Poznáváme sýry



Jak vznikl sýr?

Jako většina geniálních vynálezů nejspíš vznikl první sýr náhodou. **Předpokládá se, že to bylo na Blízkém východě**, kde se mléko skladovalo v dřevěných nebo hliněných nádobách, ve kterých zůstávaly zbytky mléka i po jejich umytí. Mléko rychle zkyslo a **v teple se vytvořil čerstvý sýr z kyselého mléka**.

Pastýři se zase zasloužili o **vznik sýrů ze sladkého mléka**. Mléko uchovávali **ve vysušených zvířecích žaludcích**, které obsahovaly zbytky trávicích enzymů. Teplo a pohyb při nošení způsobily, že se mléko srazilo a objevily se bílé pevné hrudky – **sýr a syrovátka**. A tento způsob výroby sýrů, samozřejmě v mnohem větším, dokonalejším a hygieničtějším provedení probíhá dodnes.

Víte, jak vznikají v sýru díry?

Po určité době zrání začnou mikroorganismy přítomné v sýru odbourávat kyselinu mléčnou a **přitom se vyvíjejí plyny, např. oxid uhličitý**. Plyn nemůže z kompaktní, avšak elastické hmoty unikat a zůstává uzavřený v dutinách.

Dělení sýrů

Sýry dělíme podle tuku v sušině na **vysokotučné**, které mají min. 65 % tuku, **smetanové, plnotučné, polotučné, nízkotučné** s obsahem tuku méně než 15 %.

Podle způsobu výroby a konzistence pak sýry rozdělujeme na **tvrdé, polotvrdé, s bílou a modrou plísní, sýry čerstvé a sýry speciální**.

Další rozlišení je podle hlavní suroviny, tedy mléka, na sýry **kravské, ovčí a kozí a ostatní (velbloudí, buvolí)**. Nejrozšířenější jsou u nás sýry vyrobené z kravského mléka, ale kdo jednou okusil a zamiloval si kozí či ovčí sýr, nikdy na něj nezapomene.

Kozí sýry jsou nejzdravější

Kozí sýry patří mezi nejstarší a nejzdravější, protože **kozí mléko má svým složením mnohem blíže k mateřskému mléku než kravské**. Je tedy **lehce stravitelné** a jeho vlastnosti se přenášejí i do sýrů. Ty jsou vhodné i pro nízkokalorické diety a údajně mají i nízký obsah cholesterolu.

Kvalita mléka závisí na potravě zvířete. A jak známo, **koza je jedním z nejmlsnějších zvířat a jen tak něco nesežere**. Kozy se chovají venku a součástí jejich jídelníčku je tráva s květinami a horskými bylinami. Nejlepší mléko na výrobu kozího sýru je proto jarní a letní.

Kozí sýry se dají konzumovat ve všech stupních zralosti. Do polotvrdých a tvrdých sýrů je však třeba přidat určitý podíl mléka kravského nebo ovčího kvůli udržení konzistence. **Správný kozí sýr chutná lehce nasládle a mandlově.**

Ovčí sýry proti rakovině

Ovčí sýry se vyrábějí ve státech s rozšířeným chovem ovcí. K takovým státům patří například **Slovensko nebo Řecko**. Traduje se, že **horalé se dožívají vysokého věku právě díky výrobkům z ovčího mléka**, které obsahují zvláštní látky, jež mají údajně i protirakovinné účinky.

Ten, kdo někdy navštívil Řecko, se jistě v tamní kuchyni setkal s chutným **ovčím sýrem feta**, jehož výroba zde má tisíciletou tradici. Jde o tvarohový sýr, který **zraje ve slaném nálevu po dobu nejméně dvou měsíců**. Má vyšší obsah tuku a drobivou konzistenci. Používá se v teplé i ve studené kuchyni.

Obdobný sýr mají například **v Bulharsku**, kde se nazývá **sirene**. Pokud bychom však balkánský sýr tak, jak jej známe z pultů našich obchodů, chtěli srovnávat s tím bulharským, zcela oprávněně by se sirene mohlo urazit.

Sýry v jednotlivých zemích

Některé druhy sýrů jsou proslavené daleko za hranicemi země, kde spatřily světlo světa. Vyrábějí se většinou letitými osvědčenými postupy a za použití místních surovin. **Italskou kuchyni** si neumíme představit bez **strouhaného parmazánu, ricotty, mozzarelly či mascarpone**. **Švýcarsko** proslavil **ementál**, sýr s oky velikosti ořechu, **Francii** zas **brie, roquefort či camembert**. Nejznámějším **holandským sýrem** je **gouda**, **čedar** se narodil **v Anglii**, ze **Slovenska** známe **brynzu či oštiepok**. **Českou specialitou** jsou proslulé **olomoucké tvarůžky**, které se objevily i na svatební tabuli císaře

Leopolda II.

4 plátky na den

Už 4 plátky tvrdého sýra pokryjí naši **potřebu vápníku na celý den**. Z lékařského hlediska jsou kvalitní sýry pro náš organismus **neocenitelným zdrojem bílkovin, fosforu, železa, hořčíku, stopových prvků a důležitých vitaminů A a skupiny B**.