



Mléko jako lék

Již bezmála půl století – od roku 1957 – se slaví v řadě zemí světa každé čtvrté úterý v květnu Mezinárodní den mléka. Vyhlásila ho Mezinárodní mlékařská federace (IDF) na podnět lékařů, kteří ve švýcarském Interlakeny diskutovali kromě jiného o významu mléka a o jeho nezastupitelné roli ve výživě.

Nejedná se o reklamu či marketingový trik, ale o skutečnou službu lidstvu. Mléko můžeme právem označit za ochranný výživný prostředek s širokým spektrem působení. Najdeme v něm vše potřebné pro zdravý život: plnohodnotné bílkoviny, lehce stravitelný tuk, cenný mléčný cukr, řadu minerálů, především vápník, fosfor a mnoho dalších významných látek jako jsou vitaminy a stopové prvky. Mléko je prostě „LÉK“, který je vlastně obsažen v názvu této skvělé potraviny. Zapomenout nelze na další produkty, které se z mléka vyrábějí a jsou neméně důležité. Ať už to jsou jogurty a zakysané výrobky, máslo a mléčné pomazánky, dezerty, smetanové a tvarohové krémy, sýry a tvarohy a řada dalších.

Podívejme se v krátkosti na jednotlivé složky mléka. Jeho bílkoviny jsou složeny z tzv. nezbytných aminokyselin, které propůjčují výrobkům vysokou biologickou hodnotu. Stravitelnost mléčných bílkovin je vysoká a blíží se 95 %. Mají řadu fyziologických funkcí, které se týkají především kardiovaskulárního, trávicího a nervového systému, obranyschopnosti organismu či přenosu minerálů. Známé jsou terapeutické účinky mléka při žaludečních vředech, zlepšení regenerační schopnosti tkání po nehodách a operacích, ochranné účinky před zářením a dalšími civilizačními chorobami.

Významný zdroj vitamínů

Lehce stravitelný mléčný tuk má také energetickou a ochrannou funkci. Je nejbohatším zdrojem vitamínu A, obsahuje stopy vitamínů E, F a D. Prospívá při některých dietách. Přírodní součástí mléčného tuku je i obávaný cholesterol, jehož obsah kolísá mezi 0,010 až 0,015 %, což představuje asi 100 až 150 mg v jednom litru plnotučného mléka. To není sice zanedbatelné, ale když uvážíme, že průměrná spotřeba mléka a výrobků z něj jen o málo převyšuje 0,3 litru na osobu a den a doporučený limit příjmu cholesterolu se pohybuje kolem 300 mg denně, pak jde o necelou čtvrtinu limitu.

Rychlá energie

Mléčný cukr – laktóza má ve výživě obdobnou funkci jako další sacharidy. Je převážně zdrojem rychle a snadno využitelné energie. Má nízkou sladivost, ale stejný energetický obsah jako jiné cukry. U řady mléčných výrobků je laktóza přeměně-

Největší neznámá kostnice

Do mozaiky poutních míst severně od Brna, o kterých jsme se v kalendáři dosud nezmínili, patří Křtiny. Na půdorysu řeckého kříže tam od roku 1728 rostl jednověžový mohutný chrám s kopulí podle návrhu slavného barokního architekta Jana Blažeje Santiniho-Aichla, tehdy byl už pět let po smrti. Velký poutní kostel zasvěcený Panně Marii umístil na okraj Moravského krasu. O jeskyních se tehdy moc nevědělo, zato do Křtin se již odpradáвна choďovalo na poutě.

Podle písemně nepotvrzené tradice křtili ve zdejších údolí svatí Cyril a Metoděj (vzpomeňte na lošské vyprávění o Velehradu). Starobylý název Vallis baptismi – Křtinské údolí však souvisí se skutečným křtem prvních pohanů na Moravě, míní odborníci. Na místě dnešního chrámu vidíme na rytinách z přelomu 17. a 18. století dva menší kostely. Pozdně románský a mladší, vrcholně gotický. Zdejší mariánský kult symbolizuje kamenná milostná socha Panny Marie s Ježíškem na hlavním oltáři, nepochybně také z doby gotiky. Klanějí se jí poutníci při Hasičské pouti v neděli po sv. Florianu 4. května nebo stovky účastníků poutě brněnské mládeže o čtyři dny později. Vedle orelské a jarní pouti bývá ta hlavní na pohyblivý svátek Hod Boží svatodušní. Do konce roku mají ve Křtinách ještě pět menších poutí, poslední je na sv. Huberta v neděli po 2. listopadu.

