

Věra a Neil Dudmanovi

## CHOV RODINNÉ KRÁVY

POZNÁMKY K SOUČASNÉMU  
RODINNÉMU KRAVAŘENÍ



“

***“Když máte krávu, máte všechno.”***

William Cobbett (rolnický esejista 19. stol)

**Z obsahu**

Úvod / Pohled do historie / Proč potřebujete rodinnou krávu / Co je to opravdové mléko / Alergie na co? / Co si rodinné kravaření žádá? / Časté otázky / Odkazy

## Úvod

Při psaní této publikace jsme si kladli za cíl nabídnout potenciálním chovatelům rodinné krávy motivaci k odhodlání pořídit si krávu. Budiž jim tento spis také naší skromnou morální podporou, které v čase, kdy je člověk ve vleku jiných rozptýlujících vlivů, zjevně není nikdy dost.

Krávy chovají velká zemědělská družstva i drobnější farmáři, kteří jednou za rok pořádají den otevřených dveří, aby lidem připomněli svou existenci, dali jim ochutnat své v místě vyrobené mléčné výrobky a alespoň letmo představili své hospodářství. Tato skripta jsou určené účastníkům semináře, na kterém představujeme myšlenku chovu rodinné krávy, a to **prvoplánově a především jen pro potřebu jedné rodiny**. Ona potřeba spočívá hlavně ve spotřebě mléčných výrobků v rámci jedné rodiny. Skripta jsou určena pro ty, kteří vážně uvažují, se se dají na chov krávy, ale potřebují k tomu kromě nadšení více racionálních argumentů. Každá rodina je jiná, někdo je majetnější, někdo se musí velmi uskovnit, máte-li ale pastviny aspoň pro jednu krávu, přístředek pro ní a na seno, jste bohatí. ejí chov přináší radost a zdraví milionům rodin po celém světě.

Kráva je hlavním cenným aktivem, které si jakákoliv rodina může pro své hospodářství zvolit. Kráva pak může podporovat hospodaření na "nižších" úrovních. Zbytky a přebytky z její mléčné produkce se totiž přikrmují prasata a slepice. Svým lejnem zlepšuje a udržuje úrodnost půdy, ať už jsou to pastviny, louky, pole, skleník či zahrádka na pěstování ovoce, zeleniny či dekorativních rostlin.

### **Kráva nevyžaduje hodně, ale každý den.**

Pro úspěšný chov rodinné krávy je důležitý v první řadě šikovný a laskavý hospodář a jeho rodina, která ho podporuje jak fyzicky, tak morálně. Sdílí s ním zkrátka jeho starosti a práci stran chovu a péče o krávu a všeho, co se týká mléka a jeho zpracování.

Je to s ní značně podobné jako s používáním kosy - ono uspokojení z relativně snadné práci (po určité praxi efektivní), vede k soběstačné produkci mléčných výrobků, které potřebujeme pro svou optimální výživu těla. A našeho ducha těší pocit menší závislosti na vnějších zdrojích. Jde o uspokojení z jednoduchého rytmu dne a přízemní rutiny spojené s ročními obdobími.

A tak tedy teď nebo nikdy! Zkuste odhodit strach, který často jako hlavní překážka brání tomu, abychom krůček po krůčku mohli začít žít svůj sen. Přitáhněte si do života krávu, bohatství. Prohlížejte si aspoň inzeráty, běžte si krávu prohlédnout, přemýšlejte, jaké byste jí dali jméno.

***"Skot je původním kapitálem na burze. Vlastnit skot bylo vždycky známkou bohatství. A to nejen proto, že kráva je prvotním producentem bohatství a že značně přidává trávě na hodnotě. Je to také tím, že v duchu významu "co bylo první – kuře, nebo vejce?" pouze ty rodiny, v nichž vládne duch vytrvalé spolupráce, jsou schopny si krávu držet, nemluvě o budování stáda. Krávy ke svému přežití potřebují lidi."***

Joann S. Grohmanová: *Keeping Family Cow* [Chov rodinné krávy]

V dnešní době si řada lidí myslí, že i když mléko a mléčné výrobky v obchodě nejsou z mnoha důvodů dobré kvality a chov dobytka je neetický, pít mléko nepřirozené, a proto mléko zcela vyřadí z jídelníčku ze zdravotních a etických důvodů. V poslední době se některé moderní stravovací trendy přiklánějí k úzkému pojetí výživy, a sice že koneckonců mléko je určeno pro růst telat a člověk je jediný tvor, který se živí mlékem i v dospělosti. Pak údajně děti příliš rychle rostou. Jiné názory nám ale říkají, že rychlý růst (zejména jen do výšky a tenkých kostí a úzké pánve a zubních oblouků) spíše **souvisí s nedostatkem v tučných rozpustných aktivátorů**, kterých má ne opravdové, ale průmyslově mléko skutečně pramálo). Při prezentaci svých veganských postojů jejich zastánci často používají extrémní případy trýznění zvířat, z čehož pak vyvozují paušální jednostranné nekompromisní závěry bez souvislostí s nutričními potřebami člověka, se skutečnou a věky ověřenou tradicí a přirozenějšími alternativami chovu dobytka. Když jiní rodiče zneužívají své děti, přestaneme sami mít děti nebo si místo nich pořídíme plastovou panenku a budeme čekat, až nám zákony zakážou mít děti ve své péči?

Není dobré vylívat vaničku s dítětem. Žádný savec na světě neumí jako mnoho lidských populací světa trávit mléčný cukr díky tomu, že si postupně vyvinul **gen**, díky němuž i v dospělosti vytváří enzym laktázu. Uměl se zkrátka adaptovat na takové přírodní podmínky, jaké mu jsou k dispozici. Je otázkou, která bytost na světě kromě člověka se obecně věnuje zemědělství.

**A pokud bychom si měli bez otroků a ropy produkovat sami obilí (jen s motykou, srpem a cepem), nebo mléčné výrobky, co by bylo snažší a i pro půdu udržitelnější?** Veganské potraviny mohou být na průmyslové produkci včetně dopravy z dalekých zemí závislejší než mléko od krávy pasoucí se za vlastní chalupou. Chov domácí krávy tak přispívá k potravinové soběstačnosti. Pokud je potravinově soběstačný celý stát (národ), pak to přispívá k národní bezpečnosti.

Sám dobytek a býložravá zvířata (včetně býložravých brontosaurů) miliony let na obilí, sóji a kukuřici závislá nebyla, živila se obyčejnou pastvou a listovím stromů a keřů. Produkce mléka nemusí být vůbec závislá na obilí, ačkoliv tento mýtus existuje. Ano, průmyslová produkce mléka je na něm závislá. Tam jde o užitkovost, produkci, zisk a snad bezpečnost, nikoliv primárně o výživu a zdraví. Nomadské národy živící se mléčnými výrobky vyvracejí falešnou víru, že mléčná produkce vždy závislí na obilí a orné půdě, na které se obilí pěstuje. Naše osobní zkušenost to také potvrzuje. Dokonce i řepa, kterou je možné skot přikrmovat, stejně jako různé druhy dnešní běžné zeleniny, je relativně nově vyšlechtěná a v minulosti se sbíraly spíš její listy.

Ani člověk sám nebýval závislý na obilí. To zařadil do své stravy relativně nedávno. Jsou i teorie, že původní smysl pěstování obilí ani nespočíval v zajištění obživy. Zajímavě k pěstování obilí ve své knize **Kořeny indoevropské duchovní tradice** český religionista a překladatel ze sanskrutu Jan Kozák, když tvrdí, že: *Fyzické orání půdy bylo na počátku lidské historie pouze symbolickým rituálem (!), který pantomimicky představuje védsko-křesťanskou filosofii ve své názornosti....Co bylo původní "orbou", dříve než se "oralo pole" fyzicky, dosvědčuje dodnes indoevropský kořen "ár" či "or": byla to "modlitba" ("árije")- vykřesané a do nitra přijímané Světlo poznání, které umožňuje pravý lidský život. ....zde se "orá" něco úplně jiného....Pěstování obilí, jeho mlácení, drcení na mouku, míšení s vodou, kvašení, pečení a svátostné "pořádání chleba" proto vůbec není projevem "přirozené inteligence pravěkého člověka" a jeho schopnosti najít velmi zvláštní způsob obživy – žít se kuriosně při hojnosti všech možných plodů právě klasovitou trávou - ale celá tato dnes tak rozmohlá zemědělská činnost vyrostla z původního liturgického obřadu védského křesťanství, který během tisíciletí zcela ztratil svůj náboženský a filosofický význam a smysl, aby dnes mohl žít i všechna těla, která se mylně domnívají, že nejprve stál dům a dodatečně, z této "materiální základny", ba dokonce v této "materiálně základně" vznikla idea domu." (J. Kozák: Kořeny indoevropské duchovní tradice, s. 89-92)*

Tráva u nás roste sama a kráva je úžasným prostředníkem mezi zelenou trávou, kterou se člověk výhradně živit nemůže, a člověkem, jemuž tělo krávy proměňuje trávu v mléko.

Jiní lidé si s tím starosti nedělají a dál nakupují s různými zjednodušenými postoji, že jíst se má všechno a všeho s mírou. Ne, nemusíme jíst všechno. Záleží jen na nás. Existuje třetí cesta.

Mnozí informovaní lidé vylučují myšlenku, že by si krávu tedy začali chovat sami a zpracovávat její mléko. Koneckonců pokud bydlí ve městě, kde by ji tam mohli chovat? *Nebudou přece žít jako před sto lety!* Budou raději žít moderně. S civilizačními nemocemi. Mléčné výrobky nebudou konzumovat buď vůbec, nebo budou jíst ty průmyslově vyprodukované. Díky politice dotací mají obyvatelé měst, dnes i vesnic levný produkt, který se nazývá “mléko”. Přeceňují pozitiva dnešní “dělbý práce”, kdy jeden vyrábí jehly, případně pracuje jako dobře placený advokát a druhý dojí krávy. Ve skutečnosti vzájemně nedohlédneme, co a jak druhý vlastně dělá, v čem spočívá tajemství jeho práce. Mnozí mají pochopitelný pocit, že se chov rodinné krávy už “nevyplatí”.

Ačkoliv by mnozí z nás připustili, že přirozeně vyprodukované mléčné výroby včetně másla jsou zdravé a pohrávali si s myšlenkou na chov rodinné krávy, k němuž by i měli podmínky, chov krávy zavrhneme s výmluvou, že by člověk k tomu hospodářství byl “uvázan jak pes u boudy”. Nemohl by údajně nikam jet na dovolenou či na výlet. Jsme přesvědčeni, že chov krávy může souviset s přeuspořádáním hodnotové orientace rodiny, pro kterou dovolená (či jejich pevná představa o ní) nemusí být v žebříčku hodnot na nejvyšší příčce před krávou. Možné je si i předefinovat, co je to vlastně “dovolená”. Třeba díky tomu, že se na dlouho nemůžeme daleko vzdalovat od domova či příliš mnohokrát do roka, lépe poznáme na krátkých výletech nejbližší okolí, včetně vlastního dvora. O to více péče dáme do svého domova a zahrady, aby se nám ji ani nechtělo nikam opouštět a poskytovala nám vše, co potřebujeme. Joann Grohmannová píše, že kdysi i potřeba dojit dvakrát denně krávu určovala umístění kostelů, aby lidé do něho mohli zajít a přijít zpátky domů, a zároveň stihnout podojit. Můžeme se zamyslet nad citáty:

*Cestovat se dá i po vlastním dvoře.*

*Skutečná objevitelská cesta nespočívá v hledání nových krajů, ale ve vnímání světa novými očima.*

(Marcel Proust)

**A co když je tomu ale jinak a chovat krávu se vyplatí? A v čem to “vyplacení se” přesně spočívá?**

Níže nabízíme poznámky o praktických aspektech chovu krávy spojených s pastvou, ustájením a dojením a částečně i výrobou mléčných výrobků a o výživových hodnotách domácího pravého kravského mléka a mléčných produktů a o dopadech živin na zdraví člověka a fyzickou podobu příští generace. Jsou subjektivní výpovědi lidí, kteří s chovem rodinné krávy mají už dílčí zkušenosti a chtějí je jen sdílet. V žádném případě nepokrývají všechny teoretické a praktické aspekty chovu krávy a už vůbec ne nutně takové, jak je mouhou chápat a praktikovat i jiní chovatelé, zejména chovatelé krav pro komerční produkci.

