



Mnohé prefabrikované a chemií nadopované potraviny dnes připomínají „amarouny“, jimiž se v kultovním seriálu *Návštěvníci* živila expedice z budoucnosti. Za zdravou stravou bychom však měli spíše směřovat ke zvykům našich předků.

Otazníky na talíři

Chemií vyšperkované potraviny začínají konzumenty odpuzovat

Dát si špenát na zvýšení erekce, hamburger proti vypadávání vlasů a zapít to limonádou bělící chrup? Potravinářský průmysl už dnes nabízí téměř nemožné. Stále více lidí však místo po „amarounech“ prahne po návratu ke kuchyni našich babiček.

Poly, mono, nasycené, nenasyčené, esenciální, omega tři, transmastné, nízkotučné, nízkokalorické, fortifikované, antioxidanty, probiotika – čert aby se v tom vyznal! K tomu dilema nad dlouhými seznamy přídatných látek, díky nimž potraviny vydrží nepřírozně dlouho či dostávají „šmrnc“ příchutí, které v nich vůbec

nejsou obsaženy. Člověk 21. století dokáže vyslat sondu na Mars, ale tápe v tom, co by pro něj mělo být nejpřirozenější – a sice, co vlastně jíst.

Západní svět se zbláznil, tvrdí australský vědec Gyorgi Scrinis, který naše stravovací návyky ocejoval výrazem „ideologie nutricionismu“. Postmoderní společnosti se podle něj nechaly přesvědčit, že důležitější než konkrétní potraviny jsou jednotlivé živiny v nich obsažené (a to i kdyby tam měly být dodány uměle) a že k tomu, abychom pochopili, co máme jíst, potřebujeme vyjádření vědeckých komisí.

„Každá doba má svoji stravovací teorii,“ všimá si i americký publicista Michael Pollan. Jednou se propaguje nejíst máslo, pro-

tože zvyšuje cholesterol, abychom posléze zjistili, že margaríny obsahující „transtuky“ ho zvyšují ještě více. Pak zase nízkokalorická móda vystrnadí cukr, načež pozdější výzkumy dají umělá sladidla do souvislosti se zvýšeným výskytem rakoviny. Přes všechna výživová doporučení však západní společnosti výrazně zdravěji nevyjadřují.

„Žádný jiný národ na planetě se tak nezabývá důsledky, které má na zdraví volba potravin, a žádný jiný národ zároveň netrpí tolika se stravou spojenými zdravotními problémy. Stává se z nás národ trpící orthorexií – lidí, kteří trpí nezdavou posedlostí zdravou stravou,“ říká o Američanech Pollan. Chronické nemoci jdou podle něho ruku v ruce s industrializací naší stravy:

Zvířecí velkochovy v mnoha částech světa se neobejdou bez antibiotik: kuřata ani skot by jinak nezvládly drsné podmínky, v nichž musejí žít. Lidé pak farmaceutika konzumují v jejich mase.

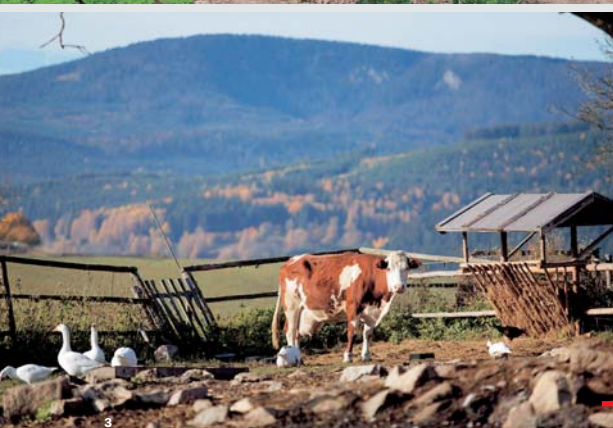


Exotické druhy ovoce se převážejí přes půlku světa, dojem čerstvosti jim dodávají ošetrující látky. Přitom metabolismus Středoevropa je nejlépe uzpůsoben konzumací plodů rostoucím v jeho vlastním okolí.





