

ANTHROPOSOFICKÁ
VÝŽIVA
POTRAVINY
A JEJICH KVALITA

ANTHROPOSOFICKÁ VÝŽIVA

POTRAVINY
A JEJICH KVALITA

Petra Kühneová

Přeložil Radomil Hradil



MAITREA

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Kühne, Petra

[Anthroposophische Ernährung, Česky]

Anthroposofická výživa : potraviny a jejich kvalita / Petra Kühneová ; z německého originálu

Anthroposophische Ernährung přeložil Radomil Hradil. -- První vydání v českém jazyce.

-- Praha : Maitrea, 2015. -- 219 stran

ISBN 978-80-7500-126-9 (brožováno)

613.2 * 141.333 * 663/664-021.465 * 613.26/.29 * 614 * (035)

– výživa člověka -- antropozofické pojetí

– kvalita potravin

– potraviny -- zdravotní aspekty

– příručky

613 - Hygiena. Lidské zdraví [14]

Petra Kühneová

Anthroposofická výživa

Anthroposophische Ernährung

Copyright © Petra Kühne, 2008

Translation © Radomil Hradil, 2014

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2015

ISBN 978-80-7500-126-9

OBSAH

1 PŘEDMLUVA	1
Úvod	3
Poznámka k českému vydání	4
2 ČLOVĚK A JEHO VÝŽIVA	5
Člověk jako celistvá bytost	5
Obraz člověka v přírodní vědě	6
Obraz člověka v anthroposofii	6
Aspekty kvality potravin	8
Trojčlennost rostliny	8
Trojčlennost člověka s ohledem na rostlinu	11
Vlivy způsobu pěstování a sklizně	13
Vlivy kuchyňské úpravy	16
Výživa z jednotlivých přírodních říší	16
Historický vývoj výživy	17
Vývoj z anthroposofického hlediska	19
Anthroposofická výživa	21
3 JEDNOTLIVÉ POTRAVINY	23
Živočišné potraviny	23
Mléko a mléčné výrobky	25
Maso, ryby a vejce	33

Tuky	39
Úlohy tuku	39
Druhy tuku	41
Olejnata semínka	47
Obilniny a škrobnaté potraviny	55
Růst a tvorba látek obilí	56
Druhy obilí	58
Obilninám podobná semena	65
Škrobnaté hlízy	67
Chléb	71
Luštěniny	75
Růst a tvorba látek	77
Jednotlivé luštěniny	79
Zelenina	83
Lilkovité rostliny	87
Tykvovité rostliny	97
Rdesnovité rostliny	99
Liliovité rostliny	100
Merlíkovité rostliny	102
Okoličnaté (miříkovité, mrkvovité) rostliny	103
Křížaté (brukvovité) rostliny	106
Složnokvěté (hvězdnicovité) rostliny	107
Houby	111
Ovoce a ořechy	115
Růžovité rostliny	118
Citrusy (čeleď routovitých)	122
Tykvovité rostliny	123
Skořápkaté ovoce – ořechy	123
Cukr a přírodní sladidla	131
Historie sladidel	132
Cukr a rostlinné orgány	134
Cukr a vědomí	135

Cukr a zdraví	136
Snížení spotřeby cukru	138
Přírodní sladidla	138
Byliny a koření	145
Historie koření	145
Účinky koření	146
Tropické a tuzemské koření	147
Použití koření	156
Voda	157
Výskyt vody	158
Čistota vody	161
Co můžeme udělat my spotřebitelé?	166
Pochutiny	169
Pochutiny obsahující kofein	170
Alkohol	179
Kypřicí a pojivé prostředky	183
Přírodní a izolovaná pojiva	187
Kuchyňská sůl	191
Původ soli	191
Dobývání soli	196
Výběr stolní soli	197
[4] DOSLOV: K SITUACI V ČESKÉ REPUBLICE	199
[5] POZNÁMKY	205
[6] REJSTRÁK	209
Literatura	217

|1| PŘEDMLUVA

CO JEN MÁM JÍST? A KOLIK? Máloco nás každý den tak často zaměštnává jako jídlo. Musíme ho nakoupit a připravit, musí nám chutnat a nesmí být příliš drahé. Supermarkety nás zaplavují jeho nezměrným množstvím, u pouhé kávy si často musíme vybírat až z osmi různých nabídek. Pokud se nerozhodujeme podle ceny, jak tomu většinou bývá, hraje podstatnou roli vzhled obalu, anebo v lepším případě značka fair trade nebo bio.

V časopisech vychvalují hned tenhle, hned zase tamhle ten trend, každý jako jediný pravý, což je pokaždé „vědecky dokázáno“. Někdy člověk už opravdu neví, podle čeho se má řídit. Vedle spousty kuchařek existuje zrovna taková spousta příruček správné výživy. Ani tady už jeden neví, co má vůbec cenu číst a čemu věřit. A tak se člověk většinou drží toho mála, co mu chutná, a skutečná pestrost, jako například u zeleniny, přichází zkrátka.

Jestliže nám nyní Petra Kühneová předkládá svou *Anthroposofickou výživu* (která je značně přepracovanou verzí její někdejší knihy *Kvalita potravin a vědomá výživa*), vyplňuje tím jednu velkou mezeru: Kniha má takřka lexikální strukturu, což znamená, že tu najdu informace k množství hesel z oblasti výživy. Informace ani příliš stručné, ani příliš podrobné. A většinou právě ty, které zrovna hledám: Kolik cukru, a pokud ano,

jaký? Jak působí na moje zdraví, co však musím brát také v úvahu při eventuální změně stravování jako sociální důsledky (stravovací zvyklosti v rodině)? Anebo co je takzvaný světelný kořen a čím se vyznačuje oproti bramboru? Vedle faktických údajů v knize jako čtenář nacházím osvětlující fenomenologická pozorování, stejně jako historická doplnění, která mi pomáhají zařadit příslušnou potravinu do souvislostí. Vítám i poznámky, jak ta která látka nebo plodina působí v člověku.

Co ovšem chybí, je zdvižený ukazovák. Petře Kühneové se daří uplatňovat anthroposofický pohled na věc tak, aby čtenáři poskytoval rozhled. Kniha tak působí svým střízlivým stylem a právě anthroposofickou perspektivou, která není materialistická, ale bere člověka vážně na všech jeho rovinách, jako tělo, duši a ducha, a je osvěživě nedogmatická.

S touto knihou v ruce se člověk nemusí jídla obávat, ale může se do něho s radostí pustit.

Nikolai Fuchs
Zemědělská sekce Svobodné vysoké školy
pro duchovní vědu při Goetheanu
Dornach, říjen 2007


ÚVOD

VÝŽIVA PATŘÍ V SOUČASNOSTI k aktuálním mediálním tématům. Ve vědě přibývá výzkumných prací z oblasti výživy. To naprosto není samozřejmé, samostatná věda o výživě totiž existuje teprve asi 120 let. Nejprve to byli lékaři, kdo se výživou systematicky zabýval. Také chemici, biologové a fyzikové se zajímali o potraviny, věnovali pozornost jejich složení a struktuře a prováděli jejich rozbory. V Německu od roku 1962 existuje univerzitní vzdělání v oboru ekotrofologie neboli věda o lidské výživě.

Nadbytek potravin v mnoha zemích ukazuje, že výživa je aktuálním tématem. Mnoho lidí si s touto nabídkou neví rady. Věda o výživě se tak dnes stává rádčem v otázkách stravovací praxe. Tento vývoj je důležitý, neboť lidé mají postupně přijmout odpovědnost za svou výživu a za potraviny, které kupují. Že to není tak jednoduché, ukazuje hojně rozšířený problém s nadváhou a hledání nových forem výživy. Čtenář zde najde popis jednotlivých potravin, aby mohl snadněji porozumět jejich kvalitě a významu pro výživu člověka.

Petra Kühneová

POZNÁMKA K ČESKÉMU VYDÁNÍ

Jelikož autorka knihy uvádí na řadě míst statistické údaje o spotřebě jednotlivých produktů v Německu, bylo české vydání doplněno o adekvátní údaje z České republiky, čerpané většinou ze zpráv Českého statistického úřadu. Doplněny byly také informace o legislativě vztahující se k ekologickému zemědělství a biopotravinám, platné v České republice, a informace o označování bioproduktů. Tyto vložené údaje, týkající se situace v České republice, jsou pro snazší orientaci čtenáře označeny symbolem , případně jsou kratší vsuvky vloženy do hranatých závorek.

Naším záměrem bylo, aby kniha Petry Kühneové mohla českým čtenářům co nejlépe posloužit jako zdroj fundovaných informací z oblasti zdravé, anthroposofí inspirované výživy člověka.