## Pohled do historie

***“Není žádnou náhodou, že tak velké množství našich nejlepších amerických státníků se narodilo na farmě. Důležité čtenosti se pěstují na farmě včetně grafického porozumnění vztahu mezi prací a jídlem.”*** Joann S. Grohmannová

Žádné jiné užitkové zvíře, než je tur domácí, není tak úzce spjato s našimi slovanskými (i germánskými) předky (rolníky a dobytkaři). Takoví Slované dle germánsko-vatikánské historiografie zřejmě přišli (nebo tu možná už dávno byli a mluvili védsky?) na naše území, kde byla tisíciletá tradice orného zemědělství (Keltové, Germané i lidé z předchozích migrací z JV), ale kde půda právě ležela ladem a přirozeně se regenerovala po dočasném vyliďnění. Skot používali Slované na maso, na mléko, do tahu a hovězího dobytka měli více než prasat.

Ve zbytku světa chovali lidé rychle se množící kozy a ovce zejména na svažitých a kameniných půdách, kde by se zemědělským plodinám moc nedařilo.

**Na českém území** se od mladší doby kamenné sice chovaly i kozy a ovce, až na místní výjimky však **vždy převládal skot**. Zkrátka pokud lidé měli možnost volby, upřednostňovali krávu. M. Beranová píše v knize Jídlo a pití v pravěku a středověku:

*“Kozy byly v pravěké a ve středověké střední Evropě málo rozšířeny a jejich mléko nehrálo ve výživě velkou roli...Hodně ovčího a kozího mléka se produkovalo v JV Evropě, na Balkáně a zčásti i v západní Evropě. Naši slovanští předkové ve střední Evropě však až na výjimky dávali přednost mléku kravskému.... se krávy chovaly v novověku, a to nejen na venkově, nýbrž i ve městech, kde skoro každý dům měl chlév. V 15. a 17. století, kdy naše země pustošily války, však bylo městské kravaření zničeno a také na venkově začalo být dobytka poměrně méně.*

Pokud jde o kozu, tzv. “krávu chudých”, byla často spojována spíš s chudou chaloupkou. Není divu, že právě po 2. světové válce bylo na našem území přes milion koz. Není důvod se proto vracet k poválečnému stavu počtu koz, do časů nouze. Nejspíš proto, že se relativně snadněji a vzhledem k porodu dvojčat či trojčat rychleji rozmnožuje a je menší než kráva. Kravímu mléku ale na rozdíl od kozího, které je ale velmi tučné, nechybí vitamín B<sup>12</sup>, případně kyselina listová, betakaroteny apod. (Srov. Fantová, s. 8 a 108).

Přestože si lidé pravěku, kteří se k nám dostali z JV (Řecko, Balkán) přivedli stáda koz, Beranová píše, že brzy začaly ustupovat, protože se **ve střední Evropě nejlépe dařilo hovězímu dobytku**. Beranová píše dále o kozách a ovcích: “*Ovce a kozy se sice staly trvalou součástí stáda, ale co do počtu byly nejčastěji až na třetím místě, za hovězím dobyttem a za prasetem. Koz bývalo výrazně méně než ovcí...zřejmě jim podmínky ve většině střední Evropy plně nevyhovovaly.*”

Lze pro to najít možné vysvětlení ve slovech chovatelky krav Jersey Grohmanové, která tvrdí, že zatímco když utečou do volné přírody prasata či koně, snadno zdivočí a přežijou, ale u koz to údajně platí jen tehdy, je-li na blízku moře, protože potřebují více jódu (Grohman, s. 5). V podobném duchu píše o kozách také Barbora Jarošová ve své diplomové práci *Pastevecká tradice na východní Moravě*: “*Teprve ve druhé polovině 19. století, kdy s rozvojem průmyslu rostl počet městského i venkovského proletariátu a kdy se za agrární krize drobily malorolnické usedlosti, neměli mnozí peníze k udržení skotu. U těchto „trpasličích“ zemědělských závodů o výměře do dvou hektarů zemědělské půdy rychle přibývá počet koz. Za čtyřicet let se jejich počet zdvojnásobil z 80 tisíc na 158 tisíc kusů v letech 1869 až 1910. V okrese Vsetín se počet koz v tomto údobí pohyboval od čtyř do necelých sedmi kusů na sto hektarů, avšak skutečný stav byl jistě vyšší. Při sčítání dobytka se často kusy zatajily, protože koza nebyla známkou prosperity hospodáře, který ji většinou držel k výkrmu selat kozím mlékem.*” (Jarošová, s. 40). Držení velkostáda koz (kozí farmy), který mají rády šrot, ne několika kusů koz na přímou konzumaci u chovatele, je v našich zemích zjevně novum a rozvíjí se v rámci ekologického zemědělství teprve po listopadu 1989. Je zřejmě jen otázkou času, kdy se zase od chovu koz postupně upustí (pokud se již neopouští).

Slované na našem území si s dostatečnou velikostí pozemku pro svůj dobytek nemuseli vzhledem k řídké hustotě osídlení dělat starosti. Nekrmili skot obilím ani sójou ani obilným šrotem. Nebyla nafta.

Ostatně na obilí není v pravé přírodě přirozeně se stravující skot závislý. Skot se nechoval od 6. století až do středověku ve chlévech, nýbrž byl celoročně venku. Krávy se v létě pásly na pastvinách, ale také volně v lesích (se zvonci, aby se neztratily), což lesy oslabovalo a poškozovalo. Vzhledem k tomu, že měli (soudě dle archeologických nálezů) jen krátké srpy, pravděpodobně původně seno nedělali a neměli na něho stodoly. Uplatnila se zde jen zimní pastva, kde se odolné krávy (které se ovšem v zimě nedojily) pásly na nepokosené trávě. Dovykrmovaly se jen v případě krutější zimy slámou a především tzv. letninou, což byly usušené balíky osekáných mladých letorostů listnaných stromů se sotva vypučenými listy.

S tím, jak se potřeba slámy zvyšovala (13.-14. stol), zvětšila se řezná plocha srpu. Postupem se začaly používat krátké kose. (K dějinám kose a její výroby viz Ian Miller: Příručka kosení, Mladá Fronta). Teprve cca od 14. století začaly převažovat klasické dlouhé kose, které byly velikým pokrokem, používaly se ale jen na pravidelně udržované louky, zbytek trávy se spásal. (Srov. Beranová a Lutovský, 2009, s. 339).

Skot Slovanů v době Velké Moravy byl velice malého vzrůstu, neboť průměrně nebyl vyšší než pouhý 1 metr (!), což je v silném protikladu s dnešními komerčními moderními plemeny krav ve velkochovech. Kráva byla tedy vysoká asi jako dnešní zřejmě nejmenší plemeno světa Večur (*Večur*) původem z Indie. Původní skot, který byl chován v Čechách a na Moravě ještě během první poloviny 19. století, později označovaný jako **české** nebo **moravské červinky**, byl menšího vzrůstu, nízké hmotnosti a jednotného červeného zbarvení (srov. Jarošová s. 55). Dnes se chová jen několik desítek kusů jako genetická rezerva. (Srov. Sambraus, s. 33). Podle internetového slovníku wikipedie se: "... v České republice chová především dojený skot a to především holštýnský a český strakatý skot a dále jsou zde chována masná plemena bez tržní produkce mléka, nejvíce plemena charolais a aberdeen angus. Masná plemena tvořila v roce 2003 22% všech v Česku chovaných krav." **Česká červinka** je ale naše staré původní plemeno, tučnost jejího mléka je cca 4,6 procent podobně jako u plemene Jersey.

Pokud existovaly **ohrady**, kam se na noc dobytek zaháněl, bylo to spíš **kvůli dojení** a na **ochranu** před divokou zvěří a od dávných dob i k **řízené plemenitbě** (třeba za účelem odchovu dobytka menšího vzrůstu). Mléko bylo v minulosti sezónní a nikoliv celoroční záležitost. Nejprve se lidé usídlili v nížinách a od cca 13. století bylo třeba více půdy zemědělsky využívat, a proto docházelo ke kolonizaci vyšších oblastí, zejména hornatého pohraničí, existovaly i kravské salaše. Naše země dovážely od té doby dobytek i ze zahraničí, převážně z Haliče a Bukoviny (oblasti v dnešní části Polska, Ukrajiny a Rumunska). "*Tato početná stáda se hnala přes naše území dál na západ a zastavovala se pravidelně na výročních i jiných trzích ve větších moravských i českých městech* h." (Jarošová, str. 55) Stále se i dnes zpívá:

*Hnalo divča kravy, z Uher do Moravy  
Kravy potratilo, samo zabludilo  
Pod javor si sedlo, snidaničko jedlo  
Na javor pohlédlo, orla zahlédlo  
Orle, milý orle, kde su kravy moje*

Kráva je jediné domácí zvíře, které po vymření praturu **nemá žádný fond v divoké přírodě a je zcela závislé na člověku**. Nomadské národy živící se mléčnými výrobky vyvracejí falešnou víru, že mléčná produkce vždy závisí na obilí a orné půdě, na které se obilí pěstuje. Naše osobní zkušenost to také potvrzuje. Dokonce i řepa, kterou je možné skot přikrmit, stejně jako různé druhy dnešní běžné zeleniny, je relativně nově vyšlechtěná a v minulosti se sbíraly spíš její listy.

## Proč potřebujete rodinnou krávu?

Pro výživu a zdraví svého neustále se regenerujícího těla a své rodiny včetně rostoucích dětí, které není běžné dostupné v obchodě. Mléko v obchodě je průmyslově vyprodukované, průmyslově zpracované a stalo se “výrobkem” v obalu a s reklamou za účelem zisku, jeho zpracovatelé jsou současně výrobci jiných průmyslových potravin a nepřejí si, abyste je přestali kupovat a žádali kvalitnější mléčné výrobky nebo je přestali poptávat úplně. Stát má obrovský příjem z potravinářského průmyslu podobě spotřebních daní, pokud jsou tyto zisky zdaněny v ČR. Z různých plemen krav jsme si k chovu vybrali malý **skot Jersey** s malými rohy, v současné době zvažujeme přibrat do stáda českou červinku. Plemeno Jersey se díky zákazu importu na ostrov Jersey v Lamanšském průlivu kvůli nákazám přestalo křížit. Vyváželo se Brity hodně i do Indie. Je odolné, krávy se snadno telí a dožívají se dle způsobu chovu i 10-15 let. Vzhledem k důležitosti máselného (živočišného) tuku ve výživě člověka, je pro nás vysoká tučnost tohoto mléka, která dosahuje průměrně 5,4 %, v létě až okolo 7 %, velice příznivá a žádoucí. (**Česká červinka** má také zajímavou, až 4,8% tučnost.) Dává dostatek smetany na výrobu másla, zmrzliny a na přípravu smetanových ovocných krémů pro děti a zůstane jí dost do nápojů (čaj a káva).

