**Mleko bez tajemnic. 25 maja to Światowy Dzień Mleka**

**Dlaczego mieszkańcy Bliskiego Wschodu rzadko sięgają po mleko? Jaki związek z mlekiem ma Droga Mleczna? Czym charakteryzuje się mleko krów rasy Jersey? W jakim celu Maria Antonina piła codziennie maślankę? Dlaczego dorośli ludzie powinni ograniczać spożycie mleka, wybierając w zamian napoje mleczne? Odpowiedzi na te i inne pytania dostarczy Ci poniższy tekst. Przekonaj się, jak wiele tajemnic skrywa popularny produkt spożywczy i uczcij przypadający 25 maja Światowy Dzień Mleka!**

Z naukowego punktu widzenia, mleko jest wydzieliną gruczołu mlekowego samic ssaków, która pojawia się w czasie laktacji. W kontekście spożywczym - największe znaczenie dla człowieka ma mleko pochodzenia krowiego, rzadziej koziego.

Najważniejszym składnikiem mleka jest kazeina - główne białko mleka, a przy tym podstawowy alergen mleczny. Kazeina jest stosowana także jako surowiec do produkcji artykułów przemysłowych i spożywczych.

Mleko zawiera wiele cennych składników, m.in. wapń, witaminy D i A, witaminy z grupy B, a także składniki mineralne. Mleko zaopatruje nas w białko i węglowodany, dostarczając organizmowi energii. Biały płyn jest znany także ze swoich właściwości zdrowotnych, m.in. przeciwdziała osteoporozie, zapobiega chorobom metabolicznym (otyłości, zmianom miażdżycowym), a nawet obniża poziom „złego” cholesterolu i nadciśnienie tętnicze.

**Mleko w kuchni**

Kulinarne zastosowanie ma w zasadzie mleko wszystkich gatunków ssaków. O faktycznym jego wykorzystaniu decydują przede wszystkim przyzwyczajenia oraz względy praktyczne, a także zootechniczne (tj. odpowiednio długi okres laktacji, łatwość hodowli, czy ilość otrzymywanego mleka). Zgodnie z prawodawstwem Unii Europejskiej, mleko zwierząt domowych innych niż bydło nie może być określane jako mleko, lecz musi zawierać informację o zwierzęciu gospodarskim od którego ono pochodzi (na przykład mleko kozie). Mleko bawołów spożywane jest w Indiach, jak również we Włoszech, na Węgrzech, na Bałkanach i w znacznej części krajów azjatyckich. W Hiszpanii w dużych ilościach pije się mleko owiec, a do wyrobu serów przeznacza się je m.in. w Polsce (na Podhalu) i we Francji. Z kolei kozie mleko jest bardzo znane w basenie Morza Śródziemnego, mleko wielbłądzie jest popularne w niektórych państwach arabskich, a mleko kobyle znane jest w Mongolii. Mieszkańcy Laponii używają natomiast mleka reniferów, Peruwiańczycy - mleka lamy, zaś Tybetańczycy - jaków. Dosyć dobrze udokumentowane jest wykorzystanie mleka osłów, natomiast wykorzystanie mleka koni jest ograniczone regionalnie.

Mleko lamy, czy wielbłąda to w naszej szerokości geograficznej prawdziwie egzotyczne produkty. Na wyciągnięcie ręki mamy jednak równie intrygujące propozycje.

Mleko krów rasy Jersey (nazywanych potocznie Jerseykami) jest powszechnie uważane za najlepszy surowiec do produkcji serów, ale doskonale nadaje się również do codziennego spożycia. Produkt wyróżnia się kremową barwą, dużą zawartością tłuszczu (6-8%) i wysoką zawartością białka (ok 4%). Warto wiedzieć, że to mleko ma bogatszy skład od przeciętnego, zawiera bowiem ok. 5,5% wapnia.

Mirek Drewniak, mistrz kuchni i przewodniczący Loży Ekspertów programu „Doceń polskie” sam siebie określa mianem „nieprzyzwoitego mlekopija”. Współzałożyciel i członek zarządu Fundacji Klubu Szefów Kuchni zaznacza, że bogaty skład mleka jest jego główną zaletą, lecz jednocześnie stanowi w pewien sposób jego… wadę. - *Mleko to emulsja wody, białka i tłuszczu. W tym naturalnym produkcie znajdziemy wszystko, co niezbędne dla rozwoju, wzrostu i odporności, stąd mleko jest podstawą diety człowieka tuż po jego narodzinach. Dorosły człowiek powinien ograniczać jego spożycie, bo organizmowi nie musi już dostarczać tak dużej ilości kalorii, cukru mlecznego (laktozy), czy węglowodanów* - podkreśla **Mirek Drewniak**.

