Gabriela Hájková a kol.

100 Lidí, 100 Chutí

Manuál výukového programu na téma environmentální aspekty potravin

lipka
EDIČNÍ CENTRUM

lipka
EDIČNÍ CENTRUM

evropský sociální fond v ČR

EVROPSKÁ UNIE

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

OP Vzdělávání pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Publikace byla vydána v rámci projektu Vzdělávání k udržitelnému rozvoji pro střední školy (CZ.1.07/1.100/14.0151), který byl spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem ČR.

100 Lidí, 100 Chutí

Lipka – školské zařízení pro environmentální vzdělávání
Brno 2013

100 lidí, 100 chutí
Manuál výukového programu na téma environmentální aspekty potravin
© Gabriela Hájková a kol., 2013
© Lipka – školské zařízení pro environmentální vzdělávání, 2013

ISBN 978-80-87604-49-6

Obsah

Předmluva ... 9
1. Úvodní informace pro lektora ... 10
Anotace ... 12
Cíl s environmentálním rozměrem ... 12
Výstupy ... 13
Zařazení do výuky ... 13
2. Metodika výukového programu ... 15
Aktivita 1: Co? Jaká? Proč? ... 16
Aktivita 2: Výběr hracích obálek ... 17
Aktivita 3: Líza na větvi ... 18
Aktivita 4: Láska prochází žaludkem aneb Gastroseznamka ... 19
Aktivita 5: Představování ... 21
Aktivita 6: Další strávníci + zpět ke kmenům a kořenům ... 22
Aktivita 7: Co je normální? A pro koho? ... 24
Aktivita 8: Poznávačka ... 26
Aktivita 9: Co všechno vyčtu z jídelního lístku? ... 27
Aktivita 10: Diamant v kuchyni ... 28
Přílohy ... 30
Příloha 9: Instrukce pro žáky k jídelním lístkům ... 31
Příloha 10a: Diamant v kuchyni ... 32
Příloha 10b: Diamant v kuchyni ... 33
3. Podkladové materiály ... 34
Kapitola I: Specifické stravovací směry ... 34
Kapitola II: Environmentální souvislosti produkce potravin ... 41
Kapitola III: Globálně sociální souvislosti produkce a distribuce potravin ... 50
Kapitola IV: Možná cesta environmentálně a globálně uvědomělého Čecha či Češky k získávání potravin ... 54
Zajímavé odkazy a doporučená literatura pro zájemce ... 65
Použitá literatura a internetové zdroje ... 66
CD příloha ... 73

Předmluva

Je známo, že potraviny výrazně ovlivňují podobu celkové ekologické stopy člověka. Tedy tím, co jíme, ovlivňujeme životní prostředí a svět kolem sebe. Ve výukovém programu 100 lidí, 100 chutí klademe důraz právě na environmentální souvislosti a aspekty, které jsou s našimi potravinami a jídlem spojené. Žáci se s nimi seznamují skrze informace o specifických stravovacích návycích, když porovnávají jednotlivé motivace k nim. Posuzují, které přístupy jsou si nejblíže, a tím se je učí rozlišovat, chápat jejich specifika a v ideálním případě je i respektovat.

Výukový program 100 lidí, 100 chutí si klade za cíl představit a ozřejmit některé, především environmentální a globálně sociální důvody pro konkrétní typ stravování. Je vhodný pro žáky gastronomických oborů, ale i jiných středních škol nebo gymnázií. Výjimečná specifika pro práci s tímto manuálem v jednotlivých typech škol jsou popsána níže (viz 1. kapitola s informacemi pro lektora a odstavečky s tipy na vedení a rozšíření aktivity v metodice programu).

Manuál je rozdělen do dvou hlavních částí – metodika a informační podkladové materiály. Samotná metodika je členěna na jednotlivé aktivity, u nichž vždy najdete stručný popis, dobu trvání, soupis potřebných pomůcek (některé z nich naleznete jen na přiloženém CD) a postup, jak danou aktivitu vést. Druhá část manuálu (podkladové materiály) obsahuje odborné texty, které vám pomohou hlouběji proniknout do tématu. Tato část nabízí nejen důležitá fakta a příklady dobré praxe, ale také odkazy na literaturu a internetové zdroje.

1. Úvodní informace pro lektora

Manuál, který držíte v rukou, je podrobným návodem, jak krok za krokem realizovat program s názvem 100 lidí, 100 chutí. Zároveň vám dává manévrovací prostor, protože si sami můžete zvolit témata, na která se chcete především zaměřit. Náplň programu se odvíjí zejména od výběru rolí specifických strávníků, který je vyloženě na vás (příloha 2 k aktivitě 2). Role jsou vlastně texty inzerátů, pomocí kterých si žáci mezi sebou v rámci rolové hry hledají ideálního stravovacího partnera. Témata z textů vybraných rolí se pak rozvíjejí v aktivitách 4 a 5. Dalším prostorem pro vaši volbu je možnost věnovat více času první části programu a skončit už po ní (aktivitou 7 s názvem Co je normální? A pro koho?). Obě části spolu souvisejí, ale protože na sebe přímo nenavazují, mohou fungovat i samostatně. Tedy podle toho, jak dlouho žákům trvá a jak je baví navzájem si představit jednotlivé stravovací role (aktivita 5) a do jaké míry je jednotlivá témata z nich vyplývající zaujmou, můžete věnovat čas určený druhé části programu (aktivity 8 až 10) části první, a důkladněji tak s žáky otevřená témata rozebrat. Stejně jako jejich postoje vyplývající z aktivity 7, kterou vše zakončíte. Můžete si tedy zvolit krátkou, nebo rozšířenou verzi programu, kdy rozšířená verze je obohacena o další cíle a výstupy.

100 LIDÍ, 100 CHUTÍ		
AKTIVITA	**STRUČNÁ ANOTACE**	**DOPORUČENÝ ČAS**
Ledolamka: židle	Aktivita otevírá téma programu, uvolňuje atmosféru, aktivizuje žáky, nabourává předem dané skupinky v kolektivu.	5 minut
1. Co? Jaká? Proč?	Žáci si na základě kladených otázek a odpovědí vybavují, co o daných tématech vědí, či nevědí. Zjišťujeme povědomí a názory ve skupině.	20 minut
2. Výběr hracích obálek	Žáci dostanou hrací obálku s textem, ve kterém je popsáno, co konkrétní člověk ve svém jídelníčku upřednostňuje, resp. co v něm omezuje, a snaží se zapamatovat si nejdůležitější informace z něj.	2–5 minut
3. Líza na větvi	Po zhlédnutí videa žáci popíší dva (resp. tři) specifické stravovací způsoby a zamýšlí se nad tím, zda mohou odlišné stravovací návyky ovlivnit partnerský vztah nebo vztah k ostatním lidem.	10 minut
4. Láska prochází žaludkem aneb Gastroseznamka	Žáci se vžijí do role člověka se specifickým stravovacím způsobem a seznamují se s dalšími typy stravovacích návyků a s motivacemi, které k nim vedou. Podle svých gastronomických kritérií a důvodů k nim si hledají ideálního partnera/strávníka.	20 minut
PŘESTÁVKA		10 minut
5. Představování	Žáci v roli a ve dvojicích (popř. ve skupince) či jednotlivě postupně představují své stravovací návyky. Uvádějí motivace a důvody pro svůj typ stravování a seznamují se s dalšími od svých spolužáků.	45 minut (± 10 minut)
6. Další strávníci + zpět ke kmenům a kořenům	Žáci se seznámí s dalšími specifickými stravovacími způsoby a reflektují nově nabyté poznatky pomocí návratu k otázkám z aktivity 1.	20 minut
7. Co je normální? A pro koho?	Žáci zformulují, co pro ně vyjadřuje pojem „normální“ a odkud chápání obsahu pojmu pramení. Vyhodnotí důvody, u kterých si dokáží představit, že by mohly být v souvislosti se stravováním platné i pro ně.	10 minut
PŘESTÁVKA		10 minut
8. Poznávačka	Žáci si připomenou některé přílohy a ingredience, druhy mas a alternativ k masu nebo se s nimi seznámí.	15 minut
9. Co všechno vyčtu z jídelního lístku?	Žáci nahlíží jídelní lístky očima tří strávníků, hodnotí je z pohledu nabízených jídel a konkurenceschopnosti restaurace.	20 minut
10. Diamant v kuchyni	Žáci vyhodnocují, co je pro ně osobně více a méně důležité v místě, kde se veřejně stravují, resp. jaká kritéria by měla splnit jejich ideální budoucí restaurace.	10 minut

Seznam příloh

Publikace

Příloha 9: Instrukce pro žáky k jídelním lístkům
Příloha 10a: Diamant v kuchyni (varianta pro negastronomické obory)
Příloha 10b: Diamant v kuchyni (varianta pro gastronomické obory)

CD

Příloha 1: Výroky
Příloha 2: Inzeráty a jejich infopodklady – TEXTOVÁ ČÁST
Příloha 2: Inzeráty a jejich infopodklady – OBRÁZKOVÁ ČÁST
Příloha 3: Popisy specifických stravovacích způsobů
Příloha 4: Názvy specifických stravovacích způsobů
Příloha 5: Popisy příloh a ingrediencí
Příloha 6: Obrázky masa a alternativ k masu
Příloha 7: Popisy masa a alternativ k masu
Příloha 8: Jídelní lístky

Anotace

Je chuť opravdu tím hlavním, co rozhoduje o skladbě našeho jídelníčku? Žáci se prostřednictvím hraní rolí seznámí s paletou specifických stravovacích návyků a s motivací lidí, kteří je praktikují. Výukový program klade důraz na environmentální, etické a globálně sociální souvislosti. Stranou nezůstávají ani zdravotní či ekologicko-krajinářské důvody. Žáci se dále seznámí s příklady dobré praxe environmentálně příznivého stravování a sami zhodnotí, zda a jak je mohou zahrnout do svého života či budoucí praxe.

Doba trvání: 180 minut (plus dvě přestávky)
Cílová skupina: SOŠ a SOU (nejlépe gastronomického zaměření), gymnázia a vyšší ročníky víceletých gymnázií
Optimální počet žáků: 15–20 (max. 30)
Nároky na prostory: interiér (třída, učebna, sál, klubovna) s možností vytvořit volný prostor pro pohyb všech žáků

Cíl s environmentálním rozměrem

Žák se seznámí s některými environmentálními souvislostmi potravin a s možnostmi, jak lze prostřednictvím jejich výběru ovlivnit životní prostředí / udržitelný rozvoj.

Výstupy

Žák:

- popíše specifický stravovací směr a jeho konkrétní stravovací zvyklosti a vysvětlí, jaké důvody k němu lidi vedou;
- rozezná důvody různého charakteru, které lidi vedou ke specifickým stravovacím návykům (environmentální, etické, globálně sociální a zdravotní), a uvede konkrétní příklady na základě aktuálně získaných informací;
- zformuluje, co pro něj vyjadřuje pojem „normální“ a odkud chápání obsahu pojmu pramení, vyhodnotí důvody, u kterých si dokáže představit, že by mohly být v souvislosti se stravováním platné i pro něj;
- posoudí své požadavky na skladbu jídelníčku v restauraci (jako zákazník nebo jako její šéfkuchař či provozní) a prezentuje je ostatním.

Zařazení do výuky

Aktivity usnadňují naplňování Doporučených očekávaných výstupů v environmentální výchově.

GYMNÁZIUM
Vzdělávací oblast / vzdělávací obor
Člověk a příroda / Biologie, Chemie
Člověk a společnost / Občanský a společenskovědní základ
Člověk a svět práce
Člověk a zdraví / Výchova ke zdraví
Jazyk a jazyková komunikace / Český jazyk

Průřezová témata / tematické okruhy
Environmentální výchova / Člověk a životní prostředí
Osobnostní a sociální výchova / Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti, Sociální komunikace, Morálka všedního dne
Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech / Globalizační a rozvojové procesy, Globální problémy, jejich příčiny a důsledky, Humanitární pomoc a mezinárodní rozvojová spolupráce

Doporučené očekávané výstupy, Environmentální výchova v gymnáziích, schválené MŠMT ČR jako metodická podpora (2011)
Klíčová témata – Senzitivita, Zákonitosti, Akční strategie
Propojující témata – Environmentální postoje a hodnoty, Kooperativní dovednosti, Osobní odpovědnost

STŘEDNÍ ODBORNÉ ŠKOLY A STŘEDNÍ ODBORNÁ UČILIŠTĚ
Vzdělávací oblasti a obsahové okruhy
Jazykové vzdělávání
Společenskovědní vzdělávání
Přírodovědné vzdělávání / Biologické a ekologické vzdělávání
Vzdělávání pro zdraví
Ekonomika a podnikání

Výroba a odbyt v gastronomii
Výživa
Potravinářská chemie / Výživa

Průřezová témata / tematické okruhy
Člověk a životní prostředí / Současné globální, regionální a lokální problémy rozvoje a vztahy člověka k prostředí (klimatické změny, ohrožování ovzduší, vody, půdy, ekosystémů i biosféry), Možnosti a způsoby řešení environmentálních problémů a udržitelnosti rozvoje v souvislosti s potravinami a gastronomií

(Metoda kmeny a kořeny, použitá v aktivitě 1 s názvem Co? Jaké? Proč? byla adaptována podle programu Čtením a psaním ke kritickému myšlení.)

2. Metodika výukového programu

Ledolamka: Židle

Stručný popis: Aktivita otevírá téma programu, ve třídě uvolňuje atmosféru a aktivizuje žáky. Zároveň nabourává předem dané skupinky v kolektivu.
Doba trvání: 5 minut
Pomůcky: židle (o jednu méně, než je hráčů); případně předchystané výroky a klobouk, čepice nebo miska

Postup

Do kruhu společně s žáky rozestavte židle – o jednu méně, než je hráčů. Žáci na nich sedí tak, aby na sebe viděli, jeden z nich stojí uprostřed kruhu a hru začne výrokem, který se vztahuje k tématu výukového programu. Zadejte, že výroky žáků se mají vztahovat k tématu jídlo. Mohou například začínat: Nejraději vařím..., Nejtypičtější potravina v mém jídelníčku je..., Myslím si, že ve stravování je podivné, když... apod. Ti, kteří s výrokem souhlasí, si stoupnou a musejí si vzájemně vyměnit místa. Hráči se nesmějí posadit na stejné místo, ze kterého právě vstali. Úkolem hráče uprostřed je pokusit se sednout na jednu z volných židlí. Tak opět uprostřed zůstane jeden hráč a hra může pokračovat dál.

Tipy na vedení a rozšíření aktivity

- Jako lektor se můžete hry též účastnit. Funkční je, pokud hru sami začnete nebo se párkrát „zapomenete“ uprostřed kruhu a vyslovíte výrok, který podle vás směřuje k tématu celého výukového programu (např. *Znám alespoň jednoho vegetariána, maso jím jen jednou týdně, umím upéct dort bez mléka i vajíček* apod.).
- V rámci pravidel můžete stanovit, zda hráč uprostřed musí říkat výroky, které jsou platné i pro něj, či nikoli. Někomu může být nepříjemné se takto před všemi ve třídě „odhalit“ a rád této možnosti využije. Důležité pro nás je spíše to, kolik lidí na výrok bude reagovat svým zvednutím se ze židle.
- **Zdůrazněte, ať žáci zkusí střídat typy výroků, aby byly variabilní. Ať se nestane, že všichni budou říkat, co nejraději vaří.**
- Pokud byste chtěli už ze začátku více odhalit, jak se žáci k daným tématům výukového programu staví, můžete si pro vás důležité výroky přichystat předem. Například po pěti výrocích od žáků můžete hru pojmout tak, že si žáci tahají vámi předpřipravené výroky z klobouku a spoluhráčům je pak čtou. (Např. *Nechápu lidi, kteří nejedí maso, vím, co znamená termín vitariánství, slyšel/a jsem o tom, že je možné jíst hmyz, slyšel/a jsem, že existují lidé, kteří nejedí, ale přesto nehladoví, mám rád/a McDonald´s, radši vařím, než peču* apod. Viz výroky v příloze 1.) Výroky je mohou pobavit a motivovat a vy získáte vstupní informace o skupině.

Aktivita 1: Co? Jaká? Proč?

Stručný popis: Žáci si na základě kladených otázek a odpovědím na ně vybavují, co již o daných tématech vědí, či nevědí. Aktivitou zjišťujeme povědomí a názory žáků k danému tématu.
Doba trvání: 20 minut
Pomůcky: velké papíry s předepsanými otázkami, tlustá pastelka nebo fixa pro každého zapisovače ve skupině

Postup

Pro evokační aktivitu použijeme metodu kmeny a kořeny. Před programem přepište 5 až 7 otázek (4 hlavní + další doporučené, viz níže) na velké papíry a podle daného počtu vytvořte skupiny po 3 až 5 žácích. Řekněte žákům, že teď společně zjistíme, co dohromady ve skupině víme nebo co si myslíme o dílčích tématech, které se k našemu programu vztahují. A půjdeme na to pomocí metody, které se říká kmeny a kořeny.

Každé skupince dejte velký papír s jednou předepsanou otázkou, která se vztahuje k danému tématu. Jeden ze skupiny bude „kmen“, tj. zapisovač odpovědí na danou otázku, a ostatní budou jeho „kořeny“. Kořeny shánějí živiny pro svůj kmen. Těmito živinami jsou informace od ostatních kořenů ve třídě – nikoli ve své skupince. Kořeny z každé skupinky tedy zjišťují informace – odpovědi na předepsanou otázku, které se snaží doslovně zapamatovat a takto slovo od slova zase nadiktovat svému kmeni, který odpověď zaznamená. Kořeny se mohou ptát i kmenů z ostatních skupin, pokud nejsou zrovna zaneprázdněni zapisováním nadiktované odpovědi.

Důležité je zdůraznit, že vždy mluví ve dvojici – **jeden se ptá a druhý odpovídá**. Ať se neshlukují do skupin. Při odpovídání také **nejde o „správné odpovědi“**, ale o to, co si žáci k dané otázce myslí, co se domnívají, že by správnou odpovědí mohlo být. **Nepřípustná je odpověď „nevím“**. Naopak je důležité, aby žáci vyjádřili své domněnky (prekoncepty). Pokud se jich někdo zeptá na tu samou otázku podruhé, tak je důležité, aby znovu odpověděli, ale trochu jinak. Mohou odpověď rozvést nebo je může napadnout něco úplně nového.

Na sesbírání otázek dejte časový limit (např. 10 minut), popř. doplňte počet odpovědí, které by každá skupina měla sesbírat (např. 5–10) – čím více bude odpovědí, tím lépe!

Otázky pro jednotlivé skupiny

Doporučené hlavní otázky

- 1. Co má podle vás být v jídelním lístku restaurace, má-li být úspěšná?
  (Aha – nemusí to být nutně maso.)
- 2. Jaká by měla být správná skladba jídelníčku moderního člověka?
  (Aha – není jedna správná. Aha – co je vlastně moderní?)
- 3. Proč někdo omezuje maso nebo ho úplně přestane jíst?
  (Aha – nejen kvůli zdraví a soucitu se zvířaty, ale existují i další důvody – environmentální, náboženské…)
- 4. Souhlasíte, že konzumace masa ovlivňuje životní prostředí? Proč?
  (Aha – změna krajinného rázu, změna klimatu…)

Doporučené doplňující otázky

- 5. Proč někdo vyhledává biovýrobky? (Aha – nejen kvůli obavě o vlastní zdraví…)
- 6. Co přináší konzumace masa lidem? (Aha – některým dokonce i hladovění.)

- 7. Jaký je rozdíl mezi bezmasým a vegetariánským jídlem?
  (Aha – vegetariánské jídlo není jen bezmasé jídlo, je živinově bohaté, surovinově pestré…)
- 8. Jakým způsobem mohu nakupovat potraviny od místních producentů?
  (Aha – jsou tady docela hojné možnosti.)
- 9. Proč dnes frčí lokální a sezónní potraviny?
  (Aha – existují sezónní potraviny. Aha – nejen kvůli tomu, že jsou čerstvější...)
- 10. Jaké znáte zdroje bílkovin? (Aha – existuje sója, robi, klaso, luštěniny…)
- 11. Proč se někteří lidé před jídlem modlí?
  (Aha – jídlo není samozřejmost, neslouží jen k nasycení.)

Po čase určeném pro sesbírání odpovědí na vámi vybrané otázky požádejte všechny skupiny, aby se podívaly na sepsaná tvrzení, doplnily je o své vlastní odpovědi a poté je roztřídily – tedy aby zkusily vytvořit kategorie podle podobnosti. Poté dejte všem prostor krátce prezentovat ostatním své resumé. To nemusíte nijak komentovat. Můžete dát prostor autorům odpovědí, pokud by je chtěli nějak upřesnit. Když se vyloupnou nějaké zajímavé souvislosti, můžete na ně poukázat a zdůraznit je. Pokud se naopak objeví vyložené nepravdy či zavádějící vyznění, obraťte se s otázkou směrem k žákům: Co si o tom myslíte vy ostatní? Odkud si myslíte, že pochází tato informace? Je to pro vás důvěryhodný zdroj? Případně si tyto výroky poznamenejte a předešlete, že se k nim vrátíte později.

Aktivitu pro žáky uzavřete ujištěním: Zřejmě jste poznali, že maso a vše, co je s ním spojené, bude jedno z hlavních témat dnešního programu. Předem vás chci ujistit, že tu nejsme proto, abychom z vás udělali vegetariány – to není cílem. Cílem dnešního programu je snažit se porozumět tomu, proč se každý stravuje jinak a co ho k tomu vede.

Tipy na vedení a rozšíření aktivity

- Otázky doplňujeme pro lektory pomocným „aha momentem“, k němuž směřují a k němuž by žáci po absolvování programu mohli v závěrečné reflexi dospět. (Ten žákům na papíry nepředepisujte a ani jim ho v této chvíli neříkejte.)
- První čtyři otázky považujeme za zásadní. Další si podle počtu skupin a témat, která chcete, aby programem nejvíce rezonovala, zvolte sami. Velmi důležité je, **aby výběr otázek korespondoval s náplní rolí**, jež pro žáky vyberete v další aktivitě.
- Pokud nejsou účastníci z gastronomického oboru, můžete první otázku formulovat takto: Co v nabídce restaurace rozhoduje o tom, že se do ní budu rád/a vracet?
- **Doplňující informace ke všem „aha momentům“ najdete v informačních podkladových materiálech.**

Aktivita 2: Výběr hracích obálek

Stručný popis: Žáci dostanou hrací obálku s textem, ve kterém je popsáno, co konkrétní člověk ve svém jídelníčku upřednostňuje, resp. co v něm omezuje, a snaží si zapamatovat nejdůležitější informace z něj.
Doba trvání: 2–5 minut
Pomůcky: „hrací obálky“ s texty inzerátů nalepenými na vnější straně a s infopodklady uvnitř obálky (viz příloha 2, ve které také najdete návod, jak lehce tyto hrací **obálky zkompletovat**); hracích obálek, tedy inzerátů s infopodkladem, budete potřebovat tolik, kolik je ve třídě žáků; v krátkých textech inzerátů, které mohou svého čtenáře do jisté míry šokovat, je popsáno, co dotyčný jí/nejí, popř. proč (motivace k tomuto stravovacímu chování), a také to, koho hledá (vlastně svůj obraz).

Postup

Po resumé předchozí aktivity pokračujte dál. Řekněte žákům, že každému z nich teď dáte obálku, a vyzvěte je, aby si přečetli text na ní nalepený. Buďte trochu tajemní – nedovolte jim, aby se podívali dovnitř obálky, a to, že jde o text inzerátu, v tuto chvíli také neprozrazujte. Podpořte žáky v tom, ať se pokusí zapamatovat si nejdůležitější informace z něj – budou je za chvíli sdílet s ostatními.
Až všichni svůj text dočtou, upozorněte žáky, že teď se chvíli textům na obálkách věnovat nebudeme.

Tipy na vedení a rozšíření aktivity

- Výběrem textů inzerátů/rolí pro tuto aktivitu sami určujete, jakým tématům se během výukového programu budete věnovat především.
- Pro rychlejší zorientování se v obsahu jednotlivých rolí a v tom, ke které otázce z aktivity 1 role směřuje, najdete u přílohy 2 přehlednou **tabulku**.
- Inzerátů je v příloze 2 zpracováno větší množství. Při zvažování, které z nich zařadíte, se snažte, aby každý z nich měl ve hře svůj ideální protějšek, svou stravovací spřízněnou duši. Tyto předchystané ideální páry, podle kterých se budou žáci hledat, jsou v příloze zřejmé. (Pokud bude žáků lichý počet, mohou vytvářet „facebookové“ skupiny, popř. zůstat sami – viz podrobnější instrukce v aktivitě 4.)
- Určitě doporučujeme zařadit i role jedlíků masa. Pomáhají relativizovat jednotlivé „100% správné“ pohledy – jak vegetariánský/veganský, tak ten „promasný“.
- Zvažte, zda chcete žákům říkat i o fenoménu breathariánství. Autorský tým programu chápe breathariánství jako něco, co přesahuje naše myšlení, ale netvrdíme, že takto stravovat se možné není. I přesto, že některé zdroje, které o breathariánství hovoří, na nás nepůsobí příliš věrohodně. (Více viz informační podklad v kapitole Specifické stravovací směry.)
- Seznam inzerátů můžete doplnit o vlastní role. Specifickým směrem hodným povšimnutí je například makrobiotická strava nebo zařazování půstů.

