

Retsept: Riina Annus

JOGURT

VALMISTA MAHETOORAINEST!



TEGUTSE NII:

Võta 5 l mahedat toorpiima. Pastöriseeri piima 2-3 min 90-95 kraadi juures roostevabast terasest või emaileeritud potis, pidevalt segades ja temperatuuri mõõtes. Sellel temperatuuril lukustuvad vadaku valgud ja jogurtist väheneb vadaku eraldumine.

Jahuta piim 43 kraadini ning lisa 200 g poest ostetud maitsestatamata jogurtit (võta paksem 5% rasvasisaldusega jogurt). Sega jogurt ühtlaselt piima sisse, et ei jääks tükke.

Sega veel paar minutit, et olla kindel jogurti lahustumises.

Kalgenemiseks hoida 43 kraadi juures 3,5-4 h (nt teki sisse mähituna või praeahjus).

Mitte segada ega anumata loksutada.

Pärast seismist sega jogurti kalgendit, et tekiks ühtne homogeenne mass ja jahuta.

Säilita 2-4 kraadi juures. Jogurti mass muutub jahedas veel tihedamaks ja paksemaks ning on mõnus süüa.

HEAD ISU!

VALI MAHETOIT – HEA SINULE, HEA LOODUSELE!

MAHETOIDUS ON

rohkest vitamiine, anti-
oksidante ja organismile
vajalikke mineraalaineid

MAHEPÕLLUMAJANDUS AITAB SÄÄSTA KESKKONDA

Mahetootmises ei kasutata sünteetilisi
mineraalväetisi ega taimekaitsevahendeid.
Nii säilib meie elukeskkond puhtama
ja paremini talitlevana. Mahetootmine
soodustab ka elurikkust

KUIDAS ÖKO- EHK MAHETOITU ÄRA TUNDA?

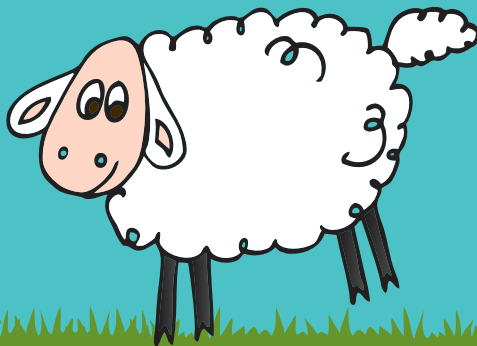
Mahetoidult leiad Euroopa Liidu
mahelogo, kodumaistelt toodetelt
võib tavaliselt leida ka Eesti
riikliku ökomärgi

MAHETOIDUS EI OLE

organismile kahjulikke sünteetiliste taime-
kaitsevahendite jääke, pärilikult muundatud
organisme (GMO) ega nende saadusi,
kunstlikke värv-, lõhna- ja maitseaineid,
suhkruasendajaid, maitsetugevdajaid jt
sünteetilisi lisaaineid

MAHEPÕLLUMAJANDUSES ON TAGATUD LOOMADE HEAOLU

Mahepiim, -liha ja -munad on pärit
loomadelt, kes saavad vabalt
liikudes nautida päikest, värsket
õhku ja mähedõõta, nt kanad
siblivad õues, sead püherdavad
väljas ja lehmad jalutavad
karjamaal



Mahepõllumajanduse ja
mahetoidu kohta loe lähemalt:
www.maheklubi.ee