

Toto posouzení vychází z anthroposofického chápání člověka. Podle něho je člověk považován za bytost nejen tělesnou, nýbrž zahrnující svébytnou vitální, psychickou a duchovní oblast, a možné je například rozlišování podle konstitučních typů (temperamentů) nebo přihlížení k tělesným rytům.

### **Svobodná volba stravy a vlastní odpovědnost**

Anthroposofická výživa ponechává člověku svobodu ve volbě stravy, staví na poznání (osvojování si znalostí o výživě), vnímání potravních potřeb (vnitřní spokojenost) a vlastní odpovědnosti při praktické realizaci (aktivní jednání). To vyžaduje duchovní zájem a citlivé smyslové vnímání, respektive jeho výcvik již od dětství. V praxi se osvědčila převážně ovolaktovegetabilní strava s malým nebo žádným množstvím masa a ryb. Jako základní potravina jsou upřednostňovány jednotlivé druhy obilnin.

Za důležitou složku výživy jsou považovány smyslové vjemy, „výživa smysly“. Jako součást anthroposofické výživy je navíc chápána vědomá kultura stravování (pravidelné přijímání pokrmů, klid, společné stolování, příjemná atmosféra u stolu).

Sekční kruh výživa Svobodné vysoké školy  
pro duchovní vědu při Goetheanu

## |3| JEDNOTLIVÉ POTRAVINY

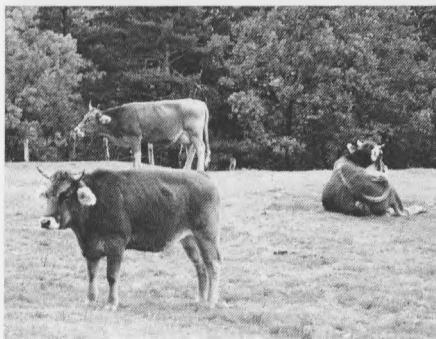
### ŽIVOČIŠNÉ POTRAVINY

K živočišným potravinám patří mléko a mléčné výrobky, vejce, ryby a mořské plody, maso a uzeniny. Také *med* se řadí k potravinám živočišného původu, třebaže se podobá rostlinným sladidlům (viz str. 132). *Mléko* se od ostatních živočišných potravin liší, neboť není živočišným tělem, nýbrž produktem vyměšování zvířecí matky, sloužícím k výživě mláďete. Kdyby mléko zůstalo v těle matky, kdyby tedy například nebyla podojena kráva, měla by zdravotní problémy. Mléko se tvoří v samičím zvířecím organismu a je odevzdáváno. Ani *vejce* nezůstává v těle nosnice, ale je sneseno. Na rozdíl od mléka vzniká z vejce kuře, pokud bylo oplodněno. Vejce tak patří zvířeti více než mléko.

Naproti tomu ryba je živé zvíře. Aby ji člověk mohl sníst, musí ji zabít. S rybou člověk požívá zvíře jako celek a nikoli jen jeho oddělenou část. Ryba ovšem žije ve vodním prostředí a uchovává si tím jistou pohyblivost a tvárnost, která suchozemským zvířatům chybí. Má vztah k tekutému živlu a nepodléhá tolik zpevňování jako hospodářská zvířata či vůbec zvířata suchozemská, z nichž pochází naše maso. Ryba navíc není domestikované domácí zvíře, a proto dosud žije ze svých původních instinktů.

Maso pochází převážně z našich hospodářských zvířat, z dospělého skotu či z telete, z prasete, ovce a drůbeže. V jiných zemích se jí i kuň, jiné druhy tura a koza. Zvěřina má pouze podružný význam. Aby člověk mohl jíst maso, je třeba zvíře zabít či porazit. U masa a ryby tedy člověk požívá látky a síly celého zvířete. Vedle životních sil jsou to i síly duševní povahy ve svém hmotném projevu. Reprezentují živočišný druh a zprostředkují pocity, sympatie a antipatie příslušného zvířete. Takové síly jsou samozřejmě ve vejci obsaženy v mnohem menší míře, protože ho nelze považovat za hotové zvíře. U mléka je tato skutečnost ještě zřejmější. Každé živočišné mléko je v závislosti na druhu zvířete specializované a liší se dokonce i látkovým složením, především ale svou silovou strukturou. Duševní povaha zvířete je v něm však sotva přítomná. U vegetariánů proto mléko zaujímá střední postavení mezi zvířetem a rostlinou a často není považováno za živočišnou potravinu.<sup>9</sup>

Všechny živočišné potraviny, v nepatrné míře i mléko, člověka „zatěžují“. To souvisí s obsahem bílkovin. Tuto skutečnost lze pozorovat u novorozence, které se z plodové vody s jejími vztlakovými silami rodí do zemské tíže.



V těle má ještě mnoho vody, co do tělesné formy je nepevněné a během dlouhých fází spánku bývá často „mimo“ Zemi. Úkolem mléka je poskytnout dítěti nezbytné pouto k Zemi. Dítě má vrůstat do pozemských poměrů. Jelikož mléko zvířat plní tento úkol pro mláďata příslušného

druhu, není pro lidského kojence v této formě vhodné a musí být namícháno tak, aby odpovídalo mateřskému mléku.

Zatížení způsobuje vejce a ještě více ryba a maso. U některých lidí se projevuje únavou po jídle i větším příklonem k realitě, spojením

s pozemským světem.<sup>10</sup> Přílišné množství živočišných produktů může člověka ochudit o síly fantazie, člověk se příliš váže na pozemské nutnosti. Přílišné množství rostlinných potravin může naproti tomu vést k zasněnému chování. Tito lidé se takřikajíc „vznášejí“ životem a nejsou příliš způsobilí pro praxi. Působení jednotlivých složek u individuálního člověka je různé a záleží na konstituci a temperamentu.

Zvíře je tvor, který má kromě oživeného těla i duši. V ní působí vášně, emoce, náklonnosti a odmítání. Rostlina naproti tomu sestává jen ze svého oživeného těla. Duševního doteku se jí dostává zvenčí, například od hmyzu. U zvířete je tělo utvářeno živými a duševními silami. Když je pak zvíře usmrceno, respektive zemře, duše se okamžitě stáhne a éterné síly zvolna opouštějí tělo. Při požívání živočišné stravy přijímá člověk hmotu těla, éterné síly a duševní otisk.

Rostlinná strava vyžaduje, aby si člověk tyto síly vytvořil sám. Takový úkol člověka zatěžuje, ale zároveň ho také posiluje. Rostlinná strava tak napomáhá rozvoji sil, jež umožňují myšlenkovou a spirituální práci.<sup>11</sup> Člověk je ovšem musí také používat, jinak způsobují poruchy.<sup>12</sup> Vegetariánský životní styl, praktikovaný pouze na lékařské doporučení, třebaže má člověk sám potřebu jíst maso, zdraví příliš neprospívá. Napětí mezi vnitřním chtěním a vnějším neděláním škodí. Záleží na individuálních potřebách.

### Mléko a mléčné výrobky

Mléko pochází od zvířete, například od krávy, ovce nebo kozy. Slouží výživě novorozeného telete, jehněte, kůzlete nebo mláďat ostatních savců, stejně jako lidského kojence. Vytváří se v těle zvířete v mléčných žlázách z krve. Tyto dvě tekutiny jsou přesto značně protikladné. Zatímco krev zůstává v těle, mléko musí být vydáváno, nemá-li zvíře onemocnět. Mléko tedy není součástí pevného zvířecího těla a duševnost zvířete se do něho

příliš neotiskuje. Další znaky ukazují, že mléko se podobá rostlinám, například svým látkovým složením s nepatrným obsahem bílkovin a vyšším obsahem sacharidů (mléčný cukr). Proto také mléko kysne podobně jako odumírající rostliny. Maso v důsledku obsahu bílkovin hnije. Dále je mléčný tuk lehce stravitelný, zatímco tuky masa jsou stravitelné hůře.

### *Mléku podobné tekutiny jiných organismů*

Vedle mléka zvířat, sloužícího k výživě mláďat, existují ještě další druhy „mléka“. Zmínit se musíme především o bílé šťávě různých rostlin. Najdeme ji u prýšcovitých a makovitých rostlin a také u rostlin z čeledi hvězdicovitých, jejichž úbory jsou tvořeny jazykovitými květy. Tato šťáva bývá většinou jedovatá, často ale také pouze hořká, například u salátů. Když se při poranění vyřine, okamžitě se srazí. Mohli bychom říci, že je příbuzná spíše krvi než mléku zvířat. Dále známe ještě mlíčí u ryb. Jedná se o semennou tekutinu samců, takzvaných mlíčňáků. Dalším zdrojem „mléka“ je obilné zrno. Jestliže je vnitřek zrna dosud polopevný až tekutý a při jeho otevření je mléčný a bílý, mluvíme o mléčné zralosti. Obilné mléko, například mléko rýžové, však nepochází odtud, nýbrž z vařeného zrna, k němuž se přidává voda a olej. Stejně je tomu se sójovým mlékem (sójový nápoj). Zatímco u ryby je mlíčí vypouštěno z těla ven, je „mléko“ nezralého obilného zrna příbuzné spíše krvi, neboť se jedná o vnitřní tekutinu, která se zpevňuje do podoby vlastního obsahu zrna. Zjevně existují dva druhy „mléka“: jeden, který je vyměšován, a druhý, který je vlastně více příbuzný krvi a nachází se uvnitř organismu.

Vysvětlení této skutečnosti přinese pohled na vývojové dějiny výživy, jak je uvedl Rudolf Steiner. Mléčná výživa převládala v předlemurské době, tedy zhruba v paleozoiku (viz str. 19). Člověk ji nasával z okolí. Novorozeňata uskutečňují jakési pokračování této staré formy výživy. Výše uvedené rostliny, obsahující mléčnou šťávu, tudíž napodobují starý vývoj.

*Význam mléka pro člověka*

Dnes se člověk především v prvních třech letech života živí mlékem. Po tomto období už 70 % světového obyvatelstva nedokáže náležitě strávit mléčný cukr. Patří k nim mnoho Asiatů a Afričanů, jen ojediněle však Evropané. Pokud se mléko naproti tomu nechá zakysnout, je opět stravitelnější. Ve východní Asii zaujímá pozici mléka sója. Dnes si jogurt a mléko vydobývají místo také v Japonsku nebo Číně. Mléko patří zvláště k výživě Severoevropanů a Středoevropanů, neboť již v jižní Evropě nacházíme vzhledem ke klimatickým podmínkám převážně kysané mléčné výrobky. Stejně rozšířené je mléko u Severoameričanů a Australanů evropského původu.

Mléko poskytuje jistou pevnost a zemskou tíži, což lze vyčíst i z toho, že obsahuje vápník a bílkovinu. Dítěti tím po jeho narození usnadňuje přivykání pozemským poměrům. Starší člověk má naproti tomu sklon spíše k tvrdnutí. Tady není plnotučné mléko namístě; kysané mléčné výrobky jsou vhodnější, protože struktura jejich bílkoviny je volnější.

**Obsah mléčného cukru v g na 100 g potraviny**

kondenzované mléko	9,2
kozí mléko	4,6
plnotučné kravské mléko	4,5
jogurt, 3,5 % tuku	4,1
podmáslí	4,0
šlehačka	3,3
tvaroh, 20 % tuku	2,7
čerstvý sýr s dvojitou dávkou smetany	2,6
sýr feta	0,5
sýr chester	0,3
tvrdý a polotvrdý sýr	žádný

V některých dětských knihách je ještě popisována idylická situace, kdy selka sedí na stoličce a dojí několik svých kraviček. Takové doby už jsou pryč. V uplynulých desetiletích se odehrály zásadní změny ve šlechtění a chovu zvířat, ve zpracování mléka i v obchodu. Zatímco dříve nadobjala jedna dojnice asi 4000 kg mléka za rok, dnes tyto hodnoty vzrostly na 10 000 kg. Tohoto neuvěřitelného zvýšení bylo dosaženo šlechtěním a změnami v krmení. Čistě navenek jsou tyto vysokoprodukční dojnice nápadně velkým vemenem; problémy se záněty se jim bohužel nevyhnuly. Krmivo – dříve jen objemná píce jako tráva, seno a senáž – dnes obsahuje fyziologicky maximální podíl jaderného krmiva, například sójový šrot nebo kukuřici. Zemědělci navíc chovají více zvířat než dříve a dojení je mechanizované nebo elektronicky řízené. Mléko se okamžitě dostává do cisterny, kde je za míchání zchlazeno. Časné chlazení pozměňuje bakteriální složení, protože bakterie mléčného kvašení za těchto teplot přestávají růst. Mléko tedy tak rychle nekysne a cisternový vůz, svážející mléko do mlékárny, může přijíždět méně často. Tvoří se však bakterie, které při pozdější výrobě másla a sýra mohou způsobovat poruchy a závadné kvašení a jsou zodpovědné za hořkou chuť (klostridie). Také denní režim krav se změnil. Minimum se jich přes den dostává na pastvinu, protože jejich svádění k dojení je nákladné. Pro ekologicky hospodařící podniky je však pastva krav předepsaná.