Budoucnost zemědělství by měla spočívat v malých lokálních farmách a obměňujících se družících plodin na úkor velkoobdobných monokultur. Na snímku samosběrné pole Toma Troonbeecxse.



Mléko od krav pěstovaných ekologicky zodpovědným způsobem má podle odborníků mnohem méně alergenů, navíc je podstatně chutnější.

jíme více prefabrikovaných potravin, rafinovaných obilnin a chemických látek, pěstujeme ovoce, zeleninu a chováme zvířata v obrovských monokulturách, cpeme se levnými kaloriemi a tuky, biologickou diverzitu omezujeme na pár základních rostlin, kritizuje Pollan.

Varovné hlasy se však začínají ozývat i z jiných částí světa. „Odcizili jsme se sobě samým i přírodě. Potravinářské skandály z uplynulých let, jako byly dioxinová krize nebo nemoc šílených krav, odhalily, kam až je zpracovatelský průmysl ochoten ve své ziskovosti zajít. Spouště lidí to otevřelo oči,“ říká Belgičan Wim Merckx, podle nějž přibývá lidí, kteří by se nadvládě potravinářských lobby rádi vzepřeli. Místo módním, dlouhotrvanlivým, přídatnými látkami či hormony nadopovaným polotovarům dávají přednost přírodním stravě – čerstvé zelenině, ovoci, kvalitnímu masu.

„Výživové trendy se stále mění, nemá smysl podléhat módě ve stravování. Jediní, kdo potřebují neustálé módní diety

a zázračné doplňky, jsou pouze potravinářský a farmaceutický průmysl,“ upozorňuje i česká nutriční specialista Margit Slimáková, která se zasazuje o návrat k minimálnímu upravování přirozených potravin a radikálnímu snížení příjmu aditiv. Přirozená, převážně rostlinná strava je podle ní nejlepší prevencí naprosté většiny dnes běžných chronických degenerativních onemocnění. „Ale jak často vidíte reklamu na mrkev, ovesné vločky nebo čočku?“ pozastavuje se vystudovaná farmaceutička.

Průmyslu navzdory

V mnoha industrializovaných západních společnostech se začíná vzmáhat nový trend: Community Supported Agriculture (CSA) neboli komunitně podporované zemědělství. „Je přece nesmysl, aby se přes Alpy dovážely základní suroviny, jako je třeba mléko nebo jablka. Lidé by měli konzumovat potraviny, které pocházejí z jejich regionu. Zdraví nejvíce prospívají lokální produkty, nikoli exotické potraviny do- ▶

Škodí nám „ěčka“?

V regálech to vypadá vábně – řady jogurtů jásavých barev, salámů, sýrů, trvanlivého pečiva, marmelád. Spolu s původními surovinami v nich však často konzumujeme i přídatné látky s názvy mnohem méně lákavými: barviva, konzervanty, tavicí soli, zahušťovadla, stabilizátory, emulgátory, rozpouštědla a mnoho dalších, označených písmenem E a číslem, takzvaných „ěček“.

„Do jisté míry to je výhodné pro potravinářský průmysl i pro spotřebitele, potraviny dnes vydrží déle. Vyhláška reguluje, v jakém množství se přídatné látky mohou přidávat do potravin, aniž by se zvyšovala pravděpodobnost poškození zdraví,“ říká Jiří Ruprich z Vědeckého výboru pro potraviny Státního zdravotního ústavu. „Ale má to i svoje nevýhody,“ dodává. „Člověk do sebe dostává látky, které by do sebe dostávat nemusel, nepotřebuje je a je otázka, do jaké míry se jimi má zatěžovat.“

