

# *Syry ako ich nepoznáme*

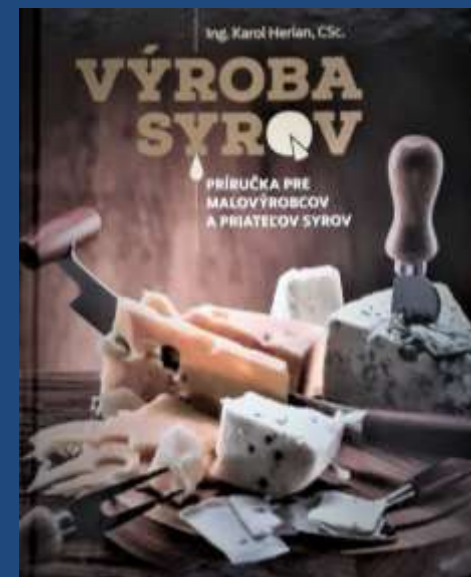
*Ing. Karol Herian, CSc.*



*FCHPT Bratislava, 2025*

# Obsah

- A. Význam, výroba a spotreba syrov u vo svete a u nás*
- B. Druhy syrov a ich výroba v domácnosti*
- C. Prínos syrov pre zdravie*
- D. Možnosti zvýšenia spotreby syrov*
- E. Doporučenia a záver*



## *A. Význam, výroba a spotreba syrov vo svete a u nás*

### *Celosvetový strategický cieľ*

*S nárastom počtu obyvateľstva a s neustálym znižovaním plôch poľnohospodárskej pôdy sa potraviny a zvlášť mliečne výrobky celosvetovo stávajú strategickou surovinou. Navyše práve mlieko a mliečne výrobky majú aj nesmierny zdravotný prínos pre ľudí a práve preto vznikol aj Svetový deň mlieka. Z tohto dôvodu je naliehavou úlohou každého štátu riešiť dostatočnosť a kvalitu najmä našich domácich mliečnych výrobkov.*



## *Spoločenský význam syrov všeobecne*

- *Syry, ako koncentrát mlieka, predstavujú z hľadiska výživy a biologickej hodnoty najcennejšiu potravinovú komoditu pre všetkých ľudí.*
- *Už samotná výroba mlieka predstavuje hlavný ekonomický prínos v poľnohospodárskej prvovýrobe a v životnom prostredí a znamená tiež riešenie sociálneho a ekologického programu na vidieku.*
- *Výroba syrov prispieva i k udržianiu našich národných tradícií i k rozvoju agroturistiky.*

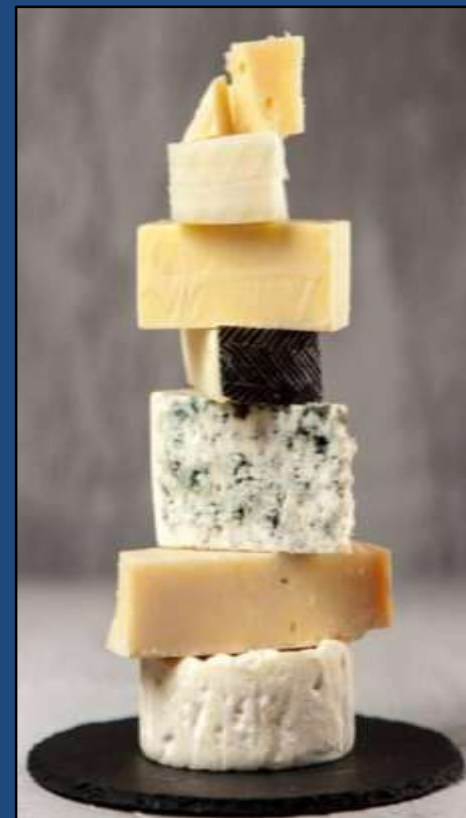


*„Dobrý syr je pravdepodobne najlepším pokrmom a víno zas najlepším nápojom“*

*Patience Gray – slávna britská kuchárka a spisovateľka 2005*

# *Svetová výroba syrov z kravského mlieka v roku 2022*

|                              |                               |
|------------------------------|-------------------------------|
| <i>Európa</i>                | <i>11.402 mil.t. = 49,1 %</i> |
| <i>EU 27</i>                 | <i>9.528 mil. t. = 41,0 %</i> |
| <i>Sever. a str. Amerika</i> | <i>7.397 mil.t. = 31,9 %</i>  |
| <i>Južná Amerika</i>         | <i>1.808 mil.t. = 7,8 %</i>   |
| <i>Ázia</i>                  | <i>1.187 mil.t. = 5,1 %</i>   |
| <i>Oceánia</i>               | <i>834 mil.t. = 3,8 %</i>     |
| <i>Afrika</i>                | <i>589 mil.t. = 3,6 %</i>     |



