HOVORME O JEDLE
OD 14. DO 18. OKTÓBRA 2019

Bryndza

Bryndza je výrobok vyrábaný zo syrov z ovčieho mlieka, alebo zo zmesi syrov z ovčieho a kravského mlieka, pričom podiel syra z ovčieho mlieka musí byť v sušine bryndze vyšší ako 50 % hmotnostných. Základnou surovinou na výrobu bryndze je ovčí syr (ovčí hrudkový syr), alebo jeho skladovaná forma - skladovaný ovčí syr (sudový ovčí syr) vyrobený z ovčieho mlieka a hrudkový syr vyrobený z kravského mlieka. Bryndza patrí do skupiny prírodných syrov. Výroba bryndze má na území Slovenskej republiky dlhoročnú tradíciu. Prešla dlhoročným vývojom od salašníckeho spôsobu až po moderné spracovanie v bryndziarňach a mliekarňach.

Bryndza je extrémne zdravá potravina a má pozitívny vplyv, najmä ak ide o pravú ovčiu a nepasterizovanú bryndzu. Obsahuje veľmi cenný laktoferín, ktorý má antimikrobiálne, protirakovinové účinky. Má nízky obsah laktózy (mliečny cukor, na ktorý majú niektorí ľudia intoleranciu), čistí krv a je vynikajúca na kosti. Bryndza môže uľaviť deťom aj od náhlych bolestí, ktoré sú spôsobené rýchlym rastom. Zároveň má protizápalový účinok.

Druhy bryndze:

- ovčia bryndza vyrába sa len z ovčieho hrudkového syra,
- zmesná bryndza vyrába sa z ovčieho hrudkového syra a hrudkového syra,
- zmesná bryndza vyrábaná zo skladovaného ovčieho syra a hrudkového syra.

Pri tomto spôsobe označenia bryndze je potrebné, aby si spotrebiteľ pozorne prečítal aj zloženie bryndze, ktoré mu umožní identifikovať z akého ovčieho syra – ovčieho hrudkového syra alebo ovčieho skladovaného syra, bola bryndza vyrobená. Množstvo tuku sa vyjadruje ako tuk v sušine v % hmotnostných a pri zvýšenom množstve aj doplnením slova plnotučná v názve bryndze.

Bryndza môže byť nepasterizovaná, pasterizovaná a termizovaná.

Pri termizácii výrobcovia tepelne upravujú hotový výrobok. Predĺžia tým jeho trvanlivosť a zlikvidujú prípadné patogény, no zároveň vyhubia väčšinu zdraviu prospešných mikroorganizmov.

Pri pasterizácii tepelne upravia mlieko, do ktorého následne pridávajú špeciálne kultúry, takže pasterizovaná bryndza je zdraviu prospešnejšia.

Najzdravšia je pravá bryndza, teda nepasterizovaná. Má najviac zdravých mikroorganizmov. Zároveň však hrozí, že sa do mlieka a následne bryndze môžu dostať napríklad vírusy encefalitídy. Odborníci preto odporúčajú, aby nepasterizovanú bryndzu radšej nejedli deti, tehotné ženy či chorľaví ľudia.

V roku 2008 Slovensko získalo chránené označenie pôvodu na Slovenskú bryndzu.

Centrum rozvoja znalostí o potravinách n. o.
Slovenská poľnohospodárska a potravinárska komora
MINISTERSTVO PÔDOHOSPODÁRSTVA A ROZVOJA VIDIEKA SLOVENSKEJ REPUBLIKY
mliečny fond