

WENDY E. COOK**MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY**

Podíváme-li se na mléko v kontextu nutričního vývoje lidstva, pak zjistíme, že člověk využívá zvířecího mléka ve stravě déle, než kam sahají historické záznamy. Árijci žijící ve střední Asii, kteří byli jedněmi z prvních pastevců, používali s jistotou mléko již 5000 let př. n. l. Mléko míchané s medem divokých včel byl jejich oblíbený nápoj, ještě než byl veleben v Bibli. Bible dokládá používání mléka po celou historii oblasti; často bylo vyzdvižováno jako ta nejvhodnější potravina. Když Bůh slíbil Kanaán potomkům Izraele, popsal ho Mojžíšovi jako oblast „oplývající hojností mléka i medu“.

Steiner spojuje mléko s měsíčním rytmem, který napomáhá člověku, aby se správně inkaroval, podporuje pocit identity s lidskou rasou a přispívá generační kontinuitě. Pro ilustraci zde popíšu jeden starodávný obyčej. V některých germánských kmenech bylo přípustné, aby otcové odložili, a tím zahubili, novorozené dítě - ale jen do okamžiku, než se napilo prvních kapek mléka. Požití mléka totiž znamenalo přijetí do kmenové skupiny a pozdější odložení dítěte bylo považováno za vraždu.¹²⁴ (Mléko bylo chápáno jako most mezi nebeským a zemským principem. Slovo „galaxie“ pochází z Řeckého *ga- iacto*, tedy mléko.)

V různých částech světa se užívá mléka různých zvířat, a to v závislosti na klimatu a geografické poloze. Například na Středním východě a v severní Africe se pije velbloudí mléko, kobyly v Rusku a Asii (spolu s kravským), ovčí v Bulharsku i jiných balkánských zemích, kozy ve východní Evropě a Středomoří. Kráva byla posledním důležitým zvířetem, které prošlo domestikací (zhruba 6100 př. n. l.) a začalo se chovat pro potravu. Pozůstatky krav byly nalezeny v Catal Hüyük a v makedonské Nikomédii.¹²⁵ Staří Indové považovali krávu za posvátné zvíře. Z pozorování krav při přežvykování, jež poskytuje obraz dokonalé spokojenosti, Indové dospěli k tomu, že kráva je zářným příkladem rozvoje vnitřního duchovního života. Kráva je zrcadlem toho, jak jsou zemské a kosmické síly vzájemně propojeny, náležitě zpracovány a transformovány. V legendách je do-

124 Rudolf Hauschka, *Nutrition*, Rudolf Steiner Press, 1983.

125 Reay Tannahill, *Food in History*. Stein & Day, NY, 1973.

bytek často popisován jako vystupující z rek a později znovu mizící. Až v době železné začal být hovězí dobytek používán i k orbě.

Výroba mléka je velmi specifickým procesem. Rudolf Steiner prohlásil, že mléko má blíže k rostlinám než ke zvířatům. Mnohým lidem se může toto prohlášení zdát pochybné. Sama jsem si tím dlouho lámala hlavu. Pozastavme se však nad tím, kde a jak mléko vzniká. Tvoří ho mléčné žlázy vně organismu, ale závisí na krevním oběhu. „Na každou pintu mléka musí kravským vemenem projít 300 pint krve.“¹²⁶ Mléko se nikdy nedostane do přímého kontaktu s krví, proto je podle Steinera také zcela oproštěné od duše (čili astrálního principu) zvířete.

Mléko jako součást mateřského principu vykazuje polaritu vůči druhé důležité tekutině - krvi. Mléko odtéká z těla volně, což symbolizuje ochotu dávat („mléko lidské laskavosti“, „obětní dar“). Naproti tomu krev vzniká velmi hluboko v té nejmineralizovanější části lidského těla - kostech - a při kontaktu se vzduchem se okamžitě sráží, neboť nemůže existovat mimo organismus. Mléko má blíže ke kosmickým zemským silám, zatímco krev je spojená s procesem individualizace. Rudolf Steiner říkal, že mléko lze najít pouze na zemi a nikde jinde v celé galaxii.¹²⁷

Mateřské mléko a kravské mléko

Celé dlouhé věky matky věděly, že mateřské mléko je tím nejlepším, co mohou do začátku života svých dětí vložit, a proto se také kojení hluboce ctilo. I nemocných matek nebo aristokratů bylo možné využít „kojnou“. Během mého života se vědci pokoušeli vynalézt umělé mléko, které by matky od kojení osvobodilo, aby se mohly vrátit do zaměstnání; v industrializovaných společnostech se umělé mléko stalo běžným. Je to relativně nový trend a nyní se ukazuje, že umělé mléko má oproti mateřskému řadu nevýhod.

