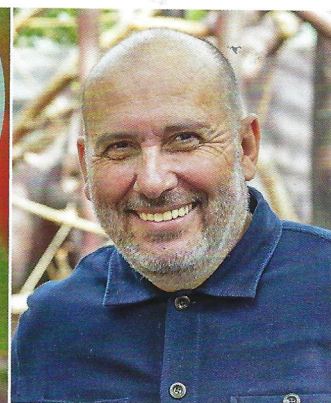
**Jako letní
louka**
SÁZÍME LUČNÍ
TRVALKY

**Zdravá půda
nad zlato**
TAJEMSTVÍ PLODNÉ ZAHRADY

Pes pohodář
JAK BUDOVAT PSÍ SEBEVĚDOMÍ

**Královny
zahrady**
VZNEŠENÉ, OMAMNÉ,
JEDINEČNÉ LILIE

100
stran
inspirací
a rad



ROZHOVOR:
**Miroslav
Bobek**

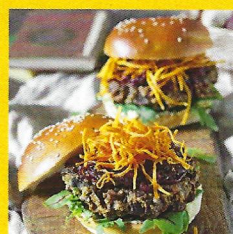
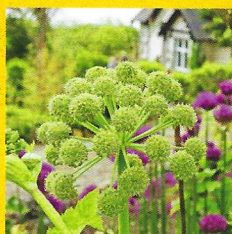
DO DIVOKÉ PŘÍRODY
MONGOLSKA JSME
VRÁTILI UŽ 34 KONÍ
PŘEVALSKÉHO.

Rozkvetlé prázdniny

ČAS, KDY PŘÍRODA ROZDÁVÁ
KRÁSU A RADOST

CO JEŠTĚ NAJDETE UVNITŘ:

- Roman Buček: z outsidera lídrem kmene
- Když je krev dar... Zapojíte se taky?
- Tipy a rady na cesty se zvířaty
- Grilovací sezona je tady!



91771213835000

49,90 Kč
2,49 €



TESTOVACÍ TÝM



EVA VŠETÍČKOVÁ
editorka



TEREZA PAVCOVÁ
redaktorka



MARTA LAŇKOVÁ
grafička

OCHUTNÁVALI JSME

smetanové jogurty

REDAKČNÍ
jogurtu
MÁMENÍ

Za kolébkou jogurtu se považuje Bulharsko. Však také jedna část jogurtové kultury nese název *Lactobacillus Bulgaricus*. Kdysi se jogurty jedly výhradně pro zdraví, dnes si však na nich chceme také pochutnat.

PŘIPRAVILA REDAKCE

A že je z čeho vybírat! V chladičích pultech obchodů na nás číhá nepřeberně druhů.

Od luxusních smetanových bílých nebo s všemožnými příchutěmi až po ty nízkotučné. Navíc vyrobit si základní bílý jogurt doma není nic tak složitého. Stačí vám jen kvalitní čerstvé pasterované mléko, jogurtová kultura – buď zakoupená (najdete na internetu) či trocha živého jogurtu, tedy toho, který ve svém složení neobsahuje škrob a trocha znalostí

výrobní technologie, případně jogurtovač, v němž zvládne vyrobit jogurt i úplný začátečník. Přípravě domácích jogurtů se ale tentokrát věnovat nebudeme. Jelikož jogurty jsou důležitým zdrojem živočišných bílkovin, vápníku a živých kultur pro náš organismus, rozhodly jsme se v redakci (já, editorka Eva, redaktorka Tereza a art direktorka Marta) vyzkoušet na vlastní chuťové pohárky rovnou ty, jejichž základem je smetana, a které jsou zároveň běžně k dostání. V našem re-