Nad těmito změnami nechceme jen naříkat, vždyť také dokládají změněné životní zvyklosti. Pokud jich litujeme nebo je chceme změnit, musíme podle toho upravit i své nároky. Biologicko-dynamická produkce mléka nabízí alternativu. Zvířata mají pastvu, biologicko-dynamické krmivo a jsou jim ponechány rohy.

### *Úprava mléka*

V mlékárně je mléko přijato, uskladněno, zahřáto, separováno (odstředěno) a plněno. Tímto způsobem vznikají nejrůznější mléčné výrobky.

Podle zákona musí být v Německu mléko pasterováno, je-li určeno pro obchod. Výjimku představují pouze prodej malého množství syrového mléka ze dvora a výběrové mléko ze zvláště kontrolovaných stájí.

S výjimkou mléka Demeter se mléko dále homogenizuje, aby se zabránilo tvorbě smetany. Tukové kuličky se při tom rozbíjejí a ochranný bílkovinný obal trhá. Zdravotní důsledky tohoto opatření jsou diskutabilní a u citlivých dětí je dáváno do souvislosti s alergiemi.<sup>13</sup> K běžnému tepelnému ošetření mléka patří: pasterizace, zahřátí na vysokou teplotu a zahřátí na velmi vysokou teplotu (UHT; viz přehled).

Všechny uvedené způsoby úpravy mléka jsou zásahem do životní struktury této potraviny, neboť poškozují citlivé látky a síly v ní obsažené. Tak citlivě reagující potravina jako mléko – která snadno přijímá cizí pachy, a stojí-li na vzduchu, během jednoho dne se srazí – reaguje na extrémní tepelné ošetření nad 100 °C ztrátou kvality.

### Úprava mléka zahříváním

tepelná úprava	teplota v °C	trvání
pasterizace		
dlouhodobé zahřátí	62–65	30 minut
krátkodobé zahřátí	71–74	15–40 sekund
zahřátí na vysokou teplotu	minimálně 85	5–15 sekund
ESL mléko (zahřátí na vysokou teplotu)	125	10–15 sekund
UHT mléko /zahřátí na velmi vysokou teplotu)		
– přímé	135–140	6–10 sekund
– nepřímé	140–145	2–3 sekundy
sterilizace	109–120	10–30 minut

Vedle různých druhů tepelné úpravy se mléko rozděluje také podle *obsahu tuku*: výběrové mléko 4,0 až 4,5 % podle plemene a krmiva, plnotučné mléko 3,5 %, polotučné mléko 1,5 % a nízkotučné mléko 0,3 %.



Tuk se mléku odebírá pro výrobu smetany nebo másla. Kvůli menšímu přísunu kalorií se dnes často doporučují nízkotučné mléčné výrobky. Právě kvalitní mléčné tuky a v tučích rozpustné vitaminy však člověk v omezeném množství potřebuje.

Spotřebitel si může vybrat a sám by si měl ověřit, jakou kvalitu chce. Mléko Demeter pochází od přirozeně chovaných a krměných zvířat. Je zvláště hodné doporučení; pasterizuje se, je-li určeno k prodeji v obchodu. Diskutabilní homogenizace se však neprovádí a stejně tak zahřátí metodou UHT.<sup>14</sup>

### *Kysané mléčné výrobky a sýry*

Vedle různých druhů mléka se v mlékárnách vyrábějí rozmanité produkty z kysaného mléka, například podmáslí, kyška či kefir, jogurt a tvaroh. U jogurtu a kefiru se jedná o speciální kultury, které produktu dodávají určitou chuť. Naše „domácí“ výrobky z kysaného mléka jsou kyška a z ní vylisovaný tvaroh. Dříve bývalo běžné, že si člověk nechal mléko zkysat sám. To se dnes podaří jen v případě, že ho naočkujeme lžící hotové kyšky nebo jogurtu.

Všechny kysané mléčné výrobky se vyznačují snadnou stravitelností. Příznivě působí na trávení a obsahují množství živin. Kysané mléčné výrobky jsou proto vhodné pro mladistvé i pro dospělé a vzhledem k jejich uvolňujícímu účinku je lze dokonce velmi doporučit i v pokročilém věku. V kysaném stavu je mléko lépe stravitelné i pro obyvatele Asie a Afriky.

