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 pradávná 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 „koštla“… 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 kobylího a kefír 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 „fajnšmekři“ a ti uznávají jen kefír kavkazský nebo tibetský**. A to už raději nezmiňujeme takový **destilát z kobylího 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 nezkysne 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 kefír…“*. 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 baktérie, 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, podmáslí, kefír, 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.