dakčním košíku se tak sešly smetanové jogurty z Mlékárny Valašské Meziříčí, Choceňské, Olma či Polabské mlékárny. Naše hodnocení neobsahuje odborná kritéria, zajímal nás hlavně chuťový zážitek – vždyť tuk je nositelem chuti... Ale přece jen jsme se dívaly také na složení. Kromě těchto kritérií jsou si totiž námi zvolené jogurty velmi podobné – objemem, obsahem tuku a nakonec i cenou, za kterou jsou ke koupi. Já jsem

si vytáhla nejdelší sirku – bílé smetanové jogurty (ale mimo test jsem samozřejmě neodolala ani těm s příchutí), Tereška, která k testování přizvala i své tři mlsné potomky, poctivě zkoušela jogurty s ovocnou příchutí a Marta se rozhodla pro jogurty s přídavkem čokolády či oříšků. No proč ne, co člověk, to jiné chuťové preference. A pokud vás zajímá, které z těch zmiňovaných se staly našimi favority, čtete dál.

Bílé smetanové jogurty

TESTOVALA: EVA VŠETÍČKOVÁ

Někomu to možná může připadat trochu nudné, ale já prostě mám ráda ty jednoznačné a přitom jednoduché chutě, takže bílý jogurt je pro mě jasná volba. Navíc můžu při jejich kombinaci s další surovinou – ovocem nebo ovesnými vločkami ovlivnit také jejich finální sladkost. Tam se totiž ve většině případů dost rozcházejí s výrobcem. Jenže jsem (mimo své zadání) ze zvědavosti ochutnala i smetanový jogurt z Va-

lašské maliny s vanilkou a byla jsem příjemně překvapená, jak byl chutný a ne přeslazený! Ty bílé nekonzumuji pouze v jejich originální podobě, ale používám je také do moučníků a v létě na přípravu domácích ovocných nanuků, což vřele doporučuji. Na všech mnou ochutnaných smetanových jogurtech velmi oceňuji jejich čisté složení – pouze smetana a živé jogurtové kultury, žádná přidaná zahušťovadla.

Smetanový jogurt z Valašska

SLOŽENÍ: smetana, jogurtová kultura, bílkoviny 3g, sacharidy 3,3g, tuk 10,1g

HODNOCENÍ: Tento jogurt je krásně hladoučký, hustý tak akorát a z těch tří, které jsem ochutnávala, asi nejvíce chutný, sametový. Chuť mi připomínal spíš zakysanou smetanu. Jeden kelímek jsem proto snědla jen tak a ten druhý jsem zkombinovala s prvními jahůdkami, které jsem netrpělivě nasbírala na záhonu na chalupě – kombinace naprosto božská!



CENA
15,90 Kč
145 ml

Florian klasik smetanový jogurt

SLOŽENÍ: smetana, jogurtové kultury, bílkoviny 3,0g, sacharidy 3,9g, tuk 10,3g

HODNOCENÍ: Bílý jogurt z olomoucké mlékárny Olma jsem snědla také nejdříve jen tak a pak ještě v kombinaci s ovesnými vločkami. Ani v tomto případě jsem nebyla zklamaná chutí ani konzistencí.



CENA
14,90 Kč
150 ml

Choceňský smetanový jogurt

SLOŽENÍ: smetana, živé jogurtové kultury, bílkoviny 3,5g, sacharidy 3,8g, tuk 10,2g

HODNOCENÍ: Také Choceňský smetanový jogurt splnil vše, co slibuje jeho složení. Byl správně hustý i kyselavý – chuť i konzistencí asi nejvíce podobný jogurtu Valašskému.



CENA
16,90 Kč
150 ml

Bedřich

SLOŽENÍ: smetanový jogurt s Bifidobacterium BB-12®, bílkoviny 3,5g, sacharidy 5,0g, tuk 10g

HODNOCENÍ: Výrobce jogurtu s lidským jménem Bedřich – Polabské mlékárny Milko – v jeho složení dokonce uvádí, jakými bakteriemi je zakysaný. Chutnal mi také, jen byl oproti ostatním testovaným lehce kyselejší, a to přesto, že výchozí surovina měla nejvyšší procento přirozených sacharidů.