Můžeme se na některé z nich podívat. Rudolf Steiner ve své studii *A Study of Man* říká:

Jak dítě pije matčino mléko, působí to na jeho spícího ducha a probouzí hoje to v podstatě jediná substance, která to dokáže. Tady se duchovní princip, který dlí ve veškeré hmotě, uplatňuje na patričním místě. Mateřské mléko si

¹²⁶ Richard Smith, článek v *Star and Furrow*, Journal of the Biodynamic Association, zima 2001/2.

¹²⁷ Rudolf Steiner, *The Effects of Esoteric Development*, Anthroposophic Press, 1997.

v sobě nese vlastního ducha, jehož úkolem je probudit spícího ducha dítěte. Nejde zde o pouhý názorný obraz, je hlubokou pravdou, že génus přírody, který substanci mléka tvoří [...], je buditelem lidského ducha v dítěti. Musíme se naučit pronikat do těchto hlubokých a skrytých vztahů ve světě, neboť teprve pak můžeme pochopit podivuhodné zákony, jež hýbou vesmírem. Teprve tak si totiž uvědomíme, jak příšerně omezeně jednáme, když teoretizujeme o látkách, jako by byly nějakou



Kojení: Daena a malý Ethan

uniformní masou, již je možné jednoduše rozdělit na atomy a molekuly... Z toho je zřejmé, že příroda vychovává přirozeně a toto je její génus. V mléce matky spočívá tento výchovný most do světa.¹²⁸

Jak si máme vysvětlovat toto silné tvrzení? Bylo vytvořeno mnoho verzí umělého mléka, které má napodobovat to mateřské. Žádné z nich není tak efektivní, jako je skutečné mateřské mléko, což ale není nijak překvapivé. Ve skutečnosti každá matka tvoří svou vlastní jedinečnou verzi mateřského mléka, které je díky spolupůsobení jednotlivých složek onou „ducha-probouzející“ potravou, životadárnou a náležitou. Podíváme-li se na proporcionální skladbu složek v lidském mléce, můžeme jistým způsobem pochopit genialitu přírody:

Voda - 80 % (v dynamizovaném stavu, viz oddíl *Voda*, kap. 18)

Bílkoviny - složené ze syrovátkových bílkovin (1,2 %), vitamínu B12, enzymů, hormonů, imunoglobulinů, laktoferinu, kyseliny listové a kaseinu.

¹²⁸ Rudolf Steiner, *A Study of Man*, 1966, str. 153.

Kravske mléko na rozdíl od lidského obsahuje 3,3 % bílkovin, protože rychle rostoucí telata (během prvních 50 dnů zdvojnásobí svoji váhu) mají vyšší potřebu. Když se kravske mléko dostane do žaludku dítěte, začne se srážet a tvořit syrovátku. Kaseinové sraženiny jsou objemnější a gumovitější než ty, které se tvoří z mateřského mléka. To v žaludku vytváří mnohem jemnější, drobné sraženiny, které rychle přechází do tenkého střeva, kde se štěpí.

Cukry/sacharidy

Mateřské mléko obsahuje více než 25 sacharidů, především laktózu, která je velmi sladká a lze ji cítit chuťovými buňkami nacházejícími se na špičce jazyka (lidské mléko má 7 g sacharidů na 100 g mléka; mléko kravske jen 4,8 g na 100 g). Tato sladkost je pro lidský vývoj a vědomí podstatná (viz str. 164). Část laktózy se dělí na dva jednoduché sacharidy: galaktózu a glukózu. Zbytek putuje střevy v nestrávené podobě, nicméně je zajímavé, že nestrávená laktóza zlepšuje vstřebávání vápníku a podporuje zdravou rovnováhu mikroorganismů ve střevech. Galaktóza je důležitou součástí myelinu, který obaluje nervy. Kromě toho, že ji dítě získává z mateřského mléka, si ji vyrábí z glukózy v játrech.

