

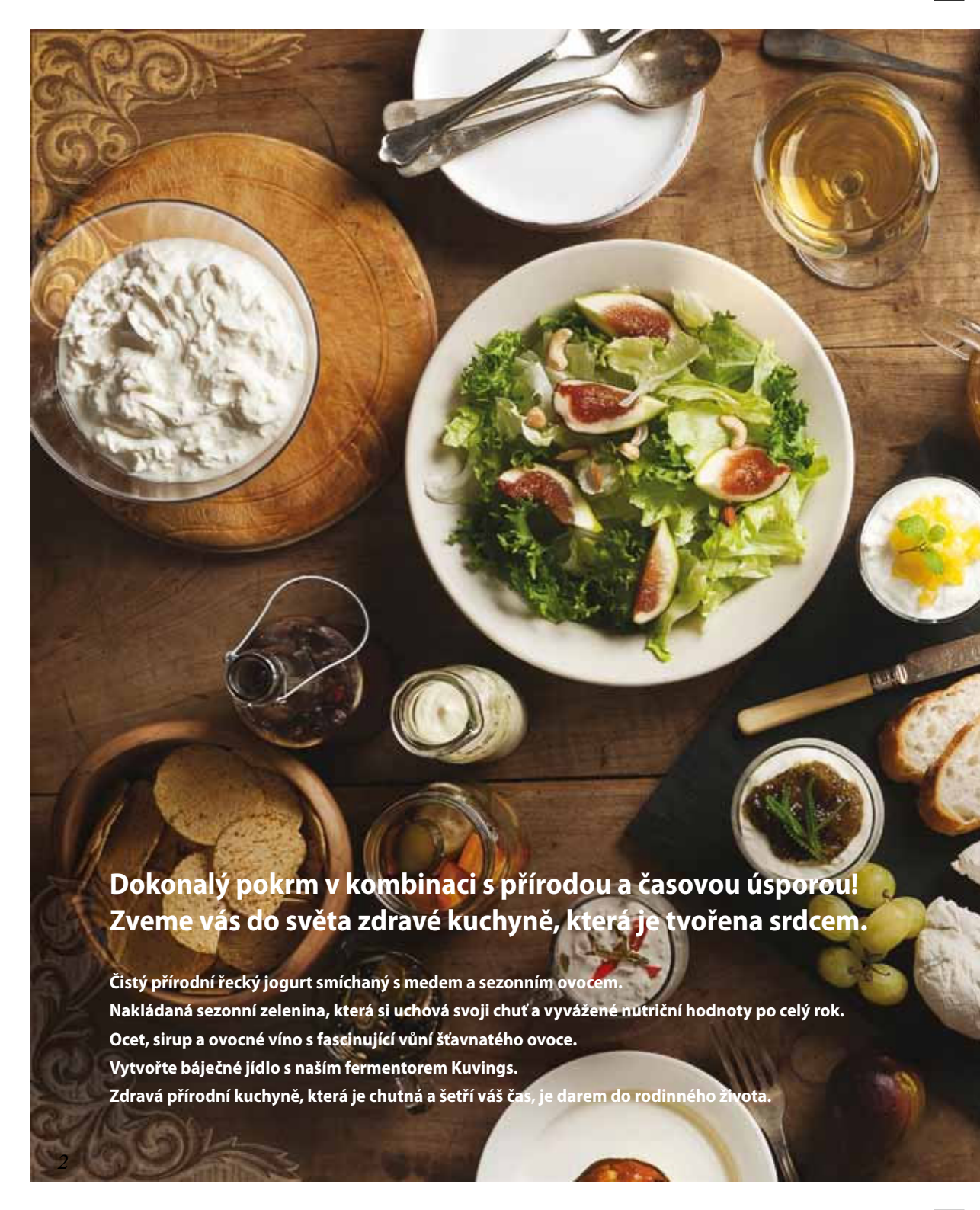
VÝROBNÍK SÝRU, JOGURTOVAČ,  
FERMENTOR KUVINGS

# FERMENTOR KUVINGS

*Receptář k použití fermentoru Kuvings*



Užijte si skvělou chuť a zdraví s Kuvings!  
Chytrý fermentor Kuvings vnese do vašeho života pohodu.



**Dokonalý pokrm v kombinaci s přírodou a časovou úsporou!  
Zveme vás do světa zdravé kuchyně, která je tvořena srdcem.**

Čistý přírodní řecký jogurt smíchaný s medem a sezonním ovocem.

Nakládaná sezonní zelenina, která si uchová svoji chuť a vyvážené nutriční hodnoty po celý rok.

Ocet, sirup a ovocné víno s fascinující vůní štavnatého ovoce.

Vytvořte báječné jídlo s naším fermentorem Kuvings.

Zdravá přírodní kuchyně, která je chutná a šetří váš čas, je darem do rodinného života.



Zveme Přírodu.

Zveme Zdraví.

Zveme Lásku.

**Kuvings®**

Domácí fermentované jídlo nyní blíž k našim životům!  
Poznejme Fermentor Kuvings a čerstvé suroviny.



Fermentované jídlo, které je lahodné a zdravé! Proč je nemít každý den?  
Přivítejme Fermentor Kuvings do svého života.  
Připravte si čerstvé suroviny a jednoduše stiskněte jediné tlačítko.  
Domácí, zdravější, přirozeně fermentované potraviny tu budou přímo pro vás!  
Připravte si zdravé pokrmy z fermentovaných potravin plné chuti  
a vyvážených nutričních hodnot.

## Tlačítko „Řecký jogurt“



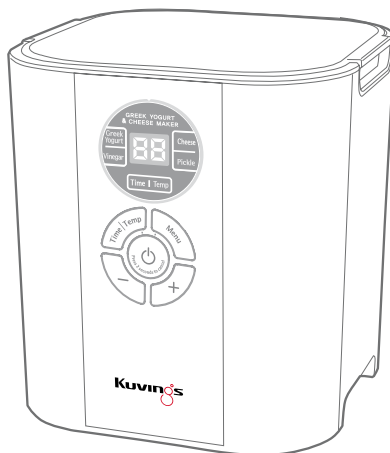
Smíchejte mléko s mléčnou bakterií a stiskněte tlačítko Menu pro výběr „Řecký Jogurt“. Přidejte své oblíbené polevy na čerstvě vyrobený jogurt a užijte si lehkou svačinu. Jogurt můžete také namazat na pečivo, např. na bagetu nebo housku, a vychutnat si tak život plnými doušky.



## Tlačítko „Sýr“



Smíchejte mléko a citronovou šťávu (nebo ocet) a stiskněte tlačítko Menu pro výběr „Sýr“. Tento sýr bude skvěle chutnat se sendvičem nebo v salátu. POZOR: Postup a nastavení pro přípravu sýru s použitím syřidla se liší. Viz samostatný přiložený recept.



## Tlačítko „Ocet“



Přidejte cukr a ocet do připraveného ovoce / zeleniny a stiskněte tlačítko Menu pro výběr „Ocet“. Ocet plný chuti a bohatých nutričních hodnot bude připraven přímo pro vás. Ocet můžete využít k přípravě horkých i studených nápojů, stejně tak je oblíbený v gurmánské kuchyni.



## Tlačítko „Nakládaná zelenina“



Přidejte ocet, cukr a koření směs pro výrobu nakládané zeleniny a stiskněte tlačítko Menu pro výběr „Nakládaná zelenina“. Následně si můžete vychutnat jedinečnou a svěží chuť.





## Řecký jogurt



Řecký jogurt má silnější chuť než obyčejný jogurt a texturu připomíná spíše smetanový sýr. Řadí se mezi pět nejzdravějších potravin. Přidejte ovoce, jako např. borůvky nebo banán na skvělý řecký jogurt, nebo jej smíchejte s nejrůznějšími polevami. Pokud jej přidáte do těsta, bude výsledný pokrm ještě bohatší.



## Ocet



Ocet označovaný také jako „zázrak z přírody“, je široce využíván jako základní surovina pro ochucování, konzervaci potravin nebo také jako lék. Ocet, který přirozeně obohacuje chuť tepelně upravených potravin, se běžně využívá k přípravě pokrmů. Lze ho také jednoduše smíchat s vodou (normální nebo syčenou) a vytvořit tak jedinečný recept.



## Sirup



Enzymy obsažené v tomto sirupu napomáhají vstřebávání výživných látek z ovoce a zeleniny, jako jsou vitamíny a minerály. Enzym, který nám umožňuje vychutnat si skvělou chuť a vůni ingrediencí jako takových, napomáhá trávení a správné funkci metabolismu. Zároveň také působí jako prevence proti stárnutí.



## Ovocné víno

Unikátní ovocné víno jaké jen můžete spatřit a ochutnat, má jedinečnou vlastnost – můžete vyrobit ovocné víno z čerstvého ovoce a alkoholu, který si sami vyberete. Rynge můžete využít během léta a ženšen nebo vinnou révu během zimy. Použitím sezonních surovin vytvoříte zdravé a lahodné ovocné víno, které si můžete vychutnávat po celý rok.



## Sýr

Sýr, nazývaný také nejlepším pokrmem, který nám byl dán Bohem, je plný nutričních hodnot, které lidé potřebují. Jako příklad můžeme uvést vápník, minerály, vitamíny a proteiny.

Můžete si užít jedinečný sýrový pokrm, který bude lahodit vaší chuti přidáním vašeho oblíbeného ovoce nebo zeleniny (např. jahody nebo mrkev).



## Nakládaná zelenina

Nakládaná zelenina, díky níž si můžete vychutnat čerstvost sezonních potravin po celý rok, se využívá již celá staletí. U nás se jí také říká zelenina v láku nebo čalamáda. Připravte si unikátní nakládanou zeleninu, která vytvoří z vašeho stolování gurmánský zážitek. Od okurek přes řepu, dalších rozmanitých plodů a koření či listů.



# Řecký jogurt a sýr

<b>Jak vyrobit řecký jogurt</b>	<b>16</b>		
<b>Jak vyrobit sýr</b>	<b>18</b>		
<b>Tibetský jogurt z kefirové houby</b>	<b>20</b>		
Jogurtový nápoj ayran (ajran / airan)	20		
Kefirový jogurt	21		
Jak použít zbylou syrovátku	21		
Řecký jogurt s kiwi a banánem	22		
Řecký jogurt s malinami a borůvkami	22		
Řecký jogurt s mangem a ananasem	22		
Medový řecký jogurt	24		
Kompotový jogurt	24		
Zmrzlina z řeckého jogurtu	26		
Ovocná zmrzlina z řeckého jogurtu	26		
Oreo zmrzlina z řeckého jogurtu	28		
Parfait z řeckého jogurtu	28		
Smoothie z řeckého jogurtu s tofu a banánem	30		
Smoothie z řeckého jogurtu s tofu, malinami a ananasem	30		
Jahodové lasí s banánem	32		
Lívance z řeckého jogurtu	32		
Cupcake z řeckého jogurtu	34		
		Borůvkové smoothie z řeckého jogurtu s třešněmi	34
		Tzatziki	36
		Banánové smoothie z řeckého jogurtu s jahodami	36
		Zakysaná smetana	38
		Fermentované máslo	38
		Naan z řeckého jogurtu	40
		Dip z řeckého jogurtu s curry	40
		Bílá omáčka z řeckého jogurtu	42
		Dressing na salát z řeckého jogurtu	42
		Dressing z řeckého jogurtu s olivami	44
		Francouzský dressing z řeckého jogurtu	44
		Čerstvý sýr s jahodami	46
		Čerstvý sýr s mrkví	46
		Jednohubky / krekry se sýrem	48
		Salát Caprese	48
		Sendvič se sýrem a lososem	50
		Fíkový cheesecake	50
		Čerstvá pizza s rukolou	52





# Domácí ocet a sirup



Jak vyrobit jablečný sirup	58
Jak vyrobit jablečný ocet	60
Sirup z rynglí	62
Sodovka z rynglí	62
Čaj z rynglí	62
Citronový sirup s enzymy	64
Citronová limonáda (citronáda)	64
Citronový čaj	64
Borůvkový sirup s enzymy	66
Borůvkové mascarpone	66
Kdoulový sirup s enzymy	68
Lotosový čaj s kdoulemi	68
Jablkový čaj s kdoulemi	68
Kiwi sirup s enzymy	70
Zázvorová limonáda s kiwi	70
Dressing na salát z kiwi	70
Zázvorový sirup s enzymy	72
Česnekový sirup s enzymy	72
Sirup z granátového jablka s enzymy	73

Mrkvový sirup s enzymy	73
Sirup z hořkého melounu s enzymy	74
Celerový sirup	74
Sirup s enzymy ze směsi bylin	74
Mandarinkový ocet	76
Ocet z kaki	76
Citronový ocet	76
Ocet z kiwi	78
Banánový ocet	78
Fíkový ocet	78
Ocet ze schisandry (Klanoprašky čínské)	80
Borůvkový ocet	80
Malinový ocet	80
Vinný ocet	80
Ocet z cukrového melounu	82
Ocet z červené ryngle	82
Ananasový ocet	83
Jahodový ocet	83

# Nakládaná zelenina a ovocné víno

Jak vyrobit nakládané okurky	88
Jak vyrobit jablečné víno	90
Nakládané zelí	92
Nakládaná řepa	92
Nakládané ovoce	94
Nakládané čínské zelí s ředkvi	94
Nakládaný lilek	96
Nakládaný lotosový kořen	96
Nakládaný lopuch	96
Nakládaný chřest	98
Nakládané okurky s paprikou	98

Nakládaná jablka	100
Nakládaný zázvor s řepou	100
Nakládané papričky Jalapeno	102
Kysané zelí	102
Nakládané česnekové stonky	104
Nakládané sezamové listy	104
Víno z hroznů	106
Třešňové víno	108
Víno z granátového jablka	108
Víno z tropického ovoce	110
Víno z rynglí	110





## Jakýkoliv pokrm může být chutný s domácím výrobníkem řeckého jogurtu a sýru - fermentorem Kuvings.

Lehký a jemný řecký jogurt a sýr bez aditiv!

Čistě bílý prostý řecký jogurt i domácí sýr s čerstvým ovocem nebo lahodným chlebem představují nezaměnitelný chuťový zážitek.

Vytvořte jedinečné kombinace pokrmů s řeckým jogurtem a sýrem.



## Řecký jogurt a sýr

Jakýkoliv pokrm může být chutný  
s fermentorem Kuvings.



## **Domácí řecký jogurt a sýr plný bílkovin, bez přidaných látek.**



### **Řecký jogurt má málo kalorií, má však vysokou nutriční hodnotu.**

Řecký jogurt je zázračná potravina s nízkým obsahem tuku a vysokým podílem bílkovin, který převyšuje až dvojnásobně hodnotu bílkovin a vápníku v běžném jogurtu.

Díky jemné konzistenci jej můžete lehce namazat na chleba nebo bagetu.



### **Sýr obsahuje sedmkrát více bílkovin a pětikrát více vápníku než mléko.**

Sýr je vhodným pokrmem pro děti.

Vyrobíte jej snadno přidáním syřidla (případně citronové šťávy do mléka).

Výsledkem je lehce slaná varianta.

Pokud si přejete sýr osladit, stačí přidat med.

Pro delikatesní chuť přidejte ořechy.

Využívejte hojnost receptů se sýrem pro vyváženou životosprávu.

## Klasický bílý jogurt versus řecký jogurt



## Dvakrát více chuti a zdraví! Hustý a krémový řecký jogurt.

Řecký jogurt je charakteristický svou hustou konzistencí. Má silnější a bohatší chuť ve srovnání s běžným jogurtem. Klasický bílý jogurt fermentovaný pouhým přidáním ovocné dužiny nebo vody do syrového mléka je velmi řídký a tekutý. Naopak řecký jogurt, který je díky přirozenému procesu fermentace koncentrovaný, je natolik hustý, že nestéká, ani když je vzhůru dnem.

Řecký jogurt můžete namazat na chleba nebo bagetu jako krémový sýr. Zdravá a lehká svačina, po které se budete cítit naprosto spokojeni.

Řecký jogurt obsahuje dvakrát více bílkovin a vápníku než klasický bílý jogurt.

Řecký jogurt je řazen mezi 14 nejzdravějších superpotravin pro svůj vysoký obsah zdraví prospěšných látek. Jeho skvělá chuť upoutala pozornost mnoha lidí po celém světě.

V současné době se stále více lidí po celém světě zajímá o zdravý a jednoduchý způsob stravování. Řecký jogurt je díky svému vyváženému složení a skvělé chuti tou správnou volbou.

Pro svou jedinečnost si získal přízeň mladých lidí, gurmánů, ale také matek, které pro své děti chtějí pouze to nejlepší. Díky vysokému obsahu bílkovin je vhodný pro vyváženou životosprávu.



# Jak vyrobit Řecký jogurt\*



1. Připravte si 1.000 ml mléka a jogurtový základ. (Tj. 100 ml jogurtu nebo 1,5 – 2 gramy jogurtových kultur / bakterií v prášku). Pokud si přejete ještě hustší jogurt použijte jen 800 ml mléka.



2. Smíchejte v nádobě fermentoru 1.000 ml mléka s jogurtovým základem.



3. Přikryjte nádobu víkem, které uzavřete otočením ve směru hodinových ručiček. Vložte nádobu dovnitř přístroje.



4. Zapojte přístroj do zásuvky a stiskněte tlačítko „Power“ po dobu dvou sekund. Na displeji se objeví písmeno F, které označuje režim „Standby“ (připraveno k provozu).



5. Pro volbu „řecký jogurt“ stiskněte tlačítko Menu jednou. Časování se vypne po třech sekundách a příprava jogurtu začíná.



6. Po 8 hodinách, kdy přístroj ukončí proces fermentace, stiskněte tlačítko „Power“ po dobu 2 sekund a vypnete přístroj. Vyměňte nádobu s jogurtem z přístroje a umístěte ji do lednice. Zde ji ponechte po dobu 3 hodin, kdy dobehne proces zrání a srážení.



7. Připravte si další nádobu, do které umístíte filtr (dodané sítko) a pomalu do ní vlijte zralý jogurt. Důležité je jogurt nemíchat, ani s ním příliš nehýbat.



8. Uzavřete mísu pomocí úchytu otočením ve směru hodinových ručiček. Následně ji umístěte do lednice a ponechte ji zde po dobu nejméně 6 hodin před podáváním. Po uplynutí této doby je řecký jogurt připraven.



**Při výrobě jogurtu věnujte pozornost následujícím doporučením.**

1.

**Domácí jogurt vyjměte po dozrání z nádoby fermentoru během 3 hodin.**

Pokud jej zde ponecháte déle, bude kyselější a zároveň vytvoří mnoho syrovátky.

2.

**Doba trvání fermentace se může lišit v závislosti na použitém typu mléčných bakterií.**

U práškových mléčných bakterií může být doba trvání fermentace delší než u bakterií tekutých.

(Přečtěte si prosím doporučení pro použití práškových mléčných bakterií).

3.

**Po dobu fermentace nepohybujte s přístrojem.**

Pohyb by mohl ovlivnit proces fermentace,  
proto jej nedoporučujeme.

4.