To tady ještě nebývá sníh, ale kdybyste jeli do Křtin od Brna v lednu po čerstvém sněžení, dopadli byste možná jako já a mnoho jiných řidičů. Od Březiny jsme se museli vrátit, protože silničáři podcenili přírodu. Zatímco kolem Brna bylo sucho, o pár desítek metrů výš na Blanensku ležel uježděný a neposypaný sníh. Na něm uklouzl nákladřák a zablokoval cestu. „Pane řediteli, leden máte bez prémie!“, volal z auta do Blanska na správu silnic vysoce postavený úředník z krajského úřadu, jenž mě doprovázel.

Křtinský chrám, nazývaný perlou Moravy, totiž stojí za obdiv i v zimě. Po prohlídce bohatě zdobeného interiéru by věřící i ateista neměl vynechat v říjnu 2005 otevřenou kostnici. „Stále nás táhlo podzemí. Někdejší dva kostely přece musely zanechat nějaké neznámé prostory!“, vzpomíná děkan Tomáš Prnka. V únoru 1991 speleologové objevili pod terasou schodiště kryptu a chodby. Vědecký výzkum na Lékařské fakultě Masarykovy univerzity trval přes čtyři roky, na výstavě najdete zajímavé unikáty i údaje. Kostí různě nemocných lidí, kteří se ve středověku dožívali jen 40 až 50 let, alespoň v tomto kraji. Největší neznámou kostnice je dvanáct lebek označených tmavou kresbou v podobě vavřínového věnce a symbolu v podobě písmene T na čele. Odborníci mají zajímavou hypotézu, co takto ozdobené ostatky znamenají. Jeďte do Křtin a zvíte.

Text a foto Jan Trojan



LEBKY S VAVŘÍNOVÝM VĚNCEM JSOU ZÁHADOU OBJEVENÉ KOSTNICE VE KŘTINÁCH. NA PROTĚJSÍ STRANĚ JE CELKOVÝ POHLED NA KŘTINSKÝ MARIÁNSKÝ CHRÁM, KTERÝ SE PYSNÍ BOHATOU VNITŘNÍ VÝZDOBOU, AMBITY S KAPLÍ SV. ANNY A JEDINOU VĚŽÍ.

Čtyřocí salašníci

ze Švýcar

Malé Švýcarsko si dokázalo v Evropě vybudovat postavení, které mu většina ostatních států mohla jen závidět. Po dlouhá staletí se mu vyhýbaly války, což byl ve středověku jev ještě vzácnější než dnes. Rolníci tudíž mohli spokojeně v klidu pracovat, vyvážet obilí a dobytek i do jiných zemí a mnozí žili na tehdejší drsnou dobu v relativním blahobytu. Proto si také mohli dovolit chovat velké psy, kteří by pro chudší domácnosti byli neúměrnou zátěží.

Typickým původním osídlením v podhůří Alp jsou osamocené statky, které si žily tak trochu samy pro sebe. Dobrý pes tam byl nezbytností. Musel, a to

zvláště v noci, spolehlivě hlídat, ale ve dne nesměl být příliš agresivní, aby nezahnal kupce, kteří si na salaše chodili pro mléko a sýry.

Nesměl také jakkoliv škodit hospodářským zvířatům ani je zneklidňovat. Zato se od něj očekávala velká síla, aby ho bylo možno zapřáhnout do vozíku a odvézt s jeho pomocí sýry nebo konve s mlékem do města. Nezbytná byla vynikající kondice. Psi museli být schopni dohnat v pořádku stáda pasoucí se přes léto vysoko v horách zpátky k lidem.

To všechno si žádalo zvířata silná, pohyblivá, ostrážitá, ale ne agresivní, pracovitá a spolehlivá. Ve Švýcarsku o taková nebývala nouze. Nedalo se ještě mluvit o jednotném plemeni, spíše o typu švýcarského rolnického psa. Právě z něho se v průběhu uplynulých sta let vyvinula hned čtyři moderní plemena, jak je známe dnes: bernský salašnický pes, appenzelský salašnický pes, entlebušský salašnický pes a velký švýcarský salašnický pes.



BERNSKÝ SALAŠNICKÝ PES

Země s tisíciletou tradicí

SLEZSKO

Provést čtenáře spletitými dějinami Slezska, významné historické země rozdrobené na řadu knížectví a panství, není vůbec jednoduché. Slezsko bylo nejprve jablkem sváru mezi Přemyslovci a Polskem, poté se na řadu staletí ocitlo v rámci zemí Koruny české, než se ho z větší části zmocnilo po roce 1740 Prusko.

Původně bylo jako Slezsko označováno patrně pouze území osídlené kmenem Slezanů, tedy oblast, jejímž bezprostředním centrem je hora Šléza zvedající se z okolního terénu nedaleko městečka Sobótka poblíž Vratislavi, dnešní Wroclawi. Z Polska se vyčlenilo po jeho rozdělení na knížectví v roce 1138, kdy připadlo jako celek knížeti Vladislavovi II. V roce 1177 bylo ovšem na úředně knížectví rozděleno i samotné Slezsko, a poté se s pojmem Slezsko setkáváme zpravidla již jen jako s termínem označujícím pozdější Dolní Slezsko s centrem ve Wroclawi, a to v opozici k Hornímu Slezsku, označovanému až do 15. století převážně jako Opolsko.

Vedle tohoto geografického dělení se můžeme také setkat s označením České Slezsko, jak je zpravidla označováno buď Slezsko v období jeho příslušnosti k zemím Koruny české, tedy přibližně v letech 1327–1742, případně se toto pojmenování týká té části Slezska, jež zůstala součástí habsburské monarchie po roce 1742 (tedy území knížectví Těšínského a částí knížectví Opavského, Krnovského a Niského).

V současnosti je jako České Slezsko chápáno území Slezska příslušející k dnešní České republice. S pojmem Pruské Slezsko se lze nejčastěji setkat jako s označením části Slezska získa-



HISTORICKÉ ZNAKY HORNÍHO A DOLNÍHO SLEZSKA. ZE ZNAKU DOLNÍHO SLEZSKA POZDĚJI VZNIKL VELKÝ ZNAK ČESKÉHO (RAKOUSKÉHO) SLEZSKA.

né králem Friedrichem II. v roce 1742. Tato část byla součástí Pruska až do let 1918–20. Konečně Polským Slezskem je nazýváno Slezsko v rozsahu bývalého slezského vojvodství v meziválečném Polsku s centrem v Katovicích.

Snahy vysvětlit původ názvu Slezsko trvají takřka tisíc let. S prvním pokusem o výklad se setkáváme již na počátku 11. století v díle saského kronikáře Thietmara, který se zúčastnil tažení císaře Jindřicha II. proti Polsku v roce 1017. Ten poznamenal při popisu událostí u hradu Němč, že toto místo leží „... ve slezské zemi, která obdržela své jméno kdysi od jisté velké a velmi vysoké hory...“. Zcela jistě tím měl na mysli horu Šlézu, nicméně v polské historiografii je dnes přijímán názor, že jméno Slezsko je odvozeno od slovanského jména řeky Šlezy.

MAPA SLEZSKÝCH KNÍŽECTVÍ A PANSTVÍ V POLOVINĚ 17. STOLETÍ



Zvláštnosti z kočičího světa



SKOTSKÁ

Kočky neudivují tak obrovskou variabilitou jako psi. V zásadě jsou všechny stejně velké, mají podobné proporce i anatomickou stavbu. Většina rozdílů mezi plemeny se projevuje ve zbarvení a délce srsti. V ojedinělých případech tomu však může být i jinak.

Právě takové kočky vám chceme představit. Nemají žádné společné znaky, každá je jiná, jsou většinou málopočetné a dost vzácné, ale jsou i důkazem, že časem se budeme moci v kočičím světě nadít ještě mnohého překvapení.

Bez ocasu

Poněkud barbarský zvyk kupírování ocasů se u koček našťástí neuchytil. Přesto existují kočky, které ocas nemají, nebo jen v minimalizované podobě. Není tomu tak ovšem v důsledku chirurgického veterinárního zákroku, ale genetických zákonitostí.

V Japonsku se kočky s výrazně zkráceným ocasem vyskytovaly prý už před mnoha staletími, jak o tom svědčí dochované malby i dřevorezby. Japonský bobtail jako samostatné plemeno však začal být chován až koncem šedesátých let, kdy o něj projevíli zájem američtí chovatelé. Dnes je relativně rozšířen v zemi svého původu i v USA, zatímco v Evropě patří ke vzácnostem. Jeho ocas zřídka kdy přesahuje délku 10 až 15 centimetrů a navíc bývá pevně stočený, takže připomíná králičí ocásek. Může být však také nošen vztyčený vzhůru.