Bakterie mléčného kvašení, nacházející se v mléce, se za příslušných podmínek prostředí a náležité teploty začnou množit. Jako produkt jejich látkové výměny vzniká z mléčného cukru kyselina mléčná. Ta brání růstu jiných bakterií – mimo jiné i původců chorob – a způsobuje přirozenou konzervaci potravin. Kysání je tedy konzervační postup. Při něm se

vytváří aroma a chuť, kromě toho vznikají vitaminy a další vitální látky, tvořené bakteriemi mléčného kvašení. Kysání tak zvyšuje kvalitu potraviny a posiluje vitalitu produktů. Ta potom působí na člověka, reguluje proces tekutin, napomáhá vyplavování škodlivin a má očistné účinky na střevo. Aktivují se životní síly člověka. Mnozí lidé tyto účinky cítí a po požití výrobků z kysaného mléka se cítí osvěženi a posílení. Dnes je snahou tento účinek ještě zvýšit přidáváním speciálních probiotických bakterií. Jelikož jsou v současnosti oblíbené jemné výrobky z kysaného mléka, není konzervace kysáním příliš silná. Mnohé z nich se proto ještě dodatečně pasterizují.

Sýr je jednou z nejstarších potravin zhotovovaných z mléka. Zvláště rozšířený je v teplejších krajích, kde slouží jako forma konzervace mléka, například v Indii, Itálii nebo jihovýchodní Evropě. V Evropě nacházíme četné druhy sýra ve Francii, Nizozemsku, Itálii, Švýcarsku, Německu, Dánsku a Británii. Sýr je záměrně a dovedně vysrážené mléko. Je to dýchající a zrající potravina. Jeho pevná konzistence způsobuje jeho poněkud horší stravitelnost. Velký význam mají chuť a aroma. Obojí může být pro spotřebitele indikátorem kvality. Sýr jako potravina bohatá na živiny má intenzivní účinek na naše chuťové nervy. Při ochutnávce sýrů by měl člověk sýry střídat s chuťově neutrálními potravinami, například světlým chlebem. Na výrobu 1 kg sýra se spotřebuje 5–8 kg mléka.

**Obsah živin v sýru**

druh sýra 100 g	energie (kcal)	tuk v suš. (%)*	tuk (g)	bílkoviny (g)	vápník (mg)
ementálský	398	45	30	29	1029
eidam	354	45	28,3	24,8	678
gouda	300	40	22,3	24,7	800
tylžský	270	30	17,2	28,7	843
máslový	224	30	15,4	26,3	600
s ušlechtilou plísní	353	60	29,8	21,1	526
camembert	216	30	13,5	23,5	600
harzský, mohučský	126	10	0,7	30	125
čerstvý s dvojitou dávkou smetany	340	60–87	31,5	11,3	79

tuk v suš. = tuk zjišťovaný v sušině, tj. v sušeném sýru

Zdroj: Elmadfa, I. et al.: *Die Große GU Nährwert Kalorien-Tabelle München 2006/07*. München 2005.

Sýr se vyrábí ze sýřeniny získané mléčným kvašením mléka nebo vysrážením pomocí syřidla, tj. enzymu pocházejícího z telecího žaludku; sýřenina se krájí, lisuje, solí a sýr se poté nechává zrát. Jednotlivá stadia se u různých druhů sýra liší. U plísňových sýrů (sýr s ušlechtilou plísní, roquefort, romadur, camembert, brie, münsterský sýr) se provádí očkování sýřeniny speciálními kulturami. Většina sýrů získává své aroma teprve během zrání. U konvenčního sýra může být syřidlo vyrobeno genetickou modifikací. U biosýra je to zakázáno.

Sýr by měl mít během uložení dostatečný přístup vzduchu. Neměl by tedy být uchovávan v plastových fóliích, nýbrž nejlépe v mastném pergamenovém papíru nebo v sýrovém zvonu. Měkký sýr a silně aromatické sýry se uchovávají odděleně, jinak může dojít k přijetí cizího pachu. Měkký sýr by měl před konzumací stát půl hodiny při pokojové teplotě, aby rozvinul své aroma.