O tom, že **není náhoda**, proč v moderním velkochovu se využívá zejména krav plemene **Holstein**, se můžeme dočíst v knize *Keeping Family Cow [Chov rodinné krávy]*: “*Mléko od Jersey je smetanovější než od většiny jiných krav; je také víc obdařeno každou jinou ingrediencí než je voda. Ano, voda. Kdysi jsem četla, že když státní restriktce na počátku 20. století zakázaly farmářům ředit mléko vodou, reagovali vyšlechtěním krávy, která by to udělala za ně. Krávu, kterou vyvinuli, byla holštýnsko-fríská, známá černo-bílá. Její mléko má 3 až 3,5 % máselného (nyní označováno jako mléčný tuk), právě legální minimum pro plnotučné mléko a ostatní poměr bílkovin, vápníku, fosforu, magnézia a všech jiných minerálů a vitamínů jsou ve stejném pořadí. Znamená to, že musíte vypít jednu a dvě třetiny sklenice holštýnského mléka, abyste získali živiny, které dostanete ze sklenice mléka Jersey.*” (Cit. Grohman, s. 39)

## Co je to opravdové mléko?

Jde o mléko vyprodukované tím nejpřirozenějším způsobem a pocházející od krávy živené **pastvou a senem** (případně kořenovou zeleninou), tedy potravou, která je pro její tělo nejpřirozenější. I její mléko pak bude přirozené. Je to mléko zpracované tak, že živiny jsou pro naše tělo stále dostupné. Vycházíme z osobních zkušeností a poznatků zubaře Westona W. Pricea, který na počátku 30. let navštívil mj. izolovanou komunitu asi 2 000 lidí v pěti vesnicích v horském údolí **Loetschental ve Švýcarsku**, kterou nezasahovaly dějinné události Evropy. Pro tuto komunitu bylo nepasterované mléko, sýr a máslo z pastevního chovu krav důležitou a nezastupitelnou složkou výživy. Dr. Price vyšetřoval zuby těchto horalů a zjistil, že netrpí zubními kazy, mají dostatečně široký zubní oblouk s dostatkem místa pro všechny zuby a dospělí jedinci mají dost místa na zuby moudrosti. Tyto zuby “nejsou problematické”, protože výživa těchto lidí není “problematická”. Moderní biologie člověka je mylně považuje za rudiment či atavismus, neboť nebere zřetel k nutričním příčinám problémů, jaké s nimi bývají. Zubař Price totiž zjistil, že jejich máslo mělo obzvlášť vysoký obsah vitamínu **A, D a K<sub>2</sub>**, který jak potvrzují poslední holandské studie, chrání před zubním kazem, neboť hraje důležitou a dosud opomíjenou roli mj. v metabolismu vápníku a v obraně před zubokaznými bakteriemi. Naviguje vápník na patřičná místa v těle, tedy do zubů a jiných tvrdých tkání.

Sally Fallonová, předsedkyně Nadace Westona A. Pricea a iniciátorka kampaně za opravdové mléko v



USA, hovoří o třech kritériích určujících opravdové mléko.

### **Mléko je tedy OPRAVDOVÉ, když je:**

**1) Plnotučné** (tedy s vitamíny rozpustnými v tucích, jako je **A** a **D** a **K<sub>2</sub>** v přirozeném poměru se **synergickým účinkem**).

**2) Z pastevního chovu**, neboť je pro výživu zvířete nejpřirozenější. Jde o mléko od zvířat, která mají možnost se pást **v létě venku na zeleném**, v zimě jsou krmena senem a nejsou krmena jadřným krmivem, které narušuje nutriční profil mléka, kdy ubývají v tucích rozpustné vitamíny a některé mastné kyseliny (CLA). Jediný důvod, proč se krávy krmí šrotem a krmnými směsami je nafta a velká zemědělská mechanizace, která umožňuje snadné pěstování obilí, sóji a kukuřice, průmyslový chov zvířat a průmyslové zpracování potravin.

**3) Průmyslově nezpracované, tj. nepasterizované a nehomogenizované, nesušené atd.**, s případnou certifikací na nepřítomnost TBC a brucelózy. Přirozené syrové mléko obsahuje bakterie mléčného kvašení, které jsou strážci mléka, které brání, aby do něho pronikly a rozvinuly se nežádoucí bakterie způsobující střevní onemocnění. Jakmile ho pasterizujeme, zničíme ty dobré bakterie (a s ním i enzymy a jiné látky), mléko je proti nim bezbranné.

Ing. Lenka Musilová vystudovala chemii na MU a poté chemii a biotechnologii potravin na VUT Brno. Má několikaleté zkušenosti s výrobou sýrů. Svou vášeň pro výrobu sýrů získala i stážemi na francouzských farmách a v profesionálních sýrárnách. K nepasterovanému sýru, jeho vyšší nutriční hodnotě (a stravitelnosti) a vyšší aromatickosti napsala ve své diplomové práci mj. toto:

*“Sýry vyrobené z pasterovaného mléka obsahují méně kratších peptidů a volných aminokyselin a mají jiné profily aromatických látek než sýry vyrobené z mléka syrového....Sýry vyrobené ze syrového mléka jsou podle mnohých studií vždy sensoricky hodnoceny jako **aromatictější** ve srovnání se stejnými sýry vyrobenými z mléka pasterovaného. Původní rozmanitá mikroflóra syrového mléka během zrání významně přispívá ke vzniku specifických aromatických látek, které mají výrazný vliv na výsledné sensorické vlastnosti sýrů.”* (s. 35)

Dále význam krmení a vynechání pasterizace shrnuje takto:

*Krmení krav přírodní pastvinou je důležité nejen z hlediska sensoricky významných aromatických látek zvýrazňujících chuť sýrů, ale také z hlediska bioaktivních nutričně významných látek pro lidský organismus. **Pasoucí se krávy mají v mléku až 5,7 krát vyšší koncentrace CLA, EPA, DHA, vyšší obsah β-karotenu a v tuku rozpustných antioxidantů**, než stájově chované krávy krmené směsí siláže a zrní. Tyto bioaktivní látky mají pozitivní vliv nejen na kvalitu kravského mléka a masa, ale také na zdraví zvířat. Vysoceenergetická fermentovaná krmiva, která dostávají průmyslově chované krávy zvyšují obsah močoviny v jejich těle, což po 4 letech způsobuje selhání jater. Je tedy typické, že průmyslové krávy v důsledku vyčerpání po 4 laktacích putují na jatka narozdíl od farmářsky pěstovaných krav, které se dožívají až 14 laktací.* (s.41)

### **Alergie na co?**

Jsou lidé, kteří věří tomu, že “mají” alergii na “mléko”, a tak to prostě je. Je však zřejmé, že alergii člověk nějak získal, že nějak vznikla, že lze hledat příčinu a řešit problém tam, kde začal. Ve skutečnosti je třeba možné, že mají **abnormální vlastní mikrofloru**, která umožňuje, aby se do krve dostávaly špatně strávené látky z “**mléka**” - průmyslově vyprodukovaného. Mléka pasterovaného, homogenizovaného a od krav krmných kukuřičnou a sójovou moučkou. Po 2 letech na **dietě GAPS**

(viz dr. Natasha Cambell McBride, <http://zivakultura.cz/category/gaps/>) by přitom mohli zkusit konzumovat a efektivně trávit opravdové syrové mléko od krav z pastevního chovu, nebo nepasterované mléčné zejména kvašené výrobky od takových krav (pokud možno staré tradiční plemeno).

Tradiční plemena krav (Jersey, Guernsey, africké, indické) mají takový kasein v mléce, na které se příslušné národy včetně praslovanů adaptovávaly přes 5 tisíc let a mají kasein A<sub>2</sub>. U moderních plemen (Holštýn) jde o kasein A<sub>1</sub>, kdy došlo k mutaci (jiné napojení) jedné aminokyseliny v beta-kaseinu, který je v mléce převládající. Jinými slovy, je to zřejmě pro člověka biochemická novota a někomu nemusí dělat dobře.

Vědci z Univerzity Rejkravik publikovali studii, která srovnávala složení mléka severských zemí s mlékem tradičních islandských krav a jejich dopady na zdraví, a přiklonili se k závěru, že nejspíš díky tomu, že to islandské mléko obsahuje také více **A<sub>2</sub> β-kaseinu**, je pro zdraví blahodárnější “navzdory” o něco vyššímu obsahu nasycených mastných kyselin v porovnání s druhým srovnávaným typem mléka (neuměli si totiž vysvětlit to lepší zdraví populace jinak). Islandčané jsou ale jistě zdraví i díky rybám a síře v půdě. (Srov. *In conclusion, the higher fractions of A<sub>2</sub> b-casein and b-lactoglobulin A, and the higher amounts of n-3 fatty acids in Icelandic milk indicate health benefits despite a slightly higher amount of saturated fatty acids. Cow's milk in Iceland vs Nordic countries* )

Je jistě na pováženou, proč se vyhýbat stravě, která je pro střeoevropský region tradiční, tedy transgeneračně osvědčená. Svědčí o tom studie historiků a archeologů. Naši předkové chovali skot již přinejmenším v neolitu (mladší doby kamenné), mléko a mléčné výrobky jsou tedy jednou z tradičních potravin pro lidi střední Evropy.

Je zřejmé, že současná nesnášenlivost mléčných výrobků může mít spojitost s modernizací chovu, se způsobem výživy mléčného skotu, průmyslovým zpracováním mléka a se stavem střevní mikroflory moderního člověka, která se u něho rozvíjí již při jeho fyziologickém rození (při průchodu porodními cestami přijímá bakterie matky). V případě poškození střevní mikroflóry je třeba až na přepuštěné máslo se mléku a mléčným výrobkům vyhýbat a řídit se po 2 roky GAPS protokolem dle dr. Natashi Campbell McBride.

## Co si rodinné kravaření žádá?

**1) Vaši motivaci.** Tou by mělo být **zdraví** své a potomků, zdraví půdy, krása, smysluplná práce a významný krok ke zvýšení míry **potravinové soběstačnosti**

Nutričně-zdravotní hledisko je spojené i s udržováním úrodnosti půdy. Kniha *Výživující tradice* uvádí studie, které svědčí o zdravotním přínosu másla, nepasterizovaného mléka a nepasterizovaných mléčných výrobků. Bez másla a jeho vitamínů člověk **nemůže správně trávit bílkoviny, jeho vnitřní žlázy (např. štítná) nebudou dobře fungovat, není schopen vstřebat a správně využívat minerály, i když jich ve stravě může mít dostatek, I když si čistí zuby, může mít zubní kazy.** Opakujeme, že spoluautorka knihy *Výživující tradice* Sally Fallonová zahájila kampaň za tzv. **opravdové mléko (real milk)**, které splňuje **3 kritéria**: je z **pastevního chovu** (grass-fed), je **nepasterované** a **nehomogenizované** (není ani jinak průmyslově zpracované) a je **plnotučné**. Někdo si myslí, že mléko nepotřebujeme. Pak by ale měl odpovědět na otázku z jakých místních zdrojů lze získat určité vitamíny a jiné látky: A, D, K<sub>2</sub>, CLA (u myší snižuje výskyt rakoviny vaječníků), sulfát vitamínu D<sub>3</sub>.

