

## MŠ Kamarád a biopotraviny a proč jsou bio tak drahé?

Mnozí jistě víte, že MŠ Kamarád loni získala bronzový certifikát v rámci programu Skutečně zdravá školka. Splnila kritéria pro jeho získání (více na <http://www.skutecnezdravaskola.cz>). Dalším v pořadí je logicky stříbrný certifikát, kde mezi jinými podporami zdravého stravování patří zařazování části surovin z kontrolovaného ekologického zemědělství, tzv. bioprodukty. MŠ si neklade žádný časový cíl, nebo nutnost tento stříbrný certifikát získat, ale spíše vyhodnocuje možnosti, zejména finanční, zavádění biopotravin do stravování dětí.

### Jsou bio potraviny něco víc?

Dnes jsou **módním trendem bio potraviny a farmářské trhy**. Jde ale opět hlavně o **marketingový tah** odlišit se, nabídnout něco „nového“. **Opak je ale pravdou. Bio vlastně znamená NORMÁLNÍ**. Dříve se takto pěstovalo vše bez pesticidů, hnojiv, genetické úpravy. Zvířata žila, jak měla (**přirozeně**). To co se dnes pěstuje a chová podle dříve běžných parametrů, nosí značku BIO a je **prodáváno značně draž**, než průmyslově vyráběné potraviny a produkty. **Jablíčka z vaší zahrádky jsou vlastně podle dnešních kritérií také bio, jen je tak nesmíte podle zákona označit a certifikát za ně jen tak také nedostanete**.

Je to smutné, ale je to tak, že za kvalitu, která dnes už není běžná, si člověk musí připlatit. Bio výrobky, nebo lépe řečeno sortiment bio obchodů, ale **nemusí mít jen bio výrobky**, které jsou přísně kontrolovány, mohou nabízet i „nebio“, jen méně tradiční potraviny. Např. najdete v bio obchodě „bio“ červenou čočku nebo „nebio“ červenou čočku. **Máte možnost výběru**.

Z potravin denní spotřeby jsou **cenově nejdostupnější mléčné výrobky**, a to proto, že se produkují ve velkých objemech. To konečnou cenu produktu snižuje. Cena biojogurtu už je prakticky srovnatelná s cenou běžného jogurtu, biomléko je dražší o cca 5 Kč/litr. U ostatních produktů je nezbytné počítat s větším či menším „biopříplatkem“. Cenově dostupné jsou také biosýry nebo biomáslo.

**Biopotraviny jsou jakékoliv potraviny, které vznikly co nejpřirozenějším a zároveň kontrolovaným způsobem** v rámci ekologického zemědělství. Při jejich výrobě se nesmí používat žádné látky syntetické aromatické, barvicí, zvýrazňující chuť, konzervanty ani stabilizátory. Bioprodukty jsou přísně kontrolované celou cestou z pole až na pulty obchodů.

Vědecké výzkumy potvrdily, že umělá barviva i dochucovadla otupují naše smysly a zvláště u dětí působí jako droga. Chemická éčka také přispívají ke spoustě zdravotních problémů – například ke špatnému trávení, migrénám, podrážděnosti, astmatickým záchvatům, alergiím, nesoustředěnosti, depresím, hyperaktivitě. Navíc silně oslabují imunitu a regenerační schopnosti organismu. Některá z nich jsou dokonce silně rakovinotvorná.

Ekologické zemědělství se musí chovat šetrně k přírodě a zvířatům. Při pěstování plodin se nesmí používat umělá hnojiva a škodlivé chemické postřiky (pesticidy). Pesticidy jsou chemické látky, kterými se ničí plevel, hmyz a mají urychlit růst plodin. Jako příklad například mšice, když se postříkají, zemřou, ale s nimi i jejich přirození nepřátelé a mšice se v konečné fázi přemnoží. Čím víc člověk bojuje se škůdci, tím více oni nastoupí do protiútku, na postřik se zkrátka adaptují, jsou odolnější a půda se pod nátlakem chemie „špiní“ a ztrácí svoji úrodnost.

Vědci zjistili, že pesticidy narušují účinek hormonů, které jsou nejdůležitější při vývoji lidského zárodku. Dále narušují obranyschopnost organismu, nervovou soustavu, snižují plodnost, zvyšují riziko rakovin a chronického únavového syndromu. Výzkum také ukázal, že muži živící se převážně biopotravinami mají o polovinu vyšší obsah spermií než ti, kteří konzumují pouze běžnou stravu.

**Jablka, hrušky a hroznové víno bývají za sezónu až desetkrát ošetřována chemií. I když si koupená jablka důkladně omyjeme, je to neúčinné**, chemikálie jsou totiž velmi odolné proti vodě. I po důkladném omytí zůstanou na běžně kupovaném jablku či jiném ovoci kvanta škodlivých syntetických látek. Výzkumy ukázaly, že nejvíce pesticidů najdeme u kupovaných rajčat, paprik, salátů i citrusů. Zbytky pesticidů se mohou vyskytovat i v kojeneckých výživách.

Bio ovoce a zelenina mají prokazatelně vyšší obsah vitaminů, minerálních látek a vlákniny. Výzkumy ukázaly, že například hořčíku je o 30 % více, železa o 20 %, vitaminu C o 25 %. **Protože nejsou urychlované, mají méně vody, dusíku a více sušiny. Proto mají i přirozenější chuť**.

**Ekologické zemědělství nesmí používat geneticky modifikované organismy (GMO)**. Co se skrývá pod zkratkou GMO? Genetické inženýrství nerespektuje přírodní zákonitosti a vytváří nové

geneticky modifikované organismy. Tedy bere si geny z virů, bakterií, rostlin či zvířat a vkládá je do jiných organismů. Běžně jsou používány v sóji, řepce, bavlně či kukuřici. Zastánci tohoto oboru tvrdí, že tyto „umělé plodiny“ jsou více odolné proti škůdcům a plísním, rychleji rostou, mají delší trvanlivost a tím pádem i lepší výnosy. Odpůrci GMO jsou zase toho názoru, že neexistuje a ani nemůže být jediný výzkum, jenž by sledoval dlouhodobé účinky geneticky modifikovaných surovin na lidský organismus a na přírodu jako celek. Poněvadž, pokud se dostanou GMO do potravinového řetězce, hrozí nenávratné a nepředvídatelně velké narušení ekologické rovnováhy.

**V naší republice platí stejná legislativa jako v EU**, což znamená, že všechny potraviny, které obsahují nějakou složku s obsahem více než 0,9 procent GMO, musí být označeny nápisem s upozorněním na tento fakt. Ale i v legislativě jsou velké mezery, protože výrobky ze zvířat, která byla krmena geneticky modifikovaným krmivem, označeny být nemusí. A právě většina těchto umělých plodin se používá právě jako krmivo.

V ekologickém hospodářství je také zakázáno jakékoliv týrání zvířat. I v nejcivilizovanějších zemích na světě je zcela běžné, že se zvířata ve velkochovech nemůžou otočit, vstát, pohodlně si lehnout nebo jen tak si natáhnout končetiny. Nepřirozená strava, nemožnost pohybu a nedostatek čerstvého vzduchu jsou příčinou velké nemocnosti zvířat ve velkochovech. Trpí deformacemi končetin, záněty plic a srdce. Proto dostávají preventivně antibiotika či jinou medikaci. Nejvíce této chemie obsahují hlavně kuřata. Moderní kuře roste dvakrát rychleji než jeho předchůdci před čtyřiceti lety. Pomáhají k tomu hlavně růstové hormony. Nepřirozeně rychlý růst kuřat a brojlerů způsobuje, že je v závěru jejich krátkého života neunesou vlastní nohy. A tahle všechna kvanta chemie přecházejí do masa a mléka. Když jsme takto běžně krmeni stravou s obsahem antibiotik, snižujeme si přirozenou střevní mikroflóru, oslabujeme imunitní systém a vytváříme si tak prostor pro různé plísně a znemožňujeme si vstřebávání některých důležitých vitamínů. Světová zdravotnická organizace WHO varuje před nebezpečím vzniku rezistence na antibiotika u lidí.

V ekologickém hospodářství jsou naprosto nepřijatelné nelidské velkochovy, kde slepice stráví celý život namačkány jedna na druhé v klecích nebo prasata živoří na železných rostech v boxech. Zvířata se mohou volně pohybovat, pást v přírodě, nejsou přivazována, mají možnost vzájemného kontaktu se svým druhem, nesmí dostávat růstové hormony, antibiotika ani jiné syntetické léky. V případě, že zvíře muselo z důvodu nemoci dostat chemické ošetření, jeho maso či mléko může být označeno za bio až po uplynutí dvojnásobné ochranné lhůty, než stanovuje výrobce léčiva.

## **Jak poznáme bio produkty?**



První z nich je Evropská značka, kterou jsou označovány **BIO potraviny vyprodukované v Evropské Unii**. Je to **obrázek listu tvořeného z hvězd na zeleném pozadí**.



Druhá je **česká značka**, podle které poznáme, že je BIO produkt kontrolovaný v České republice. Většinou je tady i vyrobený, ale není to podmínka. Tato značka zaručuje, že výrobek splňuje podmínky místního zákona o ekologickém zemědělství. Biopotraviny označují čeští výrobci **tzv. bio zebrou (logem bio)** a nápisem produkt ekologického zemědělství a kódem CZ-KEZ nebo CZ-ABCERT. Často se v názvu takového výrobku vyskytují i slova biologický, organický nebo ekologický. **Všechny tyto znaky nemohou ze zákona používat výrobci konvenčních potravin, tudíž jsou poměrně spolehlivých poznávacím znamením.**

## **Proč jsou biopotraviny dražší?**

**Produkce biopotravin vyžaduje více ruční práce.** V samotném výsledku bývají tyto produkty dražší řádově o dvacet až čtyřicet procent. Pro představu uvedu jednoduchý příklad - každý kdo si zkusí ručně natrhat borůvky či ostružiny nebo maliny na kvalitní džem nebo rajčata na domácí kečup, pochopí, že dnešní levné průmyslové džemy a kečupy moc toho ovoce či rajčat obsahovat nemohou. A každý by si měl uvědomit, že pokud budeme konzumovat plnohodnotné potraviny a žít přirozeným zdravým životním stylem, ušetříme peníze za potravinové vitamínové doplňky, léky a třeba přípravky na hubnutí.

Někdo by se mohl domnívat, že **vyšší ceny u bioproduktů** jsou dány **jejich dnešní tzv. biomódou**. Ve skutečnosti tomu tak úplně není, neboť ekofarmáři mají bez chemie **vyšší náklady na lidskou práci**. I obyčejný plevel se musí bez chemického ošetření vytrhat ručně nebo pomocí techniky, kterou obsluhuje opět člověk.

A není to jen ruční práce, která zvyšuje cenu bioproduktů. **Na ekofarmách se nic neurychluje a i bez použití konzervačních prostředků** mají bio výrobky **kratší trvanlivost**, tudíž hrozí zemědělcům **riziko větších ztrát**. Ve výsledku jsou biopotraviny dražší **oproti běžným cca o 20 – 40 %**. V České republice jsou však v důsledku zatím málo rozvinutého trhu s biopotravinami tyto rozdíly bohužel často mnohem vyšší.

Potraviny z běžného, průmyslového zemědělství jsou dnes sice levnější, ale kdyby se do jejich ceny promítly i škody na životním prostředí, byly by to právě ony, při jejichž nákupu bychom museli sahat hlouběji do peněženky. Nízká cena masa, vajec, mléka, je v běžných chovech hospodářských zvířat draze vykoupena nejen nedůstojnými životními podmínkami zvířat a levným krmivem (často geneticky modifikovaným), ale **i nižší kvalitou těchto potravin**.

**Běžné potraviny** se také vysokou měrou **podílejí na vzrůstající obezitě** dnešní populace. Uzeniny jsou místo masa plné náhražek a škrobů, sýr obsahuje místo mléčného tuku tuk rostlinný a spoustu soli, maso je plné stresových a růstových hormonů, v zelenině chybí důležité vitamíny, minerály a stopové prvky.

