

## Čím můžeme nahradit kravské mléko?

V MEDIU č. 3/2016 jsme psali o skvělém účinku kozího mléka, doporučeného rovněž jako náhradu kravského mléka, zejména pro ty, kteří mají intoleranci na kasein obsažený v kravském mléku. Nyní se zaměříme na některé druhy mléka rostlinného původu.

\* \* \*

„Vypijte 2 litry mandlového mléka a jí ovoce, které roste vysoko.“ Tato věta pochází z deníků Franze Kafky a nese datum 28. března 1911. Bylo úterý, tři hodiny odpoledne, když se uskutecnilo setkání s Rudolfem Steinerem, které změnilo Kafkův život. Zakladatel Antroposofické společnosti byl tehdy v Praze už počtvrté, aby přednesl cyklus přednášek nazvaných *Okulní fyziologie*, kterým nastínil principy antroposofické medicíny. Jeho přednášky v sále tehdejšího Merkuru v dnešní Pařížské ulici navštívili hosté z mnoha evropských zemí a z tuzemských osobností na nich byl třeba Albert Einstein, který tehdy působil na pražské Německé universitě. Steinerovými veřejnými projevy byl okouzlen i tehdy sedmadvacetiletý Franz Kafka, který se zajímal o duchovní nauky a žádal jej o radu, jestli na sebe může „přivést brnění theosofie“.

Jaký druh mléka vlastně pil jasnovidný Rudolf Steiner? A kolik existuje alternativ nebo náhrad kravského mléka? Je jich opravdu pestrá paleta.

### **Druhy mléka rostlinného původu**

Náhrad mléka z rostlinných zdrojů existuje řada a v podstatě lze vyrobit jakýsi druh nápoje z každé rostliny. Některé, například **sójové, ovesné nebo rýžové nápoje**, bývají k dostání v prodejnách zdravé výživy i některých supermarketech a jsou významnou složkou vegetariánské a veganské stravy. Kromě nich existují další druhy, **jáhelné, lískooříškové, kamutové, amarantové nebo chia mléko**.

Prodávají se většinou v tetrapakových krabicích nebo jako tzv. sušená rostlinná mléka v prášku a určitou dobu se tedy nacházejí v prostředí vystaveném účinkům hliníku. Jejich častým problémem při průmyslovém zpracování je skutečnost, že bývají doslazovány, nebo mnohdy obsahují nejruznější přídavné látky.

Nejllepší je tedy vyrobit si tato mléka doma, přičemž obecný postup je v zásadě stejný u všech druhů. Surovinu, ze které budete nápoj vyrábět, necháte předem namočit. U strouhaného kokosu nebo ovesných vloček postačí pár hodin, u jiných je potřeba namáčet přes noc. Sezamová, konopná a někdy i maková semínka

je dobré předem pomlít a obiloviny nebo neloupanou rýži je lepší trochu povařit. Pěnu, která se objevuje na hladině, průběžně odstraňujte, podle našich zkušeností není pro další použití příliš vhodná.

Namočenou surovinu vložte do mixéru a rozmixujte. Pro výrobu rostlinného mléka platí obecně poměr 100 až 150 gramů suroviny na litr vody, resp. 1 až 1,5 hrnku na čtyři díly vody. U jednotlivých druhů nápojů si samozřejmě můžete poměr stanovit sami s ohledem na další využití. Zatímco pro přímou konzumaci bývá vhodnější řídkší směs, pro pečení nebo jako přísada do ovesných vloček se hodí mléko poněkud hustší. Doba mixování záleží na celkové konzistenci směsi, obecně asi 2 – 3 minuty, během kterých vznikne dostatečně napěněné rostlinné mléko. Výsledný výrobek je dobré přefiltrovat přes jemné plátno, případně sílonovou punčochu nebo sítko. Pevné částice u některých druhů se dají využít, zejména při mixování semínek nebo ořechů anebo loupané rýže.

Vlastnoručně vyrobená čerstvá mléka jsou přirozeně plná vitamínů a mají specifickou chuť, na kterou si možná budete muset zvyknout. Nejen pro lepší barvu a konzistenci je ideální přidat do výsledného mixu pár lžiček kvalitního oleje. Doma vyrobené rostlinné mléko v sobě nemá škodlivé chemikálie. V lednici vydrží v uzavřené nádobě maximálně pět dnů.