**2) Rodinu a její pozitivní postoj.** Říká se, že *člověk si má pořídit tak velké hospodářství, jak velké dokáže obstarat jeho manželka*. I když budete hlavním hospodářem či hospodyní Vy, měl by Vás být někdo schopen zodpovědně zastoupit v případě, že musíte odjet či se nevrátíte včas, nebo že onemocníte chřipkou, tj. nebát se dát krávě seno, vodu a být schopen ji podojit, pokud možno důkladně, aby nedostala zánět vemene nebo abyste zbytečně neztráceli mléko “nižší poptávkou”. Nebo je třeba, abyste měli alespoň přítele, spolehlivého souseda, který by vaši rodinnou krávu v době vaší nepřítomnosti nakrmil, dohlédl na ní, když je na pastvině a 2x denně podojil. Najít dnes ovšem někoho spolehlivého, třeba souseda, který by podojit uměl a měl na to čas, není samozřejmostí. Joann Grohmannová píše, že kdysi i potřeba dojit dvakrát denně krávu určovala umístění kostelů, aby lidé do něho mohli zajít a přijít zpátky domů, a zároveň stihnout podojit.

## Časté dotazy

***Nevíte, zda někdo neprodává krávu? Na co si mám dát při koupi pozor?***

Asi nikdy se nedozvíme vždycky s celou pravdou, proč krávu někdo prodává...Třeba má někdo moc krav a již ho bolí ruce, ale neřekne Vám, že Vám prodává tu krávu z pěti dalších, která jde nejhůře podojit. Pokud bychom si měli nyní koupit zbrusu novou neznámou krávu na inzerát, hledali bychom staré plemeno Jersey, a snažili bychom se zjistit některé informace, abychom věděli, co od ní očekávat. Bylo by dobré zjistit:

**1) Jak je stará, zda už byla březí a zda se před prvním zabřeznutím** (i když se už běhala dříve) nechala **plně dorůst** do dospělosti (tedy zda měla kolem **2 let**) než se její organismus zatížil březostí - ani u člověka není ideální věk k otěhotnění 15 let, přestože je početí možné. Pokud je ještě jalovice, neuspěchat inseminaci. Zda je čistokrevná Jersey, to lze zjistit v Průvodním listu skotu. Odpovědi nám možná mohou napovědět, co můžeme od ní očekávat.

**2) Čím byla dosud krmena?** Pokud se její produkce mléka hodně odvíjela od šrotu a obilovin, neodstavili bychom jí od nich asi najednou, protože by její produkce mléka prudce klesla, a možná bychom neměli skoro ani kapku. Spíš bychom ubírali množství šrotu postupně a přidávali kvalitní seno, než se její organismus- tj. produkce mléka, trávení a mlsný jazýček- aklimatizuje a přeadaptuje jen na seno. Může to trvat třeba i rok.

**3) Pokud by nebyla v celkově dobrém stavu, nemělo by smysl se snažit ji “vykrmovat” a současně dojit, protože výživa ve formě sena či šrotu by šla spíš do větší tvorby mléka než do zotavení její celkové kondice. Ke zvážení je zde zasušení na nějakou dobu před dalším připuštěním. Jde o časovou investici, která by se ale měla vyplatit.**

***Jak dlouho dopředu musí člověk začít řešit koupi vhodné krávy? Je lepší koupit nejdřív tele, nebo už starší dospělou krávu?***

Někdy je třeba se dát na plavbu a přestat studovat manuál na použití jachty. Nemuseli bychom pak vyplout nikdy. Je vhodné ale zvážit následující věci při koupi telete či krávy, například zda:

**1) Koupit třeba 4měsíční telátko.** Výhoda: je asi levnější, zná vás odmala, víte, na čem vyrostlo.;

nevýhody: dlouhá časová investice - 2 roky do možnosti prvního připuštění, někdy nezabřezne napoprvé, +9 měsíců březosti do 1. laktace; teprve poté (až za skoro **3 roky!**) získáváte mléko s tím, že to zpočátku není snadné pro ní, která ještě nikdy dojena nebyla a musí si na to zvyknout, a ani pro začínajícího hospodáře či hospodyni, která se teprve učí dojit krávu, a hlavně po otelení má kráva velké tvrdé vemeno a nemusí to dojení jít nejsnáze, ale je třeba mléko vydojit, aby nedostala zánět.

2) **Koupit odrostlejší skoro 2letou jalovici**, která ještě nikdy neměla tele. Výhoda: nečekáte tak dlouho na možnost 1. připuštění a laktace a tedy mléko budete mít mnohem dříve.

3) **Koupit dospělou rozdojenou krávu**. Výhoda: již je nejspíš zvyklá na dojení, mléko máte okamžitě, časem Vám třeba dá telátko- jalovičku, která Vám bude dávat mléko současně s ní a jednou po ní, až ona nebude

4) **Mám připravenou logistiku?** Je třeba mít nějakou **kůlnu** či **chlév**, případně mít už třeba slepice, aby kráva nebyla sama, a promyslet si, zda nejde o nějaký můj další romantický vrtoch a zda jsem odhodlaný **utužovat svůj charakter** tím, že prostě budu krmit krávu a **2krát za den v létě v zimě (i do mrazu)** chodit do chléva, dojit, že budu včas doma na podojení, aby kráva nedostala zánět vemene.

Je tedy třeba začít sledovat inzeráty a čekat na tu nejlepší konstelaci. Je třeba dát uzrát prioritám a skutečným hodnotám, zjistit si informace. Skutečná reálná a základní materiální hodnota krávy (onen smysl slova "se vyplatí") je podle nás v první řadě v kvalitním jídle pro děti a celou rodinu. **Růst dětí nepočká a v budoucnu se jejich kostra jako dům nepřestaví jako dům**. Už prenatální výživa ovlivňuje nastavení šíře zubního oblouku, dává taková výživa šanci se genům dětí vůbec vyjádřit. Je dobře, když lidé mají krávu tedy co nejdříve, jak jen mohou a na nic nečekají. Je ale vhodné zvážit řadu věcí, abychom si nevzali příliš "velké sousto" a věděli, s čím počítat.

### ***Prý hrozí nákaza encefalitidou, není už proto nutné mléko pasterizovat?***

Náš osobní názor je ten, že nepasterované nemusí skutečně znamenat zdravé, protože záleží na krmivu krávy a hygieně zpracování. Je řada důvodů, proč se musí pasterovat mléko, ale hovoříme o tzv. mléce průmyslovém z velkochovu krav, ne mléce od rodinné krávy, co se pase za humny. Krávy z velkochovu bývají nemocné zřejmě třeba kvůli tomu, že je jich hodně na malém místě, dále kvůli tomu, že jsou krmeny pro krávu ne zrovna přirozenou stravou (leđa pro přírůstek na váze a na udržení produkce mléka). Jejich mléko může být kontaminováno třeba z vemene, které má "právě" zahojený zánět mléčné žlázy, i když se nakonec slije s ostatním mlékem. Může být kontaminováno leďasčím a hygienici moc dobře vědí, co všechno nám z takového mléka hrozí. Osobně bychom ale nekonzumovali nepasterované mléko z automatu, nejen proto, že je nepasterované.

Takové průmyslové mléko se slévá do "bazénů" (obří nádrže) třeba z mnoha zdrojů a žádné oko nemohlo dohlédnout na to, že se vše děje po stránce hygienické bezpečnosti (vzpomínáme, jak nám jeden pán vyprávěl, že coby vojáci chodili rukama "hrabat" do bazénu se smetanou a takto jí jíst- *Však co? Ta smetana se bude stejně pasterizovat*) ne vždy bylo rychle vychlazené, aby se nerozvíjely nežádoucí bakterie, třeba protože farmáři nefungovalo to ráno chladicí zařízení a řidiči, co pro něho přijel, mu ho bylo líto...."*Však co, stejně se to bude pasterizovat...*" V neposlední řadě vzpomeňme na příhodu z knihy *Vejce a já* od Betty MCDonaldové, kde se hovoří o tom, jak do smetany spadl skunk a smetanu z jeho chlupů pořádně ještě vymáčkali.

K encefalitidě: Právě u rodinné (tedy vlastní) krávy má člověk lepší představu o aktuálním zdravotní stavu krávy, kde se pásala apod. Není zodpovědný za zdraví zákazníka. To, že nějaká kráva na louce

chytila klíště (a u průmyslové to zas tolik nehrozí, když moc na pastvu nechodívá), ještě podle našeho názoru automaticky neznamená, že to klíště je přenašeč encefalidity, a pokud ano, že ho skutečně na krávu přenesl, že ho bude mít její mléko a že člověk, který to mléko vypije, skutečně tu encefalitidu z mléka dostane - jistě záleží na individuální **imunitě** dítěte či člověka. Nevíme o žádných datech, které by takové zákonitosti jasně dokládaly. Je pravda, že celé životní prostředí je vyvedeno z rovnováhy a nevíme, proč zrovna střeoevropská klíšťata mohou, ale nemusejí být přenašeči určitých nemocí, nevíme, zda automaticky syrové mléko od krávy, jež měla na sobě klíště s nákazou, bude mít v sobě automaticky virus encefalidity, nevíme, zda se automaticky u každého člověka, který se takového mléka napije, se tato nemoc i projeví, nevím se jakými příznaky a jak u něho probíhá. **Pasterizací se mléko ničí (enzymy a některé vitamíny)**. Jeho **enzymy** ho jinak pomáhají natrávit, mizí samotná specifická chuť, obzvláště metodou UHT (přes 135 st. C). Něco jiného je, když nejde o mléko od rodinné krávy, ale když chovatel mléko vyrábí a prodává a musí se řídit neoddiskutovatelnými a nevyjednatelnými normami, na které přistoupil a pro které existují různé důvody, přičemž klíšťová encefalitida může být jedním z důvodů pasterování.

Otázkou je, jakou cenu zaplatí člověk, který mléko a máselný tuk nekonzumuje vůbec či pije jen mléko z běžného obchodu, když se vzdá plnotučného mléka, které by bylo nepasterované, nehomogenizované a které by pocházelo z pastevního chovu. **Dokud jsme neměli vlastní krávu, nevěděli jsme, jak chutná opravdová smetana.** Za sebe tedy můžeme říci: Pijeme "opravdové mléko" od r. 2006 (dnes je to tedy 14 let) v nepasterovaném stavu a nikdy jsme střevní obtíže ani příznaky encefalidity neměli.

Pasterizovat doporučují či nařizují především hygienici, kteří znají a dohlížejí na zákony o veřejném zdraví, nikoliv na zákony tělotočného přírody. Nejsou současně odborníky na zdravou stravu, jejich koníčkem nemusí být historie a tradiční způsoby chovu dobytka, neznají patrně cenu, kterou časem konzument nepasterovaného mléka zaplatí za "teoretickou okamžitou bezpečnost sýra". Pravděpodobně někteří z nich nikdy opravdové mléko neviděli a neochutnali.