**Desinfikujte přístroj před jeho použitím.**

Všechny komponenty, jako je nádoba, víko nádoby a úchyt, musí být desinfikovány  
v mikrovlnné troubě nebo pomocí octové vody.

5.

**Ujistěte se, že mléko, které použijete, lze snadno fermentovat.**

Nepoužívejte mléko pasterované technologií UHT (za vysokých teplot),  
mléko s vysokým obsahem vápníku a odtučněné mléko.

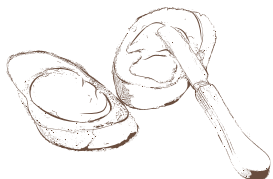
6.

**(Řecký) jogurt musí být uchováván v chladu.**

V lednici vydrží přibližně 7 dní. Uchovávejte jej v jiné nádobě, než která byla použita při výrobě  
(platí pro všechny použité komponenty). V opačném případě hrozí nebezpečí poškození výrobku.

Zároveň doporučujeme ponechat jogurt v nádobě s dobře uzavíratelným víkem,  
které nepropustí pachy jiných potravin a uchová jogurt vláčný.

# Jak vyrobit sýr\*



1. Syřidlo (nebo citronová šťáva (bez aditiv) či ocet).



2. V nádobě smíchejte 800 ml mléka s 50 – 60 ml citronové šťávy (bez aditiv) nebo octa.

**POZOR: Postup a nastavení pro přípravu sýru s použitím syřidla se liší. Viz samostatný příložený recept.**



3. Přikryjte nádobu víkem, které uzavřete otočením ve směru hodinových ručiček. Vložte nádobu dovnitř přístroje.



4. Zapojte přístroj do zásuvky a stiskněte tlačítko „Power“ po dobu dvou sekund. Na displeji se objeví písmeno F, které označuje režim „Standby“ (připraveno k provozu).



5. Pro volbu „Sýr“ stiskněte tlačítko Menu dvakrát. Časování se vypne po 3 sekundách a příprava sýru začíná.



6. Po 6 hodinách, kdy přístroj ukončí proces fermentace, stiskněte tlačítko „Power“ po dobu 2 sekund a vypněte přístroj. Vyměňte nádobu se syřeninou z přístroje a umístěte ji do lednice. Zde ji ponechte po dobu 3 hodin, kdy doběhne proces zrání a srážení.



7. Připravte si další nádobu, do které umístíte filtr pro výrobu sýru a pomalu do ní vložte zralý sýr. Důležité je sýr nemíchat, ani s ním příliš nehýbat.



8. Uzavřete mísu pomocí víka otočením ve směru hodinových ručiček. Následně ji umístěte do lednice a ponechte ji zde po dobu nejméně 6 hodin před podáváním.

**Při výrobě sýru věnujte pozornost následujícím doporučením.**

1.

**Domácí sýr vyjměte po dozrání z nádoby fermentoru během 3 hodin.**

Pokud jej zde ponecháte déle, bude kyselější a zároveň vytvoří mnoho syrovátky.

2.

**Doba trvání fermentace se může lišit v závislosti na teplotě použitých surovin.**

Jestliže použijete mléko přímo z lednice, doba fermentace se prodlouží.

Doporučujeme tedy mléko ohřát na 35°C, nebo jej před použitím uchovat při pokojové teplotě.

3.

**Sýr je velmi jemný.**

Konzistence sýru se liší v závislosti na množství použité citronové šťávy (nebo octu).

Doporučená dávka citronové šťávy (nebo octu) je 50 – 60 ml (můžete přidat až 3 g soli, dle vašich preferencí).

Použijete-li bavlněnou látku místo filtru pro výrobu sýru při odstraňování tekutiny, bude výsledný sýr pevnější.

4.

**Po dobu fermentace nepohybujte s přístrojem.**

Pohyb by mohl ovlivnit proces fermentace, proto jej nedoporučujeme.

5.

**Desinfikujte přístroj před jeho použitím.**

Všechny komponenty, jako je plastová nádoba, víko nádoby a úchyt, musí být desinfikovány v mikrovlnné troubě nebo pomocí octové vody.

6.

**Ujistěte se, že mléko, které použijete, je vhodné pro výrobu sýru.**

Nepoužívejte mléko pasterované technologií UHT (za vysokých teplot).

7.

**Sýr musí být uchováván v chladu.**

V lednici vydrží přibližně 5 dní.

Uchovávejte jej v jiné nádobě, než která byla použita při výrobě (platí pro všechny použité komponenty). V opačném případě hrozí nebezpečí poškození výrobku.

Zároveň doporučujeme ponechat sýr v nádobě s dobře uzavíratelným víkem, které nepropustí pachy jiných potravin a uchová sýr vláčný.

Jogurtový základ  
pro výrobu tibetského jogurtu 50 g  
Mléko 1.000 ml



Ujistěte se, že se jogurtový základ pro výrobu tibetského jogurtu nedostane do kontaktu s kovovými předměty nebo vaší pokožkou. V letních měsících může pokojová teplota přesáhnout 30°C, v takovém případě není vhodné vyrábět Tibetský jogurt z kefirové houby.

Jogurtový základ ayran 100 g  
Mléko 1.000 ml



Použijete-li pro výrobu ayranu jogurtový (ayranový) základ, oddělte horní vrstvu (která může být kontaminovaná) a jako základ použijte zbytek náplně. Jestliže v létě pokojová teplota dosáhne 30°C, doba procesu fermentace by měla být přibližně 20 hodin.

## Tibetský jogurt z kefirové houby



Tibetský jogurt z kefirové houby je jednou z tajných receptur tibetských mnichů pro udržení skvělého zdraví. Obsahuje mléčnou bakterii, která svým tvarem připomíná houbu, odtud pochází jeho název. Je složen z mléčné bakterie, droždí a polysacharidů. Toto složení napomáhá dobrému trávení a kráse.

- 1. Přidejte jogurtový základ pro výrobu tibetského jogurtu do mléka a dobře promíchejte. K výrobě tibetského jogurtu z kefirové houby použijte fermentor Kuvings.**
- 2. Nalijte tibetský jogurt z kefirové houby do filtru pro výrobu sýru a oddělte jogurt od kefirové houby (kefirová houbu může být použita pro další fermentaci, stačí ji lehce omýt a dobře uskladnit)**
- 3. Po ukončení programu uložte uzavřenou nádobu s fermentovaným produktem do lednice. Proces finálního zrání a srážení bude trvat zhruba 6 hodin.**

## Jogurtový nápoj ayran (ajran / airan)



Jogurtový nápoj ayran je delikatesou oblasti Kaspického moře, která je vyhlášena dlouhověkostí tamních obyvatel.

Mléčná bakterie, která je obsažena v jogurtovém nápoji ayran, je důležitá pro odstranění toxických látek ze střev a působí jako prevence proti zácpě. Začněte svůj den se zdravým jogurtovým nápojem ayran.

- 1. Přidejte jogurtový základ ayran do mléka a dobře promíchejte. K výrobě jogurtového nápoje ayran použijte fermentor Kuvings.**
- 2. Po ukončení programu uložte uzavřenou nádobu s fermentovaným produktem do lednice. Proces finálního zrání a srážení bude trvat zhruba 6 hodin.**

# Kefírový jogurt



Kefírový jogurt (nebo jogurtový základ kefirového typu) 100 g  
Mléko 1.000 ml



Použijete-li jogurtový základ kefirového typu, oddělte horní vrstvu (která může být kontaminovaná) a jako základ použijte zbytek náplně. Jestliže pokojová teplota v létě dosáhne 30°C, doba procesu fermentace by měla být okolo 15 hodin.

Tajemství dlouhověkosti obyvatel vesnice Caucasia v Jižní Americe je kefirový jogurt! Kefírový jogurt je výborným pomocníkem pro posílení imunity a aktivování látkové výměny. V EU se průměrně zkonsumuje na hlavu cca 19 kg kysaných mléčných potravin za rok (v ČR cca 15 kg).

1. **Smíchejte jogurtový základ kefirového typu s mlékem a obě suroviny dobře promíchejte. K výrobě kefirového jogurtu použijte fermentor Kuvings.**
2. **Po ukončení programu uložte uzavřenou nádobu s fermentovaným produktem do lednice. Proces finálního zrání a srážení bude trvat zhruba 6 hodin.**



## Jak použít zbylou syrovátku

Syrovátka, kterou obsahuje řecký jogurt, obsahuje 3x více bílkovin než fazole. Konzumace syrovátky podporuje imunitu. Použijete-li ji jako obličejové sérum, vaše pokožka bude hebká a pružná.

### Pro denní použití

1. Po omytí obličeje namočte vatový tampon do tekuté syrovátky a lehce ji naneste na obličej. Syrovátka zmírňuje zarudnutí pokožky a otoky.
2. Po omytí obličeje můžete použít naředěnou syrovátku ve formě spreje.
3. Přidáním rýžových otrub nebo černého cukru do syrovátky vytvoříte skvělý obličejový a tělový peeling.
4. Při výrobě přírodního mýdla můžete použít syrovátku a olej místo vody.
5. Aplikujte syrovátku na vaše tělo. Nechte působit po dobu 5 minut a opláchněte.
6. Smíchejte čistou vodu a syrovátku v poměru 2:1 vytvoříte tak skvělé pleťové tonikum (uchované v lednici vydrží až 7 dní).
7. Syrovátku lze použít také jako rostlinné hnojivo.

### Pro vaření

1. Můžete ji použít při výrobě palačinek, muffinů nebo "korejských" palačinek místo vody.
2. Můžete ji použít pro odstranění zápachu z kuřete nebo vepřového masa (místo mléka).
3. Při použití syrovátky místo vody při vaření vajec docílíte jemnější a aromatictější chuti.





řecký jogurt 100 g  
banán 60 g  
kiwi 30 g



Kiwi a banán patří mezi nejlepší pomocníky proti zácpě. Sníte-li řecký jogurt s kiwi a banánem na lačný žaludek, aktivujete svá střeva.



řecký jogurt 100 g  
maliny 30 g  
borůvky 30 g



řecký jogurt 100 g  
mango 30 g  
ananas 30 g



Mango a ananas se řadí mezi tropické ovoce, není tedy třeba uchovávat je v lednici. K ochucení můžete použít jahodový džem, vinný džem a med, nebo také ořechy, např. mandle nebo vlašské a piniové ořechy. Výsledkem bude ještě chutnější a zdravější řecký jogurt.

## Řecký jogurt s kiwi a banánem

Přidejte sladký banán a kyselější kiwi do čistého řeckého jogurtu. Jistě si zamilujete jemnou chuť banánu a řeckého jogurtu následovanou osvěžující chutí kiwi.

1. K výrobě řeckého jogurtu použijte fermentor Kuvings.
2. Nalijte domácí řecký jogurt do sklenice.
3. Nakrájejte banán a kiwi na malé kousky a podávejte spolu s řeckým jogurtem.

## Řecký jogurt s malinami a borůvkami


Diamanty mezi ovocem, super zdravá potravina – borůvky a maliny! Řecký jogurt se sladko-kyselou chutí je velice oblíbený mezi ženami.

1. K výrobě řeckého jogurtu použijte fermentor Kuvings.
2. Nalijte domácí řecký jogurt do sklenice.
3. Maliny a borůvky podávejte spolu s řeckým jogurtem.


## Řecký jogurt s mangem a ananasem

Mango a ananas se řadí mezi tzv. „žluté potraviny“, které jsou známy především pro vysoký obsah karotenoidů, které napomáhají posilovat imunitu a předcházet chřipce a jejím příznakům.

1. K výrobě řeckého jogurtu použijte fermentor Kuvings.
2. Nalijte domácí řecký jogurt do sklenice.
3. Mango a ananas podávejte spolu s řeckým jogurtem.

Řecký jogurt   
s kiwi a banánem

Řecký jogurt   
s mangem a ananášem

Řecký jogurt   
s malinami a borůvkami



řecký jogurt  
med

100 g  
15 g

## Medový řecký jogurt

Cukr obsažený v medu tělo okamžitě využije jako cenný zdroj energie. Med je výborný proti únavě a příznakům kocoviny. Pokud jej smícháte s ořechy (např. mandlemi) a řeckým jogurtem, vytvoříte tak jednoduchý, zdravý a velice chutný pokrm.

1. Smíchejte 100 g medu s řeckým jogurtem a nalijte jej do sklenice.
2. Přidejte sezonní ovoce dle Vaší chuti nakrájené na plátky na medový řecký jogurt.



řecký jogurt 100 g  
(čerstvé nebo mražené ovoce)  
(pomeranč, borůvkový džem, atd.)  
citronová šťáva 30 g  
cukr 15 g

## Kompotový jogurt

Kompot je dezert, který svým původem pochází z Francie. Jedná se o zkaramelizované ovoce, které je následně zchlazeno. Můžete jej natřít na toast nebo palačinku, ale nejvíce si užijete jeho úžasnou chuť v kombinaci s řeckým jogurtem.


1. Rozmrazte mražené ovoce a nakrájejte je na 1 cm velké kousky.
2. Připravené ovoce, cukr a citronovou šťávu vložte do hrnce a všechny ingredience dobře promíchejte. Zapněte ohřev a zahajte karamelizování.
3. V momentě, kdy je cukr rozpuštěn, vařte ovoce na mírném ohni po dobu 20 minut. Následně ohřev vypněte a nechte ovoce vystydnout.
4. Nalijte řecký jogurt do sklenice a podávejte spolu s kompotem.




Můžete využít jakýkoliv druh mraženého i čerstvého ovoce. Zkuste např. banán, maliny, broskve nebo kiwi a užijte si báječné jídlo.





Řecký jogurt   
s kompotem

Řecký jogurt   
s medem



řecký jogurt	400 g
čerstvá smetana	50 ml
mléko	300 ml
cukr	50 g



Jestliže všechny ingredience promícháte každou hodinu, zmrzlina z řeckého jogurtu bude ještě jemnější.

## Zmrzlina z řeckého jogurtu

Zmrzlina z řeckého jogurtu je skvělou variantou pro všechny, kteří si chtějí hlídat svoji figuru a zároveň mlsat sladkou zmrzlinou. Můžete si užít jemnou zmrzlinu z řeckého jogurtu, aniž byste museli myslet na kalorie.

1. Rozpusťte 50 g cukru v 300 ml mléka.
2. V momentě, kdy je cukr rozpuštěn, přidejte 400 g řeckého jogurtu a 50 ml čerstvé smetany. Všechny ingredience dobře promíchejte a vlijte do předem připravené formy. Vložte do mrazáku a zmrazte.
3. Když je zmrzlina lehce zmrazena, seškrábejte ji vidličkou a znovu promíchejte. (Opakujte ještě 1 – 2 krát pro jemnější zmrzlinu.)
4. Naberte porci jemné zmrzliny z řeckého jogurtu naběračkou na zmrzlinu.



řecký jogurt	400 g
čerstvá smetana	50 ml
mléko	300 ml
mango	100 g
kiwi	50 g
maliny	50 g
cukr	50 g





Při současné konzumaci manga s mlékem, proteiny a tuk obsažené v mléku napomáhají vstřebávání karotenoidů, které jsou obsaženy v mangu. Přidejte ovoce dle vaší chuti.

## Ovocná zmrzlina z řeckého jogurtu

Spojení lahodné zmrzliny z řeckého jogurtu s kyselým a sladkým ovocem vytvoří jedinečný dezert, který je plný chuti a zdraví.

1. Rozpusťte 50 g cukru v 300 ml mléka.
2. Jakmile je cukr rozpuštěn, přidejte 400 g řeckého jogurtu a 50 ml čerstvé smetany. Všechny ingredience dobře promíchejte a vlijte do předem připravené formy. Vložte do mrazáku a zmrazte.
3. Když je zmrzlina lehce zmrazena, seškrábejte ji vidličkou a znovu promíchejte.
4. Omyjte a oloupejte kiwi a mango a následně je nakrájejte. Stejně tak omyjte a nakrájejte maliny.
5. Smíchejte připravené ovoce s mraženým jemným řeckým jogurtem a naberte jej naběračkou na zmrzlinu.



Řecký jogurt 

Ovocná zmrzlina z řeckého jogurtu



Řecký jogurt 

Zmrzlina z řeckého jogurtu



řecký jogurt  
(sušenky) Oreo  
mléko

100 g  
2-3 ks  
100 ml



Jestliže všechny ingredience promícháte každou hodinu, zmrzlina z řeckého jogurtu bude ještě jemnější.



řecký jogurt  
med  
2 typy cereálií  
(sladké tyčinky nebo oplatky)  
(čerstvé ovoce nebo ovocná  
omáčka)  
ořechy

100 g  
15 g  
50 g



Jestliže použijete jogurt vychlazený v lednici, bude váš parfait mnohem chutnější.

## Oreo zmrzlina z řeckého jogurtu


Křupavé sušenky Oreo ve spojení s jemným řeckým jogurtem! Osladte si den s Oreo zmrzlinou z řeckého jogurtu.


1. **Rozmixujte řecký jogurt a mléko v mixéru.**
2. **Rozmixované ingredience nalijte do nádoby a vložte do mrazáku. Následně je ponechte mrazit zhruba 1 hodinu.**
3. **Jemně seškrábejte zmrzlinu vidličkou a dobře promíchejte.**
4. **Ponechte zmrzlinu mrazit dalších 4-5 hodin a smíchejte spolu s rozdrčenými sušenkami Oreo. Vložte do ozdobné misky.**

## Parfait z řeckého jogurtu

Dáte si zdravější parfait z řeckého jogurtu, který je zároveň sladký i kyselý? Přidejte celozrnné müsli namísto cereálií, různé druhy ořechů, sezonní ovoce a med. Vytvoříte skvělý parfait z řeckého jogurtu, který se vám odmění dokonalým chuťovým zážitkem.

1. **Nalijte řecký jogurt a med do mísy a dobře je rozmixujte.**
2. **Připravte si sklenici na parfait. Nejprve do ní nasypete jeden druh cereálií.**
3. **Přidejte řecký jogurt smíchaný s medem a naplňte sklenici do 1/3. Následně přidejte čerstvé ovoce a ovocnou omáčku.**
4. **Následně přidejte znovu řecký jogurt s medem a naplňte další 1/3 sklenice. Přidejte zbytek cereálií.**
5. **Nalijte zbylý řecký jogurt navrch sklenice spolu s ovocem nebo ořechy. Ozdobte sušenkami nebo oplatkami.**

Řecký jogurt   
Oreo zmrzlina

Řecký jogurt   
Parfait





řecký jogurt	100 g
tofu	80 g
banán	200 g
mléko	200 ml
led	3 – 4 ks

## Smoothie z řeckého jogurtu s tofu a banánem

Zdravé smoothie s tofu je dokonalým startem vašeho dne. Smoothie z řeckého jogurtu s tofu a banánem vás spolehlivě zasytí.

1. Nakrájejte tofu na třetiny.
2. Oloupejte banán a nakrájejte jej na třetiny.
3. Vložte řecký jogurt, tofu, banán, mléko a led do mixéru a dobře je rozmixujte.
4. Hotové smoothie z řeckého jogurtu s tofu a banánem nalijte do hezké sklenice a ozdobte banánem.