Minerály

Žádné mléko neobsahuje tak nízkou hladinu minerálů jako to mateřské. (Tento fakt ukazuje na pomalejší proces mineralizace lidské kostry oproti zvířecí. Během tohoto delšího období relativně bezmocné závislosti na matce se kladou základy rozvoje vědomí a lidské inteligence.)

Sodík

Obsah sodíku v mateřském mléce je pro děti ideální. V kravském mléce i většině umělých náhražek je jeho obsah vyšší. Sodík je úzce spjat s vodou v těle a nevyváženost jednoho či druhého může mít vážné až fatální následky.

Vápník a hořčík

V kravském mléce je obsah těchto dvou prvků vyšší. Děti vstřebávají vápník z mateřského mléka lépe než z náhražek. V mateřském mléce je vždy zajištěn dostatečný přísun těchto prvků, a to i v případě, kdy matka sama trpí podvýživou; místo aby se tvořilo nedostatečně výživné mléko, dojde k demineralizaci jejích vlastních kostí a zubů. Odtud též pramení představa mléka jako daru a někdy až oběti.

Fosfor

V mateřském mléce je ho méně než v kravském.

Železo

V lidském mléce je podíl železa dvakrát vyšší než v mléce kravském. Železo je pro lidskou konstituci velmi důležité. Má několik úloh:

Spirálová tendence [zjevná v „procesu železa“...] se objeví vždy, když do prostoru vstoupí čas a směřuje do středu. Funkcí železa je napomáhat „kosmickým“ a „beztížným“ prvkům vstupovat do sféry gravitace. [...] Železo se podřizuje silovým vzorcům zemského magnetismu [a jeho přítomnost v krvi nám pomáhá se orientovat v prostoru]. Pomáhá nám také zakotvit v našich osobnostech a tělesných procesech. Bez železa bychom doslova postrádali „přítomnost mysli“. Slouží jako prostředník mezi egem a prostorovou dynamikou země. Poskytuje základ pro naši zemskou činnost a tvořivost.¹²⁹

Železo pracuje rytmicky a je ovlivněno svým spojením se světlem, vzduchem a kyslíkem. Naše dýchání závisí na schopnosti železa rozpohybovat vzduch a také na jeho těsné vazbě s uhlíkem, který se s ním spojuje, rozpouští ho a následně přeměňuje.

Stopové prvky

Tyto minerály zahrnují měď, zinek, mangan, chrom, kobalt, molybden, selen, křemík a bor.

Vitamíny

A - Karotenoidy se využívají jako antioxidanty chránící buňky před poškozením.

C - Koncentrovaný v mateřském mléce. Matka, jejíž strava je zdravá a obsahuje čerstvé organicky či biodynamicky pěstované ovoce, zeleninu a obiloviny, ho nepotřebuje doplňovat.

D - Pomáhá minerálům, jako je vápník, dostávat se do kostí a posilovat je. Tučné ryby, vejce a máslo jsou na vitamín D bohaté. Výborným zdrojem je sluneční světlo; když nám totiž na kůži svítí slunce, začne tělo produkovat právě tento vitamín. V těle se ukládá.

Je pozoruhodné se podívat na složení mateřského mléka a vidět jemně vyladěné a vyvážené vztahy v jeho struktuře. Vysoká sladkost, vysoký obsah železa a nízký obsah proteinů o lidském organismu mnohé vypovídají. Sladkost můžeme chápat ve vztahu k „nebeskému pólu“, odkud pocházejí duchovní aspekty

¹²⁹ Rudolf Hauschka, *The Nature of Substance*, 2. vydání, Rudolf Steiner Press, 1983, str. 176.

dítěte. Jediné sladkosti mateřského mléka se nemůže nic vyrovnat. „Zemský pól“ je v mléce reprezentován solemi a obsahem minerálů. Steiner hovoří o specifické potřebě cukrů a složitých sacharidů pro formování ega a individuality jedince.