# *Porovnanie ročnej spotreby mliečnych výrobkov vo svete*

*( v prepočte na mlieko na obyvateľa rok )*

*Spotreba mlieka vo svete v r. 2022 bola 118,2 kg/osobu/rok*

*Spotreba mlieka : Európa 283 kg/osobu/rok*

*Ázia 81 kg/osobu/rok*

*Severná Amerika 264 kg/osoba/rok*

*Afrika 59 kg/osoba/rok*

*Oceánia 229 kg/osoba/rok*

*Spotreba mlieka v Českej republike 262 kg/osobu/rok*

*Spotreba mlieka na Slovensku 180 kg/osoba/rok*



# Výroba syrov v EÚ v roku 2014 bola 8 763 tis. ton

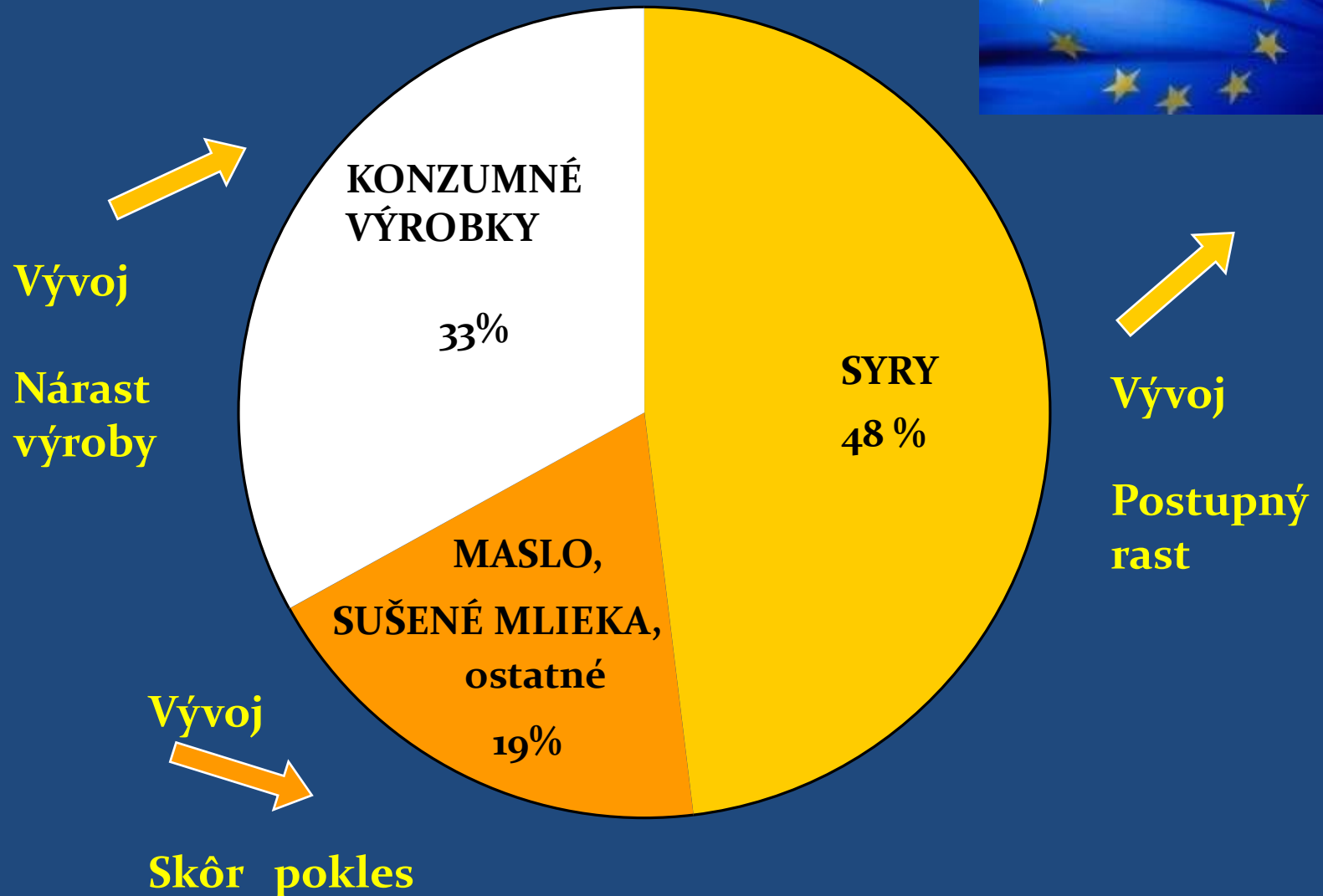
| Krajina          | výroba    | %          |
|------------------|-----------|------------|
| Nemecko          | 2298      | 26,2       |
| Francie          | 1786      | 20,4       |
| Taliansko        | 982       | 11,2       |
| Holandsko        | 772       | 8,8        |
| Polsko           | 711       | 8,1        |
| Dánsko           | 369       | 4,2        |
| Veľká Británia   | 369       | 4,2        |
| Írsko            | 188       | 2,1        |
| Rakúsko          | 175       | 2,0        |
| Španielsko       | 150       | 1,7        |
| Česká republika  | 117       | 1,3        |
| <b>Slovensko</b> | <b>35</b> | <b>0,4</b> |