Aktivita 3: Líza na větvi

Stručný popis: Po zhlédnutí videa žáci popíší dva (resp. tři) specifické stravovací způsoby a zamýšlí se nad tím, zda mohou odlišné stravovací návyky ovlivnit partnerský vztah nebo vztah k ostatním lidem. Zvažují, jak důležitý je respekt ke stravovacímu návyku pro harmonii ve vztazích.
Doba trvání: 10 minut
Pomůcky: ukázka z dílu seriálu The Simpsons Líza na větvi, přehrávací technika (připojení k internetu, notebook, dataprojektor, zvukové zařízení); vytištěné popisy vegetariánství, veganství, ultraveganství (alespoň na A3, viz příloha 3)

Postup

Řekněte žákům, že místo toho, aby se podívali dovnitř obálky, podíváte se společně na část jednoho dílu ze seriálu The Simpsons. (Můžete dodat, že se jim v ní představí dvě osoby s konkrétními typy stravovacích návyků a oni mohou zkusit hádat, které to budou.)

Pusťte žákům ukázku z dílu seriálu The Simpsons Líza na větvi ve stopáži 5:11–8:21. (Jde o 4. díl z 12. Série, je dostupný na World Wide Web.) Líza v ní mj. navštěvuje ve vězení environmentálního aktivistu Jesseho Grasse, který se tam dostal za demonstraci proti korporaci, která kácí deštné pralesy, aby měla pastviny pro chov masného skotu. Líza se mu chce zalíbit a „chlubí se“, že je vegetariánkou a že uvažuje o veganství. On to zlehčuje, protože sám je „ultravegan“ – nejí nic, co vrhá stín.

Doporučené otázky

- O jakou šlo situaci?
- Co jsme v ukázce viděli?
- Co všechno si pamatujete?

Vzpomeňte souvislost, kvůli které se aktivisté rozhodli udělat přímou akci (kácení deštných pralesů kvůli pastvinám pro dobytek). Směřujte ale především k termínům, které se v ukázce objevují: vegetariánství, veganství a „ultraveganství". Zeptejte se žáků, jestli jim rozumějí, a poproste někoho, aby se pokusil je vysvětlit. Ostatní ho mohou doplnit, popř. to udělejte vy. Po každém vysvětlení vyvěste ve třídě na předem určeném místě krátké shrnující informace o konkrétním stravovacím způsobu (viz příloha 3).

Podotkněte, že v případě ultraveganství jde ze strany autorů seriálu o ironii.

Doporučené otázky

- Co si myslíte o rčení „Láska prochází žaludkem"?
- Myslíte, že na něm něco je?
- V jakém smyslu?

Jesse se Líze očividně líbí – myslíte, že pokud by se i ona zalíbila jemu, že by jim to mohlo klapat i přes jejich rozdílný způsob stravování? Co by bylo důležité? Jak by se měli, nebo neměli chovat? Může si dcerka z řeznictví vzít vegana? Za jakých podmínek ano? Kdy naopak ne?

Pokuste se s žáky shodnout na tom, že záleží na vzájemné toleranci a respektu. A také na míře, jak moc mi konkrétní věci (v tomto případě to, co můj partner jí, nebo nejí) mohou vadit. Důležitým výstupem by mělo být uvědomění, že **i když mi něco nemusí úplně sedět, neznamená to, že danou věc u druhého nemohu respektovat**.

Aktivita 4: Láska prochází žaludkem aneb Gastroseznamka

Stručný popis: Žáci se vžijí do role člověka se specifickým stravovacím způsobem a seznamují se s dalšími typy stravovacích návyků a s motivacemi, které k nim vedou. Podle svých gastronomických kritérií a důvodů k nim si hledají ideálního partnera/strávníka.
Doba trvání: 20 minut
Pomůcky: potřeba volného prostoru, stále hrací obálky, barevné pastelky nebo fixy a papír (nejlépe pruh z poloviny formátu A4) pro každého žáka v případě, že se rozhodnete pro psaní značek k inzerátům (Zn.:)

Postup

Připomeňte žákům, že jsme si pomocí ukázky představili dva (resp. tři) specifické stravovací návyky. Nyní jim řekněte, **ať si představí, že jsou člověkem se specifickými stravovacími návyky** a hledají si partnera. A ano – jejich stravovací návyky jsou přesně takové, jaké jsou popsány v textu na obálce, a to, co mají v ruce, je vlastně jejich inzerát, podle kterého hledají člověka, se kterým chtějí trávit život i jídlo. V tuto chvíli jim **nezáleží na pohlaví ani na vzájemných sympatiích či antipatiích**. **Důležité je, co jí, co nejí, a ještě důležitější je, proč to jí, resp. nejí** – tedy důvody k tomuto typu stravování. Sympatie a antipatie se tvoří podle toho. V některých inzerátech není přesně vypsáno, co přesně člověk jí, a co ne, ale např. to, co upřednostňuje, podle čeho si jídlo vybírá apod. Zdůrazněte, že tyto věci jsou ty důležité.

Řekněte žákům, že odteď **na sebe berou roli člověka, který text napsal**. Mohou zapomenout své opravdové jméno a stát se pouze jím. V tuto chvíli si jsou prostě jisti, že v přesvědčení své stravovací role budou setrvávat celý svůj život. To znamená, že když by byli například ultraveganem, kterého viděli v ukázce ze seriálu The Simpsons, a někdo by jim chtěl udělat řízek nebo něco, co vrhá stín, měl by ultravegan jasno. Pro něj je zásadní jíst rostlinnou stravu a jen to, co žádný stín nevrhá. A člověk, který by mu nabízel jinou stravu, by pro něj zkrátka nebyl ten vhodný do páru.

Doplňte, že může být obtížné představit si, že jsem specifickým strávníkem, ale je to hra, tak ať to tak žáci zkusí brát. Jsou to jen role.

Nyní je také chvíle, kdy se mohou podívat dovnitř obálky. Aby se do role mohli lépe vpasovat, vyzvěte je, aby si přečetli dodatkové informace ke své roli, které v obálce najdou. Jsou tam informace (encyklopedické definice, statistická data, výsledky výzkumů, výroky intelektuálů atp.), které by měly svým obsahem podpořit jejich rozhodnutí (resp. rozhodnutí jejich postavy) se takto stravovat a dodat jim pro tento způsob stravování argumenty – pevnou půdu pod nohama.

Cílem každého inzerujícího teď bude v rámci tzv. Gastroseznamky **najít si k sobě partnera, se kterým by chtěl žít a jíst**. Je podstatné, aby jejich stravovací návyky byly natolik podobné, aby byli schopni si většinu jídel uvařit společně a rovnou pro oba. Orientovat by se měli vskutku podle textu. Při společném jídle si zajisté budou chtít se svými drahými polovičkami také povídat. Je proto potřeba zaměřit se i na motivace a důvody ke zvolenému způsobu stravování, které do jisté míry odrážejí hodnoty a pohled na svět daného člověka. Jsou si motivacemi a důvody aspoň trochu podobní? Shodují se v zásadních důvodech, které je vedou k tomuto typu stravování? Nebudou se nad talíři společného jídla neustále hádat?

Ještě jednou zdůrazněte, že **hlavním kritériem pro nalezení partnera je co nejvíce podobný způsob stravování a důvody, které k němu vedou**. Podpořte žáky, aby uvažovali nad tím, s kým by se rozhodně neshodli, s kým by si naopak mohli začít, s kým jsou na hraně...

I láska na první pohled samozřejmě existovat může. Ale! Aby našli pro sebe opravdu toho nejvhodnějšího partnera, měli by mluvit určitě s několika lidmi. Je nutné ujistit se, zda vskutku neexistuje někdo lepší, a posléze se případně ke svému prvnímu objevu vrátit.

Při hledání a rozhodování jim mohou pomoci dvě otázky, které napište na tabuli:

- Budu se cítit dobře, když budu rok jíst jídla taková, která by mi uvařil můj partner podle svých zásad?
- Shodujeme se v zásadních motivacích týkajících se stravování?

Dejte žákům prostor, aby se postupně potkávali s ostatními, zjišťovali, kdo jsou zač a nakolik by se jim zamlouvalo spolu trávit život a jídlo. Až budou mít pocit, že potkali toho pravého (společně si odpoví ano na dvě dané otázky), mohou si spolu sednout a počkat, až i ostatní si svoje partnery zvolí. Postupně bude lidí z Gastroseznamky ubývat a výběr se bude zužovat.

Instrukce, kterou sdělte až v průběhu gastroseznamky

Snahou všech je určitě partnera pro sebe najít, ale ne za každou cenu. Pokud mezi zbývajícími už není nikdo, s kým by byli ochotni život a jídlo trávit, mohou zůstat sami. Někomu může být naopak nepříjemné zůstat sám nebo sama. Je tedy možné vybrat si i takového partnera, který není úplně vhodný z pohledu stravovacích návyků či motivací. Pak je nezbytné být si vědom možných budoucích problémů a pojmenovat možné „třecí plochy“ těchto dvou strávníků a to, jak by se s nimi dalo vypořádat. Je také možné udělat „facebookovou“ skupinu sobě podobných strávníků, kteří by si své jídelníčky „olikeovali“, a to v případě, že jsou žáci v lichém počtu. Tyto informace žákům dejte až v konečné fázi hry, aby se nejprve opravdu snažili najít k sobě stravováním i motivacemi nejvíce podobného partnera/strávníka.

Tipy na vedení a rozšíření aktivity

- Poté, co si žáci na začátku přečtou i dodatkové informace ke svému inzerátu zevnitř obálky, nechte je vymyslet si k němu svou značku a napsat ji na zvláštní papír. (Podobně jak to bývalo dříve u inzerátů. Zn.: Spěchá. Zn.: Odvoz zdarma. Zn.: 90-60-90 apod.) Přimějete je tak k tomu shrnout obsah inzerátu a základní charakteristiku jejich role v maximálně třech až pěti slovech. (Např. Zn.: Vegan forever. Zn.: Méně je více. Zn.: Bez masa ani ránu. Apod.) Při fázi hledání jim značky mohou pomoci rychleji se zorientovat v tom, koho hledají. Zdůrazněte ale, aby se žáci nehledali jen podle těchto značek – ty mohou být paradoxně matoucí, pokud se začnou párovat podle sobě blízkých značek namísto sobě blízkých motivací ke stravování. Je nutné, aby toto v dialogu sdíleli. Mezi žáky můžete chodit a dohlížet na to, že vskutku sdílejí obsahy svých inzerátů a nejen vymyšlená hesla pro značku.
- Textů inzerátů je v příloze 2 zpracováno větší množství. Při zvažování, které z nich zařadíte, se snažte, aby každý z nich měl ve hře svůj ideální protějšek. Tím se vyhnete prodloužení při představování rolí a jejich stravovacích návyků na konci aktivity 5 (Představování po gastroseznamce). I přesto se může stát, že se žáci podle našich ideálních představ nespárují. To není na škodu. Každý může nuance v podobnosti či odlišnosti motivací strávníků vnímat odlišně.

PŘESTÁVKA

(10 minut)
Pokud jde vše hladce a žáci nejsou příliš unavení, můžete přestávku zařadit až v průběhu aktivity 5 nebo po ní.

Aktivita 5: Představování

Stručný popis: Žáci zůstávají stále v roli a ve dvojicích (popř. ve skupince) či jednotlivě a postupně představují své stravovací návyky. Co jí, co nejí, co ve svých jídelníčcích upřednostňují a proč, podle čeho si jídlo vybírají apod. Uvádějí motivace a důvody pro svůj typ stravování a seznamují se s dalšími od svých spolužáků.
Doba trvání: 45 minut (čas se mění v závislosti na počtu žáků a vzniklých skupinek ± 10 min)
Pomůcky: popisy specifických stravovacích způsobů z přílohy 3

Postup

Když všichni sedí, ať už s partnerem, či bez něj, společně se rozhlédněte, kolik párů vzniklo a kolik lidí zůstalo o samotě. Předestřete, že si teď navzájem představíte své stravovací návyky a důvody, které nás k nim vedou.

Pro postup si zvolte klíč – začněte třeba tím, že se vrátíte k ukázce ze seriálu The Simpsons a třem řečeným pojmům (vegetariánství, veganství, „ultraveganství“), na které můžete navázat tak, že vyzvete žáky, kteří se cítí být vegetariány či vegany, aby se podělili o své stravovací návyky a důvody k nim.

Je nutné mít přehled, jaké role se do hry dostaly, a znát jejich obsah. Zdůrazněte, že stále zůstáváme v rolích.

Doporučené otázky

- Jaké je vaše stravování a jaké důvody k němu máte především? (Chtějte po žácích, aby svou roli převyprávěli vlastními slovy, ať ji nečtou.)
- Jsou nějaké informace nebo argumenty zevnitř obálky, které by měly být řečeny? (Ptejte se konkrétně, např. v případě freegana: Kolik kg potravin se ročně vyhodí v EU? nebo v případě flexiteriána: Jsou nějaké zprávy, které potvrzují nebo vyvrací vhodnost vegetariánské stravy? Je pro vás zdroj, odkud uvedená informace pochází, důvěryhodný?)
- Jaká byla vaše cesta za hledáním vám podobného strávníka? Na jaké problémy jste naráželi? Kdo se vám zdál během hledání nejpřijatelnější a proč?
- Je váš výběr ideální? Byl bez kompromisu, nebo jste museli z některých svých nároků slevit?

Během představování jednotlivých strávníků a diskuze žákům stále **připomínejte, že zůstáváme v roli**.

Pro urychlení při představování požádejte vždy jednoho z páru, aby stravovací návyky páru a motivace k nim představil za oba, a druhého se pak zeptejte, zda něco nechce dodat či doplnit.

Postupně projděte všechny role a při jejich identifikaci vždy vyvěste, pokud existují, shrnující informace o způsobu stravování z přílohy 3 na předem určené místo ve třídě.

Když zazní všechny popisy stravovacích návyků, můžete se žáků pro uzavření zeptat, zda mají pocit, že našli toho pravého partnera/strávníka a zda někdo neuvažuje o jeho změně. Můžete jim dát prostor, aby se v této chvíli v párech ještě „proházeli“, pokud se jim na základě popisu zdál být někdo lepší a více odpovídající a pokud i on s tím bude souhlasit. Partnera tedy mohou na základě svého rozhodnutí změnit.

Vyberte od žáků zpět jejich hrací obálky a řekněte jim, že spolu s nimi si berete zpět i jejich roli. Jsme všichni zase sami sebou tady a teď.

Tipy na vedení a rozšíření aktivity

Pro naplnění cíle celé gastroseznamky je důležité, aby zazněly popisy všech vybraných přístupů ke stravování a jejich motivací. Na lektora to klade velké nároky dobře znát vybrané role z inzerátů, a především jejich infopodklady. Další informace si pak může doplnit z podkladových materiálů.

Aktivita 6: Další strávníci + zpět ke kmenům a kořenům

Stručný popis: Žáci se seznámí s dalšími specifickými stravovacími způsoby a reflektují nově nabyté poznatky pomocí návratu k otázkám z aktivity 1. Třídí jednotlivé důvody a obecné kategorie, které lidi ke specifickým stravovacím návykům vedou.
Doba trvání: 20 minut
Pomůcky: vytištěné popisy dalších specifických stravovacích způsobů, které dosud nezazněly (viz příloha 3 – popisy specifických stravovacích způsobů), velké papíry s otázkami a odpověďmi žáků z aktivity 1, pastelky či fixy

Postup

Po přestávce připomeňte, že jste se seznámili s některými specifickými stravovacími návyky. Zeptejte se žáků, pokud jste je tedy do hry nezařadili, zda znají ještě nějaké další. Slyšeli například o vitariánech? O fruktariánech? O breathariánech? Slyšeli o tom, že se dá jíst hmyz, o entomofágii? Apod.

Nyní je chvíle, kdy **můžete doplnit strávníky, které jste nezařadili do rolové hry** nebo ke kterým jste se v rámci představování a diskuze nedostali a jejichž popis stravovacího návyku nezazněl. Doplňte informace o nich a vyvěste jejich krátký popis opět z přílohy 3 na určené místo ve třídě.

Poté, co projdete všechny specifické stravovací přístupy a vyvěsíte jejich popisy, koncentrujte se spolu s žáky znovu na důvody, které lidi ke konkrétnímu stravování vedou. Pomozte si tím, že se vrátíte k některým otázkám z evokační aktivity, na které jste na začátku programu sháněli odpovědi metodou kmeny a kořeny. Poukažte na to, že jste si na některé z nich během gastroseznamky společně odpověděli. Rozdělte žáky do skupin podle počtu otázek, ke kterým se budete vracet, a nechte jim čas, aby se pokusili doplnit odpovědi na základě toho, co se dověděli při představování jednotlivých stravovacích rolí (aktivita 5). Skupiny obcházejte a snažte se žáky podpořit, aby si vzpomněli na nové souvislosti a nebáli se formulací svých odpovědí (např. Vzpomenete si, co vykládal Petr o důvodech své role ke stravování? Co bylo důležité pro roli Markéty?).

Skupiny mohou také mezi jednotlivými papíry „kolovat“ tak, aby všichni měli možnost odpovědět na vše.

Otázky

(Nyní se vraťte k těmto otázkám a zdůrazněte jejich výstupy)

Proč někdo omezuje maso nebo ho úplně přestane jíst?

- Výstupy (pro žáky možné „aha“ momenty): Nejen **kvůli zdraví** a soucitu se zvířaty, tedy **etickým důvodům**, ale také z **environmentálních důvodů** – kvůli energetické náročnosti masa, kvůli ovlivnění změny klimatu prostřednictvím tvorby metanu a odlesňování v souvislosti s chovem masného dobytka. A také z **globálně sociálních důvodů** – nerovnosti v distribuci potravin, pěstování plodin pro zvířata na půdě, která by mohla sloužit pro obživu lidem atp. (Více viz informační podkladové materiály.) Jednotlivé **důvody zdůrazněte, případně dopište a jasně na papíře označte**.

V tuto chvíli se také vraťte k průběhu gastroseznamky a ptejte se žáků, které důvody by platily pro jejich roli. Kdo byl motivován zdravotními důvody? Kdo měl jako hlavní důvod ke svému způsobu stravování nerovnost distribuce potravin nebo situaci lidí na druhém konci světa?

- Souhlasíte, že konzumace masa ovlivňuje životní prostředí? Proč?
  Výstupy (souvisejí s otázkou předchozí): Změna krajinného rázu, změna klimatu, vyčerpávání půdy atd.

Další otázky

(Pokud jste některé z nich použili, vraťte se nyní i k těmto otázkám)

- Proč někdo vyhledává biovýrobky?
  Výstupy: Nejen kvůli vlastnímu zdraví, ale i pro zdraví krajiny a půdy, pro „jídlo s příběhem“, pro welfare hospodářských zvířat atd.

- Proč dnes frčí lokální a sezónní potraviny?
  Výstupy: Nejen kvůli tomu, že jsou čerstvější. Nenesou si s sebou takovou ekologickou zátěž v podobě emisí z přepravy, podporuji jimi místní prodejce apod. Z dalšího úhlu pohledu se jedná i o trend, který razí někteří známí kuchaři a v souvislosti s ním hledají nové chutě (viz dánská restaurace NOMA v roli „pleveláře“).

➥ Jakým způsobem mohu nakupovat potraviny od místních producentů?
Výstupy: Jsou tady docela hojné možnosti: komunitou podporované zemědělství, nákup tzv. ze dvora, farmářské trhy, certifikace a jiná značení potravin atd.

➥ Co přináší konzumace masa lidem?
Výstupy: Některým z nás samozřejmě gastronomický zážitek, jiným ale dokonce ztrátu půdy a následné hladovění.

➥ Proč se někteří lidé před jídlem modlí?
Výstupy: Jídlo není samozřejmost, neslouží jen k nasycení. Je to chvíle k zastavení nebo ke společnému sdílení. Jsme nejen tím, co jíme, ale i tím, jak jíme.

TIPY NA VEDENÍ A ROZŠÍŘENÍ AKTIVITY

- Ať už role velmi specifických strávníků (kterými se mohou zdát breathariáni, „pleveláři“ nebo „hmyzožravci“) zařadíte do samotné rolové hry v rámci gastroseznamky, nebo informace o nich dodáte až posléze, můžete využít toho, že v porovnání s nimi vegetariáni či vegani, kteří jsou často „na pranýři“, vypadají jako vcelku konzervativní způsob výživy. Na tento dojem můžete ve vtipu poukázat.
- Pokud se vám nedostává času, **jde celou aktivitu 6 přiřadit k představování a diskuzi na konci gastroseznamky** (tedy jako kompaktní součást aktivity 5). Po (lacto-ovo) vegetariánech a veganech se např. můžete věnovat dalším podobám vegetariánství, žákům je představit a vyvěsit jejich krátký popis z přílohy 3. Je pravděpodobné, že i je samotné budou během diskuze a představování další souvislosti nebo specifické stravovací způsoby napadat. Na ně můžete dobře navázat.
- Podobně lehce se lze v rámci představování (aktivity 5) vrátit i k evokačním otázkám, se kterými žáci pracovali metodou kmeny a kořeny. Ve chvíli, kdy narazíte na souvislosti, jež otevírají její téma (proč někdo omezuje či nejí maso, konzumace masa ovlivňuje životní prostředí atd.), vytáhněte velký papír s konkrétní otázkou z aktivity 1 a zdůrazněte, že nám zrovna přibyla další zajímavá souvislost a odpověď.

Doplňující informace ke všem „aha momentům“ najdete v informačních podkladových materiálech.

Aktivita 7: Co je normální? A pro koho?

Stručný popis: Žáci zformulují, co pro ně vyjadřuje pojem „normální“ a odkud chápání obsahu pojmu pramení. Vyhodnotí důvody, u kterých si dokáží představit, že by mohly být v souvislosti se stravováním platné i pro ně (resp. u kterých stravovacích způsobů si to dokáží představit).
Doba trvání: 5–15 minut (v souvislosti s využitím přílohy 4)
Pomůcky: volitelně příloha č. 4 – názvy specifických stravovacích způsobů

Postup

Aktivitou 7 kontinuálně navažte na předchozí proces. **Vraťte se k papíru s otázkou:**
➥ **Jaká by měla být správná skladba jídelníčku moderního člověka?**
➥ Dokázali by na ni žáci teď opovědět? Možná by mohla znít: Existuje jedna správná skladba jídelníčku moderního člověka?

- Zeptejte se žáků, jaký je jejich způsob stravování. Jak by ho popsali? Odpovídat nemusejí všichni. Někteří možná odpoví, že „všežravec“, „vyvážená strava“, „normální“ apod. Pokud ne, zeptejte se na to vy:
- Dal by se váš způsob stravování označit jako „normální“?
  Pokračujte otázkami nebo některými z nich:
- Co je to vlastně normální?
- Mohou se s tím ztotožnit všichni, kdo si také myslí, že jejich způsob stravování je normální?
- Kde se bere ponětí o tom, co je normální?
- Bylo by to normální pro běžného Čecha? Pro obyvatele jižní Afriky? Pro obyvatele Grónska?
- Bylo by to normální pro některé strávníky, se kterými jsme se seznámili pomocí rolové hry? Co je normální pro vegetariána/vegana? Pro vitariána?

- Vraťte se teď k vyvěšeným popisům specifických stravovacích způsobů a společně s žáky si zopakujte, co je pro ně (vegetariány, vegany, vitariány atd.) v rámci jejich stravovacích způsobů normální.

Důležité výstupy

- Stravovací návyky, které můžeme považovat za něco specifického, „nenormálního“, může někdo jiný (např. na jiném místě planety, z jiného kulturního či sociálního kontextu nebo jen z jiného regionu ČR) vnímat jako všední a normální.
- Společně s žáky dojděte k tomu, že **jedna správná skladba jídelníčku vlastně neexistuje**. Aha – každý stravovací návyk, o kterém jsme si řekli, by měl úplně jinou pyramidu výživy[1], která je pro něj ta správná.

Poděkujte za sdílení a zeptejte se, zda někdo nechce v tuto chvíli něco doplnit. Pokud ne, zeptejte se:

- **Proč myslíte, že se náš program jmenuje tak, jak se jmenuje – 100 lidí, 100 chutí? Kolik je lidí, tolik je chutí a stravovacích návyků, které mohou být ovlivněny důvody a motivacemi, jež nemusejí vůbec souviset s naší chutí. Takových důvodů, jak jsme si teď ukázali, může být celá řada (např. environmentální, etické, kulturně podmíněné, zdravotní atd.).**
- U kterých důvodů se dokážete představit, že by byly platné i pro vás? A znamená to, že **když některé z nich pro nás platné nejsou, že bychom je neměli respektovat?**
  Pokuste se s žáky společně shrnout, že každý si hledá to, co mu nejvíce vyhovuje, a že bychom to měli vzájemně respektovat. (I proto se může stát, že si dcerka z řeznictví vezme vegana.)

1 „Podle pyramidy výživy“ je častá odpověď na otázku: Jaká by měla být správná skladba jídelníčku moderního člověka?

Tipy na vedení a rozšíření aktivity

(především pro gastronomické obory SOŠ a SOU)

- Poté, co položíte otázku Proč myslíte, že se náš program jmenuje tak, jak se jmenuje – 100 lidí, 100 chutí?, můžete žákům rozdat sadu rozstříhaných kartiček s názvy jednotlivých specifických stravovacích způsobů, které jste dosud zmínili (**příloha 4**). Je důležité, aby se v této sadě objevily jen ty termíny, ty stravovací návyky nebo upřednostnění, které jste si společně prošli. (Pokud jste se např. nevěnovali lacto-vegetariánům a ovo-vegetariánům nebo breathariánům a žáci neměli možnost se s těmito pojmy seznámit, nedávejte je ani do sady.)
- Vyzvěte žáky, **aby kartičky poskládali sestupně** dle toho, jak si více či méně dokáží představit, že by stravovací návyky na nich uvedené mohly být platné pro ně – tedy které jsou jim osobně bližší a které vzdálenější. Je možné, aby jich na jedné úrovni měli více.
- Takto si ještě jednou zopakují jednotlivé specifické stravovací způsoby a to, čím se vyznačují. Až žáci budou hotovi, položte poslední otázku směřující ke vzájemnému respektování a společně vše s žáky shrňte (viz výše).

