

VÝŽIVA Z JEDNOTLIVÝCH PŘÍRODNÍCH ŘÍŠÍ

Petra Kuhneová

Člověk pro svou výživu konzumuje rostliny a zvířata a v nepatrné míře také minerály. Podílí se tak na všech říších přírody. Význam jednotlivých potravin je ovšem rozdílný co do kvality i kvantity. Z hlediska množství zaujímá největší díl rostlinná potrava. Následují živočišné potraviny a v nepatrné míře minerály. Jsou ovšem lidé, kteří požívání živočišných potravin odmítají. Rozlišujeme přísné vegetariány, tedy vegany, a ty, kdo konzumují mléko a mléčné výrobky, tedy laktovegetariány, anebo navíc vejce, to jest ovolakto-vegetariány. Lidé, kteří by zcela odmítali rostlinnou stravu, neexistují; takoví lidé by ani nemohli přežít.* Minerální podíl naší stravy je reprezentován především kuchyňskou solí, další soli, respektive minerální látky jsou obsaženy v rostlinných nebo živočišných potravinách. Minerálního charakteru jsou dále kyseliny jako ocet, přídatné látky a potravní doplňky jako kalciové tablety atd. Bez minerálního podílu ve stravě se lze obejít. Minerální látky získáváme prostřednictvím rostlin. Jedině rostlinné potraviny jsou pro výživu nepostradatelné.

Jaký význam mají živočišné potraviny? Mnozí lidé je považují za nepostradatelné. Ale nebylo tomu tak vždy — ještě před několika desetiletími platily živočišné produkty za luxus a konzumovaly se jen v neděli, neboť byly příliš drahé. I dnes si je musí velká část lidstva kvůli chudobě odříkat a živí se převážně potravinami rostlinného původu.

Historický vývoj výživy

Jak vypadala výživa dříve? Historikové zjišťují, že lidé dávnověku jedli převážně rostlinnou stravu, jako jsou bobule či listy, ale také hmyz. Lov se rozvinul později. Teprve až se lidé usadili, s pěstováním rostlin a chovem zvířat se objevila pravidelná smíšená strava. Ještě v řecké a římské říši

bylo maso považováno za méně hodnotné než chléb, respektive obilniny. Svou roli při tom jistě hrála také špatná trvanlivost živočišných potravin za tehdejších podmínek uchovávání. Teprve na konci římské říše dosáhl konzum masa velkého významu, jak lze vyčíst z líčení hostin. V *pozdním středověku* (14., 15. století) bylo maso veskrze běžným pokrmem. Získat ho bylo snazší než získat obilí, neboť pastviny byly dostatek a zvířata toho kromě pasáčka mnoho nepotřebovala. Naproti tomu polní plodiny vyžadovaly mnoho práce, pokud měly dát dostatek úrody. Rolníci v té době proto mnohá pole přeměnili v pastviny, aby mohli chovat více dobytka. V *raném středověku* byla výživa naopak bohatá na rostlinnou stravu. Maso a vejce měly mnohem menší význam. *Novověk* v 16. století vedl opět k příklonu k obilninám, neboť lidé potřebovali potravu. Půdy ležící ladem byly obdělány, na

* Na dotaz, jaké stanovisko by zaujala k takzvanému breathariánství, tedy k nepřijímání fyzické, hmotné stravy, autorka odpověděla: „*Ano, je několik lidí, kteří existují jen o světelné stravě, také lidé se stigmaty a několik málo svátých. Tím, co jsem napsala, bylo míněno, že nelze žít výlučně o živočišné stravě. I Eskymáci dříve požívali vodní rostliny mechy a lišejníky.*“ (Pozn. překl.)