I když se příznivci bobtailů zaklínají, že na jejich kočkách je toho zajímavého mnohem víc než jen krátký ocas, že jsou mimořádně veselé, společenské a inteligentní, faktem je, že s normálně dlouhým ocasem by zdaleka nedosáhly takové

proslulosti. Kromě krátkosrstých japonských bobtailů s hedvábnou krátkou srstí existují i bobtailové polodlouhosrstí a potom také američtí bobtailové, kteří však zatím oficiálně uznání nebyli.



JAPONSKÝ BOBTAIL

Úplně bez ocasu jsou kočky manské, pocházející z ostrova Manx, který se nachází mezi Velkou Británií a Irskem. Není přesně jasné, jak vlastně tyto kočky vznikly. Jedna teorie hovoří o možné spojitosti s dovezenými japonskými bobtaily, pravděpodobnější se však zdá, že v důsledku dlouhotrvající úzké příbuzenské plemenitby u koček na ostrově došlo k degenerativní změně, projevující

Giganti koňského světa

Člověk během domestikace utvářel zvířata k obrazu svému. Na prvním místě vždy byla exaktně měřitelná užítkovost, dále například výkon, zbarvení či velikost. Zastavme se právě u tohoto znaku a nahlédneme do světa koňských Goliášů.



Mezi největší, nejmohutnější a nejtěžší ušlechtilé lichokopytníky patří shirský kůň. Pochází jako mnoho dalších plemen hospodářských zvířat z Anglie a jeho prapředkem byl středověký „válečný kůň“. Ten unesl bez problémů dvousetkilogramového rytíře v těžké zbroji i vlastní brnění. Pojmenování dostali tito obři podle středoanglických hrabství zvaných shires. V novověku se využívali v zemědělství, především k orbě, v průmyslu, tahali těžké pivovarské vozy i nákladní lodě. Po druhé světové válce přestal být o služby „shirů“ zájem a jejich počet silně poklesl. Díky chovatelům plemeno nevyhynulo. Kromě své domoviny je nyní oblíbené například v USA, Austrálii, Jihoafrické republice, Nizozemí, Belgii, Francii, Rakousku i v Německu.

Několik jedinců žije také u nás. Dvě klisny mají v Podkrušnohorském zooparku Chomutov. „Typické zbarvení je černé s bílou lysinou a jemnými bílými rousy. Přípustní jsou i tmaví a světlí hnědáci a bělouši. Na těle se nesmějí vyskytovat bílé skvrny, bílé odznaky jsou však časté. Shirové jsou sice pomalejší, ale mají živý temperament, jsou odvážní, ochotní, vytrvalí a pro jejich dobrosrdečnost je mohou ovládat i děti. Jsou schopni vyvinout neuvěřitelnou sílu. Rekord je 52 tun těžkých párem hřebců,“ vysvětlil nám vedoucí chovu koní zooparku Roman Pislcejk.

Minimální kohoutková výška hřebců je 173 cm, klisen 163 cm a valachů 168 cm, přičemž výška nad dva metry není vzácností. Hmotnost se pohybuje kolem jedné tuny, mezi 800 až 1200 kg. Shiří „ladies“ chovají v Chomutově již šest let, nyní je jim osm a deset a v kohoutku mají kolem 180 cm. Georgina váží 980 kg a měla již třikrát hříbata, z nichž poslední se narodilo koncem května 2006. Komtesa má 870 kg a zatím se dočkala hříběte jediného, které se však narodilo s nemocnými nohama a bylo nutné ho utratit. „Naše kobylinky tahají kočáry, vozy či saně a denně chodí na procházky pod sedlem. Oblíbené jsou jejich služby u svatebčanů. Za špičkovým hřebcem z nejlepší anglické linie jezdíme do Německa, kde je i asociace chovatelů shirských koní. Za skok se platí 500 euro,“ doplnil Roman Pislcejk.

Chcete se stát majiteli shira? Připravte si sto dvě stě tisíc korun, za kvalitního jedince zaplatíte i půl milionu. Vzhledem k jeho velikosti je nutné počítat s většími nároky na prostor, výživu i léčiva. Rovněž ohlávku, uzdečku, udidlo a podkovy jim budete muset nechat vyrobit na zakázku v nadměrné velikosti. Počítat je třeba s tím, že mimořádnou péčí vyžadují bohaté rousy. Zablácené a plné bodláků se stanou zdrojem značných zdravotních problémů. (zek)



Poklady

ze staré studnice

Jedná se o poklady velice staré a již zapomenuté. Jsou to různá jídla z lidové kuchyně dob minulých, poklady z oné prastaré studnice, která se i ve světle dnešní moderní doby může po mnohé stránce jevit jako výživná a hodnotná. Posuďte sami.

