



Olomoucký zpravodaj

září
2004

**Informátor pro zájemce o ekologické zemědělství
a původ našich potravin**



Hnutí DUHA
místní skupina Olomouc

A tak jsem miloval i Léto,
i když bylo občas trochu pyšné
a dokonce i zlomyslné –
to když metalo blesky z mřížoví kanálů,
nebo přibíjelo holuby k špinavým patníkům.
ale jak dokázalo být i velkorysé –
jakými vznešenými gesty
mi nabízelo střechy kostelů
nebo chladnější zapomenutá zákoutí,
ve kterých, kdybych chtěl,
jsem mohl nabmatat zpomalený tep města –
ale já nechtěl...
Zpíjel jsem se tím královstvím
světla a tepla
a ani nedutal.
A mohl jsem i do přírody
a tam mi Léto ukazovalo nebe!
Málem jsem se neudržel
a chtěl ho obejmout,
ale bylo tak vysoko!
A to bylo dobře,
neboť ta závrať byla mnohem krásnější.
A Léto mi dovolilo pít hudbu vody –
a dýchat hudbu lesů,
Cítil jsem doteky země,
A když jsem pohnul rukou,
vzduch mi protékal mezi prsty.
Léto prostě kralovalo,
se šarmem, utipem, majestátem.
Zato Podzim...

Filip Topol,
Střepy - Když



Přečtěte si

Jaká strava je nejvhodnější? krátká polemika o způsobu stravování

V dávných časech, když se lidé živili masem ulovených zvířat, už maso vařili, případně pekli. Je zcela neopodstatněné se domnívat, že organismus člověka byl na masitou a vařenou potravu uzpůsoben. Proč zvířata, která žijí ve svém přirozeném prostředí, nejsou nikdy nemocná? Naproti tomu u civilizovaných národů sotva nalezneme úplně zdravého člověka.

Když v zoologických zahradách ze strachu před nakažlivými chorobami začali zvířata krmit vařenou potravou, stala se zvířata neplodnými, onemocněla a hynula. Z toho se lidé, pokud jde o zvířata, poučili. Začali krmit zvířata jejich přirozenou syrovou potravou a zvířata zůstala zdravá a rodila i zdravá mláďata. Jen pro sebe z toho člověk poučení nevyvodil.

Když porovnáme trávicí ústrojí člověka, býložravců, všežravců a šelem, uvidíme, že člověku nejbližší jsou antropoidní opice neboli lidoopi. Například gorila má téměř stejné zažívací orgány jako člověk. Oproti tomu tygr stejné hmotnosti jako člověk má střeva dlouhá jen jednu pětinu délky střev člověka. Rozdílné jsou i zuby a formy čelistí. Sliny člověka jsou zásadité (alkalické), u masožravců jsou sliny kyselé. Žaludeční šťáva šelem je podstatně kyselejší než u člověka. Například pes sežere uloveného ptáka s kostmi i peřím. I takovou potravu stráví, protože jeho trávicí orgány jsou k tomu uzpůsobené. Masitá potrava prochází střevy člověka, který má střeva pětkrát delší než masožravec, příliš dlouho. Tak dochází k jejímu hnilobnému rozkladu a vzniklé jedy způsobují různé choroby. Žaludeční šťávy člověka jsou příliš slabé na trávení masa. Šelmy na rozdíl od člověka mají drápy na chytání a trhání kořisti. Jsou zde i jiné, na první pohled méně nápadné, ale velmi podstatné rozdíly mezi býložravci a masožravci. Krev a celé vnitřní prostředí býložravců jsou zásadité, u masožravců kyselé povahy. Masožravec nemá potní žlázy. Když se přehřeje, vyplázne jazyk a rychlým dýcháním se zbaví nadbytečného tepla.

Hominidní opice jsou býložravci a patří do podskupiny plodožravců frugivorů, kteří se živí výhradně potravou rostlinného původu, jakou je ovoce, bobule, semena, jádra, kořínky, hlízy, listy, drobné červy a hmyz. Uvedené rozdíly dost jasně ukazují, že se člověk stravuje nesprávně, a tím si způsobuje všechny choroby, které pojmenoval chorobami civilizačními.

Je mnoho mladých manželek, které ze samé lásky dávají svému manželovi jen "tu nejlepší" stravu. Po letech se dozvíme smutnou novinu, že právě takto živěný manžel zemře ve věku třicet, čtyřicet

pokračování na další straně

anebo padesát let na infarkt, mozkovou mrtvici, rakovinu nebo jinou civilizační chorobu. Rodina vydala na jeho léčení mnoho peněz, ale pacientovi už nebylo pomoci. Taková mladá žena to myslela dobře, ale svou nevědomostí odsoudila svého manžela k předčasné smrti. V konečném důsledku v těchto denně se opakujících tragických případech nejde o náhodné "osudové rány",

ale o nedostatek informací o příčině zvráceného stravování dnešního civilizovaného člověka. Tím, že člověk porušil zákony přírody, ztratil instinkt k rozpoznání toho, co škodí jeho zdraví. Zvířata žijící ve svém přirozeném prostředí takový pud mají. Všeobecný návrat k přírodě je možné spatřit jen v systematické výchově dětí a mládeže k přirozenému životu, zvláště v rodině a ve škole.

Ernst Günter, Přirozená strava (upraveno)

Trocha inspirace Školní svačinky

Svačinky se mohou zdát jako drobnost, ale dětem, které celý den nevidíte a kterým často nechutná strava ve školní jídelně, musí vystačit až do odpoledně či večera. Stejně tak u pracovně vyčerpaných lidí. Malý snack může být jediným jídlem, na které si mezi prací ještě dokážete udělat několikaminutovou pauzu, a nestane se vám tak, že k večeru zjistíte, že jste byli celý den o hladu. Jak ale zajistit, aby dítě či těžce pracující člověk dostal v pár soustech to, co má a co si zaslouží? Přinášíme několik rad, nápadů a doporučení, co do školní tašky nachystat.

Ovoce a zelenina

Měli by tvořit minimálně 1/3 svačiny. Inspirujte se ročním obdobím, lokálními zdroji a vašimi domácími výpěstky. Dávejte přednost místním výpěstkům a sezónnímu ovoci a zelenině. Pokud si myslíte že španělské jahody v únoru jsou tím nejexkluzivnějším zdrojem vitamínů pro vaše děti, mylíte se.

Na podzim jsou skvělá jablka a hrušky takřka v jakémkoli množství. V babím létě dozrávají druhy, které nejsou až tak vhodné pro uskladnění a hodí se právě na svačinu.

Zeleninu zbytečně nestrouhejte, nekrájejte. Děti si poradí s oškábanou mrkví nebo s na třetiny nakrájenou okurkou i celým rajčetem. Z mixovaných a čerstvých zelenin, luštěnin nebo pohanky dokážete přidáním bylinných pepřů, mořské soli a oleje vykouzlit lehké a zdravé pomazánky, které vám vydrží v lednici několik dnů. Levné, rychlé. Hotové pomazánky (brokolicová, mrkvová, pohanková aj.) se dají koupit již připravené nejen ve zdravých výživách.

Saláty

Příliš mnoho školáků saláty do školy nedostává. Rodiče se bojí, že by je nezvládli kulturně pozřít a že by zelenina nebo ovoce připravené jako salát skončily všude jinde než v školáčkových ústech. Zkuste tedy nadrobno nasekaným salátem naplnit vydlabanou housku nebo rohlík. Ovocný salát nachystejte ke snídani. Užívejte si sezónního ovoce dosytosti. Vyhýbejte se ale příliš tučným zálivkám. Místo majonézy používejte do zeleninových a těstovinových salátů, které jsou mimochodem vynikajícím studeným obědem, bílé jogurty nebo smetanu, zkuste i rostlinné náhražky.

V plastových krabičkách s dobrým uzávěrem saláty způsobně vydrží přepravu z domova do práce nebo školy. Nemusíte se obávat zkázy učebnic nebo sešitů.

Pečivo

Pokud bude pečivo hlavní složkou svačinky, mějte

na paměti, že nejlepší je celozrnné. V tomto případě neplatí, že nejtmaší je nejlepší a nejzdravější. Příliš tmavé chleby a rohlíky jsou přibarvované melasou nebo např. slupkami z pohanky. Zdravější je v tomto případě na pohled světlejší grahamový rohlík. Nakupujte pečivo od místních pekařů, věnujte chvíli prostudování složení pečiva, tomu, zda jde o droždový nebo kváskový chléb. Potravina každodenní spotřeby v sobě přece nemusí mít stabilizátory udržující trvanlivost, kypřící složky nebo látky zvyšující lesk povrchu!

Jogurty

Svačinky mnohdy končí monotónně. Chléba, rohlík, ve středu opět chleba, rohlík. Drobnou obměnou může být umělohmotná miska s namíchaným müsli nebo s lupínky, ke kterým jen vložíte jeden jogurt, který si děti o přestávce v misce smíchají. Pro úplnost nezapomeňme na ovoce.

Pitíčko

Nikdy nezapomínejte na tekutiny! Nemusíte každý den kupovat láhev minerální vody (ta pro denní pití stejně není vhodná, zvláště ne pro děti). Lepší jsou bylinkové nebo ovocné vychlazené čaje jemně slazené medem nebo hroznovým cukrem či ovocným sirupem. Na podzim je ideální ředěný jablečný mošt. Dávejte pozor na štávy, které se jako ovocné pouze tváří. Procentuální obsah přírodních šťáv je vždy uveden na obalu. Chcete-li kvantitu nahradit kvalitou, ředte štávy a džusy vodou. Jsou často příliš sladké a naředění jim dodá svěžest.

Vegetariánství u dětí? Ano x ne?

Děti by měly dostat na výběr z co nejpestřejšího sortimentu. Nenuťte jim za každou cenu potraviny, které mají naplnit jejich denní nutriční spotřebu. Mnoho z nás si jistě vzpomene na povinný hrnek mléka denně, které teď nesnáší a nemohou ho pozřít ani v případech, kdy by jim mohlo pomoci.

Je prokázáno, že vegetariánství u dětí není škodlivé. Děti, které se stravovaly vegetariánsky naopak prokazovaly větší vitalitu a živost. Vyžaduje to však zkušenosti s vyváženou stravou, vědomosti jak a čím ve stravě zabezpečit dostatek bílkovin a minerálů. Ani já osobně bych si na tak zodpovědnou funkci netroufala. Pamatujeme ale, že dostatek bílkovin neznamená cpát do dětských krčků denně maso, jak káže český zvyk! Bohatě stačí jednou týdně.

Nebojte se ale své děti omezit v přísunu vysokoenergetických jídel, tzv. rychlé energie, která hned odpadá (cukr, sladkosti, příliš mnoho uhlohydrátů, bílá mouka apod.). Sladké je i sušené ovoce.

Několik praktických rad na závěr

V drogeriích či domácích potřebách je možno koupit praktické umělohmotné krabičky, ve kterých se jídlo uchová ve stavu, ve kterém jste ho přichystali. Navíc odpadne neustálé shánění sáčků, které jídlo mnohdy efektivně neuchrání a musíte neustále shánět nové. Je to neekologické a také neekonomické. Svačinku chystejte večer nebo ráno. Nebojte se experimentovat. Sami si vzpomeňte, co jste měli ke svačině rádi jako děti (jablka, hrušky, jogurty) a co jste nesnášeli nebo vám z toho v hodině bylo těžko (bílý chléb se salámem nebo dokonce jitrnice).

Důležitý je i samotný obyčej přípravy. Je rozdíl, pokud vrazíte dítěti do rukou drobné, ať si něco koupí a ať se o sebe postará samo, nebo pojmete svačinku jako každodenní dáreček vašim nejmilejším. Při každé činnosti můžete zapojit svoji představivost a hravost. Pokud vám dochází síly a inspirace, nechejte samotné děti, aby vám s přípravou pomohly. Sice to nebude tak dokonalé jak jste si sami představovali, ale důležitý je samotný akt přípravy, trávení společného času a učení se samostatnosti.

Recepty

Pomazánka z mleté syrové zeleniny

3 ks červených rajčat, 3 ks zelených rajčat, 2 ks zelené papriky, 1 třetina hlávkový zelí, 1 menší cibule, 2 lžice oleje, citron. šťáva, sůl

Rajčata, papriky a hlávkové zelí semeleme na masovém stroju, přidáme jemně nakrájenou cibuli, olej, citron. šťávu, trošku cukru soli. Vše promícháme, mažeme na tmavý chléb.

Mrkvová pomazánka s křenem a cibulí

100 g sojanézy, 300 g očištěné karotky, 50 g křenu, 1 lžička hořčice, citrónová šťáva, sůl, pepř

Do sojanézy nebo tofunézy nastroháme mrkev a křen, přidáme jemně krájenou cibuli, hořčici, cit. šťávu, sůl, pepř a vše promícháme. Mažeme na tmavé pečivo.

Ochucená majonéza z jáhel či krup

Hrnek zbylých vařených jáhel či krup (z jáhel je chutnější) rozmixujeme s pár zrnky hořčičného semínka

a asi 1 až 2 lžicemi oleje. Můžeme trochu přisolit, opepřit, přidat asi 2 lžice bílého jogurtu na okyselení či použít citrón, domácí kvašený ocet. Nadrobno nasekáme kvašenou zeleninu a smícháme. Lze přideť vodou či studeným zeleninovým vývarem. Tuto majonézu můžeme použít do pomazánek, do salátů z obilnin, na zeleninu.

Salát z ředkve

1 sojanézu, 200 g bílé ředkve, sůl, 1 lžička hořčice

Ředkev okrájíme, omyjeme a na struhadle nastroháme nahrubo. Přidáme sojanézu (hotový výrobek, nebo doma vyrobenou), hořčici, sůl a pořádně promícháme.

Křenová pomazánka z hrašky

Z Hrašky* můžeme uvařit velice jemnou, výživnou a chutnou pomazánku.

50 g Hrašky, 250 ml vody, sůl, 1 lžice jemně strouhané křenu, 1 nakládaná okurka nebo citrónová šťáva, 50 g másla, 1 cibule

Hrašku vsypeme do vody, rozmícháme, osolíme a 20 minut vaříme na plotýnce, mírném plameni. Necháme vychladnout a pak vmícháme máslo o pokojové teplotě, strouhaný křen, okurku nebo citrónovou šťávu a jemně nakrájenou cibuli.

Poznámka: Máslo můžeme v receptu vynechat a nahradit olejem nebo uvařit základ na pomazánku řidší, tak aby se dal dobře roztírat.

Varianty: Místo křenu použijeme česnek nebo jemně strouhaný celer a mrkev nebo čerstvou papriku apod.

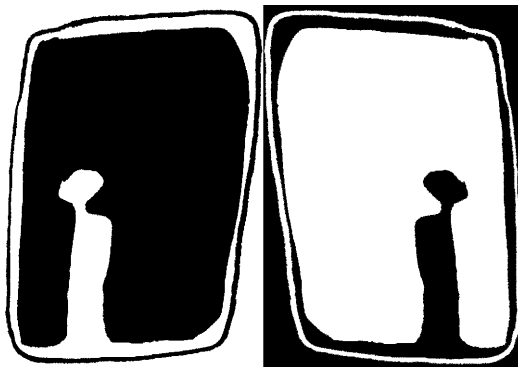
Klára Kratochvílová

* *Hraška je vychucená směs brachu a bezlepkových obilovin k zahušťování a k obalování. Nahrazuje trojbal, k přípravě těstíčka z hrašky stačí pouze voda. Neobsahuje lepek ani vejce. Složení: Hrách ochucený sójovou omáčkou, česnekem, směsí koření a ingrediencemi z přírodních zdrojů. Vlastnosti vajec získává Hraška přidáním bezlepkových obilovin. Hraška neobsahuje přídavné látky a je vhodná i pro bezlepkovou dietu.*

Původ potravin Výzva: Staňte se genetickými detektivy

Geneticky upravené plodiny, jako např. GM sója a GM kukuřice, mohou být obsaženy v desítkách tisíc potravinářských výrobků - od kukuřičných vloček, čokolády, sucharů, salátových dressingů, nealkoholických nápojů, pomazánek, hotových pokrmů až po jogurty a různá dochucovadla.

„Obrácíme se na všechny lidi, kteří mají na paměti rizika, jež pěstování GM plodin přináší životnímu prostředí, a možné dopady konzumace potravin z těchto plodin na lidské zdraví, aby nám pomáhali hledat nové výrobky s GM složkami na pultech



našich obchodů.“ vysvětlila vedoucí genetické kampaně Greenpeace ČR Magdalena Klimovičová.

Na českém trhu se v uplynulých týdnech objevilo velké množství stolních rostlinných olejů vyrobených ze surového oleje z GM sóji. Potvrdily se tak obavy Greenpeace, že se Česká republika stane „trojským

koněm“ a některé firmy se pokusí uvést na trh GM potraviny, které jsou v EU díky letitému odporu spotřebitelů zcela neprodejné.

pokračování na další straně

Po našem vstupu do EU platí v ČR stejná pravidla označování GMO jako v ostatních členských státech unie. Nová legislativa zavádí např. povinnost označovat oleje vyrobené z geneticky modifikované sóji. Produkty vyrobené před tímto datem označení nést nemusely.

Ukázalo se, že největší tuzemský výrobce olejů, firma Setuza, která byla původně první v zemi, jež se v roce 2001 nechala certifikovat jako GE-free, nyní zcela změnila svou politiku vůči GMO a zaplavila trh svými rostlinnými oleji, které vyrábí z geneticky modifikované sóji. Tato společnost ještě na jaře letošního roku prohlašovala, že se bude ve své výrobě orientovat výhradně na oleje řepkové a slunečnicové a u sójových bude využívat sójových bobů z domácích zdrojů, které jsou GE-free. Skutečnost ale ukázala, že tato její tvrzení jsou nepravdivá.

„Díky úsilí řady lidí, kteří bedlivě zkoumali obaly produktů s uvedeným složením, se podařilo v krátké době důkladně zmapovat situaci na trhu a zjistit, do jaké míry výrobci a prodejci plní své závazky a sliby. Přesto bychom

rádi znovu vyzvali všechny spotřebitele, kteří jsou znepokojeni současnou situací, aby si i nadále všímali výrobků na trhu, a to nejen olejů,“ uvedla Klimovičová.

Greenpeace vede již řadu let celosvětovou kampaň proti uvolňování geneticky modifikovaných plodin do životního prostředí. Obzvláště GM plodiny tolerantní vůči herbicidům, jako je Roundup Ready sója působí rozsáhlé ekologické škody (pěstování těchto plodin vede až k trojnásobnému zvýšení spotřeby herbicidů - viz studie Impacts of Genetically Engineered Crops on Pesticide Use in the United States: The First Eight Years, vycházející z údajů amerického ministerstva zemědělství). Tento typ GM plodin navíc výrazně snižuje biodiverzitu a ohrožuje existenci mnoha rostlinných a živočišných druhů (viz např. studie Royal Society z října 2003).

*Bližší informace včetně seznamu GM produktů na trhu na <http://www.greenpeace.cz/gmo/>
dále: RNDr. Magdalena Klimovičová, koordinátorka genetické kampaně Greenpeace ČR, tel.: 224 319 667,
e-mail: magdalena.klimovicova@cz.greenpeace.org*

Aktuality

Ochutnávka biochleba v Olomouci

Třetí týden v září proběhne v některých zdravých výživách v Olomouci ochutnávka chleba v biokvalitě. Bude se jednat o chléb špaldový, k němuž zákazníci prodejen obdrží informace o složení chleba, jeho nutričních hodnotách a o předpokládané ceně. Ochutnávka proběhne ve středu 15. a ve čtvrtek 16. září. Ochutnat můžete např. v Pí-centru, v Ječmínku, u MIFI nebo ve Zdravé výživě u Ludíků na ul. Karoliny Světlé. Pokud bude o špaldový biochleba zájem, chceme zprostředkovat jeho dodávky jednou týdně do vybraných prodejen zdravé výživy. Pokud se chcete akce účastnit jako dobrovolníci, ozvěte se nám!