TOP 5



TOP 5: 74,7 % ; TOP 10: 88,9 %

# *Ako sa využíva mlieko v EÚ ?*



# *Porovnanie spotreby mliečnych výrobkov vo svete a v SR*

*v r. 2010 v kg/osobu/rok*



| Krajina          | Konzumné mlieko | Kyslomliečne výrobky | Prírodné syry | Maslo      |
|------------------|-----------------|----------------------|---------------|------------|
| EU - 15          | 96,7            | 20,3                 | 19,1          | 4,2        |
| Nemecko          | 92,7            | 30,6                 | 22,8          | 6,4        |
| Francúzsko       | 98,6            | 35,0                 | 26,5          | 7,7        |
| Rakúsko          | 76,6            | 28,6                 | 19,4          | 4,6        |
| Česká repub.     | 75,2            | 16,1                 | 16,7          | 4,5        |
| Poľsko           | 61,8            | 12,9                 | 13,5          | 4,2        |
| <b>Slovensko</b> | <b>53,4</b>     | <b>13,2</b>          | <b>9,2</b>    | <b>3,0</b> |

# *Krajiny s nejvyšší spotřebou syrov v r. 2022*

|     | Země           | Spotřeba<br>(kg/os.) |     | Země             | Spotřeba<br>(kg/os.) |
|-----|----------------|----------------------|-----|------------------|----------------------|
| 1.  | <b>Dánsko</b>  | 28,3                 | 11. | Švýcarsko        | 23,3                 |
| 2.  | <b>Francie</b> | 27,4                 | 12. | Itálie           | 21,7                 |
| 3.  | <b>Kypr</b>    | 26,3                 | 13. | Lucembursko      | 20,2                 |
| 4.  | Estonsko       | 26,2                 | 14. | Norsko           | 19,5                 |
| 5.  | Finsko         | 25,2                 | 15. | Irsko            | 19,0                 |
| 6.  | Německo        | 24,8                 | 16. | Švédsko          | 18,9                 |
| 7.  | Lotyšsko       | 24,1                 | 17. | Izrael           | 18,9                 |
| 8.  | Nizozemí       | 24,0                 | 18. | <b>Česko</b>     | <b>18,7</b>          |
| 9.  | Island         | 23,8                 | 19. | Austrálie        | 16,3                 |
| 10. | Rakousko       | 23,5                 | 20. | <b>Slovensko</b> | <b>15,1</b>          |



# *Najviac predávané syry sveta v roku 2023*

10. *Camembet - syr s bielou plesňou*
- 9 . *Gorgonzola- syr so zelenpu plesňou*
8. *Paneer - tvarohový syr*
7. *Brie – väčší syr s bielou plesňou*
6. *Gouda – polotvrdý syr*
5. *Parmigiano – tvrdý parmezán*
4. *Ricotta – mäkký srvátkový syr*
3. *Feta – slaný ovčí syr*
2. *Cheddar – polotvrdý syr z Anglicka*
1. *Mozarella - mäkký parený syr*



# *Najlepšie hodnotený syr sveta v roku 2024*



*Syr Nidelven Bla  
Norsko*

*Farmarský syr  
s modrou plesňou*

*6 mesiacov zrenia*



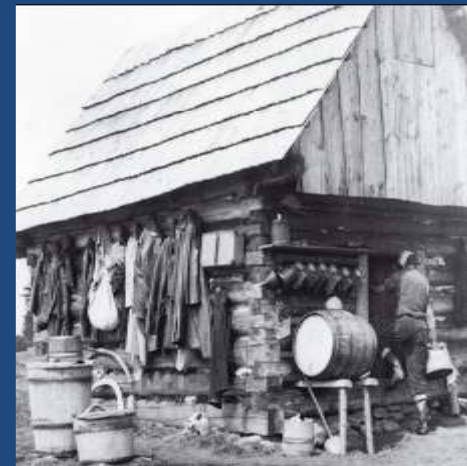
# *Začiatky výroby syrov na našom území*

Výroba syrov na našom území sa šírila z dvoch zdrojov :

- Z prímorských a Alpských krajín najmä syry z kravského mlieka
- Z východu a z karpatskej oblasti syry prevažne z ovčieho mlieka

Už v stredoveku bola rozšírená výroba syrov prevažne z ovčieho mlieka. Na našom území prevládal najmä chov oviec. Neskôr v r. 1875 sa už evidovalo na našom území až 2,974 400 ks oviec. Z ovčieho mlieka sa vyrábali tradičné tvrdé, zrejúce syry ako napr. Karpatský syr, Klenovecký syrec, Topolanský syr a prevažne tvrdá, suchá bryndza.

V súčasnosti chov oviec podstatne klesol až na hranicu 300 tis. ks a ovčie mlieko na výrobu našich syrov sa musí dovážať zo zahraničia. Kozieho mlieka je u nás ešte podstatne menej (10 tis.kôz) a tiež sme nútení mlieko na výrobu syrov dovážať. Teraz jednoznačne prevláda výroba syrov iba z kravského mlieka.



# *Situácia mliekarstva na Slovensku*



- Slovenská republika bola pred r. 1990 potravinovo sebestačná a ešte tretinu produkcie vyvážala. V súčasnosti podstatne klesla aj výroba potravín i mliečnych výrobkov a sa dováža do SR vyše 60 % potravín za viac ako 1 miliardu eur ročne.
- V EÚ klesla zamestnanosť v agrosektore o 31 %, v SR za 30 rokov ubudlo až vyše 80 % pracovných miest v poľnohospodárstve a v potravinárstve. Veľkým nedostatkom je nedostatočný počet pracovníkov v agrosektore.
- V SR sústavne rapídne klesajú počty hospodárskych zvierat (takmer 80 %) a pritom máme zaburinených takmer 180 tis. ha lúk a pasienkov.