V mateřském mléce tedy lze zahlédnout potenciál pro probouzení ducha a stavbu zdravého fyzického těla, který zároveň poskytuje tu nejlepší možnou pomoc pomalému „probouzení“ dítěte bez přílišné mineralizace. Samozřejmě kromě mléka samotného má kojení hluboké terapeutické účinky na dítě i matku. Michel Odent, porodník a průkopník porodu do vody, říká:

Dopad kojení na emocionální vývoj páru matka - dítě se vysvětluje na základě nedávných objevů v endokrinologii. Sekrece prsních žláz se spouští prolaktinovou činností hypofýzy a existuje důvod věřit, že tentýž hormon spouští mateřské chování obecně.¹³⁰

Matky tohle možná ani nepotřebují vědět. Jen stále více a více vědeckých objevů potvrzuje, jak dokonalá a komplementární je moudrost přírody, jejíž dílo v tomto případě nemáme jak vylepšovat. Nálada vytvořená zdravou matkou, která si beze spěchu užívá svůj úkol kojení a opečovávání dítěte, je archetypálním požehnáním. Všechna novorozeňata nezávisle na národnosti produkují enzym laktázu, který jim umožňuje strávit mléčný cukr laktózu obsažený v mléce matky. Poté, co jsou děti odstaveny, některé z nich přestanou laktázu vyrábět, čímž ztratí schopnost mléko strávit. K tomu dochází především u dětí z teplejších oblastí, kde se chová málo zvířat na mléko. Zjistilo se to, když se do Afriky začala zasílat charitativní pomoc ve formě sušeného mléka a mnozí lidé na něj měli silné alergické reakce. Sušené mléko tak bylo Afričanům mnohem užitečnější na vymalování domů než jako potravina. A nejsou jediní.

Mlezivo

Mlezivo je úplně prvním mléko, které se v prsou tvoří ihned po porodu, bohaté na protizánětlivý, železo vázající syrovátkový protein. Poutá potenciálně škodlivé přebytky železa a zabraňuje tak množení řady potenciálně škodlivých organismů, včetně *Escherichia coli*.¹³¹

¹³⁰ Michel Odent, *Entering the World, The De-medicalization of Childbirth*, Marison Boyars, 1984, str. 96.

¹³¹ A. a P Stanway, *Breast is Best*, Pan Books, 1996, str. 30-39.

Problémy spojené s kravským mlékem

Zdá se, že se zvyšuje počet lidí, často dětí, kterým neprospívá požívání kravského mléka a mléčných výrobků. Máme zde tedy potravinu, která po dlouhé věky poskytovala lidem výživu, především v dobách neúrody, ale v současnosti ji tělo člověka často odmítá. Věřím, že hlavní příčinou může být způsob, kterým se dnes mléko vyrábí. Stačí se podívat na intenzivní způsob chovu dojných zvířat v konvenčním zemědělství, na jejich krmivo a na to, co všechno se děje s touto živoucí potravinou, než se dostane k nám. Zjistíme, že to, co se obvykle prodává, je silně denaturovaný produkt, který se původní substancí moc nepodobá.

Krávy byly intenzivně šlechtěny na výnos mléka přesahující veškeré přirozené schopnosti, což u nich vede k vysokému výskytu mastitidy a zkrácené délce života. Až do konce 19. století dávaly krávy denně tolik mléka, kolik by vypilo jejich tele, tedy zhruba devět litrů. Tento objem se do současnosti znásobil třikrát až čtyřikrát. Rudolf Steiner popisuje, jak krávu vyčerpanost způsobená nadměrnou produkcí mléka oslabuje. Loni v létě se mi poskytl žalostný pohled na novorozené tele, které se neúspěšně pokoušelo sát. Kráva totiž měla tak vytahané struky, že se skoro dotýkaly země.