## Maso, ryby a vejce

### *Kvalita masa – přirozený a ekologický chov zvířat*

Pro chov zvířat v konvenčním zemědělství jsou rozhodující především ekonomická hlediska. Z tohoto důvodu vznikly velkochovy. Tisíce nosnic jsou například chovány v klecích, bez výběhu a bez možnosti popelít se. Prasata stojí celý den na rošttech, abych jejich „údržba“ byla co nejméně problematická, a krávy jsou krmeny pomocí počítačů, aby na základě rafinovaných krmných směsí dávaly maximální množství mléka. Kde dnes ještě běhá po dvoře kdákající hejno slepic? Jsou to jen snové obrazy dávno překonané venkovské idyly? Čeho se pomocí velkochovů dosáhlo? Zemědělci hrdě poukazují na zvýšení výrobních ukazatelů. Zatímco dříve slepice snesla 180 vajec za rok, dnes činí roční snůška 250–280 vajec. Vejce je pro spotřebitele skutečně relativně čím dál levnější. To jsou výhody pro spotřebitele, ale na úkor čeho jsme jich dosáhli?

Hospodářská zvířata krmíme převážně obilím, pocházejícím zčásti z rozvojových zemí. Aby se vyrobil kilogram masa, musí se při tom spotřebovat až desetinasobné množství obilí. U nás se 70 % vypěstovaného obilí zkrmí a jen 30 % slouží naší výživě. Do budoucna se má kvůli získání energie část obilí dokonce spalovat. Na počtu světového obyvatelstva se podílíme jen nepatrnou částí, naše spotřeba masa je však vysoká. Neměli bychom si klást otázku, jestli je to pro světovou klimatickou bilanci a dostupnost potravy přijatelné?

Dnešní prase je například snadno vznětlivé a při transportu na jatka může v důsledku strachu snadno zemřít na srdeční infarkt. Řezníci vědí, že maso takto vystresovaných zvířat mění své vlastnosti: je tmavé, pevné až klišovitě a suché. Z hlediska látkového složení dochází ke zvýšení obsahu kyseliny mléčné, která se ve zvýšené míře tvoří při stresu. Co se stane, když lidé ustavičně požívají takovéto „výpotky strachu“?

Zvířata jsou bytosti schopné citů a pocitů, jako je radost a utrpení. Život zvířat přitom nelze oddělit od života lidí. Zvířaty se nejen živíme, ale tvoříme s nimi také společenství. V souladu se vším živým působí i zvířata na přírodu a umožňují také člověku jeho existenci na Zemi. Proto má lidstvo vůči světu zvířat povinnost. Základním hlediskem pro náš vztah ke zvířatům by měly být *jejich přirozené potřeby*. U slepice k nim například patří hrabání, prase se rádo válí v bahně a kráva potřebuje pasvinu, aby si sama vyhledávala potravu.

Vedle kritiky chovu zvířat je třeba se kriticky vyjádřit také k jejich *šlechtění*. Naše hospodářská zvířata se od pradávna šlechtila k tomu, aby byla například krotká, měla bohatou srst nebo hodně masa. Dnes má



šlechtitel díky moderním metodám, včetně genetické modifikace, více možností. Praseti tak byla přešlechtěna žebra, aby se získalo více masa. Podobně se u prasete omezila schopnost ukládat tuk, aby spotřebitelé měli k dispozici libové vepřové. Důsledkem je skutečnost, že toto zvíře je dnes citlivější na chlad a náchylnější na onemocnění srdce a krevního oběhu. Podobné šlechtitelské „úspěchy“ jsou pro zvíře negativním zásahem do jeho těla. Máme na to právo?

Producenti zdůrazňují, jak vysoké kvality jejich výrobky během let dosáhly. Hygienické ukazatele se také bezpochyby zlepšily. Dále mají mít produkty konstantní, rovnoměrnou kvalitu, aby spotřebitel kdykoli dostal podobně chutnající kousek masa. Skutečně mají například všechna kuřata stejnou chuť. Každý živý tvor se však vyznačuje tím, že ve svém vzezření není totožný s druhým. Totožnost, stejnost pochází z neživého

světa techniky, kde strojově vyrobený polotovár nelze odlišit od následujícího. Požadavek stejnosti u potravin tudíž vede ke ztrátě živosti. Spotřebitelé si stěžují, že právě vepřové maso ztrácí při kuchyňské úpravě vodu, což ale souvisí s rychlovýkrmem. I chuť a aroma vyžadují k dozrání určitý čas. Spotřebitel tak sice dostává potraviny relativně levně, musí se však za to smířit s poklesem kvality. K tomu přistupuje fakt, že se stává spoluodpovědným za chov a šlechtění zvířat, které neodpovídají jejich přirozeným potřebám. Mnoho zemědělců zastává názor, že ekonomicky není cesty zpět.

Ekologičtí a biodynamičtí zemědělci však chovají zvířata jinak a nabízejí kvalitativně lepší zboží. Tyto potraviny jsou oprávněně dražší. Stačilo by jejich množství k užití veškerého obyvatelstva, kdyby takto pracovali všichni zemědělci? Tady je třeba uvážit, že Německo tak jako tak nedokáže vyprodukovat dostatek masa, protože nemá dostatek krmiv. Krmiva se musí dovážet z ciziny. Přitom jíme příliš mnoho masa, což je ze zdravotního hlediska nepříznivé. Kdybychom od nadměrného konzumu masa upustili, stěží bychom měli problémy se zásobením. Zemědělci by za své zboží mohli dostávat přiměřenou cenu, protože by již nebyli vystaveni konkurenci výrobků z velkochovů. Člověk by udělal něco pro své zdraví a zlepšil by i podmínky chovu zvířat.

### *Ryby*

Ryba je považována za zdravou alternativu k masu. Mořská ryba severských moří je bohatá na zdravotně prospěšné omega-3 mastné kyseliny, rybí bílkovina je snadněji stravitelná a v rybím mase je ve větším množství obsažen stopový prvek jod. Lov mořských ryb však často probíhá neregulovaně a početní stavy ryb rok od roku klesají. Nadměrný rybolov je globálním problémem. Východiskem je chov ryb jakožto hospodářských zvířat v rybnících. Kapři nebo pstruzi v nich ovšem často žijí jako ve

velkovýkrmně. Také mořské ryby, například lososi, se chovají v nádržích a na maximálně omezeném prostoru tu za pomoci důmyslně namíchaného krmiva dosahují v krátké době jatečné zralosti. Jen pomalu se objevují také ryby z ekologického chovu. Vedle krmiva zde mají přirozenější podobu rovněž chovné podmínky.

### *Vejce*

V roce 2004 spotřeboval jeden člověk v Německu 210 vajec, nacházel se tak pod průměrem Evropské unie, který byl v té době 235 vajec. Už řadu let spotřeba vajec v Německu klesá, což bylo dáno i tím, že kvůli obsahu cholesterolu se vejce nedoporučovala, někteří lékaři jejich konzumaci dokonce zakazovali. Od krize BSE slouží vejce jako částečná náhrada za



*0 = bio, DE = Německo,  
06 = Hesensko, 2222 = podnik,  
1 = stáj.*

maso a jejich spotřeba opět roste. Při jejich konzumaci bychom měli brát v úvahu skutečnost, že ve vejci spočívají síly pro vývoj kuřete, které člověku poskytují růstovou dynamiku. Pokud je člověk může uplatnit v tělesné aktivitě, je vejce vhodné, pokud však celý den sedí u psacího stolu, měl by být ve spotřebě této silové potravy zdrženlivý.

Problematický je u vajec podobně jako u masa chov zvířat. Zhruba polovina vajec pocházela v roce 2004 z klecového chovu, 17 % z chovu na podestýlce v halách a 24 % z venkovního chovu. Podíl biovajec byl asi 8 %. V ekologickém chovu slepic je předepsaný výběh, ekologické krmivo a větší minimální plocha. V Evropské unii musí být vejce označena razítkem, z něhož je zřejmá nejen země původu, oblast a podnik,

ale i forma chovu; biovejce = 0, venkovní chov = 1, podlahový chov v hale  
2 a klecový chov = 3. Ne každý prodejce ze dvora má slepice ve ven-  
kovním výběhu a někteří prodejci vajec na trzích je nakupují z klecových  
chovů. Pohled na číslo na razítku dává každému spotřebiteli možnost  
získat při nákupu informace o kvalitě vajec a formě chovu.

- ✓ V České republice se v roce 2010 spotřebovalo 242 vajec na osobu.
  - Kód na razítku na vejci udává v České republice způsob chovu (shodné označení jako v jiných zemích Evropské unie), zemi půvo-  
du a registrační číslo chovu, například 0-CZ-1045.