

POCHUTINY

Člověk konzumuje poživatiny a pochutiny. Poživatiny jsou základní, důležité produkty obsahující živiny, vitaminy a minerály, kdežto pochutiny ve své finální úpravě téměř neobsahují živiny, zato však účinné látky. Jak již říká jejich označení, slouží hlavně k pochutnání si. Jejich účinek na člověka je silný, proto by se měly konzumovat jen v nízké koncentraci. V tom mají blízko k lékům, které také mají v minimálních dávkách velké účinky. Pochutiny se i proto nekonzumují kvůli výživě, nýbrž kvůli podnícení. Lidské tělo je v podstatě nepotřebuje; nebudují ho, jako to dělají poživatiny, ale naopak ho oslabují nebo při zneužití poškozují. Pochutiny působí na duši a ducha: káva, čaj a maté povzbudivě, alkohol uvolňujícím a kakao uklidňujícím způsobem.

Pochutiny tak můžeme rozdělit do dvou skupin, na pochutiny obsahující kofein a pochutiny obsahující alkohol. Tyto dvě skupiny mají opačné působení. Zatímco kofein probouzí, alkohol prostřednictvím krve vede k uvolňování Já. Kofein se tvoří v nejrůznějších rostlinách a jako hořká látka slouží k ochraně před napadením žravými škůdci. Je to alkaloid. Alkohol vzniká odbourávající činností bakterií v rostlinách.

Spotřeba pochutin v Německu na osobu v roce 2005

káva	6,1 kg
čaj	250 g
kakao, včetně čokolády	11,1 kg
pívo	115,2 litru
víno	23,7 litru
sekt	5,0 litru
lihoviny	1,9 litru

- ✓ V České republice se v roce 2012 spotřebovaly na osobu 2 kg kávy, 0,2 kg čaje, 7,1 kg kakaových výrobků, včetně čokolády, 148,6 litru piva, 19,8 litru vína, 6,7 litru lihovin (v přepočtu na obsah lihu 40 %).

Proč bychom neměli únavu zahánět kávou nebo překonávat svou nesmělost alkoholem? Pochutiny konají za člověka jistou práci. Když je unavený, ale přesto musí zůstat bdělý, protože ještě musí něco zařídit, může únavu překonat dvěma způsoby: „železnou vůlí“, tedy vnitřním výkonem Já, anebo pomocí kávy, tedy zvenci přicházejícím účinkem na tělo. Probuzení může být v obou případech stejné; jednou však pochází z aktivity člověka a dlouhodobě posiluje, kdežto ve druhém případě pochází účinek zvenčí.

U pochutin obsahujících alkohol může takto vzniknout závislost. Pochutiny tudíž oslabují „horního“, vědomého člověka vůči „dolnímu“ člověku látkové výměny. Pro někoho to může být užitečné, pro jiného je to zátěž.³⁷

Pochutiny obsahující kofein

Káva

Kávovník (*Coffea arabica*) pochází původně z Etiopské vysočiny a kolem roku 1000 před Kristem se rozšířil v Arábii. V 18. století se káva dočkala většího rozšíření v Evropě. Dnes se káva pěstuje v arabských zemích, Jižní a Střední Americe a v Africe, rostoucí měrou však také v Asii a Oceánii. V evropských zemích je příliš chladno; kávovník totiž prospívá v tropickém klimatu a potřebuje velké množství srážek. Počínaje třetím rokem keře kávovníku kvetou a může začít sklizeň oněch asi 500 až 1200 kávových bobů. Kávovník se na plantáži sklízí do 30 let jeho života, poté se

jeho výnos snižuje. Květy vyrůstají přímo v úžlabí listů, z čehož je zřejmé, že listový princip, zprostředkující mezi kořenem a květem, je poněkud potlačen do pozadí. V plodu se nacházejí dvě semena: nám dobře známé kávové boby. Plody se musí sklízet zralé, jinak postrádají aroma.³⁸ Tato skutečnost vyžaduje ruční sběr přinejmenším u jakostních odrůd, protože na jednom stromku se vždy nacházejí plody v různém stupni zralosti. Po sklizni se pomocí válců odstraní dužina; poté se semena nechávají dva až tři dny kvasit, aby se oddělily zbytky dužiny a vylepšilo aroma. Poté se ze semen odstraní pergamenová slupka a stříbrná blanka. Surová káva se dostává k nám, kde se praží při teplotě 200–300 °C. Při tom se snižuje obsah vody, odbourávají se bílkoviny a třísloviny a trpká chuť kávy ustupuje. Pražené kávové zrno v sobě tedy má polaritu mezi kořenovou slaností (kofein, vláknina) a květovou sladkostí (vnitřní teplo, tuk, cukr), zatímco listová oblast je méně výrazná. Tato tendence se u nálevu ještě posiluje.