PŘESTÁVKA

(10 minut)

Aktivita 8: Poznávačka

Stručný popis: Žáci si připomenou některé přílohy a ingredience, druhy masa a alternativ k masu nebo se s nimi seznámí, aby následně rozuměli jejich názvům v jídelních lístcích, se kterými budou pracovat v další aktivitě. Získávají k surovinám nové informace.
Doba trvání: 15 minut
Pomůcky: reálné přílohy a ingredience (červená čočka, jáhly, kukuřičná krupice, kuskus, pohanka, rýže, sójové boby) a vytištěné a rozstříhané popisy k nim (příloha 5), obrázky masa a alternativ k masu (hovězí maso, robi, seitan, sójové maso, tempeh, tofu, vepřové maso, viz příloha 6) a vytištěné a rozstříhané popisy k nim (příloha 7)

Postup

O přestávce přichystejte dvě stanoviště – jedno s reálnými přílohami v mističkách podle seznamu z přílohy 5 a druhé s obrázky masa a masných alternativ (příloha 6). Na každé stanoviště také dejte vytištěné a rozstříhané popisy k ukázkám (příloha 5 a příloha 7).

Připomeňte žákům, co jsme dělali dosud – teoreticky jsme se seznámili s paletou různých strávníků a s některými z jejich motivací. V tuto chvíli nastává čas pro více **praktickou část programu** – známe vlastně možnosti, které se nám ve stravování nabízejí? V jakých surovinách vegetariáni a vegani hledají bílkoviny? Kolik různých příloh známe? Na co všechno můžeme narazit například i jídelních lístcích?

Rozdělte žáky na dvě skupiny a řekněte jim, že tu máme dvě stanoviště – jedno s přílohami a druhé s obrázky masa a masných alternativ. To druhé stanoviště je tu například i proto, že v předchozí části nám vyšlo, že **maso je výrazně zatěžující potravinou**. Každá skupina teď bude mít za úkol přiřadit ke konkrétním ukázkám potravin jejich název s krátkým popisem. Na tuto práci dejte časový limit např. 5 minut. Zdůrazněte, ať si žáci ve skupině o konkrétní surovině přečtou i dodatkové informace z jejího popisu, popř. že si mohou sdělit vlastní zkušenosti s ní.

Až skupiny úkol splní, vymění si stanoviště. Před tím, než dojde k této výměně, zkontrolujte, zda se žákům podařilo názvy správně přiřadit. Už teď můžete v jedné skupině položit některé otázky (viz níže), pokud je rychlejší než ta druhá.

Až si obě skupiny projdou oběma stanovišti a vy i podruhé zkontrolujete správnost přiřazených názvů, projděte si všechny ukázky potravin společně. Přitom žákům pokládejte otázky, které mohou vyplývat i z dodatkových informací o surovině. Například:

- Znali jste všechny přílohy a ingredience, které před sebou vidíme? Které jsou pro vás nové?
- Co vás překvapilo?
- Věděli jste, že je tolik druhů rýže?
- Proč myslíte, že se dobytek v takové míře krmí kukuřicí?
- Znali jste robi nebo tofu?
- Jaké mohou být důvody pro označení sóji jako potraviny budoucnosti?

Důležitý výstup

Příloh je vedle brambor, knedlíků a rýže **celá řada**. Tyto přílohy, které vidíme před sebou a z nichž pro nás byly možná některé nové, netvoří samozřejmě úplný výčet (existuje pšeničný bulgur, kroupy, naklíčená semínka atd.). Podobně tak v ČR nejíme jen hovězí a vepřové maso (drůbež, králičí, ryby). **Existuje vcelku mnoho alternativ k masu**, které mají vysokou nutriční hodnotu a obsahují množství stopových prvků.

Tipy na vedení a rozšíření aktivity

- Pokud je žáků moc (např. více jak patnáct), rozdělte je na čtyři skupiny a udělejte čtyři stanoviště. Dvě s přílohami a dvě s obrázky masa a masných alternativ.
- Popisy k jednotlivým ukázkám, ať už k reálným přílohám, nebo k masům a masným alternativám, můžete dodat žákům až po chvíli, až si sami zkusí určit, o jakou surovinu se jedná.
- Pokud jste ji použili, vraťte se nyní k otázce z aktivity 1: Jaké znáte zdroje bílkovin? (Existuje sója, robi…)

Aktivita 9: Co všechno vyčtu z jídelního lístku?

Stručný popis: Žáci nahlíží jídelní lístky očima tří strávníků, hodnotí je z pohledu nabízených jídel a konkurenceschopnosti restaurace.
Doba trvání: 20 minut
Pomůcky: 2 až 3 sady vytištěných jídelních lístků do každé skupiny (příloha č. 8), do každé skupiny jedny vytištěné instrukce pro žáky k jídelním lístkům (příloha 9)

Postup

Řekněte žákům, že v předchozí aktivitě jsme se mohli inspirovat jak pro své domácí vaření, tak pro návštěvu některých více či méně specializovaných restaurací. **Zeptejte se, co nám o své nabídce vlastně přes své jídelní lístky říkají restaurace. Jak nás oslovují? Co tam najdeme a co nás v nich nejvíce zajímá?**

Rozdělte žáky do skupin po třech až pěti a rozdejte jim vytištěné **jídelní lístky** tří restaurací (příloha 8). Dodejte, že to, co je v nich napsáno, **vychází z reálné nabídky tří brněnských restaurací**.

Spolu s jídelními lístky žákům dejte také vytištěné instrukce pro další práci s nimi (příloha 9), které však **napřed vysvětlete všem**.

Zadejte žákům, ať se na jídelní lístky dívají očima tří strávníků – „všežravce“, člověka, který upřednostňuje lokální a sezónní potraviny, a vegetariána. Jak jednotlivé skupiny strávníků jednotlivé restaurace oslovují? **Komu jdou vstříc**? Jak to v jídelním lístku dávají najevo? Co všechno je o tom

může informovat? Povzbuďte žáky do práce – nebude to žádná složitá analýza ani pokus o celkové a podrobné zhodnocení jídelních lístků. Ať se na ně dívají jako běžný uživatel s vlastním „selským“ rozumem, ale ať mají na paměti stravovací specifika podle zadání.

V druhé části se žáci podle instrukcí zamýšlejí nad cenou nabízených jídel. Mohou být tyto restaurace konkurenceschopné? **Co všechno cena vlastně odráží a jak to můžu určit**? Opět zdůrazněte, že v úkolu nemusejí hledat žádné výpočty a složité úvahy. (Máme na mysli kvalitu a zdroj potravin, mzdy pro personál, prostředí apod.)

Žákům dejte na vyplnění přílohy 9 dostatečné množství času (do 10 minut). Až mají všechny skupiny hotovo, společně jejich postřehy shrňte. Buď jen slovně, nebo důležité reakce zapisujte na tabuli.

Důležité výstupy

Žáci mají často pocit, že ke každé restauraci musí nutně patřit pouze jedna ze skupin strávníků. Jídelní lístky k tomu svými obsahy svádí. (Veglité cílí na vegetariány, Bistro Frams na lidi upřednostňující lokální a sezónní jídla a v restauraci U tetky Bětky najdeme v jídelním lístku „klasiku“.) U Veglité a Bistra Frams tedy žáci často uvádějí, že tyto dvě restaurace neoslovují klasického strávníka, onoho „všežravce“, což vlastně není pravda. Pokud k tomuto zdání dojde, ošetřete ho poznámkou, že klasický strávník („všežravec“) se nají všude.

A co vegetarián? Ten se nají též ve všech třech restauracích. Ale jak kvalitně? Pokud žáci nepopíší dostatečně nedostatky nabídky pro vegetariány, poukažte na nabídku pro vegetariány v restauraci U tetky Bětky a srovnejte ji s některým z jídel ve Veglité. Ptejte se žáků, v čem vidí úskalí vegetariánské nabídky U tetky Bětky (jedno moučné jídlo, dvě smažená jídla s bramborovou přílohou – „vegetariánská klasika“ vs. „surovinová diverzita“ ve Veglité).

Tipy na vedení a rozšíření aktivity

- V tuto chvíli, pokud jste ji použili, se vraťte k otázce z aktivity 1: Jaký je rozdíl mezi bezmasým a vegetariánským jídlem? (Výstupy: Vegetariánské jídlo není jen bezmasé jídlo, je živinově bohaté, surovinově pestré apod.).
- Pro odlehčení se můžete zeptat, jestli je v jídelních lístcích něco, co žáci nikdy nejedli a chtěli by zkusit. Co konkrétně by je lákalo?

Aktivita 10: Diamant v kuchyni

Stručný popis: Žáci vyhodnocují, co je pro ně osobně více a méně důležité v místě, kde se veřejně stravují, resp. jaká kritéria by měla splnit jejich ideální budoucí restaurace.
Doba trvání: 10 minut
Pomůcky: příloha 10a nebo 10b, vytištěné nejlépe na druhé straně listu přílohy 9)

Varianta A pro negastronomické obory (příloha 10a)

Řekněte žákům, že dosud jsme se zabývali hlavně tím, co jedí „jiní“. Ale co oni? Co je pro ně samotné důležité, aby měli na talíři, pokud se stravují jinde než doma? Co je důležité, aby splňovala restaurace, kam třeba budou denně při práci chodit na obědy? V tuto chvíli si mohou představit, že takovou fiktivní restaurací je jejich školní jídelna. Aneb – vracíme se k jedné z prvních otázek našeho programu: **Co v nabídce restaurace rozhoduje o tom, že se do ní budu rád/a vracet?**

Vyzvěte žáky, aby si ve skupině vybrali 9 znaků restaurace, které se jim nabízejí v příloze 10a a které jsou pro ně ze všech nabízených nejvíce důležité. Na volných řádcích je samozřejmě prostor

i pro vlastní nápady. Ty nejvíce důležité ať si pak v pracovním listu zvýrazní a následně ať je vepíší do řádků předpřipraveného diamantu (1 – 2 – 3 – 2 – 1) podle toho, co je pro ně důležité více a co méně. Ve spodních patrech diamantu bude to, co je pro ně z devíti vybraných důležité nejméně, ve vrchních naopak to, co by ve svém stravování mimo domov ocenili nejvíce.

Až všechny skupiny úkol dokončí, projděte společně jejich hlavní preference a zeptejte se na důvody, které je k rozhodnutí umístit je právě na vrch či spodek diamantu vedly.

Po shrnutí poděkujte žákům za aktivitu a popřejte jim třeba dobrou chuť při jejich další návštěvě restaurace.

Varianta B pro gastronomické obory (příloha 10b)

Řekněte žákům, že dosud jsme se zabývali hlavně tím, co jedí „jiní". Ale co oni? Co je důležité pro ně a pro chod „jejich" budoucí restaurace, ve které budou pracovat, kterou budou vést? V tuto chvíli si mohou zkusit představit, že zakládají restauraci. Jaké vidí výzvy své budoucí profese? Aneb – vracíme se k jedné z prvních otázek našeho programu: **Co má být v jídelním lístku restaurace, má-li být úspěšná?**

Vyzvěte žáky, aby si ve skupině vybrali 9 možností, které se jim nabízejí v příloze 10b a které jsou pro ně ze všech nabízených nejdůležitější. Na volných řádcích je samozřejmě prostor i pro vlastní nápady. Ty nejvíce důležité ať si pak v pracovním listu zvýrazní a následně ať je vepíší do řádků předpřipraveného diamantu (1 – 2 – 3 – 2 – 1) podle toho, co je pro ně důležité – resp. méně a více důležité. Ve spodních patrech diamantu bude to, co je pro ně z devíti vybraných důležité nejméně, ve vrchních naopak to, co by ve své budoucí restauraci chtěli jako gró.

Až všechny skupiny úkol dokončí, projděte společně jejich hlavní preference a zeptejte se na důvody, které je k rozhodnutí umístit je právě na vrch či spodek diamantu vedly.

Po shrnutí poděkujte žákům za aktivitu a popřejte jim třeba dobrou chuť při jejich další návštěvě restaurace.

Tipy na vedení a rozšíření aktivity

- Jak v příloze 10a, tak v příloze 10b je **místo pro vlastní nápady žáků**. Žáci určitě nemusejí vycházet jen z možností, které jsou v přílohách vypsané. Své priority si mohou v první řadě vymýšlet sami.
- Pokud vám zbyde ještě nějaký čas a vy sami o to budete stát, požádejte žáky, aby vám napsali tzv. NID – nejdůležitější informaci dne, kterou si z programu odnášejí. (Např. to, co je nejvíce zaujalo, šokovalo, co pro ně bylo nejvíce nové apod.)
- Pokud program učíte ve škole, můžete žákům nechat například jednu kopii každého jídelního lístku a jimi vypracované přílohy 9 a 10. Pokud učíte na středisku ekologické výchovy, kde žáci nějaký čas zůstávají, můžete tyto materiály (např. i s popisy specifických stravovacích způsobů z přílohy 3) vyvěsit třeba na chodbě nebo v jídelně.

Přílohy

Na následujících stranách najdete tyto přílohy:
Příloha 9: Instrukce pro žáky k jídelním lístkům
Příloha 10a: Diamant v kuchyni (varianta pro negastronomické obory)
Příloha 10b: Diamant v kuchyni (varianta pro gastronomické obory)

Všechny ostatní přílohy jsou na přiloženém CD.

Soustřeďte se na jídelní lístky:

A) OČIMA RŮZNÝCH STRÁVNÍKŮ

Jak mě restaurace oslovuje? Co v jídelním lístku mi říká, že se v ní najím…

- jako „všežravec“ .....
  .....
- jako člověk, který upřednostňuje lokální a sezónní potraviny .....
  .....
- jako vegetarián.....
  .....

B) Z HLEDISKA CENY NABÍZENÝCH JÍDEL

Mohou být restaurace Veglité, Bistro Frams a U tetky Bětky konkurence-schopné? Díky čemu?

.....
.....
.....
.....
.....

Je cena adekvátní nabídce? Jak to mohu určit?

.....
.....
.....
.....
.....

DIAMANT V KUCHYNI

Co v nabídce restaurace rozhoduje o tom, že se do ní budu rád/a vracet?

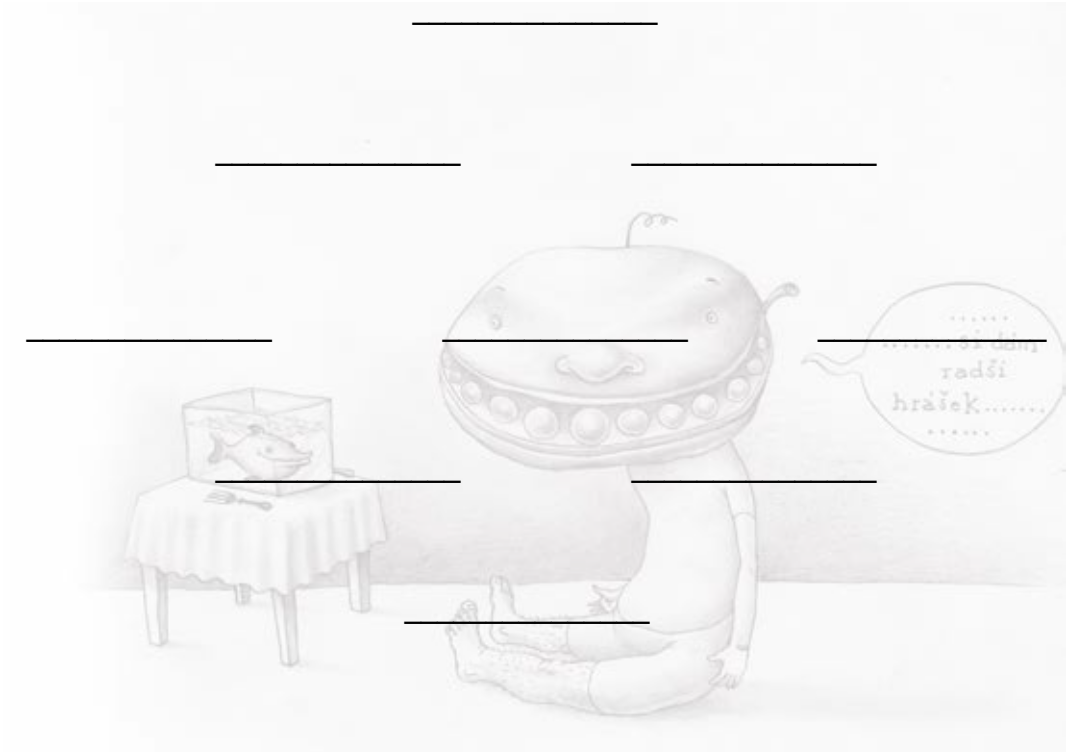
Vyberte 9 znaků restaurace, které se vám nabízí níže a které jsou pro vás nejdůležitější. Na volných řádcích je samozřejmě prostor i pro vlastní nápady. Ty nejvíce důležité zvýrazněte a následně je vepište do řádků předpřipraveného diamantu podle toho, co je pro vás důležité více a co méně. Ve spodních patrech diamantu bude to, co je z devíti vybraných důležité nejméně, ve vrchních naopak to, co byste při svém stravování mimo domov ocenili nejvíce.

- alespoň jedno plnohodnotné vegetariánské jídlo v nabídce (nikoli kynuté knedlíky s ovocem nebo smažený sýr s hranolky)
- bio maso v nabídce
- čerstvě připravené jídlo
- klidné prostředí
- maso a masné speciality
- moučník zdarma
- jídla částečně připravená z bio surovin
- jídlo z lokálních zdrojů – od místních pěstitelů
- jídlo z tradiční české kuchyně
- jídlo ze sezónních surovin
- jídla ze sezónních surovin a lokálních zdrojů
- široká nabídka příloh (nejen knedlík, brambory a jeden druh rýže)
- plně vegetariánská restaurace
- velikost porce
- výše ceny
- žádné polotovary

_____

_____

_____



DIAMANT V KUCHYNI

Co je důležité pro chod „mé“ budoucí restaurace, ve které budu chtít pracovat, kterou budu chtít vést?

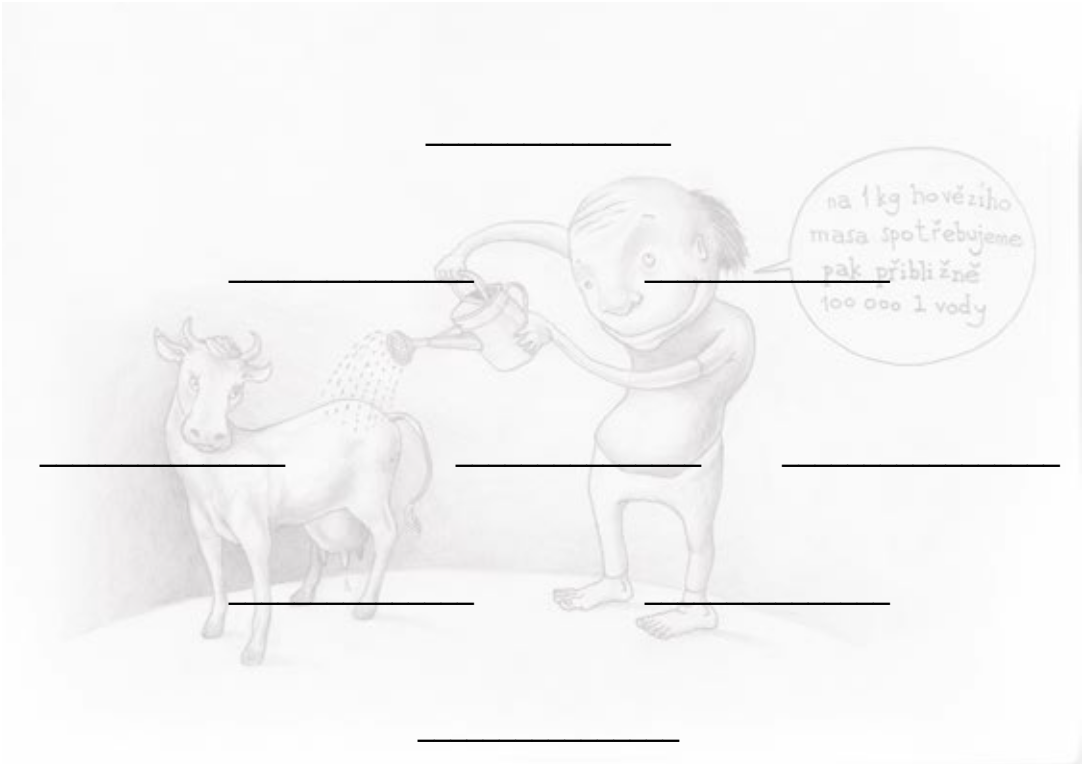
Vyberte 9 možností, které se nabízejí níže a které jsou pro vás nejdůležitější. Na volných řádcích je samozřejmě prostor i pro vlastní nápady. Nejvíce důležité zvýrazněte a následně vepište do řádků předpřipraveného diamantu podle toho, co je pro vás méně a více důležité. Ve spodních patrech diamantu bude to, co je pro vás z devíti vybraných důležité nejméně, ve vrchních naopak to, co byste ve své budoucí restauraci chtěli jako gró.

- držet se ozkoušených jídel
- nabízet jídla podle sezónních možností
- nabízet jídla ze surovin z okolí (např. odebírat suroviny od místního farmáře)
- nabízet novinky, taková jídla, která zrovna „frčí“
- nabízet především velké porce
- nabízet tradiční česká jídla
- mít dobrý marketing restaurace (např. vlastní logo a image, čitelné zařazení typu restaurace)
- mít speciální a netradiční servírovací postupy
- mít v nabídce alespoň tři bezmasá a dvě vegetariánská jídla
- oslovit svou nabídkou v jídelníčku všechny strávníky bez rozdílu
- při nákupech surovin upřednostňovat jejich kvalitu před cenou
- příjemné prostředí pro klidné stravování
- skrz jídlo v restauraci propojit producenty a konzumenty
- specializovat se na konkrétní typ stravování (tradiční česká kuchyně, jídla ze surovin od místních pěstitelů, středo mořská kuchyně, „zdravá strava“, vegetariánská restaurace apod.)
- soustředit se na masné speciality
- v jídelníčku nabízet masná jídla v biokvalitě, ať už s certifikací, nebo bez ní
- v nabídce restaurace myslet na méně časté skupiny strávníků (vegetariáni, vegani, alergici na mléko či lepek apod.)

_____

_____

_____



Podkladové materiály

Kapitola 1: Specifické stravovací směry

Za celý rok každý z nás sní a vypije tunu jídla a nealkoholických nápojů,[1] informuje příručka Potravinářský kompas Občanského sdružení spotřebitelů TEST, které vydává i časopis dTest mapující kvalitu různých výrobků. Jídlo je neodmyslitelnou součástí našich životů. Ovlivňuje fázování našeho dne, kvalitu našeho života a často i sociálních vztahů. Kdo z nás neslyšel rčení, že láska prochází žaludkem? To, co jíme, v nemalé míře ovlivňuje také životní prostředí. Odkud potraviny pochází, jakým způsobem byly pěstovány, jak byly zpracovány, kolik jich zkonzumujeme nebo vyhodíme apod., to všechno se otiskne do naší komplexní ekologické stopy.[2] A ač se to může zdát těžko představitelné, naše stravování ovlivňuje i kvalitu života lidí na jiném místě planety. Vedle chuti, zdravotních důvodů, finanční dostupnosti nebo společensko-kulturního a náboženského zázemí mohou tedy být i tyto environmentální a globální souvislosti (podrobněji viz kapitoly II. a III.), které s našimi potravinami souvisí, důvodem ke specifickým stravovacím návykům. Pojďme se podívat, co některé z nich konkrétně znamenají.

1 Údaje se vztahují k roku 2009.

2 Koncept ekologické stopy značí převedení různých kategorií lidské spotřeby na plochy biologicky produktivní (mluvíme o globálních hektarech), které jsou potřeba k zajištění zdrojů a k asimilaci odpadních produktů. Potraviny jsou složkou, která naši celkovou ekologickou stopu ovlivňuje opravdu výrazně.

Rozličné formy stravovacích návyků, které odmítají maso

Začněme tím nejznámějším, vegetariánstvím. Když se řekne vegetarián, většině z nás se vybaví člověk, který nejí žádný druh masa. To je tzv. **lacto-ovovegetarián**, tedy strávník, který jí mléčné výrobky (lacto) i vajíčka (ovo). Z tohoto názvu můžeme odvodit další dva směry stravování bez masa. **Ovo-vegetariánství** a **lactovegetariánství**. První z nich z jídelníčku vyřazuje mléčné výrobky, druhý zase vajíčka.

Pokud se člověk rozhodne stravovat bez veškerých produktů živočišného původu (bez mléka a mléčných výrobků, bez vajíček, ale třeba i bez včelího medu), stává se veganem. **Veganství** je vlastně stále jednou z forem vegetariánství (bývá označováno jako „radikální vegetariánství") a lidé, kteří ho praktikují, ke svému stravování mají nejčastěji buď zdravotní, nebo environmentálně-etické důvody.

Další formou vegetariánství je **vitariánství**, které upřednostňuje tzv. živou či syrovou stravu (anglicky raw food). Lidé, živící se „raw", jedí většinou veganské[3] tepelně neupravené pokrmy, resp. takové pokrmy, které nebyly zahřáty na více než 46 °C.[4] Vitariánský přístup je totiž založen na snaze znovu se přiblížit přírodě v oblasti stravování. Proto se při přípravě pokrmů může použít jen tato šetrná tepelná úprava, která je vlastně náhradou sušení sluncem. Umělými způsoby tepelného zpracování se dle vitariánů narušuje původní celistvost potraviny, a tak dochází k jejímu znehodnocení. Ztrácí svou přirozenou nutriční hodnotu a ze živé stravy se stává strava „mrtvá", která podle některých může být pro tělo dokonce škodlivá a toxická.

