

## OBSAH

<b>PŘEDMLUVA</b> ( <i>Jana Snášelová</i> ) .....	5
<b>SLOVO AUTORKY</b> ( <i>Hana Sedláčková</i> ) .....	15
<b>GASTRONOMICKÁ PRAVIDLA A JOGURT</b> .....	16
<b>JOGURT A BYLINKY</b> .....	17
bazalka, bez černý, dobromysl, estragon, kadeřávek, kerblík, kopr, koriandr, křen, libeček, majoránka zahradní, máta peprná, mateřídouška, meduňka, pažitka, petrželka, rozmarýna lékařská, saturejka horská – zahradní, šalvěj, tymián, zázvor, zelené natě	
<b>KYTIČKY A JOGURT</b> .....	26
chudobky – sedmikrásky, okvěti měsíčku, řeřicha	
<b>OBILNÉ KLÍČKY</b> .....	27
<b>CEREÁLNÍ SNÍDANÉ S JOGURTEM</b> .....	28
müslí – jablečný dietní pokrm – Bircher muesli .....	29
corn-flakes .....	30
corn-flakes s jogurtem, s obměnami .....	31
pochoutka s čokoládou, s obměnami .....	31
vločky v jogurtu s rozinkami za syrova, s obměnami .....	32
ovesné vločky s pomerančovým džusem, s obměnami .....	33
ovesné vločky vařené, s obměnami .....	33
Pšeničné a žitné vločky .....	34
Jáhly .....	34
pochoutka z jáhel s jogurtem, s obměnami .....	34
Pohanka .....	35
pohanková kaše na slano, s obměnami .....	35
pohanková kaše na sladko, s obměnami .....	36
<b>POMAZÁNKY</b> .....	37
Mixování .....	37
pomazánka z tvarohu s jogurtem, jarní cibulkou a olivami .....	37
celerová pomazánka s jogurtem, s obměnami .....	38
pomazánka s tvrdého syra s jogurtem, s obměnami .....	38

pomazánka z vajec a žervé, s obměnami	39
pomazánka z drčeného lososa s jogurtem, s obměnami	40
falešná humrová pomazánka s jogurtem, s obměnami	40
pomazánka z hovězího masa vařeného a vařené zeleniny, s jogurtem, s obměnami	41
tvarohová pomazánka s jogurtem, s obměnami	42
<b>STUDENÉ OMÁČKY, ZÁLIVKY, DRESINKY</b>	<b>43</b>
STUDENÉ OMÁČKY Z MAJONÉZY, ZLEHČENÉ JOGURTEM	43
STUDENÉ OMÁČKY SE ZELENINOU A ZELENÝMI NATĚMI	44
pikantní omáčka s bílou ředkví a okurkami, s obměnami	44
omáčka brokolicová s jogurtem, s obměnami	44
omáčka s celerem a s ořechy, s obměnami	45
omáčka s česnekem a zelenými natěmi, s obměnami	45
STUDENÉ JOGURTOVÉ OMÁČKY SE SÝREM	46
omáčka s lučinou a zelenými natěmi, s obměnami	46
Mixované studené jogurtové omáčky	46
Mixované jogurtové zálivky – dresinky	47
omáčka mixovaná se zelenými natěmi, s obměnami	47
omáčka jogurtová studená s brambory a majonézou, s obměnami	47
STUDENÉ JOGURTOVÉ OMÁČKY ZJEMNĚNÉ ŠLEHAČKOU	48
omáčka se šlehačkou, zelenými natěmi a s jogurtem, s obměnami	48
ZLEHČENÉ MAJONÉZY ČI ZÁLIVKY S JOGURTEM A OVOCEM	49
zlehčená majonéza s medem a jablky, s obměnami	49
majonéza zlehčená, s jogurtem a ovocem	50
banánová zlehčená majonéza, s obměnami	50
<b>SALÁTY</b>	<b>51</b>
zlehčená majonéza	51
jogurtové zálivky různě ochucené	51
JOGURT A ZELENINA	51
JAK A ČÍM ZELENINOVÉ SALÁTY S JOGURTEM OCHUCUJEME	52
citron, ocet, sůl, koření, oleje, cukr, zálivka, hořčice, kečup, sýr, zelené natě	
SALÁTY ZELENINOVÉ S JOGURTEM	54
Saláty z bílé ředkve	54
z bílé ředkve s mrkví, s džemem, s pomerančovou šťávou, s červeným melounem	55
z brokolice a paprik s jogurtem	55