Aby se předešlo mastitidě, podávají se dnes běžně kravám antibiotika, zejména penicilín a aureomycin, jejichž stopy se často objevují i v mléce. Stále více se kravám do krmení přidávají obilné a sójové koncentráty, které pomáhají zvyšovat výnosnost mléka. Stopy čistících prostředků používaných při sterilizaci přístrojů přicházejících do styku s mlékem přispívají k nepřirozenému složení mléka. Dalším rostoucím problémem je vnikání radioaktivního jódu do štítné žlázy krav. K tomu všemu se na pastvinách stále častěji používají umělá hnojiva a pesticidy.

Tradičně si krávy hledaly veškeré nezbytné živiny samy na smíšených pastvách s různými druhy trav, jetele i bylin. Bohužel jsou dnes takové louky vzácností. Kráva kromě mléka poskytuje ten nejlepší hnůj (při správném zacházení), i úrodnost půdy je tedy její říší.

Celé umění hospodaření (ne zemědělství) je spojeno s životem krávy. Ve spolupráci s kravami tvoříme louky i pole. Zdá se, že v některých zemích je hospodaření u konce. Taková situace mohla nastat pouze díky tomu, že se krávy od luk a polí oddělily. Je téměř nemožné, aby louky a pole za této separace vzkvétaly. Abychom tento obraz posunuli dál, můžeme v zelených bujných lukách a polích s remízky a v pasoucích se stádech krav... spatřit moc plynoucí ze sil „Býka“.¹³²

Lidská konzumace kravského mléka a mléčných výrobků se v současnosti stala poněkud kontroverzní a není těžké si všimnout, že to, co kupujeme v supermarketech (nejde-li o organické výrobky), je vysoce denaturovaná látka. Stále je ovšem možné najít mléko dobré kvality i kvalitní mléčné výrobky, proto bychom neměli zapomínat na jejich roli v lidské výživě. Mléko je stavitelem těla *par excellence*. Poskytuje to, čemu se v ájurvédě říká *kapba* - pevnou, hmotnou část lidské bytosti (viz kap. 1, pozn. 5). Mléčná bílkovina je mnohem kompletnější než jiné druhy živočišných bílkovin.

Laktóza se objevuje pouze v mléce a neexistuje žádný jiný způsob, jak tuto formu sacharidu získat. Dostává se do tlustého střeva nestrávená a stává se potravou prospěšným acidofilním bakteriím. Navíc, aby byly bakterie v rovnováze, pomáhá laktóza při asimilaci důležitých minerálů - vápníku, fosforu a hořčíku.

V případě intolerance laktózy může být příčina buď v alergii, nebo v nedostatku laktázy. Chybí-li totiž tento enzym, zůstává nevstřebaná laktóza ve střevním traktu a poskytuje tak potravu jistým bakteriím, které se následně přemnožují. Výsledkem pak může být bolest břicha, průjem a nadýmání. V takovýchto případech bývá mnohem lépe snášen jogurt, ve kterém je laktóza již přeměněna.

Mléčné výrobky jsou často obviňovány z toho, že zahleňují. To je sice pravda, ale je to opět otázka kvality a kvantity. Lidské tělo hlen potřebuje, podobně jako potřebuje cholesterol. Z těchto dvou látek se staly strašáky a mnoho lidí věří, že se jim musí vyhýbat. Hlen pomáhá udržovat žaludek a vnitřní membrány v pořádku; v žaludku chrání před leptavými účinky silných kyselin.

Všechna komerčně prodávaná mléka jsou tepelně ošetřena (kromě takového, které koupíte přímo od farmáře). Pasterizace mléka se začala provádět, aby uchránila konzumenta od choroboplodných bakterií. Zároveň ovšem ničí hodnotu živin v mléce; nejenže nezničí všechny škodlivé bakterie, ale navíc zabíjí mnohé z těch prospěšných. Likviduje i některé na teplo citlivé vitamíny a mění chemickou strukturu bílkovin, takže jsou spolu s minerály z mléka hůře stravitelné.