**Slovensko má obrovský nevyužitý potenciál v poľnohospodárstve a v potravinárstve !!!**

# Spotreba jednotlivých druhov syrov v SR od r. 1990 ( kg/osobu/rok )



| Rok   | Syry spolu | Syry tvrdé a polo. | Syry mäkké a polo. | Čerstvé syry | Tvaroh | Tavené syry |
|-------|------------|--------------------|--------------------|--------------|--------|-------------|
| 1990  | 9,0        | 5,2                | 0,2                | 0,1          | 0,4    | 2,1         |
| 2008  | 9,2        | 3,5                | 1,3                | 0,9          | 1,9    | 1,6         |
| 2010  | 9,9        | 3,6                | 1,7                | 0,7          | 2,1    | 1,8         |
| 2012  | 10,1       | 3,2                | 2,0                | 1,1          | 2,1    | 1,7         |
| 2014  | 11,7       | 3,4                | 2,0                | 2,2          | 2,2    | 1,9         |
| Index | 130,0      | 65,3               | 100,0              | 220,0        | 550,0  | 90,4        |

# *B. Druhy syrov a výroba syrov v domácnosti*

## *Triedenie syrov*

### *1.) Podľa tvrdosti (obsah vody v beztukovej sušine) :*

|                      |                  |               |
|----------------------|------------------|---------------|
| - <i>veľmi tvrdý</i> | <i>do 51 %</i>   | <i>v.b.s.</i> |
| - <i>tvrdý</i>       | <i>49 – 56 %</i> | <i>„</i>      |
| - <i>polotvrdý</i>   | <i>54 – 63 %</i> | <i>„</i>      |
| - <i>polomäkký</i>   | <i>61 – 69 %</i> | <i>„</i>      |
| - <i>mäkký</i>       | <i>67 – 87 %</i> | <i>„</i>      |

### *2.) Podľa obsahu tuku v sušine (tvs) :*

|                      |                       |            |
|----------------------|-----------------------|------------|
| - <i>vysokotučný</i> | <i>minim. 60 %</i>    | <i>tvs</i> |
| - <i>plnotučné</i>   | <i>45 – 60 %</i>      | <i>tvs</i> |
| - <i>polotučné</i>   | <i>25 – 45 %</i>      | <i>tvs</i> |
| - <i>nízkotučné</i>  | <i>10 – 25 %</i>      | <i>tvs</i> |
| - <i>beztuké</i>     | <i>menej ako 10 %</i> | <i>tvs</i> |



### 3.) *Podľa technológie výroby :*

#### *a. Sladké syry*

- z vysokodohrievanej syreneny - *parmezán, ementál*
- z nízкодohrievanej syreniny – *eidam, gouda*
- *parené syry (čerstvé, zrejúce, údené)*
- *plesňové syry ( na povrchu, vo vnútri)*
- *syry s mazom na povrchu*
- *čerstvé syry*