Radomil Hradil

|2| ČLOVĚK A JEHO VÝŽIVA

ČLOVĚK JAKO CELISTVÁ BYTOST

Ve vědě o výživě byly prozkoumány tři hlavní druhy živin: bílkoviny, tuky a sacharidy, dále vitaminy a minerály a také různé podpůrné doprovodné látky, jako jsou ovocné kyseliny, barviva a vonné látky. V současné době probíhá výzkum sekundárních rostlinných látek. Živiny obsažené v potravinách tak známe čím dál podrobněji. Na druhé straně vědci uvádějí, kolik těchto látek člověk potřebuje, aby mohl žít zdravě. Tady ale začíná nejistota, neboť tato doporučení a údaje o lidské potřebě se již nejednou změnila a v některých případech se liší i v jednotlivých zemích. V každodenní stravovací praxi se ukazuje, že tato doporučení nejsou dostatečně akceptována a uváděna v život. Kolem 65 % všech nemocí je považováno za podmíněné nebo ovlivněné výživou. Patří k nim diabetes 2. typu, onemocnění srdce a krevního oběhu, dna, revmatismus a jako rizikový faktor nadváha. Pokusy přivést člověka ke zdravější výživě nepřílesly očekávaný výsledek. To má několik důvodů:

- špatná výživa z hlediska složení a množství;
- špatné stravovací návyky, například absence klidu a pravidelnosti;

- špatné životní zvyklosti, jako je nedostatek pohybu, čerstvého vzduchu, spánku, odpočinku;
- nedostatečná kvalita potravin;
- nedostatek praktických orientačních pomůcek.

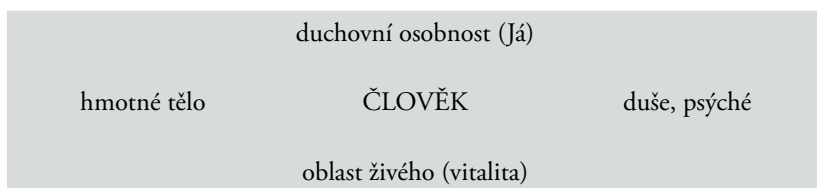
Obraz člověka v přírodní vědě

Jeden z problémů dnešní vědy spočívá v tom, že na člověka nahlíží velmi redukovaným způsobem. V přírodních vědách je bráno v úvahu lidské tělo, které je činností látkové výměny udržováno při životě a které je schopno citových projevů a myšlenkových výkonů. Za podstatné je tak považována hmota, tedy látky a jejich přeměny. Organismus člověka je údajně udržován v chodu působením fyzikálních, chemických a biochemických sil. Život, duše a duch nejsou pokládány za svébytné aspekty lidské bytosti, nýbrž za funkce těla. V jednotlivých oborech přírodní vědy, včetně ekotrofologie, tudíž převládá výzkum hmoty a nikoli života. Tento postoj má dopad na výsledky výzkumu, které tak platí pro fyzicky nahlíženého člověka.

Obraz člověka v anthroposofii

Anthroposofie naproti tomu vytvořila jiný obraz člověka: člověk je chápán jako spojení oživeného těla (vitální tělo), duše a ducha, jež jsou všechny svébytné a ve svém působení se prostupují. Často se pro tyto oblasti používají také pojmy fyzické, éterné, astrální tělo a Já. Rozdílnost tohoto členění oproti přírodovědeckému obrazu člověka připouští jiné poznatky o působení výživy. Při požití chleba tak není rozhodující jen vliv sacharidů, bílkovin a tuků, ale také v chlebu skryté síly obilné rostliny, dále síly, jež se do něho dostaly při zpracování, a – jakkoli to může být obtížně představitelné – duševní a duchovní hnutí pocítovaná lidmi při zpracování suroviny

a přípravě pokrmu. Jestliže spotřebitel například ukrojí krajíc chleba láskyplně, lhostejně nebo nahněvaně, vstoupí něco z jeho naladění do silového účinku tohoto krajíce chleba. Toto rozšířené pojetí výživy má svůj význam pro kvalitu potravin. Dochází k rozšíření odpovědnosti lidí, kteří produkty vyrábějí, zemědělců, zahradníků, zpracovatelů či kuchařů.



Na druhé straně člověk reaguje na výživu mnohostranněji, než přírodní věda očekává. To je dáno tím, že se výživy dostává i jeho éternému tělu, to znamená jeho vitalitě, a také jeho duši a duchu, a to nejen prostřednictvím těla, ale také prostřednictvím sil z oblasti živého, pocházejících z rostliny, prostřednictvím duševně-citového charakteru zvířete a prostřednictvím sil vstupujících do potravin při zpracování lidmi. Zvláště citliví lidé například vnímají jídlo uvařené bez lásky jako zátěž.

