



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 10. 6. 2013 | bno

Praktický průvodce světem sýrů

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Prakticky-pruvodce-svetem-syru__s10010x7773.html

Není sýr jako sýr - jak se ale mezi nimi vyznat? S naším průvodcem se ve světě sýrů už neztratíte!




Pojem „sýry“ není ani zdaleka tak stejnorodý, jak by se mohlo zdát. I když je to jedna velká rodina, každý sýr se hodí k jinému typu přípravy a každý sýr má jiný obsah tuku.

1) Z čeho se skládá sýr a co to je sušina?

Se sýry máme jistě spojený výraz „sušina“, pojďme se tedy podívat na to, **co je sušina** ve skutečnosti! Sýr se skládá z vody, tuků, sacharidů, bílkovin, vitamínů a minerálních látek. Sušinu tvoří **všechny pevné částice v sýru**. Sušina tvoří přibližně dvě třetiny objemu sýru.

2) Jak je to se sušinou a „tvrdostí“ sýru?

Čím je podíl sušiny v sýru vyšší, tím je sýr tvrdší i chuťově výraznější.  Čerstvé sýry naopak obsahují nižší podíl sušiny, neboť jsou tvořeny větším množstvím vody. Delším zráním sýru se odpařuje voda, bochník sýru se zmenší a poklesne i jeho hmotnost, obsah sušiny se však nemění. Spolu s ním se nemění ani procento tuku v sušině.

3) Kolik procent tuku je v sýru, když v sušině je ho 30 %?

Výrobci uvádějí na obalech sýrů obsah tuku v sušině daného sýra. Jak ale zjistit tučnost sýra, tedy spočítat obsah tuku v celém sýru a nejen v sušině?

Celkový obsah tuku v sýru je vždy menší než obsah tuku v sušině (neboť sušina tvoří přibližně dvě třetiny obsahu sýru). Na obalech se uvádí vždy údaje odpovídající 100 gramům potraviny. Protože se údaj o množství sušiny uvádí v procentech, koresponduje také s vyjádřením v gramech.

Množství tuku ve 100 gramech sýru vypočítáme znásobením množství procent tuku v sušině údajem o obsahu sušiny v sýru a získaný výsledek vydělíme číslem 100.

Ukažme si tuto „operaci“ na příkladu:

Sýr **Eidam** má **30 % tuku v sušině** a obsah **sušiny v sýru tvoří 50 %** jeho hmotnosti:

Výpočet: $30 \times 50 = 1500$, $1500/100 = 15$ à **Celkový obsah tuku v sýru je 15 %** (15 gramů ve 100 gramech výrobku)

4) Jak se dělí sýry podle obsahu tuku v sušině?

- **Vysokotučné sýry** - Obsahují minimálně 65% t.v s. (Mascarpone) nad 60 %
- **Smetanové sýry** - Obsahují minimálně 55% t.v s. (Camembert) 50-60 %
- **Plnotučné sýry** - Obsahují minimálně 45 % t.v s. (Ementál, Madeland, Leerdamer, Balkánský sýr, Gorgonzola) 45-50 %
- **Tučné sýry** 40-45 %
- **Sýry s $\frac{3}{4}$ obsahu tuku** - Obsahují minimálně 35 % t.v s. (Eidam) 30-40 %
- **Polotučné sýry** - Obsahují minimálně 25 % t.v s. (Eidam 30 %) 20-30 %
- **Sýry s $\frac{1}{4}$ obsahu tuku** - Obsahují minimálně 15 % t.v s. (Hermelín Figura) 10-20 %
- **Netučné/Nízkotučné sýry** - Obsahují méně než 15 % t.v s. (Cottage, Lučina Linie) do 10 %

5) Jak zvolit ten správný sýr na přípravu pokrmů?

Protože jsme rozlišili sýry podle obsahu tuku v sušině, zaměříme se na totéž kritérium i při využití sýrů k přípravě pokrmů. Sýry s vyšším obsahem tuku v sušině můžeme využívat například do smetanových či sýrových omáček,

neboť se lehce taví a v omáčce se zcela ztratí (nebudou vidět kousky, jen ucítíte chuť a vůni sýru).

Sýry s nižším obsahem tuku v sušině můžeme využít spíše k přípravě studených pokrmů či sýrových mís. Čerstvé sýry s nižším obsahem tuku v sušině se hodí i k přípravě dietních pokrmů, můžeme si jimi zpestřit třeba zeleninový salát.

6) Jaké sýry mohou dostat logo Vím, co jím?

V kategorii sýrů má iniciativa Vím, co jím tato kritéria, která musí splňovat výrobky, které se chtějí ucházet o získání loga Vím, co jím:

Podíl nenasycených mastných kyselin (SAFA) nižší než 15 gramů na 100 gramů výrobku

- Obsah trans nenasycených mastných kyselin (TFA) nižší než 0,1 gramu na 100 gramů výrobku (do tohoto množství nejsou zahrnuty přirozeně se vyskytující TFA v mléce)
- Obsah sodíku nižší než 900 miligramů na 100 gramů výrobku
- Nulový obsah přidaných cukrů

Tato kritéria mohou plnit například následující typy sýrů: 20% a 30% sýry,

Eidam, Brie, Gouda, Gorgonzola a další.

**Kompletní přehled sýrů, které splnily uvedená kritéria a získaly logo
Vím, co jím najdete [zde](#).**

Copyright © 2025

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