Mezi vitariány také existuje diskuse, zda jíst tropické ovoce či nikoli. Důvodem může být právě environmentální aspekt těchto potravin (doprava a z ní plynoucí emise i ztráta čerstvosti plodin, skrytý proces jejich pěstování a případně i fakt, že ovoce pochází z jiného podnebného pásu).

Spíše než o hrozbu z tepelně upravené stravy jde u vitariánsky se stravujících lidí o radost ze stravy čerstvé a živé. Spousta „nevitariánů" si tento stravovací styl bere jako inspiraci do svého jídelníčku, neboť se shodují na jeho prospěšnosti, ale nedodržují jej plně.

Když autoři populárního amerického seriálu The Simpsons vkládali do úst postavy Jesseho Grasse slova: *„Jsem ultravegan. Nejím nic, co vrhá stín,"* měli pravděpodobně na mysli satiru mířenou na strávníky, kteří by sami sebe označili za fruktariány. **Fruktariánství** se jeví jako ještě striktnější dieta než vitariánství. Fruktariáni (nebo též frutariáni) do svého jídelníčku zařazují jen plody (ovoce, ořechy, semena), které lze rostlině odebrat takovým způsobem, aby nebyla zraněna. Někteří fruktariáni jedí až ty plody, které se samy od rostliny oddělí, které z ní samy spadnou. Vyhýbají se tedy např. bramborám. Z pohledu fruktariánů jsou rostliny svébytnými entitami a mohli bychom tedy říct, že fruktariánství posouvá hranici (environmentální) etiky mnohem dál, než to dělá lacto-ovovegetariánství případně veganství. Z logických důvodů je fruktariánství rozšířenější na jih od našeho podnebného pásu.

V českých zemích má moderní forma vegetariánství tradici starou asi sto padesát let, vegetariánů jsou u nás zhruba **2–3 % z populace**. To znamená, že vegetariánem je každý 40. Čech a celkem jich je u nás asi 275 000.[5] A jaké jsou jejich nejčastější důvody? To, co lidi k vegetariánství v dnešní době vede především, je stále zdraví.

3 Hodně vitariánů např. používá jako sladidlo med nebo jí mléčné produkty (nepasterizované kravské nebo kozí mléko), které jsou živé, ale nespadají už do veganské stravy.

4 Zdroje se v této informaci rozcházejí. Některépředkládají, že vitariáni jedí stravu, která by neměla být nijak tepelně zpracovaná, jiné uvádějí zpracování do maximálně 42 °C nebo do maximálně 46 °C. (Srovnej Hackett vs. Kopřivová vs. vitarian.cz).

5 JUDr. Jan Šťastný, Česká vegetariánská společnost [cit. 12. 9. 2013]. Dostupné na: http://soucitne.cz/zadost-o-stazeni-zavadejiciho-clanku-o-vegetarianstvi-u-deti.

Na půli cesty

Pesco-pollovegetarián, pescaterián, semivegetarián, flexiterián. Tato slova mohou vzdáleně připomínat zaklínadla z dílů čarodějnických seriálů. Jde však o názvy specifických stravovacích způsobů, které ve svých jídelníčcích omezují maso nebo vyhledávají jen určitý druh masa. **Pesco-pollovegetarián** nejí žádný druh červeného masa. V jeho jídelníčku se však objevuje drůbež a maso ryb (tzv. bílé maso), nikoli však maso např. z králíka. **Pescaterián** jí pak jen maso ryb. **Flexiteriáni neboli semivegetariáni** jedí spíše jídla vegetariánská, ale občasné konzumaci různých druhů masa se ve svém jídelníčku striktně nebrání. Neodmítají ho např. na návštěvách, od babiček nebo maminek, ale sami preferují spíše stravu, která maso neobsahuje, nebo takovou masitou stravu, která odpovídá konceptu **„clean food“** a **„slow food“**. Zajímají se o původ potravin (sezónní a lokální suroviny, certifikace a značky) i o to, jaký dopad má toto jídlo a styl jeho konzumace na naše tělo a jaké negativní externality vznikají v procesu jeho výroby.

Občas máme sklony vnímat ty, kteří jedí např. pouze kuřecí maso nebo maso ryb, za vegetariány. To je samozřejmě omyl, v jehož důsledku můžeme v jídelních lístcích některých restaurací najít pod označením vegetariánské jídlo třeba smažený sýr se šunkou nebo rizoto s kuřecím masem.

Masová dieta

Bylo jednoduché si všimnout, že specifikum výše zmíněných stravovacích způsobů spočívá převážně v omezení či odstavení masa a masných výrobků, popř. všech živočišných produktů z jídelníčku. Specificky opačný přístup, tedy ten, kdy je maso a živočišné tuky hlavní součástí stravy, však také existuje. Říká se mu **paleodieta** a vychází z principů výživy pravěkých lidí doby kamenné (paleolitu). Významně redukuje přísun cukrů a škrobů, nebojí se tuků a cholesterolu a člověk – paleodietik – jí až tehdy, když má skutečný hlad, nikoli pravidelně pětkrát denně, jak doporučují dietologové. Jídelníček založený na principech paleodiety se skládá především z masa, včetně masa ryb, zeleniny, ovoce, hub a vajec. To, čím je také specifický, je vynechávání produktů zemědělství, jako jsou obiloviny a výrobky z nich, mléko a mléčné výrobky.

V současnosti se paleodieta dokonce spojuje s jedním ze směrů fitness, jehož příznivci se vyhýbají fitness klubům s posilovacími stroji a namísto toho vyhledávají pohyb venku a cvičení s vlastní vahou (tzv. CrossFit je oblíbený především v USA). I v souvislosti s tímto trendem se pak vyznavači paleodiety stavějí odpovědněji k nakupování (podpora bio, lokálních potravin, koncept slow food) a nepřímo tak mohou snižovat negativní externality vyplývající z konzumace potravin.

K paleodietě se lidé mohou uchýlit dokonce i ze zdravotních důvodů, a to i přesto, že většina pouček ohledně zdraví svorně tvrdí, že omezení masa, tuku a cholesterolu zdraví prospívá především. V České republice např. žije muž, který úspěšně pomocí paleodiety zmírňuje příznaky neléčitelné nemoci tlustého střeva, ulcerózní kolitidy.
(Více viz blog.petrmara.com)

Dech beroucí alternativy

Pojďme se na stravování podívat z naprosto jiného úhlu pohledu. Stravovací směr, pokud nám dovolíte ho takto nazývat, který se ještě více než fruktariánství přibližuje ultraveganství ze seriálu The Simpsons, je **breathariánství**. Breathariáni (z angl. breath = dech) neboli pránisté se živí pránou. Tento pojem vychází z indické hinduistické tradice a je to něco, co odpovídá našemu výrazu životní energie. Breathariáni zkrátka nejedí, ale vyživují se jinak, a proto nehladoví. Tvrdí, že dokázali „naprogramovat“ své tělesné buňky k přijímání energie/stravy odjinud, než z potravin. Jejich potravou jsou vůně, zvuky, světlo či energie proudící kolem. Tento přístup ke stravování však napřed musí na-

učit svou mysl, což přesahuje chápání mnoha z nás a jde proti všem lékařským poznatkům o lidském organismu v souvislosti s nepřijímáním potravy. Známým popularizátorem breathariánství v našem kulturním kontextu je Henri Monfort, francouzský spisovatel, který tvrdí, že se takto vyživuje už několik let.

K breathariánství není lehká cesta. Člověk si musí projít několika stadii půstů, ale především musí cvičit svou mysl.

Další, svým způsobem dechberoucí alternativou, může být **freeganství**. Freegani vnímají komplexně problém systému distribuce potravin, na který se svým životním způsobem snaží upozorňovat. V první řadě je to velká nadspotřeba a plýtvání potravinami našeho „bohatého Severu" oproti zemím tzv. třetího světa. Náš nutriční příjem výrazně přesahuje nutriční příjem obyvatel z těchto zemí. Dalším faktem je, že vyhazujeme ještě konzumovatelné jídlo prakticky hned vedle lidí, kteří mají hlad. Freegani se svým konzumem na tomto nechtějí podílet, a tak ke své obživě využívají to, co společnost vyhodí – žijí z její nadspotřeby a z jejího plýtvání a věci pro svou obživu „loví" z popelnic a kontejnerů u supermarketů[6]. Je nutné podotknout, že ke své obživě **využívají jen suroviny, které jsou stále kvalitní a konzumovatelné** (jako jsou např. těstoviny s prošlou dobou minimální trvanlivosti, povadlá nebo esteticky nevyhovující zelenina ze supermarketů, potraviny, které obchodní řetězce vyhazují několik dní před datem spotřeby apod.). Freegani nejedí „zkažené odpadky", ale to, co někdo za odpadek prohlásil i přesto, že jde stále o surovinu kvalitní a nutričně hodnotnou. Tímto přístupem se snaží dopad zmírňovat a zároveň na absurditu situace upozorňovat. Environmentálních souvislostí, kdy jde např. vniveč všechna energie, která byla při procesu výroby potravin využita, jsou si také vědomi. Environmentální krizi vnímají i přes toto plýtvání a ptají se, proč si zkrátka nekupujeme jen tolik jídla, kolik opravdu zkonzumujeme.

V České republice tento fenomén není tak rozšířen, protože u nás funguje vcelku rozsáhlá **síť zlevněnek**, které distribuují potraviny s prošlou dobou minimální trvanlivosti[7] či potraviny, jimž se blíží doba spotřeby[8].

Vcelku silnou základnu má u nás mezinárodní iniciativa **Food Not Bombs** (Jídlo místo zbraní). Jde o volné sdružení nezávislých skupin, které rozdávají zdarma veganské a vegetariánské jídlo lidem bez domova. Na jeho výrobu používají suroviny, které by se jinak bez užitku vyhodily. Svými aktivitami poukazuje iniciativa na nerovnoměrnost distribuce finančních prostředků do zbrojařského průmyslu a do potravinové pomoci potřebným.

Při vyslovení slova **entomofágie** se nám může zamotat jak jazyk, tak i hlava**. Využívání hmyzu jako potravy**, což se pod tímto pojmem skrývá, si totiž umí představit asi jen hrstka z nás. A přitom to, co tomu brání především, jsou často jen předsudky. Jak totiž tvrdí wikipedie a potvrzují cestovatelské zkušenosti, jen Evropa a Severní Amerika jsou světadíly, kde je pojídání hmyzu považováno za něco specifického. V jiných státech mimo tyto regiony se využívá přes tisíc druhů jedlého hmyzu, který se upravuje na různé způsoby, je žádanou lahůdkou a zároveň zdrojem bílkovin. Například v Mexiku je hmyz jedním z národních jídel (po hovězím mase a fazolích) a v Japonsku jsou zase běžné dárkové koše s jedlým hmyzem.

6 V souvislosti s freeganstvím mluvíme také o tzv. kontejnerovém potápění (**„dumpster divingu"**).

7 Minimální doba, po kterou je garantována nezávadnost potravin. V praxi to znamená, že tyto potraviny můžeme konzumovat i několik dnů, týdnů, či dokonce měsíců po jejím vypršení. Datem minimální trvanlivosti se většinou označují potraviny, které se rychle nekazí. Příkladem jsou **konzervy, nápoje, čokoláda, sušenky, těstoviny** atp. Potraviny s **prošlou dobou minimální trvanlivosti** lze uvádět do oběhu, pouze pokud jsou zdravotně nezávadné a pokud jsou jako prošlé označeny a odděleně umístěny.

8 Označení „Spotřebujte do" se užívá pro potraviny, které **podléhají rychle zkáze** a musí být rychleji zkonzumovány. Jde např. o jogurty a jiné mléčné výrobky, masné výrobky, výrobky studené kuchyně apod.

V současné době se entomofágie stává v českých restauracích moderním trendem s nádechem luxusu. Restaurace ve svých nabídkách uvádějí speciální akce, ve kterých lákají právě na gastronomické zážitky spojené s pojídáním hmyzu.

Podobně jako entomofágie je na tom s pomalu rostoucím zájmem o něj i pojídání jedlých planých rostlin včetně plevelů. V tomto směru však ani v našich zeměpisných podmínkách nejde o nic nového. Snad jen pozapomenutého a znovu objevovaného. Např. „špenát“ z kopřiv sice jedli naši prarodiče a jejich rodiče v dobách nedostatku, což mu neoprávněně ubírá na atraktivnosti, ale o jeho pozitivním dopadu na lidské zdraví (resp. o pozitivním dopadu konzumace kopřivy dvoudomé) se zmiňuje nejedna publikace. Stejně tak mají něco do sebe rozličné „plevelové“ pomazánky nebo saláty. To, co můžeme konzumovat, je v přírodě takřka na každém kroku.

V případě rostlin platí stejná poučka jako u hub – sbírejte pouze ty, které znáte a u nichž víte, jaké mají účinky. Více praktických i odborných informací najdete například v publikacích Jezte plevely (B. Ch. Harris), Plané rostliny k jídlu (D. Henschel), Prostřeno v přírodě (B. Ponížilová) nebo Užitečné plevele (D. Křivánková).

Co je správné?

Dosud jsme velmi letmo prošli a shromáždili charakteristiky specifických, chcete-li alternativních, stravovacích směrů. Náš výčet ale samozřejmě není a nemůže být kompletní. Je ještě mnoho dalších přístupů, které jsme nezmínili a které se odvíjí v souvislosti např. se zdravím člověka (bezlepková dieta), s jeho vírou (nezařazování např. vepřového masa) nebo genetickou dispozicí (většina Asiatů např. neumí správně trávit kravské mléko, neboť jim chybí enzym na štěpení laktózy, a tak mléko při své konzumaci omezují).

Při bližším hledání zjistíme, že každý stravovací směr výše zmíněný by logicky měl jinou pyramidu výživy. Vegetariánům by v ní chybělo maso, veganům všechny živočišné produkty a před chvílí zmíněným celiakům pak vše s lepkem (pečivo, těstoviny apod.). Fruktariáni by v ní měli zase jen samé ovoce a ořechy...

Nabízí se otázka, co je tedy správné a zda některé potraviny nejsou pro náš život vskutku nepostradatelné (masné a mléčné výrobky, celozrnné potraviny aj.) nebo naopak. Tedy zda v konvenční pyramidě výživy nejsou zobrazeny zavádějícím způsobem. S tímto se do jisté míry snaží vyrovnat občanské sdružení Fórum zdravé výživy, které v roce 2013 uveřejnilo na svém webu potravinovou pyramidu, která by měla radit, jak se lépe a zdravěji stravovat. Je ovšem „ušita na míru“ jen průměrnému českému strávníkovi, „všežravci“ bez stravovacích omezení. A jak sami tvůrci pyramidy přiznávají, specifické stravovací přístupy vlastně vůbec neřeší. Jedním z jejich doporučení je pravidelná konzumace mléčných výrobků, čímž dávají jasný signál, že vegani jsou z pravidel potravinové pyramidy vlastně vyloučeni.

Inovativnější řešení v zobrazování optimální lidské výživy pak přináší koncept Zdravý talíř s podtitulem Praktická pomůcka zdravé výživy. Potraviny nezobrazuje hierarchicky, ale skládá je do jedné roviny, na jeden talíř, čímž zmírňuje dojem jejich ne/důležitosti, který může vzniknout právě jejich umístěním v pyramidě (základ – co jíst či důležité/zdravé; vršek – co omezovat či méně důležité/nezdravé).

Zdravá strava je obecně definovaná jako taková strava, která udržuje organismus ve stabilním vnitřním prostředí (homeostáza). Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) je třeba, aby konzumované potraviny obsahovaly vyvážené množství živin (bílkovin, sacharidů a tuků), doplňkových živin (vitamínů, minerálů, stopových prvků, vlákninu) a dostatek vody. Jedním dechem pak doporučuje především ovoce a zeleninu[9].

Bezmasá strava a bílkoviny

V souvislosti s otázkou, co v lidské výživě může a co naopak nemá chybět, chceme letmo zmínit polemiku týkající se přísunu živočišných bílkovin a jejich případné náhrady. Jak už se učíme na základní škole, bílkoviny neboli proteiny jsou základní jednotkou všech živých organismů a mohou být živočišného a rostlinného původu. Součástí bílkovin jsou aminokyseliny včetně těch tzv. esenciálních – takových, které si naše tělo neumí samo vyrobit a musí ho přijímat v potravě. Je obecně známo a neustále připomínáno, že významným zdrojem esenciálních aminokyselin je maso a jiné živočišné produkty. Aminokyseliny se stejnými kvalitami obsahují i luštěniny (jako např. sója a výrobky z ní, které saturují i vitamíny B-komplexu) nebo ořechy.

Bezmasá resp. vegetariánská strava je v odborných kruzích už obecně přijímaná jako nutričně plnohodnotná a pro zdraví přínosná, a to dokonce ve všech obdobích lidského života. Prohlášení k tomuto tématu vydaly organizace jako National Health Service (britská státní instituce zaštiťující veřejnou zdravotní péči), Americká dietetická asociace a Kanadští dietologové nebo Americké ministerstvo zemědělství. Pozadu nejsou ani Australané a jejich Australská vládní lékařská organizace, která schvaluje i veganství.[10]

V České republice své prohlášení v této souvislosti zveřejnila i Česká pediatrická společnost[11]. Mj. v něm najdeme, že *„d*ěti mohou být v dobrém nutričním stavu při všech typech vegetariánských diet *(lacto-ovovegetariánství, lactovegetariánství i veganství).* [...] *Pokud je dieta správně vedena a vypracována, nemůže se proti* ní zásadně mnoho namítat. [...] *Adekvátní příjem bílkovin a aminokyselin je možno zajistit z nemasových zdrojů. Obecně lze doporučit kombinaci cereálií (pšenice, rýže) s luštěninami (fazole, sója, hrách), protože kombinace rostlinných aminokyselin vede k vyšší kvalitě aminokyselinové směsi.“* Vedle toho se však upozorňuje na možné riziko v případě makrobiotické a veganské diety, které nelze podle materiálu Světové zdravotnické organizace (WHO) doporučit u dětí v období do konce druhého roku života.[12]

Pro dospělce podle konceptu Zdravý talíř platí, že bílkoviny získají nejlépe z ryb, luštěnin, ořechů, semínek, zakysaných mléčných výrobku, vajec či masa. Vybírat pak mají dle svých chutí a stravovací filozofie.[13]

9 Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. In Public Healt Nutrition. Geneva: World Health Organisation, 2004. [cit. 12. 9. 2013] Dostupné na: http://www.who.int/nutrition/publications/obesity/PHNvol7no1afeb2004/en/.

10 Australská vládní lékařská organizace schvaluje veganství. [cit. 12. 9. 2013] Dostupné na: http://soucitne.cz/australska-vladni-lekarska-organizace-schvaluje-veganstvi.

11 Viz *Postoj České pediatrické společnosti k alternativní výživě* projednaný a schválený výborem společnosti 15. 4. 2004, publikovaný v časopise Československá pediatrie, podepsaný MUDr. Pavlem Frühaufem, CSc., primářem Kliniky dětského a dorostového lékařství 1. LF UK a VFN, členem výboru Pracovní skupiny pro dětskou gastroenterologii a výživu České pediatrické společnosti.

12 Viz FRÜHAUF, P. *Alternativní výživa u dětí.* [cit. 12. 9. 2013] Dostupné na: http://www.pediatriepropraxi.cz/pdfs/ped/2010/02/08.pdf.

13 Viz. http://www.healthyplate.eu/cz/.

Co dodat závěrem?

Vzpomeňme si, jak odlišné je např. vitariánství od paleodiety. V obou případech však nacházíme pozitivní účinky na zdraví člověka. Shrňme tedy, že **ne každý stravovací návyk je vhodný pro každého, i když to mohou tvrdit různé výzkumy i prohlášení** předních výživových odborníků nebo lidová moudrost. Týká se to jak omnivorie (tedy „všežravectví“, kdy jedinec nepřijímá žádné stravovací omezení), ze které můžeme vyvozovat zásady zdravé a vyvážené stravy, tak vegetariánství či veganství. Vždyť přece – s vtipem a nadsázkou – vegetariánství ani veganství nemohou být ze své podstaty masové!

To, co je „masové“ pro současné strávníky, je právě „masožravectví“ – přijímaní nadbytku masa, jak už o tom psal na počátku 20. století Karel Čapek a jehož popis může být platný i pro dnešní dobu: *„…masožravectví našich hospod, ten nedostatek invence, ta vepřová a hovězí masívnost mne skličují. Po takovém obědě mne přepadá melancholie přežraného hroznýše; mám vidiny, blouzním o misce brunátně zeleného špenátu, o kadeřavé světlosti salátových hlaviček, o jemných silicích šťavnatých plodů, o plynoucí vodě, oblacích na nebi, vánku vonném a svěžím, tak jako sní vězeň o svobodě. Nezjednáte-li nápravu, budete všichni tuční, špekovití, těžcí, napití jako houba, politicky nesnášeliví, bezbožní, bez radosti, ošklivi a hrubí; mimoto smrtelní, naduřelí a beztvaří, a zejména nudní. Braňte se, pobijte nejprve všechny hostinské a snězte je na cibulce, á la Madeira, dušené ve vlastním tuku a k tomu ještě s knedlíkem a „zélim”; ale pak, po odstranění těchto úhlavních nepřátel šťastného, kypréhо a svobodného stolu, zahajte lepší, osvícený věk; pro obětního beránka nezapomeňte na plody země, a zejména ne na plody ducha, jenž volí, třídí a zjemňuje a tvoří rozmanitost.“*[14] Výukový program 100 lidí, 100 chutí podobně jako Čapek neříká, abychom maso přestali jíst. Upozorňuje, abychom se zamysleli nad tím, co všechno jeho konzumace znamená a jaké souvislosti s sebou nese. Podobně jako kadeřavé salátové hlavičky původem ze Španělska.

Jak se budeme snažit upozornit v následujících kapitolách, u stravovacích specifik nezáleží jen na tom, co přesně jíme, ale také na tom, jaké důvody ke svému stravování máme.

14 ČAPEK, K. Hlas nevlastenecký. Lidové noviny 27. 7. 1923.

Kapitola II: Environmentální souvislosti produkce potravin

Energie

Výhradním zdrojem energie v rámci produkce potravin je Slunce. Jakkoliv neuvěřitelně to může znít, v podstatě se živíme jeho paprsky. Přestože sami nedokážeme využívat energii, kterou Zemi poskytuje, získáváme ji skrze organismy, které to umějí. **Zásadní roli přitom hrají rostliny, které díky fotosyntéze** (viz rámeček níže) **dokážou zachytit část energie fotonů vyzářených sluncem[1] a zpřístupnit ji skrze potravní řetězec** (viz rámeček níže) **dalším organismům[2]**. Podle MŽP zachytí rostlinná biomasa[3] v našich podmínkách na jednom hektaru půdy 40 až 90 MWh sluneční energie ročně (Beranovský et al., 2007), což po přepočtu na MJ odpovídá roční kalorické spotřebě 40 až 80 lidí.[4]

FOTOSYNTÉZA

je soubor biochemických reakcí vyvolaných působením viditelného slunečního záření na chloroplasty (zelené organely rostlinných buněk). V rámci tohoto složitého procesu dochází k světelnému rozkladu vody (fotolýze), k přeměně světelné energie na energii chemických vazeb (k **tvorbě cukru**) a k uvolňování kyslíku. Část sluneční energie (cca 2–13 %) dopadající na Zemi se díky fotosyntéze převede na organické látky, které tvoří buňky, pletiva a orgány rostlin. Zjednodušeně fotosyntézu popisuje následující rovnice: $6\ CO_2 + 12\ H_2O$ + světlo ---> $C_6H_{12}O_6$ (glukóza) + $6\ O_2 + 6\ H_2O$

1 Slunce zemi zásobuje každou vteřinu energií 1,38 kJ/m^2.

2 Fototrofní organismy ročně zachytí asi 10^{71} kJ energie a její pomocí vyrobí asi 14×10^{11} t organické hmoty, uvolní 15×10^{11} t O_2 a fixují 20×10^{11} t CO_2 ze vzduchu a oceánů. (Vodrážka, 1993, s. 55)

3 Biomasa je souhrn látek tvořících těla daných organismů.

4 Přibližná hodnota energetického příjmu dospělého člověka je 2440 kcal/den (10,2 MJ), což odpovídá roční spo třebě cca 3700 MJ. Přitom roční produkce 1 ha pole je zhruba 150–350 tisíc MJ, ovšem včetně nestravitelných částí rostlin (sláma apod.).

POTRAVNÍ ŘETĚZEC

znázorňuje potravní vztahy mezi organismy. Představuje sled druhů začínající zelenými rostlinami, které si samy dokážou vytvářet zásoby energie (primární produkce), pokračuje konzumenty (býložravci, masožravci i paraziti – sekundární produkce), kterým slouží za potravu organické látky vyprodukované jinými organismy, a končí dekompozitory rozkládajícími mrtvou organickou hmotu. Zatímco tok látek v potravním řetězci je cyklický, tok energie je jednosměrný (závislý na příkonu – Slunce). Přitom v každé fázi řetězce dochází ke ztrátám energie.

Od dob tzv. „zelené revoluce“ (viz rámeček níže) však Slunce přestalo být výhradním zdrojem energie pro zemědělství.[5] Kvůli vyšší hektarové produkci se do půdy začala zavádět umělá hnojiva. Hnůj, kompost či zelené hnojení[6] nahradily chemické sloučeniny, bez kterých by současné intenzivní zemědělství nebylo schopno v dostatečné míře produkovat potraviny.[7] Podle Günthera **vděčíme umělým hnojivům až za 40 % proteinů získaných celosvětovou zemědělskou produkcí** (Lucas, Jones, Hines, 2007). Samotná produkce hnojiv je extrémně energeticky náročná – k výrobě 1 kg dusíku obsaženého v hnojivu je třeba použít energii 1,4–1,8 l nafty.[8] Stává se tak, **že skrze potraviny spotřebujeme více energie než na vytápění domu a provoz automobilu** (Günther, 2001).