Zdá se, že nejvíce se k problematice encefalidity vyjadřují ti, kteří zároveň doporučují proti encefalitidě očkování, tedy ne ti, kteří jsou zcela nestranní a finančně nezainteresovaní. Věříme, že je mnoho faktorů působících o různé síle, které vytvářejí "terén", v němž se bude jakékoliv nemoci dařit. Tím může být už jen louka či zahrada bez slepic, které by klíšťata vyklovaly. Třeba takovou meningitidou jsou nejvíce ohroženy předškolní děti a mládež. Předpokládáme, že je to doba, kdy má organismus obzvláště speciální **zvýšené požadavky na výživu**. Co když jedním z faktorů, který přispívá k budování "terénu" vhodného i pro tuto nemoc, je právě to, že tyto nároky nejsou optimálním způsobem uspokojeny? Patolog dr. Rudolf Virchov údajně řekl: "

*Kdybych mohl prožít svůj život znovu, věnoval bych ho tomu, abych dokázal, že si bakterie hledají své přirozené místo výskytu – nemocnou tkáň – spíše než aby byly příčinou mrtvé tkáně. Jinými slovy, komáři si hledají stojatou vodu, ale nejsou důvodem toho, že je v tůni stojatá voda."*

Dost možná, že kráva, u které se někdy použila antibiotika (a podávala se jí přemíra obilí, které podporuje bakterie živící se škrobem), má sama (stejně jako člověk) narušenou mikrofloru a její tělo neprodukuje mléko s vyrovnaným (zdravým) profilem blahodárných bakterií, které by v syrovém mléce být měly. Pokušení dávat krávě při dojení hodně obilí ještě i dříve než seno (před kterým mu dá přednost) může být velmi silné. (Srov. Grohmanová, s. 140). Nevíme, kolik lidí ročně by zemřelo na encefalitidu "z mléka", pokud by celý národ konzumoval nepasterované mléko a sýry (ať už z průmyslově produkovaného mléka či "skutečného" mléka), ale je dost pravděpodobné, že by jich bylo méně, než kolik lidí zemře na následky nedostatečné a nesprávné výživy, byť "nepadnou" ihned. Řešit ale stravu národa celkově už není tak snadné jako nařídít pasterizaci mléka.

## ***Kolik půdy potřebuju?***

Tragikomickou povídkou s názvem *Kolik člověk potřebuje půdy* už kdysi napsal Lev Nikolajevič Tolstoj. Hrdinovi povídky ani ztrojnásobení jeho pozemkového vlastnictví nestačilo k uspokojení hladu po půdě. Dozvěděl se, jak moc krásnou půdu a tak levnou ! (jen za dárky, jako jsou hedvábné šaty, vodka či čaj) je možné zakoupit od **Baškirů** (kočovných kmenů na JZ úpatí Uralu, dnes vyznávají odrůdu islámské víry), opět neváhá. Představa, že si koupí ještě větší pozemek, je pro něho magicky přitažlivá. Pro zmíněný kočovný kmen Baškirů byla jeho půdou a domovinou prostě celá step, nebyl fixován na “domov ” jako nějaké pevné místo, jak je běžné v našem kulturním pojetí. Pachom byl jimi srdečně přivítán (pohostili ho skopovým a kysaným kobylicím mlékem) a za pár dáreků mu stařešina vyhověl s jeho prosbou o odkoupi pozemku. Cenili si svých území na **1000 rublů /za den**. Totiž Pachom si mohl od nich koupit za tuto částku **tak velký pozemek, jak velký je schopen obejít za jeden den** s tou podmínkou, že si pozemek musí ve zlomových bodech rýčem vytýčit a vrátit se do výchozího bodu, odkud ráno vyšel - byl označený čepicí z liščí kožešiny, která patřila stařešinovi. Děj nakonec dostal očekávaný dramatický spád s tragikomickým závěrem. Pachom se postupně během dne prodíral stále vyšší a vyšší stepní trávou, slunce pražilo, trpěl žízní a vysílením, touhou a možností získat ohromné pozemkové vlastnictví scházel z umu (... *přece tento úsek nemohu minout...*), jeho nenasytný hlad po půdě mu zastřel soudnost, schopnost rozložit si s rozmyslem své síly, nastavit si mantinely, které by určovaly, kdy už “bude mít dost” a kdy je čas se začít vracet. (Akorát řeka, kde by mohl rýžovat zlato, tam bohužel nebyla...). Přestože si nakonec zachrání tvář, neboť zvládne svůj ohromný kus pozemku obejít a dojít až k čepici včas, zaplatí za toto úsilí svým životem (nejspíš infarkt). “*Pachomův čeledín zvedl rýč, vykopal pro svého pána hrob- od hlavy až k patě 6 stop, což byla ta správná délka – a pohřbil ho.*” A máme jednu možnou odpověď.

To, kolik potřebujeme kdo půdy, nikdo jiný za nás nemůže přesně spočítat, protože tato otázka má i svůj psychologický přesah týkající se naší síly umět si říci “mám už dost” a míry našeho osobního vnitřního pocitu naplnění. Někdo si nosí “domov v hlavě” a žádnou půdu pro žádný účel vlastnit nepotřebuje. Někomu postačí jen zemina v květináči s muškátem, ale pro jiného by nebyl dost ani celý širý svět.

Obecně se ale hovoří o **1 ha na tzv. jednu “dobyččí jednotku” neboli jednu krávu**. To by mělo stačit na spásání a na usušení sena. Říká se *1 palec trávy od země se nutričně rovná 2 palcům trávy od vrcholu stébel*. Také je orientační pravidlo, že s každým dnem **po 15. květnu** tráva ztrácí výživnou hodnotu. Sice se může dělat první seč do poloviny července, ale nejkvalitnější a nejvýživnější seno /nejvíc mléka bude z června, případně také z 2. poloviny května, pokud stihla narůst.

Do otázky velikosti pozemku ale vstupují **další činitelé**: kvalita a hustota porostu, počasí (srážky) apod. Ideální by bylo, aby i tento hektar byl zvládnán tak, že se krávé vyhradí část na spásání, část se nechá vyrůst na pokosení. Důležitý je dostatečný čas, který je třeba nechat spasené či posekané trávě na **regeneraci** a nenechat ji znova ukousnout trávu, když sotva sebrala sílu z kořenů a znovu začala “čerpát sílu ze slunce a mohla probíhat fotosyntéza, aby dostatečně narostla vysoko, aby stálo za to na ní znovu pustit zvíře, nebo ji znovu pokosit a mít poměrně velký objem sena. Tráva by se ale zase neměla nechat růst příliš dlouho, až by ztrácela nutriční hodnotu. **Jde tedy o hledání rovnováhy mezi výživou krávy a péčí o půdu, aby jedno nebylo na úkor druhého.**

Dosahuje se toho tím, že se krávé či stádu pomocí el. ohradníku **vymezi jen malý úsek** a postupně další - čili **nepase se na celém prostoru**, který se postupně má stejně spást. Napodobuje se tak chování divokých stád (bizonů), které postupují krajinou a na stejné místo se vrací až po dostatečně dlouhém

čase, kdy měla tráva čas na zotavení a díky “zdupání” trávy až do hlíny dostaly šanci růst i jiné druhy travin, jejichž semena spala v hlíně. Obzvlášť důležité je to pro období sucha či **v regionech, kde dlouho neprší, taková půda je velice zranitelná.** Tato tzv. **řízená intenzivní rotační (točící se) pastva** (*managed intensive rotational grazing, MIRG*), též zvaná “stádová pastva” či holistická řízená plánovaná pastva” tedy znamená, že nenecháme krávy s využitím el. ohradníků pást dlouho na příliš velké ploše, ale raději postupně po úsecích, abychom zamezili krávám vracet se na to místočko (ostrůvek) pastviny, kde se pásly před pár dny a začala vyrůstat tráva znova (tu má nejraději a skutečně jí bude dávat přednost (a tím ji oslabovat) v rámci jinak velkého prostoru pastviny. Zvlášť obezřetný musí být hospodář u koňů a ovcí, které se pasou rty, které umí spásat trávu nízko až u hlíny, zatímco kráva si trávu utrhuje jazykem trochu výše od země.

Skot může přispívat dále **hnojem** (uhlík) a močí úrodnosti půdy (její schopnosti zadržovat vodu, pokud prší a je co zadržovat) či dokonce údajně v některých oblastech světa **zvrátit proces dezertifikace**, jak píše Sally Fallonová ve své recenzi na jistou knihu **[Krávy zachraňují planetu a jiné nepravděpodobné způsoby zotavování půdy, aby se zahojila Země]** *Cows Save the Planet and Other Improbable Ways of Restoring Soil to Heal the Earth* od Judith D. Schwartzové. Autorka knihy přichází se zajímavou teorií, že zvýšené hladiny moří jsou způsobeny spíš nedostatečnou schopností půdy zadržovat vodu, než tajícími ledovci. (Srov. Sally Fallon, *Wise Traditions*, str. 63)

***Jak teda mám krávu krmit? Přece potřebuju i šrot, jinak nebude mít mléko, říkal děda a ten pracoval roky v JZD.***

My krmíme krávy a býky jen senem, pasením nebo ji přivezeme futro. Na podzim ji přidáváme jablka a hrušky. Je tedy nejlepší dělat si vlastní seno ve vlastní režii, než se spoléhat pouze na nákup sena (s drahým dopravným) pofiderní kvality, neboť může být už jen otavou - to může být pak důvodem, proč kráva nedává moc mléka a proč je třeba zvíře přikrmovat jadrným krmivem, protože hospodář **nemá dost kvalitního sena a chce mít pořád stejnou produkci mléka (kvantitu, bez ohledu na kvalitu) a neakceptovat přirozené sezonní výkyvy produkce mléka bez ohledu na jeho nutriční hodnotu.**

Nutriční hodnota sena v jednom proutěném koši závisí i na těchto věcech:

- kolik sena jste vytrousili cestou ze seníku ke krávě
- kolik kráva sama shodila na zem pod sebe a zašlapala.
- záleží na době sklizně sena, jak jste byli nadšení při sušení., na kvalitě usušení.
- na půdě, kde tráva na seno rostla
- na kvalitním způsobu skladování.

Jsou zde zřejmě i biodynamické faktory - seno dělané s láskou a silnou motivací či s útrpným postojem?

Jinak potřebuje kráva také nabídnout **minerální liz** a pravidelně **vodu**, v zimě vody více, protože je krmena suchou trávou. V zimě je lepší jí naředit vodu tak, aby byla vlažná, ne ledová (dojila by méně mléka).

### ***A co když kráva bučí?***

Pak má **hlad** nebo má **žízeň**, nebo obojí, nebo došlo ke **změně situace**: ve chlévě není někdo, kdo by v něm měl být, nebo naopak - je v něm někdo, kdo tam být nemá. Třeba uteklo jiné zvíře, do chléva přiběhl vlk, nebo chce kráva hospodáři připomenout, že jí tíží těžké **vemeno** a potřebuje, aby ji podojil

a ulevil ji od této zátěže. Je třeba najít kompromis mezi uspokojením jejich potřeb (neignorováním) a mezi rizikem, že si člověka vycvičí, aby hned skočil ji vyhovět, sotva jednou zabučí.

### **Ale co když kráva furt bučí?**

Pokud není nemocná, pak se spíš jenom **běhá**, celý den a půl bude bučet a chtít skákat po Vás nebo po nejbližších zvířatech. V tom případě je mrzutá, trochu neklidná. Seno je moc senovaté. Voda je moc vodová. Nechce žrát ani pít. Nic s tím člověk nenadělá, jen může být rád, že se běhá.

### **Co ještě potřebuju k chovu krávy?**

1) Seznámit se třeba s místním **územním plánem**. Tam, kde dlouhodobě bydlíte a kde hodláte krávu chovat, zřejmě znáte **místní poměry**. V opačném případě, zejména pokud teprve budete kupovat nějaký statek a pozemky, je dobré podívat se na internetové stránky místně příslušného stavebního úřadu na územní plán, **v jaké zóně se Vaše nemovitosti nacházejí** - zjistíte tak, zda se tam aktuálně počítá s drobnými chovateli a samozásobiteli. Možná v takové zóně Vaše nemovitosti nejsou, ale případný chov nikomu nevadí. V opačném případě by stačilo, aby si soused postěžoval, že mu smrdí Vaše hnojiště a vadí bučení krávy, která se běhá, že zkrátka hluk a zápach “není přiměřený místním poměrům” a seník není v souladu s územním plánem a kráva do “pokrokově smýšlející” moderní obce nepatří, a už by byl *zákon na jeho straně*. Dále je dobré hlídat aktivitu obecního úřadu v souvislosti s **návrhy na nový územní plán**, v němž by se situace mohla náhle změnit. Pak je na Vás podat proti takovému plánu suburbanizace *námitku* (odvolání, rozklad) třeba v součinnosti s jinými sousedy, s nimiž můžete mít společné zájmy.

2) K dojení kromě **silných zápěstí** potřebujete: **nerezový kyblík**. Dále baňky (konvice), formy na sýr, větší sklenice na kefir, lednici nebo sklep, případně láhev pro krmení telete. Zvažte používání také **retro “technologie” (kosa, hrábě, lopata, vidle na hnůj a na seno)**, protože dávají skutečně pocítit energii, kterou je k produkci potravin potřebné vynaložit. Ačkoliv jeden hospodář toho zvládně hodně sám, je dobré zapojit aspoň do děláni sena zbytek rodiny. Mohou sbírat balíky sena z pole. Podporuje to rodinnou pospolitost, nikdo neztrácí kontakt **s loukami a možná neztrácí ani respekt a pochopení pro hospodaření, jehož plody rodině už nikdo nezdaní ani v penězích ani v naturáliích**.

3) **Ustájení**: ideálně chlév nebo aspoň přístřešek, co nejlíže k Vám (kvůli dojení a dohledu na zvíře), kam neprší a nefouká, kde budete svou krávu dojit, nosit ji trávu či seno, prohlížet si ji zblízka, hladit, kde necháte krávu připustit, otelit apod.; **krmelec a žlab**, kartáč (volitelné), pomůcky pro **fixaci krávy k obojku**. **Vodítko s provazovou ohlávkou** (je efektivní, kráva citlivěji reaguje, nepoužívat k ustájení)

4) **Seník** či stodolu na uskladnění sena a slámy, pokud možno na dosah místa ustájení krávy: kvalitní seno, případně travnice, kopáč (druh vidlí), případně nůše či velký koš, malé balíky slámy na podestýlku (najít producenta a včas se dohodnout se na času sklizně slámy a nákupu s dovozem, raději více než méně). Seno na vozíku musí být chráněno plachtou, možný je jistě i pronájem seníku či nevyužívané stodoly souseda.

5) **Seno** - pokud si nejste jisti dostatečným množstvím, nakupte ho od jiného producenta, nebo se ujistěte, že skutečně ještě pořád bude mít k prodeji, až Vám dojde. Sledujte množství sena, aby *na Hromnice byla polovina píce (2. února)* + raději strategická **“železná zásoba”** navíc.

6) Kvalitní **pastvina** k realizaci výše zmíněného řízeného spásání: nepřepásat, zvážit, kdy vůbec krávu pouštět na pastvinu, omezit pastvu v době dlouhotrvajícího vlhka a dešťů nebo sucha, střídat úsek na děláni sena a úsek na spásání, občasné přihnojování hnojem ze stáje či venkovního ohradníku (kdysi se



mu říkalo košár), po zvážení charakteru a hustoty travního porostu přesévat například osivem rozloženém na co nejdelší vegetační úsek **Uni -L-64**.

7) Elektrické ohradníky jsou velice praktickou záležitostí, s sehnání v obchodech s hospodářskými potřebami (Kamír apod.)

8) Trpělivost, sebeovládání a kázeň

### ***Kdy a jak často se má dojit?***

V **pravidelný** čas ráno a večer, abyste neztráceli mléko a dojilo se Vám dobře, rytmus dne svědčí všem, kráva to očekává. Pokud je kráva zvyklá být dojena v určitou hodinu, bučením to bude po Vás stejně vyžadovat, pokud z toho rytmu vypadnete. Na druhou stranu žijeme v jiné době. Před sto padesáti lety lidé měli hodně dětí, nebyly supermarkety a sociální stát a velmi záleželo na každé kapce mléka, aby nepřišla nazmar. Proto se dnes neočekává taková kázeň, jakou měli čeledini kdysi. Dvakrát denně ji ale podojit musíte kvůli krávě samotné, aby nedostala zánět vemene. **6 týdnů** před otelením by měla být už **zasušená** postupným vynecháváním dojení (třeba ji začít dojit jen jednou za den, pak jednou za dva dny atd.).

### ***Jak dlouho je kráva Jersey březí?***

Cca **278 dnů**. Dle data inseminace lze spočítat online

### ***Jak ji mám zabřeznout?***

Když bude neklidná a bude bučet, bude mít u vulvy hlen, ihned mějte připravený telefon na inseminátora z nejbližší inseminační stanice. Vlastně je dobré se s ním zkontaktovat předem, nahlásit mu číslo či značku otce Vaší krávy a požádat ho, aby měl připraveného “býka”, který je s ní kompatibilní. U Jerzejký nejlépe Jerzeje, který navíc není její příbuzný.

### ***Jak a kam mám nahlásit krávu či změny (porod, porážku, koupi, prodej)?***

Vezměte si při koupi od majitele číslo jeho hospodářství a číslo přidělené jeho krávě. Vyřídíte si číslo svého hospodářství. Nahlaste Českomoravskému svazu chovatelů ve formuláři *Hlášení o narození zvířat, jejich úhynu, ztrátě a přemístění (pro skot)*, k jaké události došlo (přemístění). Stačí naskenovat a poslat emailem. Podle charakteru změny (přesun do jiného kraje, import) je třeba si možná pro samotný transport zvířete k Vám vyžádat případně také další dokumenty od veterináře či Krajské veterinární správy, činíte vše v součinnosti s původním a v tomto smyslu zkušenějším majitelem. Tento svaz přiděluje obecně číslo hospodářství (koně se hlásí pod stejným číslem hospodářství ale do ústřední evidence ve Slatiňanech), dá Vám brožurku s *Pokyny pro chovatele skotu a Stájový registr*, vydá Vám *Průvodní list skotu*, prodá Vám náušní čísla známek (ty můžete mít do zásoby) a případně kleště k jejich fixaci na ucho telete. Dále se orientujete dle aktuálních Pokynů pro chovatele k vedení ústřední evidence skotu, který obdržíte od ČMSCH.

Adresa: Českomoravská společnost chovatelů (ČMSCH), as.s. 252 09 Hradištko 123; cmsch.cz

### ***Jaké další kontakty potřebuju?***

1) Na **veterináře** (občas dle aktuálních evropských směrnic má na starosti očkování či vyšetření z krve zvířete, obvykle na podzim – tehdy ho kontaktujte, ať si přijede na odběr krve z ocasu). Samozřejmě je dobré mít v mobilu číslo na nejbližšího veterináře, který se nespécializuje na kočky a psy, ale třeba běžně ošetřuje skot v nejbližším zemědělském družstvu, v němž můžete najít v mnoha směrech kontakty na potřebné lidi (objednat si slámu apod.)

2) Na **podkováře**, který Vám jednou za půl roku ostrouhá kopýtko s Vaší aktivní asistencí.

3) Kontakt na nejbližší **asanační úřad**, odkud si přijedou jak popeláři pro biologický odpad z domácí porážky (zavoláte jim bez prodlevy a necháte si doklad o zaplacení, tedy předání nebezpečného odpadu, stojí to cca 200 Kč), o povolení k domácí porážce aktuálně v r. 2020 už nežádáte Krajský veterinární úřad, porážka se ale hlásí **minimálně tři dny** před jejím vykonáním. Je třeba to ale sledovat, zda se něco nezměnilo, k dohledání vše na internetu.

4) Případně **řezníka** či **zkušeného souseda**, který Vám pomůže s domácí porážkou skotu. Krávě se totiž narodí tele, které možná vykrmíte a budete chtít doma porazit.

### ***Jak poznám, že se kráva běhá a mohu jí dát připustit?***

S jistotou by to měl poznat inseminátor vyšetřením přes konečník. Je neklidná, nechce žrát, bučí (“otravuje”) a z vulvy ji visí provazovitý sekret, po odeznění i trochu krve. Pokud sekret přehlédneme a běhání pomine bez pokusu o zapuštění (vhodný čas na zapuštění trefil do víkendu, kdy inseminátor nejedí), poznačíme si toto datum do kalendáře a za 19 dní dáваме pozor na stejné projevy svolnosti k páření, tedy tzv. běhání (co 21 dnů). Některé lidové rady říkají, že je zapouštění úspěšnější po otelení, ne v létě, kdy dává nejvíce mléka. Zda kráva zabřezla, či ne, poznáme tak, že se příště neběhá, nebo po potvrzení inseminátorem. Ale stačí ho zavolat k potvrzení březosti (potřebujete-li to vědět a nejste si jistí) až minimálně po měsíci a více.

### ***Musím volat veterináře, když se začne kráva telit?***

Co myslíte Vy? Záleží nejspíš na plemeni krávy a možná na tom, čím ji hospodář krmí. **U Jerseyky to není nutné.** Je dost možné, že když se to přehání s jadrným krmivem před otelením, tele je pak moc velké (obzvlášť býček) a porod se bez asistence nemůže obejít. Jerseyka ale slehne obvykle snadno. Jen z povzdálí sledujeme, zda je vše v pořádku, krávě a telátku ale zajistíme suchou podestýlku a klid. Po otelení ručně otíráme tele slámou a necháme ho rozvinout si vztah s pyšnou matkou, která ho stimuluje olizáváním. Kráva při porodu a po něm bučí, ale toto bučení ji jiné, hlubší a spokojenější. Po otelení je třeba podojením zajistit, aby kráva nedostala do vemene záněť, na druhou stranu není vhodné mléko zcela vydojit, protože by kráva mohla utrpět hypokalcemií a nebyla by schopna se zvednout - pak je třeba asistence veterináře, který poskytne krávě “vápno” kapačkou. Stalo se nám to jednou u naší starší krávy, kterou jsme z obavy před zánětem vemene rychle zcela vydojili.