Tyto možnosti člověka reagovat poukazují na budoucnost, neboť člověk se tak může svobodně vypořádat i s nepříznivými vlivy výživy. Není tomu tak, že by fyziologicky daným způsobem pouze reagoval na požití živiny; svou vůlí totiž může nad tento rámec klást odpor: bude možné, aby zmírnil či dokonce zrušil účinky nezdravých nebo znehodnocených potravin. Jistě není pravidlem, aby to lidé dokázali; tuto schopnost však v základu mají. Proto ani lidé, kteří žijí v zemích, kde se nikdy nesetkají s biologicko-dynamicky nebo ekologicky vypěstovanými potravinami, ale jsou odkázáni možná dokonce na nelaskavé jídlo z obrovských jídelen, nemusí rezignovat. Vývoj člověka však probíhá snadněji, může-li se živit

zdravými pokrmy. Ovšem mnozí lidé s nesprávnými stravovacími návyky dnes nemají nezbytnou vůli a vědomí, ačkoli možnosti zde jsou.

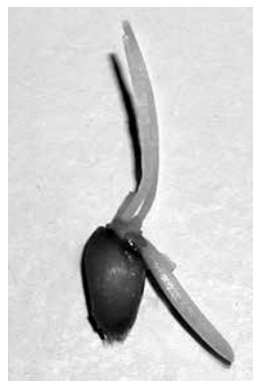
Potraviny na člověka působí, on však může diferencovaně odpovídat. Pouhá konzumace těch nejlepších potravin nepomůže k duchovnímu růstu: do nebe se člověk nemůže projít. Nezdravé stravovací návyky ovšem duchovní vývoj ztěžují. Jeden výrok Rudolfa Steinera, který pronesl ke svému spolupracovníkovi Ehrenfriedu Pfeifferovi, výstižně charakterizuje problémy nezdravé výživy: „*Taková, jaká dnes výživa je, už člověku nedává sílu, aby ve fyzickém světě manifestoval ducha. Není již schopen vytvářet most od myšlení k chtění a jednání. Potraviny už naprosto neobsahují síly, které by člověku měly dávat.*“⁴¹ Musí se tedy jednat o zlepšování kvality potravin s ohledem na člověka jako bytost, která na ně aktivně odpovídá.

ASPEKTY KVALITY POTRAVIN

Trojčlennost rostliny

Jak novým způsobem rozumět potravinám, aby při tom byly vzaty komplexně v úvahu jejich látky i síly? K tomu je třeba nalézt řád, z něhož bude zřejmý vztah k člověku. Rostliny představují hlavní část naší výživy a na rozdíl od živočišných potravin jsou nepostradatelné. Zhruba je můžeme rozdělit na obilniny, ovoce, zeleninu, saláty, houby a luštěniny. Do těchto skupin je shrnuto množství jednotlivých produktů. Jak bychom mohli vytvořit jiné rozdělení, které by umožňovalo obecnou výpověď?

Johann Wolfgang Goethe navrhl jednoduchý princip uspořádání, dále rozvinutý Rudolfem



Steinerem, totiž trojčlennost rostliny. Rostlina sestává z kořene, listu, stonku a květu, plodu a semene. Každá z těchto částí má svůj vlastní charakter.² *Kořen* představuje ztvrdlou část, *květ* otevřenou, rozplývající se část. *List* stojí uprostřed jako vyrovnávající, zprostředkující část rostliny. Z květu se vytváří *plod* se *semenem*. To v koncentrované formě obsahuje zárodek, z něhož vznikne nová rostlina. Jednotlivé části rostliny ukazují určitý princip. Při bližším pohledu lze rozpoznat tyto vlastnosti a látky: Růst rostliny začíná klíčením semene. Semeno bobtná, objevuje se klíček a první kořínky. Kořeny začínají růst a přijímají z půdy živiny a minerální látky. Kořen je kontaktním orgánem rostliny vůči zemi, vůči jejímu prostředí. Vnější část kořene tuhne a tvrdne, až na jemné kořenové vrcholky, které se stále více spojují se zemí. Kořen roste ke středu Země, podléhá tedy tíži, zemské přitažlivosti. Chuť kořene je mimo jiné určována minerálními látkami: dominuje slanost. Jako látka zde vzniká především celulóza – nestravitelná pro člověka, avšak tvrdá a odolná vůči teplotním výkyvům, mokru a suchu. Kořen je spojen spíše s chladem a vlhkem než s teplem. Jemné kořínky bývají obvykle bílé, starší tvrdé kořeny jsou hnědé jako země. Kořeny jsou trvanlivé a často přečkávají zimu, zatímco ostatní části rostliny odumírají.