#### *b. Kyslé syry*

- *zrejúce - syrčky*
- *čerstvé - tvarohy*

#### *c. Srvátkové syry – urda*

#### *d. Tavené syry*



# *Ukážky jednotlivých druhov syrov*

## *Syry čerstvé*



*Tvaroh mäkký*



*Tvarohové prípravky*



*Smotanový čerstvý  
syr*



*Zrnitý čerstvý syr  
Cottage*

## *Kyslé syry*



*Tvarôžky - Harzkäse*



*Domáce kyslé syry*

## *Polomäkké syry*



*Maslový  
syr*



*Syry zrejúce v  
soľnom náleve*

## *Polotvrdé syry*

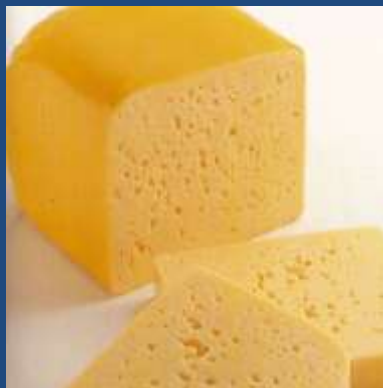
*Eidamský syr*



*Syr Trapist*



*Tylžský syr*



*Gouda*

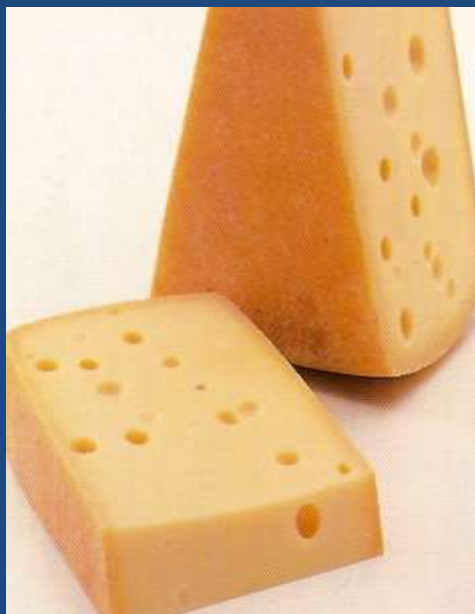


# *Tvrdé syry*

*Ementál*



*Bergkäse*



*Čedar*

## *Syry plesňové*

*Syr so zelenou plesňou  
v ceste – Rokfort, Niva*



*Syr s bielou  
plesňou  
na povrchu-  
Camembert , Encian*



*Syr veľký s bielou plesňou  
Brie*



## *Mäkké mazové syry*



*Syr  
Romadúr*



*Syr Munster,  
Limburger*

## *Parené syry - slovenské špeciality a figurálne syry*



## *Tavené syry*



*Tavené syry plátkové, blokové  
trojuholníkové*



*Tavené syry ako salám, alebo torta*

# Ovčie a kozie syry

## a. Ovčie tradičné syry

- Ovčí hrudkový syr
- Slovenská bryndza
- Ovčie parenice a korbáčiky
- Ovčie zrejúce syry
- Srvatkový syr Urda
- Nakladané ovčie syry



## b. Kozie syry

- Čerstve mäkké syry
- Ochutené mäkké syry
- Zrejúce kozie syry



# *Námety pre ďalšiu inováciu našich syrov*





*Obchody s  
našími i  
zahraničnými  
syrmi už aj u  
nás sú  
vyhľadávané*

# *Priemyslová výroba syrov*

## *Hlavné technologické postupy výroby sladkých syrov :*

- *kvalitatívny výber a príjem mlieka na mliekareň, kontrola kvality*
- *pasterizácia mlieka , úprava obsahu tuku odstred'ovaním*
- *príprava mlieka na syrárskej vani – teplota, prídavok vápenatých solí a kultúr*
- *enzymatické zrážanie mlieka syridlom*
- *spracovanie syreniny – krájanie, miešanie, vytužovanie, úprava kyslosti vodou*
- *odpustenie srvátky, formovanie syreniny do foriem, odkvapkávanie, lisovanie*
- *prekysávanie syra, otáčanie, vyberanie z foriem*
- *solenie syrov v sol'nom kúpeli, alebo na sucho*
- *zretie syrov v zrecích pivniciach, ošetrovanie povrchu, resp. ich balenie*
- *kontrola kvality, spotrebiteľské balenie syrov, expedícia.*



# *Priemyslová výroba syrov*



# *Výroba ťahaných parených syrov*

## *Tradičné parené syry*



## *V domácnosti vyrobené Figurálne parené syry*



# *Výroba syrov v domácnosti*

## *Mlieko na výrobu syrov a ich použitie v domácnosti*

### *A. Čerstvé mlieka získané priamo z farmy*

- mlieko kravské*
- mlieko ovčie*
- mlieko kozie*

*Tieto mlieka sú vhodné pre všetky druhy sladkých čerstvých i zrejúcich syrov a aj pre kyslé syry. Ak máme istotu zdravotnej bezpečnosti nemusíme mlieko tepelne ošetriť.*

### *B. Surové vychladené kravské mlieko z automatu*

*Tieto mlieka sú vhodné pre výrobu mäkkých, čerstvých syrov a pre výrobu kyslých syrov a tvarohov. Tieto mlieka sa doporučujú tepelne ošetriť – pasterizovať.*

### *C. Tepelne ošetrené kravské mlieko z obchodu*

*Tieto mlieka sú vhodné pre výrobu kyslomliečnych nápojov, na výrobu jemného tvarohu a tiež na výrobu, mäkkých čerstvých syrov.*

# *Príklady spracovania mlieka na syrové výrobky v domácnosti*

## *1. Kyslé syry*

- *mäkký tvaroh, hrudkový tvaroh, tvarohové syry*

## *2. Čerstvé mäkké syry*

- *čerstvé mäkké syry, plesňové, alebo mazové mäkké syry*

## *3. Polomäkké syry zrejúce*

- *hrudkový syr neochutený a ochutený, bryndza*

## *4. Syrové špeciality*

- *parené syry, nakladané syry, syrové fondue*



# 1. Domáca výroba kyslých syrov

## a.) Výroba domáceho tvarohu

- teplota mlieka sa upraví na 22 – 28 °C,
- pridá sa cca 1 % zakysanky a nechá sa prekysávať do ďalšieho dňa,
- po vyzrážaní sa pokrája na väčšie hrudky a prihrieva na 30-35°C u jemných tvarohov a pri teplote 40 -42°C u tvrdších hrudkových tvarohov,
- vyzrážaný tvaroh sa precedé cez plachietku a vychladí sa v chladničke.



## b.) Výroba tvarohových prípravkov

- ochutenie tvarohov na rôzne pomazánky,
- prídavok masla do tvarohov a naformovanie malých ochutených tučných syrov,
- naformované a ochutené tvarohové syry možno natrieť i mazovou, alebo plesňovou kultúrou.



## 2. Domáca výroba čerstvých mäkkých syrov

### a.) Výroba čerstvých mäkkých syrov

- mlieko pasterizované pri 65°C sa vychladí na 32°C,
- pridá sa 3 ml roztoku chloridu vápenatého na 10 l mlieka,
- pridá sa 2 – 4 % zakysanky a nechá sa 2 hod. mlieko prekysávať,
- zasýri sa prídavkom tekutého syridla (Fromáza) 3 ml/10 l mlieka, zamieša sa a nechá sa v kľude zrážať cca 20 – 30 min.,
- jemná zrazenina sa pokrája na väčšie kocky a po vystúpení srvátky sa plní aj so srvátkou do foriem, kde syr odkapáva a kysne do ďalšieho dňa za občasného otáčania,
- vykysnutý syr sa solí buď na sucho hrubou soľou, alebo ponorením do soľného kúpeľa (15 % soli , 2 % kyslej srvátky na 2 hod.),
- vysolený syr sa potom vloží do chladničky a ďalší deň sa môže konzumovať.

