

WENDY E. COOK

LUŠTĚNINY

Ve Steinerově kosmologii veškeré stvoření usiluje o vzestup - lidé směřují k tomu, aby se stali anděly, zvířata, aby se postupně stala lidmi a rostliny, aby získaly vnímavost. Dusík je nezbytný prvek pro tvorbu proteinů. V luštěninách a lilkovitých rostlinách je obsah dusíku neobyčejně vysoký, můžeme tedy říci, že vykazují „úsilí o vnímavost“.

Čeď luštěnin (*Fabaceae*) zahrnuje fazole, hrách, čočku, jetel i vikve. Víme, že dva druhy fazolí¹¹⁶ byly nezávisle na sobě domestikovány ve Střední a Jižní Americe a společně s kukuřicí a tykvmi se staly základními surovinami. Fazole, především bob obecný (koňský), se běžně jedly ve starověku, ale pouze jako potrava pro venkovany. Egypťští kněží ani jiní vysoce postavení lidé by se jich ani nedotkli, a proto je nevyobrazují žádné malby z hrobek ani fresky.

Pýthagorás, který později egyptské tradice studoval, svým stoupencům požívání fazolí také zakázal, a to nikoli z důvodů, které bychom si mohli domýšlet, nýbrž proto, že požívání fazolí bránilo schopnosti chápat nuance čísel. Pýthagorás zřejmě zemřel právě na okraji kvetoucího bobového pole, kam ho z Krotónu pronásledovala skupina nepřátel. Než aby Pýthagorás vběhl mezi boby, nechal se raději polapit a zabít. Jedna z teorií vysvětlujících tento fakt je, že Pýthagorás trpěl vzácnou chorobou nazývanou „favismus“, při níž vdechnutí pylu či požití bobů vyvolává zvýšenou teplotu, anémii a žloutenku (favismus se vyskytuje pouze u obyvatel některých středomorských oblastí). I některé další školy spirituální disciplíny se požívání bobů vyhýbají, neboť mají za to, že narušuje meditativní praxi. V současnosti jsou ovšem luštěniny jednou z nejdůležitějších čeledí rostlin a miliony lidí by bez nich nutričně strádaly. Jak jim tedy můžeme lépe porozumět?

Rudolf Steiner poukázal u luštěnin na několik zajímavostí:

Fabaceae (bobovité, též *Papilionaceae* či *Leguminosae*) - rostliny známé jako „sběrači dusíku“ - skutečně mají schopnost vstřebávat dusík a předávat ho pod sebe. Podívejme se na bobovité. Můžeme říct, že v půdě skutečně panuje hlad po dusíku; něco ho tu potřebuje podobně jako lidské plíce kyslík. Jde o vápencový

¹¹⁶ *Phaseolus vulgaris* (fazol obecný) a *P. lunatus* (fazol měsíční).



*Rostlina fazolu obecného, jejíž květy připomínají odpočívajícího motýla -
odtud starší název čeledi Papilionaceae*

princip závislý na jistém „vdechování“ dusíku. Tyto rostliny představují cosi na způsob toho, co se odehrává v našich vlastních epitelech [...]

Fabaceae jsou v podstatě jedinými rostlinami tohoto typu a mají jedinečné specifické funkce. [Musíme se ovšem naučit vnímat každý druh v kontextu celého organismu rostlinné říše, abychom porozuměli roli každého z nich v celkové rovnováze.] Jakmile tento náhled ztratíme, hrozí velké nebezpečí, že v blízké budoucnosti se zánikem dalších a dalších starých metod v zemědělství lidstvo zamíří špatnými cestami při aplikaci metod nových.¹¹⁷

Aktivita dusíku u lilkovitých již byla popsána výše. U luštěnin vidíme další formu zvýšené produkce dusíku. I zde se objevují odpovídající rysy květů; tyto odkazují ke světu - starší název čeledi *Papilionaceae* znamená „motýlovité“. Jejich květy připomínají odpočívající motýly. Naznačují tak příbuznost se světem zvířat, na kterou ukazuje i vysoký podíl proteinů v luštěninách.

