

Samotáček (jahodovo-malinový nanuk)

Typ: nanuk

Tuk: 1.0 %

PAC: 30

Servírování: -18 °C

Várka: 10 kg

Typ: NANUK (callipo-style kornoutky) | **Servírování:** přímo z mrazáku, -18 °C

Cíl: Nanuk do **callipo-style kornoutků** (bez špejle) z **50 % BIO ovoce** – jahody doplněné malinami – a **25 % tvarohu**. Lehce krémový, s plnou ovocnou chutí a kyselou špičkou od malin. Bez stabilizátorů: receptura jako poctivý domácí nanuk, ovocná chuť načisto.

Samotáček je open source

Tenhle recept **nedržíme pod pokličkou**. Je uvolněný pod **CC BY-SA 4.0**, stejně jako všechno ostatní na tomhle webu:

- Vyrob si ho doma** – složení je tu celé, včetně bilance a gramáží na 10 kg várku.
- Prodávej ho** – licence povoluje i komerční použití. Klidně si otevři vlastní stánek.
- Uprav si ho** – jiné ovoce, jiný tvaroh, jiná gramáž. Je to výchozí bod, ne dogma.
- Jediné dvě podmínky:** uveď, odkud recept máš (Ranč Na Samotách, zmrzlina.nasamotach.cz), a svoji verzi nech taky otevřenou pod stejnou licenci.

Dobrá zmrzlina má chodit mezi lidmi. Když si Samotáčka vyrobíš a vylepšíš, **pošli nám co ti vyšlo** – z dobrých úprav uděláme variantu v receptu a připíšeme tě jako autora (viz jak přispívat). Plné znění licence je na stránce o licenci.

Proč BIO ovoce

Ovoce je **polovina hmotnosti** nanuku – není to dochucovadlo, je to hlavní surovina. U receptu, kde 50 % tvoří rozmixované celé plody, se na výsledku pozná jak samotná kvalita ovoce, tak čím bylo ošetřené.

- Jahody i maliny bereme v BIO kvalitě.** U drobného měkkého ovoce, které se nedá oloupat ani omýt donaha, to dává největší smysl ze všech surovin v receptu.
- Mražené BIO je v pohodě.** Šokově zmražené ovoce často lepší volba než čerstvé dovezené – sbírá se zralé a při transportu je už zamražené. Ty pak můžeš vyrábět kdykoli.
- Citronovou šťávu** bereme taky BIO, 100 %, bez konzervantů – viz karta suroviny.

Specifika nanuku vs. točené zmrzliny

Parametr	Točená/kopečková	Nanuk (kornoutek)
Overrun (vzduch)	30–100 %	0 % (lité do formy)
PAC cíl	22–34	24–30
Teplota servírování	-6 až -14 °C	-18 °C
Konzistence	Měkká, šlehaná	Pevná v kornoutku, kouslatelná
Stabilizátory	0,3–0,5 %	Bez nich (callipo styl)

Nanuk se konzumuje při **-18 °C**, takže potřebuje **vyšší PAC než kopečková zmrzlina**, jinak by byl jako led. V kornoutku nehrozí padání ze špejle – textura může být o trochu měkkčí. **Bez stabilizátorů:** tvaroh dává kasein (přirozený hydrokoloid), pektin z jahod a malin plus vysoká sušina stačí pro dobrou texturu. Pokud nanuk při transportu povolí, může se znovu zmrazit – bez stabilizátoru bude druhé zmrazení lehce hrubší, ale pořád ok.

Receptura

Ingredience	g/10 kg	%
TEKUTÉ / POLOTEKUTÉ		
Tvaroh polotučný (4 % tuku)	2 460	24,6 %
BIO jahodové pyré	4 500	45,0 %
BIO malinové pyré	500	5,0 %
BIO citronová šťáva	90	0,9 %
Voda	250	2,5 %
SYPKÉ (smíchat předem za sucha)		
Sacharóza	1 100	11,0 %
Glukóza – sušený sirup GL01934	660	6,6 %
Dextróza	440	4,4 %
Celkem	10 000	100 %

Vody je záměrně málo – jde do ovocné fáze, kde pomůže rozpustit cukry, ne do tvarohu. Kdyby byl tvaroh hodně odkapaný („selský“), viz Tipy.

Bilance

Vše na 100 g směsi.

