

## **Názov Slovenska Bryndza bola nedávno uznaná ako ochranná známka v EU !!!**

Slovenska Bryndza musí byť z aspoň 51% ovčieho mlieka.

Ziadna iná bryndza nemôže byť tak nazývaná !!!

Preto - POZOR na napr. poľsku bryndzu, ktorá je iba z kravskeho mlieka a nemá tu istu liečivú biologickú schopnosť ako Slovenska bryndza.

Najlepšia je Slovenska Salasnická bryndza, ktorá je zo 100% ovčieho mlieka a je nepasterizovaná !!!!!!!!!!!!!

Kúpiť sa dá na salasoch a v kolibách, sem tam aj v obchodoch, na trhoch a špecializovaných predajniach.

PRETO vždy si prečítajte obsah na balení, či je bryndza z ovčieho mlieka. (Nebudete trpieť na žalúdočnú kyselinu atď.!!!)

Pite pravidelne pravú Zinčicu a jedzte bryndzové halušky zo Slovenskej bryndze aspoň raz za týždeň a žijete 100 rokov !!!!!!!!!!!!!

Zdravá výživa

Bryndza je najlepší patent prírody

Jozef Sedlák | 20. marca 2011 10:44

Mlieko sprevádza ľudí od narodenia. Po celý život je súčasťou ľudskej výživy v najrozličnejších podobách. Mikrobiológ Libor Ebringer dáva do pozornosti výnimočné postavenie mlieka v prevencii proti rôznym chorobám. Slováci vyvinuli z mlieka potraviny, ktoré sú zárukou zdravia a chránia pred rakovinou. Vedec na prvom mieste menuje bryndzu a žinčicu - všetko produkty tradičného slovenského ovčiarstva.

Mikrobiológ Libor Ebringer.

Autor: Robert Hüttner

Prečo ste sa zamilovali do bryndze?

Pretože je oporou zdravia nášho národa. Je originálnym slovenským príspevkom k zdravej výžive ľudí. A tá, ako si všimol už na začiatku 20. storočia ruský vedec Il'ja Mečnikov, nositeľ Nobelovej ceny za medicínu z roku 1908, stojí okrem iného aj na kyslomliečnych výrobkoch.

Prečo práve na nich?

Mečnikov dlhodobým pozorovaním zistil, že obyvatelia Kaukazu, ktoríedia veľa kyslomliečnych potravín, sa dožívajú priemerne 87 rokov. Pred sto rokmi to bolo úžasné. Dnes takýto priemer dosahujú Japonci. Mečnikov prvý vyslovil myšlienku, že kyslomliečne výrobky typu jogurtov a kefirov majú vplyv na predlžovanie ľudskeho veku. Inicioval výskum baktérií mliečneho kvasenia, ktoré nazývame laktobacily.

Aj vás zaujali laktobacily? Povieťe bacil a každý sa zľakne.

Nehovorme o baciloch, ale o baktériách mliečneho kvasenia. Tie by som neváhal označiť za

úžasný fenomén upevňujúci ľudské zdravie. Veď práve ony nás chránia pred civilizačnými ochoreniami vrátane onkologických. Na rozdiel od rizikových, teda patogénnych či hnilobných baktérií, mliečne baktérie netvoria enzýmy premieňajúce niektoré zložky potravy na karcinogény.

Niekedy laktobacily označujú za policajtov. Súhlasíte?

Áno, aj tak by sa to dalo povedať. Sú však oveľa všestrannejšie. Mliečne baktérie zvyšujú vstrebávanie vápnika a iných minerálov v črevách, čím chránia ľudí pred rednutím kostí, kazením zubov a rakovinou hrubého čreva. Zároveň skvasujú mliečny cukor na mliečnu kyselinu a ďalšie látky. To je veľmi dôležité, lebo mnohí ľudia neznášajú mlieko len preto, lebo im robí zle mliečny cukor. Chýbajú im enzýmy, ktoré rozkladajú cukor na mliečnu kyselinu.

Koľko ľudí neznáša mlieko?