z brukví s koprem a jogurtem, s obměnami	56
Saláty z cukety	56
z cukety a okurek s jogurtem	56
z okurek, paprik a cibule s jogurtem	57
pestrý salát s cuketou a jogurtem, s obměnami	57
z červené řepy s jogurtem, s obměnami	58
z konzervované červené řepy s jogurtem	58
hlávkový salát s jogurtem, s obměnami	58
z bílého hlávkového zelí I, s obměnami	59
z bílého hlávkového zelí II, za syrova s jogurtem, s obměnami	59
ledový salát s jablky, krůtím masem a jogurtovou zálivkou	60
jarní salát se sýrem a jogurtovou zálivkou, s obměnou	61
míchaný salát z kořenové zeleniny, s pórkem a zlehčenou majonézou	62
mrkvový salát s jablky a tvarohem tofu	62
okurkový salát s bylinkami a smetanovým jogurtem	62
okurkový salát s koprem a jogurtem, s obměnami	62
okurkový salát s jahodami, mátou a jogurtem	63
<b>SALÁTY Z BRAMBOR A ZELENINY S JOGURTEM</b>	63
bramborový salát se žampiony, vejci a pažitkou, jen s jogurtem	63
<b>SALÁTY SE ZLEHČENOU MAJONÉZOU</b>	64
bramborový salát s kořenovou zeleninou a zlehčenou majonézou	64
bramborový salát s pórkem a se zlehčenou majonézou	64
salát z brokolice s kuřecím masem, s obměnami	65
cibulový salát v pikantní majonéze s jogurtem, s obměnami	65
celerový salát slavnostní, s pomerančem a zlehčenou majonézou, s obměnami	66
salát z černého kořene s jogurtem, s obměnami	66
salát z čínské zelí s ovocem a jogurtem, s obměnami	67
hráškový salát s pomerančem a jogurtem, s obměnami	68
<b>Květák</b>	68
jednoduchý květákový salát se zlehčenou majonézou, s obměnami	69
salát z lilku za syrova s jogurtem, s obměnami	69
salát z vařeného mangoldu s jogurtem, s obměnami	70
<b>SALÁTY Z MÍCHANÉ ZELENINY NEBO Z VÍCE DRUHŮ ZELENINY</b>	71
salát z míchané letní zeleniny se zlehčenou majonézou, s obměnami	71
rajčatový salát s cibulí, koriandrem a jogurtem	72