### b. Upravené čerstvé syry

- vykysnuté a vysolené syry možno ďalej upravovať – natieraním s mazovou tvarôžkovou kultúrou, obalením syra do korenín, alebo aj postriekaním emulziou bielej kamembertskej plesne.

*Domáca výroba  
mäkkých čerstvých  
syrov*



# *Domáce syrové špeciality*

## *a.) Výroba parených syrov*

- *ako surovina sa používa vykysnutý hrudkový syr,*
- *syr sa postrúha, alebo jemno nakrája a v sitku sa ponorí do horúcej vody (75 – 85 °C) a vareškou sa dobre vymiesi až vznikne plastická konzistencia syra ,*
- *teplý plastický syr sa buď t'ahá na nite, na parenice, alebo sa tvaruje podľa potrieb.*

## *b.) Nakladané syry*

- *mäkké, alebo i polotvrdé syry sa nakrájajú na kocky a vložia do pohára s rôznym korením a zeleninou a zalejú sa jedlým olejom, alebo slaným roztokom (14 % soli) a po uzavretí sa nechajú vyzrieť aspoň 14 dní a viac.*

## *c.) Syrové fondue*

- *dobře vyzretý syr sa postrúha a rozpustí v bielom víne (alebo aj vo vode), zahreje sa a za miešania sa rozpustí na „syrovú polievku“, pridá sa korenie a zahustí sa to škrobom a podáva vteplé s rožkom.*

## *C. Prínos syrov pre zdravie*

### *Zloženie syrov z hľadiska výživy*



*Syry sú pre mnohých Európanov hlavným zdrojom bielkovín a vápnika. Tieto živiny sú nevyhnutné pre normálny rast a rozvoj, najmä kostí a zubov. V 5 dkg tvrdého syra je asi pätina množstva bielkovín, ktoré potrebuje dospelý človek, a približne tretina množstva vápnika, ktoré denne potrebuje adolescent.*

*Vápnik zo syrov a iných mliečnych výrobkov je ľahšie využiteľný ako z potravín rastlinného pôvodu. Syry obsahujú aj vitamíny A, B2, niacín, B12 a D, navyše aj také minerálne látky ako zinok a fosfor. V tvrdších syroch je toho väčšie množstvo ako v mäkkých, ale všade sú rovnaké látky. To isté platí pre tuk a soľ – v tvrdšom syre je zvyčajne viac tuku i soli.*

# *Prínos mliečnych výrobkov pre zdravie ľudí*

*Konzumácia mliečnych výrobkov a zvlášť syrov má veľmi pozitívny vplyv pre všetky kategórie ľudí. V odbornej literatúre sa najčastejšie uvádza pozitívny vplyv na :*

- **dobré srdce** - nižšie riziko úmrtnosti na kardiovaskulárne ochorenia i mŕtvicu a tiež znížený krvný tlak i znížená obezita,
- **ochranu pred cukrovkou** - nižšie riziko onemocnenia,
- **podpora metabolizmu** – pomoc pri metabolických poruchách.



# *Prínos fermentácie mliečnych výrobkov*

*Pri fermentácii (mliečnom kysnutí) každého druhu mlieka z mliečneho cukru laktózy vzniká veľmi prospešná kyselina mliečna, ktorá má silné antimikrobiálne účinky, ktoré spôsobujú potláčanie nežiadúcej patogénnej mikroflóry. Takéto výrobky a aj syry sú potom vynikajúcou zdravou prospešnou potravinou a vo veľkej miere znižujú riziko choroboplodných zárodkov.*

*Konzumáciou vykysnutých mliečnych výrobkov a aj syrov vplyvom kyslomliečnych baktérii sa zlepšuje aj imunita organizmu, zmierňujú sa alergie, zápalové ochorenia a sú účinné i v boji s rakovinou. Najnovšie sa potvrdilo, že zdravá črevná mikroflóra pozitívne pôsobí aj na zdravie mozgu a preto sú fermentované výrobky vrátane syrov dobrou prevenciou aj pred duševnými chorobami.*



# *Prínos syrov pre zdravie ľudí*

*Kvalitný syr má veľmi priaznivé účinky na naše zdravie. Bielkoviny syra, vitamín D a vápnik znižujú riziko kardiovaskulárnych ochorení, mŕtvice, koronárnej choroby srdca i cukrovky.*

*Pravidelná konzumácia tvrdých a tučných syrov vedie k zvýšeniu hladiny HDL (dobrého) cholesterolu, čo zaisťuje lepší krvný obeh a zabraňuje vápenateniu ciev. Syry tiež chránia pred srdcovo-cievnyimi ochoreniami a metabolickými poruchami. Tie môžu zapríčiniť cukrovku, problémy so štítnou žľazou, dnu, alebo aj nadváhu.*