Môže to byť aj desať percent obyvateľstva. Nedostatočnosť trávenia mliečneho cukru väčšinou prichádza s vekom. Niektorým ľuďom už od narodenia chýbajú enzýmy rozkladajúce laktózu, mnohí však túto genetickú výbavu stratia časom. Ale ani vtedy sa nemusia celkom vzdať mlieka, veď si môžu kúpiť fermentované, teda kvasené mlieko - acidko, kefír, jogurt, alebo bryndzu, či syry. Pri ich výrobe sa časť laktózy mení na kyselinu mliečnu.

Ste za to, aby bolo mlieko súčasťou nášho denného jedálneho lístka?

Určite. Každé mlieko a všetky mliečne výrobky sú dobré. Spomedzi všetkých mliečnych výrobkov však vyniká bryndza. Svedčí o tom aj obsah vápnika. Zatiaľ čo mlieko a jogurty obsahujú 120 mg vápnika v 100 gramoch výrobku, bryndza ho má až 650 mg.

Ktoré mlieko je najzdravšie?

Mlieko je vynikajúci dar prírody. Je to najkvalitnejšia plnohodnotná potravina. Obsahuje všetky zložky potrebné pre zdravú výživu človeka. Ale predsa len medzi jednotlivými druhmi mlieka sú určité kvalitatívne a kvantitatívne rozdiely. Napríklad najbohatšie na bielkoviny, vitamíny a ďalšie zdravu prospešné zložky je ovčie mlieko. To platí aj pre srvátku a žinčicu. Srvátkové bielkoviny obsiahnuté v žinčici majú antimikrobiálne aj protirakovinové vlastnosti. Podporujú imunitu, regeneráciu a ochranu svalových buniek pred oxidačným stresom, ktorý dobre poznajú najmä vrcholoví športovci, znižujú náchylnosť na infekcie. Žinčicou sa živili drevorubači na Horehroní, ťažko pracujúci od svitu do mrku. Bola výživná a udržiavala ich vo výbornej kondícii.

V čom sú najväčšie prednosti ovčieho mlieka v porovnaní s inými druhmi mlieka?

Zloženie tuku v ovčom, ale aj kozom mlieku je iné ako v kravskom. Ovčí a kozí tuk obsahuje viac mastných kyselín s krátkym a stredne dlhým reťazcom, ktoré nie sú rizikové z hľadiska zvyšovania cholesterolu a vyvolávania srdcovo-cievnych problémov. Mastné kyseliny s krátkym a stredne dlhým reťazcom slúžia ako skvelé a rýchle zdroje energie pre rôzne telesné orgány. Už asi štvrtstoročie sa používajú ako lieky vo výžive predčasne narodených detí, pri liečení pooperačných stavov, športovcom slúžia na rýchle dopĺňovanie energie.

Konzumáciou ovčieho mlieka a bryndze môžeme predchádzať civilizačným chorobám prirodzenou cestou. Iste je to lepšie, ako užívať syntetické lieky.

Dnes sa veľa hovorí o výrobkoch obsahujúcich látku známu pod názvom CLA. Za skratkou CLA sa ukrýva konjugovaná linolová kyselina. Pred tromi rokmi bežala v televízii intenzívna reklama propagujúca výrobky s touto látkou. Nebol to planý humbug. CLA má skutočne tú

vyvíkajúcu vlastnosť, že nepodporuje tvorbu a ukladanie tukov a navyše má aj protirakovinové účinky. Predáva sa vo forme kapsúl, ale najlepšia je, pochopiteľne, v tej podobe, ako nám ju ponúka príroda. Netreba nič vymýšľať, stačí jesť bryndzu z pravého ovčieho mlieka.

Prečo práve bryndzu?

Ovčie mlieko obsahuje oveľa viac CLA ako kravské mlieko. Naši odborníci chemici zistili, že keď sa ovečky pasú, ich mlieko môže obsahovať až päťkrát viac CLA ako kravské mlieko. Zvýšený obsah CLA je podmienený najmä výživou zvierat, zelená paša je najlepšou potravou. V 100 g tradičnej salašníckej bryndze je toľko CLA, koľko je v jednej tablete CLA, ktorú vyrába farmaceutický priemysel a predáva priemerne po 30 centov. Načo jesť tabletky, keď si môžem pochutiť na bryndzi z pravého ovčieho mlieka. A nezabúdajme, že bryndza obsahuje aj iné zložky, ktoré z nej robia potravinu mimoriadne prospievajúcu ľudskému zdraviu.