Fosilní paliva se však používají také k výrobě pesticidů a herbicidů. Nemluvě o tom, že je jimi poháněna většina zemědělských strojů a že je na ní závislá doprava potravin. Přestože energie potřebná k výrobě hnojiv a postřiků představuje zhruba polovinu celkové spotřeby energie v potravinovém průmyslu, množství energie využívané k dopravě potravin rozhodně není zanedbatelné. **Doprava potravin na velké vzdálenosti je značně energeticky neefektivní.** Do některých potravin investujeme více energie (v podobě fosilních paliv) než z nich získáme v potravě (v podobě kalorií). Například na každou kalorii ledového salátu dopraveného z Los Angeles do Velké Británie připadá 127 kalorií paliva (Jones, 2001, s. 10). Jinými slovy, potřebujeme k dopravě 127krát více energie, než nám tato potravina poskytne. Když uvážíme, že náš celkový týdenní nákup potravin pravděpodobně nacestoval více než my za celý život[9] a že spotřebovaná energie je mnohonásobně vyšší než energie získaná, musíme dojít k závěru, že je současné zemědělství neudržitelné. Místo slunečních paprsků totiž „jíme ropu“[10], jejíž zásoby se rychle tenčí (srov. Cílek, Kašík, 2007).

Zatímco **vklady energie do zemědělství stále rostou** (kromě hnojiv také postřiky, mechanizace, pohon zavlažovacích systémů), úrodnost se již nadále nezvyšuje (Barták, 2013, s. 23). Abychom zachovali konstantní potravinovou produkci na průmyslově obhospodařovaných a často vyčerpaných půdách, musíme zvyšovat množství vstupní energie (tamtéž). **Zatímco před neolitickou revolucí u lovců/sběračů byl poměr energie vložené k energii získané 1 : 5 a** v primitivním zemědělství a pastevectví 1 **: 10–40, tak v současném zemědělství je poměr opačný: 10–13 : 1** (Günther, 2002). Toto negativní ratio zvětšuje zejména sekundární (živočišná) produkce (viz tabulka Srovnání energetických vkladů a výnosů níže). **Průměrně je třeba vynaložit 25 kcal fosilní energie k získání 1 kcal živočišného proteinu, což je zhruba 11x více než u rostlinné produkce**, kde na získání 1 kcal rostlinného proteinu stačí 2,2 kcal fosilní energie (Pimentel, 2003). Pokud k této bilanci připočteme

5 Narážíme zde na fosilní paliva, což je v jistém ohledu také energie pocházející ze Slunce, avšak miliony let stará.

6 Dříve se také nechávala pole po nějakou dobu odpočinout (ladem).

7 „Světová spotřeba dusíkatých hnojiv se v letech 1960–2003 zvýšila téměř osmkrát, a to z 10,8 milionu tun na 85,1 milionu tun.“ (Reid, 2005, s. 69)

8 Jen v USA se ročně k výrobě hnojiv spotřebuje 15 miliard litrů nafty (Fertilizer Institute, 2013).

9 Může to být i 68 000 km (Pospěchová, 2009). Skutečnou vzdálenost, kterou urazily potraviny na váš stůl, si můžete spočítat například prostřednictvím stránky www.foodmiles.com.

10 Jak ve své knize popisuje Jones (2001).

dopravu[11] (viz výše) a energii potřebnou ke skladování a k tepelné přípravě jídla[12], bude negativní energetický poměr ještě vyšší. Například spotřeba energie k vypěstování 1 kg hrášku činí 9 MJ, k jeho zabalení a distribuci se však spotřebuje dalších 7–31 MJ (Jones, 2001, s. 18).

ZELENÁ REVOLUCE

V letech 1950 až 1960 prodělalo zemědělství zásadní transformaci, často označovanou jako „zelená revoluce". Zelená revoluce spočívala v industrializaci zemědělství zejména v rozvojových zemích. Během období 1961–2003 se produkce potravin zvýšila přibližně o 160 % (Reid, 2005, s. 51). To je ohromný nárůst v množství energie určené pro lidskou spotřebu potravin. Tento nárůst nepochází ze zvýšeného využití slunečního záření ani ze zvětšené rozlohy obdělávané půdy. Energie získaná zelenou revolucí pochází z fosilních paliv ve formě umělých hnojiv (zemní plyn), pesticidů (ropa) a zavlažování poháněného fosilními palivy. (Kalous, 2005)

Problém negativní energetické bilance konvenčního hospodaření by mohly vyřešit místní systémy ekologického zemědělství (EZ).[13] Například **pěstování obilí v rámci ekologického zemědělství je o 27 % méně energeticky náročné**[14] (Williams et al., 2006, s. 5). Na druhou stranu však EZ dosahuje v průměru o 20 % nižších výnosů[15] (Halberg et al., cit. dle Kostřicová, 2011, s. 14) a má vyšší prostorové nároky na obdělávanou plochu.[16] **Nižší výnosy EZ je však možné kompenzovat nižší spotřebou potravin, zejména živočišných výrobků. Například u veganské stravy je nutné k získání 1 kJ v potravě investovat 0,35 kJ do zemědělské produkce**.[17] (Čermáková, 2008, s. 24)

11 Zatímco na vypěstování tuny sójových bobů v Číně (nejčastěji dovážená potravina z nečlenských států EU) je potřeba 327 000 kcal, na její dopravu lodí do Evropy a kamionem do ČR se spotřebuje 1,2 milionu kcal energie (srov. Jarušková, 2009, s. 82).

12 Například u hovězího masa se 64 % energie spotřebuje v rámci zemědělské produkce, 15 % na zpracování a distribuci a zbývajících 21 % v rámci domácností (Foster et al., 2006, s. 84).

13 Dovoz produktů EZ je energeticky nevýhodný a environmentálně nepříznivý (srov. Jarušková, 2009).

14 Podle Scialabba je spotřeba fosilní energie až o 70 % nižší (cit. dle Kostřicová 2011, s. 31).

15 Podle Badgleye je výrazný rozdíl mezi konvenčním zemědělstvím a EZ jen bezprostředně po konverzi, kdy výnosy krátkodobě klesnou (Badgley et al., cit. dle Kostřicová, 2011, s. 16).

16 Williams například tvrdí, že EZ vyžaduje v závislosti na pěstovaných plodinách o 65–200 % více půdy (Williams et al., 2006, s. 7).

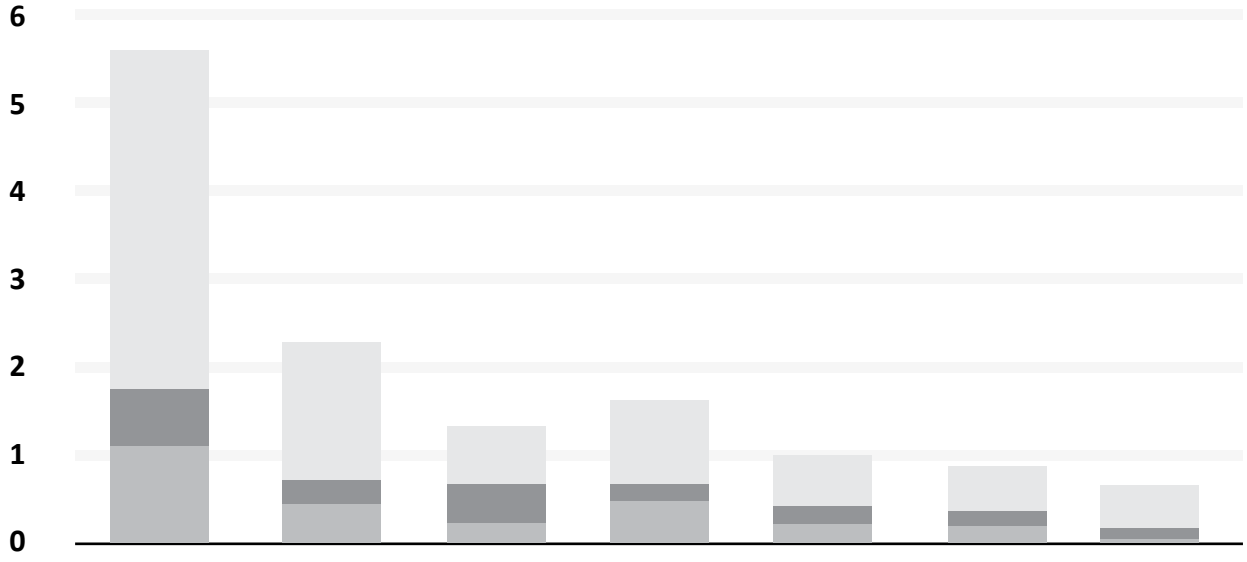
17 Pro srovnání, u vegetariánů je třeba investovat 5 kJ na 1 kJ získaný. Pro běžné strávníky pak 6 kJ na 1 kJ získaný.

SROVNÁNÍ ENERGETICKÝCH VKLADŮ A VÝNOSŮ

ŽIVOČIŠNÉ PRODUKTY	ENERGIE ZÍSKANÁ : ENERGIE VLOŽENÁ
mořský rybolov	1 : 20–100
slepičí vejce	1 : 39
hovězí (intenzivní jadrné hospodářství)	1 : 10–35
vepřové maso	1 : 14
kravské mléko	1 : 10–14
krocaní maso	1 : 10
hovězí (extenzivní pastevní hospodářství)	1 : 1
ROSTLINNÉ PRODUKTY	
zelenina ze skleníku (v zimě)[1]	1 : 575
citrony	1 : 10
jablka	1 : 1,5
rajčata	1 : 4
sója	4,6 : 1
obilniny (kukuřice, pšenice)	3,5 : 1
brambory	1,7 : 1
biobrambory	6 : 1

(Pimentel, 2003, 2006; Günther, 2001)

HODNOCENÍ ENVIRONMENTÁLNÍHO DOPADU JEDNOTLIVÝCH VZORCŮ STRAVOVÁNÍ



	NORM-INT	OMNIV-INT	OMNIV-BIO	VEGET-INT	VEGET-BIO	VEGAN-INT	VEGAN-BIO
Resources	3.7	1.415	0.799	0.878	0.594	0.544	0.455
Ecosystems	0.65	0.268	0.265	0.167	0.177	0.112	0.0714
Humans	1.06	0.458	0.2	0.335	0.18	0.15	0.0397

VYSVĚTLIVKY:

NORM = průměrná italská kuchyně, INT = konvenční zemědělství; Bio = ekologické zemědělství; OMNIV = klasická dieta s masem; VEGET = vegetarián

Tato tabulka přináší srovnání environmentálního dopadu jednotlivých stravovacích vzorců. Vznikla na základě výsledků hodnocení životního cyklu (Life cycle assessment) jednotlivých potravin s ohledem na přírodní zdroje, kvalitu ekosystémů a vliv na lidské zdraví. Zdroj: Baroni et. al., 2006, s. 284

Voda

Nezbytnou podmínkou primární i sekundární zemědělské produkce je voda.[18] Zvyšující se produkce potravin[19] má logicky za následek zvyšující se poptávku po vodních zdrojích, která se od 2. poloviny 20. století zdvojnásobila. I když lidstvo využívá jen 10 % veškerých dostupných obnovitelných zásob sladké vody, v některých oblastech vodu spotřebovává rychleji, než se dokáže obnovovat[20] (Ried, 2005, s. 33). Například **celosvětově 15 % až 35 % odběrů vody na zavlažování polí převyšuje tempo její přirozené obnovy** (tamtéž, s. 42), kvůli čemuž jí v mnohých oblastech mají lidé aktuální nedostatek.[21]

Voda potřebná k produkci potravin bývá někdy označována jako „voda vložená" nebo také jako „**voda virtuální**". K vypěstování 1 kg obilí je potřeba „prodýchat" zhruba 1100 litrů vody, u rýže je to 1600 litrů a u sóji dokonce 2000 litrů. Přitom, co se spotřeby vody týče, je rostlinná produkce výrazně efektivnější než produkce živočišná. **Kvůli spotřebě vody k produkci krmiva tak 1 kg drůbežího masa obsahuje 3500 l virtuální vody, u hovězího je to 48 000 l a u jehněčího až 51 000 l**. (Pimentel et al., 2004). Celkové množství vody potřebné k produkci dané potraviny je někdy označováno jako „**vodní stopa**" (viz tabulka níže). Ta se dělí na vnitřní (voda spotřebovan*á v dané zemi) a vnější (vyvezená virtuální voda). Růst především vnější vodní stopy ohrožuje zásoby vody například v některých rozvojových zemích*[22], jejichž ekonomika stojí na zemědělské produkci (např. pěstování kávy[23] a jiných tropických plodin).

VODNÍ STOPA VYBRANÝCH POTRAVIN[2]		
Potravina	**Množství**	**Vodní stopa (l)**
jablko, hruška	1 kg	700
pivo (z ječmene)	1 sklenice (500 ml)	150
chléb (z mouky)	1 kg	1300
sýr	1 kg	5000
čokoláda	1 kg	24 000
káva	1 šálek (125 ml)	140
mléko	1 sklenice (250 ml)	250
hovězí maso	1 kg	48 000

18 Zemědělství se na naší celkové spotřebě vody podílí 70 % (Water Cooperation, 2013).

19 Za posledních 50 let stoupla minimálně o 160% (srov. Reid 2005: 39).

20 Viz (Reid 2005: 106). Typickým příkladem je Aralské jezero, které nevhodným zemědělským managementem ztratilo 80% objemu.

21 Podle OSN na Zemi žije 783 milionů lidí bez přístupu k čisté vodě a 2,5 miliardy lidí pociťuje její nedostatek (Water Cooperation, 2013).

22 S vyčerpáním zásob vody se však potýká také jižní Evropa (zejména zemědělsky velmi aktivní Španělsko).

23 Rostoucí poptávka po kávě a čaji ohrožuje zásoby vody v zemích globálního Jihu. Celosvětově se k jejich produkci spotřebuje 140 miliard m^3 (Chapagain, Hoekstra, 2007, s. 109).

Velkým problémem současného zemědělství je narušení přirozeného koloběhu živin (dusíku a fosforu, viz výše) a jejich vyplavování do vodních ekosystémů. **Nadměrné obohacování vod o živiny vede k tzv. eutrofizaci**, která způsobuje extrémní růst sinic a řas (včetně toxických druhů). Dochází k znehodnocování pitné vody pro člověka, vzniku odkysličených oblastí a úhynu vodní fauny. Zvyšuje se také riziko přenosu infekčních chorob.[24] Eutrofizace vody se na celkovém environmentálním dopadu zemědělství podílí 20–30 %, očekává se však dvojnásobný nárůst (srov. DEFRA, 2006, s. 26). **V rámci zemědělské produkce má nejvyšší eutrofizační potenciál chov dobytka**, především skotu[25] (Čermáková, 2008, s. 28).

Půda

Půda je dalším nezbytným předpokladem zemědělství. **Kvůli jejímu získání bylo již vykáceno více než 70 % původních lesů mírného pásu**[26]. Zatímco v posledních letech se v mírném pásu plocha polí na úkor lesů zvětšuje tempem o 3 miliony hektarů ročně, v tropech probíhá odlesňování se čtyřnásobnou rychlostí (Reid, 2005, s. 29). V příštích desetiletích by měla vrůst poptávka po zemědělských plodinách o 70–85 %, což se odrazí v poptávce po nové půdě a v intenzivním využívání té stávající (tamtéž, s. 17). „Půda je uměle udržována v produkční činnosti velkými dodatky umělých hnojiv, které mohou krátkodobě nahradit ztráty živin, ale nemohou dlouhodobě navrátit půdě přirozenou úrodnost“ (Barták, 2013, s. 21–22).

Největší hrozbu pro úrodnost půdy představuje půdní eroze, při které dochází působením větru a vody ke ztenčování půdní vrstvy a ke snižování schopnosti půdy držet vláhu a živiny. Podle Pimentela (2004) se za posledních 40 let z těchto příčin stalo 30 % orné půdy neproduktivní[27], což vedlo k zakládání polí na dosud nedotčených lokalitách (např. pralesy). Tím se snížil vegetační pokryv půd (často mělkých tropických), zvýšil se odtok vody, a tím i eroze. Zejména zvyšující se poptávka po živočišných produktech má za následek rozvoj pastvin a krmivových plantáží na úkor přírody.[28] Například v Argentině se na polovině zemědělské plochy pěstuje sója, která slouží jako krmivo pro domácí i zahraniční masnou produkci (srov. Vítková, 2013).

ETICKÉ DŮVODY VEGETARIÁNSTVÍ

Utrpení zvířat (jejich schopnost cítit strach a bolest) je z pohledu environmentální etiky zásadnější než jejich zabíjení. Anglický osvícenec a filozof Jeremy Bentham je označil za hlavní důvod morálních ohledů vůči zvířatům. Australský etik Petr Singer jde ještě dál, když říká: „Jestliže nějaká bytost trpí a my si toho nevšímáme, neexistuje pro takový postoj žádné morální ospravedlnění.“ (2001, s. 23) Ve světle skutečnosti, že 1,6 miliardy savců a 22,5 miliardy drůbeže29 je ročně většinou za velmi stresujících okolností zabito kvůli naší obživě, se vegetariánství jeví jako morálně odpovědná forma stravování.

24 Jen v Africe se ročně ze zkažené vody (bakterie Escherichia Coli) nakazí 76 milionů lidí, z nichž 5000 nákaze podlehne (Pimentel et al., 2004). Celkově podle OSN zemře ročně na následky chorob přenášených znečištěnou vodou 6–8 milionů lidí (Water Cooperation, 2013).

25 Podle FAO jsou intenzivní chovy hospodářských zvířat „jednou z hlavních příčin těch nejvážnějších problémů životního prostředí“ (Steinfeld, 2006, s. 1).

26 Přesto si získané půdy nevážíme. Běžně je možné ji vyjmout ze Z*emědělského půdního fondu* a zastavět ji (např. nákupním centrem, viz výukový program Nenechte se zastav(i)ět!). Podle ČSÚ jen v ČR ubývá zemědělské půdy rychlostí 68 hektarů denně.

27 Podle MŽP je na území ČR 18,9 % zemědělské půdy potenciálně silně až extrémně ohroženo vodní erozí a 5,0 % větrnou erozí (Cenia, 2013).

28 K živočišné výrobě je využíváno 59 % zemědělsky využívaných půd (FAO, 2006).

29 Srov. Diferent Life, 2013.

Podíl masité složky ve stravě se pak odráží v prostorových nárocích určitého stravovacího vzorce. Zatímco **vegetariánovi postačí k obživě průměrně 1340 m² zemědělské plochy a veganovi dokonce jen 928 m², konvenční strávník potřebuje mezi 1814 m²** (Portugalec) **a 2479 m²** (Dán) v závislosti na dietě (srov. Čermáková, 2008; Gerbens-Leenes, Nonhebel, 2005). Na vyšší prostorové náročnosti jednotlivých stravovacích vzorců se kromě masa podílí také konzumace kávy, čaje, piva a olejů.[30] Zejména produkce **palmového oleje**, který se nachází ve velkém množství potravin a kosmetických výrobků, se velkou měrou **podílí na degradaci tropických půd** (např. Borneo, Sumatra) a poklesu biodiversity (srov. Charvát, 2009).

S klesající biodiverzitou klesá nejen pestrost našeho jídelníčku (včetně dosud neznámých plodin)**, ale také schopnost zemědělských ekosystémů přizpůsobovat se měnícímu se prostředí** (např. monokulturní lán je náchylnější na sucho, choroby apod.). Kvůli poklesu biodiverzity dochází k nárůstu škůdců a zvyšuje se potenciál šíření infekčních chorob. **Aplikace pesticidů a herbicidů postihne kromě škůdců a plevelů také většinu prospěšných druhů** (např. půdní bezobratlé, opylovače). Nejedná se přitom jen o tropické oblasti. Také u nás pokles biodiverzity a fragmentace krajiny[31] snižuje kvalitu ekosystémových služeb a zvyšuje energetické nároky zemědělství (viz kapitoly Zdroj energie a Zdroj potravin v podkladových materiálech k výukovému programu Máme na Zemi?).

POZITIVNÍ ASPEKTY EKOLOGICKÉHO ZEMĚDĚLSTVÍ (EZ)

Skrze aplikaci postupů EZ je možné dosáhnout vyšší biodiverzity agroekosystémů, čímž by se zvýšila jejich schopnosti vázat uhlík, zadržovat vodu i živiny a klesla by potřeba dodatkové energie. Druhová pestrost zemědělských systémů (např. počet mikroorganismů v půdě) pomáhá rozkládat organickou hmotu, zvyšovat půdní úrodnost i vsakování vody. EZ funguje na principu uzavřených materiálových a látkových cyklů. V jeho rámci se živiny recyklují, dodávají se zpět do půdy v podobě hnoje či kompostu, případně se používá zelené hnojení nebo úhorový systém. Biofixace – vázání dusíku do půdy skrze bakterie žijící na kořenech bobovitých rostlin – je jediný způsob, kterým se zvyšuje množství živin kolujících v agroekosystému. EZ dbá na ochranu půdy (např. mělká nebo žádná orba, mulčování). Místo postřiků se pěstují rozrůzněná (polykulturní) společenstva rostlin, u nichž nehrozí přemnožení škůdců a ani celková neúroda. Obecně se EZ snaží industriální energo-materiálové dodatky nahradit ekosystémovými službami, čímž splňuje podmínky trvalé udržitelnosti.

Klima

Klima je poslední rozhodující podmínkou zemědělství a naší obživy. Jedná se o dlouhodobý stav podnebí přinášející (např. v závislosti na sezóně) určité počasí. Bez stabilních klimatických podmínek (vláha, teplota, sluneční svit) se většina zemědělské produkce neobejde. V důsledku industrializace společnosti, zejména kvůli emisím tzv. skleníkových plynů, se však současné klima proměňuje, což má mimo jiné negativní dopady na potravinovou produkci. **Klesající úrodnost v důsledku klimatických změn ohrožuje především státy, které si nemohou dovolit potraviny dovážet** (země globálního Jihu). Vzhledem k tomu, že nás podle klimatologů celosvětově čekají extrémnější projevy počasí (povodně, záplavy, krupobití, požáry) a vzestup hladiny moří přinášející zasolování půd, je na místě zabývat se **potravinovou bezpečností** (viz rámeček níže). „Pokles zemědělské produktivity totiž povede k problémům se zajištěním potravin v nejméně rozvinutých zemích (…) může způsobit občanské nepokoje (…)“ „Celkovým dopadem je, že změna klimatu podpoří stávající konflikty v důsledku tenčících se zdrojů,“ které však mohou ohrozit i nás – imigranti, dražší potraviny, nestabilita (Evropská komise, 2008).

30 Produkce 1 kg rostlinného oleje vyžaduje 20,7 m² (Gerbens-Leenes, Nonhebel, 2005, s. 27).

31 Rozdělování ekosystémů (cestami, poli) na menší zbytkové plošky (biotopy), které jsou od sebe natolik vzdálené, že neumožňují migraci organismů. Tím klesá genetická, a nakonec i druhová pestrost krajiny.

DOPADY NA KLIMA: LOKÁLNÍ VS. BEZMASÁ STRAVA

Spotřeba lokálních potravin nemusí mít nutně menší „uhlíkovou stopu“ (dopad na klima). Doprava potravin se totiž podílí na celkových emisích skleníkových plynů spojených s jejich produkcí jen 11 %. Konzumace místních potravin sice může snížit ekologickou (uhlíkovou) stopu konzumenta, stejného přínosu lze však dosáhnout například omezením konzumace červeného (zejména hovězího) masa o 25 %.
Zdroj: Weber, Matthews, 2008

Zemědělství však není pouze zasaženo klimatickou změnou, ale samo se na ní výrazně podílí. Podle Garnetta (2007) **produkuje 17–32 % všech skleníkových plynů, za což je nejvíce zodpovědná živočišná výroba** (zejména produkce červeného masa), při které vzniká metan a oxid dusný[32]. Dále má chov dobytka za následek **rozšiřování pastvin** a krmivových plantáží **na úkor pralesů**[33] schopných skleníkové plyny vázat. Vzhledem k tomu, že se do roku 2050 očekává zdvojnásobení spotřeby masa – z 229 milionů tun na 465 milionů tun, **lze předpokládat další zvětšování pastvin** a vyšší emise oxidu dusného a metanu (Holm, Jokkala, 2009).

Za neblahým vývojem někdy stojí špatná dotační politika podporující zemědělce v produkci masa a mléčných výrobků. Například politika EU ve svých důsledcích vede k tomu, že jsou zemědělci nuceni 70–80 % krmiv (především sóji) dovážet (zejména z Latinské Ameriky)[34]. **Nadměrnou spotřebou živočišných produktů** se stáváme potravinově nesoběstační a zároveň **napomáháme změnám klimatu.** Řešením nemůže být ani ekologické zemědělství. Přestože je méně náročné na celkovou dodatkovou energii, emituje obecně více skleníkových plynů (Garnett, 2007, s. 56).

