

## Co je to skyr?

---



## Jak vzniká skyr?

**Výroba skyru se příliš neliší od výroby jogurtu.** Je zde ale použita **jiná bakteriální kultura**, která je odlišná od té klasické jogurtové složené ze dvou známých mikroorganismů *Streptococcus thermophilus* a *Lactobacillus bulgaricus*. Dále se pro jeho výrobu používá **termofilní kultura, probiotická kultura a také protektivní mikroorganismus**, který ze skyru vytváří funkční potravinu neboli potravinu s příznivým účinkem na zdraví.

**Další odlišností ve výrobě je odstředění syrovátky po fermentaci mléka, což zajistí právě zmíněný vysoký obsah bílkovin.** K výrobě skyru je tak zapotřebí až čtyřnásobného množství mléka oproti výrobě klasického jogurtu.

## Proč je skyr zdravý?

**Kromě vysokého množství bílkovin skyr obsahuje přirozeně nízký obsah tuku a cukru.**

Na mléčnou bílkovinu je pak navázáno **vysoké množství mléčného vápníku**, který lidské tělo potřebuje **hlavně pro stavbu kostí a zubů**. Ideální je tak **pro děti a mládež, kojící matky či seniory (jako prevence proti osteoporóze)**.

Díky obsaženým mikrobiálním kulturám působí skyr **na dobré zažívání**.

Zásadní je **i pro sportovce, kteří potřebují budovat svalovou hmotu**, a to právě díky vysokému obsahu bílkovin.

## Proč není skyr jogurt?

Z definice jogurtu vyplývá, že v jogurtu musí být přítomno nejméně 10<sup>7</sup> zárodků jogurtové kultury. To samozřejmě není v případě skyru splněno. Tedy **nikoliv počet živých mikroorganismů, ale právě jejich druhové zastoupení dělá ze skyru samostatnou kategorii mléčných výrobků**

## Jak skyr konzumovat?

Skyr je nejlepší konzumovat čerstvý, tedy **ke snídani či svačině místo klasického jogurtu (spolu s čerstvým ovocem)**.

Další možností je **přidat skyr do obilných kaší, na palačinky, do smoothie, nebo například pro přípravu různých bylinkových dipů**.

Můžeme jej **ale také přimíchat do bramborové kaše, do koláčů, nebo při pečení chleba**

## Skyr v COOPu

V našich prodejnách si **můžete vybrat ze tří druhů skyrů - jahoda, brusinka nebo broskev-meruňka**. Který z nich bude váš oblíbený?