Pasterizace spočívá v tom, že se mléko na 15 sekund zahřeje na 72° C. Existují bakterie, které tento proces přežijí, a důležitá otázka množení virů je stále předmětem výzkumu. Pasterované mléko má tendenci se srážet na hutnou hmotu, jakmile je vystaveno žaludečním kyselinám. Rychle svařit mléko je mnohem efektivnější způsob, jak ho sterilizovat. V Indii, která má tisícileté zkušenosti, se mléko nikdy nepije, pokud neprošlo varem.¹³³

133 Rudolph Ballentine, *Diet and Nutrition, A Holistic Approach*, Himalayan Institute, 1982.

Všimněme si, že pro národy, které jsou obvykle asociovány s mimořádným zdravím a dlouhověkostí (Švédí, Bulhaři, Rusové a Hunzové), jsou mléčné produkty základem stravy. Bulhaři konzumují velmi málo masa, ale zato ohromné množství mléka i mléčných výrobků. Holanďané jsou rovněž známí svými mléčnými výrobky a energickým životním stylem.

Někde v hloubi je naše obliba mléka nepochybně spojena se zkušeností archetypální výživy při kojení, které obvykle přináší pocit pohodlí a bezpečí. Možná, že s ubývající přítomností mléčných stád a bujných luk jsme od pohodlí a bezpečí odstavováni. Doufám, že nikoli.

Typy kravského mléka

Dnes jsou v Británii k dispozici následující typy mléka:

Neupravené mléko: prodává ho pouze omezený počet licencovaných farem a jen v úzkém okolí. Má velmi zřetelnou smetanovou vrstvu a v chladničce vydrží 2 až 3 dny.

Veškeré ostatní mléko prochází pasterizací a obvykle i homogenizací. (Mléko se zahřeje a protlačí skrze úzkou škvíru, čímž se rozbijí tukové globule. Tuk je potom rovnoměrně rozprostřen v celém objemu mléka a netvoří se smetanová vrstva.) Téměř všechno mléko, které se v britských supermarketech prodává, je homogenizované. Tukové globule jsou zredukovány na tisícinu své přirozené velikosti, což zásadně změní strukturu mléka. Tento proces možná souvisí se zvyšujícím se počtem srdečních a oběhových chorob. Zároveň je spojován s alergiemi na mléko a artritidou.

Polotučné mléko: Polovina smetany se odstraňuje. Obsah tuku je zhruba 5 %.

Odstředěné mléko: Smetana se odstraňuje úplně. Mléko je řídké a jakoby namodralé.

UHT mléko: Mléko se zahřeje na 132° C a po jedné sekundě ochladí. Takové mléko vydrží neotevřené až čtyři měsíce bez chlazení.

Sterilované mléko: Mléko se v hermeticky uzavřených lahvích zahřeje nad bod varu po dobu 30 minut a následně zchladí. Tímto způsobem se zničí veškeré mikroorganismy. Takové mléko je mrtvým produktem a má vařenou chuť.

Proteiny v mléce mají vysokou biologickou hodnotu a obsahují esenciální aminokyseliny. Základními mléčnými bílkovinami jsou kasein, laktalbumin a laktoglobulin (který se vyskytuje pouze v mléce).

Další zvířecí mléka

Ovčí *micko*

Tukové globule jsou menší než u kravského a mají blíže mléku lidskému. Ovčí mléko má vyšší obsah bílkovin než materské mléko.

Kozí *mléko*

Obsahuje méně proteinů než kravské či ovčí mléko a více sacharidů: 3,7 - 4,6 %. Na chuť je ostřejší a nakyslé, což mnoha lidem vadí. V kozím sýru, který se stal velmi oblíbeným, se tato chuť mění.

Osí *mléko*

Steiner toto mléko doporučoval jako lidskému mléku nejbližší (1,9 % proteinů, 6,6 % laktózy). V Evropě se v 19. století chovala stáda oslů na mléko pro děti zámožných rodičů.

Jogurt

Jogurt může být velmi nutričně hodnotná, lahodná a užitečná potravina, zejména pokud je z mléka z biodynamické farmy nebo alespoň od krav, které se pasou na organických pastvinách bez chemikálií. K výrobě jogurtu lze používat i mléko kozí a ovčí. Jogurty obsahují vysoce hodnotné bílkoviny, minerály, vitamíny a enzymy, včetně jinak málo dostupných vitamínů D a B12. Jogurt je již částečně natráveným jídlem díky specifickým kulturám bakterií, konkrétně *Lactobacillus bulgaricus* (pocházející z Bulharska), které se přidávají do mléka ohřátého na 43°C přes noc. Díky tomuto procesu „předtrávení“ jsou jogurty stravitelnější než mléko a pro tělo lépe využitelné.