Kromě kořene roste dále i *klíček*. Zpočátku je bezbarvý. Jakmile se však dostane na světlo, zezelená. Vytvářejí se děložní lístky, zvolna roste stoněk a objevují se další listy. Listy přebírají výměnu se světlem a vzduchem, stejně jako regulaci tekutin. Z listů se tak například odpařuje voda. Zeleně listová



neboli chlorofyl má schopnost vytvářet z vody, světla a vzduchu (CO₂) cukr a škroby. V listech se navíc v nepatrných množstvích nachází vysoce kvalitní bílkovina. Uspořádání listů je rytmické. Ve stonku, který rostlinu zaopatřuje od kořene až ke květu, se nacházejí vodivé dráhy pro rostlinné šťávy. Oblast stonku a listů tak představuje spojující článek.

Po tvorbě listů s přechodem z vegetativní, na růst orientované oblasti do oblasti generativní, orientované na rozmnožování, vzniká něco nového. *Květ* se vzdává schopnosti fotosyntézy, nemá chlorofyl, zato však teplem a světlem vytvářené barvy. Otevírá se světlu, vydává vůni a představuje opačný pól vůči kořenu. Tady jsou barvy a tvary, vůně a aroma, velkoryse rozdávané okolnímu světu. Probíhá intenzivní látková výměna. Po oplodnění vzniká z pestíku plod. I tady rostlina působí navenek: plody září svými barvami, vydávají vůni a aroma a zvou k jídlu. V podobě plodu vytváří rostlina prostorový útvar, na rozdíl od listů a plodů, majících plošný charakter. V plodu se vyvíjí semeno. To zase představuje protiklad k plodu, obsahuje málo vody a je mnohem koncentrovanější a uzavřenější. Semenný obal je pevný a téměř nepropustný; semeno je malé a obsahuje vysoce cenné živiny. Ty představují „vnitřní teplo“, které sem bylo vzářeno slunečním světlem. Semeno je díky tomu takovým malým shrnutím rostliny v kompaktní formě. Takový je koloběh rostliny v jejím časovém vývoji.

Tři oblasti rostliny

kořen	list/stonek	květ/plod/semena
tvrdnutí vnímání v zemi minerální látky, soli chlad	zprostředkování šťávy, tekutina asimilace chlorofyl dýchání listy	rozplývání/koncentrování vůně, aroma, barvy látková výměna ukládání látek rozmnožování tvorba vnitřního prostoru

Trojčlennost člověka s ohledem na rostlinu

Jak tedy působí rostlina na člověka? Pomocí této trojčlennosti můžeme najít vztah k člověku, neboť i lidský organismus lze rozdělit do tří oblastí. Rozlišujeme:

nervově-smyslový organismus	oblast hlavy
rytmickou soustavu	oblast hrudi
soustavu látkové výměny a končetin	břicho a končetiny

Nervově-smyslová soustava sestává podobně jako kořen ze ztvrdlých substancí: nervové buňky nemají schopnost množit se. Opakem je střední buňka, která patří k soustavě látkové výměny a končetin a pravidelně se dělí. Vnější vrstva kůže sestává z odumřelých buněk, stejně jako vlasy. Naše smysly slouží k navazování kontaktu s prostředím. Působící síla není ovšem přivrácená Zemi jako u rostliny, nýbrž Slunci: působí zde tíži protikladná lehkost, síla vzpřímení.

Rytmická soustava zajišťuje prostřednictvím krve a proudu vzduchu dýchání. Krevní oběh přebírá transport látek. Chlorofylu odpovídá co do stavby hemoglobin, který jenom na místě hořčíku nese atom železa. Prvkem tvořícím oporu je u rostlin stonek se svými listy, u člověka páteř s žebry.

Soustava látkové výměny a končetin zahrnuje spolu s trávením výstavbu a přeměnu látek. Rozmnožovací orgány zajišťují reprodukci, podobně jako se to u rostliny děje v květu. V soustavě látkové výměny dominuje teplo, stejně jako v květu, kde byly jemným měřením zjištěny vyšší teploty než v ostatních částech rostliny. A jaké závěry z toho lze vyvodit pro výživu?