U kávovníku se rozlišují tři druhy: *Coffea arabica*, *Coffea robusta* a *Coffea liberica*, které se co do aromatu a chuti výrazně liší. V hotové kávě, nabízené v obchodech, bývají tyto druhy smíchané, aby chuť byla vyvážená. Je zajímavé, že jednotlivé evropské země mají své vlastní směsi kávy: zatímco v Německu jsou ceněny druhy jemné chuti, Jihoevropané milují výraznou praženou chuť.

U francouzské směsi kávy dominuje spíše kyselost. Okamžitě patrným účinkem kávy na nervově-smyslovou soustavu je „probuzení“. Dále stoupá krevní tlak, cévy se uvolňují, což vede k citelné úlevě při svíravých pocitech v hlavě, například při bolestech hlavy či migréně. Není náhodou,



že řada utišujících léků obsahuje kofein. Oblast látkové výměny reaguje zesílenou střevní činností a tvorbou žluči. U citlivých lidí nebo při předávkování mohou tyto změny vést k poškození:

- *nervově-smyslové soustavy*: nervozita, bolesti hlavy, únava, poruchy vidění, utlumení chuti;
- *rytmické soustavy*: zvýšení krevního tlaku, dušnost;
- *soustavy látkové výměny a končetin*: bolesti žaludku, zvracení, žlučkové koliky, zácpa.

Rudolf Steiner vysvětluje, že káva uvolňuje spojení mezi éterným a fyzickým tělem. Éterné tělo se stahuje zpět, takže životní síly slábnou; v těle intenzivněji působí fyzikální přírodní síly. To se projevuje mimo jiné v tom, že tělo lze více využít k myšlenkové činnosti. Káva podporuje myšlení v logických souvislostech. Proto může být nápomocná zvláště lidem, kteří mají problémy s koncentrací a s logickým myšlením. Jestliže však lidé jednostranně zatěžují svou nervově-smyslovou soustavu neustálou myšlenkovou prací, koncentrací a ustavičnou bdělostí, pak jim káva sice „pomůže“, aby takový styl života vydrželi, napomáhá však permanentnímu přetěžování.

Již od roku 1906 lze koupit kávu s nižším obsahem kofeinu (0,2 %) a rovněž kávu bez kofeinu (0,08 %). Všechny druhy kávy lze zakoupit v ekologické kvalitě a zčásti i jako fair trade zboží.

Čaj

Čajovník čínský (*Thea sinensis*) pochází ze Zadní Indie. Tři tisíce let před Kristem se čaj dostal do Číny, v 9. století po Kristu do Japonska a teprve v 16. století do Evropy. Dnes se čajovník pěstuje v Indii, Číně, na Srí Lance (Cejlonu), v Gruzii, Africe a v téměř všech asijských zemích. Listy používané na přípravu čaje jsou stálezelené a poněkud kožovité. Čajovník

roste v mírném klimatu s 18–28 °C a vyžaduje velké množství srážek. Nejlepší listy dávají čajovníkové plantáže ve vysokých polohách 1000 až 2000 m. Listy se sklízí od 4. do 12. roku života rostliny. Poté výnos klesá. Otrhávají se jemné lístky a pupeny. Čím jsou listy hrubší, tím nižší je jejich kvalita; obsah tříslovin roste, zatímco obsah kofeinu klesá. K získání černého čaje se listy stočí a poté fermentují. Při tom se částečně odbourávají třísloviny, tvoří se éterický olej a vzniká měděně červená barva. Nakonec se listy suší. Zelený čaj se nefermentuje a má trpčí chuť, čaj oolong je fermentovaný jen slabě. Na trhu jsou četné druhy čaje, které se rozlišují podle země původu. Indické druhy assam a darjeeling mají výraznější chuť, zatímco čínské a japonské čaje vykazují jemné květnaté aroma. Čaje se často míchají a prodávají jako anglická směs (indické druhy čaje), východofrišká směs (indonéské druhy) nebo ruská směs (čínské druhy).

Příprava čaje je umění samo pro sebe. Myslet při tom musíme nejen na obřadní, takřka kultický způsob přípravy čaje v Japonsku; i u nás probíhá pití čaje s péčí a pozorností. Šálek kávy člověk vypije i jen tak „mimochodem“. Zvláště u Angličanů můžeme vnímat význam „čaje o páté“. Čaj se podává v porcelánových, skleněných nebo hliněných nádobách, které se myjí jen čistou vodou. Do přehřáté konvice se nasype čaj a zalije se krátce povařenou kypící vodou.