Mistrz kuchni z mleka całkowicie nie rezygnuje. Po produkt ten sięga regularnie, a z jego spożywania czerpie wyłącznie przyjemność. - *To produkt uniwersalny, który jest w kuchni nieodzowny* - zaznacza i dodaje, że mówiąc o mleku nie można pomijać przygotowywanych z niego fermentowanych napojów, a także serów. - *W produktach tych zawarte są cenne kultury bakterii. Maślanki, kefiry, czy jogurty pozwalają przywrócić równowagę flory bakteryjnej, co jest szczególnie ważne w przypadku osób przyjmujących antybiotyki* - mówi przewodniczący Loży Ekspertów programu „Doceń polskie”. Celem przedsięwzięcia jest promowanie rodzimej żywności i ich producentów. Przyznawany przez ekspertów z branży spożywczej certyfikat Doceń polskie” potwierdza, że nagrodzony nim wyrób cechuje się doskonałym smakiem, odpowiednim wyglądem i ceną adekwatną do jakości.

**Nie tylko pochodzenia zwierzęcego**

Alternatywą dla „tradycyjnego” mleka jest produkt pochodzenia roślinnego. Po wyrób ten mogą swobodnie sięgać osoby z alergią na białka mleka krowiego (tzw. skaza białkowa), konsumenci z nietolerancją laktozy oraz weganie. Mleko roślinne wyglądem do złudzenia przypomina mleko krowie. Na tym podobieństwo tych białych płynów się jednak kończy. Poszczególne rodzaje mleka roślinnego różnią się między sobą nie tylko smakiem, ale też odcieniem bieli (lub szerzej - kolorem), jak również zawartością składników odżywczych i zastosowaniem kulinarnym.

Mleko roślinne powstaje najczęściej z orzechów lub nasion. Chociaż w Unii Europejskiej termin „mleko” odnosi się tylko do wydzieliny gruczołów mlecznych samic ssaków, to jednak napoje roślinne, które mają zastępować biały płyn pochodzenia zwierzęcego, także nazywa się mlekiem.

Mleka roślinne są mniej słodkie od produktów pochodzenia zwierzęcego, mają mniej kalorii, ale jednocześnie zawierają mniej białka (wyjątkiem jest mleko sojowe, które jest bogate w proteiny).

Mała liczba kalorii (dwukrotnie mniejsza niż w mleku krowim 3,2%) i stosunkowo wysoka zawartość białka - tak w dużym uproszczeniu można opisać **mleko sojowe**. Produkt ten jest cennym źródłem witamin z grupy B (potrzebnych naszemu układowi nerwowemu) i wapnia. Jest doskonałe zarówno na ciepło, jak i na zimno, służy do przyrządzania napojów, pieczenia i gotowania. Podobnie, jak inne produkty sojowe, jest polecane zwłaszcza kobietom w trakcie menopauzy. Osoby ze skłonnością do alergii powinny jednak sięgać po nie ostrożnie, gdyż soja potrafi uczulać.

Najmniej alergizującym mlekiem, które nie zawiera glutenu jest z kolei **mleko ryżowe**. To zarazem najbardziej lekkostrawne mleko pochodzenia roślinnego. Jest też najmniej wartościowe spośród pozostałych, gdyż zawiera bardzo małą ilość białka, witamin i minerałów. **Mleko owsiane**, przygotowywane z płatków owsianych, to bardzo tani, a przy tym wartościowy napój. Co prawda, produkt ten zawiera mniej białka od mleka krowiego, lecz więcej w nim węglowodanów niż w mleku pochodzenia zwierzęcego. W owsianym mleku znajdują się także witaminy z grupy B (szczególnie B1). Doskonale sprawdza się jako baza budyniu lub napojów, służy także do zagęszczania potraw. Zawiera gluten, toteż nie może być spożywane przez osoby na niego uczulone lub cierpiące na chorobę trzewną (celiakię). Za najsmaczniejsze mleko pochodzenia roślinnego uchodzi **mleko migdałowe**. Produkt ten jest delikatnie słodki, cechuje się aromatyczną, orzechową nutą zapachową. Znajdziemy w nim przede wszystkim wapń, w który obfitują migdały. Mleko migdałowe jest mniej kaloryczne od krowiego, jest też jednak uboższe w białko. Z uwagi na jego lekką konsystencję, wyśmienicie sprawdza się w roli składnika napojów, jest stosowane także jako „zabielacz” do kawy lub herbaty. Natomiast **mleko kokosowe** - ze względu na swój charakterystyczny, kokosowy aromat - wyśmienicie nadaje się do przygotowania napojów (szczególnie koktajli), zup, deserów i dań kuchni wschodnich. Warto po niego sięgać nie tylko dla smaku - znajdziemy w nim bowiem m.in. żelazo, magnez, fosfor, cynk oraz potas. Biorąc pod uwagę stosunkowo wysoką (w porównaniu do innych mlek roślinnych) zawartość kwasów tłuszczowych nasyconych (ok. 20%) oraz dużą kaloryczność (ok. 200 kcal/ 100 g), lepiej unikać spożywania go w nadmiarze.

