

MANDLOVÉ MLÉKO: zdravá náhrada kravského mléka

Možná, že hodně čerstvých maminek řeší stejnou otázku, kterou jsem si kladla v době, kdy bylo mému prvnímu synovi asi 10 měsíců a já začala přemýšlet o tom, čím začít nahrazovat mateřské mléko. Sunar, Nutrilon, kravské mléko, sojové mléko...? Ani jedna z těchto možností mi nevyhovovala. Naštěstí jsem potkala Jessicu, maminku malé holčičky a majitelku prodejny zdravé výživy v Německu. Jessica rozhodně nevypadala jako někdo, kdo by dával svému děcku sušené mléko. A tak jsem se díky ní seznámila s mandlovým mlékem, které maminky z různých koutů světa používají při odstavování svých dětí.

Nemluvím však o trvanlivém mandlovém nápoji v tetrapaku či o sušeném mandlovém nápoji, které si můžeme zakoupit v prodejnách zdravé výživy. Tyto výrobky jsou sice praktické například na cestách, ale představují už jistý kompromis. Obsahují totiž nejenom méně mandlí (trvanlivý nápoj pouze 7 %), ale také zbytečné ne zcela přírodní složky (např. štěpený škrob maltodextrin, maltózu, glukózu a podobně). Na mysli mám čerstvé domácí mléko, které si připravíme z mandlí či mandlové pasty. To má podobný obsah živin jako kravské mléko (až na nižší obsah vitamínu B6), není alergenní a je dobře stravitelné.

Toto čerstvě připravené mandlové mléko je vhodné i pro dospělé, kteří se vyhýbají kravskému mléku. Udává se, že až čtvrtina lidí má problémy s trávením mléčného cukru, neboli laktózy, a po konzumaci mléka tr-

pí nadýmáním, průjemem a bolestmi břicha. Jiní lidé se mléku vyhýbají jako zdroji cholesterolu a nasycených mastných kyselin, nebo z obavy z antibiotik a dalších syntetických látek, podávaných kravám v konvenčním zemědělství. Zanedbatelná není ani skupina veganů, kteří prostě mléko odmítají jako živočišný produkt. Mandlové mléko je pro tyto lidi dobrou alternativou ke kravskému mléku. Neobsahuje laktózu ani cholesterol a je bohaté na nenasycené mastné kyseliny a minerální látky (vápník, hořčík, selen, mangan...) a vitamín E. Obsahuje méně karbohydrátů než obilná či rýžová mléka a má nízkou energetickou hodnotu. Navíc má velmi příjemnou jemnou oříškovou chuť, která většinu lidí vyhovuje.

Jediná nevýhoda mandlového mléka je vysoká cena mandlí. Jeden hrnek (200 ml) neochuceného mléka z bio mandlí nebo

z bílé mandlové pasty nás vyjde zhruba na 15 korun. A zejména při přípravě mléka pro malé děti bychom neměli použít nekvalitní mandle či mandle, které mají v sáčku i hořká jádra.

Jsou tři základní způsoby, jak si připravit čerstvé mandlové mléko doma. **Rychlá příprava** nám nezabere více než 10 minut. Čtvrt hrnku mandlí (50 g) nameleme na jemno (například v kávovém mlýnku). Přidáme k hrnku teplé vody (200 ml) a mixujeme několik minut. Přecedíme přes plátno a dosladíme dle chuti. **Příprava přes noc** je o něco zdoluhavější. Do vody namočíme přes noc 100 g loupaných mandlí, ráno sli-



Z ABECEDY VÝŽIVY PRO KOJENCE A BATOLATA...

➤ ● Semena a ořechy přidáváme do pečiva, ovocných kaší a pomazánek. Dětem do jednoho roku podáváme menší semínka celá, větší drcená či nastrohaná. Ořechy a mák jsou považovány za silné alergeny, proto začínáme s jejich podáváním po malých dávkách. Vůbec nepoužíváme burské oříšky, kešu a para ořechy.

● Maso, vejce a standardní mléčné výrobky nejsou vhodnou součástí příkrmů do ukončení 1. roku věku dítěte. I později, mezi 2. až 3. rokem, dětem postačí maso 1x týdně. Kravské mléko ředíme, jogurt a tvaroh přidáváme do jídla po lžičkách.

● Pokrm pro kojence a větší děti zbytečně nepřisazujeme. Děti zvykáme na přirozenou chuť potravin. Je-li to nutné, použijeme ječnou nebo rýžovou sladěnku, včelí med nebo přírodní nerafinovaný cukr.

● BIOPOTRAVINY – pro kojence, pokud možno používáme doma vypěstovanou zeleninu, kterou v sezóně zpracováváme hned po utržení (takto je nejvhodnější). Vhodnou alternativou je nákup přímo u producentů biopotravin, kteří pěstují ovoce a zeleninu bez chemických postřiků a umělých hnojiv.

Více v knize MUDr. Judity Hofhanzlové POLÉVKY a KAŠIČKY pro nejmenší aneb vaříme zdravě pro kojence a batolata, recepty a rady maminkám

Kniha obsahuje přehledně řazené recepty na polévky, zeleninové kaše, ovocné a obilné kaše a krémy, přesnídávky, recepty na výrobu domácího jogurtu a celozrnného chleba (s bylinkami a různými druhy zelenin). Součástí je podrobný popis jednotlivých druhů používaných potravin.

Nebo v knize RNDr. Petra Fořta, CSC. **Aby dětem chutnalo aneb současná výživa pro kojence, batolata a děti předškolního věku**

Kniha obsahuje recepty a vzorové jídelníčky, odhaluje souvislosti mezi výživou a zdravím dítěte, přináší komentáře k doporučením odborníků, pediatrů a samozřejmě podrobný popis jednotlivých druhů potravin.

FOTO: archiv redakce



jeme, přidáme 400 ml studené vody a důkladně rozmixujeme. Nakonec přecedíme přes plátno a dle chuti dosladíme a dochutíme. **Příprava z mandlové pasty** je nejrychlejší. Musíme však použít mandlovou pastu z loupaných nepražených mandlí, která je k dostání v prodejnách zdravé výživy. Jedná se vlastně o mandle spařené horkou parou, oloupané a namleté na velmi jemnou hladkou pastu. Jednu lžici této pasty rozmixujeme s 200 ml horké vody a několika kapkami panenského rostlinného oleje (vynikající pro malé děti je například lněný či konopný olej).

Ať již připravíme mandlové mléko z mandlí nebo mandlové pasty, budeme je patrně chtít lehce dosladit. Vhodným přírodním sladidlem je například sirup z agáve nebo med (ten však ne pro děti do jednoho roku), můžeme však použít i předem namočené datle, které rozmixujeme se scezeným mlékem. Mléko můžeme ovonět špetkou vanilky nebo skořice. Pokud mléko nespotřebujeme ihned, vydrží nám v lednici tři dny.

Co dodat závěrem? Na mandlovém mléce odrostli oba mí synové a Sunar jsme nikdy nepotřebovali. A protože mandlové mléko není jen lahodným zdravým nápojem, ale i kompletní náhradou mléka v pokrmích, používáme je dodnes. V ovesné kaši, na zalití müsli, jako ranní mlíčko nebo základ mléčných koktejlů, mandlové mléko s námi už zůstalo.

Tereza Vrbová,
vrbova@bionebio.cz