„Přídatné látky napomáhají k šíření konzumenta,“ tvrdí rezolutně

potravinářský chemik Vít Syrový. „Například často používané fosfáty váží vodu, a proto lze s jejich pomocí do masných výrobků vpašovat i padesát procent vody. K výrobě uzenin se navíc používá vesměs nekvalitní maso, proto je nutné je konzervovat pomocí dusitanů – což jsou krevní jedy, které organismu škodí v libovolném množství. Přitom uzeniny z kvalitního masa se dají snadno konzervovat solí, tak jako se to dělalo po staletí,“ upozorňuje. Za podobný podvod považuje přikrášlování potravin syntetickými barvivy a aromaty, které mají navodit dojem, že daná potravina obsahuje například vejce nebo ovoce. „Syntetické sloučeniny jsou levnější než přírodní přísady. Všechno je to otázka peněz a chtivosti co největších zisků potravinářského průmyslu,“ kritizuje Syrový, jenž zažil výrobní praxi v několika potravinářských závodech.

Státní instituce, které se zabývají dohledem na přídatnými látkami, ▶

▼ PLACENÁ INZERCE





Belgický ekofarmář Tom Troonbeeckx má své jisté – riziko neúrody s ním sdílí jeho předplatitelé, kteří si raději dojdou pro čerstvou zeleninu přímo na pole, než by si kupovali dováženou v supermarketu.

Škodí nám „ěčka“?

se vesměs shodují, že schválená „ěčka“ jsou zdravotně nezávadná a v povolených denních dávkách je lze konzumovat celý život. „Bezpečnost přídavných látek byla několikrát ověřena, toxické rozhodně nejsou. Uzeniny jsou sice zatíženy konzervačními látkami a bývají hodně slané, což zatěžuje organismus v různých směrech. Ale nebezpečné nejsou. Stejně tak jogurt se zahušťovadlem vám neuškodí, spíše se sníží jeho nutriční hodnota, místo ovocné složky může být jenom přibarvený a vonět po umělých aromatech,“ oponuje Daniela Winklerová z Národní referenční laboratoře pro aditiva v potravinách.

Kritici však namítají, že při hodnocení účinku jednotlivých látek se vědci většinou zabývají danou látkou v izolaci. „Aditiva jsou testována po omezenou dobu, zatímco my je přijímáme po celý život. Navíc se testují jednotlivě, nikdo netestoval a ani nemůže testovat ten šílený koktejl látek, který běžně se stravující konzument denně přijímá. Působení jednotlivých chemikálií se přitom většinou potence, to znamená, že jejich účinky se násobí, ne jednoduše sčítají,“ varuje farmaceutička a nutriční specialista Margit Slimáková, pro níž je požívání jakékoli nepřírodní látky toxické i v tom nejmenším množství. „Vždy je jen otázkou času, kdy se v organismu nahromadí dostatek chemikálií, abychom pocítili zdravotní potíže,“ dodává. Za pravdu jí dává například loňský výzkum Southamptonské univerzity v Británii o vlivu některých barviv a benzoanu sodného na chování dětí. Konzumace šesti syntetických potravinářských barviv a benzo-

anu sodného jako konzervační látky v potravinách má podle ní za následek zvýšenou hyperaktivitu u tříletých dětí a dětí ve věku osmi až devíti let.

Faktem je, že i vědecké poznání se vyvíjí a řada látek, které se v minulosti považovaly za bezpečné, byla později z lidského potravinového řetězce stažena, protože se u nich projevil zdravotní ohrožující účinky (například insekticid DDT). Nejnověji zakázal Evropský úřad pro bezpečnost potravin od letošního srpna používání červeného barviva E128. Vědci z Ohia ve stejné době publikovali studii o zvýšené pravděpodobnosti spontánního potratu u žen, jež konzumovaly transmastné kyseliny ze ztužených tuků, které se i u nás běžně používají například v trvanlivém pečivu či čokoládových výrobcích.

