

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 stonk a objevují se další listy. Listy přebírají výměnu se světlem a vzduchem, stejně jako regulaci tekutin. Z listů se tak například odpařuje voda. Zeleň 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 peštíku 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 střevní 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.

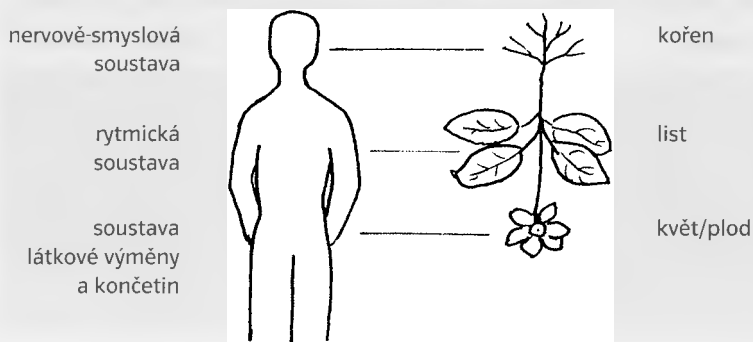
Rytmická soustava zajišťuje prostřednictvím krve a proudu vzduchu dýchání. Krevní oběh přebírá transport látek. Chlorofylu odpovídá co do stavby hemoglobin, který jenom na místě hořčíku nese atom železa. Prvkem tvořícím oporu je u rostlin stonek se svými listy, u člověka páteř s žebry.

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?

Tři oblasti člověka

nervově-smyslová soustava	rytmická soustava	soustava látkové výměny a končetin
tvrdnutí (lebka) smyslové orgány (vnímání okolí) zpracování smyslových vjemů chlad, strnulost	zprostředkování rytmus (tep, dech) dýchání krevní oběh hemoglobin	rozplývání, rozpouštění (trávení) koncentrování (výstavba) látková výměna, rozmnožování tepelné procesy, pohyblivost

Rostlinné orgány mají vztah k oblastem člověka, v nichž se pak projevují jejich účinky. Kořen oslovuje převážně nervově-smyslovou oblast, plod látkovou výměnu. Kořen se svým vztahem k chladu vyžaduje od člověka více jeho vlastního tepla, zatímco plody teplo dodávají. Chce-li člověk podnítit své myšlení a bdělost, tedy posílit svou nervově-smyslovou ústrojnost, pak bude konzumovat více kořenové zeleniny. K posílení plic se v dietetice podávají listové saláty; v případě obtíží v oblasti látkové výměny se k jejich usměrnění podává kořenová zelenina. Je-li naproti tomu látková výměna oslabena a má-li být posílena, podávají se plody k jejímu podnícení.



Tak jednoduché, jak se jeví, však tyto souvislosti nejsou. Uplatňuje se zde nejen dominantní působení rostlinného orgánu, ale také další síly, které tento vliv zmírňují, překrývají nebo zesilují. Například rostlinný druh může působit natolik dominantně, že tím jsou poznamenány všechny rostlinné orgány. Červená řepa se svou červenou barvou dává tudíž najevo, že se v ní neuplatňují čistě kořenové síly, ale také síly květového charakteru. Je také skutečně snadněji stravitelná než jiná kořenová zelenina a vhodná dokonce pro batolata. Takových příkladů lze najít mnoho; v podstatě snad neexistuje rostlina, která by vyváženě a harmonicky ztělesňovala ideální typ rostliny kořenové, listové a květové. Má-li člověk poznat, jak bude určitá potravina působit, musí zapojit své pozorovací schopnosti. K tomu potřebuje i jisté základní znalosti podmínek růstu a pěstování rostlin. To je ovšem poněkud problematické, neboť velké množství lidí nemá představu o botanickém přiřazení potravních rostlin k odpovídajícím částem rostliny. O kolik těžší je pak přijít na to, v jaké oblasti člověka se projeví účinky. Na výzkum a informovanost spotřebitelů tady ještě čeká ne jeden úkol (viz str. 83).

Vlivy způsobu pěstování a sklizně



*Německé označení
biopotravin.*

Zemědělství se za posledních sto let výrazně změnilo. K těmto změnám patří používání dusíkatých hnojiv, biocidů proti nežádoucím rostlinám nebo takzvaným škůdcům, průmyslové výrobní metody a v některých zemích již i používání geneticky modifikovaných rostlin a zvířat. V době, kdy byla většina těchto změn ještě věcí budoucnosti, v roce

