**MASLAC**

Mnoge kulture širom svijeta tisućljećima su cijenile maslac kao superhranu i on je bio osnovna namirnica mnogih iznimno zdravih naroda. U izoliranim švicarskim alpskim selima postojao je običaj da se u crkvi ostavi zdjela maslaca s upaljenim fitiljem da gori kao znak božanstva u maslacu. Arapski su narodi također cijenili maslac, posebice onaj duboke žuto-narančaste boje, dobiven od životinja koje su pasle po zelenim livadama u proljeće i jesen. Američka narodna predaja svjedoči kako su djeca odrasla na maslacu bila robusna i čvrsta, dok su djeca koja su pila obrano mlijeko bila blijeda i slabašna.

Osim što je božanstvenog okusa i može se koristiti uz svako jelo i za pripremu svih jela, maslac ima brojna zaštitna svojstva za naše zdravlje. Iako medicinski autoriteti još uvijek tvrde da je maslac opasan za srce i da ga, kao i druge prirodne masnoće životinjskog porijekla, trebamo izbjegavati, ipak najnovija saznanja pokazuju da prirodne masnoće poput maslaca, nemaju nikakve veze sa srčano-žilnim i drugim oboljenjima. Štoviše, dokazano je da maslac sadrži mnoge hranjive tvari koje djeluju preventivno protiv mnogih bolesti.

Maslac je bogat vitaminom A koji je potreban za zdravlje štitnjače i nadbubrežnih žlijezda, pravilnog funkcioniranja srca i krvožilnog sustava. Abnormalnosti srca i većih krvnih žila javljaju se upravo u djece čije majke imaju nedostatak vitamina A. Maslac sadrži lecitin, tvar koja pomaže u pravilnoj asimilaciji i metabolizmu kolesterola i drugih komponenti masnoća, te također sadrži niz antioksidanata koji nas štite od slobodnih radikala koji oštećuju arterije. Vitamin A i vitamin E, kao i selen iz maslaca, igraju snažnu antioksidacijsku ulogu. Kolesterol u maslacu ima, između ostalog, moćno antioksidacijsko djelovanje protiv štetnih slobodnih radikala, koje često unosimo kroz oštećene i užegnute masnoće iz margarina i drugih industrijskih proizvoda. Istraživanja su pokazala da ljudi koji jedu pravi maslac imaju upola manji rizik od razvijanja srčanih bolesti, nego ljudi koji umjesto maslaca biraju margarin.

Maslac ima i snažna antikancerogena svojstva. Njegove kratkolančane i srednjelančane masne kiseline imaju snažne učinke protiv tumora. Maslac također sadrži CLA (konjugiranu linolensku kiselinu) koja pruža izvrsnu zaštitu protiv raka, te je snažan antioksidant i jača imunološki sustav. Sadržaj CLA je međutim tri do pet puta veći u maslacu pašnih životinja, nego u maslacu životinja iz konvencionalnog uzgoja koje se hrane žitaricama. Vitamin A te antioksidanti u maslacu: vitamin E, selen i kolesterol, štite protiv raka kao i protiv srčanih bolesti. Vitamin A, kao i kratki i srednji lanci masnih kiselina, jačaju i imunološki sistem.

Wulzen faktor (anti-stiffness factor), tzv. faktor protiv ukočenosti, jedinstvena je komponenta maslaca. Nizozemski naučnik Wulzen otkrio je da ovaj faktor štiti od kalcifikacije u zglobovima, degenerativnog artritisa, kao i od stvrdnjavanja arterija. Nažalost, ova vitalna supstanca uništava se pasterizacijom i nalazi se samo u svježem nepasteriziranom mlijeku i maslacu.

Vitamini A i D koje nalazimo u maslacu esencijalni su za pravilnu apsorpciju kalcija i stoga neophodni za jake kosti i zube. Pošast osteoporoze u zemljama gdje se pije puno mlijeka posljedica je toga što ljudi biraju pasterizirano obrano mlijeko s manje mliječne masti, vjerujući da je to bolje za njihovo zdravlje. No kalcij se iz mlijeka ne može iskoristiti bez masti i vitamina topivih u mastima, kao ni bez enzima koji se uništavaju pasterizacijom, pa je tako kalcij iz obranog pasterizirang mlijeka beskoristan. Maslac ima također antikariogeni učinak, tj. štiti zube od propadanja.

Maslac je dobar izvor joda u obliku koji se dobro apsorbira, pa konzumacija maslaca sprečava gušavost u područjima u kojima nisu dostupni morski plodovi. Osim toga, vitamin A iz maslaca neophodan je za pravilno funkcioniranje štitne žlijezde.

