SLOVENSKÁ BRYNDZA

Bryndza je unikátny výrobok z ovčieho mlieka, ktorý zachováva všetky jeho pôvodné zložky a najlahodnejšia je práve jej májová verzia. Z historického hľadiska patrí tento mliečny výrobok k jedným z mála potravín, ktorým možno bez váhania priradiť nefalšovaný slovenský pôvod. Podľa písomných záznamov bola prvá bryndziareň v Detve zriadená už v roku 1787.

Bryndza má nespochybniteľne neprekonateľné vlastnosti, ktoré vznikajú v mliečnej zrazenine počas procesu jej zrenia. Ten spôsobuje, že sa v nej doslova premnožia priateľské baktérie mliečneho kvasenia - probiotiká, ktoré majú blahodárne účinky na ľudský organizmus. V jednom grame bryndze sa nachádza asi miliarda týchto prospešných mikroorganizmov približne dvadsiatich druhov. Na porovnanie probiotický jogurt obsahuje len 1 až 2 druhy živých mliečnych baktérií. Pravidelná konzumácia bryndze dokázateľne znižuje hladinu škodlivého cholesterolu, pozitívne účinkuje pri prevencii rakoviny hrubého čreva, zažívacích problémoch, alergických ochoreniach, rednutí kostí, cukrovke, zvyšuje imunitu a dokonca znižuje krvný tlak.

Slovenská bryndza sa zaraďuje medzi takzvané funkčné potraviny, ktoré nielenže nasýtia, ale aj pozitívne ovplyvňujú zdravie človeka.

Aké bryndzové jedlá máte najradšej? Pirohy, nátierku, halušky či demikát?
V ktorom ročnom období je bryndza najlepšia? Čo myslíte, prečo?

JAR

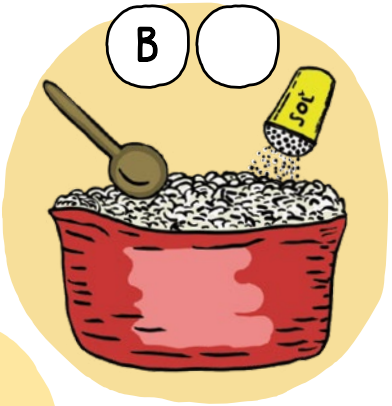
LETO

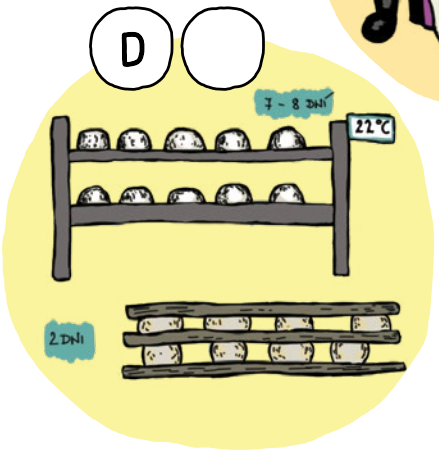
JESEŇ

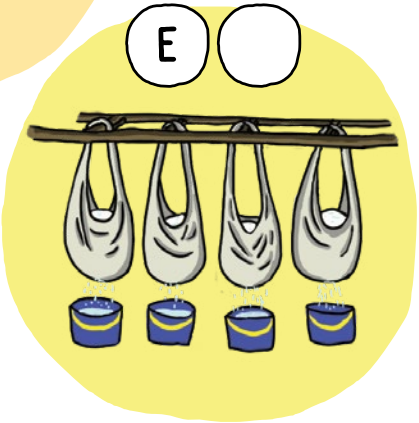
ZIMA

Pravá ovčia bryndza sa vyrába z ovčieho syra. Ten vznikne po reakcii ovčieho mlieka so syridlom. Následne poodkvapkaní vody sa syr suší v malých bochníkoch pri teplote 22 stupňov asi týždeň. Potom sa lisuje zaťažený 2 dni. Po očistení sa pomelie, premiešava a dosolí.

Zoraďte obrázky výroby bryndze do správneho poradia.







K tejto téme si môžete pozrieť aj naše video zo série Potraviny. Navštívte stránku ***www.stromzivota.sk***, prípadne využite ***QR kód***.