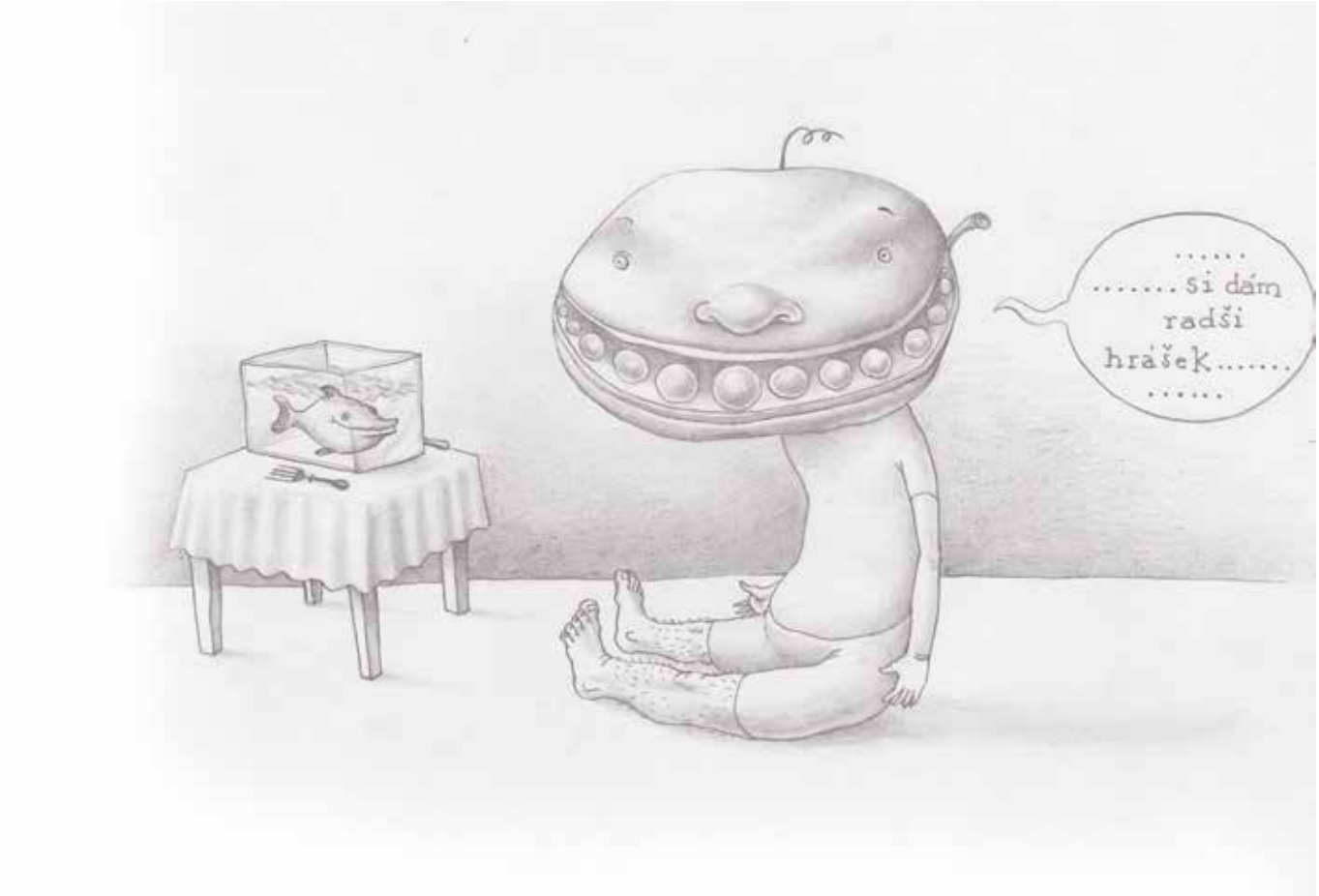
Věděli jste, že nejvíce kávy a rýže se doveze do České republiky z Vietnamu, nejvíce sójových bobů ze Spojených států a nejvíce rajčat a meruněk ze Španělska? Jaká asi musí být uhlíková stopa naší běžné denní dávky potravin, když víme, že k nám potraviny průměrně urazí cestu 1640 km dlouhou?
Zdroj: COŽP, 2011

32 V důsledku chovu skotu vzniká metan (cca 40%) – až 50x účinnější skleníkový plyn než CO_2 - pocházející z trávicích pochodů a oxid dusný (cca 65 %) - až 270x účinnější skleníkový plyn než CO_2 - vznikají fermentací jejich výkalů či uvolňováním z dusíkatých hnojiv.

33 Samo odlesňování způsobuje regionální změny klimatu projevující se snížením srážek (Ried, 2005: 12).

34 Kdybychom chtěli vypěstovat krmivo pro evropská hospodářská zvířata, potřebovali bychom 20 milionů hektarů půdy – tedy dvě třetiny Itálie (srov. Prášková, 2013).

Kapitola III: Globálně sociální souvislosti produkce a distribuce potravin



Podle údajů Organizace pro výživu a zemědělství OSN (FAO) a Světové zdravotnické organizace OSN (WHO) **trpí celosvětově chronickou podvýživou okolo 870 milionu lidí**. Přestože se nepříznivá situace světového hladu mírně zlepšuje,[35] existují regiony, kde je otázka podvýživy obyvatelstva stále aktuální. Zatímco nejvíce hladovějících žije v Asii, **největší procento podvyživené populace má Afrika**[36] (von Grebmer et al., 2013). Podvýživa je velmi často spojená s chudobou, kterou umocňuje současná ekonomická krize doprovázená prudkým nárůstem cen potravin.[37] Podle Mezinárodního institutu pro výzkum potravinové politiky „hlavním důvodem, proč je pro lidi tak těžké vymanit se z chudoby, je jejich naprostá neschopnost vyhnout se krizím a zátěžovým faktorům, jako jsou potopy, nárůst cen či občanské nepokoje, nebo se s nimi vypořádat“ (tamtéž, s. 5). Potravinová bezpečnost tak ponejvíce spočívá na schopnosti států **zmírnit dopady zátěžových faktorů** na zemědělství. Činnosti vedoucí k posilování jejich odolnosti jsou však investičně náročné a **mohou si je dovolit jen bohaté státy** (nové zemědělské techniky, pojištění, dotace, úvěry).

35 Aktuální údaje ohledně globálního indexu hladu (podíl podvyživených lidí) z roku 2013 svědčí o klesajícím množství podvyživených lidí od roku 1990 téměř o 34 %. Nejvíce k tomu přispěl pokles podílu dětí mladších pěti let, které trpí podváhou (von Grebmeret al., 2013).

36 Například v Burundi hladoví 73 % populace, na Komorských ostrovech 70 % a v Eritrei 65 %. V Asii má největší podíl hladovějící populace Východní Timor (38 %) a Severní Korea shodně s Jemenem (32 %). V Americe pak Haiti 45 % a v Evropě Moldávie 23 % (von Grebmeret al., 2013).

37 Například v Afghánistánu potřebovala v roce 2006 průměrná rodina k nákupu potravin asi 11 % svých příjmů, zatímco v roce 2008 to bylo už 45 % (Hokrová, Táborská, 2008, s. 26).

POTRAVINOVÁ BEZPEČNOST

Široce uznávaná definice potravinové bezpečnosti byla přijata na Světovém potravinovém summitu v roce 1996: „Potravinová bezpečnost je zaručena tehdy, pokud za všech okolností mají všichni lidé ekonomický, sociální a fyzický přístup k dostatečnému množství bezpečných a výživných potravin postačujících k pokrytí potřeb jejich výživy a stravovacích preferencí tak, aby mohli vést aktivní a zdravý život.“ (Milerová-Prášková, 2011, s. 2)

Zemědělci v rozvojových zemích (zejména drobní farmáři) **nemají prostředky k nakoupení umělých hnojiv, postřiků, mechanizace a vyšlechtěných** (případně geneticky modifikovaných) **osiv**.[38] V případě neúrody musejí čelit všem následkům sami (bez pomoci státu či zahraničního kapitálu).[39] Zatímco nadnárodní potravinářské firmy si mohou dovolit investovat do technologií i do postavení na trhu (např. prostřednictvím dumpingových cen[40], drobní farmáři mají velmi omezené možnosti, jak se na trhu uplatnit. Nejenže **nemohou konkurovat velkým hráčům**, jimž nové technologie umožňují snížit náklady na pěstování plodin, ale mají také **omezené možnosti přístupu na globální trhy**. Zejména rozvinuté země své trhy brání cly a kvótami, které ve svém důsledku mezi zemědělce a zákazníka staví řetězec překupníků. Na farmáře pak zbude mnohem menší část zisku (srov. Hronová, 2013). Dochází pak k paradoxní situaci, že **polovinu všech hladovějících na světě tvoří drobní zemědělci** a další čtvrtinu pak pracovníci v zemědělství, rybáři a pastevci (Schutter, 2009).

Přestože by potraviny vyprodukované v rozvojových zemích mohly být kvůli levnější pracovní síle a lepším klimatickým podmínkám lacinější, investují rozvinuté země přes 300 miliard dolarů ročně[41] na podporu konkurenceschopnosti vlastních zemědělců[42]. **Paradoxně pak produkce potravin vyjde levněji v rozvinutých zemích.** Kromě toho „dotace zemědělcům a potravinářským společnostem v rozvinutých státech umožňují vyvážet jejich produkty do rozvojových zemí za dumpingové ceny, kterým místní výrobci často nemohou konkurovat. Tento nerovný vztah pak znemožňuje místním zemědělcům prodávat nejen na světových, ale i na místních trzích, což vede k ruinování místní zemědělské produkce s vážnými důsledky pro daný region“ (Hokrová, Táborská, 2008, s. 53).

FAIR TRADE ANEB SPRAVEDLIVÝ OBCHOD

„Spravedlivý obchod je snahou o narovnání pravidel světového obchodu i alternativou k běžně praktikované podobě mezinárodního obchodu s řadou komodit. Snaží se pomáhat lidem z rozvojových zemí vyvážet jejich výrobky do zemí rozvinutých. Při nákupu a vývozu se dbá na to, aby výrobce, vývozce a konečný prodejce byli v rovnocenném postavení a o zisk se dělili spravedlivě. V rámci certifikace fair trade se smí prodávat pouze zboží a komodity, při jejichž výrobě nedochází k poškození životního prostředí a při které se dodržují pracovní standardy Mezinárodní organizace práce (OSN). Spravedlivý obchod napomáhá zvyšování životní úrovně komunit, které se ho účastní, a podle jeho tvůrců a zastánců tak umožňuje lidem z bohatších zemí pomáhat vlastní uvědomělou spotřebou k udržitelnému rozvoji v zemích méně rozvinutých. (…) V praxi funguje spravedlivý obchod tak, že takto vzniklé výrobky nesou logo fair trade, na jehož základě se mohou zákazníci rozhodnout pro jeho koupi.“ (Hokrová, Táborská, 2008, s. 56)

38 Bez těchto technologií však nedosáhnou na standardní hektarovou produkci a stávají se nekonkurenceschopnými. V důsledku zavádění nových technologií (viz zelená revoluce výše) vzrostly v**ýrobní náklady farmářů** od 50. let 20. století z 50 % na 80 % hrubého příjmu farem (Rosett, 2000). Produkují sice více, ale s větším rizikem krachu.

39 Tlak, který na farmáře vyvíjejí firmy obchodující s osivem a postřiky a kterým zemědělci v případě neúrody nejsou schopni zaplatit, vede v Indii k sériím sebevražd. Ty dosahují šokujících rozměrů. Každoročně si zde vezme život přes 14 000 farmářů (Stephenson, 2013).

40 Cena, která nepokrývá náklady spojené s výrobou zboží a kterou se obchodník snaží nekale likvidovat konkurenci.

41 To je téměř 6krát méně, než věnovaly země OECD v roce 2003 na rozvojovou pomoc (Hokrová, Táborská, 2008, s. 56).

42 Navíc tyto země nastavují složitá pravidla, výrobní standardy a přísné normy (např. ohledně skladování a obalů), kterým mnohé z rozvojových zemí nejsou schopny vyhovět.

Tlak globálního trhu na nižší ceny potravin vede k tomu, že menší rolníci v rozvojových zemích krachují a jejich pozemky jsou skupovány silnějšími (zahraničními) zemědělskými koncerny.[43]

Tomuto fenoménu se říká **land grabbing (zábor, resp. uchvácení** půdy), kdy investor systematicky skupuje velké množství půdy za účelem produkce potravin na export do své vlastní země.[44] Například v Brazílii na místo tradičních drobných farmářů pěstují sóju japonští velkoproducenti hospodařící na lánech o rozloze až 100 000 hektarů (srov. Braun, Meinzen-Dick, 2009). Kromě negativních environmentálních dopadů (eroze) vede tento fenomén k tomu, že **malí rolníci jsou bídou vytlačov**áni z venkova a stěhují se do městských slamů, kde se stávají závislí na potravinové pomoci.[45]

Chudoba a ztráta potravinové soběstačnosti někdy také vedou k nucené zemědělské práci blížící se svým způsobem nevolnictví. **Zejména zaměstnávání dětí je v některých zemích stále palčivý problém**. Děti musejí pracovat, protože rodiče by sami rodinu neuživili. Podle odhadů **v zemědělství pracuje až 129 milionů** dětí (ILO, 2011). Mnoho z nich v podstatě jako otroci. Například „na západoafrických kakaových plantážích a farmách, odkud pocházejí více než 2/3 světové produkce kakaa, je nuceno pracovat více než 200 000 dětí.“ (IITA, 2002) Podobná situace panuje, i přes drobné zlepšení, na ekvádorských plantážích s banány, v tureckých sadech s lískovými oříšky, na východoafrických plantážích s kávou a čajem nebo v Indonésii na plantážích palmy olejné (srov. Začalová, 2012).

Právě chudoba bývá označována za hlavní příčinu hladu (následně i dětské práce). Nejde ani tak o nedostatek jídla, jako o jeho finanční nedostupnost. Kvůli zdražení potravin propukly v rozvojových zemích mnohé nepokoje. **I když se často příčiny konfliktů ideologicky maskují, na vině bývá potravinová nestabilita.** Kvůli výkyvům na globálním trhu s potravinami, vyvolaným často různými spekulacemi[46], tak může být ohrožen demokratický vývoj v rozvojových zemích. Například občanská válka v Libérii (1989–2003) začala právě násilnými nepokoji v důsledku nenadálého zvýšení cen rýže.[47] Nástup diktátorských režimů pak představuje hrozbu nejen pro tamní občany, ale i pro nás (hrozba rozšíření válečných konfliktů a organizovaného zločinu, příliv uprchlíků, zdražení některých potravin).

Zatímco velká část světové populace si potraviny nemůže dovolit, lidé z tzv. bohatého Severu jimi plýtvají.[48] Podle OSN skončí každoročně v popelnicích nebo je jinak znehodnoceno[49] až 1,3 miliardy tun potravin, což je třetina všech vyrobených potravin. Z toho **300 milionů tun jídla je zlikvidováno ve fázi, kdy ho lze ještě konzumovat**, a stačilo by to k nasycení 870 milionů hladových současného světa (Glopolis, 2013). Plýtvání jídlem je v tomto světle nejen neekonomické[50], ale především neetické.

---

43 V některých státech (např. Indonésie) je půda rolníkům „vyvlastňována“ ve prospěch majitelů plantáží palmy olejné. Ta se zde kromě jiného pěstuje jako energetická plodina kvůli produkci biopaliv.

44 Odhaduje se, že tímto způsobem získaly od roku 2006 státy, jako Čína, Japonsko a země Arabského poloostrova, přes 20 milionů hektarů půdy zejména v Africe (Braun, Meinzen-Dick, 2009).

45 Světový potravinový program OSN (World Food Program, WFP), největší humanitární organizace světa, v roce 2012 investoval skoro 4 miliardy $ na potravinovou pomoc. Pomoc WFP směřuje často právě obyvatelům městských slumů, kde WFP realizuje také zajímavý program „Jídlo za školu“ (Food for School), jehož cílem je stimulovat školní docházku nabídkou bezplatné stravy.

46 V roce 2003 EU stanovila, že do roku 2020 bude veškeré palivo obsahovat 10 % biosložky. Jen tato informace dokázala podnítit spekulanty, a způsobit tak zdražení potravin na burze.

47 Od konce studené války přibývá konfliktů vyvolaných zdražením základních potravin (srov. Messer, Cohen, Marchione, 2011).

48 Na jednoho člověka žijícího v EU nebo v Severní Americe připadá průměrně 105 kg vyhozeného jídla ročně, na jednoho Čecha pak 65 kg (Glopolis, 2013).

49 Likvidaci prošlých nebo jakkoli nestandardních potravin obchodníkům často nařizuje přísná legislativa. Prodejci potravin, i kdyby chtěli, nemůžou toto jídlo jen tak darovat potřebným. Musejí tak učinit skrze oprávněnou instituci, zaplatit 15% **spotřební daň a sepsat** darovací smlouvu na každou darovanou položku.

50 Celkově nás plýtvání přijde na 680 miliard $ ročně. V přepočtu na jednu domácnost EU asi 600 eur, přibližně 15 000 Kč (Glopolis, 2013).

Jak můžeme zmírnit dopady nerovnoměrné distribuce potravin	
Snížení spotřeby	• omezit plýtvání potravinami (nakupovat podle skutečné potřeby, nevyhazovat jídlo, pokud není zkažené apod.) • pomáhat snížit plýtvání (iniciativa Food Not Bombs[3], freeganství[4] atd.) • snížit kalorický příjem na nezbytnou úroveň (nepřejídat se!) • omezit konzumaci masa a mořských ryb
Jídlo z blízka	• omezit konzumaci jídla z dovozu, pokud nevíme nic o jeho původu
Samozásobitelství	• pěstovat si vlastní potraviny (-> klesá potřeba dovozu i „land grabbingu“)
Sezónní strava	• respektovat roční období (zelenina a ovoce se nemusejí dovážet a skladovat -> nekazí se -> pokles plýtvání)
Problematické suroviny	• vyhýbat se konzumaci problematických surovin (např. palmový olej)
Certifikované produkty	• nakupovat certifikované produkty, např. s logem fair trade, kde je zaručeno, že zemědělec dostal za svou práci spravedlivě zaplaceno
Občanská angažovanost	• apelovat na politiky, aby přijali zákony omezující plýtvání jídlem • zapojit se do aktivit v boji proti světovému hladu (např. pořádání happeningů a osvětových kampaní) • stát se signatářem petic, jako je např. Dakarská výzva proti záborům půdy • tlačit na politiky, aby zrušili **zákony, které decimují zemědělskou produkci v rozvojových zemích**

Kapitola IV:
Možná cesta environmentálně a globálně uvědomělého Čecha či Češky k získávání potravin

Jak jsme si ukázali, náš způsob stravování má nejen velký vliv na naše zdraví a pohodu, ale také na životní prostředí a ekonomické a sociální podmínky lidí, kteří potraviny vyrábějí. Při přemýšlení o environmentálně šetrném stravování máme naštěstí mnoho vodítek, alternativ a příkladů dobré praxe, které nám pomáhají v orientaci. Můžeme se tak řídit podle toho, které potraviny mají menší ekologickou stopu, energetickou náročnost či zohledňují sociální aspekty. Jak ovšem takové potraviny úspěšně hledat a najít? Co jíst, abychom tím uspokojili sebe a nadměrně nezatížili planetu?

Základem environmentálně šetrného stravování je znát alespoň v rámci možností **původ jídla**, které jíme. Kdo ho vypěstoval? Jakým druhem zpracování prošlo? V jaké zemi / v jakém regionu bylo vyrobeno? Není vždy jednoduché najít odpovědi, ale alespoň schopnost klást si tyto otázky patří k výbavě každého člověka, který kriticky a systémově přemýšlí nad světem kolem sebe. Čím více je nám vznik potraviny známý, tím větší máme možnost aktivně ovlivňovat celý potravinový systém, a ne jenom pasivně přijímat, co pro nás ostatní vyrobili.

Při nakupování a opatřování potravin můžeme zohledňovat dvě důležité věci: **vlastnosti potraviny** (co obsahuje, jak byla vyrobena) a **distribuční cestu** (kde potravinu vezmeme). Podívejme se postupně na obě kritéria.

1. Vlastnosti potravin, složení a certifikace

Základním pravidlem pro výrobu potravin jsou právní předpisy – zákony a vyhlášky, které stanovují hlavní požadavky na kvalitu potravin uváděných do oběhu v obchodní síti. Jedním z důležitých pravidel je například **povinnost výrobců uvádět na obalu potravin jejich složení**. Kromě tohoto základu vznikla u mnohých výrobců potravin potřeba dále se odlišit a vyvinuly se certifikační systémy, které dávají spotřebiteli podrobnější informace o výrobě konkrétní potraviny nad rámec zákona. Dodržo-

vání zákonných pravidel kontrolují jednak státní organizace (např. Státní zemědělská a potravinářská inspekce), a jednak nezávislé spotřebitelské organizace, jako je **časopis dTest**, který pravidelně provádí testování potravin (zaměřuje se přitom hlavně na kvalitu, deklarované složení a důvěryhodnost pro spotřebitele, ne tolik na dopad na životní prostředí).

Průmyslové zpracování

Od dob průmyslové revoluce jsme svědky velké industrializace, mechanizace a intenzifikace ve všech oblastech výroby, včetně zemědělství a potravin. Veškerý tento pokrok umožnil nakrmit exponenciálně rostoucí populaci planety a využít plochu k pěstování potravin mnohem efektivněji než kdy v historii. Na druhou stranu přinesl i mnohé negativní důsledky (viz kapitola 2).

Je tedy pravděpodobné, že čím méně je potravina průmyslově zpracovaná, tím **kratší výrobní řetězec** se za ní skrývá, a tím menší je její zatížení životního prostředí. Přesná data je zde ovšem velmi obtížné získat, protože bychom museli vzít podrobně v úvahu celý cyklus výroby konkrétního produktu se všemi vstupy a procesy (tzv. LCA – life cycle analysis), proto si vystačíme otázkou o původu jídla vyslovenou výše, kterou je jednodušší zodpovědět u méně zpracovaných potravin. Příkladem pokročile zpracovaných produktů v obchodě jsou polotovary hotových jídel, konzervy či sladkosti. Příkladem méně zpracovaných produktů je například zelenina a ovoce a základní suroviny, ze kterých vaříme – mouka, olej, vejce, rýže, tedy které na obalu nemají uvedeno, že by se skládaly z dalších ingrediencí.

Co říkají LCA – analýzy životního cyklu potravin

Analýzy LCA k potravinám většinou provádějí výzkumníci na univerzitách a často se týkají srovnávání ekologického a konvenčního zemědělství nebo dovozu potravin. Nedávné výzkumy v USA a Velké Británii potvrdily, že produkci podstatně většího množství skleníkových plynů má na svědomí samotná **výroba** potravin, případně zemědělské pěstování, než jejich **transport** ke spotřebiteli (jakkoli globální může být).
Zdroj: DeWeerdt, 2013

Pravé, nebo nahrazené?

V intenzivní průmyslové výrobě potravin hraje klíčovou roli cena. Ve snaze snížit cenu co nejvíce se výrobci často uchylují k **nahrazování dražších surovin levnějšími**, a to tak, aby to spotřebitelé co nejméně poznali. Tyto praktiky nejsou žádnou novinkou (například ředění vína vodou bylo obvyklé už ve středověku). Zvláště velcí výrobci potravin dnes často vyrábějí vedle sebe jak pravé, tak náhražkové potraviny s velmi podobným obalem i pojmenováním. V českých obchodech můžeme narazit například na tyto „dvojice“:

- máslo (obsahuje min. 80 % živočišného tuku) x margaríny v podobném obalu s názvy jako Raníčko, Créme Bonjour apod. (obsahují rostlinný tuk)
- pomazánkové máslo (obsahuje pouze mléčný tuk) x pomazánkový krém (obsahuje rostlinný tuk)
- tavený sýr (obsahuje pouze mléčný tuk) x „alternativní výrobek“, „Tavený Javor“ apod. (obsahuje rostlinný tuk)
- čokoláda (obsahuje pravé kakaové máslo) x kakaová pochoutka, mléčná pochoutka apod. (obsahuje jiný rostlinný tuk)
- podobně bychom našli příklady u masa a masných výrobků (zde se přidává mouka nebo tuk místo masa), u medu a marmelád apod.

Náhražky nemusejí být samy o sobě environmentálně nešetrné. Dražší „pravé“ suroviny mohou mít například větší energetické či ekologické nároky na výrobu. Ve většině případů jsou však náhražky produktem průmyslové výroby potravin (v domácích podmínkách je nelze vyrobit), jsou více průmyslově zpracované a není možné o nich získat dostatek informací, co přesně obsahují, protože výrobci se tím neradi chlubí. Často se tak ocitají na hraně **klamání spotřebitele** a degradují hodnotu potravin a důvěru spotřebitelů v ně.

Přídatné látky - aditiva

Aditiva, která najdeme běžně v průmyslově zpracovaných potravinách, mají za cíl prodloužit trvanlivost potravin, zabránit zhoršení jejich vzhledu, držet složky potravin pohromadě či vylepšit jejich chuť a vůni. Některé z nich jsou běžně používané látky na přírodní bázi (kyselina citronová - E330, vitamin C - E300). Většina je ale vyráběna průmyslově, jejich výroba představuje další zátěž pro životní prostředí a jejich účinky na zdraví jsou předmětem odborné diskuze, neboť je sice konzumujeme, ale nemáme dost informací o tom, jak působí v organismu člověka. Navíc jak ukazují spotřebitelské testy, v průmyslově zpracovaných potravinách se mohou objevovat i přídatné látky na obalech neuvedené.

Pod tlakem spotřebitelů během minulého desetiletí se někteří výrobci uchýlili k **omezování přídatných látek**. Na obalech můžeme narazit na hesla jako „bez konzervantů“, „bez umělých barviv“ apod. Někdy však hraničí s klamavou reklamou - např. limonáda je označena jako „bez konzervantů“, ale ve skutečnosti žádné konzervanty ani dříve neobsahovala, zato je v ní několik barviv, náhradních sladidel či aromat.

