

# Bryndza je biele zlato, lekári ju ospevujú

13. mája 2007 12:11

Liptovská bryndza dnes repce, robí vraj haluškám čepce. A hoci belostné, krásne, nik o nej nepíše básne... Spomínate si na tú pesničku z detskej televíznej relácie Zlatá brána? Dnes si už bryndza nemôže sťažovať, že by o nej odborníci na výživu nebásnili!



Autor: internet

Považujú ju totiž za bombu plnú probiotík, ktorá znižuje cholesterol, cukor v krvi, zápalové parametre, dokonca krvný tlak! A prirovnávajú ju k bielemu zlatu! Ale...

Bryndza je slovenský mikrobiálny fenomén, unikátny patent prírody, prírodná konzerva, ktorá zachováva všetky pôvodné zložky ovčieho mlieka. Proces zrenia na salaši a v bryndziarni spôsobí, že sa v nej doslova premnožia „priateľské“ baktérie mliečneho kvasenia, tzv. probiotiká, ktorých blahodarné účinky na ľudský organizmus čoraz častejšie ospevujú vedci i lekári. V jednom grame bryndze sa nachádza asi jedna miliarda týchto prospešných mikroorganizmov z viac ako dvadsiatich druhov. Ak si uvedomíme, že probiotický jogurt či nápoj obsahuje len jeden-dva druhy živých mliečnych baktérií, niet o čom diskutovať. Pravidelná konzumácia bryndze dokázateľne znižuje hladinu škodlivého cholesterolu, a to aj napriek tomu, že má vysoký podiel tuku v sušine (45-48 percent). Má pozitívne účinky pri prevencii rakoviny hrubého čreva, zažívacích problémoch, alergických ochoreniach, rednutí kostí, cukrovke, zvyšuje imunitu a znižuje dokonca krvný tlak. Tak!

Má to však jeden zádrh. Všetky tieto fantastické vlastnosti a účinky má len tradičná bryndza vyrobená zo surového, nepasterizovaného mlieka. Pasterizácia - čiže tepelné spracovanie ovčieho mlieka - bryndzu do veľkej miery znehodnotí. A termizácia, čo znamená zahriatie na ešte vyššiu teplotu, z nej urobí praobyčajný syr bez opisovaných liečivých vlastností, ktorého cieľom je zaplniť žalúdok a chuťou "oklamať" jazyk.

## **Bryndza lieči**

Bryndza je z historického hľadiska jedným z mála potravinárskych výrobkov, ktorému možno bez váhania priradiť nefalšovaný slovenský pôvod. Podľa písomných záznamov Ján Vagač zriadil prvú živnostenskú bryndziareň v Detve už v roku 1787! Bryndza má teda nielen svoju obchodnú a výživovú hodnotu, ale aj hodnotu historickú a kultúrnu. Nás však v tejto chvíli zaujímajú práve jej liečivé vlastnosti, pretože pred časom

nespochybniteľné dôkazy jej pozitívneho vplyvu na ľudský organizmus priniesol aj medializovaný klinický test.

Skupina 24 dobrovoľníkov osem týždňov jedla sto gramov bryndze denne. Okrem poklesu celkového a „zlého“ cholesterolu sa zaznamenal vzostup toho „dobrého“, vedcov prekvapil aj pokles hladín krvného cukru, zápalového parametra C-reaktívneho proteínu (CRP) či hodnôt krvného tlaku. Ovčie mlieko, z ktorého sa vyrába bryndza, je mimoriadne cenné aj z hľadiska obsahu vápnika. "Kým 100 g kravského mlieka obsahuje 100-120 mg vápnika, jeho obsah v ovčom mlieku je až dvojnásobný," tvrdí prof. RNDr. Libor Ebringer, DrSc., z Prírodovedeckej fakulty v Bratislave vo svojej prednáške o probiotických potravinách na Slovensku. "Ak sa v 100 g tavených syrov z kravského mlieka nachádza 200-300 mg vápnika, v bryndzi je to 650-700 mg," potvrdzuje tento známy propagátor bryndze.

