

BioNákup pana Cuketky

<http://www.cuketka.cz>

Salát caprese s buvolí mozzarellou a extra vergine olivovým olejem z Toskánska

Tento typický letní salát je snad ten nejlepší a nej-ladnější salát, jaký může italská kuchyně nabídnout. Určitě jste ho už všude viděli alespoň milionkrát, ale já si na něm právě tak dobře smyslul, že neodolám a přispívám zde vlastní verzí...

Hlavní finta veškeré italské kuchyně je používání těch nejlepších a hlavně sezonních surovin. Právě proto připomíná italská kuchyně v podání českých picerií (sic!) nepodařený černý humor. Pokud jste se již někdy zabývali receptem na salát caprese, určitě už jste opakovaně slyšeli, že pokud použít mozzarellu, tak jedinečně tu pravou buvolí.

Několik posledních let máme docela štěstí a tak si už i v obyčejném supermarketu můžeme dopřát pravou certifikovanou **Mozzarella di Bufala Campana** (cena kolem 50 Kč). Já se s mozzarellou moc *nemýlím* a nejčastěji kupuji „obyč“ napodobeniny, jako je například Zotarella (Delvita asi 20 Kč), která mně díky své ceně a docela obstojné chuti vyhovuje. Vizualně byste je od sebe asi nerozeznali, ta buvolí je snad jen o kousíček bělejší. Na řezu má méně vláknitou a více tvarohovitou strukturu. Chuťově a vůni však už tu pravou variantu snadno rozpoznáte. Buvolí mozzarella už opravdu nepřipomíná bílou gumu bez chuti, ale má jemně pikantní chuť a je o něco více slaná. Na obranu Zottarelli musím říct, že nějaká ta chuťová složka (a dokonce obstojná) tam je také.

Závěr tedy zní – při ochutnání pravé mozzarely rozhodně nečekejte nějakou pecku. Za ochutnání určitě stojí (už jen to vědomí, že pochází z obřích černých krav a se sýřeninou pracují staří chlupatí italové stojí za to, ale myslím si, že podobně jako já, na jejím striktním používání nebudete trvat.

Toskánský olivový olej – Olio Extra Vergine di Oliva (Antico Frantoio Toscano la Macina) – malý 250 ml poklad, který jsem dostal jako dárek z olivového hájku s lisovnou přímo z Toskánska. Trošku už sice povolil barvu (možná díky skladování v čirém skle), ale jinak se stále drží ve formě. Na olivový olej Salvagno sice nelepi, ale jinak je nad průměrem! Pokud si chcete dopřát skutečně dobrý caprese, při výběru oleje buďte nekompromisní.

Kořeníme pepřem, solí a těsně před podáváním zalijeme olivovým olejem. Žádné mixování, odstavování ani nic podobného. Já se přiznám, že mne takhle ortodoxní varianta nikdy nezachutnala, a tak jsem si klasický desítky let osvědčený recept upravil po svém.

Používám totiž keříčková cherry rajčátka (ty nejsladší se žlutou prdelkou), která půlim. Do misky k nim přidám kostky mozzarely (cca 1,5 cm), okořením mletým pepřem a solí a zaleji štědrá dávkou olivového oleje. Abych to „prznění“ ještě připojistil, tak jako vrchol přidám lžičku třtinového cukru nebo medu (podle nálady). Tohle vše pořádně promíchám a před podáváním nechám tak 5–10 minutek odstát. Já vím, tohle snad už není Insalata Caprese, ale Insalata Cukitese.

Řekněte sami – kdo by odolal? Salátek si vychutnejte jako nenáročnou svačinku pro teplý den místo oběda. Podávejte nejlépe s bílou bagetkou/ciabattou (ale klidně i s celozrnným chlebem). A ta šťáva, která zbyde nakonec? Mmm, aaaaah, mmmh!

CHVÁLA MLÉKA 2

Bůvolí mléko a buvolí mozzarella

Dnes ovšem platí za pravou mozzarella vyrobená z mléka buvolího, která se též těší mimořádné pověsti. Tu prý o tři století později začali připravovat obyvatelé malého městečka Battipaglia nedaleko Neapole.

První buvolí byli do Itálie přivezeni pravděpodobně během 16. století, a to na pastviny v Kampánii právě v okolí Neapole. Byli chováni jen v malých stádech, proto je po této krajině dodnes roztroušeno velké množství malých mlékáren vyrábějících mozzarellu z jejich mléka. Většina z nich se nyní zapojila do nejznámějšího sdružení Consorzio Mozzarella di Bufala Campana, které dbá na dodržování všech ustanovení a předpisů, jež se týkají původu a kvality této sýrové speciality, a zejména na to, aby bylo k její výrobě skutečně používáno výhradně buvolí mléko. Objem jeho dodávek ovšem vzhledem k obrovskému vzrůstu poptávky může kryt jen malou část spotřeby. Čtyři pětiny vyrobené buvolí mozzarely se kromě toho prodají na domácím trhu a spotřebují přímo doma. Na vývoz za hranice tak připadá jen malá část.