Víte, co je to pučálka?

Snad jste alespoň někdy slyšeli popěvek z Budějovicka, který napsal Karel Jaromír Erben:

*Pučala má milá pučálku,
nesla ji milému na šálku:
od lesa k lesu pučálku nesu,
pu-pu-pu-pu-pu-pu-pučálku,
nesu ji milému na šálku.*

Sotva však jste pučálku asi ochutnali, leda že jste si jako pan Brouček udělali výlet do 15. století, kdy byl hrách hlavní krmí staročeskou. Ale stačilo by také podívat se v Praze do Kotců asi před 200 lety, jak tam báby „pučálnice“ prodávaly pučálku, pražice ji na kotlících jako kaštany.

Pučálka totiž není nic jiného, než opražená zrnka hrachu. Háček je v tom, že hrách se nejprve namočí a na teple napučí, tj. naklíčí. Semeno změkne a zvýší se v něm obsah vitaminů, takže se jedná o potravinu chutnou, výživnou a zdravou.

Tuto kdysi oblíbenou pučálku nechrouply jen ženy při dračkách v jižních Čechách, nebyla jen důležitým postním jídlem na Škaredou středu na Chodsku nebo na Hané, ale někdy si ji i děti připravovaly ve škole na přesnídávku. Není to totiž nic složitějšího. Předem namočený a naklíčený hrách opražíte na omastku v troubě, posypete pepřem a také cukrem. A dostanete mít pravý chodský „pálenec“.

Mrkvový perník

Sušené hrušky umleté na prášek, který se ještě prosívá, se nazývají pracharandou. Sypou se jí škrubánky i kaše a také se může rozdělat horkým mlékem na nádivku do buchet. Ušetříte cukr, neboť hrušky jsou samy o sobě dost sladké. A neurodí-li se dost hrušek, tu vypomůže zase mrkvový perník, který je také dost sladký i bez cukru.

Očištěná mrkev se ustrouhala a na pekáči v troubě se usušila a pak utloukla. Sypaly se jí nudle i kaše. Na Moravě na Rájceku měli dokonce na mletí sušené mrkve zvláštní domácí mlýnky. A když už jsme na Moravě, podíváme se také na Valašsko.

Ochutnejte varmuže

Tímto starodávným jménem, asi latinského původu, se označovaly různé kaše, především z ovoce. Varmuže bývaly častým a oblíbeným staročeským pokrmem, takže právě do varmuže z jablek přimíchali jedu roku 1411, když chtěli otrávit Jošta, markraběho moravského.

Varmuže se nejdéle zachovaly v horských dědinách na Valašsku. Je to pokrm nejen chutný a výživný, ale také málo pracný a rychle hotový. Hrušky a jablka zbavte jen částečně jaderníku a neloupejte je, rozkrájejte je na čtvrtky i se slupkou a uvařte do měkka. Vody jen tolik, aby ovoce bylo potopeno, přidejte trochu cukru, skořice, kousek másla a špetku soli. Nemíchejte příliš, aby zůstaly celé kousky. Nakonec ovoce zahustěte jíškou z mléka a mouky a ještě okamžik povařte. Varmuži můžete dělat i ze sušeného ovoce, můžete ji podávat teplou i studenou a k ní jako přílohu brambory nebo chléb. A jsme-li u ovoce, je na místě se zeptat:

Víte, co jsou to rambulice?

Pro tyto zaskočíme si z Valaška zase do Podkrkonoší. Nejsou to již kaše, ale velmi chutné a zdravé polévky z ovoce. Může to být slivovice, jablekvice i hruškovice, ale v létě také polévka z třešní nebo borůvek a v zimě zase z křížal. Ovoce se rozvaří ve vodě, vždy zahustí jíškou z mléka, podle chuti osolí a přisladí. Rambulice se jedí obvykle teplé s brambory, ale za letních veder také studené s chlebem.

Z ovoce se však nevařily jen kaše a polévky, nepodávaly se jen k bramborům a chlebu ve všední dny, ale dělaly se z něho i omáčky pro slavnostní příležitost, které se podávaly k masu a výborně ho doplňovaly svou chutí. Na Hané se vařivala trnčenica ze sušených švestek a z povidlů z hřebíčkem, novým