řecký jogurt	100 g
tofu	80 g
maliny	50 g
ananas	50 g
mléko	200 ml
orechy	15 g
led	3 – 4 ks

## Smoothie z řeckého jogurtu s tofu, malinami a ananasem


Smoothie z řeckého jogurtu s tofu, malinami a ananasem můžete jednoduše pít, pokud nemáte zrovna chuť k jídlu.

1. Nakrájejte tofu na třetiny.
2. Vložte řecký jogurt, tofu, maliny, ananas, mléko a led do mixéru a všechny ingredience dobře rozmixujte.
3. Hotové smoothie z řeckého jogurtu s tofu, malinami a ananasem nalijte do hezké sklenice a ozdobte ořechy.




Maliny jsou bohaté na ve vodě rozpustnou vlákninu, která pomáhá redukovat vysokou hladinu cholesterolu. Zároveň obsahují mnoho omega-3 mastných kyselin, které jsou důležité pro správnou funkci srdce.



Řecký jogurt   
Smoothie s tofu a banánem



Řecký jogurt   
Smoothie s tofu, malinami a ananasem





řecký jogurt	200 g
jahody	100 g
banán	200 g
mléko	100 ml
led	3 - 4 ks



Lasí je studený jogurtový nápoj pocházející z Indie. Pokud je příliš husté, stačí přidat mléko a nápoj naředit. Místo jahod můžete použít také borůvky, kiwi a ananas. Led nebo mražené ovoce jsou skvělé pro využití v letních měsících.



řecký jogurt	50 g
směs pro výrobu lívanců	200 g
mléko	150 ml
javorový sirup	150 ml



Stejně těsto můžete použít na výrobu výborných vafelí, použitím vaflovače.

## Jahodové lasí s banánem

Máte-li den, kdy se cítíte ospale a apaticky, dejte si sklenici osvěžujícího lasí! Tradiční indický nápoj, který je velice jemný a aromatický, bude skvělý s každým ovocem, které máte rádi. Můžete zkusit variantu s mangem, ananasem, banánem, nebo jen s jemným řeckým jogurtem.

1. Omyjte ovoce pod tekoucí vodou, odstraňte stopky a oloupejte je.
2. Vložte řecký jogurt, jahody, banány, mléko a led do mixéru a vše dobře rozmixujte.
3. Hotové jahodovo-banánové lasí nalijte do hezké sklenice a ozdobte kousky jahod.

## Lívance z řeckého jogurtu

Užijte si odpoledne s lívanci z řeckého jogurtu přelité javorovým sirupem.

1. Řecký jogurt a mléko dobře promíchejte v nádobě, ujistěte se, že je směs hladká, bez hrudek.
2. Pomalu přisypávejte směs na výrobu lívanců a jemně ji promíchejte špachtlí nebo metlou. (Pokud budete směs míchat příliš rychle, vytvoří se hrudky a těsto bude tuhé. Míchejte směs, dokud nebude úplně hladká).
3. V momentě, kdy je směs rozmíchaná, přikryjte nádobu plastovým víkem a nechte odležet zhruba 30 minut v chladu.
4. Zahřívejte pánev na mírném ohřevu. Na pánvi rozehřejte malý kousek másla. Pomocí naběračky nalévejte těsto a jemně je rozprostřete po pánvi. Opékejte po obou stranách.
5. Dobře upečené lívance z řeckého jogurtu podávejte chlazené, naskládané na sebe a polité javorovým sirupem.





Řecký jogurt   
Jahodové lasí s banánem

Řecký jogurt   
Lívance z řeckého jogurtu



řecký jogurt	100 g
mouka	120 g
prášek na pečení	5 g
rozemleté mandle	30 g
másl	100 g
střední vejce	70 g
cukr	80 g
rozinky (nebo jiné sušené ovoce)	15 g
vanilkové aroma (není nezbytné)	

## Cupcake z řeckého jogurtu

Naplňte měkké košíčky chutí a vůní řeckého jogurtu! Budete chtít péct více.

1. Prosejte všechny sypké ingredience (mouka, prášek na pečení a rozemleté mandle).
2. Mázlo ponechte změkknout při pokojové teplotě. Použijte ruční mixér nebo metlu a našlehejte mázlo na jemný krém.
3. V momentě, kdy je mázlo jemně našleháno, postupně přidávejte cukr (po 4 etapách) a pár kapek vanilkové esence.
4. Pomalu přidávejte vejce (uchované při pokojové teplotě) tak, aby se lehce spojilo s těstem a šlehejte dohromady. Následně přidejte ostatní suroviny, včetně řeckého jogurtu.
5. Hotové těsto nalijte do připravených formiček a navrch ozdobte rozinkami.
6. Pečte v troubě předehřáté na 170°C po dobu 30 minut.




řecký jogurt	100 g
třešně	25 g
borůvky	25 g
mléko	150 ml
led	3 – 4 ks
med	15 g

## Borůvkové smoothie z řeckého jogurtu s třešněmi


Třešně, diamant mezi ovoci. Třešně jsou bohaté na výživné látky a lehce zasytí. Pokud trpíte nespavostí nebo držíte dietu, osvěžující smoothie z řeckého jogurtu s borůvkami a třešněmi bude vaším nejlepším přítelem.

1. Ve vodě rozpustíte jedlou sodu a namočte do ní třešně a borůvky. Ponechte je zde 10 minut a následně je omyjte vodou.
2. Z třešní odstraňte pecky a stonky.
3. Do mixéru vložte řecký jogurt, třešně, borůvky, mléko, led, med, a vše dobře rozmixujte.
4. Hotové smoothie z řeckého jogurtu s borůvkami a třešněmi nalijte do hezké sklenice a podávejte

Řecký jogurt 

Borůvkové smoothie z řeckého jogurtu s třešněmi



Řecký jogurt 

Cupcake z řeckého jogurtu



řecký jogurt	200 g
okurka	100 g
česnek	5 g
sůl	2 g
olivový olej	30 g
bylinky (bazalka, kopr, petržel, atd.)	



Tzatziki je tradiční omáčka / zálivka pocházející z Řecka. Je stejně známá jako např. sojová omáčka nebo chilli omáčka, původem z Koreje. Recept na přípravu tzatziky se liší dům od domu. Způsob, jakým tzatziky připravíte, může být měřítkem pro vaše kuchařské dovednosti.

## Tzatziki

Tradiční řecká omáčka tzatziky chutná dobře s chlebem, nachos, krekry, masovými kuličkami, opečenou zeleninou, a mnoho dalšími potravinami.

1. **Odstraňte semínka z okurky a nastrouhejte ji. Rozmačkejte česnek.**
2. **Smíchejte řecký jogurt spolu s nastrouhanou okurkou, rozmačkaným česnekem a olivovým olejem. Osolte.**
3. **Prisypejte nasekané bylinky.**



řecký jogurt	50 g
jahody	60 g
banán	100 g
mléko	50 ml
led	3 – 4 ks



Banány můžeme uchovávat při pokojové teplotě několik dnů. Následně banány můžeme oloupat a zmrazit je po pozdější využití.


## Banánové smoothie z řeckého jogurtu s jahodami

Řecký jogurt, zralý banán a sladké jahody vytvoří dokonalé smoothie. Není třeba přidávat už žádný sirup nebo med, smoothie bude dostatečně sladké a krémové.

1. **Očistěte jahody a opláchněte je pod tekoucí vodou. Nechte je okapat.**
2. **Oloupejte banán a nakrájejte jej na třetiny.**
3. **Vložte řecký jogurt, jahody, banán, mléko a led do mixéru a vše dobře rozmixujte.**
4. **Hotové smoothie z řeckého jogurtu s jahodami a banánem nalijte do hezké sklenice a ozdobte.**



Řecký jogurt   
Banánové smoothie s jahodami

Řecký jogurt   
Tzatziki



Jogurt 250 ml  
(nebo lehce fermentované mléko) (150 ml)  
čerstvá smetana 500 g  
citronová šťáva 30 g



Zakysaná smetana může být uchovávána v chladu přibližně 7 dní. Po fermentaci použijte metlu nebo ruční mixér k našlehání. Smetana bude krásně nadýchaná. Preferujete-li kyselejší chuť zakysané smetany, prodlužte dobu fermentace o 2 – 4 hodiny, nebo přidejte více citronové šťávy.

Zakysaná smetana 200 g



Tekutinu oddělenou z másla lze využít při pečení sušenek nebo buchet.

## Zakysaná smetana

Jemnou a lahodnou zakysanou smetanu lze využít při pečení vláčných sušenek a nadýchaných dortů. Přidáním chilli papričky vytvoříte skvělou omáčku na pizzu.

1. Do mísy vložte lehce fermentované mléko nebo obyčejný bílý jogurt, čerstvou smetanu, citronovou šťávu a vše dobře promíchejte.
2. Ručně nastavte čas a teplotu ve fermentoru Kuvings (12 hodin, 35°C) pro vytvoření zakysané smetany.




## Fermentované máslo

Fermentované máslo vyniká především svojí lahodnou chutí a vůní. Použijete-li je ve studené kuchyni, namazané na chleba nebo bagetu zajistí vám dokonalý chuťový zážitek.

1. Připravte si zakysanou smetanu a vložte ji do šlehače nebo food procesoru s metlou.
2. Nastavte tlačítko na vysokou rychlost pro oddělení mléka od másla. Vytvoříte tak fermentované máslo.






Řecký jogurt 

Zakysaná smetana



Řecký jogurt 

Fermentované máslo





řecký jogurt	240 g
pšeničná mouka	260 g
droždí	44 g
sůl	3 g
cukr	3 g
přírodní vláknina	10 g

## Naan z řeckého jogurtu

Indický chléb, původním názvem Naan, se tradičně peče ve tvaru placky. Jeho znamenitou chuť nejlépe oceníte spolu s jogurtovými dipy, které můžete připravit v mnoha chutových variacích. Ochutnejte naan z řeckého jogurtu s jogurtovým dipem s curry.

1. Připravte si pšeničnou mouku a dvakrát ji prosejte.
2. Do připravené mouky přidejte řecký jogurt, droždí, sůl, cukr a rostlinou vlákninu. Všechny ingredience dobře promíchejte a zpracujte těsto.
3. Hotové těsto vložte do fermentovací nádoby a dobře uzavřete. Následně jej vložte do fermentoru a uzavřete přístroj.
4. Teplotu a čas ve fermentoru nastavte ručně (1 hodina, 30°C) a ponechte fermentovat při zvolené teplotě.
5. Jakmile je proces fermentace dokončen, vyjměte těsto a rozdělte je na několik kusů. Každý kus následně rozválejte na tenkou placku.
6. Na rozpálené pánvi opékejte placky po obou stranách.



řecký jogurt	85 g
curry (v kostce)	2 ks
mléko	250 ml
rozinky	50 g
med	10 g

## Dip z řeckého jogurtu s curry


Curry smíchané s řeckým jogurtem chutná výborně s chlebem, sušenkami, nachos nebo indickým chlebem naan. Ve spojení s jogurtem, ztratí curry částečně svou přirozeně pálivou chuť, zatímco aroma se zvýrazní.

1. Mléko nalijte do hrnce a přiveďte k varu.
2. V momentě, kdy se mléko začne vařit, vypněte ohřev a nechte v něm rozpustit dvě kostky curry.
3. Do rozpuštěné směsi přidejte rozinky a přiveďte znovu k varu.
4. Když je směs uvařená, vypněte ohřev a přidejte med. Všechny ingredience dobře promíchejte.
5. Počkejte, až směs lehce vychladne a přidejte řecký jogurt.







Řecký jogurt   
Dip z řeckého jogurtu s curry

Řecký jogurt   
Naan



řecký jogurt	200 g
mléko	400 g
máslo	100 g
mouka	40 g
ochucená sůl	3 g
pepř	3 g

## Bílá omáčka z řeckého jogurtu

Zelená zelenina, červená rajčata a jemná bílá omáčka z řeckého jogurtu tvoří dokonalou harmonii barev i chutí. Užijte si osvěžující salát ochucený studenou bílou omáčkou.

1. Na pánvi rozehejte máslo.
2. V nádobě smíchejte rozpuštěné máslo s řeckým jogurtem, moukou, pepřem a mlékem.
3. Osolte omáčku ochucenou solí.
4. Omáčku podávejte s vaším oblíbeným salátem.



řecký jogurt	50 g
nastrouhaný ananas	45 g
cibule	30 g
citronová šťáva	45 g
med	15 g
sůl	5 g

## Dressing na salát z řeckého jogurtu

Dressing ze sněhově bílého řeckého jogurtu vyniká svou jedinečností díky dokonalému spojení ananasu, cibule a citronu.

1. Oloupejte ananas, odstraňte střední část a zbytek nastrouhejte.
2. Smíchejte nastrouhaný ananas spolu s řeckým jogurtem, cibulovou šťávou, citronovou šťávou a medem. Všechny ingredience dobře promíchejte.
3. Během míchání ochutňte dressing solí.



Řecký jogurt   
Bílá omáčka z řeckého jogurtu

Řecký jogurt   
Dressing na salát z řeckého jogurtu



řecký jogurt	200 g
nasekané olivy	100 g
citronová šťáva	15 g
orestovaná chilli paprička	2 g
česnek	2 g
kajenský pepř	5 g

## Dressing z řeckého jogurtu s olivami

Tento skvělý dressing s čerstvými olivami a lahodným jogurtem vytvoří z jakéhokoliv salátu dokonalý pokrm. Olivy se řadí mezi 3 makrobiotické potraviny známé v západní kultuře. Jejich nezaměnitelnou chuť oceníte především při výrobě pokrmů středomořské kuchyně.

1. Opláchněte olivy a nasekejte je na drobné kousky.
2. Chilli papričku orestujte na pánvi.
3. Smíchejte řecký jogurt spolu s nasekanými olivami, citronovou šťávou, orestovanou chilli papričkou, česnekem a kajenským pepřem. Všechny ingredience dobře promíchejte.



řecký jogurt	200 g
olivový olej	60 g
citronová šťáva	30 g
hořčice	15 g
ochucená sůl	3 g

## Francouzský dressing z řeckého jogurtu

Francouzský dressing je velice oblíbený pro svou jednoduchou, avšak znamenitou chuť. Nejvíce si jej vychutnáte čerstvý.

1. Všechny ingredience smíchejte v nádobě.
2. V průběhu míchání ochuťte ochucenou solí.



Řecký jogurt   
Francouzský dresing z řeckého jogurtu

Řecký jogurt   
Dresing z řeckého jogurtu s olivami



jahody 100 g  
čerstvá citrónová šťáva 50 – 60 ml  
mléko 800 ml

## Čerstvý sýr s jahodami

Čerstvý sýr s jahodami si pro svoji sladkou chuť a vůni jahod získal přízeň především u dětí. Jeho růžová barva nastartuje vaše smysly.

1. Desinfikujte všechny nádoby a použité komponenty čistícím přípravkem.
2. Ingredience (mléko + citrónová šťáva) vložte do nádoby. Následně ji sestavte s víkem a pomocí úchyty uzavřete otočením ve směru hodinových ručiček. Vložte nádobu dovnitř přístroje.
3. Stiskněte tlačítko pro volbu „Sýr“. Proces fermentace bude trvat 6 hodin.
4. Filtr na výrobu sýru umístěte do nádoby a pomalu do ní vlijte jemný sýr.
5. Sýr ponechte v lednici, kde proběhne proces srážení. Ujistěte se, že je nádoba dobře uzavřena. Odstraňte ze sýru syrovátku.
6. Přidejte rozmačkané jahody do zralého sýru a vše dobře promíchejte.



mrkev 50 g  
stolní olej 15 g  
čerstvá citrónová šťáva 50 – 60 ml  
mléko 800 ml

## Čerstvý sýr s mrkví

Čerstvý sýr s mrkví je lahodnou pochoutkou, kterou si zamilují i děti, které nemají příliš rády zeleninu.

1. Desinfikujte všechny nádoby a použité komponenty čistícím přípravkem.
2. Ingredience (mléko + citrónová šťáva) vložte do nádoby. Následně ji přikryjte víkem a pomocí úchyty uzavřete otočením ve směru hodinových ručiček. Vložte nádobu dovnitř přístroje.
3. Stiskněte tlačítko pro volbu „Sýr“. Proces fermentace bude trvat 6 hodin.
4. Filtr na výrobu sýru umístěte do nádoby a pomalu do ní vlijte jemný sýr.
5. Sýr ponechte v lednici, kde proběhne proces srážení. Ujistěte se, že je nádoba dobře uzavřena. Odstraňte syrovátku.
6. Nasekejte mrkev na malé kousky a orestujte je na pánvi. Orestovou mrkev smíchejte s čerstvým zralým sýrem a vše dobře promíchejte.





Sýr 🌿  
Čerstvý sýr s jahodami

Sýr 🌿  
Čerstvý sýr s mrkví



kreky	5 ks
sýr	100 g
čekanka	20 g
mladý salát	20 g
brusinky (nebo rozinky)	5 g
plátky mandlí	5 g

## Jednohubky / kreky se sýrem

Jednohubky servírujte jako předkrm spolu s dobrým vínem. Jestliže místo krekrů použijete nakrájenou opraženou bagetu nebo toast, nazýváme tento pokrm bruschetta.

1. Čerstvý sýr namažte na kreky.
2. Opláchněte čekanku a mladé listy a nechte je okapat. Jednotlivé listy naaranžujte na jednohubky.
3. Dozdobte hotové jednohubky brusinkami (nebo rozinkami) spolu s plátky mandlí a podávejte.

sýr	100 g
rajčata	200 g
listy bazalky	20 g
balzamikový ocet	30 ml



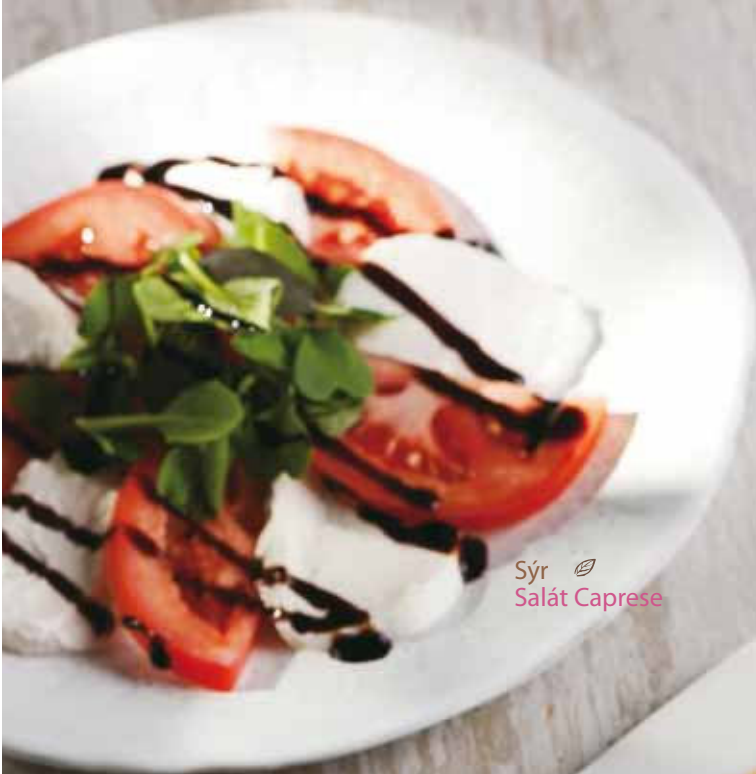
Tento salát je sám o sobě velice sytý. Můžete jej podávat s kreky nebo toasty.