Ke zdravotním problémům přispívá u české populace i sklon k přejídání. Kdybychom konzumovali **menší množství jídla**, mohli bychom za stejnou finanční částku kupovat téměř **všechny potraviny v bio-kvalitě**. To, že jsou **biopotraviny plnohodnotné a zdravější**, je dáno jejich složením s minimem pesticidů, dusičnanů a těžkých kovů, bez umělých barviv, aroma a také bez geneticky modifikovaných organismů.

**Proto je bio dražší, jelikož nesmí používat tyto „pomocné, urychlující a usnadňující“ látky, musí vše vyprodukovat přirozenou cestou.** Tím získají ale menší množství vypěstované zeleniny. Zvířata také potřebují čas, aby dospěla jak mají a jsou krmena kvalitní stravou a mají dostatek pohybu a prostoru. Tudíž jednoduchá rovnice: **bio farmáři vynaloží mnohem více nákladů a času a nedosáhnou takové produktivity jako průmysl !!!**

### Proč si připlatit?

Měli bychom si uvědomit, že **jídlo není jen o chuti**, ale že je hlavně „palivo“ **pro naše tělo**. Měli bychom mu tedy dodávat co **nejkvalitnější suroviny**, aby fungovalo jak má. U některých potravin se vyplatí **připlatit za bio kvalitu**. Mým názorem je, že se to vyplatí hlavně **u masa**. Je sice dražší, ale asi pocítíte větší rozdíl, než u jiných surovin. Ne např. **kuřata nadopovaná antibiotiky a růstovými hormony**, která svůj krátký život prožila **namačkaná po několika v jedné kleci**. Někdo namítá, že nemá cenu toto řešit, že se to stejně nedá změnit, ale já myslím, že **má smysl to řešit. Pokud všichni budeme dělat jakoby to tak nebylo, nic se nezmění**. A upřímně, proč i přes veškerý pokrok a úroveň medicíny **umírá stále více lidí na rakovinu nebo jiné choroby?** Kolik dětí se rodí s **vadami a alergiemi?** Proč asi? Důvodů najdeme více, ale **strava je jedním a hlavním z nich**.

### Je průmyslová strava nutná?

Potravin je potřeba dostatek pro všechny, což už přirozenou cestou vypěstovat nelze, paradoxně se ale **spoustu jídla vyhazuje**. Někdo si možná myslí, že bojovat proti tomu je vlastně takový **boj s větrnými mlýny**. Je však důležité, aby **každý začal u sebe a pak se věci mohou měnit i globálně**.

Spousta rýpalů a přímo odpůrců bio stravy namítá, že i v bio výrobcích se najdou stopy „chemie“. Bio výrobky a výrobci mají přísná pravidla, aby mohli pod značkami bio produktů prodávat. Ale je pravdou, že i jejich produkty **nejsou někdy 100% čisté**, ale to je dané už **zkaženým životním prostředím** (děšť už není čistý, půda také ne), je to už takový koloběh, tyto látky se nemají, bohužel, kam ztratit. Ale rozhodně si tito farmáři nemohou dovolit **stříkat obilí pesticidy ani dopovat kuřata růstovými hormony**.

### Kupovat bio nebo ne?

Myšlím ale, že něco se **100% vyplatí koupit v bio kvalitě**, jako již zmiňované maso nebo uzeniny, u kterých je podle mě obrovský rozdíl v kvalitě, proto ale také cenový rozdíl. U jiných výrobků si myslím, že **není nutné platit za „bio nálepku“**, i v supermarketech nebo obyčejných menších

obchůdcích se dá koupit kvalitně a bez bio certifikace. Jako jsou např. mléčné výrobky, obiloviny, luštěniny, oleje. **To už pak ale chce trochu „praxe“ věnovat z počátku trochu času čtení etiket a vytipovat si kvalitní výrobce.**

**Často bývá BIO zaměňováno s farmářskými potravinami.** Někdy se tato označení protínají, **každá farmářská potravina ale určitě nemusí být BIO.** I lokální farmář totiž může používat látky, které se s označením BIO neslučují. Určitě je lepší preferovat potraviny lokálního zemědělce, nemusí se však vždy jednat o nejzdravější variantu a rozhodně se nemusí jednat o bioprodukty. To, že něco vypěstoval lokální farmář, totiž ještě neznamená, že v procesu nebyly využity pesticidy, herbicidy nebo geneticky modifikované organismy.