Po několikaleté zkušenosti je jinak pro nás **výhodnější** a spolehlivější (ale každý chovatel si musí najít svůj způsob péče o tele) **nadojit mlezivo** (tzv. kolostrum, první mléko laktace), které je velice výživné a posiluje imunitu, **zvlášť** a podávat ho teleti **z láhve** určené ke krmení telat a které se prodávají v hospodářských potřebách. Je to snazší, než slizké a těžké tele zvedat ke struku krávy. Víme pak, kolik toho opravdu vypilo. Tele mlezivo postaví na nohy. Máme pod kontrolou, kolik vůbec mleziva či později mléka vypije, a třeba si zajistíme (pro vzácný případ), aby nepoškozovalo struky vemene v případě, že je má kráva výjimečně citlivé a náchylné na zranění. Pokud chodí tele na pastvu s krávou a nechceme, aby tam tele sálo mléko, existuje speciální plastová ostrá ozubená nánosní “náušnice” (tzv. Mulcovka). Když se s ní tele k vemenu krávy přiblíží, nedá mu napít. Poptávejte tzv. **mulcové** zábrany

proti cucání. Teleti dáváme jen opravdové mléko, nepoužíváme jiné mléko. I odrostlejšímu teleti přilepšujeme mlékem či syrovátkou, pokud ho máme navíc. (Lépe ho naučit pít z kyblíka).

### ***Jaké zemědělské stroje máte, jakou mechanizaci používáte?***

Chov rodinné krávy si zpočátku nevyžádal u nás v tomto smyslu žádné zvláštní investice. Nejdříve jsme začínali s kozami a používali jen dvojkolák, do něhož jsme vložili dřevěný “trychlýř”, aby pojal více sena nebo zeleného krmení, a odváželi ho do stodoly. Poté jsme podobnou konstrukci nasadili do přívěsného vozíku za auto Lada Niva, které nám sloužilo k tahání jako traktor. Nyní po 10 letech jen ruční práce máme kromě několika **ručních kos** na futro, malý **Zetor 3011** a za něho **sekačku** polské výroby, obraceč a shrnovač, dále starý dobrý německý **lis** na malé balíky sena a slámy. Pan Lněnička z vesnice Pohodlí u Litomyšle takové lisy opravuje. (Jeho mob. je 604847888.) Pokud by nastala postapokalyptická doba, na všechny práce bychom používali koně, za které lze zapojit i naše **rozmetadlo hnoje**, které ale jezdí za traktorem. Do práce se ale stále zapojuje celá rodina, trvá ale díky mechanizaci kratší dobu. Když je hezké počasí, zvládneme posekat, usušit a sklidit větší úsek luk. Máme ale jinak statek obklopený zahradou a sady, kde žádnou mechanizaci nepoužíváme, ale vše sečeme kosou a shrabujeme hráběmi.

### ***A co děláte s mlékem, jak ho uchovávejte, aby co nejdéle vydrželo, co z něho vyrábíte? Máte nějaké recepty?***

Na dojení používáme **nerezové** a vždy poctivě čistě vymyté a vypláchnuté kyblíky, mléko **IHNED** přecedíme přes jemný plastový cedník do konví (velikost určuje množství mléka), nebo výjimečně do čistě a čerstvě vymytých skleněných láhví, které v lednici **nezavíráme** na víčka (to aby smetana nedostala nahořkou příchut'). Stará lidová rada říká, že do mléka máme údajně dát pár lístků máty a vydrží déle, ale nemáme to otestováno. Kdysi se konve odnášely do sklepa, případně je vložili v tom sklepě do nádoby s vodou. My je dáme do lednice, v létě, když je více mléka, máme zapnutý 2 lednice.

Za 24 hodin menší naběračkou sbíráme smetanu do hlubokých **nerezových gastrónád** díky obdelníkovému (a ne kulatému) tvaru vhodných na efektivní využití skladovacího prostoru v lednici. Za několik dnů z vychlazené a někdy již nakyslé smetany děláme máslo v **elektrické máselnici** - je třeba dát pozor a nalít jen asi z 1/3, protože nejdříve smetana nabude šleháním. (Máslo jedli lidé již v mladším pravěku a pokud se setkáváme s názorem, že bývalo zpočátku určeno jen jako lék, nejspíš jde o dezinformaci, protože to platilo jen ve starém Římě, kde nebyly k chovu skotu podmínky.) Poté zcedíme podmásli a dále ho ještě vymačkáváme z másla. Podmásli se dá pít, nebo ho dáme praseti, slepicím, dá se použít na zadělání těsta apod. Máslo konzumujeme přímo, jako zmrzlinu vyrobenou ve **zmrzlinovači** DOMO DO 9066I), nebo z něho děláme ghí/ghee (slovo pochází ze sanskrtu a u nás ho nejspíš rozšířili příznivci východních filosofí, jogy a Indie vůbec), jde o převařené čistěné máslo, které znaly naše prababičky. My ho přepouštíme v pomalém **el. keramickém hrnci**. (tzv. **Crock pot**) Kdysi se máslem myslelo jedině přepuštěné. Teprve takové máslo nepřipaluje a je velice vhodné i pro tepelnou úpravu potravin. Čerstvé máslo, aby nepřipalovalo, je vhodné namíchat s olivovým olejem.

Z mléka, pokud ho nedopřejeme ještě teleti (to se s námi dělí) či praseti, vyrábíme sýry, po kterých zbude sladká **syrovátka** (vhodná na pěstování svalů u sportovců), na polévky či opět na zadělávání těsta či jako **startér** při přípravě mléčně kvašených potravin, pro slepice. **Sýry** vyrábíme obyčejné a jen pro svou spotřebu. Mléko zahřejeme, ale nepasterizujeme, přidáme poté syřidlo a po čase metlou rozmícháme syřeninu na vločky a přecedíme do formy, sýr ve formě přikryjeme víčkem a zatížíme. Po okapání ještě necháme namočené ve skleněné nádobě ve slané vodě. Stále se to ale učíme a experimentujeme. (mléčné kultury, jen potírat solí, otáčet v lednici při 10-13 stupních. Dnes jsou

informace o výrobě sýra na internetu, nebo se lze zúčastnit kurzů.

## **Recepty**

**Sýr:** Mléko zahřejeme, ale nepasterizujeme, přidáme poté syřidlo a po vysrážení (ztuhnutí na rosol) syřeninu nakrájíme, pak metlou rozmícháme na vločky a přecedíme do formy s dírkami na odkapávání syrovátky, sýr ve formě přikryjeme víčkem a zatížíme něčím těžším (třeba kusem dubového dřeva), nakonec po odkapání vložíme do solné lázně nebo jen nasolíme. Na oddělení syřeniny a syrovátky používáme syřidlo Laktochym 200 ml od firmy Milcom se sídlem v Táboře, která prodává inokulační kultury (Camembert apod.). Někdo používá syrařské potřeby od <https://www.tomscheese.cz>. Dozrává v lednici (10-13 °C) na plastové mřížce v plastovém tácku. Sýr po 3 dnech obracíme.

**Tvaroh:** zkyslé mléko (které ale bylo v pokoji přikryté aspoň úterkou, aby neztrácelo na světle vitamíny) zahřejeme (ale dle našich zásad “vyživujících tradic” nepřevařujeme, jen tedy na teplotu do 38 st. C) a po sražení v plátně stáhneme a necháme odkapávat nad nádobou. V Indii dělají sýr panýr podobný tvarohu tak, že do zahřátého čerstvého mléka dávají jako srážecí činidlo citronovou šťávu nebo kyselou syrovátku v poměru 2,3 l mléka ku 5 polévkových lžic citronové šťávy, nebo 600 ml syrovátky)

**Příprava tvarohu a sýra se syřidlem** (jde o kuriozní staročeský recept, převzato z knihy *Jídlo a pití v pravěku a starověku* ze str. 503, odzkoušený ho zatím nemáme, ale člověk nikdy neví, zda se nebude hodit)

*Syřiště připrav například ze žaludku telete, jehněte nebo kůzlete, které ještě pije mléko. Žaludek pečlivě umyj, naplň ho mlezivem (tj. mlékem krátce před otelením nebo po něm), přidej sůl a vodu. Všechno dohromady usuš. (Moje poznámka: nejspíš by teplota při sušení neměla překračovat cca 42 st. C, aby se nezničily enzymy). Když potřebuješ syřidlo, dej trochu sušeného obsahu žaludku do misky, podlej mlékem a rozetři. To pak nalej do mléka, které má zkysnout. Syřiště můžeš vyrobit také pomocí rostliny svízel syřiště (*Galium verum*). Sražené mléko pak můžeš opakovaně lehce zahřívát, stloukat, tvaroh vybírat rukama a podobně.*

## **Karobové bonbony:**

5 lžic přepuštěného domácí másla

4 lžiček kakaového prášku

strouhané ořechy (asi 3 lžice) , rozinky, mandle apod.

špetička keltské soli hrubé (*Guerande*)

1 lžice *Rapadury* (sušená třtinová šťáva). Lze sehnat např. v obchůdku [panpekar.cz](http://panpekar.cz), v biopotravinách, nebo stačí jen rozinky.

Máslo roztopíme v hrnci s dvojitém dnem a vmícháme zbývající ingredience, pomalu a dobře je vmícháme do másla a poté po lžících naplňujeme silikonovou formu na bonbony. Po ztuhnutí v lednici nebo případně v zimě někde v chladnější místnosti je vyloupneme na talíř. Vypadají jako bonbony z bonboniery.

**Zmrzlina:** do zmrzlinovače (který není ani levný ani drahý, např. Domo DO 9066I) dáme smetanu (asi 60 procent objemu nádoby), nakrájené ovoce (banány, jahody, strouhané či v mixéru nasekané ořechy apod.), med či sušenou třtinovou šťávu (volitelné), šťávu z citronu, vanilkový extrakt (vanilkový prášek luhovaný doma ve vodce) a zapneme zmrzlinovač. Do 30-60 minut je zmrzlina hotova.

### ***Jak mám s krávou komunikovat, vždyť je tak velká?***

Kráva si zaslouží náš respekt, protože je opravdu velká. Při podávání vody v kyblíku či sena stojíme vůči ní bezpečně z boku, aby nás nezranila (třeba neúmyslně) rohama. Na druhou stranu kráva není šelmou jako pes! Na rozdíl do koně rychle neuteče, její kopnutí není nebezpečné, mohla by se bránit rohama. Je třeba s ní komunikovat laskavě, ale vytrvale, **zdvořile**, aby se neurazila a neztratila k vám důvěru. Odměnou jí spíš bude podobně jako koni ticho. Jistě se Vám bude hodit obojek, za který ji ve stáji fixujete ke žlabu, případně **provazová ohlávka a vodítko**, pokud ji chcete někam odvést. V nejhorším tam na ní může čekat odměna v podobě jablek, ale není nutné. Jinak by měla jít sama, časem si zvykne a bude vědět, kam má chodit sama (ráno na pastvu a večer z pastvy). Zareaguje spíš na **postupné (ve fázích o zvyšující se intenzitě) vyvíjení tlaku** naší ruky (špiček prstů) na tělo, pokud si přejeme, aby ustoupila na stranu, než agresivní naléhání prutem či lopatou a řevem. Pokud ustoupí, kam potřebujeme, již na ní netlačíme. **Přísné huknutí bude platit spíš na psa.** Kráva ale není šelma jako pes. Mohli bychom ztratit její důvěru a nelíbili bychom se jí. Domníváme se, že od malička by si býček neměl zvykat na to, že je náš domácí mazlíček, protože to nepovažujeme za vhodné a bezpečné. Časem bude chtít hrát hru na to, kdo je tady pánem, ze které bychom nemuseli vyjít jako vítěz. Necht' si ho raději "socializuje" jeho matka či stádo.

### ***Krávy způsobují globální oteplování a klimatickou změnu, moc prdí.***

Je třeba zde od sebe oddělit několik věcí a neskandovat jen nějaká zjednodušená hesla. Zvážit, zda vůbec a do jaké míry člověk přispívá k oteplování. Zda oteplování (ať už ho způsobuje cokoli a kdokoli) je něco, čeho se máme bát.