SALÁTY Z MEZINÁRODNÍ KUCHYNĚ, SE SMETANOU NEBO SMETANOVÝM JOGURTEM . . . . .	73
Evin salát z celeru, jablek, šunky a žampionů . . . . .	73
polský žampionový salát s jablky a paprikou, s obměnami . . . . .	73
SALÁTY Z MOŘSKÝCH RYB A MOŘSKÝCH PLODŮ . . . . .	74
salát z krabích prstů – jednoduchý, s jogurtovou zálivkou, s obměnami . . . . .	74
z uzených mušlí s cibulí, tymiánem a jogurtem, s obměnami . . . . .	75
SALÁTY Z OVOCE A ZELENINY PŘIPRAVENÉ S JOGURTEM . . . . .	75
ananasový salát s jablky, ledovým salátem a jogurtem, s obměnami . . . . .	76
salát z avokáda, hroznů, banánu, mrkve a jogurtu, s obměnami . . . . .	76
salát z banánu, kiwi, květáku, pórku a jogurtu, s obměnami . . . . .	77
salát z banánu s rajčetem, vejci a koprem, s obměnami . . . . .	78
salát z broskví, černého kořene, křenu a jogurtu, s obměnami . . . . .	78
salát z jablek, brusinek a červené řepy s jogurtem, s obměnami . . . . .	79
salát z jablek, ředkviček, žampionů a oliv s jogurtem, s obměnami . . . . .	79
salát z josty, celeru, brusinek a jogurtu, s obměnami . . . . .	80
salát z květáku s hrozny a se zlehčenou majonézou . . . . .	81
ledový salát s olivami, pomerančem a smetanovým jogurtem, s obměnami . . . . .	81
salát z melounu, černého rybízu, čínské zeli a bazalky s jogurtem, s obměnami . . . . .	82
salát ze žlutého melounu s jablkem, šunkou, brokolicí a s jogurtem, s obměnami . . . . .	82
SALÁTY Z DALŠÍCH DRUHŮ POTRAVIN – LUŠTĚNIN, OBILOVIN, TĚSTOVIN, ZELENINY A OVOCE . . . . .	83
fazolový salát s kořenovou zeleninou a jogurtem . . . . .	83
rýžový salát s kari, jablky a s brukví, se zlehčenou majonézou, s obměnami . . . . .	84
makaronový salát se zeleninou a zlehčenou majonézou . . . . .	85
mušličkový salát s mušlemi a zlehčenou majonézou, s obměnami . . . . .	85
těstovinový salát s brokolicí a šunkou, s obměnami . . . . .	86
SALÁTY Z MASA . . . . .	86
kuřecí salát s broskvemi a zlehčenou majonézou, s obměnami . . . . .	86
kuřecí salát s chřestem a zlehčenou majonézou, s obměnami . . . . .	87
SALÁTY Z VAJEC . . . . .	88
vaječný salát s jablky, salámem herkules a se zlehčenou majonézou,	

s obměnami .....	88
vaječný salát s kořenovou zeleninou, s obměnami .....	88
<b>ZÁVĚREM K SALÁTŮM .....</b>	<b>89</b>
<b>POLÉVKY .....</b>	<b>90</b>
Polévky s jogurtem – studené – slané .....	90
avokádová polévka s jogurtem, s obměnami .....	91
bylinková jogurtová polévka s kaviárem a uzeným lososem .....	91
studená polévka z cukety, s obměnami .....	92
gaspačo z více druhů zeleniny s jogurtem, s obměnami .....	92
jogurtová polévka s pažitkou a petrželkou .....	93
jogurtová polévka se zelenými bylinkami .....	93
jogurtová smetanová polévka se smaženými houskovými kostičkami ...	93
jogurtová smetanová polévka s pórkem .....	94
jogurtová smetanová polévka hrášková .....	94
jogurtová polévka s banánem .....	94
rychlá rajčatová polévka s jogurtem, s obměnami .....	94
tarator s jogurtem, s obměnami .....	95
studená zeleninová polévka, s obměnami .....	96
studená jogurtová polévka, plná vitaminů .....	96
<b>STUDENÉ JOGURTOVÉ POLÉVKY SLADKÉ .....</b>	<b>96</b>
banánová polévka s jogurtem, s obměnami .....	96
banánová polévka zahuštěná s jogurtem, s obměnami .....	97
jablečná polévka s jogurtem, s obměnami .....	98
jahodová polévka s mlékem a jogurtem .....	98
jogurtová polévka s jablečným kompotem .....	98
malinová polévka s mlékem a jogurtem .....	99
jogurtová polévka s jahodami .....	99
polévka z čerstvých merunek s jogurtem, s obměnami .....	99
polévka z ovocné směsi s jogurtem, s obměnami .....	100
rybízová polévka s čokoládovými keksy, s obměnami .....	100
višňová polévka s jogurtem .....	101
<b>ZAHUŠŤOVÁNÍ POLÉVEK JOGURTEM .....</b>	<b>101</b>
<b>TEPLÉ POLÉVKY S PŘIDÁNÍM JOGURTU .....</b>	<b>101</b>
bramborová polévka se sterilovaným hráškem a jogurtem, s obměnami .	102
polévka z bramborové kaše (polotovarů) a žampionů, s jogurtem .....	102
polévka bílá z jarních bylinek s vejci a s jogurtem .....	103