Z čoho plynú ďalšie zdravotné prínosy?

Moderná diagnostika umožnila do detailov rozpívať každú potravinu. A tak sme zistili, že bryndza obsahuje aj Omega 6 a Omega 3 mastné kyseliny, a to v ideálnom pomere. V strave Američanov je pomer týchto kyselín až 20:1, ktorý vôbec nie je priaznivý. U nás je pomer asi 14:1. Ale ovčie mlieko v lete má fantastický pomer Omega 6 a Omega 3 mastných kyselín, a to 2:1. Práve preto je bryndza z májovej a vôbec šľavnatej letnej paše skvelou potravinou.

A to aj napriek vysokému obsahu tuku v sušine?

Obsah tuku v sušine dosahuje 45 až 48 percent. Je to však, obrazne povedané, ľahko spáliteľný tuk s nižším obsahom tých mastných kyselín, ktoré sú pre zdravie rizikové. Bryndza má jednoducho optimálne zloženie látok dôležitých z hľadiska zdravej výživy. Aj preto ju odborníci na zdravú výživu odporúčajú ako antisklerotickú potravinu, ktorá pomáha znižovať hladinu cholesterolu.

Prečo ako mikrobiológ preferujete pravú ovčiu bryndzu?

Ak hovorím o pravej bryndzi, mám na mysli bryndzu z nepasterizovaného ovčieho mlieka. Povedzte, na ktorom salaši bolo pred sto rokmi pasterizačné zariadenie? Ani na jednom! Ovčia hrudka sa vždy spracúvala tradičným spôsobom. Bača nemal potuchy o existencii nejakých baktérií, opieral sa o empiriu, o generáciami preverený fortieľ.

Na čo si má bača pri výrobe bryndze dávať najväčší pozor?

Bačovia zo skúseností vedeli, že ideálna teplota, pri ktorej má zrieť ovčia hrudka, je okolo 20 stupňov Celzia, vtedy sa premnožujú najmä baktérie mliečneho kysnutia, ktoré produkujú kyselinu mliečnu a iné látky vrátane bakteriocínov, ktoré majú antibiotickú aktivitu. Tieto potláčajú rast patogénnych mikroorganizmov a znižujú ich obsah v zrejúcom syre podobne ako pasterizácia. V tom tkvie podstata tradičnej slovenskej bryndze. Je to patent, ktorý zariadila príroda a bačovia ho skvele využili. Na druhej strane pasterizácia likviduje všetko, nielen nežiaduce, ale aj užitočné baktérie a veľa ďalších cenných látok, napríklad enzýmov a rôznych biologicky aktívnych látok. Veď bryndza nie je cenná len tým, že obsahuje bielkoviny, tuk, cukor, vitamíny, ale aj vyše 60 enzýmov a 50 hormónov a rastových látok. Je to jedinečný dar prírody. A vyššia teplota znehodnotí viaceré zložky pôvodného prirodzeného komplexu mlieka.

Akú bryndzu máte najradšej?

Samozrejme, bryndzu tradičnú. Aj v chuti je rozdiel. Vždy sa teším na májovú bryndzu.

Prečo práve na májovú?

Zimná je síce dobrá, povedal by som lepšia ako mnohé iné syry, ale po zime zistíme, že jarná nemá konkurenciu. Traduje sa, že najlepšia bryndza je májová, ale pri dostatku vlhky je výborná aj augustová, septembrová. Správne zloženie tukov mastných kyselín závisí od dostatku vlhky. Slovenské letné ovčie mlieko a výrobky z neho sa plne vyrovnajú alpskému mlieku a alpským mliečnym výrobkom. V niektorých parametroch ho dokonca preyšujú. Napríklad obsah  $\alpha$ -linolénovej kyseliny je o 50 a obsah CLA o 20 percent vyšší ako v najlepšom alpskom mlieku.