**BIO není zárukou zdravého životního stylu.** Rozhodnete-li se konzumovat BIO, je třeba si také uvědomit, že BIO potraviny samotné nejsou zárukou zdravého životního stylu. **Jsou to vlastně běžné potraviny, ale s vyšší kvalitou.** Pokud sníte na posezení kilo BIO slaniny a zapijete to několika půllitry BIO piva, asi se o zdravém životním stylu příliš mluvit nedá. **Strava by měla být vyvážená, ať už jíme BIO nebo ne.**

Jak již bylo řečeno, **BIO jsou hlavně kvalitnější potraviny. Jejich konzumací do sebe nedostáváme aditiva, stabilizátory, konzervanty, umělá barviva a další nebezpečné látky.** Prokázala se také lepší nutriční hodnota těchto potravin, jejich konzumací přijímáme více vitamínu C, vitamínu E a také více minerálních látek.

### **Proč to všechno vzniklo?**

Ekologické zemědělství vzniklo v podstatě jako reakce na industrializaci a chemizaci produkce potravin ve 20. století. Jednoduše řečeno – jeho cílem je zkrátka to, aby si suroviny zachovaly své nutriční hodnoty a nebylo přitom poškozováno životní prostředí.

Pravidla jsou jasná. Pravidla ekologického zemědělství vlastně nejsou žádná velká věda. Jednoduše se dbá na to, aby vše fungovalo přirozeně. Vylučuje proto **používání pesticidů** a místo nich využívá přirozené nepřátele škůdců, vyvážené střídání plodin, odolné odrůdy a další přirozená opatření. Místo průmyslových hnojiv se používá **chlévký hnůj či zaorávání rostlin**. Prasata, krávy i slepice a všechna další zvířata žijí v takových podmínkách, které respektují jejich potřeby, mají dostatek pohybu a prostoru pro život a přirozené krmivo. Finální potraviny se pak neupravují žádnými umělými aditivy, jako jsou barviva, konzervanty, aromatické látky, dochucovadla nebo emulgátory. „Celý systém je od začátku nastaven úplně jinak než u běžných potravin. Není to jen tak a určitě nejde pouze o marketingový tah. Pro získání označení BIO musí výrobce splnit přísné podmínky.“

### **Chutnají BIO výrobky lépe?**

Mohou, ale nemusí. Jsou produkovány bez pesticidů, konzervantů a ochucovadel, takže u nich vyniká jejich přirozená chuť. Problém ovšem je, že většina lidí už v dnešní době nezná přirozenou chuť potravin. Nejmarkantnější chuťový rozdíl mezi bio a "běžnými" potravinami, dle různých výzkumů, je v čerstvých produktech jako je ovoce, zelenina, maso nebo třeba džusy. Vlastně nás zaskočí, že "pomeranč je tak nějak víc pomerančovější"...

### **Jemné, čisté, voňavé...**

Když člověk přechází na skutečně přírodní potraviny, obvykle má pocit, že jsou fádni, málo kořeněné, sladké či barevné. Netrvá však příliš dlouho, kdy z nich začne cítit tu vůni, jemnost, čistotu a zamiluje si je... Potom mu běžně kupované výrobky přijdou úplně nepřirozené - umělé, převoněné, přebarvené.

Na trhu máme k dispozici široký výběr biopotravin. Téměř všechny produkty, které běžně kupujeme a spotřebováváme, jsou na trhu k dostání v bio verzi. **Určitě bychom je měli vyzkoušet. Protože každá sebemenší změna, kterou uděláme pro své zdraví i naši planetu, má smysl....**