Vybrané rizikové přídatné látky v běžných potravinách

V některých zemích je používání těchto látek zakázáno, v ČR je povoleno v „nezbytném množství“.
E 621 glutamát sodný – používá se na dochucování slaných potravin, brambůrek, masa, sýrů, polévek; může vyvolávat „syndrom čínské restaurace“, související s vážnými zdravotními problémy
E 220 oxid siřičitý – přidává se do sušeného ovoce na zvýraznění barvy, do vína, octů, koření, marmelád; potencionálně rakovinotvorný, ovlivňuje alergie, astma
E 951 aspartam – umělé sladidlo, náhražka cukru v nápojích, müsli, dezertech, jogurtech; může narušovat nervové funkce a hormonální rovnováhu
E 110 žluť SY – přidává se do sladkostí, bonbonů, majonéz, hořčice; stejně jako další syntetická barviva (červeň, modř, hněď) je podezřelá z vlivu na dětskou hyperaktivitu a alergie
E 250 dusitan sodný – používá se běžně v uzeninách jako konzervant pro dosažení růžové barvy; potencionálně rakovinotvorný
Zdroj: Wikipedie

Certifikace potravin

Certifikace bio

Předponou bio je možné označit potraviny vyrobené podle zákona o **ekologickém zemědělství**. Zákon mimo jiné stanovuje chemické látky, které je přípustné a nepřípustné používat při pěstování a výrobě biopotravin či definuje požadavky na **welfare hospodářských zvířat** (velikost výběhů, druh krmiva apod.). V centru ekologického zemědělství stojí **péče o půdu** (zdravá půda –> zdravé rostliny –> zdravá zvířata a lidé) a udržitelné hospodaření tak, aby půda nebyla vyčerpávána. Mezi typické praktiky patří (podle zákona č. 242/2000 Sb., o ekologickém zemědělství):

- hnojení organickými hnojivy (ne umělými);
- střídání plodin a pěstování smíšených kultur (ne monokultur);

- podpora volně žijících živočichů, kteří regulují populace škůdců (draví ptáci či hmyz);
- mechanická likvidace plevele (ne chemická);
- uzavřené koloběhy (odpad se využije jako další surovina).

Ekologické zemědělství vznikalo jako hnutí v Evropě už v prvních desetiletích 20. století, od 60. let pak výrazněji poukazuje na problémy způsobené prudkým zvýšením efektivity výroby potravin za cenu poškozování životního prostředí. V České republice se ekologické zemědělství rozvíjí od začátku 90. let 20. století. Zhruba od roku 2004 se biopotraviny u nás více objevují v supermarketech a informace o nich pronikají do médií. V roce 2012 bylo v ČR zhruba **12 % zemědělské půdy** obhospodařované v režimu ekologického zemědělství, drtivou většinu z toho však tvoří trvalé travní porosty – pastviny a louky. Češi podle údajů Ministerstva zemědělství konzumují jen okolo 1 % biopotravin z celkového příjmu potravin, což je oproti zemím západní Evropy výrazně méně.

Dnes existuje debata o tom, zda jsou biopotraviny tou nejšetrnější variantou z hlediska životního prostředí. Principy EZ totiž nezohledňují následnou distribuci potravin či jejich balení, takže si například můžeme běžně koupit pohanku v kvalitě bio z Číny. Na českém trhu je v současnosti více než **polovina biopotravin z cizích zemí**, neboť český trh s biopotravinami není schopen pokrýt dostatečně pružně poptávku a spolupráce v sektoru bio mezi výrobci, zpracovateli a obchodníky je slabá. Další diskuze existuje kolem procesu certifikace bio, který je zvlášť pro menší farmáře příliš **nákladný a administrativně složitý,** takže ačkoli mohou hospodařit blízko pravidlům EZ, certifikát bio jejich výrobky nemají. Spotřebitel si tak nemůže být jist praktikami pěstování. Kvůli tomu zakládají drobní zemědělci například ve Francii nebo ve Velké Británii **komunitní certifikační systémy**, které fungují na bázi odsouhlasení vlastních pravidel v souladu s myšlenkami EZ a následně na jejich dodržování, které kontrolují zúčastnění farmáři navzájem (tzv. Participatory Guaranteed Systems, uznávané i Mezinárodním svazem ekologického zemědělství, IFOAM). Možnou cestou pro českého spotřebitele může být osobní seznámení se soukromým zemědělcem, návštěva jeho farmy a na základě toho získání důvěry, kterou při delší cestě potravin nahrazuje biocertifikát.

Hlavní přínos biopotravin je nicméně stále v praktikách **ekologického zemědělství, které je podstatně šetrnější k životnímu prostředí než průmyslové zemědělství,** a díky tomu má smysl je kupovat a podporovat.

Certifikace IPZ – Integrovaná produkce zeleniny

Tuto značku udílí Zelinářská unie Čech a Moravy pouze českým producentům zeleniny, kteří jsou členy této unie a zavazují se dodržovat určitá pravidla šetrnosti k životnímu prostředí: především **omezovat chemické látky** pro ochranu zeleniny proti škůdcům a **omezovat nadměrnou spotřebu dusíkatých hnojiv**. Tato pravidla jsou „měkčí“ než biocertifikace, a proto se IPZ zelenina pěstuje na více než polovině zelinářských ploch v ČR. S přímo označenou zeleninou IPZ se můžete setkat v supermarketech, kam ji tito větší producenti dodávají.

Certifikace Fair Trade

Značku Fair Trade můžeme nejčastěji potkat na exotických potravinách, jako je čaj, káva, kakao, čokoláda nebo tropické ovoce. Označuje celosvětový **systém spravedlivého obchodu s rozvojovými zeměmi**, který vznikl jako reakce na chudobu a špatné sociální podmínky producentů v rozvojových zemích. Od devadesátých let existují mezinárodní pravidla pro certifikaci Fair Trade, která zaručují výrobcům stabilní a důstojnou mzdu za jejich práci, vylučují nucenou či dětskou práci a dbají na šetrné zacházení s životním prostředím. V ČR existuje několik velkoobchodů s fair trade zbožím, například Ekumenická Akademie Praha nebo Fair Trade Centrum Znojmo.

Certifikace s geografickým vymezením

V souvislosti se stále se **zvyšujícím podílem dovozu potravin do ČR** (zvláště po vstupu ČR do EU v roce 2004) se obrací pozornost k propagaci místních potravin. Vzniká několik druhů certifikací, prokazujících geografický původ výrobku.

- **Klasa** – značka udílená Ministerstvem zemědělství od roku 2003, jejíž pravidla jsou poměrně volná. Produkt by měl být alespoň částečně vyroben z českých surovin a českým výrobcem a měl by vykazovat „výjimečné kvalitativní charakteristiky". Kvůli příliš měkkým kritériím má tuto značku mnoho výrobků, a její výpovědní hodnota je proto nižší.
- **Regionální potravina** – nový a podařenější pokus Ministerstva zemědělství od roku 2010: tuto značku udílí potravinám, které zvítězí v krajských soutěžích regionálních agrárních komor. Potraviny musejí být vyrobeny minimálně **ze 70 % ze surovin z daného kraje** a komise na nich dále hodnotí inovativnost, chuť a vzhled, design, tradiční receptury, vliv na zdraví, dostupnost na trhu a další poměrně široký soubor kritérií. Šetrnost k životnímu prostředí do nich není podrobněji zahrnuta.
- *Český výrobek* – od roku 2011 vymyslela další označení také Potravinářská komora ČR. Kritériem je **100% původ hlavních surovin výrobku z ČR** (tedy např. u párku by měla být zvířata chována, porážena i zpracována v ČR), u některých výrobků (sterilované okurky) pak postačí 70% původ z ČR. Další kritéria značka vesměs nezohledňuje. Tuto značku pro svoje výrobky používalo v roce 2012 cca 50 větších českých potravinářských firem.
- **Regionální produkt** – certifikace udílená Asociací regionálních značek a v regionech zpravidla místními akčními skupinami (partnerství podnikatelů, obcí a občanských sdružení). Označuje výrobky (nejenom potraviny) z určitého přírodně a kulturně vymezeného regionu, například Beskydy, Vysočina, Kravařsko atd. Je zaměřena na **tradiční postupy výroby**, původ surovin z regionu, podíl ruční práce a podporu malého podnikání. Jsou zde i kritéria šetrnosti k životnímu prostředí (odpady, šetření vodou, energií, šetrné zemědělství), které dokládá výrobce čestným prohlášením.
- **Geografické značky EU** – vstupem ČR do EU začalo platit nařízení Evropské komise, které umožňuje označovat **speciality jednotlivých členských zemí**. Jsou tři druhy tohoto označení:
- **Chráněné označení původu** – potravina je úzce spjata s určitým místem a celá výroba potraviny probíhá tam (Pohořelický kapr, Žatecký chmel, Nošovické kysané zelí)
- **Chráněné zeměpisné označení** – potravina je spjata s místem a má tam tradici, ale některé suroviny pochází odjinud (Hořické trubičky, Pardubický perník, Štramberské uši)
- **Zaručená tradiční specialita** – potravina, která má specifický výrobní postup stejný po více než 25 let, ale není spjata s jedním místem a může se vyrábět i v jiné zemi (špekáčky, lovecký salám, spišské párky, liptovský salám)

Další certifikáty

Na trhu se můžeme setkat také s certifikáty a značkami, které si vymýšlejí sami výrobci. Takové certifikace nemusejí být důvěryhodné, protože produkty nejsou posouzeny třetí, nezávislou stranou. Pokud uvidíte na potravině vám neznámý „certifikát", nemusíte mu automaticky věřit. Je dobré si později vyhledat, jaká pravidla za ním stojí a kdo ho garantuje.

Jaké potraviny si vybrat z hlediska jejich vlastností?

- spíše méně než více průmyslově zpracované = základní potraviny
- kvalitní a ne náhražkové (maso, sýry, cukrovinky)
- s minimem aditiv – tzv. éček
- pocházející z ekologického zemědělství se značkou bio nebo značky Fair Trade
- pocházejí z ČR nebo z vašeho kraje, což by mělo být doloženo značkou

Jak takové potraviny poznat?

- číst etikety, především složení potravin (bez toho to nejde)
- všímat si značek na potravinách, výrobci pro jejich získání museli vyvinout nějaké úsilí

2. Způsoby opatřování potravin

Výše jsme se zabývali tím, jaké potraviny bychom měli jíst z hlediska šetrnosti k životnímu prostředí. Neméně důležitou otázkou však je také, kde je nakupovat. Cesta potravin z pole na talíř může být velmi krátká a přehledná, nebo také extrémně dlouhá a složitá, kdy je pak pro spotřebitele obtížné získat informace o tom, co vše se při distribuci děje.

Samozásobitelství

Hned první možnost znamená potraviny vůbec nenakupovat. Jednou z nejvíce environmentálně šetrných variant je totiž samozásobitelství, které bylo v historii lidstva vždy v centru aktivit domácnosti – pěstování či sběr volně rostoucích plodin a chov zvířat nebo jejich lov. V ČR máme stále poměrně **bohatou tradici samozásobitelství** v porovnání se západní Evropou. Podle výzkumů geografa Petra Jehličky si alespoň nějaké svoje potraviny pěstuje více než polovina Čechů a jejich konzumace je pak záležitostí celých sítí rodin, přátel a známých. Stejně tak u nás máme cennou tradici **sběru plodin v přírodě**, ať už jsou to houby, borůvky, další lesní plody nebo bylinky.

Samozásobitelství se můžeme věnovat nejen na vlastní zahradě, ale také na balkóně nebo na volných veřejných plochách ve městě. V západní Evropě existují hnutí za pěstování plodin ve městech (např. Edible Cities ve Velké Británii), **guerilla gardening** (vysazování rostlin na veřejná prostranství bez administrativních povolení) či **komunitní zahrady**, kde si skupina lidí společně pronajme kus prostoru ve městě a rozdělí si jednotlivé záhony, které obhospodařuje. Tato hnutí často čerpají z principů **permakultury**, trvale udržitelného pěstování, kdy techniky pěstování jsou inspirovány přírodními procesy a zahrada funguje jako samostatný koloběh bez potřeby přidávat chemické látky nebo vyhazovat odpad.

V České republice se od roku 2012 také objevují pokusy o zakládání komunitních zahrad ve městech (Prazelenina, Kokoza či Kuchyňka v Praze, Zahrada v pytli v Brně, Za(o)hrada v Olomouci). Máme však u nás především velkou tradici **městských zahrádkářských kolonií,** které plní nejen funkce zásobování města potravinami, ale také zlepšují městské mikroklima a biodiverzitu, představují ostrovy zeleně v zastavěném prostředí a poskytují sociální a kulturní vyžití především starší generace obyvatel.

Nákup z farmy

Málokdo má možnost a čas se samozásobit potravinami kompletně, proto další environmentálně šetrnou možností je **nakupovat potraviny přímo z farem**. Ačkoli v ČR byla tradice drobného soukromého zemědělství významně poškozena komunistickým družstevnictvím, téměř v každé vesnici můžeme ještě stále najít někoho, kdo prodává domácí potraviny ze dvora. Od roku 2008 se u nás šíří adresáře zemědělců, mapy a rádci, kde najít kterou farmu, a spotřebitelé z měst si z výletů na venkov přivážejí i sýry, maso či med. Nákup z farmy není jenom environmentálně šetrný díky krátké cestě

potravin, ale také pomáhá udržet peníze v regionu, a **podporovat tak místní ekonomiku**, zaměstnanost a prosperitu. Je zde přitom také větší pravděpodobnost, že menší rodinné farmy hospodaří šetrněji k životnímu prostředí – ovšem není to samozřejmost.

Komunitou podporované zemědělství (KPZ)

Tento způsob nákupu přímo od farmářů funguje v USA, Japonsku, Francii či Velké Británii a v posledních letech se šíří také do České republiky. Komunitou podporované zemědělství stojí na pomezí samozásobitelství a nákupu z farmy. Jeho základem je **dlouhodobý závazek**, kdy spotřebitel odebírá celou sezónu z farmy určité potraviny v pravidelných intervalech a platí za ně předem. Zároveň se spotřebitelé mohou podílet na práci na farmě, částečně rozhodují o chodu farmy nebo někdy vlastní pozemky jako družstvo a farmáře zaměstnávají. Distribuce potravin se odehrává také částečně v režii spotřebitelů, často jednou týdně na stanoveném odběrném místě ve městě (kavárna, škola). KPZ poskytuje farmářům možnost mít **stabilní a předvídatelný odbyt,** a tím podporuje zachování a rozšiřování drobných farem.

Bedýnky

V roce 2009 odstartoval v ČR web www.bedynky.cz, který znamenal boom „bedýnkových“ systémů. V nich si spotřebitelé nakupují zpravidla jednou týdně **předem poskládanou bedýnku/tašku** zeleniny, ovoce či dalších produktů, které jsou často sezónní a lokálního původu. Bedýnku si vyzvednou ve městě na odběrném místě (v obchodě) nebo je jim přivezena až do domu. Bedýnkových systémů je ovšem mnoho různých druhů, od těch podobných komunitou podporovanému zemědělství, kde bedýnky připravuje přímo zemědělec, zákazníci si je odebírají pravidelně a platí za ně předem, až po bedýnky organizované obchody (i supermarkety), ve kterých mohou být i nelokální výrobky s nejasným původem. Je-li ve vašem okolí nějaký bedýnkový systém, vyplatí se zjistit si o něm podrobnější informace.

Biokluby (potravinová družstva)

Biokluby v České republice propagovaly a zakládaly od 90. let především ekologické organizace (Hnutí DUHA). Navazují volně na tradici **potravinových družstev** za první republiky, která byla v té době silná, rozšířená a pomáhala svým členům opatřit si kvalitní potraviny za přijatelnou cenu. Myšlenkou bioklubů je objednat si společně se skupinou lidí větší množství potravin přímo od výrobce a pak je distribuovat mezi sebou. To se týká především potravin méně dostupných v obchodní síti, což byly dříve právě biopotraviny a potraviny související se zdravou výživou (biomouka, luštěniny, obilniny, sójové výrobky). Biokluby jako **„svépomocné obchody“** fungují mnohde i dnes, aniž by se jim tak říkalo, například rodiny z vesnice si objednají biopotraviny z velkoobchodu (PRO-BIO, Country Life) v 5kg baleních a pak si je rozdělí nebo občanské sdružení udělá pro své členy velkou objednávku fair trade zboží a každý pak zaplatí svůj díl.

Farmářské trhy

Farmářské trhy se v České republice staly hitem roku 2010 a od té doby se objevily prakticky v každém městě. Do určité míry navazují na původní městské trhy, které historicky zajišťovaly odbyt zemědělských výrobků ve městě, nicméně novým podnětem pro zakládání farmářských trhů byla hlavně inspirace zahraničními modely, především trhy a tržnicemi v západní Evropě. Trhy jsou nejenom místem nákupu potravin, ale zároveň **společenskou událostí**, možností kontaktu mezi zákazníky a výrobci potravin, oživují a zkrášlují centra měst. Jsou nástrojem podpory místní ekonomiky – v případě, že se zde prodávají místní potraviny od menších výrobců a farmářů. To ale není vždy samozřejmé, sortiment farmářských trhů totiž určuje jejich provozovatel a u mnohých trhů jsou pravidla tak

volná, že umožňují prodávat potraviny z ciziny, z velkoobchodů, od překupníků, bez jasného původu. Rychlý vývoj farmářských trhů v ČR bohužel ubral celému hnutí na kvalitě a pověsti. Zlepšit pověst trhů se snaží **Asociace farmářských trhů**, která zavazuje své členy (některé trhy) určitými pravidly, především prodávat přednostně místní a sezónní potraviny malých výrobců a farmářů.

Prodej v obchodech

Nejklasičtější a nejdostupnější cestou pro mnoho spotřebitelů stále zůstává zajít si pro potraviny do obchodu. I tady však můžeme rozlišovat mezi různými typy obchodů. Je obchod nadnárodní společností, nebo má českého majitele? Prodávají se v něm potraviny místní, bio, se známým původem? V každém městě dnes najdeme dva základní druhy obchodů: **nadnárodní obchodní řetězce** (super- a hypermarkety), které představují zdaleka hlavní objem prodeje potravin v ČR, a **menší obchody**, od samoobsluh Jednota přes pultová pekařství a řeznictví po večerky provozované vietnamskými obchodníky.

Obchodní řetězce mají **významný vliv** na podobu našeho potravinového systému právě svou velikostí a vlivem, neboť mohou diktovat podmínky svým dodavatelům a pro mnohé výrobce je pak téměř nemožné se do řetězců dostat. Existuje řada studií o negativních ekologických a sociálních dopadech řetězců (doprava produktů, zacházení se zaměstnanci, tlak na nízké ceny, problémy s kvalitou výrobků, plýtvání potravinami). Specifikem českého trhu je, že téměř všechny řetězce zde mají zahraniční majitele a **příjmy z prodeje odcházejí pryč z ČR**. V posledních letech se řetězce snaží zachytit vlnu poptávky po českých potravinách a nabízet zákazníkům programy typu Hezky Česky, To nejlepší z Česka a podobně. Tyto marketingové tahy jsou vnitřně rozporné, protože v zájmu řetězců není a nemůže být podporovat české či menší regionální výrobce dlouhodobě a při obrovské **centralizaci** jejich obchodování to ani není technicky možné. Na druhou stranu, ve většině řetězců dnes najdeme alespoň základní sortiment biopotravin (byť často z dovozu ze země vlastníka).

Vlastnictví obchodních řetězců na území ČR

Ahold – nizozemská firma, značka Albert
Lidl & Schwarz-Gruppe – německá firma, značky Lidl a Kaufland
REWE Group – německá/rakouská firma, značky Billa a Penny Market
Tesco stores – britská firma, značka Tesco, menší samoobsluhy Koruna, Žabka
Globus – německá firma, značka Globus
Spar – holandská firma, značka Interspar
Zdroj: Wikipedie

Menší obchody s potravinami vlastní zpravidla čeští majitelé, kteří se sdružují do družstev za účelem společného nákupu. Národním svazem spotřebních družstev je u nás **COOP**, jeho členská družstva najdeme jako městské i vesnické samoobsluhy s názvy **Jednota, Konzum či Tempo**, ale i jako supermarkety s názvy Terno či Tuty. Dalšími českými maloobchodními sítěmi jsou například Brněnka, Hruška, Bala. Menší prodejny by měly být logickým partnerem českých farmářů a výrobců. Zdaleka ne vždy to tak platí, ale některé z nich se veřejně hlásí k podpoře regionálních produktů a ve svém sortimentu se je snaží zařazovat (viz příklady dobré praxe níže). Mikroměřítko obchodů s potravinami představují **regionální pekařství, řeznictví či cukrářství**, která zpravidla provozují prodejny výhradně vlastních produktů jen v určitém městě/okrese. Podobně sem můžeme zařadit i specializované prodejny s potravinami – prodejny zdravé výživy, gurmánské prodejny (sýry, vína) nebo **farmářské obchody**. Posledně jmenované začaly v ČR vznikat asi od roku 2011 a rozšířily se už do mnoha větších měst. Jejich cílem je prodávat celý sortiment běžných druhů potravin, ale s jasným původem od menších farmářů a výrobců, u kterých je důležitá kvalita (viz výše). V ČR jsou nejzná-

mější dvě franšízové sítě farmářských obchodů, které provozují celkově několik desítek prodejen – **Náš grunt a Sklizeno**.

Poslední možností, jak nakupovat environmentálně šetrně, je využít služeb **internetových obchodů**, které provozují čeští živnostníci (ať už přímo výrobci, nebo obchodníci sdružující potraviny od více výrobců). Tímto způsobem si můžeme pro domácnost opatřit například biopotraviny, místní potraviny či fair trade výrobky i v případě, že nebydlíme ve městě a nechceme dojíždět za nákupem do supermarketu.

Kde sháněť potraviny environmentálně šetrnou cestou

- zahradničit a chovat domácí zvířata, vařit, zavařovat, péct, sušit, nakládat, kvasit, prostě vyrábět vlastní potraviny = **samozásobit se**
- vyměňovat si potraviny vlastní výroby s rodinou a známými
- nakupovat přímo na blízké farmě, případně systémem komunitou podporovaného zemědělství = **najít si v okolí „svého“ farmáře**
- nakupovat na farmářském trhu nebo bedýnkovým systémem – zjistit si ovšem původ potravin, protože není pravidlem, že musejí být místní nebo ekologicky produkované
- spojit se s ostatními přáteli a objednávat si větší množství (bio)potravin přímo od výrobce
- nakupovat v obchodě, který je český a zaměřuje se na místní či ekologicky produkované potraviny

3. Jídlo jako životní filozofie

Tušíte asi, že jídlo pro nás nemá jen význam materiální – uspokojení naší potřeby nasytit se a nemít hlad. Kolem jídla existuje a vždy existovala celá **kultura, soustavy rituálů, tradic a obřadů**. Pěstování, lov, sběr plodin, chov zvířat a následná příprava pokrmů představovala vždy základní aktivitu každé společnosti, nutnou pro přežití. V každé zemi, v každém kraji i v každém údolí se vyvinula trochu odlišná kultura jídla, související s místními přírodními podmínkami dovolujícími pěstovat určité plodiny, adaptovaná na výživové potřeby obyvatel.

Respektovat tradice a hodnotu jídla patří k výbavě ekologicky šetrného jedlíka. Zastavit se před jídlem, poděkovat, uvědomit si jeho význam, ocenit práci v něm obsaženou. Velké téma v tomto kontextu dnes představuje **plýtvání potravinami –** ve vyspělých zemí vyhodí každý člověk ročně okolo **100 kg potravin** a další vyhazování probíhá v restauracích, obchodech, továrnách a u producentů. Přistupujeme-li k jídlu za každých okolností jako k cenné surovině, která k vyhození nemůže být určena, plýtvání alespoň v domácnosti můžeme výrazně omezit. Pomůže přitom jasně daný nákupní seznam v obchodě (abychom se nenechali svést k nákupu většího množství), promýšlení velikosti porcí při vaření či kreativní využívání zbytků do nových receptů.

Slow Food

Celosvětové hnutí Slow Food bylo založeno v roce 1986 v Itálii jako protiklad „fast food“, standardizace a globalizace potravin. Dnes působí ve 150 zemích světa. Slow Food propaguje malé regionální výrobce, tradiční a zapomenuté recepty, krajové odrůdy plodin a plemena zvířat a vyzdvihuje specifika každého regionu. Poukazuje na kulturu stolování, vychutnávání, slavení a rituálů, věnování pozornosti **jídlu jako důležitému kulturnímu dědictví**. Slow Food odmítá geneticky modifikované organismy, pesticidy a zemědělské hospodaření nešetrné k životnímu prostředí, průmyslovou výrobu potravin a intenzivní chovy zvířat. Tím se podobá ekologickému zemědělství, ale jeho záběr je širší i přes kulturní aspekty potravin. Důležitým posláním hnutí Slow Food je také učit lidi pěstovat si vlastní potraviny, zpracovávat je a vařit, stejně jako informovat spotřebitele o etickém nakupování a o férových cenách pro producenty.

Zakladatel Slow Food Carlo Petrini získal v roce 2013 cenu **Champion of the Earth** od Organizace spojených národů pro životní prostředí (UNEP). V ČR fungují organizace Slow Food především v Praze, v Brně (kde Slow Food organizuje festival Jídlo zblízka) a na jižní Moravě.

4. Příklady dobré praxe

Již byla řeč o tom, podle čeho potraviny vybírá a kde je nakupuje odpovědný spotřebitel. Dá se ale těmito kritérii v praxi opravdu řídit? To, že **ekologicky a sociálně šetrný přístup funguje** a mění společnost, dokazuje naštěstí mnoho příkladů dobré praxe – obchodů a obchodníků, restaurací, farmářů a výrobců potravin, kteří zkoušejí méně vyšlapané cesty a trvají na svých hodnotách. Podívejme se na dva z nich.