Mikrobiológ Libor Ebringer sa zamiloval do bryndze a žinčice. Vyše polstoročia skúma aj ich účinky pri ochrane zdravia a v boji proti rakovine.

Autor: Robert Hüttner

V čom spočíva najväčšia prednosť mlieka z čerstvej paše?

V mlieku zvierat chovaných na zelenej paši je široká škála prírodných látok rastlinného pôvodu nazývaných fytochemikálie - fenoly, flavonoidy, terpenoidy, steroly, esenciálne mastné kyseliny a iné bioaktívne látky, dôležité z hľadiska zdravia, ale aj z hľadiska pre zdravie charakteristickej chuti mlieka či syrov. Obsah užitočných látok rastlinného pôvodu, ktoré sa dostávajú do mlieka, je nezanedbateľný. Je medzi nimi aj stigmasterol, ktorý sa cez pašu dostáva do mlieka. Práve táto látka pomáha pri ochrane a rekonštrukcii chrupavky a bráni vývinu osteoartritídy.

Inými slovami povedané, keď jem bryndzu, pomáham svojim kolenám?

Dá sa to aj tak povedať. Ale stigmasterol je jedným zo sterolov najcitlivejších na pasterizáciu, teploty nad 50 stupňov Celzia ho likvidujú. Aj preto bojujem za zachovanie pôvodnej bryndze, lebo z hľadiska zdraviu prospešných účinkov je neprekonateľná.

Lenže moderné potravinárstvo využíva pasterizáciu ako univerzálnu metódu na ochranu pred nákazami...

Súhlasím. Pasterizácia sa dodnes považuje za najúčinnjšiu ochranu pred nákazami, ktoré vyvolávajú baktérie, ako sú listérie, salmonely, kampylobaktery, stafylokoky a iné. Ale pasterizácia okrem vyčistenia mlieka od patogénov má aj vedľajšie účinky. Vyššie teploty znižujú antioxidantné a antimikrobiálne vlastnosti mlieka, vstrebávanie vápnika, fosforu, znehodnocujú imunoglobulíny, čiže protilátky zabezpečujúce odolnosť proti vírusom, baktériám a baktériovým toxínom. A to by sme mali mať tiež na zreteli.

Takže pasterizovať či nepasterizovať?

Keďže riziko výskytu patogénov v mlieku nemožno vylúčiť, hygienici ho spravidla odporúčajú pasterizovať. O tom, že pasterizácia má presvedčených zástancov i búrlivých odporcov, svedčí aj situácia v USA, kde je veľmi prísna a náročná kontrola potravín. Napriek tomu už v 27 štátoch USA je povolený predaj surového mlieka. Podmienkou je však dobrý zdravotný stav zvierat a prísna hygiena, zaručujúca výrobu skutočne kvalitného mlieka. Napríklad v štáte Kalifornia sa môže predávať len také surové mlieko, ktoré obsahuje v jednom mililitri najviac 15-tisíc živých, dobrých baktérií, z toho najviac 10 koliformných a žiadne patogény.

Aké sú prednosti surového mlieka?

Je to živý systém, ktorý tvoria mikroorganizmy, enzýmy a ďalšie biologicky aktívne látky.

Pravidelné pitie surového mlieka v pôvodnom prírodnom zložení chráni pred rôznymi chorobami. Je v ňom zachované všetko, čo doň príroda vložila, všetko, čo človek potrebuje, bielkoviny, tuky, minerály, biologicky aktívne látky, a to vo vyváženom pomere. K tomu treba dodať, že surové mlieko má vyššiu nutričnú a zdravotnú funkciu ako pasterizované.

Ale ako sa chrániť pred rizikom nákazy?

Jedinou alternatívou, ako sa vyhnúť tepelnému spracovaniu mlieka a znížiť riziko nákazy, je nechať mlieko spontánne prekvasiť. Tak sa to dialo v minulosti na Slovensku takmer v každom dome. Keď mlieko necháte skysnúť v hlinenom krčahu, počas fermentácie - kvasenia - mliečne baktérie mlieko vyčistia, aj keby sa tam nejaký patogén dostal.