Mliječna mast sadrži glikosfingolipide, specijalnu kategoriju masnih kiselina koje štite od gastrointestinalnih infekcija, osobito u vrlo mladih i starijih osoba. Kolesterol u mliječnoj masti promiče zdravlje crijevne stijenke i štiti od karcinoma debelog crijeva. Kratki i srednji lanci masnih kiselina štite od patogena i imaju jaki antigljivični učinak, pa maslac igra važnu ulogu u liječenju candide (Candida albicans).

Mnogi čimbenici u maslacu osiguravaju optimalan rast djece. Glavni među njima je vitamin A. Djeca koja su kao bebe u majčinoj utrobi bila lišena dovoljne količine vitamina A često imaju uska lica i koštanu strukturu, mala nepca i zbijene zube. Ozbiljni nedostatak vitamina A dovodi do sljepoće, skeletnih problema i drugih urođenih deformacija. No, djeca koja od začeća imaju dovoljne količine vitamina A, imaju lijepo razvijene široke kosti lica, snažne i zdrave zube i odličnu koštanu strukturu. Vitamin A također ima značajnu ulogu u razvoju spolnih obilježja.

Vitamin K2 iz maslaca neophodan je za optimalan rast djece i prisutan je samo u mliječnoj masti dobivenoj od krava sa zelenih pašnjaka. Kolesterol koji se nalazi u maslacu igra važnu ulogu u razvoju mozga i živčanog sustava. Nije slučajno da je majčino mlijeko puno kolesterola i sadrži preko 50% kalorija iz mliječne masti, jer to upravo djeca trebaju za optimalan rast i razvoj

Mnogi ljudi su se odrekli maslaca vjerujući da ih masnoće debljaju. No, kratki i srednji lanci masnih kiselina iz maslaca ne pohranjuju se u masnom tkivu već se koriste za brzu energiju. Osim toga, maslac je bogat hranjivim tvarima, što daje dobar osjećaj sitosti, za razliku od nutritivno siromašnih prerađevina poput margarina, koje tijelu ne pružaju ono što mu treba pa tako izazivaju glad i potrebu za prejedanjem. Interesantno je popratiti koleraciju između konzumacije maslaca i debljine u Švedskoj. Od 1980-ih godina, otkada je krenula agresivna kampanja za light proizvode i otkada je potrošnja maslaca pala za skoro 60%, pretilost i prekomjerna tjelesna težina povećala se za 50%. Međutim, od 2005. godine potrošnja maslaca je ponovo porasla, jer svaki četvrti Šveđanin jede prema LCHF principu. To je konačno dovelo do ponovnog smanjenja postotka pretilih u Švedskoj.

Više nije tajna da je maslac zdrava namirnica, dok su margarin i hidrogenizirane masnoće iz prerađevina štetne. No, osim što brinemo za svoje zdravlje, konzumacijom domaćeg pravog maslaca i drugih kvalitenih mliječnih proizvoda od pašnih krava, potičemo i obiteljska poljoprivredna gospodarstva i lokalnu ekonomiju. Prirodan uzgoj krava na zelenim pašnjacima, podrazumijeva i rotiranje usjeva i ostavljanje različitih dijelova farme za ispašu krava, što istovremeno zemlji pruža koristan odmor i visokokvalitetno gnojivo. Polja koja se obrađuju na ovaj način daju vrlo kvalitetno povrće i usjeve u kasnijim sezonama, bez dodavanja dušičnih gnojiva i s minimalnom upotrebom pesticida. Isto tako, kokoši koje slobodno trče po dvorištu i kljucaju crviće daju jaja vrhunske prehrambene kvalitete, koja obiluju vitaminom A i korisnim omega-3 masnoćama. Zato nastojmo kupovati maslac, vrhnje, punomasno mlijeko i jaja iz slobodnog organskog uzgoja. To će proizvođaču donijeti dobru i poštenu dobit, a nama potrošačima osigurati nutritivno bogate visokokvalitetne prehrambene namirnice.

Maslo (pročišćeni maslac, ghee)

Neki ljudi su osjetljivi na mliječne proizvode. Alergiju obično izaziva mliječni protein kazein iz pasteriziranog mlijeka, a netolerancija se odnosi na mliječni šećer laktozu, kod osoba kojima nedostaje enzim laktaza pomoću kojeg se razgrađuje mliječni šećer. Maslac sadrži 80% mliječne masti, ali i manji postotak mliječnog proteina i mliječnog šećera. Ako napravimo maslo, uklanjamo protein i laktozu i ostaje samo 100 % čista mliječna mast koju dobro podnose i oni koji su osjetljivi na ostale mliječne proizvode. Maslo je tekuće kao ulje i može se čuvati u hladnjaku ili na sobnoj temperaturi. Ima dugu trajnost i pogodno je za prženje jer je stabilno na visokoj temperaturi.