Konzum Ústí nad Orlicí

Konzum Ústí nad Orlicí je spotřební družstvo, které provozuje přes sto obchodů s potravinami ve vesnicích a městech na Ústeckoorlicku, Náchodsku a Rychnovsku, zaměstnává okolo 600 lidí a denně obslouží zhruba 30 000 zákazníků. Konzum je členem svazu COOP, stejně jako jinde rozšířené prodejny Jednota. Jeho fungování je přitom v ČR výjimečným příkladem využití vlivu, který má obchodník, pro společenskou prospěšnost. **Být prospěšný svému regionu** je hlavním heslem ředitele Konzumu Miloslava Hlavsy: „Pro nás je to přirozená součást naší existence, jsme ryze česká, regionální firma, hlásíme se k tomu, že v místě, kde podnikáme, také bydlíme a žijeme a cítíme spoluodpovědnost za to, jak se tu bude žít i ostatním.“ (Vondra, 2012)

Konzum spustil v roce 2010 projekt **„Jsme tu doma“,** ve kterém se zaměřil na **systematickou podporu výrobců potravin z regionu** – zelinářů, uzenářů, pekařů, cukrářů. Vytvořil mapu těchto výrobců, poskytl jim dlouhodobé férové podmínky výhodnější než pro ostatní „globální“ dodavatele, jejich potraviny označil v obchodech a propaguje je. Od tohoto projektu se společensko-ekologické aktivity Konzumu odvíjí dále:

- nikde v prodejnách Konzumu nenajdete vejce z klecových chovů – pouze z podestýlky;
- všechno vepřové, hovězí i kuřecí maso, máslo i mléko v prodejnách je pouze české;
- i v malých vesnických prodejnách je alespoň minimální sortiment výrobků fair trade a biopotravin;
- Konzum nabízí objednávky bedýnek s místní zeleninou, balíčky místního masa i biomasa;
- v prodejnách jsou zakryty mrazicí boxy, aby nedocházelo k plýtvání energií, recykluje se odpad;
- Konzum každoročně dotuje ztrátové prodejny v nejmenších obcích, aby zde byly zachovány alespoň nějaké služby pro obyvatele, v poslední době přebírá i provozy vesnických pošt;
- Konzum výrazně podporuje a propaguje místní občanská sdružení, pořádá burzu filantropie;

Všechny tyto aktivity Konzumu najdete i s vysvětlením, proč je dělá a jak prospívají životnímu prostředí, na cedulích v obchodech, na nákupních vozících i na webu.

Celá politika Konzumu stojí na posilování družstevní „hrdosti“ svých členů – **vlastníky konzumu je asi 4000 místních rodin**, vedení se považuje pouze za správce, nikoli za majitele firmy. Tím pádem dává ještě více smyslu podporovat regionální výrobce, neboť v jejich provozovnách pracují mnohé rodiny, které jsou členy Konzumu. Konzum se svými členy aktivně komunikuje, zasílá informace, nabízí různé výhody, tvoří společnou identitu.

Miroslav Hlavsa zvítězil v soutěži **TOP Odpovědná firma 2012** v kategorii Odpovědný leader 2012 nad generální ředitelkou společnosti Vodafone a nad generálním ředitelem Skansky. Konzum v téže soutěži získal i ocenění Regionální firma 2012 a Odpovědný produkt 2011.

Bistro Franz

Bistro Franz otevřelo na konci roku 2011 v Brně na rušné ulici Veveří – v „jídelní zóně“, kde funguje několik desítek restaurací. Jeho majitel Radek Nozar chtěl založit podnik, kde by se mohl kultivovaně najíst se svou rodinou a kde by byly na prvním místě **kvalitní místní suroviny**. Restaurací, které přiznávají původ svých surovin, totiž stále není v České republice mnoho (nicméně hlavně v Praze a v Brně přibývají).

Koncept bistra je založen na jednoduchém, stylově originálním interiéru, inspirovaném velkoměstskými bistry v Berlíně a Paříži; recenzenti se shodují, že zde panuje typicky městská intelektuálská, ale zároveň rodinná atmosféra. Ve stálém jídelním lístku najdete zhruba 15 jídel, z nichž **zhruba polovina je bezmasých**, snídaňová menu, dezerty, slané koláče quiche a nápoje. Polední menu obsahuje dvě až tři jídla, jedno je vždy bezmasé. Recepty využívají v maximální míře **potenciál čerstvých surovin,** polotovary jsou tu zapovězeny, **vše, co lze, se připravuje přímo v bistru**. Jídla jsou inspirována spíše západoevropskou kuchyní než českou klasikou, jsou lehká, složená z několika málo ingrediencí, aby vynikla jejich chuť. Samozřejmostí je voda podávaná k jídlu.

Prakticky všechno maso, vejce a velká část ovoce a zeleniny v sezóně pochází **od místních farmářů z okolí Brna**. Bistro je systematicky vyhledává, uzavírá s nimi dlouhodobé smlouvy, a tím jim pomáhá plánovat odbyt na další rok a přežít v konkurenci velkoobchodů a zahraničních dodavatelů. Je s tím sice více práce, než kdyby objednávali suroviny z velkoobchodu, ale majitelé ji považují za smysluplnou. Navíc **přednost dostávají ekofarmáři,** takže na jídelním lístku se pravidelně u surovin objevuje slovo bio, stejně jako jména dodavatelů. Káva v bistru je pouze kvalitě bio a fair trade, tuto možnost si můžete vybrat i u čajů. Mezi dalšími nápoji nechybí mošty, sirupy a limonády v kvalitě bio od malých českých výrobců a také domácí limonády připravované v bistru. Peče se zde i chléb, pečivo a veškeré dezerty (například vyhlášené makarónky pod značkou Republika).

Bistro Franz se kromě krmení hostů stará i o jejich vzdělávání a organizuje **představovací a ochutnávací večery** jednotlivých dodavatelů, ať už vína, cidrů, masa či konzervovaných potravin, účastní se letního festivalu s názvem Jídlo zblízka na podporu místních potravin. Zapojuje se také do sociálně-ekologických aktivit, třeba jako partner festivalu Jeden svět nebo kampaně Hodina Země. Více informací se dozvíte na adrese www.bistrofranz.cz.

Zajímavé odkazy a doporučená literatura pro zájemce:

Internetové odkazy

Aktuality z oblasti místních potravin a seznamy farmářských trhů: www.vitalia.cz
Asociace regionálních značek: www.regionalni-znacky.cz
Časopis dTest: www.dtest.cz
Informace ke specifickým stravovacím směrům:
www.fruitarians.net – stránky o fruktariánství, síť frutariánů (v angličtině)
www.vitarian.cz – stránky o vitariánství
www.tristramstuart.co.uk – mapování světového potravinového odpadu, iniciativy pro jeho redukci
www.hmyznataliri.cz a www.entomofagie.sweb.cz – stránky o entomofágii
www.margit.cz a www.healthyplate.eu/cz – koncept Zdravý talíř a výživové poradenství
www.fzv.cz – Fórum zdravé výživy
Informace o komunitou podporovaném zemědělství (KPZ):
www.soilassociation.org/communitysupportedagriculture nebo www.bio-bedynky.cz/co-je-kpz
Konzum: www.jsme-tu-doma.cz
Mapa pro ekologicky uvědomělé spotřebitelství: www.veronica.cz/ekomapa
Občanské sdružení Zdravá potravina: www.emulgaroty.cz
Obsáhlý adresář místních výrobců, obchodů a farem: www.nalok.cz
Organizace Slow Food: www.slowfood.cz
PRO-BIO Liga o ekologickém zemědělství a biopotravinách: www.biospotrebitel.cz
Vše o ekologické stopě: www.hraozemi.cz

Literatura

DLOUHÝ, J., URBAN, J. Ekologické zemědělství bez mýtů. Fakta o ekologickém zemědělství a biopotravinách pro média. Olomouc: ČTPEZ, 2011. ISBN 978-80-87371-13-8.
HARRIS, B. CH. Jezte plevely. Praha: Volvox Globator, 1999.
HENSCHEL, D.: Plané rostliny k jídlu. Praha: Granit, 2004.
JAREŠ, V. a kol. Krajinná ekologie. Učební texty [online]. [cit. 2013-10-11]. Dostupné z: http://home.zf.jcu.cz/~mbartos00/PREDNASKY_QKEPE/A-PODKLADY/Krajinna-ekologie_Brno.pdf.
KŘIVÁNKOVÁ, D. Užitečné plevele. Cenné rady a receptury zahradní alchymie. Brno: Lipka, 2012.
POLLAN, M. Dilema všežravce. Přírodopis čtyř jídel. Praha: Argo, Dokořán, 2013.
PONÍŽIOVÁ, B. Prostřeno v přírodě. Brno: Lipka, 2012.
VRBOVÁ, T. Víme, co jíme? Aneb Průvodce „éčky“ v potravinách. Praha: EcoHouse, 2001. ISBN 80-23875-04-3.
SINGER, P. Osvobození zvířat. Praha: Práh, 2001. – zoocentrická environmentální etika
STRUNECKÁ, A.; PATOČKA, J. Doba jedová. Praha: Triton, 2011. ISBN 978-80-7387-469-8.
WOLF, R. The Paleo Solution: The Original Human Diet. Victory Belt Publishing, 2010. – o paleodietě (v angličtině)

Použitá literatura a internetové zdroje:

BARONI, L. et al. Evaluating the environmental impact of various dietary patterns combined with different food production systems. European Journal of Clinical Nutrition. 2006, 61.2, s. 279-286.

BARTÁK, M. Udržitelné využívání agroekosystémů [online]. Praha: ČZU, 2013 [cit. 2013-10-27]. Dostupné z : http://vipor.czu.cz/download_file.php?path=_data_app_downloads/cz/&filename=Udrzitelne_vyuzivani_agroekosystemu.pdf.

BRAUN, J., MEINZEN-DICK, R. „Land Grabbing" by Foreign Investors in Developing Countries: Risks and Opportunities. IFPRI Policy Brief [online]. 13/2009 [cit. 2013-12-02]. Dostupné z: www.ifpri.org/sites/default/files/publications/bp013all.pdf.

BERANOVSKÝ, J. KAŠPAROVÁ, M., MACHOLDA, F. a kol. Energie biomasy [online]. Praha: EkoWATT, 2007]. Dostupné z: www.ekowatt.cz/cz/informace/obnovitelne-zdroje-energie/energie-biomasy.

CÍLEK, V., KAŠÍK, M. Nejistý plamen: průvodce ropným světem. Praha: Dokořán, 2007. ISBN 978-80-73631-22-2.

CENIA. EROZE ZEMĚDĚLSKÉ PŮDY – vyhodnocení indikátoru. Informační systém statistiky a reportingu. Praha: MŽP, 20. 11. 2013 [cit. 2013-12-02]. Dostupné z: http://issar.cenia.cz/issar/page.php?id=1887.

COŽP. Potravinové míle: cesta z pole na stůl. ekologickastopa.cz [online]. Praha: Centrum pro otázky životního prostředí Univerzity Karlovy, 2011 [cit. 2013-12-02]. Dostupné z: www.ekologickastopa.cz/aplikace-a-vysledky/mezinarodni-obchod/potravinove-mile-cesta-z-pole-na-stul.htm.

ČAPEK, K. Hlas nevlastenecký. Lidové noviny 27. 7. 1923.

ČERMÁKOVÁ, M. Jak levné je jíst maso? Analýza nákladů, energetické efektivnosti a environmentálních souvislostí různých druhů stravy [online]. 2008 [cit. 2013-11-28]. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií. Vedoucí práce Zbyněk Ulčák. Dostupné z: http://theses.cz/id/8n2zqz.

DeWeerdt, S. Is local food better [online]. [cit. 2013-10-22] Dostupné z: www.worldwatch.org/node/6064.

DIFFERENT LIFE. Vegetariánství. www.differentlife.cz [online]. 2013 [cit. 2013-10-27]. Dostupné z: www.kniznica.hnutie.org/kniznica/knihy/ekologia/prava_zvierat/different_life.pdf.

EVROPSKÁ KOMISE. Změna klimatu a mezinárodní bezpečnost. Dokument vysokého představitele Evropské komise určený Evropské radě [online]. Brusel, 14. 3. 2008 [cit. 2013-12-02]. Dostupné z: www.europarl.europa.eu/meetdocs/2004_2009/documents/dv/sede310308climatechange_/SEDE310308climatechange_cs.pdf.

FERTILIZER INSTITUTE. Statistics. Fertilizer Use [online]. Washington, D. C.: Fertilizer Institute, 2013 [cit. 2013-12-02]. Dostupné z: http://www.tfi.org/statistics/fertilizer-use.

FILA, K. Jíst jako pračlověk. Respekt 37/2012, s. 75 – 77.

FOSTER, C. et al. Environmental impacts of food production and consumption: final report to the Department for Environment Food and Rural Affairs. 2007.

FRÜHAUF, P. Alternativní výživa u dětí [online]. [cit. 12. 9. 2013] Dostupné na: http://www.pediatriepropraxi.cz/pdfs/ped/2010/02/08.pdf.

GARNETT, T. Food and Climate Change: The world on plate. FCRN. [online]. 2007

[cit. 2008-03-22]. Dostupné z: www.fcrn.org.uk.

Glopolis. Plýtvání jídlem jako ekonomický, sociální i environmentální problém.

GROHMANN, D. Sleva (téměř) zadarmo. Sedmá generace [online]. [cit. 10. 9. 2013] Dostupné na World Wibe Web: http://www.sedmagenerace.cz/text/detail/sleva-temer-zadarmo.

Magazín Kraus publikoval obsáhlý článek o velkochovech [online]. [cit. 2013-12-10]. Dostupné na: http://soucitne.cz/magazin-kraus-publikoval-obsahly-clanek-o-velkochovech.

Media Brief [online]. Praha: Informační centrum OSN a Glopolis, 2013 [cit. 2013-12-02]. Dostupné z: www.osn.cz/soubory/final-media-brief-unic-glopolis.pdf.

GÜNTHER, F. Fossil energy and food security. Energy & Environment, 12. 4. 2001, s. 253-273.

GÜNTHER, F. Ruralisation–Integrating Settlements and Agriculture to Provide Sustainability. Danish Research Centre for Organic Farming, 2002, 81.

GERBENS-LEENES, P. W., NONHEBEL, S. Food and land use. The influence of

consumption patterns on the use of agricultural resources. Appetite, 2005, roč. 45, s.

24-31.

HACKETT, J. Top 7 Types of Vegetarians [online]. [cit. 20. 9. 2013] Dostupné na World Wibe Web: http://vegetarian.about.com/od/vegetarianvegan101/tp/TypesofVeg.htm.

HOLM, J., JOKKALA, T. Průmyslový chov zvířat a klima – Jak EU dělá ze špatného ještě horší [online]. Brusel: GUE, NGL, 2009 [cit. 2013-12-02]. Dostupné z:

www.meatclimate.org/sites/default/files/reports/meatclimate_czech.pdf.

HOKROVÁ, M., TÁBORSKÁ, S. Globální problémy a rozvojová spolupráce. Praha: Člověk v tísni, o. p. s., 2008. ISBN 978-80-86961-55-2.

HRONOVÁ, T. Potraviny z Česka nebo Evropy neničí životy chudým lidem. In: FARYOVÁ, I. Co jí svět: Mimořádná příloha společnosti člověk v tísni. MF Dnes, str. 3, 16. 10. 2013 [cit. 2013-12-02]. Dostupné z: www.rozvojovka.cz/download/docs/208_co-ji-svet-mfd-2013.pdf.

CHAPAGAIN, A. K, HOEKSTRA, A. Y. The water footprint of coffee and tea consumption in

the Netherlands. ECOLOGICAL ECONOMICS, 64, 2007, s. 109-118.

CHARVÁT, H. Independent: Cukrovinky podporují ničení deštných pralesů. Ekolist.cz [online]. 2009 [cit. 2013-12-02]. Dostupné z:

http://ekolist.cz/cz/zpravodajstvi/zpravy/independet-cukrovinky-podporuji-niceni-destnych-pralesu.

JARUŠKOVÁ, R. Dovoz biopotravin do České republiky a jeho environmentální dopady [online]. 2009 [cit. 2013-11-28]. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií. Vedoucí práce Zbyněk Ulčák. Dostupné z: http://is.muni.cz/th/102754/fss_m.

IITA. Child Labor in the Cocoa Sector of West Africa. International Institute of Tropical Agriculture [online]. 2002 [cit. 24. 11. 2013]. Dostupné z: www.globalexchange.org/sites/default/files/IITACocoaResearch.pdf.

ILO. Child labour in agriculture. International Labour Organization [online]. 2011 [cit. 24. 11. 2013]. Dostupné z: www.ilo.org/ipec/areas/Agriculture/lang--en/index.htm. JONES, A. Eating Oil. London: A Sustain, Elm Farm Research Centre publication, 2001. ISBN: 1-903060-18-4.

KALOUS, J. Jíme ropu a zemní plyn. Britské listy [online]. 2005 [cit. 2013-10-27]. Dostupné z: http://blisty.cz/art/24065.html.

KEKERITZ, T. Water footprint of products. Water footprint network [online]. Berlin, 2013 [cit. 2013-10-27]. Dostupné z: www.waterfootprint.org/?page=files/InfoGraphics.

KOPŘIVOVÁ, E. Alternativní výživové styly. Diplomová práce. Masarykova univerzita Brno 2012.

LUKAS, C., JONES, A., HINES, C. Peak oil and food security: Fuelling a food crisis. Pacific Ecologist, č. 14 [online]. 2007 [cit. 2013-12-02]. Dostupné z: www.pacificecologist.org/archive/14/peak-oil-part-one.pdf.

MÁRA, P. Ulcerózní kolitida, Paleo dieta & já. [cit. 20. 9. 2013] Dostupné na World Wibe Web: http://blog.petrmara.com/ulcerozni-kolitida-paleo-dieta-ja

McCAULEY, T. What is Clean Eating? [cit. 10. 9. 2013] Dostupné na World Wibe Web: http://www.thegraciouspantry.com/what-is-clean-eating/.

MESSER, E. COHEN, M., MARCHIONE, T. Conflict: a cause and effect of hunger. 7th ECSP REPORT, 2011 [cit. 2013-11-11]. Dostupné z: www.wilsoncenter.org/publication/conflict-cause-and-effect-hunger.

PELIKÁN, V. Jak se žije z českého odpadu? Sedmá generace [online]. [cit. 10. 9. 2013] Dostupné na World Wibe Web: http://www.sedmagenerace.cz/text/detail/jak-se-zije-z-ceskeho-odpadu.

PIMENTEL, D. M. Sustainability of meat-based and plant-based diets and the environment. American Society for Clinical Nutrition [online]. 2003 [cit. 2013-10-27]. Dostupné z: http://ajcn.nutrition.org/content/78/3/660S.full#T4.

PIMENTEL, D. Impacts of Organic Farming on the Efficiency of Energy Use in Agriculture [online]. 2006 [cit. 2013-10-27]. Dostupné z: www.organicvalley.coop/fileadmin/pdf/ENERGY_SSR.pdf.

PIMENTEL, D., BERGER, B., FILIBERTO, D. et al. Water Resources: Agricultural and Environmental Issues. Bioscience, 2004, roč. 54, č. 10. s. 909-918.

PRÁŠKOVÁ, D. Máme se bát hladu? Evropa a potravinová bezpečnost. Nazeleno.cz [online]. 2013 [cit. 2013-12-02]. Dostupné z: www.nazeleno.cz/mame-se-bat-hladu-evropa-a-potravinova-bezpecnost.aspx.

PRÁŠKOVÁ-MILEROVÁ, D. Proč Jedna Miliarda Hladoví? Fakta a mýty [online]. Prague Global Policy Institute – Glopolis, 2011 [cit. 24. 11. 2013]. Dostupné z: www.varianty.cz/download/pdf/news_277.pdf.

PPOSPĚCHOVÁ, P. Odvrácená strana supermarketu: Týdenií nákup nacestoval 68 077 km Ihned.cz [ONLINE]. 2009 [cit. 2013-10-27]

REID, W. V. Ekosystémy a lidský blahobyt: syntéza: zpráva Hodnocení ekosystémů k miléniu. Praha: Univerzita Karlova. Centrum pro otázky životního prostředí, 2005. ISBN 80-23963-00-7.

ROSSET, P. Lessons from the Green Revolution. Do We Need New Technology to End Hunger? Food First [online]. 2000 [cit. 2013-03-09]. Dostupné z: www.foodfirst.org/media/opeds/2000/4-greenrev.html.

ROZOVÁ, I. (ed.) Potravinářský kompas. Praha: Občanské sdružení spotřebitelů TEST, 2012. 27 s.

SINGER, P. Osvobození zvířat. Praha: Práh, 2001.

STEINFIELD, H. et al. Livestock's long shadow, environmental issues and options [online]. LEAD-FAO, Rome, 2006 [cit. 24. 11. 2013]. Dostupné z: www.fao.org/docrep/010/a0701e/a0701e00.HTM.

STEPHENSON, W. Indian farmers and suicide: How big is the problem? BBC News. 23. 1. 2013 [cit. 24. 11. 2013]. Dostupné z: www.bbc.co.uk/news/magazine-21077458.

SCHUTTER, O. D. Background document prepared by the UN Special Rapporteur on the Right to Food [online]. WTO, 2009 [cit. 24. 11. 2013]. Dostupné z: www.srfood.org/images/stories/pdf/otherdocuments/9-srrtfreportmissionwto-1-09.pdf.

Vitalia.cz [online]. 2009–2014 [cit. 2013-10-11]. Dostupné z: www.vitalia.cz.

VÍTKOVÁ, Z. Odvrácená strana masa? Sója. Na maso z EU doplácí Jižní Amerika. Ekolist.cz [online]. 2013 [cit. 2013-12-02]. Dostupné z: http://ekolist.cz/cz/zpravodajstvi/zpravy/odvracena-strana-masa-soja-na-maso-z-eu-doplaci-jizni-amerika.

VODRÁŽKA, Z. Biochemie 3. Praha: Academia, 1993. ISBN 80-200-0471-8.

VON GREBMER, K. et al. 2009 Global Hunger Index The Challenge of Hunger: Focus on Financial Crisis and Gender Inequality. IFPRI, 2009.

VONDRA, V. Vsadili jsme na české potraviny. A udělali jsme dobře. Aktuálně.cz [online]. 31. 10. 2012 [cit. 2013-10-20]. Dostupné z: http://aktualne.centrum.cz/ekonomika/byznys-a-spolecnost/clanek.phtml?id=761695.

WATER COOPERATION. Facts and figures. An increasing demand. UNWater [online]. OSN, 2013 [cit. 2013-10-27]. Dostupné z: www.unwater.org/water-cooperation-2013/water-cooperation/facts-and-figures.

WEBER, Ch. L., MATTHEWS, H. S. Food-miles and the relative climate impacts of food choices in the United States. Environmental Science & Technology, 2008, 42.10, s. 3508-3513.

WILLIAMS, A. G., AUDSLEY, E., SANDARS, D. L. Determining the environmental burdens and resource use in the production of agricultural and horticultural commodities [online]. Main Report. Defra Research Project IS0205. Bedford: Cranfield University and Defra, 2006 [cit. 2013-12-02]. Dostupné z: http://randd.defra.gov.uk/Document.aspx?Document=IS0205_3959_FRP.doc.

ZAČALOVÁ, P. Dětská práce: Příčiny, souvislosti, důsledky a řešení. Praha: Rozvojovka, Člověk v tísni, o. p. s., 2012 [cit. 2013-12-02]. Dostupné z: www.stopdetskepraci.cz/download/pdf/pdfs_130.pdf.

Gabriela Hájková a kol.
100 lidí, 100 chutí
Manuál výukového programu na téma environmentální aspekty potravin

Spoluautoři: Veronika Frélichová, Lukáš Kala, Michaela Rychtecká, Iva Suchá
Odborná spolupráce: Jana Hájková, Zuzana Kostřicová, Jiří Nešpor, Martina Pavlíčková, Margit Slimáková, Zbyněk Ulčák, Dáša Zouharová
Ilustrace: David Fišer
Grafická úprava: Jan Michoin

Vydala Lipka – školské zařízení pro environmentální vzdělávání
Lipová 20, Brno, www.lipka.cz
Brno 2013
První vydání
72 stran

Vytištěno na recyklovaném papíře.

LIPKA je jednou z největších a nejstarších organizací v České republice, které se věnují environmentální výchově a vzdělávání dětí i dospělých. Na všech jejích pracovištích probíhají ve všední dny výukové programy pro školy a v odpoledních hodinách kroužky pro děti i dospělé. Mezi činnosti Lipky patří také vzdělávání pedagogů, ekologické poradenství a osvětové akce pro širokou veřejnost.
Navštivte některé z pěti pracovišť Lipky – Lipovou v Pisárkách, Rozmarýnek v Jundrově, Jezírko mezi Soběšicemi a Útěchovem, Kamennou na Starém Brně nebo Rychtu v Krásensku na Drahanské vrchovině – a zúčastněte se některé z mnoha akcí pro veřejnost. Kompletní nabídku výukových programů, kroužků, táborů a akcí naleznete na stránkách **www.lipka.cz**.

lipka

EDIČNÍ CENTRUM Lipky vydává nové vysoce kvalitní materiály, které se snaží zvyšovat úroveň ekologické gramotnosti žáků, učitelů i veřejnosti. Přehled všech produktů Edičního centra – publikací, her i výukových pomůcek – naleznete na internetových stránkách Lipky, kde si je můžete prostřednictvím e-shopu také objednat. K zakoupení jsou rovněž na všech pracovištích Lipky.
www.lipka.cz/e-shop

lipka
EDIČNÍ CENTRUM

CD příloha

Manuál výukového programu vás seznámí s motivacemi, jež některé lidi vedou ke specifickým stravovacím návykům. Žáci ze středních škol se pomocí několika na sebe navazujících aktivit dozvědí o environmentálních, etických, globálně sociálních a zdravotních aspektech, které jsou spojeny s tím, co jíme. Použitými metodami program zároveň vede žáky k respektování stravovacích odlišností.

Součástí manuálu jsou také podkladové materiály, v nichž lektoři a učitelé naleznou doplňující informace k probíranému tématu.

V rámci projektu Vzdělávání k udržitelnému rozvoji pro střední školy vznikly obdobné publikace také pro témata ekosystémové služby, globální problémy a občanská angažovanost.

evropský sociální fond v ČR
EVROPSKÁ UNIE
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY
OP Vzdělávání pro konkurenceschopnost
INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