Mezi hmyzem a rostlinami existuje hluboké vnitřní propojení. Hmyz je v podstatě reprodukcí kvetoucích rostlin v živočišné říši. Vzájemná souvislost mezi hmyzem a rostlinami - jako například mezi motýly a včelami na jedné

117 Rudolf Steiner, *Agriculture*, Biodynamic Agricultural Association, 1993, str. 58.

straně a květy na straně druhé - je celkem snadno pochopitelná, když víme, že květ je nepohyblivým motýlem, zatímco motýl je létajícím květem. Tato představa se může zdát podivná, ale zvážíme-li, že většina květin nemůže být oplodněna bez pomoci jistých druhů hmyzu, je evidentní, že tento hmyz nelze nepovažovat za součást rostlinné říše.¹¹⁸

Doba klíčení je u fazolí relativně krátká, což je patrné při pěstování fazolových výhonků, jejichž rychlost růstu je téměř zázračná. Všichni také známe pohádku „0 kouzelné fazoli“. Tato rostlina klíčí neuvěřitelně rychle a její květy se vyvíjejí ještě v době, kdy rostlina stále ještě prudce roste nad i pod povrchem a váže přitom plynný dusík z půdy za pomoci symbiotických bakterií v kořenech. Kvůli tomuto vázání dusíku je třeba luštěniny používat vyváženě - v zemědělství s jinými plodinami, ve stravě se zdravým poměrem vůči obilí a jiným škrobům. (Podle Steinera je dusík nositelem vnímajícího života, tedy života citového.)

Tradičně se luštěniny pěstovaly ve tříletých rotačních cyklech s další plodinou a jednoletou regenerací, kdy půda ležela ladem. V současné době se tak již neděje tam, kde se pěstuje sója. Ze sóji se totiž stal tak obrovský agrobyznys (podobně jako z brambor), že bychom měli reflektovat, co všechno se kolem tohoto „všeléku“ děje.

Sójové boby

Tato rostlina nese své plody mnohem blíže půdě než obiloviny. Při klíčení místo vertikálního výhonku hledajícího vzduch vytvoří ohnutý krk, jehož oba konce - kořen i děložní část - zůstanou zapuštěny do půdy. Zdá se, jako by se rostlina zdráhala opustit zemi. Její semena si zachovávají klíčivost jen krátce a je pro ně obtížné konkurovat plevelu. Vysoký obsah proteinů obsažených v sójovém bobu je tím, co přitahuje pozornost výrobců potravin nejvíce, a většina lidí naší kultury, ať už si to přejí či ne, sóju v nejrůznějších produktech požívá.

V Číně i Japonsku považovali sóju za „krávu mezi zeleninou“ a tradičně ji používali jako rotační plodinu. Syrové sójové boby jsou ovšem velmi těžce stravitelné. Obsahují toxické látky, které nabourávají činnost trypsinu, což je bílkovinu štěpící enzym ve střevním traktu.¹¹⁹ Japonci tedy nápaditě vynalezli různé

¹¹⁸ Eugen Kolisko, *T6e Twelve Group of Animals*, Kolisko Archive Productions, 1978.

¹¹⁹ Rudolph Ballentine, *Diet and Nutrition, A Holistic Approach*, Himalayan Institute, 1982.

způsoby přeměny sóji na vysoce výživné produkty pomocí procesů využívajících sůl, čas (například vyrobit miso trvá až tři roky) či bakteriální fermentaci (například při výrobě tamari, misa, tempehu a natta). Tofu, bílkovinná hmota podobná sýru, se vyrábí tak, že se do horkého sójového mléka přidá srážecí činidlo, jako je například nigari, ocet či citrónová šťáva. Tato jídla jsou již dobře známá.