Čaj patří k listové oblasti. Rovněž čajovník se svou potřebou vláhy dává najevo příslušnost k vodnímu živlu. Který strom, který nevykazuje silnou vitalitu, by snesl, aby mu až třicetkrát za rok někdo očesal listy? Tvrdé kožovité listy však také ukazují, že čaj v sobě skrývá i kořenový princip. Třísloviny (taniny) jsou dnes považovány za zdraví prospěšné, dokonce za protirakovinně působící. Při krátkém louhování má čaj déle trvající podněcující a oživující účinek. Při delším louhování nad tři minuty se do vody dostává více tříslovin, majících uklidňující účinek. Čaj způsobuje menší zvýšení krevního tlaku než káva, v oblasti látkové výměny

ovšem ucpává, mírně okyseluje a tlumí sekreci žaludku. Podněcuje činnost ledvin. Při předávkování se objevují následující příznaky:

- *nervově-smyslová soustava*: poruchy vidění, bolesti hlavy, změny na kůži;
- *rytmická soustava*: bušení srdce;
- *soustava látkové výměny a končetin*: zácpa, žaludeční obtíže, pálení žáhy.

Obsah kofeinu v různých nápojích

	v rostlině %	na 1 porci v mg	na 100 ml nápoje
káva	3	60–100 na 1 šálek, 125 ml	48–80
espresso		50–60 na 1 šálek, 50 ml	100–120
čaj	5	20–50 na 1 šálek, 125 ml	16–40
kakao	0,9	1,7–5,0 na 1 šálek, 125 ml	1,0–3,2
maté	2,5–3,6	5–25 na 1 šálek, 125 ml	4–20
cola	2,5–3,6	15–50 na 1 sklenici, 200 ml	7,5–25
guarana	8,0	80 (energy drink, 250 ml)	32–150

Kofein v čaji vede stejně jako kofein v kávě k uvolnění éterného těla z těla fyzického. Ěterné tělo se ovšem nestahuje zpět, nýbrž dominuje. Fyzické síly působí slaběji, vitální síly naopak silněji. Proto je podněcována fantazie až do sféry fantaskna. Myšlenky jsou lehké, volné, plynulejší a nejsou nutně logické jako po požití kávy. Čaj není nápojem pro konference, spíše pro družné chvílky s nevázaným hovorem.

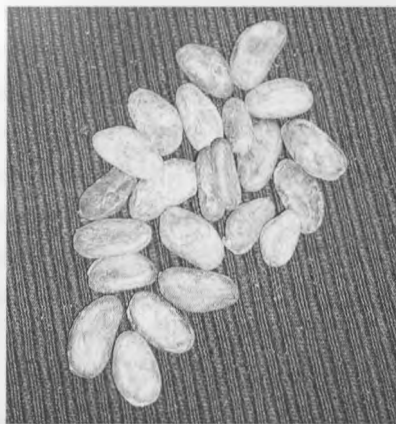
Maté

Maté je lidovým nápojem Jižní Ameriky. Přípravuje se z listů cesmíny paraguayské (*Ilex paraguayensis*), která je příbuzná s naší cesmínou ostrolistou.

Podobně jako kávovník a čajovník potřebuje i cesmína paraguayská vlhké a teplé klima. Sklizené listy se praží, suší a nahrubo rozdrtí. Maté obsahuje méně kofeinu než čaj nebo káva. Jeho povzbuzující účinek je trvalejší. Vedlejší účinky se téměř nevyskytují; maté má mírný projímavý účinek a je močopudné. Přednost maté spočívá v tom, že ho lze pít i vlažné nebo studené, aniž by tím podstatně utrpělo jeho aroma. V jeho domovině se kolem maté vytvořil skutečný kult, v Severní Americe a v Evropě se maté příliš nerozšířilo. Cesmína paraguayská má rovněž kožovité stálezelené listy, z nichž je patrné zasahování slaně-pevného principu do listové oblasti. Z toho je také pochopitelný podobný účinek na nervově-smyslovou soustavu, jaký má čaj.

Kakao

Kakao se nekonzumuje ani tolik jako nápoj, spíše jako čokoláda, ve sladkých jídlech a cukroví. Kakaovník roste v pralesních oblastech Jižní Ameriky, protože potřebuje velké množství vláhy. U zdejších indiánů měl kultický význam, jeho semena sloužila jako mince. V 17. století se kakao dostalo do Evropy. Většího rozšíření však doznalo teprve s rozšířením cukru; tehdy vznikla první čokoláda. Dnes se kakao pěstuje ve všech klimaticky příznivých oblastech na Zemi, v Africe, Jižní Americe, jihovýchodní Asii, na Nové Guineji a Srí Lance (Cejlonu). Kakaovník dorůstá do výšky 4–8 m a po celý rok nese květy, které vyrůstají přímo z kmene, postrádají tudíž zprostředkující listový princip. Plod kakaovníku obsahuje kolem 50 semen, jež mají vysoký obsah vody a musí se nejprve usušit.