Tradičná slovenská bryndza z nepasterizovaného mlieka sa teda zaraďuje medzi tzv. funkčné potraviny, ktoré nielenže nasýtia, ale aj pozitívne ovplyvňujú zdravie. Jednoducho možno povedať, že majú liečivé vlastnosti.

### **Bez bryndze hladní i chorí**

Bryndza je okrem spektra užitočných mikroorganizmov výdatným zdrojom kvalitných bielkovín, minerálov, vitamínov B-komplexu, konjugovanej kyseliny linolovej a podobne. Dobre ju znášajú aj mnohí ľudia s neznášanlivosťou laktózy, pretože počas spracovania mlieka na ovčí syr a bryndzu dochádza k prirodzenému úbytku mliečného cukru. Aj mliečna bielkovina je v bryndzi stráviteľnejšia ako tá pôvodná v mlieku, dochádza k tomu v procese zrenia, tzv. fermentácie.

Podľa prof. Ebringera "enzýmová aktivita mliečnych baktérií pomáha natráviť bielkoviny a tuk v bryndzi, čím vzniká stráviteľnejší syr s jedinečnými látkami, ktoré upevňujú zdravie a vitalitu človeka". Okrem toho "dobré" mikroorganizmy brzdia rast tých "zlých", choroboplodných, takže dochádza k jedinečnému samočistiacemu procesu, ktorý nahrádza pasterizáciu. Pasterizácia likviduje nielen zlé, ale aj užitočné baktérie s prospešnými účinkami. Mnohí výrobcovia a spracovatelia bryndze považujú pasterizáciu za nezvládnutie náročnej výroby takéhoto syra. Je to jediný mliečny výrobok, ktorý sa vyrába zo surového mlieka.

Slováci na hlavu ročne skonzumujú len 30-40 dekagramov tejto unikátnej špeciality, ktorá má antisklerotické účinky. A tak nám zostáva len zaspievať si: Slovenskí jedáci zradní, budete bez bryndze hladní, jedzte si halušky holé, holé jak liptovské hole!

Aké druhy bryndze poznáme

#### **- podľa spôsobu spracovania**

*tradičná salašnícka bryndza* – vyrobená zo surového nepasterizovaného mlieka. Probiotická bomba, ktorá v jednom grame obsahuje miliardu viac ako dvadsiatich druhov mliečnych baktérií. Vyrovná sa elixíru dlhovekosti – kaukazskému kefiru. bryndza vyrobená z pasterizovaného mlieka – obsahuje jeden alebo niekoľko málo druhov mliečnych baktérií, ktoré sa musia pridať do tepelne ošetrovaného (pasterizovaného) mlieka z originálneho zákvasu.

*termizovaná bryndza* – mŕtvy produkt bez probiotických vlastností. Neobsahuje živé mliečne baktérie ani ostatné mikroorganizmy, pretože tie zahynuli počas technologického procesu pri vysokej teplote. Najlepšie by bolo volať ju bryndzová nátierka. Tepelne sa ošetrí až hotový výrobok tesne pred zabalením.

#### **- podľa ročného obdobia**

*zimná bryndza* – okrem nasoleného ovčieho syra zo zásob v dubových sudoch obsahuje v

určítom pomere aj kravský syr. Podľa potravinového kódexu by však každá bryndza mala obsahovať minimálne 50 percent ovčieho syra.

*letná bryndza* – bryndza z ovčieho syra v sezóne, keď sa ovce pasú na lúkach a sú dojené. Prvá takáto lahodná bryndza sa obyčajne objavuje v máji, preto dostala prívlastok „májová“.

**Vedeli ste?**

Správna tradičná bryndza nie je úplne jemná a hladká ako maslo. Obsahuje drobné zrníčka ovčieho syra. Práve táto zrnitosť je typickou vlastnosťou a zvláštnosťou bryndze.

Bianka Stuppacherová, PRAVDA