Složka	Výpočet	Hodnota
Ovoce celkem	jahody 45,0 + maliny 5,0	50,0 %
Tuk	tvaroh $24,6 \times 0,04$	-1,0 %
Bílkovina	tvaroh $24,6 \times 0,125$	-3,1 %
Přidané cukry	$11,0 + 6,6 + 4,4$	22,0 %
Cukry z ovoce	jahody $45,0 \times 0,07$ + maliny $5,0 \times 0,044$	-3,4 %
Laktóza z tvarohu	$24,6 \times 0,025$	-0,6 %
Cukry celkem	přidané + ovocné + laktóza	-26,0 %

PAC výpočet (na 100 g):

Cukr	g/100 g	FPDF	PAC
Sacharóza (přidaná)	11,0	1,0	11,00
Glukóza – sušený sirup (DE ~38)	6,6	0,8	5,28
Dextróza	4,4	1,9	8,36
Cukry z jahod*	3,15	~1,4	4,41
Cukry z malin**	0,22	~1,6	0,35
Laktóza (tvaroh)	0,62	1,0	0,62
Celkem PAC			~30

*Jahody: ~7 % vlastních cukrů, z toho ~50 % sacharóza, ~25 % glukóza, ~25 % fruktóza → vážený FPDF $\approx 1,4$ **Maliny: jen ~4,4 % cukrů, ale skoro samé monosacharidy (glukóza + fruktóza) → vážený FPDF $\approx 1,6$

PAC ≈ 30 → sedí na horní hranici pásma pro nanuk. Při -18 °C bude pevný, ale **dá se kousnout a olíznout bez bolení zubů**, zmrzlé je zhruba 68 % vody. Nad PAC 32 by se začal v ruce roztékat, tam už nechceme.

Sušina

Složka	Sušina (g)
Jahody (10 % sušiny)	4 500 × 0,10 = 450
Maliny (~12 % sušiny)	500 × 0,12 = 60
Tvaroh (~25 % sušiny)	2 460 × 0,25 = 615
Citronová šťáva	90 × 0,09 = 8
Cukry (přidané)	2 133
Celk. sušina	~3 266 g (32,7 %)

Vysoká sušina je pro nanuk správně – málo „volné vody“ = méně velkých krystalů ledu = hladší vjem v puse i bez stabilizátoru. Oproti starší verzi receptu je sušina o 1,7 bodu výš (více tvarohu a glukózového prášku, méně vody).

Logika návrhu cukrů

Cíl: udržet **přidané cukry kolem 22 %**, aby nanuk nebyl „jen sladká voda“, a současně držet PAC v pásnu 24–30.

Cukr	Proč v receptu
Sacharóza 11,0 %	Základ sladivosti. FPDF jen 1,0 → drží PAC v rozumných mezích
Glukóza – sušený sirup GL01934 6,6 %	Klíčová ingredience pro nanuk. Zvyšuje sušinu, brzdí rekristalizaci při dlouhém skladování (nanuky jsou v mrazu týdny) a skoro nesladí – ovocná chuť vystoupí dopředu. Sušená forma standardního glukózového sirupu (~38 DE), rozpouští se stejně jako ostatní cukry
Dextróza 4,4 %	Hlavní tahoun PAC. Zvedá měkčnost při –18 °C a sladí jen ~70 % toho co sacharóza – proto jí je víc než v běžné točené receptuře

Postup

Aging není potřeba. Bez stabilizátorů není co hydratovat, cukry se rozpustí během míchání a tvarohový kasein aging nepotřebuje – nanuk se dá plnit hned po promíchování.

Nepasterovat. Tvaroh je pasterovaný od výrobce, ovoce chceme syrové – ohřevem by se ztratil vitamin C, barva by vybledla a chuť by se posunula do kompotu.

Pořadí je důležité: tvaroh až úplně nakonec. Cukry se rozpouštějí jen ve volné vodě, a tu má směs nejvíce na začátku – pyré, voda a citron dohromady dávají 5,3 kg řídké tekutiny, ve které se 2,2 kg cukru rozejde za pár minut. Jakmile přijde tvaroh, kasein směs zahustí do krému a nerozpuštěné krystaly už v něm zůstanou uvězněné – poznáš je až v hotovém nanuku jako písek na jazyku.