## Salát Caprese

Salát Caprese přímo láká svými barvami k ochutnání. Můžete si jej vychutnat jako pozdní snídani. Ochutte jej pikantní sojovou omáčkou a olivovým olejem, vytvořte tak skvělý aromatický salát Caprese.

1. K odstranění syrovátky ze sýru použijte bavlněnou látku. Sýr bude pevnější a můžete jej lehce nakrájet na plátky.
2. Opláchněte rajčata a nakrájejte je na plátky.
3. Opláchněte listy bazalky a nechte je okapat.
4. Plátky rajčat a sýru pokládejte přes sebe na talíř a navrch přidejte listy bazalky. Pokapejte balzamikovým octem nebo pikantní omáčkou. Můžete podávat váš salát Caprese.





Sýr   
Salát Caprese



Sýr   
Jednohubky / krekry se sýrem



croissant (nebo chleba, ciabatta)	30 g
uzený losos	30 g
hlávkový salát	5 g
(nebo čekanka)	20 g
sýr	30 g
cibule	30 g
kapary	30 g
citronová šťáva	7,5 g
sůl, pepř	3 g



Vyzkoušejte také další chuťovou variaci se sýrem smíchaným s kremžskou hořčicí či medem.

## Sendvič se sýrem a lososem

Losos je bohatý na omega-3 mastné kyseliny, které chrání náš vaskulární systém. Vitamin D a vitamin B – komplex obsažený v lososu pomáhá hydratovat pokožku a zároveň posiluje imunitu.

1. Uzeného lososa potřete citronovou šťávou se solí a pepřem.
2. Cibuli nakrájejte na plátky a opláchněte pod tekoucí vodou. Cibule takto ztratí svoji příliš pronikavou chuť.
3. Pečivo lehce zahřejte (croissant nebo ciabattu zároveň rozřízněte)
4. Sýr namažte na pečivo.
5. Dovnitř pečiva vložte listy hlávkového salátu (nebo čekanky), marinovaného lososa a plátky cibule. Přidejte několik kousků kapar a pečivo přiklopte.



sýr	45 g
fíky	50 g
piškotový dort	
(Castella nebo Sponge dort)	100 g
čerstvá smetana	200 g
med	5 g



Zralé fíky snadno oloupete pouze pomocí rukou.

## Fíkový cheesecake

Kleopatru snídala fíky každé ráno. Fíky pomáhají chránit naši kůži před projevy stárnutí a aktivují naše střeva. Ochutnejte nadýchaný cheesecake s podmanivou chutí sladkých fíků.

1. Fíky opláchněte pod tekoucí vodou a osušte.
2. Oloupejte a nakrájejte fíky na plátky.
3. Nakrájejte piškotový dort na třetiny tak, abyste měli tři vrstvy. Jednotlivé vrstvy namažte čerstvým sýrem a znovu spojte.
4. Čerstvou smetanu naneste na vnější stranu dortu.
5. Ozdobte dort fíky a polijte medem.



☞ Sýr  
Sendvič se sýrem a lososem



Sýr ☞  
Fíkový cheesecake



tortilla	20 g
rukola	10 g
sýr mozzarella	50 g
bazalkové pesto	15 g
sýr	50 g
rajčata	200 g
balzamikový ocet	60 g

## Čerstvá pizza s rukolou

Vytvořte čerstvou pizzu z tortilly, rukoly a sýru. Vůně rukoly a aromatická chuť sýru tvoří dohromady dokonalou souhru chuti.

1. Tortillu opékejte po obou stranách bez použití oleje.
2. Opláchněte rukolu a nechte ji okapat. Rajčata opláchněte a nakrájejte na tenké plátky.
3. Bazalkové pesto můžete namazat přímo na tortillu.
4. Na tortillu přidejte mozzarelu a dejte péct do trouby nebo rozpéct na pánev, dokud se sýr nerozpeče.
5. Jakmile je mozzarella rozpečená, přidejte na vrch rukolu, sýr a rajčata.
6. Pro pikantnější chuť můžete přidat pár kapek balzamikového octu.



## Druhy sýrů

### Parmezán

Sýr parmezán je nazýván králem sýrů. Je to tvrdý sýr, který se po nastrouhání přidává do jídel. Můžete jej nasypat na pizzu nebo těstoviny.

### Gorgonzola

Tento italský sýr pochází z kraje Gorgonzola, nedaleko Milána. Můžeme jej rozdělit na tři základní typy – Bílý (počáteční stádium), sladký (60 dní) a pikantní (100 dní). Díky své výrazné chuti je široce využíván při přípravě dezertů, omáček nebo těstovin.

### Mozzarella

Mozzarella je měkký sýr pocházející z italské Kampánie. Pro svoje široké využití se stal jedním z nejoblíbenějších sýrů na světě. Můžete jej přidat do salátu, na sendvič, nebo na pizzu.

### Mascarpone

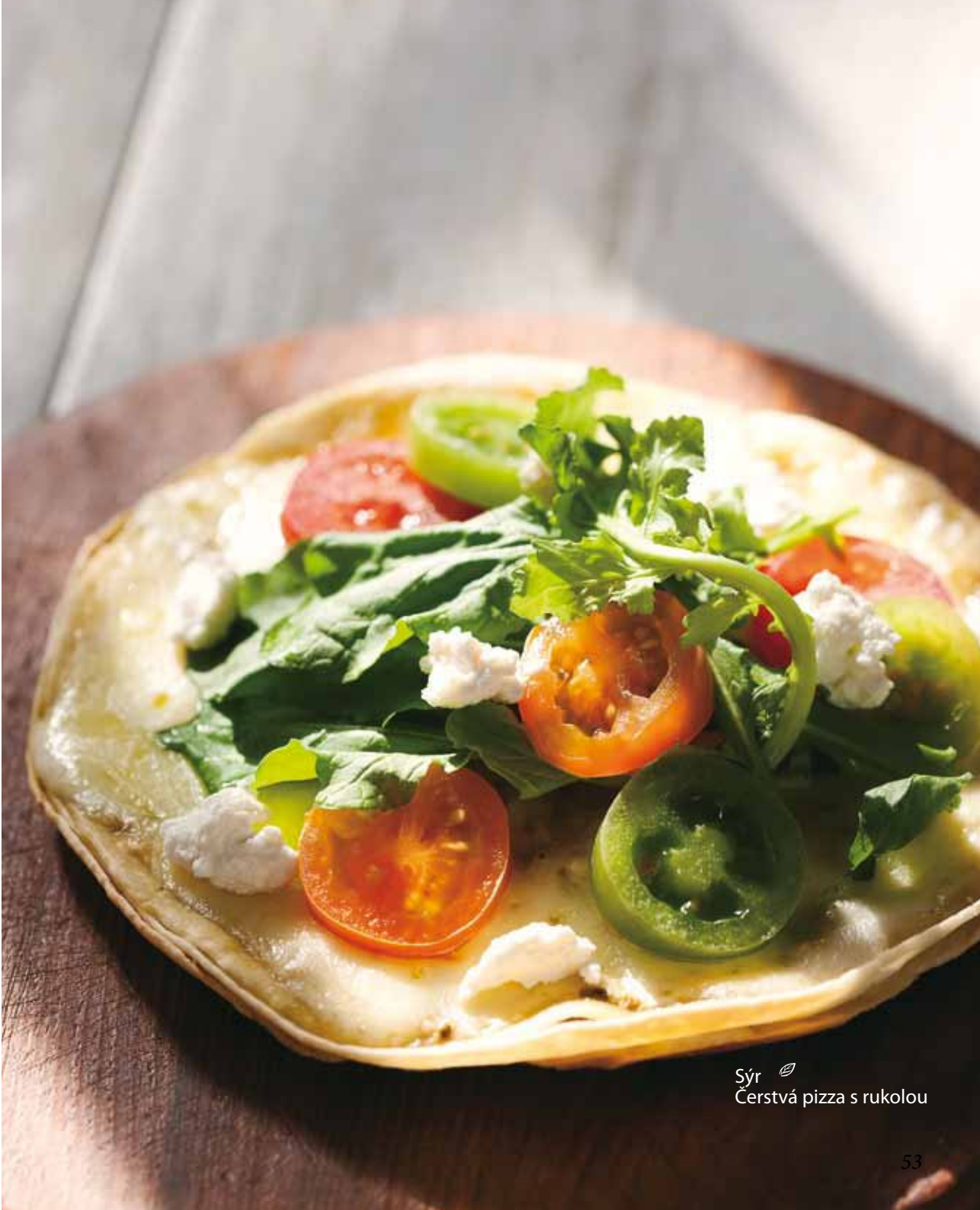
Mascarpone pochází z italského kraje Lombardia a vyrábí se ze smetany. Tento krémový sýr se běžně využívá na výrobu dezertů, např. Tiramisu. Můžete jej také namazat na chleba nebo podávat s whiskey či koňakem.


### Čedar

Čedar je tvrdý sýr pocházející z anglického města Somerset Cheddar. Patří mezi nejnámější sýry nejen v Anglii, ale po celém světě. Je oblíbený pro svoji výraznou vůni a jemnou konzistenci i chuť. Nejčastěji se používá do sendvičů, hamburgerů nebo salátů.

### Ricotta

Ricotta je vysoce kvalitní sýr, který se běžně přidává do salátů. Má jemnou konzistenci jako mražená smetana. Vychutnáte si jej v salátu, s těstovinami nebo s chlebem.



Sýr   
Čerstvá pizza s rukolou



Sirup s enzymy a ocet - sladký a sladkokyselý vonný dar z přírody.  
Sirup s enzymy a ocet detoxikují vaše tělo i celý metabolismus.

Pouhá kapka přírodního octu dokonale ochutí váš pokrm připravený s láskou.  
Sirup můžete použít jako sladký sirup nebo sladký čaj!  
Nechte se okouzlit podmanivou vůní a přírodní chutí octu a sirupu,  
který byl vyroben z čerstvých sezonních surovin.

# Domácí ocet a sirup.

*Vaše tělo ihned pozná rozdíl!*







## Domácí ocet a sirup. Vaše tělo ihned pozná rozdíl!



Ocet pomáhá, pokud je vám chladno  
nebo se cítíte ospalí a vyčerpaní.

Dopřejte si přírodní ocet,  
když vás "přechází zima"  
nebo jste ve stresu.



Enzymy jsou důležitou součástí  
látkové přeměny potravin v našem těle.

Extrahují z potravin ty nejzdravější složky a naše tělo  
díky nim může růst a plně se rozvíjet.  
Dejte si lžičku zdravého sladkého sirupu,  
když jste vyčerpaní nebo cítíte žaludeční nevolnost.

# Jak vyrobit jablečný sirup\*



1. Připravte si 700 g jablek a 700 g cukru. Můžete použít sladidlo dle vašich preferencí (med, škrobový sirup, hnědý cukr, atd.)



2. Jablka opláchněte pod tekoucí vodou a nakrájejte je na 3 – 5 mm tenké plátky (jablka ponechte se slupkou).



3. Nasypejte 200 g cukru do nádoby a přidejte jablka. Následně přidejte zbylý cukr.



4. Přikryjte nádobu víkem a pomocí úchyty uzavřete otočením ve směru hodinových ručiček. Vložte nádobu dovnitř fermentoru.



5. Zapojte přístroj do zásuvky a stiskněte tlačítko „Power“ po dobu dvou sekund. Na displeji se objeví písmeno F, které označuje režim „Standby“ (připraveno k provozu).



6. Pro volbu „Sirup“ stiskněte tlačítko Menu třikrát. Proces fermentace začne za 3 vteřiny.



7. Po 60 hodinách, kdy přístroj ukončí proces fermentace, stiskněte tlačítko „Power“ po dobu 2 sekund a vypněte přístroj.



8. Filtr na výrobu sýru umístěte do jiné nádoby a pomalu do ní nalijte tekutinu z fermentoru, abyste oddělili jablečnou směs od sirupu. K rychlejší separaci můžete také použít odstředivku.

**Při výrobě sirupu prosím věnujte pozornost následujícím informacím.**

**1**

**Můžete použít pouze cukr?**

Při výrobě sirupu můžete použít i jiná sladidla. Vhodný je med, škrobový sirup nebo také hnědý cukr. Jestliže použijete cukr, promíchejte cukrovou sedlinu na dně nádoby každých 6 – 12 hodin fermentace.

**2**

**Po dobu fermentace nepohybujte s přístrojem.**

Pohyb by mohl ovlivnit proces fermentace, proto jej nedoporučujeme.

**3**

**Desinfikujte přístroj před jeho použitím.**

Všechny komponenty, jako je nádoba, víko nádoby a úchyt, musí být desinfikovány v mikrovlnné troubě nebo pomocí octové vody.

**4**

**Ingredience (přísady) musí být odděleny od sirupu, pokud si ho přejete uchovat.**

Sirup uchovávejte v lednici ve skleněné lahvi, kterou předtím desinfikujte horkou vodou. Dbejte na to, aby se do lahve nedostaly žádné bakterie.

**5**

**Sirup musí být uchováván v chladu.**

Po dokončení fermentace byste měli sirup ponechat 7 dní při pokojové teplotě. Následně jej můžete uložit do lednice. Zajistíte tak dokonalé propojení chutí a vůní.

# Jak vyrobit jablečný ocet\*



1. Připravte si 800 g jablek, 800 ml hnědého rýžového octa a 400 g cukru (nebo jiného sladidla – můžete využít med, hnědý cukr nebo např. škrobový sirup).



2. Jablka opláchněte pod tekoucí vodou a nakrájejte je na 3 – 5 mm tenké plátky (jablka ponechte se slupkou).



3. Do nádoby nalijte hnědý rýžový ocet a nechte v něm rozpustit cukr. Následně přidejte připravená jablka.



4. Sestavte nádobu s víkem a pomocí úchytu uzavřete otočením ve směru hodinových ručiček. Vložte nádobu dovnitř fermentoru.



5. Zapojte přístroj do zásuvky a stiskněte tlačítko „Power“ po dobu dvou sekund. Na displeji se objeví písmeno F, které označuje režim „Standby“ (připraveno k provozu).



6. Pro volbu „Ocet“ stikněte tlačítko Menu třikrát. Časování se vypne po 3 sekundách a fermentování začíná.



7. Po 60 hodinách, kdy přístroj ukončí proces fermentace, stiskněte tlačítko „Power“ po dobu 2 sekund a vypněte přístroj.



8. Filtr na výrobu sýru umístěte do jiné nádoby a nalijte do ní jablečnou šťávu. Pomalu oddělujte jablečnou směs (přísadu) od octu. K rychlejší separaci můžete také použít odšťědivku.

## **Při výrobě octu prosím věnujte pozornost následujícím informacím.**

### **1.**

**Vyvarujte se používání surovin, které mají otlaky nebo nejsou čerstvé.**  
Látky vytvořené při procesu fermentace by nemusely být zdraví prospěšné.

### **2.**

#### **Při výrobě octu můžete použít i jiná sladidla.**

Vhodný je med, škrobový sirup nebo také hnědý cukr. Jestliže použijete cukr, promíchejte cukrovou sedlinu na dně nádoby každých 6 – 12 hodin fermentace.

Pokud vyrábíte ocet na pití, použijte sladidla (včetně normálního cukru).

Zamýšlíte-li použít ocet pouze na vaření, není třeba cukr přidávat.

### **3.**

#### **Po dobu fermentace nepohybujte s přístrojem.**

Pohyb by mohl ovlivnit proces fermentace, proto jej nedoporučujeme.

### **4.**

#### **Desinfikujte přístroj před jeho použitím.**

Všechny komponenty, jako je nádoba, víko nádoby a úchyt, musí být desinfikovány v mikrovlnné troubě nebo pomocí octové vody.

### **5.**

#### **Měl by být ocet oddělen?**

Při skladování octu musí být ingredience a tekutina odděleny.

Uchovávejte jej v lednici, v lahvi desinfikované horkou vodou.

### **6.**

#### **Ocet je třeba uchovávat v chladu.**

Po dokončení fermentace byste měli ocet ponechat 7 dní při pokojové teplotě. Následně jej můžete uložit do lednice. Zajistíte tak dokonalé propojení chutí a vůní.

ryngle 200 g  
med 200 g



Přidejte trochu bambusové soli navrch, abyste podpořili skvělou chuť sirupu z rynglí, a zároveň zamezili růstu hnilobných bakterií.

sirup z ryngle 60 g  
ovocná dužina z rynglí 30 g  
sycená voda (sodovka) 300 ml

sirup z ryngle 30 g  
ovocná dužina z rynglí 10 g  
voda 200 ml



Pokud přidáte hnědý rýžový ocet, bude váš čaj z rynglí kyselejší. Přidejte trochu ledu a vychutnejte si osvěžující ledový čaj.

## Sirup z rynglí

Smícháte-li sirup s vodou, získáte skvělý sladko-kyselý nápoj. Použijete-li jej na vaření, vytvoříte dokonalé přírodní ochucovadlo. Tento sirup je účinný při léčení příznaků kocoviny a funguje jako pomocník proti zácpě. Pokud použijete při výrobě sirupu japonské meruňky, sirup bude sladší.

1. Ryngle opláchněte a očistěte od stopek. Následně je nakrojte do tvaru kříže a lehce odstraňte pecky.
2. Ryngle a med vložte do nádoby a dobře je rozmixujte.
3. Zvolte funkci „Ocet“ ve fermentoru Kuvings a zahajte proces fermentace.
4. Po dokončení fermentace použijte filtr na výrobu síru k oddělení ingrediencí (ovocné dužiny) od sirupu.
5. Sirup ponechte zchladnout při pokojové teplotě a nalijte ho do předem desinfikované lahve.

## Sodovka z rynglí


Ryngle, které u nás dozrávají koncem léta a na podzim, představují skvělé osvěžení během stále teplých dnů babího léta. Zároveň jsou účinným pomocníkem při únavě. Sodovka z ryngle je skvělou kombinací sladko-kyselé chuti, kterou si užijí i lidé, kteří toto ovoce nemají příliš rádi.


1. Nalijte sirup a dužinu z ryngle do sklenice.
2. Přilijte do sklenice ledovou sodovku a všechny suroviny dobře promíchejte.

## Čaj z rynglí

Čaj z ryngle má úžasnou sladkou vůni. Můžete jej pít jako horký nápoj nebo ledový čaj. Čaj z ryngle pomáhá trávení a aktivování normální funkce střev a žaludku.


1. Připravte si 200 ml horké nebo studené vody.
2. Přidejte 30 g sirupu z ryngle a zamíchejte.
3. K výše uvedeným ingrediencím přidejte ovocnou dužinu.




