

Bryndza to białe złoto, lekarze ją wychwalają.

Bryndza je biele zlato, lekáři ju ospevuju z: www.dobry syr.sk

Bryndza jest bombą pełną probiotyków, która obniża cholesterol, poziom cukru we krwi, choroby zapalne a w końcu i ciśnienie krwi. Porównywana jest do białego złota.

Bryndza to unikat w przyrodzie, który zachowuje wszystkie pierwotne części owczego mleka.

Cały proces dojrzewania sera na sałazie i w bryndzarni działa tak, że się w niej mnożą bakterie mlecznego kwaszenia, tzw. probiotyki, których dodatnie własności na ludzki organizm coraz częściej wychwalają naukowcy i lekarze. W 1 g bryndzy znajduje się ok. 1 mln tych mikroorganizmów i co więcej ok. 20 gatunków.

Kiedy sobie uświadomimy, że probiotyczny jogurt zawiera tylko 1-2 gatunki żywych mlecznych bakterii, nie ma tu o czym dyskutować.

Prawidłowe spożywanie bryndzy wyraźnie obniża poziom cholesterolu a to wbrew temu że zawiera wysoki % tłuszczu 45-48% w suchej masie. Działa pozytywnie w prewencji raka jelita grubego, powikłań trawiennych, chorób alergicznych, odwapnień kości, cukrzycy. podwyższa wydolność i obniża ciśnienie krwi.

Wszystkie te fantastyczne właściwości i działania ma tylko tradycyjnie wyprodukowana bryndza - ze surowego niepasteryzowanego mleka.

Pasteryzacja do pewnego stopnia bryndzę zniekształca, a ogrzewanie mleka do jeszcze wyższej temperatury robi z niej zwyczajny ser bez wyżej opisanych właściwości, a którego celem jest tylko wypełnienie żołądka i smakiem "okłamać" język.

Bryndza jest jednym z małej ilości artykułów żywnościowych pochodzenia słowackiego.

W literaturze Jan Vagač zostawił pierwszą prywatną bryndzownię w Detvé już w 1787 r.!

Pozytywne właściwości wpływu na ludzki organizm przyniósł w mediach kliniczny test: grupa 24 ochotników spożywała 8 tygodni 100 g bryndzy dziennie. Spowodował to spadek cholesterolu i tego "złego" cholesterolu, spadek cukru we krwi i ciśnienia krwi oraz CRP (parametr zapaleń).

Mleko owiec zawiera dwukrotnie więcej wapnia w porównaniu z mlekiem krowim jak twierdzi prof. Libor Ebringer z wydziału przyrodniczego w Bratysławie. Jeżeli w 100 g miękkich serów z mleka krowiego jest 200-300 mg wapnia to bryndza zawiera 650-700 mg twierdzi powyżej wymieniony propagator bryndzy.

Tradycyjna słowacka bryndza z niepasteryzowanego mleka zalicza się do artykułów, które nie tylko sycą ale pozytywnie działają na zdrowie. Po prostu można powiedzieć, że ma właściwości lecznicze.

Bez bryndzy - głodni i chorzy.

Bryndza zawiera dobre jakościowo białka, minerały, witaminy B complex, kwas linolowy.

Dobrze tolerują bryndzę i te osoby, które nie tolerują laktozy, dlatego że podczas przerobu mleka na owczy ser a bryndzę dochodzi do naturalnego ubytku cukru mlekowego.

I białko w bryndzy jest lepiej strawne niż w mleku dzięki fermentacji w procesie dojrzewania. Wg prof. Ebringera enzymatyczne właściwości bakterii mlecznych pomagają strawić białko i tłuszcz w bryndzy a tym samym powstaje lepiej strawny ser z wyjątkowymi składnikami, które wzmacniają zdrowie i witalność człowieka. Oprócz tego "dobre" mikroorganizmy hamują rozwój tych zarodków i tak dochodzi do samooczyszczającego się procesu, który zastępuje pasteryzację.

Pasteryzacja likwiduje nie tylko złe ale i pożyteczne bakterie z dodatnimi właściwościami.

Dużo producentów bryndzy uważa pasteryzację za trudną do produkcji takiego sera. Jest to jedyny mleczny produkt, który wyrabia się ze surowego mleka.

Słowacy konsumują tylko 30-40 dkg tego specjalnego produktu, który działa przeciwmiażdżycowo.

Rodzaje bryndzy:

- **tradycyjna bryndza** - ze sałazsa, wyprodukowana z niepasteryzowanego surowego mleka. ! gram zawiera więcej jak miliard, 20 różnych gatunków bakterii mlecznych podobnie jak kaukaski kefir. Bryndza z pasteryzowanego mleka zawiera jeden lub małą ilość gatunków bakterii mlecznych, które dodaje się do pasteryzowanego mleka.

- **termizowana bryndza** - martwy produkt bez probiotycznych właściwości(nie zawiera żadnej żywej mlecznej bakterii, dlatego, że zginęły w w czasie procesu technologicznego przy wysokiej temperaturze.

Rodzaje bryndzy wg pór roku:

-**bryndza zimowa** - Zasolony owczy ser w dębowych beczkach. Zawiera też w pewnym rozmiarze i ser krowi. Wg dawnych przepisów zawierała 50 % sera owczego.

-**bryndza letnia (majowa)** - kiedy to już owce pasą się na łąkach i doją się - i to się dzieje zazwyczaj w maju (od tego nazwa majowa).

-

Właściwa tradycyjna bryndza nie jest całkowicie gładka jak masło. Zawiera drobne ziarna pulchnego sera owczego. Właśnie ta ziarnistość jest typową własnością i specyfiką bryndzy.

Blanka Stuppacherová, PRAVDA