- Ovocná složka:** BIO jahodové pyré, BIO malinové pyré, citronovou šťávu a **veškerou vodu (250 g)** smíchat dohromady. Citron zabrání hnědnutí a vyváží sladkost. **Malinová semínka propasírovat** přes střední síto, jinak v kornoutku ruší.
- Sypké cukry** (sacharózu, dextrózu, glukózový sušený sirup) smíchat předem za sucha.
- Sypkou směs **vsypat do ovocné tekutiny** a rozmixovat tyčovým mixérem 2–3 min. Bez ohřevu – za studena se rozpustí bez problémů. **Než půjdeš dál, ověř to:** kápní si trochu na prst a roztřeší – nesmí drhnout ani jeden krystal. Když drhne, mixuj dál.
- Až teď tvaroh.** Vmíchat do oslazeného pyré a zpracovat tyčovým mixérem do hladka. Směs znatelně ztuhne, to je správně – kasein je jediné, co v tomhle receptu dělá strukturu.
- Naplnit do **callipo-style kornoutků** (plastové trubičky s uzávěrem), zmrazit při **–22 °C** alespoň 8 h.
- Transport / temperace:** pokud nanuk při transportu povolí, lze ho znovu zmrazit – bez stabilizátoru bude druhé zmrazení lehce hrubší, ale chuťově ok.

Tipy a varianty

- Kde brát BIO ovoce:** mimo sezónu mražené BIO jahody a maliny (šokově zmražené), v sezóně z vlastního nebo lokálního BIO sadu. Ovoce je půlka nanuku – na téhle položce se šetřit nevyplácí.
- Tuhý „selský“ tvaroh:** pokud je hodně odkapaný, nahraď část tvarohu vodou 1:1 (např. 400 g tvarohu → 200 g tvarohu + 200 g vody). Tuhle vodu dej **až k tvarohu v kroku 4**, ne do ovocné fáze – jinak ti odejde na rozpouštění cukrů a tvaroh se pořád nerozmíchá.
- Marbled efekt:** nemíchat načisto – část ovocného pyré nalít zvlášť mezi tvarohové vrstvy → mramorování v řezu.
- Kousky ovoce:** přidat 30–50 g nakrájených jahod až při plnění kornoutků (ne do mixu, jinak se rozdrť).
- Víc malin:** poměr se dá otočit až na 50/50 jahody/maliny. Chuť bude kyselejší a barva sytější, ale pasírování je pak povinné. PAC to prakticky nezmění (maliny mají cukrů málo).
- „Skyr varianta“:** nahradit tvaroh skyrem – vyšší obsah proteinu (~11 %), pevnější struktura, mírně kyselejší. Přislatit +5 g/kg.
- Bez mléka (vegan):** nahradit tvaroh kokosovým jogurtem (2 200 g) + 260 g vody. PAC zůstane ~podobný, tuk vyskočí na ~5 %.

Co se stane když...

Problém	Příčina	Řešení
Nanuk je tvrdý jako kámen	Málo cukru / nízký PAC	Přidat 5–10 g/kg dextrózy na úkor sacharózy
Nanuk se roztéká hned po vyjmutí	PAC přes 32	Snížit dextrózu o 5 g/kg, doplnit sacharózou
Hrubé ledové krystaly	Pomalé mražení	Mrazit při –22 °C, kornoutky tenké (rychlejší promrznutí)
Bílý povlak (ice burn)	Vysušení v mrazáku	Po zmražení kornoutky dobře uzavřít / skladovat v sáčku
Semínka drhnou v kornoutku	Nepropasírované maliny	Malinové pyré vždy přes střední síto (jahodové je volitelné)
Tvarohová zrníčka v puse	Tvaroh nerozmixovaný	Tyčový mixér déle, případně pasírovat
Písek na jazyku, přitom tvaroh je hladký	Cukr se nestihl rozpustit, tvaroh šel dřív	Cukry vždy do ovocné fáze před tvarohem a otestovat rozetřením mezi prsty
Šedohnědé jahody	Oxidace (málo citronu)	Více citronové šťávy, rychleji zpracovat
Po druhém zmrznutí (po transportu) hrubší	Voda znovu krystalizuje, chybí stabilizátor	Normální jev pro receptury bez stabilizátorů; minimalizovat dobu rozmrazení

Související: jahodový sorbet, jahodový sherbet s tvarohem