Řekněte ano kozím a ovčím sýrům



Máte rádi netradiční sýry?

Když se řekne kozí sýr, značná část čtenářů nakrčí nos a udělá pokřivený obličej. Chévre, jak se tato lahůdka označuje francouzsky, totiž nemá v české kotlině ještě prošlapanou cestičku. **Nejčastějším argumentem, proč kozí sýr nekončí v nákupním košíku, je jeho intenzivní vůně a specifická hořká chuť. Pokud patříte mezi konzumenty, kteří se mu vyhýbají, měli byste zpozornět a změnit svůj nákupní stereotyp.** Jedná se o skutečný gurmánský zážitek, který navíc lahodí našemu organismu. Není totiž univerzální kozí sýr – pokud jste zavrhli jeden, pojďte ochutnat jiný!

Proč jíst kozí sýry?

Kozí sýry obsahují zhruba poloviční množství tuku oproti produktům z kravského mléka. Dá se říci, že čím je kozí sýr mladší, tím nižší množství tuku obsahuje. **Díky vysokému obsahu vody se také chlubí nízkou energetickou hodnotou, proto je vhodnější při redukční dietě a při zdravém životním stylu.** V porovnání s kravským mlékem obsahuje to kozí vyšší množství nenasycených mastných kyselin linolenové a linolové, které mj. **působí proti arteroskleróze a mají vliv na odolnost organismu**.

Kozí produkty jsou vydatným zdrojem bílkovin, aminokyselin nezbytných pro fungování organismu. **Díky vysoké koncentraci draslíku, vápníku, hořčíku a fosforu by neměly chybět v žádném jídelníčku.** Z vitamínů jsou bohaté na vitamíny skupiny B. Významné jsou hlavně obsahem vitamínu B9 (kyselina listová) a B2, který se podílí na tvorbě tkání, **je důležitý při růstu a pro dobré fungování zraku**.

Kozí sýry jsou také skvělým zdrojem vitamínu A rozpustného v tucích – ten je **důležitý pro ochranu pokožky, zpomaluje procesy stárnutí a rovněž ho potřebujeme pro bystrý zrak**

Specifická chuť kozího mléka je z velké části daná obsahem mastných kyselin s krátkým řetězcem, především kaprinové (latinsky capra – koza). Ani ona není svým významem na naše zdraví nijak zanedbatelná. **Chlubí se výraznými antibakteriálními a antivirovými vlastnosti.**

Kolik chutí máš, tolikrát jsi sýrem

Stejně jako u kravských sýrů ani u kozích nelze říct, že sýr má jednu chuť a texturu. Může být vyzrálý a sametově hladký, plísňový, pikantní, drobivý nebo měkký a snadno roztíratelný, přírodně jemný, stejně jako doladěný kořením, ořechy. Podle zvoleného druhu může být tedy kozí sýr hlavní dominantou na talíři, nebo podtrhne chuť méně výrazným pokrmům. **Přidat ho můžete do zeleninových salátů, k těstovinám nebo do polévek.** Výborně **chutná zapečený na bílém i tmavém pečivu**. **Čerstvý kozí sýr můžete namazat na pečivo** a doplnit ho čerstvou zeleninou nebo bylinkami nebo ho vyzkoušet v receptech, v nichž běžně používáte brynzu. Je však nutné zkonzumovat ho co nejdříve po zakoupení.

Goat Brie a další kozí sýry s bílou plísní poskytují jedinečný gastronomický zážitek, kombinovat je můžete se sušeným ovocem, ořechy či pikantním chutney. Výborně se snoubí s červeným vínem. **Použít je ovšem můžete i pro tepelnou úpravu – lahodně chutnají grilované či gratinované.** Pokud nemáte času nazbyt, užijte si je lehce rozpečené na bílém toastu potřeném česnekem a ozdobené brusinkami a drcenými vlašskými ořechy. Kozí sýry je také možné zakoupit s modrou plísní. Překvapí svou pikantní chutí po houbách, intenzivní ale čistou vůní. Tato chuť se výborně snoubí s ořechy, čerstvým či svařeným jablkem i hruškami. Výjimku netvoří ani uzené kozí sýry, kdy tradiční uzení nad ohněm bývá častěji nahrazeno přidáním kouřového aroma během výroby. Vyzrálé tvrdé kozí sýry doporučujeme hlavně nezkušeným konzumentům vyzkoušet s bylinkami, které potlačí někdy nevítané kozí aroma. Prim hrají italské či francouzské bylinkové směsi, chilli, barevný pepř nebo česnek. Takové sýry se hodí i k výraznějším bílým vínům.

Sýr feta

Feta představuje v našem článku spojovací můstek mezi kozími a ovčími sýry. **Je nejspíš jedním z nejstarších sýrů na zemi. Může být vyráběný z kozího nebo ovčího mléka** a pochází výlučně z Řecka. Tento sýr se skladuje v solném nálevu, **výborně se hodí do salátů, ale ochutí také pečenou zeleninu, brambory či maso.** Můžete ho také dále nakládat s kořením nebo zeleninou. Máte-li rádi pikantní chutě, naplňte jím drobné pálivé papričky a naložte je spolu se stroužky česneku a čerstvým rozmarýnem do sladkokyselého nálevu! Vytvoříte lahůdku, které nikdo neodolá.