Díky schopnosti napodobovat jiné látky a jejich vlastnosti udržet je sója široce využívaná v léčivech (rostlinné estrogeeny), kosmetice, barvách, náhražkách mléka, zmrzlíně, klobásách a krmivech pro zvířata. Je hlavním zdrojem lecitinu, který „vyhlazuje“ čokoládu i omáčky. Zabraňuje také krystalizaci cukrů a umožňuje vyrábět lehčí tuky (například margarín se tak vyrábí s 20% obsahem vody). Sójová mouka ve směsi s pšeničnou zabraňuje srážení při pečení. Sója má užitečnou schopnost se rozpínat a zadržovat vodu, proto se využívá ke zvětšení objemu, a to doslova nařaděním kvality. Hlavně se ovšem používá k výrobě oleje a pokrutinového krmiva pro dobytek. Tunisko i další země řadí většinu svého olivového oleje importovaným americkým sójovým olejem.

Nedávno vyšla kniha, jež se snaží varovat před kojeneckou výživou obsahující sóju:

Děti krmené sójovou výživou mohou denně přijímat srovnatelné množství estrogeenu, jaké se nachází v 5-10 antikoncepčních pilulkách. Chlapci na této výživě vstřebávají estrogen také a v reakci na to vyrábí velké množství testosteronu. Tyto matoucí hormonální podněty mohou napáchat v dětské emocionalitě účinnou spoušť.¹²⁰

Produkce sóji ve světě prudce roste, z velké míry ji ale ovládá American Soybean Association, která sdružuje průmyslníky, producenty sóji a vědce a poskytuje příspěvky zemědělcům. Spojené státy přesvědčily Japonsko, že by mělo směřovat úsilí k průmyslové stránce výroby, tedy ke konstrukci olejových mlýnů, a tak Japonci dováží sóju k výrobě krmiva z velké části z USA. Ačkoli Evropa vyrábí vlastní pokrutiny z řepky, slunečnice, bavlníkového semena a burských oříšků, dovážená sója činí 70 % krmných pokrutin. Na těchto trendech vidíme, že se postupně vyvíjí křehký systém bez možnosti volby závislý na jediné plodině. Všude panuje pokušení zbohatnout na sójových bobech. Nyní má nejsilnější postavení Amerika společně s určitou konkurencí Brazílie a Venezuely. Každým rokem mizí možnost soběstačnosti, a to právě díky mocné vzájemné závislosti založené na jedné plodině. Produkce sóji, podobně jako produkce brambor a rajčat, změnila zemědělské praktiky, výživové zvyklosti i biochemii lidského těla a půdy.

120 Carol Simontaachi, *Crazymakers*, Putnám, NY, 2000.

Masu podobné aroma sójového proteinu se používá v moderním potravinovém průmyslu. Sója se zpracovává tak, aby se masu podobala i vzhledem, načež se prodává jako TSP neboli texturovaný sójový protein. Dr. Gerhard Schmidt to komentuje takto: „Vegetariánům je díky tomuto čistě rostlinnému produktu umožněn požitok, který mají ostatní z masa.“ Podotýká ovšem, že u TSP „slaví západní materialismus katastrofální vítězství s prastarou východní zemědělskou plodinou.“¹²¹ Způsob myšlení, který tyto výrobky podporuje, se zcela míjí s tím, proč lidé vegetariánství přijímají. Steiner naznačuje, že je lepší maso jíst, než ho myslet.

Genetická modifikace

Sója se díky své neschopnosti bojovat s plevelem přirozeně stala terčem biotechnologie. Roundup Ready sója firmy Monsanto přišla na trh a vyvolala rozporuplné reakce. Firma Monsanto geneticky upravila sójové boby, takže jsou odolné vůči glyfosátovým herbicidům, vyráběným toutéž firmou pod značkou Roundup. Situace, kdy geneticky upravená sója omylem vstoupila na komerční trh bez označení, zavdává konzumentům další důvod k obavám.