*Syry sú významným kľúčom k odhaleniu francúzskeho paradoxu. Napriek tomu, že Francúzi jedia veľa tučných syrov, nevyskytujú sa u nich takmer vôbec choroby srdca. Štatisticky sa Francúzi priemerne dožívajú 82 rokov, pričom je u nich zaznamenaný nízky výskyt ischemickej choroby srdca. Ročne pritom každý Francúz skonzumuje priemerne 27,0 kg syra. Vyššie percento syrov v strave by mohlo byť kľúčom k znižovaniu obezity a k predchádzaniu kardiovaskulárnych chorôb.*



## *Prínos ovčích syrov a bryndze vo výžive ľudí*

*Vykysnutý ovčí hrudkový syr a aj bryndza je „slovenský mikrobiálny fenomén“, ktorý zachováva všetky pôvodné zložky ovčieho mlieka. Proces kysnutia a zrenia spôsobí, že sa v nich doslova premnožia baktérie mliečneho kysnutia, tzv. probiotiká, ktoré majú blahodarné účinky na ľudský organizmus. V jednom grame vykysnutého ovčieho syra, alebo bryndze sa nachádza asi jedna miliarda týchto prospešných mikroorganizmov z viac ako dvadsiatich druhov. Práve preto pravidelná konzumácia ovčích syrov a bryndze dokázateľne znižuje hladinu škodlivého cholesterolu. Má pozitívne účinky pri prevencii rakoviny hrubého čreva, zažívacích problémoch, alergických ochoreniach, rednutí kostí, cukrovke, zvyšuje imunitu a znižuje dokonca krvný tlak.*



## *Prínos výrobkov z kozieho mlieka vo výžive ľudí*

*Dietetická hodnota kozieho mlieka je vyššia vďaka vyššej stráviteľnosti tuku a bielkovín . Mlieko a výrobky z neho sa všeobecne odporúčajú pri diéte rekonvalescentov, napr. pre diabetikov, ale aj počas ťažkých chorôb a po rozsiahlejších chirurgických zákrokoch.*

*Konzumácia kozích mliečnych výrobkov a syrov priaznivo pôsobí :*

- na nervovú sústavu – znižuje nervozitu a stresy,*
- na prevenciu nádorových chorôb,*
- pre ľudí s ochorením na TBC,*
- pri ochoreniach tráviaceho traktu,*
- na výživu detí citlivých na bielkovinu kravského mlieka,*
- na reguláciu vlhkosti pleti pri kozmetických úpravách.*



# *Netreba sa báť konzumovať mliečne tuky*

*V mlieku sa nachádza 12 hlavných mastných kyselín, a z toho iba 3 sú nasýtené a ktoré sa považujú za príčinu tvorby zlého cholesterolu. Krátke a stredne dlhé mastné kyseliny sú však pre organizmus užitočné, lebo podieľajú sa na znižovaní hmotnosti a chránia pred vznikom rakoviny. Veľmi dôležité pre výživu sú polynenasýtené mastné kyseliny a to omega-6 a omega-3, ktoré sa vyznačujú protizápalovými účinkami. Mimoriadne prospešná je konjugovaná kyselina linolová CLA, ktorá bráni ukladaniu tuku a chráni i pred srdcovými ochoreniami. Mliečne tuky sú aj významným dodávateľom rozpustných vitamínov A, D, E a K.*



## *D. Možnosti zvýšenia spotreby syrov*

### *Možné príčiny nízkej spotreby mliečnych výrobkov u nás*

- *Podceňovanie a aj neznalosť zdravotného prínosu*
- *Zveličovanie negatívnych vlastností mliečnych výrobkov*
- *Presadzovanie rastlinných produktov ako náhrady mlieka*
- *Nízka spotreba mliečnych výrobkov u detí a mládeže v školskom stravovaní*
- *Neznalosť využitia mliečnych výrobkov v domácnostiach i vo verejnom stravovaní*
- *Pomerne vyššie ceny našich mliečnych výrobkov oproti zahraničným výrobkom.*



*Máme už dostatočný výber mliečnych výrobkov a syrov pre všetky vekové i zdravotné skupiny obyvateľov a tak každý si môže vybrať to čo mu vyhovuje .*

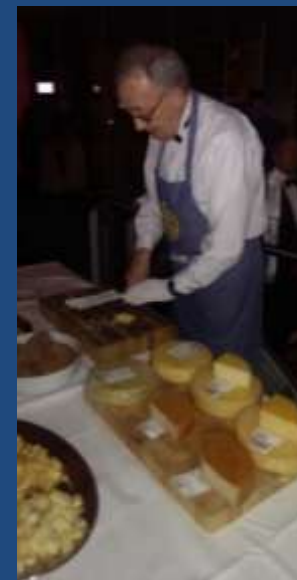
# *Možnosti zvýšenia spotreby mliečnych výrobkov*

*Zvýšená propagácia a akcie na podporu zdravej mliečnej výživy*

*Besedy o prínose pre zdravie a a propagácie mliečnych výrobkov*



*Oslava Dňa  
mlieka  
s  
postihnutými  
deťmi  
(beseda o  
mlieku a aj  
s výkresmi  
kravičiek  
a ovečiek)*



