

Konec kupovaných taveňáků! Vytvořte si domácí tavený sýr z poctivého tvarohu



Jste milovníkem sýrů a rádi máte přehled o tom, co jíte? Čerstvý tavený sýr tak, jak vám bude chutnat, si můžete vyrobit doma. Vyhnete se tak zbytečným „éčkům“ a umělým dochucovadlům, která na vás můžou číhat v obchodech.

Připravit si domácí tavený sýr může ve své kuchyni každý. Není to nic náročného a pro jeho výrobu vám budou stačit **pouze tři suroviny**. Sýry hrají v našem jídelníčku nezastupitelnou roli, a to zejména proto, že jsou **zdravé** a podobně jako ostatní mléčné výrobky obsahují potřebné **bílkoviny**, **vitamíny** a **minerální látky**, které naše tělo potřebuje, aby mohlo fungovat tak, jak má.

Mléčné výrobky pro správný vývin kostí

Z minerálních látek stojí za zmínku především **vápník**, který je v mléčných produktech bohatě zastoupený, z vitamínů je to pak zejména **vitamín D**, který je nezbytný pro správné ukládání vápníku v kostech. Mléko je důležitou surovinou pro **správný vývoj kostry**, a to hlavně kvůli ideálnímu poměru vápníku, fosfátů a hořčíku. Dalšími důležitými látkami, které v mléku a mléčných produktech najdeme a které stojí za zmínku, jsou **železo** a **jód**.

I přesto, že je mléko zdravé, objevují se často **diskuze o tom, v jakém množství a v jaké formě bychom ho měli konzumovat**. Kromě mléčných produktů, které jsou pro naše zdraví příznivé, můžeme v obchodech narazit na výrobky, které pro naše tělo příliš významným přínosem nejsou, ba naopak. Jaké produkty do jídelníčku zařadit a kterým se naopak vyhnout?

Kupované tavené sýry jsou plné nebezpečných tavicích solí

K oblíbeným druhům mléčných výrobků patří bezpochyby sýry. Díky snadné roztíratelnosti a dlouhé trvanlivosti pak zejména **sýry tavené**. Na trhu si můžeme vybrat z nespočetného množství příchutí a forem, od tučných tavených sýrů po dietní „light“ sýry. I přesto, že jsou sýry **prospěšné pro naše zdraví**, měli bychom si dávat pozor na **průmyslově vyráběné tavené sýry**, na které běžně v obchodě narazíme.

Jejich hlavní nevýhodou je používání **tavicích solí** při jejich výrobě, konkrétně především **polyfosfátů**, které **brání správnému vstřebávání vápníku z přijaté potravy**, proto nejsou vhodnou volbou pro děti, které potřebují budovat kostní hmotu, ani pro dospělé, kteří si silné kosti potřebují udržet. Dalším problémem u tavených sýrů dostupných v marketech je také **vysoký obsah soli**, který si však při výrobě domácího taveného sýru můžeme sami ohlídat.

Domácí tavený sýr nasladko i naslano

Domácí tavený sýr má v sobě oproti běžně kupovaným taveným sýrům řadu benefitů navíc, vyhnete se chemii a nežádoucím „éčkům“, jeho výroba není nijak náročná a nezruinuje vás ani finančně. Pro ty z vás, kteří si chtějí dopřát **zdravý a chutný domácí tavený sýr**, přinášíme recept. Pro výrobu domácího taveného sýru budeme potřebovat pouze kostku **měkkého tvarohu**, lžičku **jedlé sody** a **máslo**, případně bylinky, koření nebo jiné suroviny, kterými si sýr můžeme dochutit podle svého gusta.

Domácí tavený sýr - recept

Ingredience

- kostka měkkého tvarohu
- 1 lžička jedlé sody
- 1 lžička másla
- sůl, bylinky nebo jiné přísady na dochucení

Postup

1. Do misky dáme **tvaroh**, který pomocí vidličky rozmačkáme.
2. Do rozmačkaného tvarohu přidáme **lžičku jedlé sody**, důkladně promícháme a necháme **10 minut odležet**. Pokud chceme tavený sýr dochutit, přidáme společně se sodou například šunku, pažitku, česnek či jiné přísady dle naší chuti.
3. V kastrolku rozpustíme **lžičku másla**, přidáme tvaroh a zamícháme.
4. Vzniklou směs necháme vychladit v misce a domácí tavený sýr je hotový.
5. Sýr, který hned nepotřebujeme, uchováujeme přikrytý nebo v alobalu.

Domácí tavený sýr je výborný naslano s pečivem, uzenou šunkou, nivou, pažitkou nebo jinými bylinkami či kořením. Vychutnat si jej můžeme nejen přímou konzumací. Tavený sýr má široké využití také v kuchyni, například při vaření omáček. Milovníky sladkého pak potěší jeho využití zejména **při pečení**.

Pro ty z vás, kteří rádi a zdravě mlsají, přinášíme jednoduchý recept na **koláčky z taveného sýra**, kterým jednoduše neodoláte.



Koláčky z taveného sýra

Ingredience

- 250 g tuku na pečení
- 2 kostky domácího taveného sýra bez příchuti
- 2 hrnky hladké mouky
- povidla nebo tvaroh dle chuti

Postup

1. Hladkou mouku, tavený sýr a tuk na pečení smícháme v misce a vypracujeme hladké těsto.
2. Z těsta vytvoříme malé bochánky, které vyskládáme na plech na pečicí papír.
3. Do bochánků uděláme důlky, například korkovým špuntem od vína, do kterých přidáme náplň podle chuti.
4. Rozehřejeme troubu na 180° stupňů a následně do ní dáme na 20 minut naplněné koláčky.
5. Hotové koláčky můžeme obalit v moučkovém cukru.
6. Dobrou chuť.

SERIÁL - Přečtěte si také, jak vyrobit další domácí mléčné výrobky

- [Domácí máslo](#)
- [Domácí mascarpone](#)
- [Domácí jogurty](#)
- [Domácí lučina](#)
- [Domácí tavený sýr](#)
- [Domácí řecký jogurt](#)
- [Domácí balkánský sýr](#)
- [Domácí mozzarella](#)
- [Domácí creme fraiche \(krém freš\)](#)
- [Domácí bylinkové máslo](#)
- [Domácí pribináček](#)
- [Domácí kefir z tibetské houby](#)
- [Domácí indický sýr panýr](#)
- [Domácí kefir](#)
- [Domácí korbáčky](#)
- [Domácí sýr z tvarohu](#)
- [Domácí mléčná rýže](#)
- [Domácí tvaroh](#)
- [Domácí nakládané sýry](#)
- [Domácí přepuštěné máslo ghí](#)
- [Domácí termix](#)
- [Domácí kondenzované mléko](#)
- [Domácí sýr eidam](#)