Ktoré výrobky by mali spotrebitelia uprednostňovať?

Poprední svetoví odborníci na zdravú výživu preferujú návrat k pôvodným potravinám, ako nám ich pripravila príroda. Určite medzi ne patrí bryndza a žinčica. Tradičná žinčica vyrábaná z ovčieho mlieka je odvarená sladká srvátka, ktorá sa po zakvasení prírodnými mliečnymi mikroorganizmami premení na kyslú žinčicu. Srvátka obsahuje srvátkové bielkoviny, ktoré boli pri výrobe syra často považované za odpad. Kedysi sa tým kŕmili prasiatka. Srvátka je z hľadiska zdravia úžasný, zdravie posilňujúci a nenapodobiteľný "odpad". Čiže je to veľmi zdravá potravina.

Ktoré mlieko je najzdravšie? Ovčie, kozie, kravské?

Nechcel by som uprednostňovať. Každé mlieko je užitočné pre zdravie. Pozrime sa však, čo hovorí zloženie mliek. Najbohatšie na bielkoviny, najhutnejšie, najplnšie a najsýtejšie je ovčie mlieko. Má dvojnásobok bielkovín aj tukov, ale veľmi dobrých tukov, a prakticky vo všetkých ukazovateľoch má najvyšší obsah.

Kozie mlieko je tiež výborné. Obsahuje oveľa viac mastných kyselín s krátkym reťazcom ako kravské mlieko. Aj CLA je v ňom viac. Keď je koza chovaná v prírode, na paši, jej mlieko je skutočne chutné a výborné.

A čo najbežnejšie dostupné kravské mlieko?

Aj to je dobré, keďže iné nemáme, s výnimkou mliek z mliečnych automatov. Rozhodne by sa mala zvýšiť konzumácia mlieka a mliečných výrobkov, pretože v tomto výrazne zaostávame za odporúčaniami odborníkov na zdravú výživu.

Možno považovať kozie mlieko a bryndzu za preventívny protirakovinový prostriedok?

Zloženie ovčieho a kozieho mlieka nasvedčuje, že by to takto mohlo fungovať. Je také priaznivé, že presvedča nielen mňa, ale aj iných odborníkov o zdraví prospešnom a preventívnom účinku. Už len s prihliadnutím na vysoký obsah CLA, ktorá má dokázateľne protirakovinové účinky. To vie celý svet, nik to nepopiera.

Platí teda okrídlená veta z istej reklamy Mliekom proti liekom?

Keď ste chorý, siahnete po liekoch. Dôležité je predchádzať chorobám. Preto sa oplatí pravidelne konzumovať mliečne výrobky. Tablety CLA sú výdobytcom farmácie, ale stále nemajú na dokonalosť bryndze, ovčieho syra, pretože ten obsahuje ešte iné zložky. Objavili sme v ňom aj rozvetvené mastné kyseliny s protirakovinovým účinkom. Ostatne aj samotný vápnik sa podieľa na ochrane hrubého čreva pred rakovinou. Vzácnosť a vysoká hodnota ovčieho mlieka spočíva v tom, že má dvojnásobný obsah vápnika ako kravské. Aj to dáva odpoveď na otázku, akú bryndzu si vybrať.

Mlieko sprevádzalo v Európe človeka, odkedy sa venuje poľnohospodárstvu. Netreba na stravovacej zvyklosti nič meniť?

Nie, pretože je preverená vekmi. Mladému organizmu mlieko poskytuje to, čo žiadna iná potravina nemá. Sú v ňom všetky zložky, ktoré telo potrebuje pre zdravý rast a vývin. Je vhodné pre všetky vekové kategórie. Ak starší ľudia stratia enzýmy zužitkujúce mliečny cukor, potom treba uprednostňovať syry alebo kyslomliečne výrobky. Lebo syr je konzerva zdraviu prospešných látok, ale bez mliečneho cukru, ktorý môže byť príčinou nepríjemností. Vegáni, ktorí nekonzumujú mlieko, majú nedostatok niektorých dôležitých látok, napríklad vitamínu B12, ten v mlieku je, ale v rastlinách nie. Nepochybujem o tom, že mlieku a kvalitným mliečnym výrobkom patrí budúcnosť.

