

Olomoucký bi zpravodaj

květen 2006

Informátor pro zájemce o ekologické zemědělství a původ našich potravin

TÉMA

Biopotraviny? Biopotraviny!

Biopotraviny jsou zboží, které pochází z ekologického zemědělství. Při produkci se nepoužívají umělé chemikálie - pesticidy a průmyslová hnojiva - a farmy musí respektovat další přísná pravidla. Podívejme se na rozdíly mezi biopotravinami a konvenčními potravinami blíže.

Zelená zebra

Biopotraviny v obchodě poznáte snadno: jsou označeny zvláštním logem, takzvanou zelenou zebrou. Smí je nést pouze výrobky, které dostaly certifikát, že plní státem kontrolovaná pravidla podle zákona o ekologickém zemědělství. Značka BIO slouží zákazníkům jako záruka.

Bez pesticidů

Na českých polích či v sadech se každoročně spotřebuje asi 4000 tun pesticidů - toxických chemikálií. Zbytky jedovatých látek se podle oficiálních testů v posledních letech objevují v 18-28 % českého ovoce a zeleniny. Ekologické zemědělství syntetické pesticidy zásadně nepoužívá, v biopotravinách se vůbec nevyskytují.

Takže: BIO by mělo být zdravější. Ve skutečnosti to není tak jasné. Koncentrace pesticidů i v konvenčních potravinách je totiž téměř vždy hluboko pod zdravotními limity. Pouze asi 1 % vzorků překračuje limity. Jinými slovy: navzdory kontaminaci by nemělo hrozit, že se zákazník otráví. Přesto existují důvody, proč si pesticidů všimát.



Některé přípravky, mimo jiné endosulfan, atrazin, vinclozolin či thiram, mohou narušovat účinek lidských hormonů. Zdá se, že patrně působí i při extrémně nízkých dávkách, které byly dosud považovány za naprosto bezpečné. Lékaři se obávají, že právě ony jsou příčinou některých varujících zdravotních trendů, především rapidně se snižujícího množství spermií. V dánské studii mužům, kteří minimálně čtvrtinu svého jídla vaří z biopotravin, naměřili koncentraci spermatu v průměru o 43 % vyšší než běžné skupině mužů.

Sledují se pouze koncentrace jednotlivých pesticidů. Ve skutečnosti ale na naše zdraví působí koktejl různých látek. Podle českého Vědeckého výboru pro potraviny jsou tyto kombinace „závažným a doposud neuzavřeným problémem“. Některé studie totiž ukázaly, že se směs různých chemikálií může v účinku vzájemně podporovat a násobit.

Malý podíl vzorků, které překračují limity, je pouze statistické číslo. Postiženým lidem to nepomůže. Třeba ve Velké Británii jich také bývá jen velmi málo. Ale podrobná studie ukázala, co to ve skutečnosti znamená: každý den 10 až 220 britských dětí sní jablko nebo hrušku, kde koncentrace pesticidů překračuje bezpečnou hranici.

Soutěž Střihněte si BIO

Chcete ochutnat zdravé a kvalitní potraviny, podpořit ekologické zemědělství a ještě vyhrát zajímavou cenu? Zúčastněte se soutěže Hnutí DUHA.

Vystřihujte „zelené zebry“ (obrázek loga BIO) z biopotravin a zasílejte je do 1. září 2006 na adresu: Hnutí DUHA, Bratislavská 31, 602 00 Brno; na obálku připište „Soutěž BIO“. Nezapomeňte uvést kontakt: jméno, adresu a telefonní číslo či e-mail. Platná jsou vystřižená loga v barevné i černobílé verzi.

Soutěžit můžete ve dvou kategoriích:

1. Za 20 vystřižených „zelených zeberek“ budete zařazeni do slosování o hlavní ceny (5x víkendový pobyt pro celou rodinu

na nejznámějších českých ekofarmách, kolekce biopotravin a přírodní kosmetiky, biokuchařky Hanky Zemanové).

2. Za 10 vystřižených „zelených zeberek“ budete zařazeni do slosování o drobné ceny (tašky, trička, poukazy na oběd v restauraci ReBIO, drobné balíčky biopotravin).

Soutěže se může zúčastnit kterýkoli občan ČR starší 18ti let, a to v každé z kategorií nejvýše jednou. Soutěže se nemohou účastnit zaměstnanci Hnutí DUHA a jejich rodinní příslušníci.

Ceny budou vítězům předány v září 2006 na slavnostním BIOvečeru v Brně za účasti ekozemědělců a výrobců biopotravin. Výherci budou v první polovině září kontaktováni. Jejich seznam bude uveřejněn na www.hnutiduha.cz/bio.

Pesticidy kromě účinků na lidské zdraví způsobují významné znečištění řek, potoků i spodních vod a celkovou kontaminaci krajiny chemikáliemi. V ekologickém zemědělství se používá jen několik druhů šetrných anorganických přípravků, například modrá skalice. Aplikují se pouze ve velmi malých dávkách, nesrovnatelně nižších než u průmyslového zemědělství.

Méně dusíku

Příčinou nadměrného příjmu dusičnanů je především špatný výběr jídla, hlavně vysoká spotřeba uzenin. Ovšem výsledky řady zpracovaných studií ukazují, že biopotraviny obsahují v průměru o 50 % méně dusičnanů než odpovídající vzorky potravin z průmyslového zemědělství. Důvod: ekologické hospodaření nepoužívá vysoké dávky dusíkatých průmyslových hnojiv.

Dusičnany v množství, které do těla dostáváme, samy o sobě neškodí, ale spouštějí řetěz chemických reakcí, které vedou ke vzniku dusitanů a nitrosaminů. Na dusitany jsou zvláště citlivé malé děti. Větší množství může přivodit takzvanou dusičnanovou cyanózu („modráni kojenců“), která někdy končí i smrtí. Nitrosaminy se pokládají za rakovinotvorné.

Průmyslové zemědělství patří mezi hlavní příčiny znečištění řek, potoků i studní a studánek dusíkem. Přispívá k růstu vodního květu, který komplikuje letní koupání a často také způsobuje alergické reakce. Výzkumy ukázaly, že v ekologickém hospodaření je podstatně nižší množství vyplaveného dusíku: na každý hektar až o 50 procent.

Bez chemických aditiv

V biopotravinách se nesmí použí-

vat potravinová aditiva: umělá barviva, konzervační látky, zahušťovadla, syntetické chuti, sladidla a další. Přitom člověk, který se žije běžným zbožím z průmyslového zemědělství, sní ročně až několik kilogramů těchto chemických látek. Znamenají tyto látky opravdu nějaké riziko pro zdraví?

Za normálních okolností většinou nikoli. Používání se řídí přísnými pravidly a limity. V některých potravinách, například v mléce, se vůbec nesmějí používat. Jsou ovšem lidé, kteří trpí alergií na některá aditiva, podle studií bývají velice citlivá asi 1-2 procenta dětí. Některá aditiva mohou vyvolat opravdu vážné reakce - hyperaktivitu, vyrážky, astma i karcinogenitu. Navíc podobně jako v případě pesticidů asi 1-2 % testovaných vzorků překračuje zdravotní limity na obsah aditiv.

Navíc stojí za zamyšlení, jak nákladná a životní prostředí zatěžující je výroba přídatných látek, bez kterých se mnoho potravin může úplně obejít.

Zdravá zvířata

Vedle ekologických pravidel musí dodavatelé bioproduktů splnit ještě jednu podmínku, a to slušné zacházení s hospodářskými zvířaty. Zakázány jsou nelidské velkochovy. Zvířata musí mít volný výběh. Dostávají také kontrolovaná krmiva z ekologického zemědělství. Zdravým zvířatům se nesmí preventivně dávat antibiotika a hormony, čímž se vylučuje riziko kontaminace živočišných produktů zbytky těchto látek (jak se může stávat u konvenčních chovů).

Taková pravidla se projevují na životní pohodě zvířat, nemusí se ovšem odrážet na zdravotním stavu. Výsledky se liší případ od případu. Některé studie například ve Švédsku a střední Evropě nenalezly žádný reálný rozdíl mezi ekologickými a průmyslovými farmami. Další výzkumy ale zaznamenaly výrazně lepší poměry na šetrně hospodařících statcích, včetně několikanásobně nižší spotřeby antibiotik.

Zdravější krajina

Jeden přínos ekologického zemědělství je naprosto nepochybný: zvyšuje v zemědělské krajině bohatství

zvířat a rostlin. Ukázaly to desítky studií převážně z evropských zemí, které srovnávaly počty jedinců i druhů rostlin, pavouků, motýlů, brouků i dalšího hmyzu, ptáků a jiných živočichů na průmyslově a ekologicky hospodařících farmách. Druhovité bohatství bývá větší často i o několik desítek procent. V Dánsku na ekologických statcích napočítali dvoj- až trojnásobně více ptáků. V průmyslově obhospodařovaných sadech ve Švýcarsku byla zjištěna o 35 % menší biologická diverzita. V krajině obhospodařované ekologickým zemědělstvím také nachází domov více druhů ohrožených vyhynutím.

Pro zemědělce je důležité, že vědci často zaznamenávají větší výskyt těch druhů živočichů, kteří hubí škůdce - dravých brouků, pavouků, hmyzožravých ptáků. Počet pro hospodaření nedůležitých motýlů se na ekologických statcích zvyšuje o dvě třetiny až na trojnásobek. U škodících druhů se ovšem statisticky nemění.

Větší přírodní bohatství na ekologických farmách má několik příčin:

- zákaz toxických pesticidů
- šetrné organické hnojení
- střídání plodin namísto několikaletých monokultur (zvyšuje se tak i pestrost divokých druhů), jarní setí namísto ozimů, podsévání vzrostlých plodin travou aj.
- větší množství mezí, mokřadů, malých luk a další zeleně.

Živý venkov

Ekologické zemědělství má ještě jeden důležitý přínos: pomáhá oživit venkov. Vytváří nová pracovní místa v zemědělství a podporuje místní ekonomiku. Ekologické statky obvykle zaměstnávají o 10-20 procent více lidí než průmyslové. Podle propočtů Hnutí DUHA by zvýšení podílu ekologického hospodaření na 20 procent české zemědělské půdy vytvořilo asi 5000 nových pracovních míst.

Zemědělci utrácejí více za místní pracovní sílu a méně za agrochemikálie dovezené odjinud. Finance se tedy točí v místní ekonomice a pomáhají tak její prosperitě.

Podle www.hnutiduha.cz/bio
upravila Veronika Fišerová

Práce na ekofarmě

Ekologický zemědělec Jiří Dvořák z Nových Sadů hledá brigádníky na výpomoc při pěstování zeleniny. Vhodné pro důchodce a nezaměstnané. Podmínkou je spolehlivost a kladný vztah k přírodě. Jen trvalá spolupráce.

Kontakt: 608 564 607

JAK ŽIJÍ

Prodejny zdravé výživy v Olomouci

Čtyřem největším olomouckým obchodům se zdravou výživou, které prodávají také biopotraviny, jsme položili několik otázek ohledně značky BIO.

1. Jaký sortiment výrobků v kvalitě BIO nabízíte?
2. Měli byste zájem sortiment biopotravin rozšířit? Co vám v tom brání?
3. O jaké potraviny je největší zájem a které se naopak příliš neprodávají?
4. Platí, že biopotraviny nakupují hlavně maminky s dětmi?

Pí-centrum, ul. Mlýnská 2 - vedoucí pan Hájek:

1. Máme celkem široký sortiment, od chlazeného zboží přes obiloviny, luštěniny, koření, sladkosti, zeleninu, ovoce, čaje, šťávy, slané pečivo.
2. Sortiment rozšiřujeme dle možností kapacity naší prodejny. Překážky vidíme pouze v tom, že některé biopotraviny jsou cenově velmi náročné, a proto vážně jejich odbytí i zájem zákazníků o ně.
3. V naší prodejně nepozorujeme nějak zvlášť vysoké vybočení zájmu o některý druh biopotraviny. Jak již jsme uvedli, v nabídce nemáme některé dražší biopotraviny, což řešíme nabídkou individuálního objednávání.
4. Neplatí. Zájem o BIO pozorujeme u všech generací, nejvíce u střední. Maminky zajímá hlavně biozelenina.

Studánka, ul. 8. května 15 - vedoucí paní Kotrlová

1. Luštěniny, obiloviny, ovoce, zeleninu čerstvou i sterilovanou, chlazené výrobky, sladkosti, kosmetiku.
2. Měli bychom zájem sortiment rozšířit, brání nám v tom malé prostory prodejny.
3. Nejvíce zákazníci zajímá zelenina, obiloviny a luštěniny. Příliš se neprodává kosmetika. Lidé by rádi kupovali některé biopotraviny, ale jsou pro ně drahé.
4. Zájem je věkově vyrovnaný, maminky spíše investují do

určitých věcí, které jsou pro lidi bez dětí drahé (zelenina, sušené ovoce).

Zdravá výživa, ul. Karolíny Světlé - vedoucí pan Ludík:

1. Zelenina, ovoce, luštěniny a obiloviny, celozrnné mouky, těstoviny, šťávy, vína, čaje, koření, dochucovadla, másla, uherák z biomasa, dezerty a sladkosti (např. lízátka).
2. Sortiment stále rozšiřujeme s přibývajícím nabídkou od dodavatelů.
3. Prodejnu jsme zřídili v roce 1991, abychom mohli prodávat biozeleninu z vlastní ekofarmy. Každoročně máme z naší farmy certifikováno 40 druhů ovoce, zeleniny a obilovin. Můžu říct, že k nám přichází každý týden noví zákazníci se zájmem o zdravou výživu a biopotraviny. Jejich vědomosti jsou na různé úrovni, ale většina

zákazníků má znalosti o biopotravinách a jsou si vědomi, že za své zdraví jsou si sami zodpovědní.

4. Maminky s dětmi si oblíbily hlavně biozeleninu a brambory.

Ječmínek, ul. Ostružnická - vedoucí paní Lužná:

1. 60 procent sortimentu nabízíme v biokvalitě.
2. V rozšíření nám brání finanční prostředky, malá kapacita prodejny a vysoký nájem v centru města.
3. Dobře se prodávají všechny biovýrobky. Zájem je o výrobky z koziho mléka, které máme pouze sezónně.
4. Neplatí, biopotraviny kupují všechny generace.

*Děkujeme za odpovědi,
Veronika Fišerová*

Novinka:

Od května můžete v Olomouci nakupovat biovejce z ekofarmy Bio Farm s.r.o. pana Pavla Kýry z Bílé Vody na Šumpersku. První prodejna, ve které jsou v prodeji, je Zdravá výživa na ulici Karolíny Světlé. V první polovině května budou biovejce k dostání i v dalších prodejnách zdravé výživy a biopotravin. Ptejte se u vašeho prodejce.

Více informací, ceník, objednávky... Pavel Kýr: tel. 777 046 165, pavelkyr@seznam.cz



foto: Pavel Kýr

Jaro je konečně tady a láká k procházkám probouzející se přírodou. Pokud se budete dívat dobře kolem sebe, můžete si pak doma z nasbíraných bylin připravit nejen bylinkový čaj nebo řízky z černého bezu. Možností je mnohem více.

Česnek medvědí

Výborná bylina k pročištění organismu, uzdravení střev a žaludku. Můžeme jej přidat do jakékoli polévky.