*Verejná degustácia a propagácia syrov*

# *Oslavy a propagácie syrov*



*Oslava ovčiarstva*



*Syrársky košík*



*Výstavka syrov*



*Predaj domácich syrov*



*Degustácia syrov*



*Figurálne syry*

## *Ovčarske slávnosti a syrové trhy*



# *Možnosti využitia syrov v domácnosti*

*Studená kuchyňa - priame používanie,  
prípadne ako chuťovky*



*Predjedlo*



*Jednohubky*



*Syry a víno*



*Syrové misy ako príloha k jedlám*



*Syrová omeleta*



*Syrové hrianky*



*Syrové palacinky*



*Syrové placky*

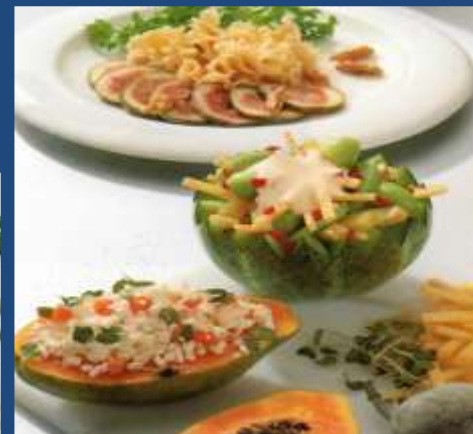


*Syrové knedličky*



*Chleba so syrom*

## **Šaláty** - s jogurtom, alebo nakrájaným syrom



## **Polievky**

- so syrom, s jogurtom a zeleninou



*Cestoviny, alebo ryža so syrom, alebo bryndzou*



*Bryndzové halušky*



*Bryndzové pirohy*



*Syrové rizoto*



Cestoviny s tvarohom, alebo so syrom

## *Zapekaný syr s mäsom*

- *zapekaný syr s mäsomzz*
- *obalené mäso so syrom*



## *Syr so zeleninou*

- *Syrové omáčky*



## *Pečené výrobky so syrom*



*Tvarohové buchty*



*Syrové tyčinky*



*Pizza so syrom*



*Tvarohový koláč*



*Tvarohové palacinky*



*Tvarohová torta*

## *Tradičné syry a jedlá zo Slovenských syrárskych špecialít*



*Bryndzová  
polievka a halušky*



# *E. Doporučenia a záver*

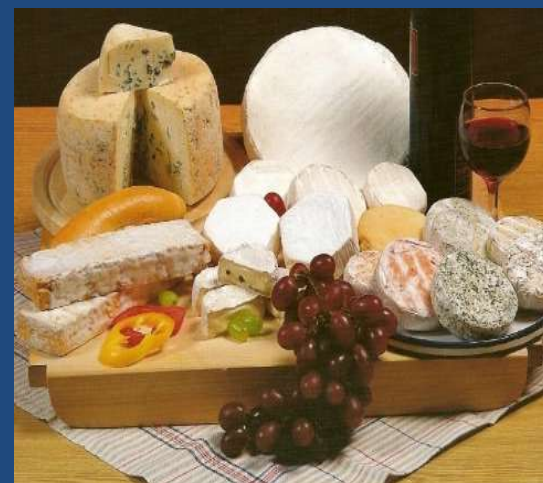
## *Doporučenia pre riadiace orgány*



- *Podpornými akciami zvyšovať domácu výrobu a aj spotrebu mliečnych výrobkov,*
- *Zvýšiť podiel slovenských mliečnych výrobkov v obchodnej sieti na vyše 50 % ,*
- *Zabrániť dovozu mlieka a ml. výrobkov za dumpingové ceny a zvýhodniť podporu domácej živočíšnej výroby,*
- *Vo veľkovýrobných podmienkach podporovať koncentráciu a špecializáciu základných mliečnych výrobkov a na úrovni regiónov podporovať i rozvoj výroby regionálnych mliečnych špecialít a tradičných výrobkov,*
- *Spracovanie mlieka orientovať na výrobu našich tradičných mliekarenských výrobkov, podporovať vytváranie odbytových družstiev,*
- *V školských jedálňach a bufetoch zvýšiť sortiment mliečnych výrobkov a nápojov.*

# *Doporučenia pre používanie syrov v domácnosti*

- *Treba zvýšiť spotrebu mliečnych výrobkov aspoň na 260 kg/obyvateľ a rok a u syrov na 18 kg . Viac využívať najmä vyzreté staršie syry.*
- *Syry ktoré majú gumovitú, alebo zrnitú konzistenciu treba nechať doma v teple dozrieť. Syry zrením si menia konzistenciu i chuť.*
- *Nekonzumovať čerstvé, nevykysnuté syry, ale iba vykysnuté a vyzreté.*
- *Syry sa neskladujú v chladničke, ale zabalené v potravinárskej fólii v komore, alebo pod prikrývkou za občasného obracania.*
- *Na vysmážanie i na porciovanie sa používajú mladšie, ešte nedozreté syry.*
- *Viac využívajme i tradičné naše syry z ovčieho i kozieho mlieka .*
- *Nedajme sa zlákať lacnými mliečnymi výrobkami, alebo syrmi, sú to prevažne iba ich napodobneniny.*



**ĎAKUJEM  
ZA  
POZORNOSŤ !**



*Poslanie Svetového dňa mlieka  
„Viac mlieka = viac zdravia !“*