Vravíte to preto, lebo vás, obrazne povedané, mlieko vždy držalo nad vodou?

Za to, že aj v osemdesiatke sa dobre cítim a stále pracujem, vďaka najmä životospráve. Jej súčasťou vždy bolo a je mlieko. Každé ráno si dávam jogurt s jablkom. A pravidelne si kupujem tradičnú bryndzu od priateľov. Nikdy som nefajčil. Alkohol som prvý raz vypil ako 32-ročný na univerzite v Brazílii, aj to z donútenia, keď na moju počesť usporiadali večierok. Bol to dúšok whisky a vôbec mi nechutila. Od roku 1948 som aktívny skaut, minimálne raz mesačne chodíme s priateľmi na väčšie "výpravy". Držte sa zásady: Jedzte zdravo a hýbte sa. Potom váš život bude stále baviť ako mňa.

O bryndzi

- bryndza je najstarším produktom syrárskej výroby na Slovensku
- za čias Rakúsko-Uhorska patrila medzi uznávané špeciality aj za hranicami monarchie
- z krajín karpatského regiónu sa jedine na Slovensku bryndza stále vyrába pôvodným postupom
- obsahuje veľké množstvo mliečnych baktérií, ktoré udržiavajú v dobrom stave mikrofóru čriev
- má vysoký obsah vápnika
- mliečne baktérie chránia pred onkologickými ochoreniami a osteoporózou, lebo zlepšujú vstrebávanie vápnika
- je účinná proti civilizačným ochoreniam - atopický exém, alergická nádcha, astma, cukrovka, roztrúsená skleróza
- vzniká výlučne prírodnou cestou bez chemických alebo fyzikálnych zásahov človeka
- mnohé mliečne baktérie vrátane enterokokov, ktoré sú v bryndzi obsiahnuté, sa používajú ako probiotiká a slúžia ako liečivá na zápalové a črevné ochorenia
- termizovaná, teda tepelne upravená bryndza neobsahuje pôvodné živé mliečne baktérie a stráca to najcennejšie - svoj probiotický charakter

Profesor Libor Ebringer

je popredným slovenským mikrobiológom. Prispel k dokonalému preskúmaniu a opísaniu tradičných slovenských mliečnych výrobkov. Zaoberá sa výskumom a vývojom nových probiotických potravín a ich liečivých účinkov na ľudské zdravie. Pracuje na Prírodovedeckej fakulte Univerzity Komenského v Bratislave. Počas svojej vyše polstoročnej pedagogickej a vedeckej činnosti vychoval desiatky odborníkov na mikrobiológiu.

Názov Slovenska Bryndza bola nedavno uznana ako ochranna znamka v EU !!!

Slovenska Bryndza musi byt z aspon 51% ovacieho mlieka.

Ziadna ina bryndza nemoze byt tak nazyvana !!!

Preto - POZOR na napr. polsku bryndzu, ktora je iba z kravskeho mlieka a nema tu istu

liecivu biologicku schopnost ako Slovenska bryndza.

Najlepsia je Slovenska Salasnicka bryndza, ktora je zo 100% ovacieho mlieka a je nepasterizovana !!!!!!!!!!!!!!!

Kupit sa da na salasoch a v kolibach, sem tam aj v obchodoch, na trhoch a specializovanych predajniach.

PRETO vzdy si precitajte obsah na balení, ci je bryndza z ovacieho mlieka. (Nebudete trpiet na zaludocnu kyselinu atd.!!!)

Pite pravidelne pravu Zincicu a jedzte bryndzove halusky zo Slovenskej bryndze aspon raz za tyzden a zite 100 Rokov !!!!!!!!!!!!!!!

Zdravá výživa

Bryndza je nejlepší patent přírody