Rudolf Steiner upozorňovat na rostoucí hluboký materialismus, který povede k tomu, že lidstvo bude až příliš závislé na těchto vnitřně arytmiických plodinách. Jak přestáváme být kulturou založenou na obilovinách, je nezbytné si tuto nevyváženost uvědomovat.

Sója se od ostatních luštěnin dost liší. Nechci ale vyvolat dojem, že všechny luštěniny jsou pochybné. Používám je. Sušené luštěniny v dušených směsích příjemně přehřívají (vegetariánské ragú je mým oblíbeným jídlem). Skvělý je i kuskus s cizrnou. Hummus a falafel, které se rovněž připravují z cizrny, jsou skvělé s křupavým salátem a černými olivami. Čočkové polévky jsou všestranné, mohou být plné rozmanité zeleniny nebo čerstvých zelených fazolek. A čerstvý letní hrášek je rovněž fantastický. Pokud chceme použít sušené fazole, musíme je přes noc naložit do vody a před vařením vodu vyměnit. Přidáme-li pak během vaření k fazolím trošku rasy kombu, fazole mnohem snadněji změkknou. Sůl by se měla přidávat až ke konci, neboť způsobuje tuhnutí slupek.

121 Gerhard Schmidt, *The Essentials of Nutrition*, Biodynamic Literature, USA, 1987, str. 131.

čočka

Čočka má mnohem jemnější strukturu než fazole, je tedy obvykle mnohem snadněji stravitelná. Má močopudné účinky. V Indii se pěstuje více než 50 druhů čočky, které se liší barvami i velikostí, a připravují z ní tradiční dhál. Mou oblíbenou odrůdou je čočka Le Puy, která se pěstuje na minerálně bohatých sopečných půdách ve francouzském regionu Auvergne.

Komplementarita proteinů

Jedním z důvodů, proč vegetariáni často kombinují luštěniny s obilovinami, je to přesvědčení, že takto mohou získat veškeré nezbytné esenciální aminokyseliny v požadovaném poměru. Luštěninový protein postrádá aminokyselinu methionin. Bílkoviny z obilovin jí naopak obsahují hodně, mají ovšem nízký obsah lysinu. Luštěniny naproti tomu lysinem překypují. Obiloviny a luštěniny se tedy perfektně doplňují.¹²² Aby mohlo tělo vstřebat všechny látky v podobě „kompletního proteinu“, musí být tyto látky podávány současně, tedy požitý v jednom jídle.

Paul Pitchford říká: „Představa doplňování bílkovin z luštěnin bílkoviny z ostatních potravin tak, aby byly úplné a podobné bílkovinám živočišným je představa, která může mít nezpochybnovanou platnost pouze ve společnosti *posedlé bílkovinami*.“¹²³

Je to složitý labyrint zdánlivě protichůdných informací, kterým si musíme klestit cestu, abychom si byli svou výživou jistí. Zbývá nám vlastně jen experimentovat a zjišťovat, co nám osobně vyhovuje nejlépe. Každý totiž reaguje individuálně. Někteří lidé bez problémů stráví fazole i jiné luštěniny, zatímco jiní by po jejich požití trpěli plynatostí a těžkým žaludkem. Problémem může být v kvalitě fazolí, v jejich přípravě při vaření, individuální konstituci člověka nebo v tom, že fazole jednoduše nejsou pro danou osobu vhodné. Jak jsme již viděli, fazole nebyly doporučovány lidem zabývajícím se meditativními činnostmi a kreativním myšlením. Musíme si zkrátka sami vybrat a mým mottem je umírněnost ve všem

¹²² Rudolph Ballentine, *Diet and Nutrition*.

¹²³ Paul Pitchford, *Healing and Wholefoods*, North Atlantic Books, 1993.