Lactobacillus bulgaricus ničí hnilobné bakterie a podporuje růst potřebných acidofilních bakterií, které pomáhají s výrobou vitamínů B a K ve střevech, a zároveň se podílí na asimilaci živin z potravy. Působí preventivně proti zácpě a je

přírodním antibiotikem. Zjistilo se, že 450 g jogurtu uchovávaného v chladu po dobu jednoho týdne má antibiotickou hodnotu srovnatelnou se 14 jednotkami penicilinu.¹³⁴ Jogurt dokáže zpracovat takové škodlivé mikroorganismy, jako jsou některé améby, streptokoky a stafylokoky. Může také napomáhat při obnovování prospěšné střevní flory oslabené po užívání antibiotik.

Jogurt je natolik všestrannou potravinou, že ho lze kombinovat s ovocem, použít při výrobě omáček, do salátových dresinků nebo ho jednoduše jíst samotný.

Ostatní mléčné produkty

Dalšími mléčnými výrobky jsou máslo, smetana, odstředěné mléko, podmásli, syrovátka, tvaroh, kysaná smetana, crème fraiche, měkké a tvrdé sýry. Ze všech těchto výrobků bývají těžko stravitelné tvrdé sýry, máslo a smetana, především pak tepelně opracovaný tvrdý sýr; to ale samozřejmě opět souvisí s otázkou kvality a zdraví mléčných zvířat. Trávení těchto tuků můžeme napomoci fyzickou aktivitou a cvičením; v opačném případě se hromadí tukové zásoby a stoupá hladina cholesterolu.

Výroba másla je založená na jedinečné vlastnosti mléčného tuku - přirozené emulzi mléčných globulí. Pro kvalitu másla je důležitý obsah mastných kyselin. Dosud bylo v másle identifikováno 75 mastných kyselin, v tomto ohledu se tedy mléčný tuk kvalitativně podobá olivovému oleji.¹³⁵ (viz kap. 13 o tucích a olejích)

Je ještě řada otázek a pohledů na mléko, které by zasluhovaly zkoumání. Nepopírám, že existují lidé, kterým svědčí určité mléčné výrobky ze stravy vyloučit. Jistou dobu se to týkalo i mé dcery Daisy, nicméně dnes většinu mléčných potravin v přiměřeném množství bez potíží stráví.



¹³⁴ Paavo Airola, *Are You Confused?*, Health Plus Publications, 1977, str. 87.

¹³⁵ Gerhard Schmidt, *The Essentials of Nutrition*, Biodynamic Literature, USA, 1980.

Testování kvality

Nic nám neodhalí víc než naše vlastní smysly. Nemusíme mít doktorát z chemie, abychom mohli vést pokusy ve svých vlastních kuchyních. Kuchyň je vsutku potenciální výzkumnou laboratoří. Zkusme se například soustředit na mléko: jaká jiná potravina má takovou barvu, konzistenci a vůni? Nic nelze srovnat se zápachem spáleného mléka. Jak byste charakterizovali tento pach? Zahřejeme- li mléko, vytvoří se na něm pevný a odolný škráloup. Na chvíli dokáže udržet vzduchové bublinky. Jaké vlastnosti to asi znamená?

Pouze v případě, že se můžeme spolehnout na reakce svých vlastních smyslů na vnímatelné a zjevné podněty, si můžeme vyvinout vnitřní autoritu v otázkách, jako je výživa a kvalita.

Zde uvádím jeden zajímavý pokus:

Máte-li přístup k mléku z biodynamické či organické farmy, udělejte si tolik různých vzorků mléka, kolik jen můžete - neošetřené, UHT, pasterované atd. Nalijte je do označených sklenic překrytých mušelínovou látkou a ponechte v teple v kuchyni po dobu až jednoho měsíce (nedávejte je do lednice). Pak sledujte pachy, mění se poměr pevných složek a syrovátky, barvu i texturu. Celý tento proces je velmi objevný a pro děti nesmírně poutavý, jakmile se přenesou přes prvotní odpor.