Mléko a mléčné výrobky z Opatovic

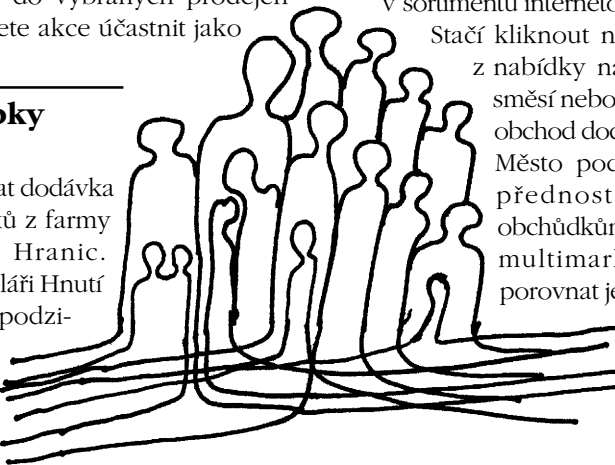
Od září začne opět fungovat dodávka biomléka a mléčných výrobků z farmy Ing. Vacka z Opatovic u Hranic. Objednávat si můžete v kanceláři Hnutí DUHA nebo telefonicky. V podzimních měsících je sortiment rozšířen i o jablka a hrušky. Mléko je možné dostávat i ve skleněných lahvích. Systém

skleněných lahví vám v kanceláři rádi vysvětlíme. Neváhejte a objednávejte si! Objednávky registrujeme vždy po-pá, hromadná objednávka je dovezena vždy v neděli kolem 20. hodiny. Objednané potraviny si můžete vyzvednout v neděli večer nebo v pondělí během pracovní doby.

Internetový obchod nabízí biopotraviny

Doba se mění a lidé, kteří tráví u počítačů čím dál více času přibývá. S tím přibývá i služeb nabízených touto cestou. Na stránkách www.multimarket.cz najdete v sortimentu internetového obchodu i biopotraviny.

Stačí kliknout na odkaz, a můžete si vybrat z nabídky nápojů, pečiva, vloček, musli směsí nebo těstovin. Většinu potravin pro obchod dodává Countrylife a Pro-Bio Staré Město pod Sněžníkem. Pokud dáváte přednost klasickým kamenným obchůdkům, doporučujeme se na stránky multimarketu podívat a třeba jen porovnat jejich sortiment se sortimentem vaší oblíbené zdravé výživy nebo místa, kam chodíte biopotraviny nakupovat běžně.



**Olomoucký
BIO zpravodaj**

Vydává Hnutí DUHA Olomouc; odpovědný redaktor Klára Kratochvílová; náklad 1800 ks; distribuce zdarma v olomouckých prodejnách nejen zdravé výživy a ve vybraných lékárnách a čekárnách lékařů.

Zasílání lze objednat telefonicky na 585 228 584, e-mailem: zaneta.brozova@hnutiduha.cz nebo poštou na adrese Hnutí DUHA Olomouc, Dolní náměstí 38, 772 00 Olomouc

Podpořte vydávání Olomouckého BIOzpravodaje i naši další činnost (exkurze na ekofarmy, výstavy, besedy a další). Díky vaší podpoře ji budeme moci zkvalitnit a rozšířit. Náklady na jeden výtisk činí 5 Kč.

Pokud chcete finančně podpořit práci Hnutí DUHA Olomouc nebo se na ní aktivně podílet, navštivte nás v kanceláři (průchod vedle Hanácké hospody na Dolním náměstí), nejlépe ve čtvrtek od 13 do 18 hodin. Finanční příspěvek můžete poslat také na účet 1803974399/0800 (o příspěvku nás však vždy informujte!). Děkujeme.

Toto číslo zpravodaje vyšlo díky podpoře firmy:

