RECEPTY A JÍDLO 26. 01. 2016

Mandlové mléko, rýžové mléko, kokosové mléko,… Znáte rostlinná mléka a jejich benefity?

Rostlinná mléka neobsahují cholesterol, mají více sacharidů a méně proteinů, než je tomu u mléka kravského. Tyto rostlinné nápoje neobsahují laktózu…

Pojmenování těchto tekutin rostlinného původu jakožto mléka však není úplně přesné, nejedná se o produkt, který by pocházel z mléčných žláz savců, ale vyrábí se lisováním a fermentací různých surovin rostlinného původu. Název **rostlinné mléko** se však hodně vžil a v běžné řeči se s ním setkáváme.

Rostlinná mléka a jejich přínos

Rostlinná mléka neobsahují cholesterol, mají více sacharidů a méně proteinů, než je tomu u mléka kravského. Tyto rostlinné nápoje neobsahují laktózu a mají nižší množství nasycených tuků. Řada rostlinných mlék je dobrým zdrojem vlákniny, vitamínů, lecitinu a jsou obohaceny o mnohé další, pro organismus hodnotné látky. Kromě přímé konzumace rostlinného mléka jej můžeme využít i ve vaření, vzhledem k nižšímu množství tuku a specifické chuti však nebude výsledná chuť pokrmu stejná, jako když použijeme mléko kravské. Pokud chcete vyzkoušet vaření s rostlinnými mléky, pak začněte s mlékem rýžovým. **Rýžové mléko** má totiž neutrální chuť, takže se dá použít na cokoli. Mandlové mléko je skvělé např. v palačinkách, sójové zase v osvěžujících ovocných koktejlech a obilných kaších, kokosové mléko se běžně používá např. v thajské kuchyni.

Tyto **rostlinné nápoje** nejsou vhodné pro malé děti, sójové mléko by například měly pít děti až starší 3 let, neboť sója je velmi silným alergenem. Z hlediska alergií se jeví jako nejméně problematické rýžové mléko.

Rostlinná mléka jsou **dobrým zdrojem vlákniny**, takže jsou vynikajícím doplňkem stravy při hubnutí. Hodí se i jako dopolední svačinka. Výhodné složení z hlediska sacharidů má hlavně nápoj ovesný, který neohrozí dietu.

Domácí výroba rostlinného mléka

Domácí výroba čerstvého rostlinného mléka zabere jen pár minut. Postačí vám mixér a vhodné sítko nebo plátýnko, je možné si pořídit i některý z přístrojů na výrobu rostlinného mléka. Obecný postup přípravy je pak zalít 100 g obilnin, semínek nebo ořechů necelým jedním litrem studené vody a nechat několik hodin namáčet, poté rozmixovat a přecedit přes plátýnko nebo sítko. Mléko není nutné cedit, pokud jej chcete použít do müsli nebo vloček. I po přecezení je možné využít druhou, hutnou část do různých pomazánek, kaší, polévek nebo různých raw dezertů. Osladit si **rostlinné mléko** je možné rozinkami, sušenými datlemi nebo jej rozmixujte s čerstvým ovocem a získejte tak osvěžující koktejl. Ale pozor, třeba maková a mandlová mléka jsou výrazně zásaditá a není žádoucí je slazením o tuto jejich vlastnost připravit.

Z čeho se rostlinná mléka vyrábějí

Rostlinná mléka se mohou připravovat z obilovin, jako je **oves, pohanka, rýže nebo quinoa**. Další možností jsou mléka z **ořechů a semen**, ta obsahují mnoho minerálů a stopových prvků a také prospěšné vyšší mastné kyseliny.

Kokosové mléko

Kokos je vydatným zdrojem energie zejména v podobě tuků, (to jej však činí oproti jiným rostlinným mlékům hůře stravitelný). Oproti jiným ořechům obsahuje toto největší semeno na světě velké množství nasycených mastných kyselin. Kromě toho zde najdeme i řadu vitamínů zejména skupiny B, minerálních látek - **hořčík, vápník, fosfor a také vlákninu**.

Kokosové mléko si můžete velice snadno připravit doma ze strouhaného kokosu. Strouhaný kokos zalijete horkou (ale ne vařící) vodou, necháte chvíli odstát a pak rozmixujete. Poté přecedíte přes plátno.

Obdobně si můžete připravit i vynikající **kokosový krém**. Hustota krému je asi dvojnásobná oproti mléku (pokud tedy při výrobě mléka použijete polovinu vody než byste měli, budete mít krém), tedy hlavní rozdíl je v konzistenci a menším obsahu vody.

Sezamové mléko

Máte málo vápníku? Jste chudokrevní? Máte potíže s nadměrným pocením? Pak vám pomůže **sezamové mléko**. Sezamová semínka pomeleme se 3 šálky studené vody. Ideální je semínka nechat po dobu 2 - 3 hodin ustát a nechat nabobtnat, ale je možné i použít směs rovnou. Vzniklou tekutinu bílé barvy důkladně rozmixujeme a přecedíme přes sítko. Podle chuti pak nápoj můžeme ještě sladit.

Rýžové mléko

100 g rýže propláchneme a uvaříme doměkka klasickým způsobem. Slijeme vodu a rýži doplníme 1 litrem studené čerstvé vody a pečlivě rozmixujeme. Vše pak přecedíme přes plátno nebo sítko a dle libosti dochutíme. Zbytek rýže je možné použít na kaši nebo přípravu pomazánky.

