

## Mléko a mléčné nápoje dříve a nyní

---



### Jak to bylo dřív?

Ať už je váš názor na mléčné svačinky v dobách socialismu jakýkoliv, je nutné si uvědomit, že dříve panovaly docela jiné podmínky a **dnešní bohatý stůl ještě zdaleka nebyl prostřen. Také se obecně více fyzicky pracovalo, děti neseděly u televize a počítače a výdej energie byl nesrovnatelně větší.**

**I náhledy zdravotníků na zdroje důležitých živin byly jiné.** Zkrátka, snahy tehdejších vládních činitelů nelze odsoudit šmahem, byť i někomu je při vzpomínce na paní, vlastně soudružku učitelku pokládající každý den na stůl lahvičku mléka, všelijak.

### Na začátku byla smetana

Dříve lidé uměli mléko upravovat jen velmi málo. V podstatě z něho akorát **sbírali usazenou smetanu.** Mléko už pak sice nebylo tak vydatné, ale zato bylo lehčeji stravitelné. **Ze smetany se tlouklo máslo a přitom vznikal vedlejší produkt - podmáslí.** I to je historický mléčný nápoj.

Stejně jako **syrovátka, která zase vzniká při výrobě sýrů**. Kyselé mléko se pak nejspíš „narodilo“ tak, že pradávna hospodyňka kravku sice podojila, ale dížku někde postavila (možná se po práci věnovala onačejším zábavám, než je častá kontrola kravského produktu), a když si vzpomněla, bylo pozdě. Mléko zkyslo. Ale byla bída, tak jej přece „košťla“... a hele?! Ono se to taky dalo pít! **A ráno pak zjištěno, že to bylo asi právě kyselé mléko, co tak příznivě ovlivnilo trávení...**

## Mléko a muži

Ale chlap, ten když má něco pít, tak aby to bylo, **pokud možno, s alkoholem**. Aspoň drobet, drobíček, by ho tam mělo být. **Takže byl vynalezen, či opět pomohla náhoda, i další druh mléčného kvašení a na světě byl kumys z mléka kobyliho a kefir z mléka krav.**

Toho alkoholu v nich ovšem není, a dnes ani nesmí být, čerta. Platná zákonná norma hovoří o maximu 0,3%. A pokud není do těchto nápojů uměle dodáván, víc jej tam přirozeným kvašením asi ani nevznikne.

Dnes se ovšem najdou skuteční **kefíroví „fajšmekři“ a ti uznávají jen kefir kavkazský nebo tibetský**. A to už raději nezmiňujeme takový **destilát z kobyliho mléka, jako býval a dodnes někde je karakumys** ! V „civilizovaném“ světě však takových gurmánů není zase až tak mnoho.

## Dnes je jiná doba

Kampak ale dneska na nás s nějakou „kyškou“? K večeři si také již nedáváme pravidelně jako dřív kyselé mléko a brambory „na loupačku“... **V obchodech zato celkem běžně narazíme na různé druhy kefírového mléka, z kyselého mléka se stalo mléko acidofilní a trvanlivé krabicové mléko vám doma nezkyse ani náhodou**. A reklamy nás lákají na nabídku „živých“ jogurtů a mléčných nápojů typu Actimel, kde Laktobacillus casei imunitas za nás obstará celý střevní proces.

Někteří odborníci říkají, že „...když mléko, tak kefir...“. Ten je z mléčných nápojů **dnes nejvíce uznáván jako tekutina blahodárná neboť obnovuje rovnováhu střevní flóry a žaludečních kyselin, produkuje vlastní antibiotika, která ničí nepřátelské bakterie, má protirakovinné účinky, zpomaluje stárnutí, dodává energii, odstraňuje stresy...** no, zkrátka, kdo ví, jestli se nejedná o onen kouzelný nápoj, díky němuž takový hrabě de Saint Germain možná dodnes chodí mezi námi.

## Pijeme zákys, podmásli, kefir, kyšku, acidofilní či jogurtové mléko?

**Procházíte kolem regálu se zakysanými mléčnými výrobky a nevíte, proč se každý z nich jmenuje jinak?** Přečtěte si náš článek [ZDE](#) a budete hned moudřejší.