### **Kokosové mléko**

Pokud jste někdy okusili čerstvý nektar z právě useknutého ořechu kokosovníku ořechoplochého (*Cocos nucifera*), jistě si dočesne vybavíte jeho lahodnou chuť. Ve skutečnosti se jedná o kokosovou vodu, která vyplňuje dutinu uprostřed kokosového ořechu. Obsahuje bílkoviny, kterými se získá svalová vláknina pro posílení mozku, sacharidy, nasycené tuky, z prvků vápník, křemík, chlor, fosfor, hořčík, draslík, síru a vitaminy B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub> a C. Pokud se dostanete do oblastí, kde volně roste, měli byste vypít alespoň tři kokosové ořechy denně. Jestli chcete používat kokosovou vodu pro detoxikaci, mělo by denní vypití množství ideálně odpovídat polovině objemu vaší krve. **Kokosová voda působí jako lék při zažívacích problémech, kolikách a střevních nemocech a při nemocech močového měchýře.** Zároveň je skvělým izotonickým nápojem. Protože prochází během cesty od kořenového systému do semene náročnou filtrací, je naprosto sterilní, což je vynikající zejména v oblastech, kde

jsou přirozené vodní zdroje znečištěné nebo infikované. Díky složení, podobnému lidské krevní plazmě, s ní za druhé světové války experimentovali lékaři jako s možnou náhradou v době nedostatku krve.

Kokosové mléko se vyrábí z dužiny kokosového ořechu a je to zakalená kapalina, která vypadá jako kravské mléko. Nesmí se s ním ovšem míchat, protože má zcela odlišné složení. Vyrábí se ručně nebo strojově z jemně umleté bílé dužiny zralých kokosů, která se lisuje ve strojích nebo přes bavlněnou látku. Štáva, která vzejde z tohoto procesu, je kokosové mléko, které je možné koupit zahuštěné v plechovkách. Zatímco u nás se používá především do koktejlů a například piña colada je bez něj nemyslitelná, v Asii se bez něj neobejde mnoho druhů polévek, omáček a zeleninových i masových pokrmů. Je poměrně kalorické, protože 100 ml obsahuje 824 kJ (197 kcal) a 21 gramů tuků, ovšem chudé na bílkoviny i sacharidy. V roce 1989 prováděl Staffan Lindeberg z lékařské univerzity v Lundu na ostrově Kitava v Papui-Nové Guineji výzkum mezi domorodci, kteří se živili převážně kokosovými ořechy a produkty z nich. Objevil mimořádně zajímavé skutečnosti, například dlouhověkost v plné aktivitě – lidé zde umírali až ve vysokém stáří nebo na závažné úrazy. Od té doby se kokosové mléko společně s kokosovým olejem doporučuje jako preventivní i léčebný prostředek na mozkové problémy související se stárnutím.

V domácí přípravě existuje i horká varianta, při které se strouhaný kokos zalije vodou o teplotě 75 – 70 stupňů Celsia, nechá čtvrt hodiny stát a rozmixuje. Pokud chcete získat čiré mléko, přeceďte tento mix přes jemné plátno. Je možné tak vyrobit poměrně zajímavou náhradu, kterou lze zahuštit nebo dochutit orientální omáčky nebo polévky. Průmyslově připravené kokosové mléko je podle údajů výrobců bohaté na vitaminy B<sub>12</sub> a D a obsahuje velké množství vápníku.

**Josef JONÁŠ a Jiří KUCHAŘ**  
v knize

**TVOJE STRAVA JE TVŮJ OSUD.  
Příčiny, souvislosti, důsledky  
a možnosti řešení nemocí a  
problémů spojených s jídlem.**

Vydalo nakladatelství Eminent,  
P.O.Box 298, 111 21 Praha 1,  
www.eminent.cz.

(V dalších číslech MEDIA vás seznámíme i s dalšími druhy rostlinného mléka – např. mandlové mléko, obilná mléka, oříškové mléko, rýžové nebo sójové mléko.)