Odborníci se neprou o změnu klimatu, ale stále se prou (pokud se vůbec ještě poslouchají) o to, do jaké míry a zda vůbec ke klimatické změně přispívá člověk. Pokud snad ano, ale ta míra, v jaké k němu přispívá, by byla zanedbatelná, pak je otázkou, zda stojí různá vynucovaná opatření za cenu oslabování ekonomiky zemí EU. Pokud by mělo dojít ke změnám v ekonomice a uspořádání společnosti, zda vynuceně jménem ekologie. Sociolog PhDr. Petr Hampl, PhD tvrdí, že aby nějaká teorie byla pravdivá, bylo by třeba dle teorie vědy určit, **co by se muselo stát, aby tato teorie pravdivá nebyla.** Pokud moc prší, jde o klimatickou změnu. Pokud je velké sucho, slyšíme, že je to klimatická změna také. Víme, jak "pravdivá" byla třeba už jen cholesterolová hypotéza, která dosud doznívá, ačkoliv byla už dávno vyvrácená. A jak ji všechna média a různé autority do nás tlačily.

Je pravda, že když jakýkoliv tvor špatně tráví nevhodnou stravu, tak trpí větry a nadýmáním. Je pravda, že **průmyslový koncentrovaný chov** krav zbytečně zatěžuje lokální životní prostředí a je celý **nepřirozený**. Špatné trávení mohou mít i početní úředníci, kteří formulují unijní politiku a její *Green Deal* a o kterých dr. Hampl hovoří jako o "nové aristokracii", kterou ve své knize *Prolomení hradeb* přirovnává k aristokracii Francie 18. století, tedy ke dvořanům v navoněných parukách). Hovoříme ale především o agroprůmyslu. Je dlouhodobým a prověřeným vypořádáním se s velkochovy veganství pro lidi, psy a kočky a půda bez kravské mrvy? Řešením jistě není zcela zavrhnout chov krávy jako takové a začít jíst chudobně jako v rozvojových zemích. Zavrhnout krávu jako takovou by znamenalo vylévat vaničku i s dítětem a neprojevit ani trochu vděku houževnatým předkům, kteří ji kdysi chovali jinak a kteří si vyvinuli a nám předali gen na trávení mléka i v dospělosti.

Tam, kde roste pro krávy sója, kukuřice a obiloviny, tam by se nemusely tytéž plodiny pěstovat pro člověka, ale místo nich by se mohla pěstovat tráva a na ní by se mohla pást kráva (propuštěna z velkochovu). Tato by půdu rovnou rovnoměrně hnojila, dávala míň mléka, ale bylo by nutričně hodnotnější. **Nabízí se tedy třetí cesta – rodinná kráva, která se vrátí zpátky z velkochovu na**

**rodinný statek.** (Začněme u sebe - málokdo, do dostal zpátky půdu v restitucích, se zlobil, že mu nevrátili půdu i s krávami.) Rodinná kráva nebude potřebovat moderní krmné směsi, siláže apod., ale seno a trávu. Vodu nám nevypije jako Široký z pohádky, ale zase ji vymočí do trávy, kterou pohnojí. Naopak tedy přispěje organickým materiálem ke zlepšení kvality půdy, která bude lépe zadržovat vodu. A člověk nebude muset jíst tolik sóje a kukuřice, ale domácí mléčné výrobky.

V historii se už několikrát stalo, že **ve jménu vyššího dobra a záchrany utlačovaných před vykořisťujícími kapitalisty byly potlačovány lidská práva a svobody.** Mnozí ve spravedlivém hněvu upřímně věřili, že jsou na té správné straně, že jsou dobře informovaní a že jsou na správné cestě ke světlým zítřkům. Podlehli falešnému dilematu - kdo není s námi, je proti nám. Existuje ale možná zmíněná třetí cesta. Vítězslav Kremlík ve své knize *Obchodníci se strachem: Průvodce skeptika po klimatické apokalypse* nepopírá změnu klimatu, ale vysvětluje, že **klimatické změny provázely člověka odjakživa, stejně jako rozmary počasí.** Popisuje v ní skandály kolem manipulací a říká: “Mocní se odjakživa snaží udržovat v lidech pocit viny a strachu....Pro lidstvo vždy byl problém přežít chladná období. Teplým obdobím se naopak říkalo klimatické optimum. Tvrdit, že se máme bát oteplení, je popřením celé zkušenosti lidských dějin.”

***Dojíte ručně? Pokud ano, proč? Vždyt' se dá koupit elektrické dojící zařízení.***

Dojíme jenom ručně. S cvikem to jde stále rychleji – cvičení dělá mistra. Nejdříve každý struk aspoň jednou vymáčkneme (tedy pokud na to nezapomeneme) a necháme mléko s “víčkem”, kterým se dole zacelil strukový kanálek, vystříknout mimo kyblík pro případ, že by do mléčných kanálků mohly z vnějšku proniknout nežádoucí bakterie. Poté začínáme dojit do kyblíku, dojení se po asi pěti minutách “rozjede” a kráva tedy “pustí” mléko. Není třeba začínat zhurta, ale pomalu, aby kráva přijala fakt, že se bude dojit. Je třeba vycítit, kdy se kráva chystá přenést váhu těla a udělat krok dopředu či dozadu nebo zda se bude chtít vyprázdnit nebo močit, abychom předešli vylití mléka. Pokud má člověk jen jednu dvě rodinné krávy, nedomníváme se, že se nutně vyplatí investovat či vůbec používat stroj na dojení, protože:

**A)** Stroj nemusí vědět, kdy má přestat dojit a pokud stále “vysává”, když již není co, může způsobit, že kráva bude možná *náchylnější k zánětu vemene*. Je to rodinná kráva, naše živitelka, kterou chceme mít zdravou a její zdraví neriskovat. Pokud na druhou stranu stroj vypneme předčasně a nedododáme, ztrácíme nejužitečnější část mléka. Stroj je třeba **pokaždé umývat** (jinak se v něm množí bakterie), takže **čas, který nám ušetří dojením jedné krávy, zase strávíme jeho umýváním** (nula od nuly pojde). Pokud bychom ho dobře (všechny hadice) neumyli, mohly by se v nich šířit bakterie a nadojené mléko by nebylo pak bezpečné pít syrové. Pokud stroj a hadice vymýváme, používají se k tomu *chemické přípravky*, které mohou v hadici stále i po vymytí zůstat či **ovlivnit odor mléka.**

**B)** Když dojíme ručně, jsme pravidelně v intimním **kontaktu s krávou**, všímáme si, v jakém je stavu ona, její vemeno, v jaké je náladě, posilujeme si zápěstí, aniž bychom museli chodit do posilovny. Ruční dojení je zajímavá dovednost a nikdy nevíme, kdy se může ještě v životě hodit. (Při případném blackoutu vás možná budou potřebovat v nejbližším družstvu, abyste jim ručně podojili krávy).

Kdykoliv dojíme krávu ručně, cítíme, že jsme v kontaktu s našimi předky, kteří také krávy dojívali, jak jinak než ručně. Už je to tak - držíme-li v ruce struk vemene, držíme v té chvíli onu nit tradice.

**Přejeme Vám, abyste nikdy nezapomněli, jak chutná opravdové kravské mléko!**

# Odkazy

## Literatura

**Grohman**, Joann S.: *Keeping Family Cow*. Coburn Press: 2009

**Fallonová** Sally a Enigová Mary G.: *Výživující tradice: Kuchařka, která je výzvou pro politicky korektní výživu a diktátory stravy* (nebo její anglická verze)

Weston A. Price: *Nutrition and the Physical Degeneration*  
[westonaprice.org](http://westonaprice.org) (stránky Nadace Westona A. Pricea)

**Beranová** Magdaléna: *Jídlo a pití v pravěku a ve středověku*

**Beranová** Magdaléna a Lutovský Michal: *Slované v Čechách: archeologie 6.-12. století*

**Úlehlová-Tilschová** Marie: *Česká strava lidová*

**Howell** Jim: *For the Love of Land: Global Case Studies of Grazing in Nature's Image [Pro lásku k půdě: Globální případové studie pasení podle obrazu Přírody]*

**Kremlík** Vítězslav: *Obchodníci se strachem*, 2019.

**Butterfield** Jody et al.: *Holistic Management - Healthy Land, Healthy Profits*, 2006

**Sambras** Hans Heinrich: *Atlas plemen hospodářských zvířat*. Praha: Brázda, 2001.

*Wise Traditions in Food, Farming and the Healing Arts*, svazek 14, číslo 2, str. 63.

*Wise Traditions in Food, Farming and the Healing Arts: Meet the Tiniest Dairy Cow in the World! Vechur Cattle*, svazek 14, číslo 1, str. 81.

**Musilová** Lenka, Ing.: *Charakterizace vybraných typů mléčných produktů* (Ústav chemie potravin a biotechnologií, 2015), diplomová práce.

**Teicholzová** Nina: *Tuk, velké překvapení*

**Youngová** Rosamund: *Tajný život krav*, 2017

## Internetové odkazy pro chovatelé:

<http://www.kamir.cz/> (potřeby pro chovatele, mají i kmenové obchody)

<http://www.agrotrans.cz>

[www.impuls-agro.com](http://www.impuls-agro.com) (máselnice)

<http://www.driml-napajecky.cz/cz/mlekarstvi/maselnice/item-2012079.html> (máselnice)

[vidle.eu](http://vidle.eu)

<http://www.milcom-as.cz/> (syřidlo)

<https://www.tomscheese.cz>

<http://www.dobrysyr.cz/> (potřeby pro sýraře a kurzy výroby sýra)

<http://www.keliwood.cz/set/putynka-dzber>

<https://www.bodit.cz/produkty/produkt/propylak-1> (Prodej doplňkového krmiva Propyla - samoregulační prostředek pro prevenci ketóz a celkového stavu dojníc po porodu. )

[http://is.muni.cz/th/74600/ff\\_m/PASTEVECKA\\_TRADICE\\_NA\\_VYCHODNI\\_MORAVE.pdf](http://is.muni.cz/th/74600/ff_m/PASTEVECKA_TRADICE_NA_VYCHODNI_MORAVE.pdf)

<http://www.genetickezdroje.cz/index.php?p=skot>

ifauna.cz

bazos.cz

Vyzivujicitradice.cz (blog)

KosimeSnadno.cz (eshop: vše pro kosení, knihy Vyživující tradice apod.)

<http://www.youtube.com/watch?v=vpTHi7O66pI>

<http://www.youtube.com/watch?v=JTSFHimis28&feature=share&list=UUSTg2J6XBKOpG--An3czhxA> (výroba karobových bonbonů)

<http://www.youtube.com/watch?v=e8TQHWfKNa4&feature=share&list=UUSTg2J6XBKOpG--An3czhxA> (výroba másla)

### **Podnikatel**

Pan **Lněnička** z Pohodlí u Litomyšle, opravář a seřizovač **lisu** na balíky slámy a sena, tel. 604847888.

Vydali Věra a Neil Dudmanovi, Mladočov 2020

Obraz na přední straně obálky: Robert Atkinson Fox (1860 – 1935)

Tyto poznámky původně vznikly pro účastníky kurzu Chov rodinné krávy

eshop: Kosimesnadno.cz, [info@kosimesnadno.cz](mailto:info@kosimesnadno.cz), mob. 773 497 017