Okolo přídavných látek se samozřejmě točí veliké peníze jejich výrobců a těch, kteří s pomocí syntetické chemie dokáží kouzlit stále nové chutě potravin. Spotřebitel se však často za daň konzumace chemikálií ani nedostane žádné satsifakce v podobě delší trvanlivosti či iluze zajímavé příchutě. Typickým příkladem jsou mražené ryby. Dodá-li k nim výrobce fosfáty, bude ryba vázat vodu a tím nabude na hmotnosti – kupujeme tedy velký podíl ledu. „Ano, fosfáty v rybách je šízení konzumenta, ale to je dohoda společnosti. Mně se to také nelíbí, ale mám možnost přecíst si to ve složení na obalu a koupit si rybu čerstvou. Ten, kdo prodává, se snaží vydělat. Když stanovíte příliš přísné limity, poškozíte ekonomiku,“ uznává lakonicky Jiří Ruprich z Vědeckého výboru pro potraviny.

pravované přes půlku světa a chemicky ošetřené, aby takový výlet vydržely,“ je přesvědčen Wim Merckx, osmatřicetiletý otec tří malých dětí z Lovaně.

Stejně jako tisíce Belgičanů podobného smýšlení je i on pro zdravé potraviny ochoten slevit ze své pohodlnosti. Za paušální cenu patnáct eur (asi 375 korun) si od místních farmářů nechává jednou týdně doručit přepravku zeleniny a ovoce. „Bývá tam šest různých druhů zeleniny, dokoupit se dá i mléko nebo maso. Dopředu nikdy nevíme, co přijde, to záleží na sezonní úrodě. Často nás zato překvapí už dávno zapomenuté druhy, na které v supermarketu nenarazíte – třeba portulák, hadí morč nebo mangold. Farmář k tomu často přidává i letáčky s návodem, jak je připravit,“ pochvaluje si Merckx, že tak znovuobjevuje své kořeny. Na rozdíl od zákazníků anonymních nadnárodních potravinářských koncernů zná farmáře, kteří mu potraviny dodávají, i metody, které používají k jejich vypěstování.

Systémy komunitního zemědělství, do nichž je například v USA zapojeno kolem tří tisíc farem a ve Francii na sto tisíc odběratelů, jsou založeny na principu vzájemné spolupráce.

V Belgii místním jednotkám Voedselteams čítajícím kolem dvaceti rodin dovážejí farmáři jednou týdně čerstvé potraviny na adresu některého z členů skupiny, ve výdeji a administrativě se jednotliví členové střídají.

„Nás to nijak neobtěžuje,“ uvažuje Willem Boom, jež v lovaňské čtvrti Kessel-Lo už deset let dává každý pondělní večer k dispozici prostor své garáže. „Díky Voedselteams jíme potraviny, které byly vypěstovány biologicky zodpovědným způsobem, i když ne všechny nesou značku bio. Maso, které odebíráme, není napumpované hormony, to je pro nás také důležité. A navíc oproti maloobchodním mají zelenina, ovoce, ale i mléko nesrovnatelně lepší chuť,“ doplňuje.

Vůně hlíny a mrvy

Cestou jistého odbytu a zároveň zodpovědného hospodaření se před dvěma lety vydal i dvaatřicetiletý lovaňský farmář Tom Troonbeeckx. Skoupil za městem hektar orné půdy, kde po celý rok pěstuje na padesát různých druhů zeleniny. Zisk má přitom jistý – jeho odběratelé mu totiž v rámci předplatného platí sto šedesát euro (čtyři tisíce korun) na celou se-

Díky komunitnímu zemědělství se na stůl dostávají staré druhy zeleniny, o jejichž odběr velkoobchodní řetězce nejeví zájem. Na snímku mangold.