1924, založil Rudolf Steiner svým Zemědělským kurzem biologicko-dynamické zemědělství.³ Má jím být uskutečněno zemědělství podporující život, to znamená oživující půdu, dlouhodobě zachovávající a zvyšující půdní úrodnost a umožňující rostlinám a zvířatům přirozený růst. Potravin y produkované v tomto zemědělství se prodávají



pod značkou Demeter. Démétér je jméno řecké bohyně úrodnosti. Teprve později vznikly další zemědělské produkční metody, známé například

pod označeními Bioland nebo Naturland. Tyto přirozené způsoby produkce bývají označovány jako ekologické nebo biologické zemědělství. Ekologičtí zemědělci musí dodržovat zákonná ustanovení uvedená v nařízení Evropské unie o ekologickém zemědělství a musí každoročně projít kontrolou. Zítkají se použití lehce rozpustných minerálních hnojiv, nepoužívají žádné biocidy a dodržují předpisy pro chov zvířat i zpracování produktů. Směrnice producentů svazů mají přísnější požadavky a garantují spotřebiteli vyšší biokvalitu. V Evropské unii se biopotravin y poznají podle čísla kontrolní organizace a v nejbližší době také podle značky Evropské unie pro biopotravin y, která bude ve všech zemích unie stejná. V Německu nesou mnohé bioprodukty dobrovolně německou bioznačku. Producentů svazy mají vlastní značky, jako je například logo Demeter. Dnes je možné zakoupit v biokvalitě téměř všechny potravin y. Lze je získat v prodejnách zdravé výživy, v konvenčních supermarketech i biosupermarketech. Používání potravin Demeter nebo biopotravin je důležité nejen pro vlastní zdraví, ale také pro rostlin y, zvířata, půdu a životní prostředí.

✓ V Evropské unii se ekologické zemědělství a produkce biopotravin řídí Nařízením Rady (ES) č. 834/2007, v České republice pak navíc zákonem č. 242/2000 Sb. o ekologickém zemědělství.



Biopotraviny musí být označeny kódem příslušné kontrolní organizace, například CZ-BIO-002, a logem Evropské unie pro biopotraviny (lístek složený z dvanácti hvězdiček, viz obrázek). Označení českým logem, takzvanou biozbranou (viz obrázek), není povinné; toto logo však nesmí být použito, není-li produkt certifikovaný jako bio. Stejně nesmí být spotřebitel uváděn v omyl označeními jako „eko“, „přírodní“ apod., použitými na potravinách nevyprodukovaných v souladu s legislativou pro ekologické zemědělství.

Růst, respektive zrání rostliny je zakončeno *sklízni*. Mnoho plodin dozrává ještě nějaký čas po sklizni, dokud se nezačnou kazit. Právě okamžik sklizně má zvláštní význam, protože fixuje okamžitou vývojovou fázi rostliny. Ráno se tak rostliny nacházejí ve fázi rozvíjení a jejich šťávy stoupají nahoru; večer se rostlina naopak stahuje a šťávy se koncentrují. Kolem poledne a půlnoci prochází rostlina jakýmsi „volnoběhem“ nebo také chaosem ve smyslu zmatku, nevyhraněného stavu. Pokud se rostliny sklízí ráno, mají tendenci k rozvolňování, kdežto večer ke zpevňování. Kořenová zelenina by se měla sklízet večer, jestliže se má posílit její kořenový charakter, a naopak ráno, má-li se tento charakter oslabit. Květy na čaj mají silnější účinek, pokud se sklízí ráno. Tento okamžik sklizně jistě není možné dodržet v každém produkčním zahradnictví. Avšak v případě zvláště citlivých nebo nemocných lidí na to můžeme při dietě dbát. *Uskladnění* potravních rostlin vyvolává téměř vždy zesílení kořenových sil: rostlina stárne a ostatní životní síly ustupují. Jemné síly květového charakteru při tom zanikají rychleji než stabilní síly kořene.

Vlivy kuchyňské úpravy

Při kuchyňské úpravě jde většinou o procesy kouskování a mělnění a o tepelné vlivy. To oslabuje rostlinu, avšak pomáhá člověku při jejím trávení. Ještě důležitější může být ošetření teplem, jako je blanšírování, dušení nebo vaření. Teplo uvolňuje strukturu rostliny a navozuje určité „dozrávání“. Uvařená rostlina získává více květový charakter. Například syrový celer je těžko stravitelný, vařený je rozvolněnější a lépe využitelný. Přisun tepla přitom musí být přizpůsoben podmínkám. Jeho správná míra závisí na druhu rostliny. Celer snese více tepla než špenát. Tyto vlivy ukazují, že člověk může potravu měnit rozdílnou kuchyňskou úpravou. Změna odpovídající rostlině i člověku způsobuje zvýšení hodnoty a uvolňuje síly, které by člověk jinak nemohl využít.

VÝŽIVA Z JEDNOTLIVÝCH PŘÍRODNÍCH ŘÍŠÍ

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 ovolaktovegetariány. Lidé, kteří by zcela odmítali rostlinnou stravu, neexistují; takoví lidé by ani nemohli přežít.* Minerální podíl naší stravy je reprezentován

* 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 svatých. Tím, co jsem napsala, bylo míněno, že nelze žít výlučně o živočišné stravě. I Eskymáci dříve požívali vodní rostliny, mechy a lišejníky.*“ (Pozn. překl.)

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.

živočišná říše	domácí zvířata, mléko, med divoká zvířata ryby hmyz měkkýši
rostlinná říše	kulturní rostliny, plané rostliny houby vodní rostliny: řasy
jednobuněčné mikroorganismy	bakterie nižší houby (kvasinky)
minerální říše	sůl, minerální látky, vitaminy, kyseliny, přídatné látky, syntetická aromata

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 potravu, 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.⁴ Ještě v řecké a římské říši