Rýžové mléko nevařené

100 g rýže natural propláchneme, zalijeme 1 litrem čerstvé studené vody a necháme po dobu 2 - 3 hodin luhovat při pokojové teplotě. Vše pečlivě rozmixujeme a přecedíme přes plátno nebo sítko, opět je možné takto vzniklé mléko dle libosti dochutit nebo dosladit.

Konopné mléko

Konopné mléko není nijak omamné, vyrábí se u neloupaných semen konopí setého, takže má jen velmi nízkou hladinu THC. Obsahuje hodně minerálních látek, hořčík, železo, zinek, přispívá k udržování zdraví buněk a pomáhá předcházet různým nemocem. Má velice výraznou chuť, zjemnit je můžete skořicí nebo vanilkovým extraktem.

Menší hrnek konopných semínek zalijeme ve větší nádobě vodou a přes noc necháme nabobtnat (máčíme 6 - 12 hodin). Pak vodu vylejeme a přidáme čerstvou vodu v poměru semínka a voda 1 : 2, rozmixujeme na jemné mléko. To pak ještě přes sítko přecedíme a podle chuti dosladíme, například javorovým sirupem.

Mandlové mléko

Mandle obsahují vápník, draslík, fosfor a hořčík. Jsou skvělým prostředkem, jak si zpestřit jídelníček. **Mandlové mléko** je asi nejvhodnější z rostlinných mlék pro přidání do kávy. Je odolné proti vyšším teplotám.

150 g loupaných mandlí nasekáme nebo nahrubo rozmixujeme. Zalijeme vše 1 litrem studené vody a necháme po dobu 2 - 3 hodin luhovat. Vznikající sedlinu občas promícháme, rozmixujeme a přecedíme, Dle libosti můžeme nápoj dochutit. Díky své zásaditosti je mandlové mléko vynikajícím nápojem na **překyselený organismus**. V takovémto případě jej však již nesladíme. Vysoký obsah vápníku, draslíku, fosforu a hořčíku patří k základním přednostem mandlového mléka.

Oříškové mléko z vlašských a lískových ořechů

Oříšky máčíme alespoň po dobu 8 hodin. Vlašské ořechy jsou poměrně dost tučné, tak můžeme přilít více vody. Oříškové mléko je bohaté na vitamíny skupiny B, omega 3 a 6 mastné kyseliny, zinek, draslík a mnohé další. Příprava je stejná, jako u ostatních rostlinných mlék. Vyrobené mléko je velice lahodné.

Makové mléko

Mák je nejsilnějším zdrojem vápníku, obsahuje ho dokonce 15x více než klasické kravské mléko. **Makové mléko** nezahleňuje a obsahuje mastné kyseliny, které pomáhají snižovat cholesterol.

Namletý mák zalijeme přiměřeným množstvím vody (cca 150 g máku na 1 litr vody) a necháme po dobu 4 - 5 hodin luhovat při pokojové teplotě. Občas promícháme vznikající sedlinu na dně. Pečlivě směs rozmixujeme a přes sítko nebo plátno přecedíme. Podobně jako u mandlového mléka, i makové mléko je velice zásadité. Mák má navíc vysoký obsah vápníku a hodně kvalitního tuku.

Makovou "smetanu" vyrobíme z nemáčeného máku tak, že jej pouze rozmixujeme na téměř máslovitou konzistenci a následně zalijeme vlažnou vodou. Můžeme ještě přecedit přes jemné sítko a maková smetana je hotová.

Slunečnicové mléko

Slunečnicové mléko je možné vyrobit i bez namáčení. Hrnek slunečnicových semínek rozmixujeme do konzistence másla a pak dále mixujeme se dvěma hrnky vlažné vody. Mixovat musíme alespoň 2 minuty, aby se hmota spojila. Po rozmixování není obvykle ani nutné mléko cedit. Chuť slunečnicového mléka je zemitá a je jedním z nejlevnějších. Obsahuje hořčík, selen, vitamín E a několik antioxidantů, je vynikajícím pomocníkem při únavě, artritidě a bolestem svalů.

Banánové mléko

K přípravě banánového mléka postačí 2 - 3 banány a 1 šálek vody. Banány s vodou rozmixujeme najemno. Mléko z jemně přezrálých banánů bude navíc sladké a není nutné jej doslazovat.

„Brazilské“ mléko z para ořechů

Pro přípravu tohoto mléka budeme potřebovat 3 - 4 šálky vody a hrst para ořechů. Ingredience rozmixujeme najemno a přefiltrujeme přes sítko. Chceme-li mléko sladší, přidáme lžičku agávového sirupu.

Kamutové mléko

Jeden šálek kamutu namočíme přes noc. Přidáme 1 - 2 šálky vody a rozmixujeme vše najemno, poté přefiltrujeme přes sítko nebo přecedíme přes plátýnko. Dosladit můžeme kamutové mléko tím, že do něj rozmixujeme ještě banán, jahody apod.

Mléko z melounových semínek

Na semínka z jednoho melounu použijete 1 - 2 šálky vody. Rozmixujeme vše najemno a přefiltrujeme přes plátýnko. Dosladit můžeme i kouskem dužiny melounu.

Ovesné mléko

50 g ovesných vloček zalijeme asi 800 ml vody. Po dobu alespoň 1/2 hodiny necháme odstát. Pak na plné obrátky zapneme mixér a rozmixujeme. Celý obsah necháme chvíli usadit a pak přes plátýnko přecedíme do připravené nádoby. Ovesné mléko je vynikajícím nápojem pro sportovce. Má vysoké energetické a výživové hodnoty a tak je možné je pít po celý den, nejlépe ke snídani nebo po sportovním výkonu.