Sirup   
Sodovka z rynglí



Sirup   
Sirup z rynglí



Sirup   
Čaj z rynglí



citrony 700 g  
cukr 700 g



Dovážené citrony jsou ošetřované chemickými konzervanty. Před jejich použitím je omyjte ve slané vodě nebo jedlé sodě.



citronový sirup 45 g  
citronová dužina 10 g  
voda s ledem 250 ml



Okamžitě po opláchnutí obličeje můžete nanést citronový sirup s enzymy. K jeho aplikaci na pokožku použijte vatové tampony a ponechte účinkovat 5 minut. Následně jemně opláchněte vodou. Při častém používání bude vaše pokožka znatelně pružnější. Před prvním nanesením na obličej, proveďte předem test kožní snášenlivosti.

citronový sirup 25 g  
citronová dužina 10 g  
horká voda 250 ml



Konzumování citronového sirupu s enzymy funguje jako prevence proti nachlazení.

## Citronový sirup s enzymy

Citrony se řadí (navzdory jejich kyselé chuti) mezi zásadité potraviny. Ty potřebuje naše tělo, aby nedošlo k jeho překyselení. Citrony jsou zároveň velice efektivní pro zjemnění pokožky a účinným pomocníkem v boji proti kožním problémům. Při výrobě sirupu z citronů dbejte na to, aby vaše pokožka rukou byla čistá. Pokud nemáte příliš rádi hořkou chuť, citrony předem zbavte slupky.

1. Citrony opláchněte a očistěte. Neoloupané citrony nakrájejte na 3 – 5 mm tenké měsíčky.
2. Do nádoby vložte citrony a cukr a vše dobře rozmixujte.
3. Zvolte funkci „Ocet“ ve fermentoru Kuvings a zahajte fermentaci.
4. Po dokončení fermentace použijte filtr na výrobu síru k oddělení ovocné dužiny od sirupu.
5. Sirup ponechte zchladnout při pokojové teplotě a nalijte ho do předem dezinfikované lahve.

## Citronová limonáda (citronáda)

Připravte si limonádu s domácím citronovým sirupem. Přidáním citronového sirupu do vody vykouzlíte jedinečnou limonádu, která vás bude lákat svojí čerstvou a lehce kyselou chutí.


1. Vodu a sirup s enzymy nalijte do sklenice a zamíchejte.
2. Ozdobte plátky citronu (nebo citronovou dužinou).


## Citronový čaj


Citronový čaj je zdravý nápoj, který je bohatý na vitamín C.

1. Vodu a sirup s enzymy nalijte do sklenice a zamíchejte.
2. Ozdobte plátky citronu (nebo citronovou dužinou).





Sirup   
Citronová limonáda  
(citronáda)

Sirup   
Citronový sirup  
s enzymy

Sirup   
Citronový čaj



borůvky 700 g  
cukr 700 g



Pokud borůvky rozmačkáte, cukry budou lépe absorbovány.



borůvkový sirup s enzymy 60 g  
borůvková dužina 10 g  
sýr mascarpone 100 g



Sezóna  
červenec – srpen

Borůvky jsou známé díky svým antioxidačním účinkům, a to nejen díky modrému barvivu zvanému anthokyan, které chrání kůži před stárnutím a zlepšuje zrak. Borůvky jsou velice oblíbenými zdravými potravinami.

## Borůvkový sirup s enzymy

Borůvky jsou velice efektivní při dobíjení energie. Obsahují antioxidanty, mezi něž mimo jiné patří látka zvaná anthokyan, která pomáhá chránit zrak, a látka zvaná pterostilben, která chrání kůži před projevy stárnutí. Borůvky jsou často označovány také jako „Elixír mládí“ a řadí se do skupiny tzv. super potravin. Antioxidanty obsažené v borůvkovém sirupu budou chránit vaše zdraví.


1. **Borůvky opláchněte pod tekoucí vodou a očistěte je. Každou zvlášť dobře rozmačkejte.**
2. **Rozmačkané borůvky a cukr vložte do nádoby a dobře rozmixujte.**
3. **Zvolte funkci „Ocet“ ve fermentoru Kuvings a zahajte fermentaci.**
4. **Po dokončení fermentace použijte filtr na výrobu sýru k oddělení ovocné dužiny od sirupu.**
5. **Sirup ponechte zchladnout při pokojové teplotě a nalijte ho do předem desinfikované lahve.**



## Borůvkové mascarpone

Jemné mascarpone je hlavní přísadou do známého dezertu tiramisu. Tento sýr lze využít i v mnoha jiných receptech. Chutná skvěle s rizotem, těstovinami, sušenkami, ovocem nebo chlebem. Španělský král po ochutnání mascarpone prohlásil: „Ma que bueno (Jak výborné)!“, což zajistilo tomuto sýru věhlasné jméno. Se skvělým borůvkovým sirupem bude mascarpone ještě zdravější.


1. **Nalijte borůvkový sirup s enzymy a dužinu do nádoby a dobře vše promíchejte.**
2. **Do misky vložte mascarpone a polijte připravenou směsí z borůvkového sirupu a dužiny.**

Sirup   
Borůvkový sirup s enzymy

Sirup   
Borůvkové mascarpone



kdoule 700 g  
cukr 700 g

 Sezóna  
říjen – listopad

## Kdoulový sirup s enzymy

Kdoule obsahují spoustu taninu a tvrdé dužiny, proto jako takové nejsou vhodné ke konzumaci za syrova. Jsou však naprosto skvělé jako ingredience do mnoha receptů.

1. Kdoule opláchněte pod tekoucí vodou a očistěte od stopek. Neoloupané kdoule nakrájejte na 3 – 5 mm tenké měsíčky.
2. Do nádoby vložte nakrájené kdoule a cukr, a vše dobře rozmixujte.
3. Zvolte funkci „Ocet“ ve fermentoru Kuvings a zahajte fermentaci.
4. Po dokončení fermentace použijte filtr na výrobu síru k oddělení ovocné dužiny od sirupu.
5. Sirup ponechte zchladnout při pokojové teplotě a nalijte ho do předem desinfikované lahve.



kdoulový sirup s enzymy 60 g  
nasrohaný lotosový kořen 30 g  
horká voda 250 ml

## Lotosový čaj s kdoulemi

Delikátní a jemná chuť čaje z lotosového kořene zahřeje vaše tělo. Tento čaj je účinný proti únavě a je také často využíván ke kosmetickým účelům. Užijte si zdravý a delikátní lotosový kořen v kombinaci s osvěžujícími kdoulemi.

1. Nasrohaný lotosový kořen umístěte do sklenice a zalijte horkou vodou.
2. Přidejte kdoulový sirup a promíchejte.





kdoulový sirup s enzymy 60 g  
nasrohané jablko 30 g  
nakrájené jablko 5 g  
horká voda 250 ml


## Jablkový čaj s kdoulemi


Jablkový čaj s kdoulemi je perfektní horký nápoj, který oceníte především v období změn počasí, které s sebou přináší nebezpečí chřipky. Cítíte-li bolest v krku nebo začínající virózu, je tento čaj přímo pro vás. Kdoule totiž obsahují saponin, kyselinu jablečnou, kyselinu citronovou, vitamín C a flavonoidy, které pomáhají předcházet únavě a chřipkovému nachlazení.

1. Nalijte horkou vodu do šálku, přidejte kdoulový sirup a nasrohaná jablka. Vše dobře promíchejte.
2. Nakrájená jablka použijte jako dekoraci.



Sirup   
Kdoulový sirup s enzymy



Sirup   
Jablkový čaj s kdoulemi



Sirup   
Lotosový čaj  
s kdoulemi



kiwi 700 g  
cukr 700 g

## Kiwi sirup s enzymy

Kiwi je ovoce, které si pro svoji sladko-kyselou chuť zamiloval snad každý. Je velice bohaté na nutriční hodnoty. Obsahuje dvakrát více vitamínu C než pomeranč, šestkrát více vitamínu E než jablka a pětkrát více přírodní vlákniny než banány.

1. Kiwi opláchněte pod tekoucí vodou a oloupejte. Následně je nakrájejte na 3 – 5 mm tenké plátky.
2. Do nádoby vložte nakrájené kiwi a cukr, a vše dobře rozmixujte.
3. Zvolte funkci „Ocet“ ve fermentoru Kuvings a zahajte fermentaci.
4. Po dokončení fermentace použijte filtr na výrobu síru k oddělení ovocné dužiny od sirupu.
5. Sirup ponechte zchladnout při pokojové teplotě a nalijte ho do předem desinfikované lahve.



kiwi sirup s enzymy 45 g  
zázvorový sirup s enzymy 15 g  
sodovka (perlivá voda) 300 ml

## Zázvorová limonáda s kiwi

Cítíte-li se těžce po jídle nebo se potřebujete osvěžit, napijte se vynikající zázvorové limonády. Je to nápoj, který se pije velice lehce. Zároveň vás překvapí svou jedinečnou chutí, která zahrnuje lehce kyselé kiwi, delikátní zázvor a svěží sodovku.

1. Smíchejte zázvorový a kiwi sirup ve sklenici.
2. Pomalu přilévejte sodovku do sklenice. Všechny ingredience dobře promíchejte a přidejte kostky ledu.



kiwi sirup s enzymy 45 g  
olivový olej 50 ml  
ocet 25 ml

## Dressing na salát z kiwi

Jednoduše skončujte s únavou s osvěžujícím dressingem na salát s kiwi. Vaše tělo dokáže okamžitě absorbovat živiny obsažené v kiwi.

1. Všechny ingredience nalijte do mísy a dobře promíchejte.
2. Podávejte s čerstvým salátem.

TIP

Ingredience můžete rozmixovat pomocí mixéru.



☝ Sirup  
Kiwi sirup s enzymy




Sirup ☝  
Zázvorová limonáda s kiwi



Sirup ☝  
Dressing na salát z kiwi

zázvor  
cukr

700 g  
700 g

 Sezóna  
červen – srpen

## Zázvorový sirup s enzymy

Použijete-li zázvor k výrobě sirupu, můžete využít veškeré nutriční hodnoty a zdraví prospěšné látky, které zázvor nabízí k posílení vašeho organismu. Zázvorový sirup jako horký a sladký nápoj využijete na výrobu mnoha receptů.

1. Zázvor opláchněte pod tekoucí vodou a oloupejte. Následně je nakrájejte na 3 mm tenké kousky.
2. Do nádoby vložte nakrájený zázvor a cukr, a vše dobře rozmixujte.
3. Zvolte funkci „Ocet“ ve fermentoru Kuvings a zahajte fermentaci.
4. Po dokončení fermentace použijte filtr na výrobu síru k oddělení dužiny od sirupu.
5. Sirup ponechte zchladnout při pokojové teplotě a nalijte ho do předem desinfikované lahve.

česnek  
cukr

700 g  
700 g


## Česnekový sirup s enzymy

Česnek po tepelném zpracování (vaření, restování) ztrácí svoje přirozeně účinné látky. Česnekový sirup tyto unikátní látky neztrácí, naopak jsou ještě podpořeny. Chraňte své zdraví se skvělým česnekovým sirupem.

1. Čerstvý česnek (nejlépe v bio kvalitě) ponechte namočený 1 – 2 hodiny ve vodě a následně oloupejte. Omytý česnek osušte utěrkou a nakrájejte na 3 – 5 mm silné kousky.
2. Do nádoby vložte nakrájený česnek a cukr, a vše dobře rozmixujte.
3. Zvolte funkci „Ocet“ ve fermentoru Kuvings a zahajte fermentaci.
4. Po dokončení fermentace použijte filtr na výrobu síru k oddělení dužiny od sirupu.
5. Sirup ponechte zchladnout při pokojové teplotě a nalijte ho do předem desinfikované lahve.



granátová jablka 700 g  
cukr 700 g

 Sezóna  
srpen – listopad

Sirup z granátového jablka obsahuje jak slupku, tak semínka. Můžete jej využít jako skvělý peeling k rozjasnění vaší pleti. Během krájení z granátového jablka lehce vyteče šťáva. Nezapomeňte tuto šťávu také využít.

## Sirup z granátového jablka s enzymy

Pokud je pro vás obtížné jíst granátové jablko kvůli jeho kyselosti, můžete na tyto obavy nyní zapomenout. Enzymy totiž zajistí tomuto sirupu dokonale sladkou chuť. Přidáním vody do sirupu nápoj naředíte a můžete si jej tak vychutnat ještě snadněji.

1. **Granátová jablka opláchněte pod tekoucí vodou a očistěte. Zbavte je slupky a nakrájejte na 5 mm silné části.**
2. **Do nádoby vložte nakrájená granátová jablka a cukr, a vše dobře rozmixujte.**
3. **Zvolte funkci „Ocet“ ve fermentoru Kuvings a zahajte fermentaci.**
4. **Po dokončení fermentace použijte filtr na výrobu síru k oddělení ovocné dužiny od sirupu.**
5. **Sirup ponechte zchladnout při pokojové teplotě a nalijte ho do předem desinfikované lahve.**

mrkev 700 g  
cukr 700 g

## Mrkvový sirup s enzymy

Mrkvový sirup s enzymy můžete využít pro zjemnění vaší pleti a posílení zraku. Úžasná oranžová barva mrkve obsahuje cenný beta-karoten a řadu vitamínů. Příkladem můžeme uvést vitamín A, B1, B2 a B6. Zároveň také obsahuje mnoho železa, kyseliny listové, zinku, vápníku a draslíku. Beta-karoten a vitamín A podporují správnou funkci jater, působí preventivně proti problémům se zrakem a rozjasňují pleť.

1. **Odstraňte z mrkví kořeny a zeminu a opláchněte je pod tekoucí vodou. Vodu nechte okapat. Mrkve nakrájejte na 3 – 5 mm tenké plátky.**
2. **Do nádoby vložte nakrájené mrkve a cukr a vše dobře rozmixujte.**
3. **Zvolte funkci „Ocet“ ve fermentoru Kuvings a zahajte fermentaci.**
4. **Po dokončení fermentace použijte filtr na výrobu síru k oddělení zeleninové dužiny od sirupu.**
5. **Sirup ponechte zchladnout při pokojové teplotě a nalijte ho do předem desinfikované lahve.**



hořký meloun (balsam pear) 700 g  
cukr 700 g

**TIP** Sezóna  
květen – srpen

## Sirup z hořkého melounu s enzymy

Tradiční sirup z hořkého melounu má svoji unikátní hořkou chuť. Tuto skvělou chuť zajišťuje antioxidant, který funguje preventivně proti stárnutí a zvýšenému stresu. Zároveň skvěle dobíjí energii.

1. Hořké melouny opláchněte pod tekoucí vodou a vysušte. Nakrájejte je na 3 – 5 mm tenká kolečka.
2. Do nádoby vložte nakrájené hořké melouny a cukr, a vše dobře rozmixujte.
3. Zvolte funkci „Ocet“ ve fermentoru Kuvings a zahajte fermentaci.
4. Po dokončení fermentace použijte filtr na výrobu síru k oddělení ovocné dužiny od sirupu.
5. Sirup ponechte zchladnout při pokojové teplotě a nalijte ho do předem desinfikované lahve.



celer 700 g  
cukr 700 g

**TIP** Sezóna  
listopad – prosinec

## Celerový sirup

Při výrobě celerového sirupu s enzymy použijte celou rostlinu. Můžete tak využít i beta-karoten, který obsahují listy celeru. Celerový sirup s enzymy eliminuje látky způsobující únavu, jako je kyselina mléčná a kyselina pyro-hroznová. Je také velice účinný pro uvolňování stresu a předcházení nespavosti.

1. Celer opláchněte pod tekoucí vodou a vysušte. Nakrájejte jej na 1 cm dlouhé kousky.
2. Do nádoby vložte nakrájený celer a cukr, a vše dobře rozmixujte.
3. Zvolte funkci „Ocet“ ve fermentoru Kuvings a zahajte fermentaci.
4. Po dokončení fermentace použijte filtr na výrobu síru k oddělení zeleninové dužiny od sirupu.
5. Sirup ponechte zchladnout při pokojové teplotě a nalijte ho do předem desinfikované lahve.




bazalka 30 g  
máta 40 g  
meduňka 60 g  
cukr 400 g


## Sirup s enzymy ze směsi bylin

Chcete-li si užít dlouhotrvající vůni čerstvých bylinek, jednoduše z nich vyrobte zdravý sirup s enzymy. V minulosti byli bylinky široce využívány pro svoje ochranné a anktibakteriální účinky, které napomáhají udržovat zdraví. Vytvořením sirupu s enzymy zachováte vůni bylinek ještě déle.

1. Bylinky očistěte pod tekoucí vodou a přebytečnou vodu z bylin nechte okapat.
2. Do nádoby vložte bazalku, mátu, meduňku a cukr, a vše dobře rozmixujte.
3. Zvolte funkci „Ocet“ ve fermentoru Kuvings a zahajte fermentaci.
4. Po dokončení fermentace použijte filtr na výrobu síru k oddělení rostlinné dužiny od sirupu.
5. Sirup ponechte zchladnout při pokojové teplotě a nalijte ho do předem desinfikované lahve.

Sirup   
Sirup z hořkého melounu s enzymy

 Sirup  
Celerový sirup

Sirup   
Sirup s enzymy ze směsi bylin



mandarinky 800 g  
jablčný ocet 800 ml  
cukr 400 g



Očistěte mandarinky pomocí hrubé soli, jedlé sody nebo octové vody. Zároveň je spařte, abyste zajistili dokonalé desinfikování.



kaki 800 g  
hnědý rýžový ocet 800 ml  
cukr 400 g



Kaki je díky vysokému obsahu vitamínů efektivní v prevenci proti narůstání váhy. Jeho složení také napomáhá zlepšovat kvalitu pokožky a předcházet její únavě.



citrony 800 g  
hnědý rýžový ocet 800 ml  
cukr 400 g

## Mandarinkový ocet

Sladkokyselé mandarinky obsahují kyselinu citronovou, která pomáhá překonávat únavu a preventivně působí proti obezitě. Pokud necháte mandarinkový ocet po fermentaci zrát ještě týden při pokojové teplotě, bude ještě sladší.

1. **Omyjte mandarinky a zbavte je případných voskových nečistot na povrchu. Nakrájejte je na kousky cca 3 až 5 mm.**
2. **V nádobě rozpustíte cukr s jablečným octem a přidejte mandarinky.**
3. **Zvolte funkci „Ocet“ ve fermentoru Kuvings a zahajte fermentaci.**
4. **Oddělte ocet od dužiny a uchovávejte v chladu v dezinfikované láhvi.**

## Ocet z kaki

Ocet z kaki je bohatým zdrojem taninu a kyseliny askorbové (vitamínu C), které snižují kyselivost potravin a pomáhají při jejich uchování. Kyselá chuť podporuje vylučování trávicích šťáv, povzbuzuje chuť a rychle zahání únavu.