Jedna ovečka, druhá ovečka

Oblíbeným ovčím sýrem je italské Pecorino – tvrdý sýr, který lze využít podobně jako parmezán– nastrouhat čerstvý na těstoviny, zapékat jej, ale také nakrájet na sýrové mísy nebo přidat do pesta.

Z francouzské domoviny pochází další lahůdka, kterou mnozí strávníci rádi (avšak chybně) zaměňují s nivou. **Rokfór je přírodní polotvrdý sýr s modrou plísní vyrobený z ovčího mléka.** Označení AOC mají výhradně sýry vyrobené ze syrového plnotučného mléka z okolí Roquefort a sousedních pěti departmentů.

Tyto sýry zrají v podzemních sklepích nebo v jeskynním kompexu Combalou. Na obale najdete označení „brebis rouge“ a obrázek červené ovečky. Vyzrálý rokfór má velmi jemnou strukturu a dá se mazat skoro jako máslo.

Našim strávníkům nejbližší jsou oblíbené slovenské ovčí produkty v čele s brynzou. Tento hrudkovitý ovčí sýr **máme spojený především s přípravou halušek**, můžeme ho ale také mazat na chleba podobně jako čerstvé sýry či měkký tvaroh nebo z něj vytvářet různé pomazánky. Vynikající je s pečenými bramborami a pažitkou, přidat ji můžete i do husté zeleninové polévky nebo na zeleninový salát.

Další kapitolou jsou pařené ovčí sýry. Jsou specifické svou těstovitou konzistencí, která vzniká napařováním sýřeniny a následným naložením do solného roztoku. Hodí se pro okamžitou konzumaci, neurazí na žádné sýrové míse.

A jak jsou na tom ovčí produkty z pohledu přínosu pro náš organismus? Ovčí mléko, z něhož se sýry vyrábějí, má v porovnáním s kravským a kozím mlékem vyšší podíl bílkovin. Je tučnější a v chuti se může zdát sladší. Kromě esenciálních mastných kyselin se také zmiňuje vysoký obsah vitamínů rozpustných v tucích (A, D, E, K), z nich nejvýznamnější je vitamín D. Konzumace ovčích produktů je zajímavá i z hlediska vitamínů rozpustných ve vodě a minerálů – především vápníku, železa a zinku.

Často se uvádí, že **konzumace kozích a ovčích produktů je díky relativně nízkému obsahu laktózy vhodná také pro osoby s intolerancí laktózy a alergií na kravské mléko.** Velmi často je to skutečně pravda, nicméně vždy je třeba přihlédnout k aktuálnímu zdravotnímu stavu a chovat se podle doporučení lékaře.

Vyzkoušejte naše recepty:

Kuřecí prsa plněná kozím sýrem a estragonem

4 kuřecí prsní řízky bez kosti, 140 g krémového kozího sýru bez příchuti, šťáva z poloviny citronu, 1 lžička jemně nasekaného estragonu, 8 plátků slaniny, chilli dle chuti, sůl, čerstvě drcený pepř

Troubu předehřejeme na 190 °C. Kozí sýr dobře promícháme s citronovou šťávou a estragonem, přidáme trochu soli a pepře, podle potřeby můžeme přiostřit chilli papričkou. Do kuřecího prsa vyřízneme úzkým ostrým nožem kapsu tak, abychom neprořízli maso skrz. Poté kapsu naplníme sýrem. Maso dobře osolíme, opepříme a obalíme dvěma plátky slaniny. Naplněná prsa přendáme do pekáče, zastříkneme olivovým olejem a dáme péct zhruba na dvacet minut do vyhřáté trouby. V případě potřeby zlehka podléváme vývarem.

Koláč s ovčím sýrem a datlemi

200 g listového těsta, 150 g měkkého ovčího sýru (ricotta), 2 žloutky, 120 g zakysané smetany nebo créme fraiche, 80 g strouhaného tvrdého ovčího sýru (Pecorino)

Na ozdobu: hrst sušených datlí nakrájených nahrubo, hrst vlašských ořechů nasekaných nahrubo, 3 lžíce medu, kůra z bio citronu, zástřik citronové šťávy

Troubu předehřejeme na 200 °C. Kulatou koláčovou formu vyložíme pečicím papírem a ten ještě vymažeme olejem. Na něj rozválíme listové těsto tak, abychom vytvořili okraje. Dno těsta několikrát propíchneme vidličkou. Vnější okraj těsta potřeme trochou mléka a zlehka osolíme. Čerstvý sýr nakrájíme nebo nadrobíme rovnoměrně na dno těsta, žloutky dobře promixujeme se zakysanou smetanou nebo créme fraiche, přidáme špetku soli a vylijeme na těsto se sýrem. Tvrdý sýr rovnoměrně nastrouháme navrch. Pečeme asi 15 – 20

minut dozlatova. Mezitím smícháme datle a ořechy s citronovou kůrou a šťávou a přidáme med. Jakmile je koláč upečený, ozdobíme ho touto směsí a ihned podáváme.