Pobřeží Německa se stavěly hráze na ochranu nově vytvořených polí. V téže době se rozvíjel také čilý obchod s obilovinami. Spotřeba masa silně poklesla. Ze starých dokumentů lze vyčíst, že cena žita se oproti ceně hovězího masa ztrojnásobila, třebaže se obilí pěstovalo na stále větších plochách. V té době se rolníci i měšťané živili převážně chlebem, obilnou kaší, mlékem, tuřínou, hrachem a zelím. Pil se kment, řídké pivo (ředina) z obilí. V 18. století nastoupily brambory a obilí zčásti vytlačily. V této době u početně se rozrůstajícího obyvatelstva přibývalo chudoby. Jeden württemberský vinař tak kolem roku 1847 uvádí, že jeho denní strava sestává ráno z brambor a v poledne z chleba a ředkve; sůl že si může dovolit jen vzácně. *Koncem 19. století* začala spotřeba masa opět narůstat. Obyvatel Německa kolem roku 1850 tak spotřeboval asi 22 kg masa, v roce 1974 to bylo 83 kg a v roce 2003 již 92 kg, přičemž kvůli BSE, tedy nemoci šílených krav, došlo oproti roku 2000 k poklesu. Spotřeba vajec se za posledních 100 let zešestinásobila. Naproti tomu spotřeba brambor poklesla o 40 % a obilí asi o 50 %. Spotřeba obilnin zase zvolna roste.

V České republice činila v roce 2012 spotřeba masa na osobu a rok 77,4 kg; vrcholu dosáhla v roce 1989, kdy činila 97,4 kg. V roce 1936 se u nás snědlo 38 kg masa na osobu, v roce 1948, tedy v poválečném období, spotřeba poklesla na 33 kg.

Z historického hlediska tedy ve spotřebě masa došlo k několika „vlnám“. Vrcholy se nacházely na konci řecko-římské kultury, v pozdním středověku a dnes. Zajímavé na tom je, že podíl masa ve výživě se zvýšil vždy na konci kulturního období. Na začátku kulturního období vykazuje výživa vysoký podíl rostlin, zvláště významné je obilí. Protože i nyní se spotřebovává o něco více obilnin a dalších rostlinných potravin, mohl by být člověk v pokušení usuzovat z toho na nový časový impuls.

Vývoj z anthroposofického hlediska

Prohloubený výklad historie výživy umožňuje duchovně-vědecká metoda Rudolfa Steinera. Ta bere v úvahu údobí, která současné vývojové stadium Země přesahují daleko do minulosti, kdy se člověk dosud nacházel na počátku svého vývoje a vykazoval také zcela jinou fyzickou podobu. I výživa měla tudíž zcela jiný ráz; v těchto dávno minulých epochách neodpovídala našim dnešním představám.⁶

Na počátku lidské evoluce se člověk živil ze sil okolní přírody. Nepřijímal dosud žádné látky v dnešním smyslu, protože takové látky neexistovaly. První hmotná strava byla spojena se zhutňováním a vytvářením pevného lidského těla. Byla to zpočátku substance mléčného charakteru, která byla přijímána podobně jako vzduch. Po ní následovala rostlinná strava, kterou lidé nejprve sbírali v přírodě, později se starali o jednotlivé plané rostliny, až nakonec dospěli k cílenému šlechtění. Tyto obrovské výkony byly možné jen díky tomu, že příroda i člověk tenkrát ještě žili v jiných silových strukturách: tvořivé síly, živé utvářející síly se osvědčovaly jako tvárné a pohyblivé. Umožňovaly šlechtění v úplně jiné míře než dnes. Vzniklo zemědělství s pěstováním plodin. O něco později začala být důležitá živočišná strava. V následující době získaly na významu také minerály jako sůl nebo potraviny uvedené do minerálního stavu, například alkohol. V tomto poatlantském období se nacházíme dodnes. Tento krátký výklad ukazuje, že vedle sil získává stále větší význam hmota v souladu se zpevňováním Země a také s vývojem lidského těla. Dnes se minerální podíl stravy neustále zvyšuje. Tento vývoj však potřebuje čas. Pokud se příliš urychlí, vede k nemoci, jak je například

patrné z důsledků nadměrné spotřeby kuchyňské soli a cukru.

Z dlouhodobého hlediska bude hrát hlavní roli rostlinná strava; do budoucna totiž člověk potřebuje potravu, která mu umožní větší vnitřní pružnost. Toho je rostlinná strava schopna lépe než živočišná. V dalším vývoji budou síly potravy postupně důležitější než látky. Přitom se ovšem nejedná o pouhý příjem těchto sil z okolí jako v uplynulých dobách, nýbrž člověk bude muset sám k tomuto ději přispívat. Výživa budoucnosti bude proto založena spíše na potravě utvářené člověkem.