1. **Kaki opláchněte, zbavte stopek a odkrojte bílou část, která stopky ohraničuje. Nakrájejte je na 3 – 5 mm tenké měsíčky.**
2. **Cukr nechte rozpustit v hnědém rýžovém octu a přidejte nakrájené kaki.**
3. **Sestavte nádobu s víkem a pomocí úchyty uzavřete otočením ve směru hodinových ručiček. Vložte nádobu dovnitř fermentoru.**
4. **Zvolte funkci „Ocet“ ve fermentoru Kuvings a zahajte fermentaci. Proces fermentace bude dokončen po 60 hodinách.**
5. **Po dokončení fermentace použijte filtr na výrobu síru k oddělení ovocné dužiny od octu. Ocet nalijte do předem desinfikované lahve a uchovávejte jej v chladu.**


## Citronový ocet

Citronový ocet chutná naprosto výtečně s mořskými plody a rybami. Odstraní nežádoucí zápach ryb a nahradí jej lákavou svěží vůní. Citronový ocet se stane vašim výborným pomocníkem při přípravě ryb.


1. **Citrony důkladně očistěte. Nakrájejte je na 3 – 5 mm silné půlměsíčky.**
2. **Cukr nechte rozpustit v hnědém rýžovém octu a přidejte nakrájené citrony.**
3. **Zvolte funkci „Ocet“ ve fermentoru Kuvings a zahajte fermentaci. Proces fermentace bude dokončen po 60 hodinách.**
4. **Po dokončení fermentace použijte filtr na výrobu síru k oddělení ovocné dužiny od octu. Ocet nalijte do předem desinfikované lahve a uchovávejte jej v chladu.**



Ocet  
Ocet z kaki



Ocet  
Citronový ocet



Ocet  
Mandarinkový ocet



kiwi  
hnědý rýžový ocet  
cukr

800 g  
800 ml  
400 g

## Ocet z kiwi

Kiwi je nízkokalorické ovoce, které má přibližně 61 kcal/100 g. Obsahuje množství bílkovin a anorganické minerály. Je bohaté na vlákninu, která je velice nápomocná při dietě. Přidáním octu z kiwi do mléka získáte jedinečný sladko-kyselý nápoj.

1. Kiwi jemně opláchněte a odstraňte slupku. Nakrájejte je na 3 – 5 mm silné kousky.
2. Cukr nechte rozpustit v hnědém rýžovém octu a přidejte nakrájené kiwi.
3. Zvolte funkci „Ocet“ ve fermentoru Kuvings a zahajte fermentaci. Proces fermentace bude dokončen po 60 hodinách.
4. Po dokončení fermentace použijte filtr na výrobu sýru k oddělení ovocné dužiny od octu. Ocet nalijte do předem desinfikované lahve a uchovávejte jej v chladu.



banány  
hnědý rýžový ocet  
cukr

800 g  
800 ml  
400 g

## Banánový ocet

Banány jsou synonymem pro dietní potraviny. Můžeme je použít pro výrobu octu, který zdvojnásobí jejich zdraví prospěšné a absorpční schopnosti. Banánový ocet eliminuje toxiny nashromážděné v těle a působí preventivně proti hromadění kyseliny mléčné. Díky tomu je velice efektivní při odbourávání únavy a dodávání energie. Dejte si tři lžičce banánového octu denně, po každém jídle, a poznejte dietu s vysokým účinkem.

1. Banány oloupejte a nakrájejte na 1 cm široká kolečka.
2. Cukr nechte rozpustit v hnědém rýžovém octu a přidejte nakrájené banány.
3. Sestavte nádobu s víkem a pomocí úchyty uzavřete otočením ve směru hodinových ručiček. Vložte nádobu dovnitř přístroje.
4. Zvolte funkci „Ocet“ ve fermentoru Kuvings a zahajte fermentaci.
5. Po dokončení fermentace použijte filtr na výrobu sýru k oddělení ovocné dužiny od octu. Ocet nalijte do předem desinfikované lahve a uchovávejte jej v chladu.



fíky  
hnědý rýžový ocet  
cukr

800 g  
800 ml  
400 g

## Fíkový ocet

Fíky vynikají svojí jemnou a podmanivě sladkou vůní. Fíkový ocet je skvělý pro přípravu nápojů, salátů nebo ochucení sezonní zeleniny. Fíky jsou bohaté na látky podporující dobré trávení a skvěle chutnají v kombinaci s vepřovým masem.

1. Fíky očistěte a nakrájejte na 3 – 5 mm velké kousky.
2. Cukr nechte rozpustit v hnědém rýžovém octu a přidejte nakrájené fíky.
3. Sestavte nádobu s víkem a pomocí úchyty uzavřete otočením ve směru hodinových ručiček. Vložte nádobu dovnitř přístroje.
4. Zvolte funkci „Ocet“ ve fermentoru Kuvings a zahajte fermentaci.
5. Po dokončení fermentace použijte filtr na výrobu sýru k oddělení ovocné dužiny od octu. Ocet nalijte do předem desinfikované lahve a uchovávejte jej v chladu.



Ocet  
Fíkový ocet



Ocet  
Banánový ocet



Ocet  
Ocet z kiwi





schisandra  
hnědý rýžový ocet  
cukr

800 g  
800 ml  
400 g

## Ocet ze schisandry (Klanoprašky čínské)

Schisandra je ovoce pěti chutí – je sladké, kyselé, pálivé, hořké i slané. Již po staletí je hojně využívané především pro svoje prokazatelné účinky na zdraví horních cest dýchacích a plic.

1. Schisandru nechte namočenou v octu po dobu 30 minut. Následně ji omyjte pod tekoucí vodou.
2. Cukr nechte rozpustit v hnědém rýžovém octu a přidejte schisandru.
3. Sestavte nádobu s víkem a pomocí úchyty uzavřete otočením ve směru hodinových ručiček. Vložte nádobu dovnitř přístroje.
4. Zvolte funkci „Ocet“ ve fermentoru Kuvings a zahajte fermentaci.
5. Po dokončení fermentace použijte filtr na výrobu síru k oddělení dužiny od octu. Ocet nalijte do předem desinfikované lahve a uchovávejte jej v chladu..



borůvky  
vinný ocet  
cukr

800 g  
800 ml  
400 g

## Borůvkový ocet

Borůvkový ocet chutná výborně ve spojení s mléčnými produkty. Jeho výrazná barva a sladká chuť promění každý pokrm v dokonalý chuťový i estetický zážitek.

1. Borůvky opláchněte pod tekoucí vodou (mražené borůvky dopředu rozmrazte).
2. Cukr nechte rozpustit ve vinném octu a přidejte borůvky.
3. Sestavte nádobu s víkem a pomocí úchyty uzavřete otočením ve směru hodinových ručiček. Vložte nádobu dovnitř přístroje.
4. Zvolte funkci „Ocet“ ve fermentoru Kuvings a zahajte fermentaci.
5. Po dokončení fermentace použijte filtr na výrobu síru k oddělení ovocné dužiny od octu. Ocet nalijte do předem desinfikované lahve a uchovávejte jej v chladu.



Látka zvaná anthokyan, která je obsažena ve fialovém barvivu borůvek, má vysoký antioxidační účinek.



maliny  
vinný ocet  
cukr

800 g  
800 ml  
400 g

## Malinový ocet

Malinový ocet je dokonalou kombinací chutí zralých šťavnatých malin a lehce kyselého octu. Můžete jej smíchat s olivovým olejem a polít jím zralá avokáda, nebo jej použít jako salátový dressing.

1. Maliny opláchněte pod tekoucí vodou a přebytečnou vodu jemně vysušte utěrkou.
2. Cukr nechte rozpustit ve vinném octu a přidejte maliny.
3. Sestavte nádobu s víkem a pomocí úchyty uzavřete otočením ve směru hodinových ručiček. Vložte nádobu dovnitř přístroje.
4. Zvolte funkci „Ocet“ ve fermentoru Kuvings a zahajte fermentaci.
5. Po dokončení fermentace použijte filtr na výrobu síru k oddělení ovocné dužiny od octu. Ocet nalijte do předem desinfikované lahve a uchovávejte jej v chladu.



hrozny  
jablečný ocet  
cukr

800 g  
800 ml  
400 g

## Vinný ocet


Hroznový ocet je skvělý pomocník pro unavené oči. Obsahuje celou řadu vitamínů, aminokyselin a přírodních kyselin, které řadí hroznový ocet mezi super zdravé potraviny.

1. Hrozny ponechte nějakou dobu namočené ve vodě. Následně každý hrozen zvlášť opláchněte pod tekoucí vodou, jemně osušte a rozmačkejte.
2. Cukr nechte rozpustit v jablečném octu a přidejte hrozny.
3. Sestavte nádobu s víkem a pomocí úchyty uzavřete otočením ve směru hodinových ručiček. Vložte nádobu dovnitř přístroje.
4. Zvolte funkci „Ocet“ ve fermentoru Kuvings a zahajte fermentaci.
5. Po dokončení fermentace použijte filtr na výrobu síru k oddělení ovocné dužiny od octu. Ocet nalijte do předem desinfikované lahve a uchovávejte jej v chladu.



Ocet   
Ocet ze schisandry (Klanoprašky čínské)

Ocet   
Vinný ocet

Ocet   
Malinový ocet

Ocet   
Borůvkový ocet

cukrový meloun  
hnědý rýžový ocet  
cukr

800 g  
800 ml  
400 g

## Ocet z cukrového melounu

Cukrový meloun je typické letní ovoce. Uhasí vaši žížeň, zmírní horečku a dokonale detoxikuje tělo. Použijte ocet z cukrového melounu k ochucení vaší zeleniny nebo přípravě mražené zeleniny. Uchováte si tak její úžasnou čerstvou chuť spolu s jemnou vůní melounu.

1. Cukrový meloun opláchněte a rozkrojte na půlku. Vyjměte semínka a nakrájejte vnitřek na 3 – 5 mm velké kousky.
2. Cukr nechte rozpustit v hnědém rýžovém octu a přidejte kousky cukrového melounu.
3. Sestavte nádobu s víkem a pomocí úchytu uzavřete otočením ve směru hodinových ručiček. Vložte nádobu dovnitř přístroje.
4. Zvolte funkci „Ocet“ ve fermentoru Kuvings a zahajte fermentaci.
5. Po dokončení fermentace použijte filtr na výrobu síru k oddělení ovocné dužiny od octu. Ocet nalijte do předem desinfikované lahve a uchovávejte jej v chladu.

červené ryngle  
hnědý rýžový ocet  
cukr

800 g  
800 ml  
400 g



Ryngle jsou bohaté na přírodní kyseliny, které podporují zažívání a zlepšují chuť k jídlu. Jestliže ocet uchováváte po delší dobu, je třeba oddělit ovocnou dužinu od octu.

## Ocet z červené ryngle

Červené ryngle dozrávají koncem léta a na podzim. Pokud trpíte na akutní zažívací potíže nebo těžké střevní potíže, vypijte sklenici vody s trochou octa z červené ryngle a symptomy nemoci poleví. Ocet z červené ryngle je také skvělý jako ingredience do sojové pasty ssamjang (pasta ze zpracovaných sojových bobů) nebo do chilli omáčky. Skvěle podpoří chuť použitých surovin a dodá jim úžasnou vůni.

1. Červené ryngle opláchněte pod tekoucí vodou a jemně vysušte. Rozkrojte je do tvaru kříže, abyste mohli snáze vyndat pecky.
2. Cukr nechte rozpustit v hnědém rýžovém octu a přidejte červené ryngle.
3. Sestavte nádobu s víkem a pomocí úchytu uzavřete otočením ve směru hodinových ručiček. Vložte nádobu dovnitř přístroje.
4. Zvolte funkci „Ocet“ ve fermentoru Kuvings a zahajte fermentaci.
5. Po dokončení fermentace použijte filtr na výrobu síru k oddělení ovocné dužiny od octu. Ocet nalijte do předem desinfikované lahve a uchovávejte jej v chladu.

ananas  
jablečný ocet  
cukr

800 g  
800 ml  
400 g

## Ananasový ocet

Ananas je nazývaný „odborník na všechno“. Má mnoho účinků, které se zvyšují, vyrobíte-li z něj ananasový ocet. Použijte jej na ochucování pokrmů nebo jej vypijte jako nápoj naředěný s vodou v poměru 1:5.

1. Ananas oloupejte, odkrojte tvrdou vnitřní část a zbylou část nakrájejte na 3 – 5 mm silné kousky.
2. Cukr nechte rozpustit v jablečném octu a přidejte kousky ananasu.
3. Sestavte nádobu s víkem a pomocí úchyty uzavřete otočením ve směru hodinových ručiček. Vložte nádobu dovnitř přístroje.
4. Zvolte funkci „Ocet“ ve fermentoru Kuvings a zahajte fermentaci.
5. Po dokončení fermentace použijte filtr na výrobu síru k oddělení ovocné dužiny od octu. Ocet nalijte do předem desinfikované lahve a uchovávejte jej v chladu.

jahody  
hnědý rýžový ocet  
cukr

800 g  
800 ml  
400 g

## Jahodový ocet

Jahodový ocet zvýrazňuje přirozeně bohatou chuť čerstvých jahod v každém pokrmu. Můžete jej použít na přípravu dresingů, omáček na steak, ochucení zmrzliny nebo pudingu. Je také skvělý v marinádě na maso, díky níž bude maso krásně šťavnaté.

1. Jahody opláchněte a odstraňte stopky. Nakrájejte je na poloviny nebo čtvrtiny, dle potřeby.
2. Cukr nechte rozpustit v hnědém rýžovém octu a přidejte nakrájené jahody.
3. Sestavte nádobu s víkem a pomocí úchyty uzavřete otočením ve směru hodinových ručiček. Vložte nádobu dovnitř přístroje.
4. Zvolte funkci „Ocet“ ve fermentoru Kuvings a zahajte fermentaci.
5. Po dokončení fermentace použijte filtr na výrobu síru k oddělení ovocné dužiny od octu

TIP

Šťavnatou sladkou chuť jahod si můžete nejvíce vychutnat, když je rozmačkáte. Jestliže po dokončení procesu fermentace uchováte jahodový ocet jeden týden při pokojové teplotě, bude výsledná chuť více sladší. Jahody obsahují kyselinu citronovou a vitamín C, který dobíjí energii. Zároveň obsahují draslík, který pomáhá vylučovat sodík, a tím předcházet vysokému krevnímu tlaku.



## **Obohatte paletu svých chutí variacemi sezonních potravin.**

Sklenka ovocného vína s podmanivou chutí přírody.

Nakládaná zelenina, která podpoří chuť k jídlu, dostupná po celý rok!

Křup! Užijte si přírodní ingredience připravené na mnoho způsobů  
a dodejte vašemu životu nové chutě a vůně – s nakládanou zeleninou,  
která podpoří vaši chuť k jídlu, s ovocným vínem připraveným z toho nejlepšího ovoce  
a zdravými bylinkami, které ochrání vaše zdraví.

Obohatte váš každodenní život vašimi oblíbenými ingrediencemi!

## Nakládaná zelenina a ovoce!

*Užijte si přírodní ingredience připravené  
na mnoho způsobů a dodejte vašemu  
životu nové chutě a vůně!*





## **Nakládaná zelenina a ovocné víno si uchovávají bohatou chuť a vůni sezonních potravin.**



Nakládání zeleniny patří mezi nejstarší a nejúčinnější metody uchovávání potravin.

Nakládaná zelenina svojí sladko-kyselou chutí osvěží naše ústa po konzumaci mastného jídla.

Nakládání je metoda uchovávání potravin, která je známá od počátku lidské historie. Nakládané potraviny jsou využívány více než 4.500 let. Jejich skvělé účinky znali již lidé v období starověku a díky Aristotelovi víme, že se metoda nakládání (nebo také macerování) používala k lékařským účelům a uchovávání léčebných hodnot bylin.



Ovocné víno vyzdvihne vůni a nutriční hodnoty použitých ingrediencí.

Ovocné víno má úžasnou sladkou vůni a velmi efektivně z použitých surovin získáte všechny chutě a nutriční hodnoty.

Jeho častá konzumace napomáhá dobrému trávení.

Několik skleniček ovocného vína denně vás krásně zahřeje.

# Jak vyrobit nakládané okurky\*



1 Připravte si 500 g okurek, 500 ml vody, 250 g cukru, 500 ml octa a 15 g koření na nakládané okurky.



2 Okurky očistěte pomocí hrubé soli a nakrájejte na 5 – 7 mm tenké plátky.



3. Do misky dejte ocet, cukr a vodu. Přidejte okurky připravené na tenké plátky a velkou lžící kořenící směsí.



4. Sestavte nádobu s víkem a pomocí úchytu uzavřete otočením ve směru hodinových ručiček. Vložte nádobu dovnitř fermentoru.



5. Zapojte přístroj do zásuvky a stiskněte tlačítko „Power“ po dobu dvou sekund. Na displeji se objeví písmeno F, které označuje režim „Standby“ (připraveno k provozu).



6. Pro volbu „Nakládaná zelenina“ stiskněte tlačítko Menu čtyřikrát. Časování se vypne po 3 sekundách a fermentování začíná.



7. Po 72 hodinách, kdy přístroj ukončí proces fermentace, stiskněte tlačítko „Power“ po dobu 2 sekund a vypnete přístroj.



8. Hotové nakládané okurky vložte do skleněné nádoby a uchovávejte v lednici.



**Při výrobě nakládané zeleniny prosím věnujte pozornost následujícím informacím.**

1.

**Ujistěte se, že použitá směs koření je vhodná na výrobu nakládaných okurek**

a také, že je kořenící směs nasypána mezi okurky rovnoměrně tak, aby mohla správně působit. Jestliže je v nádobě příliš mnoho kousků okurek, výsledné nakládané okurky budou méně křupavé.

2.

**Po dobu fermentace nepohybujte s přístrojem.**

Pohyb by mohl ovlivnit proces fermentace, proto jej nedoporučujeme.

3.

**Měli bychom nakládané okurky uchovávat ve sklenici z varného skla, která byla předtím desinfikována horkou vodou?**

Domácí nakládané okurky uchovávejte ve skleněných nádobách uzavřených víčkem.

Ponechte je dnem vzhůru, zajistíte tak lepší propojení chutí (po otevření je ponechte v normální poloze).

Jestliže sklenice s nakládanými okurkami provaříte, vzduch ze sklenic zmizí a můžete je tak uchovávat po dlouhou dobu.

# Jak vyrobit jablečné víno\*



1. Připravte si 600 g jablek, 300 g cukru a 600 ml sodžu (nebo jiný alkohol, cca 20% destilát typu „vodka“).



2. Jablka opláchnete pod tekoucí vodou a neoloupaná je nakrájete na 3 – 5 mm tenké plátky.



3. Cukr a alkohol vložte do nádoby a přidejte připravené ingredience.



4. Sestavte nádobu s víkem a pomocí úchyty uzavřete otočením ve směru hodinových ručiček. Vložte nádobu dovnitř fermentoru.



5. Zapojte přístroj do zásuvky a stiskněte tlačítko „Power“ po dobu dvou sekund. Na displeji se objeví písmeno F, které označuje režim „Standby“ (připraveno k provozu).



6. Pro volbu „Nakládaná zelenina“ stiskněte tlačítko Menu čtyřikrát. Časování se vypne po 3 sekundách a fermentování začíná.



7. Po 72 hodinách, kdy přístroj ukončí proces fermentace, stiskněte tlačítko „Power“ po dobu 2 sekund a vypne přístroj.



8. Hotové ovocné víno nalijte do jiné nádoby a uchovávejte v lednici.

**Při výrobě ovocného vína prosím věnujte pozornost následujícím informacím.**

1.

**Vyhňte se používání ovoce, které má otlaky nebo není čerstvé.**

V opačném případě látky vytvořené při procesu fermentace nemusí být zdraví prospěšné.

2.

**Nádoby s vínem dobře uzavřete.**

Pro výrobu dobrého vína je důležité minimalizovat kontakt se vzduchem.

Ujistěte se, že jsou nádoby opatřené víkem a dobře uzavřené a skladujte je na temném studeném místě.

3.

**Můžeme použít pouze cukr?**

Jako sladidlo můžete použít nejen cukr, ale také med, škrobový sirup nebo jiná sladidla. Jestliže použijete cukr, promíchejte cukr na dně nádoby každých 6 – 15 hodin po zahájení fermentace.

4.

**Po dobu fermentace nepohybujte s přístrojem.**

Pohyb by mohl ovlivnit proces fermentace, proto jej nedoporučujeme.

5.

**Desinfikujte přístroj před jeho použitím.**

Všechny komponenty, jako je nádoba, víko nádoby a úchyty, musí být desinfikovány v mikrovlnné troubě nebo pomocí octové vody.



zelí	500 g
cukr	250 g
hnědý rýžový ocet	500 ml
voda	500 ml
koření na nakládání zeleniny	15 g
bobkový list	2 listy

## Nakládané zelí

Nakládané zelí je díky své křupavé konzistenci a sladko-kyselé chuti skvělou variantou, pokud nemáte v létě zrovna chuť k jídlu. Zelí obecně posiluje žaludeční stěnu a zlepšuje krevní oběh. Mimoto je také bohaté na obsah vlákniny a vody, jež jsou důležité pro prevenci zácpy. Přidáte-li do nakládaného zelí několik listů celeru, získáte velice delikátní vůni.

1. Ze zelí odstraňte vnější listy a rozkrojte jej na čtvrtiny. Následně je nakrájejte na malé kousky.
2. Hnědý rýžový ocet, cukr a vodu vložte do nádoby a nechte cukr rozpustit. Následně přidejte zbylé ingredience.
3. Pro volbu „Nakládaná zelenina“ stiskněte tlačítko Menu čtyřikrát. Časování se vypne po 3 sekundách a fermentování začíná. Po 72 hodinách bude proces fermentace ukončen.
4. Domácí nakládané suroviny vložte do předem desinfikované sklenice a uchovávejte v chladničce.



## Nakládaná řepa

„Betain“ je látka obsažená v červeném barvivo řepy. Tato látka je bohatá na železo a pomáhá tak předejít anémii. Řepa se řadí mezi nízkokalorické potraviny, což ocení především ženy. Můžeme ji odšťavnout nebo přidat do salátu.

1. Řepu nakrájejte na kostičky. Cibuli nakrájejte na plátky.
2. Ocet, cukr a vodu vložte do nádoby a nechte cukr rozpustit. Následně přidejte zbylé ingredience.
3. Všechny ingredience vložte do nádoby. Nádobu sestavte s víkem a pomocí úchytu uzavřete otčením ve směru hodinových ručiček. Následně ji vložte dovnitř fermentoru. Pro volbu „Nakládaná zelenina“ stiskněte tlačítko Menu čtyřikrát. Časování se vypne po 3 sekundách a fermentování začíná. Po 72 hodinách bude proces fermentace ukončen.
4. Domácí nakládané suroviny vložte do předem desinfikované sklenice a uchovávejte v chladničce.

řepa	350 g
cibule	150 g
ocet	500 ml
voda	500 ml
cukr	250 g
sůl	10 g
nakrájený citron	5 g
koření na nakládání zeleniny	30 g
bobkový list	5 listů



Nakládaná zelenina   
Nakládané zelí



Nakládaná zelenina   
Nakládaná řepa



pomeranč	200 g
grep	120 g
citronová šťáva	50 ml
jablko	200 g
cherry rajčátka	20 g
hrozny bez semínek	50 g
voda	400 ml
ocet z kaki	400 ml
švestkový sirup	75 ml
sůl	15 g
koření na nakládání ovoce	15 g



Pokud nemáte ocet z kaki, můžete použít jiný ocet. Kyselá chuť bude slabší. V momentě, kdy ovoce začíná měknout, je nevhodnější jej naložit. Prodloužíte tak dobu, po kterou jej můžete zkonsumovat.

čínské zelí	100 g
ředkve	400 g
voda	500 ml
citronový ocet	500 ml
cukr	250 g
sůl	30 g



Listy zelí jsou tenčí než jeho stonky, můžete je tedy nakrát na větší kousky, které lépe uchovají svoji přirozenou chuť. Přidejte trochu řepy nebo červeného zelí a vykouzlíte nádhernou symfonii barev.

## Nakládané ovoce

Vytvořte skvělé nakládané ovoce s přidáním pomerančů, grepů a citronů.

1. K očištění ovoce použijte jedlou sodu.
2. Pomeranče, grepy, citrony a jablka nakrájejte na 1 cm silné plátky.
3. Ujistěte se, že jste z jablek odstranili všechna jádérka.
4. Cherry rajčátka zbavte stopek a hrozny oddělte od stonku.
5. Ocet z kaki, cukr a vodu vložte do nádoby a nechte cukr rozpustit. Následně přidejte zbylé ingredience.
6. Pro volbu „Nakládaná zelenina“ stiskněte tlačítko Menu čtyřikrát. Časování se vypne po 3 sekundách a fermentování začíná. Po 72 hodinách bude proces fermentace ukončen.
7. Domácí nakládané suroviny vložte do předem desinfikované sklenice a uchovávejte v chladničce.

## Nakládané čínské zelí s ředkví

Nakládané čínské zelí s ředkví snoubí sladkou chuť zelí se svěží ředkví. Tato kombinace je skvělá pro mnoho pokrmů. Svěží nasládlá ředkev podporuje vstřebávání živin při trávení, působí proti horečce, zmírňuje kašel a ulevuje při bolesti v krku.

1. Oloupejte ředkev a nakrájejte ji na 1 cm silné plátky. Nakrájejte stonky zelí v délce 5 cm. Listy pouze několikrát překrojte.
2. Citronový ocet, sůl, cukr a vodu vložte do nádoby a nechte cukr rozpustit. Následně přidejte zbylé ingredience.
3. Pro volbu „Nakládaná zelenina“ stiskněte tlačítko Menu čtyřikrát. Časování se vypne po 3 sekundách a fermentování začíná. Po 72 hodinách bude proces fermentace ukončen.
4. Domácí nakládané suroviny vložte do předem desinfikované sklenice a uchovávejte v chladničce.



Nakládaná zelenina   
Nakládané ovoce

Nakládaná zelenina   
Nakládané čínské zelí s ředkví

lilek	500 g
česnek	3 stroužky
hnědý rýžový ocet	500 ml
voda	500 ml
cukr	250 g
sůl	50 g
mletá paprika	2, 5 g
bobkový list	3 listy



Více jak 90 % lilku tvoří voda. Ta obsahuje rozmanité nutriční prvky, mezi než patří vitamíny, anorganické minerály a dietní vláknina. Draslík obsažený v lilku podporuje vylučování sodíku z těla, a tím napomáhá udržovat normální krevní tlak nebo tlak snižovat. Zároveň také pomáhá vylučovat odpadní látky z těla.

lotosový kořen	500 g
voda	500 g
hnědý rýžový ocet	500 g
cukr	250 g
vietnamská chilli paprička	10 g



Lotosový kořen je bohatý na aminokyseliny, příkladem můžeme uvést arginin, asparagin, tyroxin, dále také pektin, vitamín B12 a vitamín C. Tyto látky zlepšují kožní metabolismus a jsou účinné v péči o krásu.

lopuch	200 g
voda	150 ml
hnědý rýžový ocet	100 ml
cheongju (rafinované rýžové víno)	50 ml
rozmarýn	10 g
sůl	5 g
bobkový list	1 list
celý pepř	2, 5 g



Hořkou chuť můžete jednoduše odstranit, když ponecháte nakrájený lopuch namočený ve vodě. Spodní část rostliny má nejvyšší nutriční hodnotu. K oloupaní použijte měkkou houbu nebo ji jemně setřete tupou stranou nože.

## Nakládaný lilek

Nakládané lilky jsou úžasné svou jemnou chutí. Fialový pigment lilku snižuje tuky v krvi, které jsou škodlivé pro tělo a eliminuje odpadní látky v cévách.

- Lilek opláchněte a přebytečnou vodu vysušte. Odstraňte z lilku stonky a nakrájejte jej na 5 – 7 mm velké kousky.**
- Z česneku odstraňte slupku a nakrájejte jej na malé kousky.**
- Hnědý rýžový ocet, cukr a vodu vložte do nádoby a nechte cukr rozpustit. Následně přidejte zbylé ingredience.**
- Sestavte nádobu s víkem a pomocí úchyty uzavřete otočením ve směru hodinových ručiček. Vložte nádobu dovnitř fermentoru.**
- Pro volbu „Nakládaná zelenina“ stiskněte tlačítko Menu čtyřikrát. Časování se vypne po 3 sekundách a fermentování začíná. Po 72 hodinách bude proces fermentace ukončen.**
- Domácí nakládané suroviny vložte do předem desinfikované sklenice a uchovávejte v chladničce.**

## Nakládaný lotosový kořen

Lotosový kořen je bohatý na nutriční látky jako např. asparagin, pektin a vitamín C. Díky tomu zlepšuje krevní oběh a je účinný v péči o krásu. Křupavý a osvěžující nakládaný lotosový kořen chutná dobře s těstovinami.


- Oloupejte lotosový kořen a nakrájejte jej na 5 – 7 mm velké kousky.**
- Hnědý rýžový ocet, cukr a vodu vložte do nádoby a nechte cukr rozpustit. Následně přidejte zbylé ingredience.**
- Sestavte nádobu s víkem a pomocí úchyty uzavřete otočením ve směru hodinových ručiček. Vložte nádobu dovnitř fermentoru.**
- Pro volbu „Nakládaná zelenina“ stiskněte tlačítko Menu čtyřikrát. Časování se vypne po 3 sekundách a fermentování začíná. Po 72 hodinách bude proces fermentace ukončen.**
- Domácí nakládané suroviny vložte do předem desinfikované sklenice a uchovávejte v chladničce.**

## Nakládaný lopuch

Nakládaný lopuch je křupavý a podporuje chuť k jídlu. Je také velice efektivní při prevenci anémie. Lopuch je bohatý na dietní vlákninu, díky tomu je velice účinný při prevenci zácpy a při držení diety. Nakládaný lopuch spolu s masem vytvoří jednoduchou a osvěžující chuť.

- Oloupejte lopuch a nakrájejte jej diagonálně na 2 – 3 cm silné kousky. Ponechte jej 10 minut namočený ve vodě a následně nechte okapat v cedníku.**
- Hnědý rýžový ocet, cukr a vodu vložte do nádoby a nechte cukr rozpustit. Následně přidejte zbylé ingredience.**
- Sestavte nádobu s víkem a pomocí úchyty uzavřete otočením ve směru hodinových ručiček. Vložte nádobu dovnitř fermentoru.**
- Pro volbu „Nakládaná zelenina“ stiskněte tlačítko Menu čtyřikrát. Časování se vypne po 3 sekundách a fermentování začíná. Po 72 hodinách bude proces fermentace ukončen.**
- Domácí nakládané suroviny vložte do předem desinfikované sklenice a uchovávejte v chladničce.**



Nakládaná zelenina   
Nakládaný lilek

Nakládaná zelenina   
Nakládaný lotosový kořen

 Nakládaná zelenina  
Nakládaný lopuch



chřest	300 g
sušená chilli paprička (nasekaná)	10 g
voda	300 ml
citronový ocet	300 ml
cukr	150 g
sůl	5 g
koření na nakládání zeleniny	15 g



Chřest je bohatý na vlákninu, která působí preventivně proti zácpě. Díky vysokému obsahu lipidů a nízkému obsahu kalorií je vhodný pro trvalé udržování váhy.

okurky	300 g
červená paprika	130 g
žlutá paprika	130 g
voda	400 ml
ocet	200 ml
cukr	400 g
sůl	5 g
koření na nakládání zeleniny	15 g



Červená paprika je bohatá na vápník a fosfor. Tyto látky pomáhají předcházet osteoporóze. Žlutá paprika posiluje krevní stěnu a stimuluje krevní oběh, předchází vysokému krevnímu tlaku a zlepšuje vstřebávání vitamínu C.

## Nakládaný chřest

Nakládaný chřest je křupavý a osvěžující. Zelené barvivo chřestu obsahuje 50 krát více kyseliny asparagové než fazolové klíčky. Je velice efektivní při ulevování příznaků kocoviny.

1. Chřest opláchněte a odkrojte tuhé nebo zvadlé části.
2. Nakrájejte chřest na tak velké kousky, aby se daly vložit do zvolené sklenice.
3. Citronový ocet, cukr a vodu vložte do nádoby a nechte cukr rozpustit. Následně přidejte zbylé ingredience.
4. Sestavte nádobu s víkem a pomocí úchyty uzavřete otočením ve směru hodinových ručiček. Vložte nádobu dovnitř fermentoru.
5. Pro volbu „Nakládaná zelenina“ stiskněte tlačítko Menu čtyřikrát. Časování se vypne po 3 sekundách a fermentování začíná. Po 72 hodinách bude proces fermentace ukončen.
6. Domácí nakládané suroviny vložte do předem desinfikované sklenice a uchovávejte v chladničce.

## Nakládané okurky s paprikou

Nutriční hodnoty papriky se liší v závislosti na její barvě. Vyzkoušejte šťavnatě křupavou chuť spolu s nádhernými barvami. Ochutnejte je v nakládané podobě pro ještě větší gastronomický zážitek.

1. Okurky opláchněte a osušte. Nakrájejte je na 5 – 7 mm tenká kolečka.
2. Papriku opláchněte a osušte. Nakrájejte papriku na plátky nebo čtverečky tak, aby se vešla do sklenice.
3. Ocet, cukr a vodu vložte do nádoby a nechte cukr rozpustit. Následně přidejte zbylé ingredience.
4. Sestavte nádobu s víkem a pomocí úchyty uzavřete otočením ve směru hodinových ručiček. Vložte nádobu dovnitř fermentoru.
5. Pro volbu „Nakládaná zelenina“ stiskněte tlačítko Menu čtyřikrát. Časování se vypne po 3 sekundách a fermentování začíná. Po 72 hodinách bude proces fermentace ukončen.
6. Domácí nakládané suroviny vložte do předem desinfikované sklenice a uchovávejte v chladničce.

☛ Nakládaná zelenina  
Nakládané okurky s paprikou

Nakládaná zelenina ☛  
Nakládaný chřest

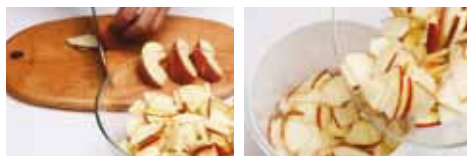


jablka	500 g
voda	500 ml
ocet	500 ml
cukr	250 ml
sůl	5 g

## Nakládaná jablka

Říká se, že mít jablka po ránu má stejnou cenu jako zlato. To dokazuje, že jablka mají mnoho zdraví prospěšných nutričních látek. Pektin v nich obsažený podporuje prospěšné bakterie, které napomáhají normálnímu pohybu střev a odvádění odpadních látek z těla. Díky tomu jsou velice efektivní při dietě.

1. Jablka opláchněte pod tekoucí vodou a ponechte je se slupkou. Nakrájejte je na 5 – 7 mm tenké plátky.
2. Ocet, cukr a vodu vložte do nádoby a nechte cukr rozpustit. Následně přidejte zbylé ingredience.
3. Sestavte nádobu s víkem a pomocí úchyty uzavřete otočením ve směru hodinových ručiček. Vložte nádobu dovnitř fermentoru.
4. Pro volbu „Nakládaná zelenina“ stiskněte tlačítko Menu čtyřikrát. Časování se vypne po 3 sekundách a fermentování začíná. Po 72 hodinách bude proces fermentace ukončen.
5. Domácí nakládané suroviny vložte do předem desinfikované sklenice a uchovávejte v chladničce.



řepa	300 g
zázvor	30 g
voda	400 ml
citronový ocet	100 ml
cukr	50 g
sůl	5 g
koření na nakládání zeleniny	5 g
bobkový list	1 list




Červené barvivo obsažené v řepě může zabarvit dřevěnou desku na krájení nebo dřevěnou vařečku.


Doporučujeme tedy použít kuchyňské náčiní, které je vyrobeno ze silikonu, pro lepší a snadnější úklid.

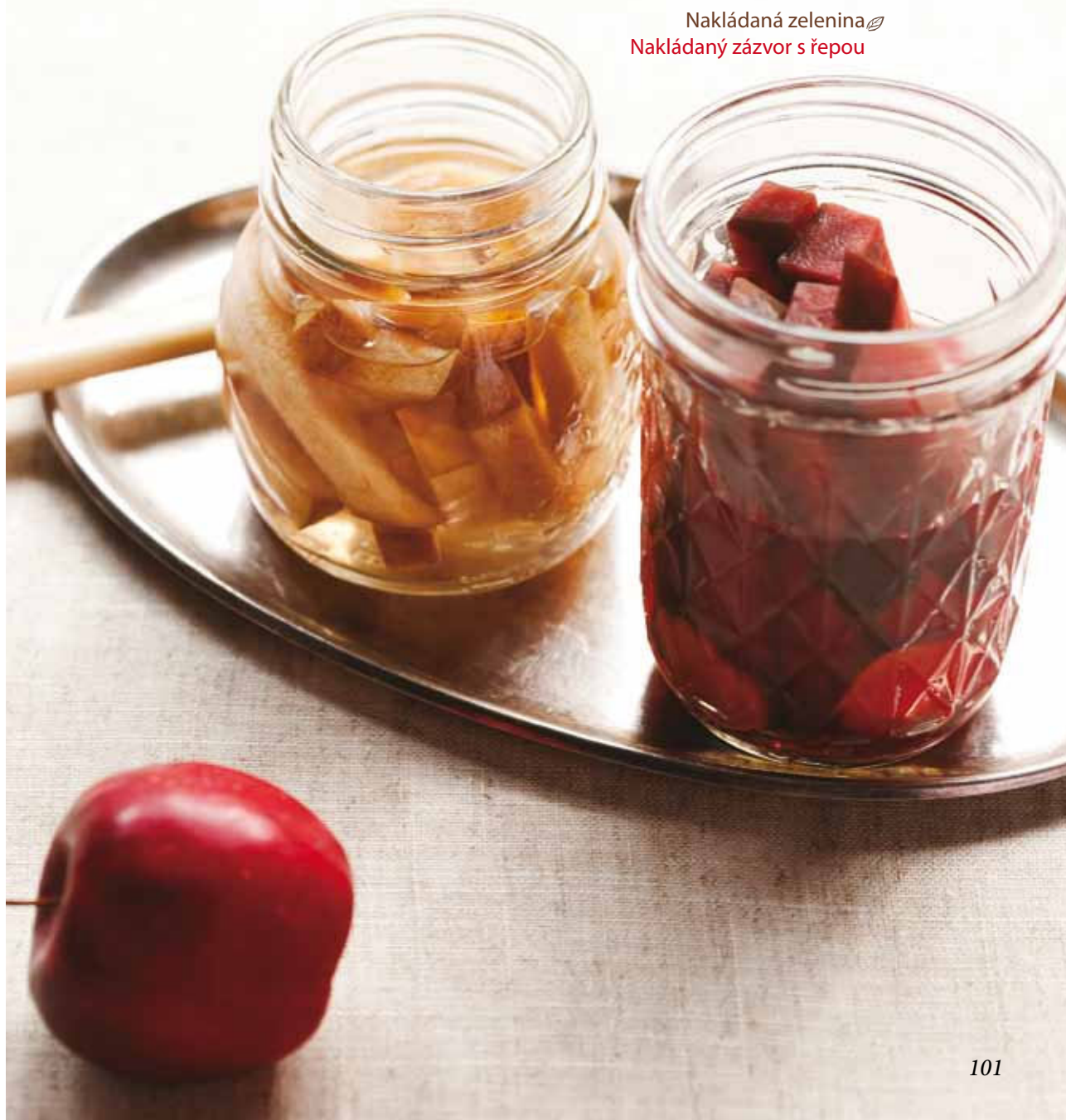
## Nakládaný zázvor s řepou

Chlor obsažený v řepě stimuluje lymfatický systém, který je zodpovědný za čištění krve. Kromě toho, velký obsah vitamínů a minerálů, které řepa obsahuje, posiluje imunitní systém. Nakládaný zázvor s řepou dodávají energii.