Kakaové boby.

Semena se fermentují, aby se odbouraly třísloviny, odstranily zbytky dužiny a vytvořila hnědá barva a rozvinulo aroma. Poté se kakaové boby perou a suší a odesílají do zemí spotřeby. Tam se praží, přičemž se uvolňují semen-
né slupky, a nakonec se mele kakao, které obsahuje až 53 % tuku. Při výrobě práškového kakaa se proto část kakaového másla vytlačí. Kakaové máslo se používá jako přísada do hnědé i bílé čokolády, do polevy na pralinky a do cukroví a ve farmacii jako základ mastí a kluzný prostředek do čípků.

Kakaový prášek se ošetřuje speciálním alkalickým postupem, aby se odbouraly hořčiny a zlepšila se rozpustnost. Takto zpracované kakao se podle výrobce van Houtena nazývá holandské kakao. Dnes se prodává především kakao smíchané s cukrem, kde bývá podle výrobce 50–70 % cukru a 32, respektive 25 % kakaa. Kakao se obvykle pije ve spojení s mlékem a nějakým sladidlem, například cukrem. Tím se liší od ostatních pochutin, které se připravují i bez dalších přísad.

Kakao má uklidňující účinek a zprostředkovává mírné flegma. Vedle tělesného uklidnění má kakao účinky i na duševní úrovni: je usnadňová-
no myšlení, které se pohybuje v uspořádaných, pevně zavedených kole-
jích. Příčinou je opět uvolnění spojení fyzického a éterného těla. Éterné
tělo je zatlačeno zpět. Síly fantazie ustupují do pozadí a uplatňuje se myš-
lení, které má blízko k realitě, je ovšem spojeno s tradicí.

Podobně jako jiné pochutiny způsobuje i kakao při předávkování
poškození. V nervově-smyslové soustavě dochází k poruchám vidění,
bolestem hlavy a migréně. V oblasti látkové výměny a končetin nastává
zácpa a v případě tělesné dispozice v důsledku zvýšené tvorby kyseliny
močové dna a revmatismus. Rytmická oblast nebývá dotčena.

Kola

Semena kolovníku, obsahující kofein, slouží mnoha Afričanům jako
povzbuzující prostředek. Kolový „oříšek“ žvýkají, přičemž zpočátku hořké

semeno působením slin úplně zesládne. Teprve koncem 19. století se první semena koly dostaly do Evropy a Ameriky, kde se mletá přidávala jako posilující prostředek do vína a čokolády. Dnes kolu obsahují osvěžující nápoje téhož názvu a její konzumace je celosvětově rozšířená. Tyto osvěžující nápoje obsahují vedle kolového výtažku kyseliny, vodu, cukr a barviva.

Domovinou kolovníku jsou tropické deštné pralesy a pěstuje se dnes v Africe, Jižní Americe, Indonésii a Indii. Podobně jako ostatní pochutiny má tento strom stálezelené kožovité listy. Květy vyrůstají zčásti přímo na kmeni, což zase poukazuje na jiný ráz trojčlennosti rostliny. Jeden strom dává asi 750–1250 semen, tj. zhruba 10–16 kg; semena mají, podobně jako semena příbuzného kakaovníku, vysoký obsah vody a i při skladování jsou uchovávána vlhká. Tyto skutečnosti poukazují na spočívání v pomalosti tekutého živlu, což se při požívání projevuje jistým tělesným uvolněním. Vzhledem k obsahu kofeinu má kola povzbuzující, probouzející účinek, který je podobný jako u kávy. Při předávkování nastávají rovněž poruchy v nervově-smyslové soustavě, což je na pováženou zvláště u dětí.

Guarana

Guarana pochází z tropické liánovité rostliny paulinie nápojné (*Paullinia cupana*), která patří do čeledi mýdelníkovitých. Používají se semena, která dorůstají velikosti lískového oříšku. Semena se rozdrtí, fermentují a suší; prodávají se jako prášek. K přípravě nápoje se prášek rozmíchá ve vodě. Guarana má dlouhotrvající pomalý povzbuzující účinek, což je dáno specifickou vazbou kofeinu. Podobá se tedy černému čaji, je ovšem silnější.