Jednou týdně otevřít garáž, aby měl farmář kam složit přepravky biozeleniny.

zону a za to si mohou kdykoli sklídit to, co potřebují. „Je o to ohromný zájem, mám sto dvacet zákazníků a dlouhý seznam čekatelů. Teď kupuji nové pozemky, abych mohl uspokojit ještě jednu tolik lidí,“ plánuje Troonbeeckx.

Pro čerstvou, ekologicky pěstovanou zeleninu, která díky předplatnému vyjde levněji než v obchodě, a pro požitek z dotyku s přírodou jsou jeho předplatitelé ochotni nést s ním riziko neúrody. „Když se jeden rok něco neurodí, tak si holt sklídí to, co se urodilo,“ říká Troonbeeckx, zatímco do země sází barevné praporky, podle nichž jeho zákazníci poznají, která plodina je zralá a lze ji odvézt k večeri. „Ještě se mi nestalo, že by samosběru někdo zneužíval. Ale asi to není pro každého farmáře, musíte umět a chtít komunikovat s lidmi a nedurdit se, že vám mezi záhony vyšlapají cestičku. Mě to za to stojí,“ vysvětluje ekofarmář, jehož praporky nyní v listopadu plápolají nad záhony s čínským zelím, mrkví, červenou řepou, portulákem, špenátem a tykvemi.

Nadšení pro návrat k vlastním kořenům se přitom neomezuje jenom na vůni hlíny. „U nás se opět začali u dveří objevovat mlékaři jako za starých dobrých časů. Taký na několika farmách nabízejí možnost ,adoptovat si‘ kuře nebo kozu a chodit si pro čerstvá vejce nebo sýry,“ říká Dörte Sasse z německého Hannoveru.

Wim Merckx v Belgii si zase vzal do hlavy projekt, kterému pracovně říká „rent a cow“, kráva na pronájem. „Bydlíme na okraji města, dříve tu hospodařilo několik farmářů. Jeden z nich letos zjara prodal svoje krávy, protože se mu nerentovaly. Že prý bude radši chovat koně. Jídlo chtějí mít lidi co nejlevnější, zato do svých zálib jsou ochotni investovat majlant. Ale já chci, aby nám tu krávy zůstaly,“ zlobí se Merckx. Oslovil tedy sousedy z okolí a společně farmáři navrhli, že když vrátí na pastviny tři krávy a bude se o ně starat, oni si

„předplatí“ jejich mléko a maso. „Ohlasly zatím byly pozitivní, tak uvidíme,“ vyčkává.

V Česku ticho po pěšině

Češi zatím tápají. Pomoci by jim měla nová publikace Hnutí Duha *Čerstvé potraviny na dosah - založte si s přáteli bioklub*. Na první biokluby lze narazit například v pobočkách organizací, jako je Hnutí Duha či Brontosaurus v Praze, Brně, Olomouci či Liberci.

Miloš Růžička, provozovatel dvou prodejen biopotravin v Praze, se do podpory ekologického zemědělství vrhl hned po revoluci. „Začátky byly těžké, ekofarmáři začínali od nuly. My jsme tenkrát dali dohromady asi sto pražských rodin, které jim zajis-

ťovaly odbyty,“ říká. Malí farmáři však podle něho stále podporu potřebují. Stejně jako jeho zahraniční souputníci i on vidí zdravou budoucnost v malých lokálních farmách a místním odběru. „I biopotraviny se dají šít. Třeba taková biorajčata z Itálie. Jsou sice vypěstovaná bez hnojiv a pesticidů, ale zato v ohromných sklenicích, kde se sluníčka nedočkají, nemají žádnou chuť. Navíc se převážejí přes půlku světa,“ varuje před masovou výrobou biopotravin Růžička, který i po téměř dvaceti letech sváží týden co týden do své garáže v pražských Ďáblicích produkty od spřízněných farmářů, odkud je vypravuje podle došlých objednávek.

Radka Smejkalová ■

▼ PLACENÁ INZERCE