1. Řepu opláchněte a zbavte slupky. Nakrájejte ji na 1 cm široké hranoly.
2. Oluoupejte zázvor, opláchněte a nakrájejte na malé kousky.
3. Citronový ocet, cukr a vodu vložte do nádoby a nechte cukr rozpustit. Následně přidejte zbylé ingredience.
4. Sestavte nádobu s víkem a pomocí úchyty uzavřete otočením ve směru hodinových ručiček. Vložte nádobu dovnitř fermentoru.
5. Pro volbu „Nakládaná zelenina“ stiskněte tlačítko Menu čtyřikrát. Časování se vypne po 3 sekundách a fermentování začíná. Po 72 hodinách bude proces fermentace ukončen.
6. Domácí nakládané suroviny vložte do předem desinfikované sklenice a uchovávejte v chladničce.

Nakládaná zelenina   
Nakládaná jablka

Nakládaná zelenina   
Nakládaný zázvor s řepou





papričky jalapeno	500 g
voda	200 ml
cukr	150 g
ocet	100 g
sůl	7,5 g
koření na nakládání zeleniny (můžete nahradit bobkovým listem a celým pepřem)	15 g



Pomocí párátko udělejte do papriček díru, koření tak bude moci do papriček lépe prostoupit.



hlávkové zelí	500 g
cukr	250 g
ocet	500 ml
voda	500 ml
koření na nakládání zeleniny	15 g
sůl	15 g



Bílé hlávkové zelí, které je hlavní ingrediencí, má svoji specifickou nakyslou chuť. Ta je tvořena přírodními kyselinami, které vznikají podobným způsobem jako kyselina mléčná při fermentaci.

## Nakládané papričky Jalapeno

Mexická chilli paprička Jalapeno je ostřejší než velice pálivá paprička Cheongyang. Její extrémní pálivost stimuluje vaši chuť k jídlu. Látky zvané kapsaicin obsažené v chilli papričkách snižuje cholesterol a působí preventivně proti zánětlivým chorobám.

1. **Papričky Jalapeno opláchněte a osušte. Ponechte krátkou část stonku na papričkách.**
2. **Do nádoby vložte ocet, cukr, přidejte papričky Jalapeno a koření na nakládání zeleniny.**
3. **Sestavte nádobu s víkem a pomocí úchyty uzavřete otočením ve směru hodinových ručiček. Vložte nádobu dovnitř fermentoru.**
4. **Pro volbu „Nakládaná zelenina“ stiskněte tlačítko Menu čtyřikrát. Časování se vypne po 3 sekundách a fermentování začíná. Po 72 hodinách bude proces fermentace ukončen.**
5. **Domácí nakládané suroviny vložte do předem desinfikované sklenice a uchovávejte v chladničce.**




## Kysané zelí

Hlávkové zelí je tradiční pochoutka pocházející z Německa, která se vyrábí fermentováním zeleniny, podobně jako se vyrábí tradiční kimchi v Korei. Kyselá chuť kysaného zelí se skvěle hodí k slaným párkům nebo slanině.

1. **Hlávkové zelí nakrájejte na plátky a prosolte. Opláchněte je.**
2. **Ocet, cukr a vodu vložte do nádoby a nechte cukr rozpustit. Následně přidejte zbylé ingredience.**
3. **Sestavte nádobu s víkem a pomocí úchyty uzavřete otočením ve směru hodinových ručiček. Vložte nádobu dovnitř fermentoru.**
4. **Pro volbu „Nakládaná zelenina“ stiskněte tlačítko Menu čtyřikrát. Časování se vypne po 3 sekundách a fermentování začíná. Po 72 hodinách bude proces fermentace ukončen.**
5. **Domácí nakládané suroviny vložte do předem desinfikované sklenice a uchovávejte v chladničce.**



 **Nakládána zelenina**  
Kysané zelí



**Nakládána zelenina**   
Nakládána papričky Jalapeno



česnekové stonky	200 g
červené papričky	200 g
sojová omáčka	300 ml
cukr	300 g
ocet	300 ml
voda	300 ml



Nakládané česnekové stonky mohou být skladovány po dlouhou dobu. Důležité je, aby sklenice byly dobře uzavřené a uchované v chladu.



sezamové listy	100 g
sojová omáčka	200 ml
česnek	20 g
cukr	20 ml
vývar z ančoviček	100 ml



Sezamové listy mají silný detoxikační účinek a aktivují metabolismus. Jsou bohaté na vitamín C, a tím se řadí mezi jídla vhodná k dietě.

## Nakládané česnekové stonky

Nakládané česnekové stonky vynikají svojí nasládlou chutí a křupavou konzistencí. Obsahují pouze 33 kcal na jednu porci, jsou tedy výborné jako dietní jídlo. Stejně jako samotný česnek, česnekové stonky obsahují látku zvanou allicin, která posiluje imunitní systém. Zároveň také obsahuje mnoho nutričních látek, z nichž můžeme uvést např. proteiny, fosfor nebo vitamín C.

1. Červené papričky nakrájejte na kolečka. Česnekové stonky nakrájejte na zhruba 5 cm dlouhé kousky.
2. Sojovou omáčku nalijte do nádoby a přidejte ostatní ingredience.
3. Sestavte nádobu s víkem a pomocí úchyty uzavřete otočením ve směru hodinových ručiček. Vložte nádobu dovnitř fermentoru.
4. Pro volbu „Nakládaná zelenina“ stiskněte tlačítko Menu čtyřikrát. Časování se vypne po 3 sekundách a fermentování začíná. Po 72 hodinách bude proces fermentace ukončen.
5. Domácí nakládané suroviny vložte do předem desinfikované sklenice a uchovávejte v chladničce.


## Nakládané sezamové listy


Sezamové listy obsahují mnoho anorganických minerálů jako např. železo a draslík. Jsou velice přínosné pro nastartování metabolismu a celkovou detoxikaci těla. Slané nakládané sezamové listy, ochucené sojovou omáčkou, povzbudí vaši chuť k jídlu po celý rok.


1. Sezamové listy opláchněte a odstraňte přebytečnou vodu.
2. Nakrájejte česnek.
3. Připravené ingredience umístěte do nádoby a zalijte sojovou omáčkou s rozpuštěným cukrem.
4. Sestavte nádobu s víkem a pomocí úchyty uzavřete otočením ve směru hodinových ručiček. Vložte nádobu dovnitř fermentoru.
5. Pro volbu „Nakládaná zelenina“ stiskněte tlačítko Menu čtyřikrát. Časování se vypne po 3 sekundách a fermentování začíná. Po 72 hodinách bude proces fermentace ukončen.
6. Domácí nakládané suroviny vložte do předem desinfikované sklenice a uchovávejte v chladničce.







Nakládaná zelenina   
Nakládané česnekové stonky

 Nakládaná zelenina  
Nakládané sezamové listy



hroznové víno  
sodžu  
cukr

500 g  
500 ml  
250 g

TIP

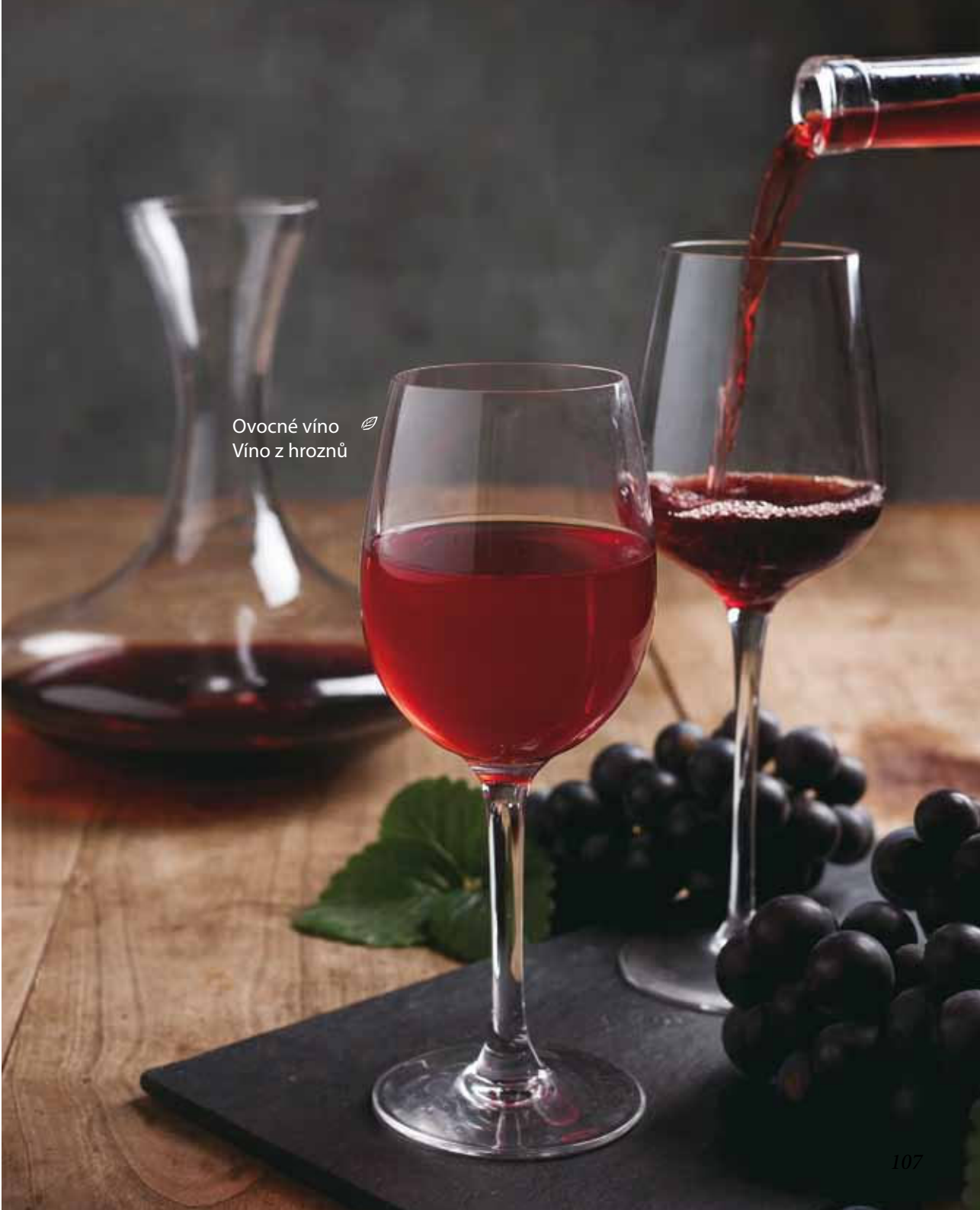
Látka zvaná polyfenol, která je obsažena v hroznovém víně, působí preventivně proti kardiovaskulárním nemocem a chrání mozek. Zároveň také zmírňuje stres a snižuje krevní tlak.


## Víno z hroznů

Hroznové víno je ovoce, které se pro výrobu vína používá nejčastěji. Víno jako takové je nejčastěji konzumovaný alkoholický nápoj. Ihned po něm následuje pivo. Hroznové víno je královnou mezi ovocem. Toto označení si získalo nejen díky vysokému obsahu vitamínů a anorganických kyselin, ale také díky své nezaměnitelné vůni a skvělé chuti.

- 1. Hroznové víno omyjte pod tekoucí vodou a přebytečnou vodu osušte (pokud chcete silné víno, hrozny rozmačkejte).**
- 2. Cukr nechte rozpustit v sodžu (nebo v jiném 20% alkoholu) a přidejte hrozny.**
- 3. Sestavte nádobu s víkem a pomocí úchyty uzavřete otočením ve směru hodinových ručiček. Vložte nádobu dovnitř fermentoru.**
- 4. Pro volbu „Nakládání zelenina“ stiskněte tlačítko Menu čtyřikrát. Časování se vypne po 3 sekundách a fermentování začíná. Po 72 hodinách bude proces fermentace ukončen.**





Ovocné víno   
Vino z hroznů



třešně  
sodžu  
cukr

500 g  
600 ml  
250 g



Sladké a lehce kyselé třešně, které dozrávají v létě, mají spoustu zdravotních účinků, mezi něž patří např. antioxidační efekt. Pokud je víno příliš silné, přidejte do něho perlivou vodu. Získáte tak skvělý, osvěžující a lehce alkoholický nápoj.



granátové jablko  
sodžu  
cukr

500 g  
500 ml  
250 g

## Třešňové víno

První doušek třešňového vína je sladký, následně ucítíte velice jemnou a delikátní chuť, která je podpořena omamně osvěžující vůní třešní. Třešňové víno si uchová skvělou chuť třešní a to bez použití přidaných látek.

1. Třešně opláchněte, odpeckujte a přebytečnou vodu osušte utěrkou.
2. Cukr nechte rozpustit v sodžu (nebo v jiném 20% alkoholu) a přidejte třešně.
3. Sestavte nádobu s víkem a pomocí úchyty uzavřete otočením ve směru hodinových ručiček. Vložte nádobu dovnitř fermentoru.
4. Pro volbu „Nakládání zelenina“ stiskněte tlačítko Menu čtyřikrát. Časování se vypne po 3 sekundách a fermentování začíná. Po 72 hodinách bude proces fermentace ukončen.


## Víno z granátového jablka

Víno z granátového jablka, které září svojí provokativní červenou barvou, si oblíbí především ženy. Je účinné při ulevování od příznaků kocoviny a posiluje imunitní systém.

1. Z granátového jablka nejprve odkrojte vrchní a spodní část. Následně jej oloupejte.
2. Oloupaná granátová jablka nakrájejte na 1 – 2 cm velké kostky.
3. Cukr nechte rozpustit v sodžu (nebo v jiném 20% alkoholu) a přidejte granátové jablko.
4. Sestavte nádobu s víkem a pomocí úchyty uzavřete otočením ve směru hodinových ručiček. Vložte nádobu dovnitř fermentoru.
5. Pro volbu „Nakládání zelenina“ stiskněte tlačítko Menu čtyřikrát. Časování se vypne po 3 sekundách a fermentování začíná. Po 72 hodinách bude proces fermentace ukončen.



Ovocné víno   
Třešňové víno

Ovocné víno   
Vino z granátového jablka



ananas	200 g
banán	600 g
mango	200 g
kiwi	100 g
sodžu	1600 ml
med	60 g



Víno z tropického ovoce potěší vaše smysly. Šťavnatý ananas, mango a banány vás ohromí svojí úžasnou chutí. Ledově vychlazené víno z tropického ovoce s ovocnou dužinou si vás získá na první ochutnání.

## Víno z tropického ovoce

Víno z tropického ovoce má jedinečnou vůni tropických plodů, jako například ananas, mango a banány. Ve víně z tropického ovoce se snoubí jedinečná vůně ananasů, manga, banánu a kiwi, které se řadí mezi tropické plody. Tato kombinace vás jen svým aromatem okamžitě přenesne na párty u moře. Víno z tropického ovoce je unikátní svojí zrající jemnou chutí, která se skvěle doplňuje s mnoha ovocnými džusy. Spolu s ovocnou dužinou si vychutnáte chuť a vůni osvěžujícího ovocného vína.

1. Ananas oloupejte a odstraňte z něj tvrdou vnitřní část. Nakrájejte jej na 3 – 5 mm silné kousky.
2. Do nádoby připravte kiwi, banán, ananas a mango.
3. Následně do nádoby přidejte med a nápoj sodžu (nebo v jiný 20% alkohol) .
4. Sestavte nádobu s víkem a pomocí úchyty uzavřete otočením ve směru hodinových ručiček. Vložte nádobu dovnitř fermentoru.
5. Pro volbu „Nakládaná zelenina“ stiskněte tlačítko Menu čtyřikrát. Časování se vypne po 3 sekundách a fermentování začíná. Po 72 hodinách bude proces fermentace ukončen.

rynglí	500 g
sodžu	500 ml
cukr	250 g




Zralé ryngle vykoulí po přidání alkoholu skvěle silně a lehce kyselé víno.

## Víno z rynglí

Svěží ovocné víno s lehce kyselou chutí vytvoříte jednoduše ze zralých rynglí s trochou alkoholu. Použijete-li k výrobě tohoto vína nápoj sodžu, uchováte si původní úžasnou chuť rynglí.

1. Ryngle odpeckujte a důkladně opláchněte.
2. Cukr nechte rozpustit v sodžu (nebo v jiném 20% alkoholu) a přidejte ryngle.
3. Sestavte nádobu s víkem a pomocí úchyty uzavřete otočením ve směru hodinových ručiček. Vložte nádobu dovnitř fermentoru.
4. Pro volbu „Nakládaná zelenina“ stiskněte tlačítko Menu čtyřikrát. Časování se vypne po 3 sekundách a fermentování začíná. Po 72 hodinách bude proces fermentace ukončen.



*🍷* Ovocné víno  
Vino z tropického ovoce

Ovocné víno *🍷*  
Vino z ryngle

# Fermentor Kuvings

Receptář na použití chytrého fermentoru Kuvings

Navštivte náš obchod nebo oficiální internetové stránky **[www.atranet.cz](http://www.atranet.cz)** pro více informací o produktech Kuvings a dalších komponentech.

Recepty uvedené v této brožuře nejsou testovány dle US FDA nebo KFDA. Recepty zde uvedené neslouží jako diagnóza, léčba nebo prevence jakýchkoliv nemocí.

NUC Co., Ltd. si vyhrazuje veškerá práva na publikaci této brožury, na kterou se vztahují autorská práva. Jakákoliv forma kopírování fotografií nebo textu v této brožuře je dle zákona přísně zakázána.