Kobylí mléko

Mléko kobyly a oslice obsahuje velmi málo tuku a bílkovin, ale má velký obsah cukru. Nejlepší mléko s vysokým obsahem dietetických účinků poskytují kobyly plemene Haflinger. Koňské mléko se podobá mateřskému mléku. Chemické složení kobyliho mléka obsahujícího málo tuku a bílkovin a mnoho laktózy je podobnější lidskému mateřskému mléku více než mléka jiných druhů zvířat. Kobyli mléko se také vyznačuje vysokým obsahem syrovátkových bílkovin a také tím, že je mimořádně bohaté na polynenasycené mastné kyseliny. Tím je toto mléko zajímavé z výživově-fyziologického hlediska a je tak potenciální složkou dietních potravin a potravin pro lékařské účely.

Kobylí mléko je přírodním zdrojem látek s harmonizačními a regeneračními účinky. Díky vysokému obsahu imunoglobulinů, lysozymu, specifických proteinů, vitamínů a minerálních látek posiluje především obranyschopnost organismu. Proteiny kobyliho mléka (albuminy, globuliny, imunoglobuliny, lysozym a aglutiny) mají výrazné bakteriostatické účinky a mobilizují obranyschopnost organismu. Složení kobyliho mléka je velice odlišné od složení mléka kravského, je však velmi podobné lidskému mateřskému mléku. Jeho podobnost je nejvýznamnější v obsahu IgA (specifickém imunoglobulinu) a lysozymu, látek důležitých pro správnou funkci vlastních obranných mechanismů organismu. Kobylí mléko obsahuje také vysoké množství esenciálních mastných kyselin – kyseliny linolové, linoleové a arachidové, které zvyšují odolnost organismu proti infekcím. Kromě imunostimulačních účinků přispívá kobyli mléko také ke zlepšení činnosti srdečního svalu, svalové tkáně a cévního systému, příznivě ovlivňuje trávicí systém, oblast jater, žaludku a střev. Konzumace kobyliho mléka příznivě ovlivňuje produkci užitečné střevní mikroflóry. Pozitivní vliv kobyliho mléka se projevuje i na stavu centrálního nervového systému a žláz s vnitřní sekrecí.

Složení kobyliho mléka

Kobylí mléko je bifidní, málo tučné mléko, s vysokým obsahem vitamínů. Má mnoho nenasycených mastných kyselin (linolové, linoleové a arachidonové). Biologická hodnota je podmíněna esenciálními aminokyselinami a polypeptidy. Ko-

K výrobě jednoho kilogramu je přitom potřeba jen čtyři až pět litrů buvolího mléka pro srovnání: spotřeba kravského mléka na kilo výrobku činí sedm až osm litrů.

„Mozzarella di bufala“ se při výrobě nezahřívá na tolik stupňů jako mozzarella z mléka kravského. Díky tomu má ve srovnání s ní poměrně svěžejší chuť a ovšem také menší trvanlivost, takže výrobky malých italských mlékáren ponejvíce dosahují životnosti pouhé čtyři až pět dní. Trvanlivost je možné prodloužit silnějším zahřátím, pro vývoz tak lze dobu spotřeby buvolí mozzarely protáhnout až na dvacet dní. Přitom ovšem hraje důležitou úlohu především její konzervace v solném nálevu.

Zevně se oba druhy mozzarely nijak neliší a jsou prakticky nerozeznatelné, buvolí je však měkčí a mléčnější v jádru, což podtrhuje zvláštní chuť buvolího mléka. Její výroba však představuje pouze asi jen setinu z celé výroby mozzarely vůbec.

Na českém a slovenském trhu se objevují výhradně sýry připravované z mléka kravského, ty z buvolího jsou totiž velmi drahé.

http://www.gastroform.cz/catalog/newsdesk_info.php/newsPath/16/newsdesk_id/120



Farma MARWIN

bylí mléko obsahuje stejně imunoglobulinů a mléčného cukru jako mléko mateřské, 2x více mléčného cukru a pouze polovinu tuku než kravské mléko. Významný je obsah glykoproteinů. Tyto bílkoviny posilují obranné tělesné složky a podporují imunitní systém. Zabraňují předčasnému stárnutí, protože příznivě ovlivňují obranyschopnost buněk.

Proteiny přispívají k výrazným bakteriostatickým účinkům kobyliho mléka a mobilizují obranyschopnost organismu. Mezi proteiny kobyliho mléka patří albuminy, globuliny a imunoglobuliny, glykoproteiny, lysozym, aglutiny.

Přestože obsah celkového tuku a cholesterolu je v kobyliho mléce nízký, obsah esenciálních mastných kyselin (linolová, linolenová, arachidová) je vysoký, což je pro lidský organismus velmi výhodné. Největší množství esenciálních mastných kyselin se spotřebuje na tvorbu buněčných a intracelulárních membrán, včetně pokožky. Nedostatek esenciálních mastných kyselin se projevuje na pokožce zvýšením propustnosti pro vodu, tvorbou ekzémů, šupinaté kůže a větší náchylností kůže k infekcím.

http://www.orling.cz/imunitni_studie1.htm