CENA
15,90 Kč
150 ml

JOGURT

Jak jsme již zmínili, za jeho kolébku je považováno Bulharsko, takže jedna z jeho kultur má v názvu jeho jméno. Kdybychom pak podrobně zkoumali složení jogurtové kultury, zjistíme, že většinou obsahuje dvě složky – *Streptococcus Thermophilus* (ST) a *Lactobacillus Bulgaricus* (LB). Poměr mezi nimi bývá 1:1 až 1:2. První mají vliv na hustotu jogurtu a ty druhé zase na jeho kyselost. Společně se podílejí na výsledném aromatu a chuti tohoto oblíbeného produktu.



Jogurt patří mezi kysané mléčné výrobky. Vzniká kysáním mléka nebo smetany či podmáslí, případně jejich směsi za použití kulturních mikroorganismů *Streptococcus thermophilus* a *Lactobacillus delbrueckii bulgaricus*. Těch musí být v každém gramu jogurtu v součtu nejméně deset milionů, a to po celou dobu trvanlivosti výrobku, jak uvádí vyhláška č. 397/2016 Sb. v platném znění.

„Množství sacharidů (cukru) v bílém jogurtu pochází výhradně ze základní suroviny – mléka, jedná se tedy o laktózu“

Ovocné smetanové jogurty

TESTOVALA: TEREZA PAVCOVÁ

Přiznám se bez mučení, že ovocné jogurty téměř nejím. To ale vůbec neznamená, že by mě tahle skutečnost vyřadila z testování. Spíš naopak. Mé tři děti totiž ovocných jogurtů spořádají během roku pěkná kvanta. Přece jen je to rychlá a snadná varianta na snídani, stejně jako svačina, která je odpoledne hned po ruce. Pokud jde o dobré jogurty, jsou z nich už docela experti. V obchodě rychle poznají, co jim

nechutnalo. A taky si podle toho vybírají. Co u nás v lednici moc dlouho nezůstalo? Během testovacího týdne to rozhodně byly broskvové jogurty. První byly pryč ty z Valašského Meziříčí, o poslední z nich se skoro strhla rvačka. Jasně druhé místo pak patřilo jahodě s vanilkou. Tu snídal syn asi čtyři dny v kuse, a to je na něj docela výkon, protože jak sám říká, rád zkusí nové chutě (tedy hlavně pokud jde o sladkosti).



Valašský smetanový jogurt višň

SLOŽENÍ:

Smetana, 16 % ovocná složka (cukr, višně 33 %, glukózo-fruktózový sirup, koncentrát z červené řepy, aroma), jogurtová kultura
HODNOCENÍ: První hodnocení znělo – takový normální. Pak se ale ukázalo, že to znamená tak akorát. Ani moc sladký, ani moc hutný, hodně ovoce, ale přitom správně kyselkavý. Marmeláda na dně kelímku je vždycky hit a bylo to tak i v tomhle případě, jenže ne při testování – to jsem jogurt musela tajně zamíchat.



CENA
18,90 Kč
150 ml

Florian smetanový jogurt višň

SLOŽENÍ:

Smetana, 15 % ovocná složka (cukr, višně 28 %, modifikovaný škrob, koncentrát z červené řepy, přírodní aroma), jogurtové kultury
HODNOCENÍ: Podle dětí byt až příliš sladký a celkově nebyly úplně nadšené z chuti jako takové. Označily ho jako hutnější, což jim u ostatních smetanových jogurtů nevadilo. Celkově jim ale chutnal. Možná proto, že byl první v řadě. Mně jako mamince by se víc líbil jogurt bez modifikovaného škrobu.



CENA
17,90 Kč
150 ml

Choceňský smetanový jogurt višň

SLOŽENÍ:

Smetana, 16 % višňová složka (cukr, višně 30 %, řepný koncentrát, višňové aroma), živé jogurtové kultury
HODNOCENÍ: Podle dětí moc dobrý. Prý bylo znát, že je smetanový, a to jak v chuti, tak v hustotě samotného jogurtu. Kdyby ale měly vybírat jen podle sladkosti, skončil by až na druhém místě. Z testovaných jogurtů měl nejkratší a taky nejčistší složení, což se na něm líbilo zase mně.



CENA
18,90 Kč
150 ml

PĚKNĚ POSLEPU

Abychom si ale užili nějakou legraci a taky „opravdové“ testování, připravila jsem dětem slepý test. Vybrali jsme tři smetanové jogurty a aby byly příchutě stejné, ale vzorků víc, doplnili jsme je jedním klasickým. Jogurty jsem nabrala do misek a k nim přidala jen lístečky s čísly. Nikdo tedy nevěděl, co právě ochutnává.

Čokoládové a oříškové smetanové jogurty

TESTOVALA: MARTA LAŇKOVÁ

Sama smetanové jogurty kvůli zdravotním omezením nejím, i když, ochutnala jsem. Testování se tak ochotně ujal můj syn Tomáš. Pustil se do ochutnávání všech příchutí od oříškových a čokoládových, až se postupně „projedl“ k favoritovi – stracciatellovým jogurtům. Kombinace jemné, smetanové chuti a čokoládových hoblinek je prý nejvíce! Podle všeho to vypadá, že tyhle jogurty teď budou muset být v naší lednici dost často. A jaký z nich byl jeho favorit? „Ten z Mlékárny Valašské Meziříčí. Má nejvíc čokoládových hoblinek a nej smetanovější chuť ze všech,“ říká Tomáš.

Valašský smetanový jogurt stracciatella

SLOŽENÍ: Smetana, ochucující složka 17 % (cukr, kousky hořké čokolády 12,5 %, kakaová hmota, kakaové máslo, cukr, přírodní aroma), jogurtová kultura, tuky 8,5 g, sacharidy 13 g, bílkoviny 2,3 g, sůl 0,08 g

HODNOCENÍ: Tomášův nejoblíbenější jogurt. Je krémový a hustý, sladký tak akorát. Nejsou v něm jen stopy čokolády, ale skutečné kousky, které se v jogurtu nerozpouštějí a krásně křupnou mezi zuby. Je to prý spíš jako takový dezert za odměnu než jogurt.



CENA
18,90 Kč
150 ml

Florian smetanový jogurt stracciatella

SLOŽENÍ: Smetana, ochucující složka 17 % (cukr, čokoládové vločky 11 % kakaová hmota, kakaové máslo, cukr), zahušťovadla (modifikovaný škrob a xanthan), regulátor kyselosti kyselina citronová, přírodní aroma, jogurtové kultury, tuky 8,4 g, sacharidy 13,5 g, bílkoviny 2,7 g, sůl 0,08 g

HODNOCENÍ: Tenthle jogurt je fajn, nejsou v něm sice tak velké čokoládové kousky, jsou to spíše vločky, ale zase je trošičku sladší, takže když by se dal zamrazit, byla by to vlastně zmrzlina.



CENA
17,90 Kč
150 ml



CENA
19,90 Kč
150 ml

Choceňský smetanový jogurt stracciatella

SLOŽENÍ: Smetana, ochucující složka 16 % [cukr, čokoládové úlomky 11 % (kakaová hmota, kakaové máslo, cukr), aroma], jogurtové kultury. Energie 630 kJ / 151 kcal, tuky 9,7 g, z toho nasycené mastné kyseliny 6,1 g, sacharidy 13,0 g, z toho cukry 12,0 g, bílkoviny 3,0 g, sůl 0,1 g

HODNOCENÍ: Tenhle jogurt mi dost připomínal ten valašský a také mi moc chutnal. Možná v něm je trošku méně čokolády a také byl asi víc kyselější. Přidal bych víc čokolády a méně jogurtu.