**Mleczne ciekawostki**

Z mleka powstają nie tylko sery, napoje, masło czy jogurty. Z kobylego mleka (czasem także z mleka oślego, wielbłądziego, owczego lub pochodzącego od jaków) powstaje napój alkoholowy o nazwie Kumys (w Mongolii nazywany Ajrag). Ten musujący alkohol jest tradycyjnym napojem ludów koczowniczych z Azji Centralnej (mongolskich, tatarskich, baszkirskich czy kirgiskich).

W niektórych kulturach mleko w ogóle nie jest spożywane. Po produkt ten nie sięgają m.in. rdzenni mieszkańcy Japonii, Chin, czy wysp Polinezji. Mleka nie piją także obywatele Bliskiego Wschodu czy Południowej Nigerii. Dlaczego? Odpowiedź jest prosta: przez osoby mieszkające w Azji jest ono całkowicie nieprzyswajalne - ich organizmy wykazują nietolerancję laktozy (mleko nie jest trawione przez organizm).

W niektórych kulturach mleko ma znaczenie ceremonialne. Niegdyś składano je w ofierze duchom i bogom. Tradycję tę kultywowali dawni Słowianie. Pozostałością tych pradawnych zwyczajów było pozostawianie na małym talerzu niewielkiej ilości mleka dla opiekuńczych duszków.

W Starożytności (a także w czasach biblijnych) dysponowanie dużymi ilościami mleka było synonimem bogactwa i dobrobytu. Oznaczało to bowiem, że posiada się niemałą liczbę bydła. Stąd też wzięło się wyrażenie „Kraina miodem i mlekiem płynąca” - tym związkiem frazeologicznym opisuje się miejsce, w którym wszystkiego jest pod dostatkiem.

Już w Starożytności kobiety wierzyły, że dzięki kąpielom w oślim mleku uda im się zachować nieskazitelną urodę i piękną, gładką skórę. Kleopatra oraz Poppea (żona Nerona), troszcząc się o swój wygląd, kąpały się codziennie w mleku pochodzącym od 500 młodych oślic. Nierzadko do tak przygotowywanych kąpieli dodawano również ekstrakty z owoców i roślin (np. kwiatu lotosu). W Rzymie bardzo popularne było natomiast nacieranie skóry skórką chleba namoczoną w mleku. Taki zabieg był czymś z rodzaju pierwszych naturalnych „peelingów” do ciała.

Wiara w upiększającą urodę moc mleka przetrwała do czasów nowożytnych. Kąpieli w oślim mleku zażywała przyjaciółka Chopina, George Sand, natomiast Elżbieta Austriacka i Maria Antonina - by zachować urodę - codziennie piły maślankę.

Zalety pielęgnacyjne mleka znane są także ubogim plemionom żyjącym z dala od cywilizacji. Na przykład kobiety ze współczesnego plemienia Himba (zamieszkujące Północno-Wschodnią Namibię) pokrywają swoje włosy i ciało miksturą utworzoną z mleka, ochry, ziół i popiołu. Taki zabieg ma utrzymać skórę w dobrej kondycji, a także chronić ją przed słońcem, insektami i przed odwodnieniem.

Najdroższym mlekiem jest to pozyskiwane do celów badawczych. Jednym z nich jest mleko… myszy. Aby otrzymać litr tego białego płynu, kosztującego 20 tys. Euro, trzeba „wydoić” 4000 gryzoni.

Droga Mleczna to pas na niebie, w którym występuje największe skupienie gwiazd i materii międzygwiazdowej. Na nocnym niebie, przy odpowiednich warunkach i położeniu, można dostrzec jasną - białą jak mleko - smugę gwiazd. Warto także dodać, że samo słowo „Galaktyka” pochodzi od greckiego słowa „Gala” oznaczającego dosłownie mleko.

Co ciekawe, Dzień Mleka obchodzimy nie tylko 25 maja, ale także 1 czerwca i 4 lipca.

\* \* \*

**Ogólnopolski Program Promocyjny „Doceń polskie”**

**www.docenpolskie.pl**

**www.blog.docenpolskie.pl**

Celem programu „Doceń polskie” jest promocja wysokiej jakości produktów spożywczych dostępnych na polskim rynku. Ich selekcją, oceną i przyznaniem certyfikatu „Doceń polskie” zajmuje się piątka specjalistów zawodowo związana z żywnością i technologią żywienia, która tworzy Lożę Ekspertów. Zasiada w niej m.in. reprezentant Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi, a także członkowie Fundacji Klubu Szefów Kuchni.

Twórca programu „Doceń polskie” jest także organizatorem projektu BlogerChef (blogerchef.pl) – innowacyjnego przedsięwzięcia skierowanego do blogerów kulinarnych. Celem projektu jest propagowanie wspólnego gotowania wśród pasjonatów kuchni, którzy swoją wiedzą i przepisami dzielą się w Internecie. Dzięki ogólnopolskiemu konkursowi, warsztatom i pokazom kulinarnym, blogerzy mają okazję do spotkań, poznawania nowych miejsc i produktów, wymiany doświadczeń, nauki oraz dobrej zabawy.