Uchovávání

a) nakrájené listy nasypeme např. do mističek od pomazánkového másla a zmrazíme, b) osušené a nakrájené listy zalijeme kvalitním olejem (tak vydrží až 1 rok), c) nasekané listy naložíme do sklenice a zalijeme lihovinou tak, aby byly zcela ponořeny, necháme stát v chladu a temnu 1 měsíc. Užíváme 5 – 10 kapek do vody (povoleny jsou i větší dávky).

Smažený medvědí česnek

Osmážíme dohněda na másle nebo olivovém oleji. Hodí se jako příloha k bramborám, můžeme ho také vmíchat do vaječných i tvarohových pomazánek.

Medvědí salát

Nakrájené listy promícháme s olejem, majonézou, kysanou smetanou nebo jakýmkoli dresinkem. Můžeme kombinovat se zeleninou. S popenem břečťanolistým působí na nemoci plic, průdušek, srdce, střev, ledvin.

Míchaná vejce

Buď nejdříve osmažíme vejce a až nakonec přidáme nakrájený medvědí česnek, čímž zachováme jeho čerstvou chuť, nebo nejdříve medvědí česnek zpěníme na trošce másla nebo olivového oleje a pak přidáme vejce.

Salát II.

Omyjeme 250 g medvědího česneku, necháme oschnout a nakrájíme. Marinádu připravíme ze 2 lžic bazalkového octa, který si můžeme jednoduše připravit louhováním

bazalky ve vinném octu po dobu 8 dní na tmném místě. Opepříme, osolíme a vše dobře promícháme. Přidáme 5 lžic olivového oleje a ještě jednou promícháme. Marinádu přelijeme přes listy medvědího česneku, lehce posypeme jemně nakrájenou cibulí a pažitkou a hned servírujeme.

prášku, moučkový cukr, skořice. Bere-me jen mladé svěží lístky jitrocele. Dobře je omyjeme, osušíme, obalíme v hladké mouce a namáčíme do těstíčka. Smažíme na rostlinném tuku, sypeme skořicovým cukrem. Podáváme jako teplý moučník.

bez černý



foto: Pavla Šířová

Lípa srdčitá

Lípa působí proti nachlazení a horečce.

Likér z lipového květu

Lipový květ, 80 % líh, 1 ¼ l vody, 700 g medu. Sbíráme čerstvě rozkvetlý lipový květ. Okurkovou láhev naplníme do poloviny čerstvě nasbíranými rozkvetlými květy, dolijeme až k hrdlu lihovinou, necháme vyluhovat na slunném teplém místě 2 týdny. Poté výluh přecedíme. Na 1 l výluhu přidáváme 700 g medového roztoku. Lipový likér necháme ještě několik týdnů uležet. Je výborný při nachlazení a proti kašli.

Jitrocel kopinatý

Je vynikající proti kašli a hojí hnisající rány všechno druhu – umyté listy přikládáme přímo na ránu.

Smažený jitrocel

2 vejce, 2 lžíce mléka, 3 lžíce mouky, trochu soli, špetka kypřícího

Bez černý

Květ bezu je vynikající proti chřipce a nachlazení.

Perlivá limonáda z květů bezu

4l vody, 500g cukru, 1 citrón, 4 velké polorozvité květy černého bezu.

Vodu vaříme s cukrem, necháme vychladnout a nalijeme do velké sklenice od okurek. Dobře omyjeme citrón, nakrájíme jej a kolečka i s kůrou přidáme do nálevu. Polorozvité květy černého bezu dobře opereme a vložíme do sklenice. Láhev uzavřeme a necháme týden stát v teplejší místnosti. Potom přecedíme a stočíme do lahví, zakápneme korkové zátky parafínem a láhve uložíme na 14 dnů do sklepa.

Pavla Šířová

Použitá literatura: Zdeněk Březina a kol.: *Roste kolem nás*; Pavel Váňa: *S bylinářem Pavlem v kuchyni*; J. A. Zentrich, J. Janča: *Herbář I.-IV.*



Hnutí DUHA
místní skupina Olomouc