polévka podkrkonošská se sušenými houbami a jogurtem . . . . .	103
polévka rajčatová pikantní s jogurtem . . . . .	104
ředkvičková polévka s brambory, zahuštěná s jogurtem I . . . . .	104
ředkvičková polévka zahuštěná jogurtem II, s obměnami . . . . .	105
<b>TEPLÉ OMÁČKY . . . . .</b>	<b>106</b>
<b>ZAHUŠŤOVÁNÍ TEPLÝCH OMÁČEK . . . . .</b>	<b>106</b>
základní smetanová omáčka s jogurtem, klasická, s obměnami . . . . .	106
omáčka z taveného sýra se zelenými natěmi a s jogurtem, s obměnami . . . . .	107
rychlá omáčka z polotovaru, se sýrem a jogurtem, s obměnami . . . . .	108
smetanová omáčka z nivy, ořechů, oliv, s jogurtem, s obměnami . . . . .	108
<b>BRAMBORY . . . . .</b>	<b>109</b>
česnekové brambory se sýrovou omáčkou a jogurtem, s obměnami . . . . .	109
brambory nakyselo po staročesku, s jogurtem, s obměnami . . . . .	110
<b>RŮZNÉ DRUHY MASA V TEPELNÉ ÚPRAVĚ S JOGURTEM . . . . .</b>	<b>112</b>
Jogurt na nakládání masa, skopové maso, ostatní druhy masa jatečného, drůbeže, ryb, a vnitřností, zvěřina . . . . .	112
Jaký vliv má zahuštění s jogurtem na chuť omáčky . . . . .	112
Jak a čím masa dušená nebo pečená zahušťujeme . . . . .	113
zapašování, zahušťování jíškou, zahušťování zálivkou – zátřepkou, zahušťování prolisovanou potravinou, mixováním	
<b>HOVĚZÍ MASA UPRAVOVANÉ S JOGURTEM . . . . .</b>	<b>114</b>
hovězí maso nadivoko s jogurtem, s obměnami . . . . .	114
hovězí plátky dušené v tlakovém hrnci na celeru s jogurtem . . . . .	114
hovězí roštěnky v tlakovém hrnci na celeru s jogurtem, s obměnami . . . . .	115
hovězí mleté na kari s brambory a jogurtem . . . . .	116
<b>DRŮBEŽÍ MASA UPRAVOVANÉ S JOGURTEM . . . . .</b>	<b>116</b>
kuřecí stehýnka na způsob baženta s jogurtem, s obměnami . . . . .	117
kuřecí maso jako „čína“ na český způsob s jogurtem, s obměnami . . . . .	117
kuřecí plátky nakládáné jako minutka v jogurtu, s obměnami . . . . .	118
kuřecí řízky grilované s česnekovými výhonky . . . . .	119
kuřecí segedín jako minutka s jogurtem, s obměnami . . . . .	119
<b>RYBY UPRAVOVANÉ S JOGURTEM . . . . .</b>	<b>120</b>
mořská štika grilovaná s jogurtem, žampiony a sýrem, s obměnami . . . . .	120
<b>SKOPOVÉ MASA A ZVĚŘINA V ÚPRAVĚ S JOGURTEM . . . . .</b>	<b>121</b>
skopový hřbet na kořenové zelenině a jogurt, s obměnami . . . . .	121
zvěřinová (dančí, srnčí apod.) kýta v jogurtu na smetaně, s obměnami . . . . .	122



