magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 27. 12. 2019 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Jak vznikají díry v ementálu aneb zajímavosti, které o sýrech možná nevíte

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jak-vznikaji-diry-v-ementalu-aneb-zajimavosti,-ktere-o-syrech-mozna-nevite__s10010x19149.html

Sýry jsou důležitou součástí lidské výživy a dalo by se říci, že tomu tak bylo již od nepaměti. Je však zajímavé, že mnohdy netušíme, jak vlastně sýr vzniká a jaká jsou zákoutí jeho výroby. Pojďme se tedy podívat na některé perličky. Víte, že...

- Sýr byl v Egyptě znám **již před 5000 lety**?

Zmínky o sýrech najdeme i v Bibli nebo Homérových eposech Ilias a Odyssea, kde si na sýrech pochutnával obr Polyfemos, který držel Odyssea a jeho druhy v temné jeskyni.

- Za pokrok ve výrobě sýra v 19. století vděčíme dvěma mužům?

Prvním byl Justus von Liebig, který se zabýval **problematikou sýření** a druhým byl Louis Pasteur a jeho poznatky týkající se **metod pasterace**.

- Základem pro výrobu sýra je tzv. srážení?

Srážení je buď **kyselé** (přidáním bakterií kyseliny mléčné) nebo **sladké** (srážení enzymové za pomoci syřidla). Kyselým srážením se vyrábějí například Olomoucké tvarůžky. Oba způsoby srážení se používají pro výrobu čerstvých sýrů, jako je kupříkladu tvaroh nebo německý nízkotučný sýr Schichtkäse. Výslednému výrobku, sraženému mléku, říkáme u kyselého a čerstvého sýra **tvaroh**, u sýřeného sýra **sýřenina**.

- Ze sýřeniny vzniká krájením sýrové zrno a syrovátka? A víte, že čím je sýrové zrno menší, tím vyteče více syrovátky a sýr je pevnější?

- **Díry v ementálu** vznikají účinkem kyseliny propionové a oxidu uhličitého, který se uvolňuje při kysání?

- Italský **parmazán** zraje **dva až tři roky**?

Zároveň patří mezi nejtvrdší sýry a do třetice zajímavostí – pro jeho výrobu platí **stejné zásady jako tomu bylo před 700 lety**?

- Sýr **Ricotta** je jedním z mála syrovátkových sýrů?

Mezi syrovátkové sýry se řadí i norský Mysost, který se vyrábí zahušťováním

syrovátky. Vyznačuje se **hnědou barvou a karamelovou chutí**.

- Italský sýr **Mozzarella** patří mezi tzv. pařené sýry a tradičně se vyrábí z buvolího mléka, dnes však častěji z mléka kravského. Poměrně **rychle se kazí**, proto se prodává v sáčcích nebo kelímcích naplněných marinádou.
- Slovenská **brynza** je původem z Rumunska?

Tradičně se vyrábí na horských salaších. Ze skupiny čerstvých sýrů patří mezi druhy s **nejvyšším obsahem vápníku**.

- Sýry obsahují více bílkovin než maso?

Například Parmezán má ve 100 g až 40 g bílkovin, klasický Eidam ve stejném množství obsahuje 29 g bílkovin.

Některé sýry jsou zároveň **dost tučné**, ale i nejtučnější sýry – například mascarpone (36 g tuku/100 g) nebo tavené sýry se 70 % tuku v sušině (35 g tuku/ 100 g) mají **méně tuku** než například **čabajka** (50 g tuku/100 g) **nebo dunajská klobása** (41 g tuku/100 g).

Tvrdé sýry jsou tím **nejvydatnějším zdrojem vápníku** (s výjimkou máku, ale ten zpravidla nekonzumujeme denně). Ve 100 g Ementálu se skrývá denní příjem velmi dobře využitelného vápníku (1000 mg).

- Doma si můžete připravit výborný tvaroh?

Potřebujete jen **čerstvé mléko, syřidlo** (běžně k dostání na internetu či v mlékárenských potřebách – např. obchod Bulgaricus) a **plátěný sáček** (tvarožník).

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz