

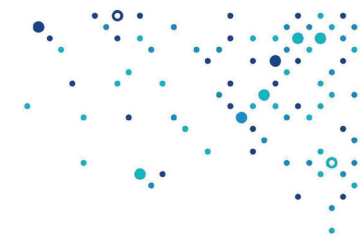


NUTRIADAPT
WEIGHT MANAGEMENT CLINIC

Pre vaše zdravie

MÁJOVÁ BRYNDZA
SLOVENSKÝ POKLAD

RADOŠŤ ZO SEBA



OBSAH

Rýchla bryndzová polievka	7
Raňajkový bryndzový koláč bez múky	8
Bryndzová nátierka s bylinkami	9
Rukolový šalát s bryndzou a malinami	10
Ravioli s bryndzou a šalviovým maslom	11
Dusená brokolica s bryndzou	12
„Halušky“ s bryndzou	13
Zeleninové hranolčky s bryndzovým dipom	14
Kuracie prsia plnené bryndzou, špenátom a šunkou	15
Bryndzové krekry	16



BRYNDZA SLOVENSKÝ POKLAD

Bryndza je prírodný biely až jemne žltkastý mäkký syr, niekedy až s pikantnou chuťou, ktorý patrí medzi zrejúce syry. Je jemne roztierateľná a preto sa s obľubou používa aj na prípravu rôznych nátierok. Využiť ju môžeme ako v studenej, tak v teplej kuchyni.

HISTÓRIA BRYNDZE

Na Slovensku má chov oviec dlhú tradíciu. Už v 11. storočí tvorili ovce až $\frac{3}{4}$ všetkých chovaných zvierat. Postupom času (15.-16. storočie), keď bol prebytok ovčieho syra, ľudia vymýšľali spôsoby ako ho lepšie skladovať a predĺžiť tak jeho trvanlivosť. A tak chovatelia oviec začali hrudky ovčieho syra najskôr natláčať do kože z oviec alebo kôz, neskôr hrudky syra miešali spolu so solou a natláčali ich do drevených sudov. Tak vznikla prvá, tzv. sudovaná bryndza a položili sa základy na výrobu dnešnej bryndze využívané najmä pre obdobia zimy.

VÝROBA BRYNDZE

Bryndza sa vyrába mletím a drvením vyzretého hrudkového syra, a to buď čisto ovčieho alebo ako zmes ovčieho a kravského syra. Jej charakteristická slaná chuť je spôsobená tým, že sa pri výrobe bryndze syr mieša so solou, prípadne so špeciálnym roztokom soli.

Bryndza sa vyrába buď z pasterizovaného alebo z čerstvého ovčieho mlieka (v lete). Obsah nutričných látok sa síce líši z dôvodu pasterizácie, avšak z celkového hľadiska sú obe výživovo vysoko hodnotné.

Prítomnosti baktérií v bryndzi sa nemusíme obávať ani v prípade nepasterizovaného mlieka. V procese výroby bryndze, ktorého súčasťou je aj fermentácia, za prísnych hygienických podmienok dochádza

k zničeniu prípadných choroboplodných zárodkov a baktérií. V bežných obchodných reťazcoch sa viac predáva pasterizovaná bryndza a pre tú nepasterizovanú si častokrát musíte zájsť na salaš, resp. priamo k výrobcovi.





SLOVENSKÁ BRYNDZA

Zloženie a kvalitu bryndze ovplyvňuje strava oviec, resp. pôdno-klimatické podmienky oblasti, kde sú chované. Ovce sa pasú na lúkach, ktoré nepoznajú rôzne postreky a chemikálie. Vyháňajú sa na pašu už od marca / apríla v nižších nadmorských výškach a presúvajú sa do vyšších oblastí. A práve zloženie tráv, ktoré poskytujú ich celodennú stravu, ovplyvňuje zloženie a chuť ich mlieka a následných výrobkov z neho. Preto je naša Slovenská bryndza charakteristická svojou chuťou, ovplyvnená našimi lúkami, našimi trávami. Proces jej výroby je tiež NÁŠ, teda bol vyvinutý na Slovensku. Ak teda chce niekto vyrábať Slovenskú bryndzu, musí používať slovenské suroviny (mlieko od na Slovensku pasených oviec), používať slovenský postup výroby bryndze a samozrejme musí vlastniť platný certifikát.

DRUHY BRYNDZE

Okrem základného rozdelenia bryndze, ktoré vyplýva z použitých surovín, teda rozdelenie na 100%-nú ovčiu bryndzu a bryndzu zmesnú, sa bryndza delí aj na letnú a zimnú.

Ak sa vyrába zmesná bryndza zmiešaním ovčieho a kravského syra, podmienkou je, aby podiel ovčieho syra bol minimálne 50 hmotnostných % v prepočte na sušinu.

Zimná bryndza býva zmesnou, teda sa mieša ovčí a kravský syr. V zime neprodukujú ovce toľko mlieka ako v lete a na výrobu bryndze sa v zime využíva odležaný, konzervovaný syr, ktorý bol pripravený v lete z ovčieho mlieka. Ako konzervant sa používa soľ a zimná bryndza má tak často vyšší obsah soli ako tá letná. Aby ale táto zimná bryndza nebola príliš slaná, miešajú sa ovčí syr s kravským a preto je zimná bryndza zmesnou.

100%-ná ovčia bryndza je unikátnym produktom, ktorý býva často nedocenený. Jeho zloženie má pre zdravie človeka značný prínos, najmä vďaka spomínanému vysokému obsahu mikroorganizmov a pomáha tak podporovať črevnú mikroflóru a samotné trávenie. 100%-ná ovčia bryndza sa vyrába z nepasterizovaného mlieka a vďaka procesu kysnutia ovčej hrudky sa ničia baktérie. Takáto bryndza má v porovnaní so zmesnou bryndzou aj oveľa intenzívnejšiu arómu, čo nie každému vyhovuje, a preto veľa ľudí cielene vyhľadáva zmesnú bryndzu. Obsah mikroorganizmov je potom samozrejme nižší, ale stále významný.

Zmesnú a 100%-nú bryndzu odlíšite naozaj ľahko, aj bez toho, aby ste sa pozreli na zloženie výrobkov. Rozdiel je v cene. Výroba 100%-nej ovčej bryndze je vyššia kvôli vyšším vstupným nákladom (ovčie mlieko je drahšie ako kravské) a na cene sa odráža aj proces výroby, ktorý je pri výrobe 100%-nej bryndze náročnejší.

MÁJOVÁ BRYNDZA

Za najlepšiu bryndzu je považovaná prvá letná - májová bryndza. Ovce sa vyhánajú na jar na pasienky a dostáva sa im tak po zime čerstvá potrava. Mladé rastlinky, ktoré po zimnom období vyrástli, majú vysokú koncentráciu živín a teda sa spásaním dostávajú do ovčieho mlieka tie najkvalitnejšie zložky. Práve preto je májová bryndza tá najkvalitnejšia a najjemnejšia.

ZLOŽENIE BRYNDZE

O bryndzi sa často hovorí ako o bielom zlate. Keď sa pozrieme na jej zloženie a pozitívne účinky na zdravie človeka, nebudeme pochybovať o tomto tvrdení.

Bryndza sa vyznačuje vysokým obsahom bielkovín. Tiež má vysoký obsah vitamínov skupiny B, vitamínov A,C a D. Ovčie mlieko, z ktorého sa vyrába, má až dvojnásobne viac vitamínov skupiny B v porovnaní s kravským mliekom a až pätnásobne viac vitamínu C ako kravské mlieko.

Z minerálnych látok obsahuje bryndza najmä fosfor, horčík, meď, vápnik (na 100 g až 650 mg), zinok a železo. Z výživového hľadiska má najväčší význam prítomnosť pozitívnych mikroorganizmov, ktoré sú v bryndzi hojne zastúpené nielen počtom ale aj druhmi, napríklad rodmi *Lactobacillus*, *Enterococcus*, *Lactococcus*, *Streptococcus*, *Kluyveromyces marxianus* či *Geotrichum candidum*. Ich počet v jednom grame dosahuje až 10⁶ – 10⁸ mikroorganizmov.

Vedeli ste, že ?

Kvôli vysokému obsahu mikroorganizmov sa bryndza prezýva "probiotická bomba".



VPLYV BRYNDZE NA ZDRAVIE

Vďaka vysokému obsahu vitamínu D a prítomnosti vápnika je bryndza vhodná na prevenciu voči rednutiu kostí či vzniku zubného kazu. Ako prevencia voči osteoporóze je teda veľmi dobrou voľbou.

Probiotiká, ktorých obsahuje vysoké množstvo a je vďaka nim ľahko stráviteľná, podporujú trávenie a pomáhajú tak budovať správnu črevnú mikroflóru. Z hľadiska kvality a množstva prítomných probiotík je lepšie konzumovať bryndzu z nepasterizovaného ovčieho mlieka.

Ak trpíte vysokým cholesterolom, konzumácia bryndze vám môže pomôcť pri jeho znižovaní. Ovčie mlieko síce obsahuje nasýtené mastné kyseliny, avšak tie s krátkym (napr. kyselina maslová) a stredne dlhým reťazcom, ktoré nezvyšujú hladinu cholesterolu, tak ako je tomu pri nasýtených mastných kyselinách s dlhým reťazcom (napr. kyselina palmitová, ktorá sa nachádza v palmovom oleji), ktorým sa máme vyhýbať.

Vhodná je aj ako prevencia srdcovocievnych ochorení (podieľa sa na znižovaní krvného tlaku), cukrovky (znižuje hladinu krvného cukru), podporuje imunitu, chráni pred vznikom alergických reakcií a aj napriek vyššiemu obsahu tuku sa s obľubou používa aj pri redukčných diétach.

Prítomnosť lactoferínu v ovčom mlieku, a teda aj v bryndzi, má protirakovinové účinky (odporúča sa ako prevencia rakoviny hrubého čreva).

Bryndzu (100%-tnú ovčiu) toleruje aj veľa ľudí trpiacich laktózovou intoleranciou, pretože počas fermentácie pri výrobe bryndze dochádza k zníženiu obsahu mliečneho cukru laktózy na minimum.



(OBED, VEČERA)

RÝCHLA BRYNDZOVÁ POLIEVKA

POČET PORCIÍ: 6

ENERGIA: 156 kcal TUKY: 11 g SACHARIDY: 6,8 g
BIELKOVINY: 7,1 g



Ingrediencie:

1 pl rastlinného oleja	200 g bryndze
1 ks väčšej cibule	100 ml sladkej smotany 10%
3 ks väčších zemiakov	1,5 l vody
½ čl drvenej rasce	podľa chuti soľ a korenie
1 čl mletej sladkej papriky	



Postup

V hrnci rozohrejeme olej a opražíme cibuľu nakrájanú nadrobno. Pridáme na kocky nakrájané zemiaky, koreniny, zalejeme vodou a varíme, kým zemiaky nezmäknú, približne 25 minút. Medzitým vymiešame bryndzu so smotanou do hladka, zmes prilejeme k uvareným zemiakom a krátko povaríme. Rozmixujeme do krému. Polievku podávame ozdobenú pažitkou alebo inými bylinkami s kúskom pečiva.



(RAŇAJKY)

RAŇAJKOVÝ BRYNDZOVÝ KOLÁČ BEZ MUKY

POČET PORCIÍ: 6

ENERGIA: 160 kcal TUKY: 12,6 g SACHARIDY: 1,3 g
BIELKOVINY: 10,7 g



Ingrediencie:

- 200 g bryndze
- 4 ks vajec
- 3 pl kyslej smotany 14%
- 3 strúčiky cesnaku
- štipka mletého čierneho korenia



Postup

Vymiešame bryndzu s kyslou smotanou, pridáme prelisovaný cesnak a štipku mletého čierneho korenia. Následne do zmesi primiešame po jednom celé vajčka. Cesto vylejeme do hlbokého plechu vystlaného papierom na pečenie s rozmermi 20x30cm a pečieme pri 180 °C do zlatohneda. Vychladnutý koláč pokrájame na štvorce a podávame s čerstvou zeleninou alebo na hrianke.



(RAŇAJKY)

BRYNDZOVÁ NÁTIERKA S BYLINKAMI

POČET PORCIÍ: 4

ENERGIA: 151 kcal TUKY: 12 g SACHARIDY: 1,4 g

BIELKOVINY: 9,3 g



Ingrediencie:

200 g bryndze

30 ml žinčice alebo smotany

na varenie

1 ks menšia cibuľa

1 hrst bylínok podľa vlastnej

chute

sol'; mleté čierne korenie



Postup

Bryndzu vložíme do misky, pridáme žinčicu alebo smotanu a vidličkou spracujeme na jemnučkú nátierku. Cibuľu a vybrané bylinky najemno nasekáme a zamiešame do nátierky. Podľa potreby ochutíme soľou a čiernym korením. Podávame s knäckebratom, alebo čerstvým kváskovým chlebom a čerstvou zeleninou.



(VEČERA)

RUKOLOVÝ ŠALÁT S BRYNDZOU A MALINAMI

POČET PORCIÍ: 2

ENERGIA: 247,5 kcal TUKY: 18 g SACHARIDY: 12,1 g
BIELKOVINY: 6,6 g



Ingrediencie:

Šalát:
100 g rukoly
½ avokáda
2 hrste malín
50 g bryndze

Zálievka:
1 hrst malín
1 čl medu
2 pl olivového oleja
1 pl vody
podľa chuti rozmarín, soľ, mleté
čierne korenie



Postup

Avokádo ošúpeme a odkôstkujeme, nakrájame na malé kocky. Rukolu aj maliny umyjeme a osušíme. Až na tanieri ozdobíme v rukách rozmrvenou bryndzou. Pripravíme si zálievku – maliny vidličkou rozpučíme, zalejeme vodou a olejom. Ochutíme rozmarínom, jemne osolíme a dokončíme. Zálievku odporúčam pretrepať v uzavretej nádobe, pred podávaním vychladíme. Vychladenou zálievkou pokvapkáme šalát, zľahka premiešame a podávame.

(OBED)

RAVIOLI S BRYNDZOU A ŠALVIOVÝM MASLOM

POČET PORCIÍ: 6

ENERGIA: 258 kcal TUKY: 12,1 g SACHARIDY: 23,6 g
BIELKOVINY: 11,1 g



Ingrediencie:

4 vajcia
500 g hladkej špaldovej múky
200 g tekvice Hokkaidó
250 g bryndze

maslo ghee
šalvia čerstvé lístky



Postup

Umytú a očistenú tekvicu uvaríme v pare. Uvarenú tekvicu rozmixujeme na jemné pyré a necháme vychladnúť. Po vychladnutí zmiešame s vajčkami a múkou a vypracujeme hladké cesto. Ak sa cesto lepí, pridáme trochu múky. Cesto necháme hodinku oddýchnuť v chlade. Oddýchnuté cesto rozváľame a radielkom vykrajujeme rovnomerné štvorce. Na štvorec dáme lyžičku bryndze, zakryjeme čistým štvorcóm a okraje poriadne zlepíme. Pripravené ravioly varíme vo vriacej vode približne dve minúty (kým nevyplávajú). Uvarené ravioly rozdelíme na tanieru. Na panvici si medzitým prehrejeme maslo ghee ochutené niekoľkými lístkami čerstvej šalvie, rozpusteným maslom prelejeme cestoviny. Môžeme posypať sekanými mandľami a servírujeme.



(VEČERA)

DUSENÁ BROKOLICA S BRYNDZOU

POČET PORCIÍ: 2

ENERGIA: 356 kcal TUKY: 20 g SACHARIDY: 10 g

BIELKOVINY: 32 g



Ingrediencie:

- 500 g brokolice
- 200 g bryndze
- 100 ml smotany na varenie
- 3 strúčiky cesnaku



Postup

Brokolicu umyjeme, rozdelíme na menšie ružičky a v hrnci nasucho opekáme. K brokolici pridáme smotanu na varenie a pretlačený cesnak. Pridáme namrvenú bryndzu a pomaly varíme za stáleho miešania, kým sa bryndza neroztopí.

(VEČERA)

“HALUŠKY” S BRYNDZOU

POČET PORCIÍ: 2

ENERGIA: 395 kcal TUKY: 21 g SACHARIDY: 8 g
BIELKOVINY: 38 g



Ingrediencie:

125 g bryndze
150 g hladkého nízkotučného tvarohu
400 g hydinovej šunky
1 čl olivového oleja
1 ks karfiol



Postup

Vo väčšom hrnci uvaríme karfiol rozobratý na menšie ružičky. Uvaríme do mäkka a nakrájame na menšie „halušky“. Karfiol vrátíme do teplého hrnca (bez vody) a zmiešame s bryndzou a tvarohom. Na panvici si na olivovom oleji opražíme nadrobno nakrájanú šunku. Karfiolové halušky servírujeme posypané opraženou šunkou a nasekanými bylinkami.



(OLOVRANT, DESIATA)

ZELENINOVÉ HRANOLČEKY S BRYNDZOVÝM DIPOM

POČET PORCIÍ: 2

ENERGIA: 226 kcal TUKY: 15,2 g SACHARIDY: 4 g
BIELKOVINY: 18,5 g



Ingrediencie:

¼ tekvice Hokkaidó	soľ
2 ks mrkvy	125 g bryndze
2 ks petržlenu	150 g bieleho jogurtu s 0% tuku
1 čl olivového oleja	bylinky podľa chuti



Postup

Zeleninu očistíme, nakrájame na hranolky a upečieme pokvapkané olejom a soľou pri 180 °C do zlatista. Počas pečenia občas zeleninu premiešame. Kým sa zelenina peče, vymiešame si bryndzu s jogurtom dohľadka, ochutíme bylinkami podľa chuti, veľmi sa hodí pažítka. Podávame.

(OBED, VEČERA)

KURACIE PRSIA PLNENÉ BRYNDZOU, ŠPENÁTOM A ŠUNKOU

POČET PORCIÍ: 6

ENERGIA: 426 kcal TUKY: 18 g SACHARIDY: 31,5 g
BIELKOVINY: 24 g



Ingrediencie:

1 kg kuracích prs	čerstvá pažitka
1 kg zemiakov	morská soľ, čierne korenie
olivový olej	100 g schwarzwaldskej šunky
1 zväzok jarnej cibulky	čerstvý baby špenát
250 g bryndze	2 lyžice masla
	šťava z citróna



Postup

Bryndzu zmiešame s nasekanou pažitkou, mierne ochutíme soľou a čiernym korením. Kuracie prsia umyjeme, očistíme a rozrežeme tak, aby vznikli tenké plátky, ktoré pod fóliou naklepeme. Osolíme a okoreníme, na každý plátok uložíme plátok šunky, listy baby špenátu a pridáme lyžicu bryndzovej plnky. Preložíme, vytvoríme kapsy, ktoré opečieme na olivovom oleji do zlatista. Následne ešte vložíme na 5 minút do trúby rozohriatej na 200 °C. Do výpeku pridáme trochu masla a citrónovej šťavy, uvaríme tak omáčku. Podávame s varenými zemiakmi alebo dusenou zeleninou.



(DESIATA, OLOVRANT)

BRYNDZOVÉ KREKRY

POČET PORCIÍ: 70KS

ENERGIA(1KS): 32 kcal TUKY: 2 g SACHARIDY: 2 g
BIELKOVINY: 1 g



Ingrediencie:

150 g bryndze	1,5 hrnčeka celozrnej špaldovej múky
2 vajcia	1 čl soli
100 g medvedieho cesnaku	75 ml vody
7 pl masla	20 g olivového oleja na potretie



Postup

Bryndzu, vajíčka, nasekaný medvedí cesnak a roztopené maslo poriadne vymiešame. Pridáme múku, vodu a soľ. Ak by bolo cesto riedke, pridáme múku, cesto by malo byť pevné. Cesto rozdelíme na dve časti a každú vyválame na hrúbku cca 4 mm. Vykrajujeme ľubovoľné tvary, uložíme na pléč vystlaný papierom. Vykrojené kúsky cesta potrieme olivovým olejom a posypeme hrubozrnnou soľou, prípadne iným ochucovadlom (rasca, ľan, rozmarín a pod.). Pečieme pri teplote 170 °C asi 12 minút alebo kým kreky nie sú hnedasté a chrumkavé.