<b>VNITŘNOSTI V ÚPRAVĚ S JOGURTEM</b> .....	123
dušená drůbeží játra na cibuli s jogurtem, s obměnami .....	123
<b>PŘÍLOHY A HLAVNÍ POKRMY RYCHLE UPRAVOVANÉ – SLANÉ S JOGURTEM</b> ..	124
jogurtové placičky s ovesnými vločkami a brambory, s obměnami .....	124
jogurtové placičky s ovesnými vločkami, s obměnami .....	125
placičky ze směsi na bramborové placky s jogurtem, s obměnami .....	126
nevaječné lívanečky s ovesnými vločkami a s jogurtem, s obměnami ....	126
pizza z kynutého těsta s jogurtem .....	127
pizza z kynutého jogurtového těsta trochu jinak, s obměnami .....	128
rokfórové placičky s jogurtem, s obměnami .....	129
rychlé omeletky bez vajec, s jogurtem, s obměnami .....	130
slaný chlebiček s jogurtem a s ořechy .....	130
sójové lívance s jogurtem, slané, s obměnami .....	131
<b>ZELENINA S JOGURTEM</b> .....	132
brambory nakyselo s koprem a jogurtem, s obměnami .....	132
cuketa dušená v pikantnější úpravě s jogurtem, s obměnami .....	133
fazolky zadělávané na slanině s jogurtem, s obměnami .....	133
mozeček z čínské zelí s hlívou ústřičnou a jogurtem .....	134
kadeřávek dušený s brambory, s koprem a jogurtem .....	135
lilek dušený s rajčaty v jogurtu, s obměnami .....	135
nákyp z mangoldu s jogurtem, s obměnami .....	136
patisony zapečené s rajčaty, sýrem a jogurtem, s obměnami .....	137
rajčata s oreganem v jogurtu, zapečená, s obměnami .....	137
ředkvičky dušené s květákem nakyselo s jogurtem, s obměnami .....	138
tykev (dýně) dušená se smetanovým jogurtem, s obměnami .....	139
zelenina míchaná, dušená s jogurtem .....	140
<b>SÝR V ÚPRAVĚ S JOGURTEM</b> .....	141
rokfór smažený v jogurtovém těstíčku, s obměnami .....	141
trubičky nebo kornoutky z lístkového těsta, s pomazánkou z tvrdého sýra .....	141
<b>DEZERT, NEBO POHÁR?</b> .....	142
<b>OVOCE</b> .....	142
<b>KRÉMY</b> .....	142
<b>PEČIVO</b> .....	143
<b>JOGURT</b> .....	143

ŠLEHAČKA .....	143
OZDOBA .....	143
SLAZENÍ POKRMŮ – MOUČNÍKŮ A DEZERTŮ .....	144
cukr, med, cukr třtinový, melasa, sirup, sirupy ovocné, džemy z ovoce, umělá sladidla, potravinářské určené pro diabetiky	
POHÁRY A MISKY .....	146
ananasový pohár s malinami, jogurtem a pečivem, s obměnami .....	146
borůvkový pohár s jogurtem a šlehačkou .....	147
broskvová miska s kokosem a jogurtem, s obměnami .....	147
broskvová miska s karamellem a jogurtem .....	147
broskvový pohár slavnostní, s jogurtem a šlehačkou .....	148
broskvový pohár s vanilkovým pudinkem a jogurtem pro dospělé, s obměnami .....	148
broskve s medovým jogurtem a slunečnicovými semínky .....	149
pohár z borůvek, jablečného kompotu a pomeranče s jogurtem, s obměnami .....	149
pohár z dýňového kompotu s rybízem, jogurtem a šlehačkou, s obměnami .....	150
jablečný pohár s jogurtem a ořechy .....	151
jablečná miska s jogurtem, s obměnami .....	151
pohár z kompotovaných jablek s krémem a smetanovým jogurtem, s obměnami .....	151
jahody a borůvky ve smetanovém jogurtu, s obměnami (pohár i miska) .	152
meloun vodní s ořechy a jablky v jogurtové šlehačce, s obměnami .....	153
pohár ze žlutého melounu s angreštem a jogurtem, s obměnami .....	153
DEZERTY Z OVOCE V KRÁTKÉ TEPELNÉ ÚPRAVĚ .....	154
pečená jablka v jogurtovém karamelu, s obměnami .....	154
pečená hruška v jogurtovém karamelu .....	155
LEHKÉ MOUČNÍKY A DEZERTY .....	155
rýžový dezert s ovocem a jogurtem .....	155
ovocná rýže s jahodami a jogurtem .....	156
pochoutka ze sušenek koka s jogurtem, s obměnami .....	156
JOGURTOVÉ KRÉMY SE ŠLEHAČKOU .....	156
šlehačkový pohár s jogurtem a čerstvým ovocem .....	157
šlehačkový pohár s jogurtem, se sušeným ovocem a ořechy .....	157
KRÉMY VELMI DOBRĚ VYCHLAZENÉ NEBO ZMRAŽENÉ .....	158



zmražený vanilkový krém s jogurtem, s obměnami	158
zmražený jahodový krém	159
zmražený pudinkový krém se šlehačkou a jogurtem, s obměnami	159
Jogurt se zmrzlinou aneb zmrzlina s jogurtem	159
zmrzlinový pohár s kompotovaným ovocem a jogurtem ovocným	160
zmrzlinový pohár s čerstvým ovocem a jogurtem ovocným	160
jogurtová zmrzlina z černého rybízu, s obměnami	160
<b>MOUČNÍKY</b>	162
<b>MOUČNÍKY ZA STUDENA</b>	162
meruňková miska s jogurtem, s obměnami	162
pomerančová miska s jogurtem	163
jablečná miska s jogurtem	163
<b>SMAŽENÍ OVOCE</b>	163
Ovoce a těstíčko	164
těstíčko na smažení ovoce s jogurtem	164
těstíčko na smažení ovoce s ovesnými vločkami a jogurtem	164
těstíčko na smažení ovoce s pivem a jogurtem	165
těstíčko na smažení ovoce s jogurtem, bez vážení	165
smažené doutníky, s obměnami	165
<b>TVAROVÁNÍ PEČENÝCH MOUČNÍKŮ S JOGURTEM</b>	166
<b>TĚSTA NA PEČENÍ, PLNĚNÍ NEBO POTÍRÁNÍ – S JOGURTEM</b>	166
závin z jogurtového těsta s pivem	167
<b>NÁPLNĚ</b>	167
závin z jogurtového těsta s pivem, s jablečnou a makovou náplní	168
cuketové (nebo jablečné) řezy	168
ovocný koláč z jogurtového těsta, bez vážení, s obměnami	169
ovocný koláč z jogurtového těsta s pudinkovým práškem, bez vážení, s obměnami	170
ovocný koláč z kynutého těsta, s obměnami	171
tvarohový moučník (bábovka) s jogurtem, s obměnami	171
dort s plevou a mřížkováním	173
<b>NÁPOJE Z JOGURTU – KOKTEJLY</b>	174
<b>JOGURTOVÉ ZELENINOVÉ NÁPOJE</b>	174
pórkový nápoj	174
rajčatový jogurt, s obměnami	174
rajčatový jogurt z rajčatové šťávy	175

<b>JOGURTOVÉ OVOCNÉ NÁPOJE</b> .....	<b>175</b>
mixovaný banánový nápoj s jogurtem .....	175
jahodový nápoj z jogurtu, s obměnami .....	176
kiwi nápoj z jogurtu, s obměnami .....	176
meruňkový nápoj z jogurtu .....	176
pomerančový nápoj z jogurtu, s obměnami .....	177
nápoj z černého nebo červeného rybízu s jogurtem .....	177
jogurtové mléko s meruňkami, s obměnami .....	177
jogurtové mléko se zázvorem, na slano i na sladko, s obměnami .....	178
<b>NÁPOJE Z JOGURTU PRO DIABETIKY</b> .....	<b>179</b>
 <b>CO ŘÍCI NAKONEC?</b> .....	 <b>180</b>