



Víš, co jíš?

Čím dál víc se rozevírající nůžky. I tak bychom mohli nazvat propast mezi spotřebiteli, kteří podrobně studují etikety potravin, zajímají se o jejich původ i složení a na druhou stranu mezi zákazníky, kteří složení nesledují a primárním faktorem při nákupu potravin je pro ně cena.

Text: **Silvie Ulrichová** | Foto: **Shutterstock.com, archiv**

Jídlo zdaleka nepředstavuje jen uspokojení primární potřeby. V posledních desetiletích nabývá nových dimenzí. Každý nese zodpovědnost za své tělo a je třeba si uvědomit, že to co jíme a pijeme má přímý dopad na fyzické i psychické zdraví.

Nejeden sociolog tvrdí, že lidé s vyšším společenským a socioekonomickým statusem vyhledávají potraviny zdravější a kvalitnější. Současné trendy ukazují, že lidé preferují víc než dřív produkty, suroviny a jídla pocházející z venkova a jsou prostá. To je zřejmě dáno touhou po odklonu od průmyslově vyráběných potravin.

Ani potraviny se neubránily celé řadě mýtů. Stále je mezi námi hodně lidí, kteří věří, že v dobách socialismu platily u nás ty nejpřísnější normy v rámci celé Evropy a jídlo bylo zkrátka kvalitnější. Dnešní potraviny jsou ale rozhodně pro naše zdraví bezpečnější.

Jedním z otázek do diskuse je také dvojí kvalita potravin v rámci Evropské unie. Také jezdíte nakupovat do německého Kauflandu? Nemusíte být chemik ani nutriční konzultant, ale potraviny tam chutnají prostě jinak, lépe. Cena je až na druhém místě. Evropská unie problematiku řeší, ale výsledkem je fakt, že dvojí kvalita potravin není dosud zakázaná.

Pokud chceme rozumět etiketám a vědět, co přesně jíme, může se náš nákup proměnit přímo v detektivní práci. Jistou pomocí v orientaci ve kvalitě potravin nám mohou být značky nebo certifikáty. Následující tři uděluje přímo ministerstvo zemědělství.



Klasa

Modro-červené logo ve tvaru písmene a. Jedná se o kvalitní výrobek. Aktuálně se touto známkou chlubí 955 produktů.



Regionální potravina

Logo je zeleno-modré s označením „Regionální potravina“. Označení uděluje ministerstvo na základě ocenění poroty. Značka se uděluje na 4 roky. Podmínkou je výroba v příslušném regionu a ze surovin z daného kraje. Hodnotí se originální postup nebo použití speciální regionální suroviny. Je pouze pro malé a střední výrobce. Nyní ji používá přes 500 výrobců.



Certifikát bio

Logo tzv. „biozebra“. Slouží jako celostátní ochranná známka pro biopotraviny. Jsou to produkty z rostlin a živočichů z ekologických farem. Nebyly ošetřeny zakázanými



Produkt musí být vyroben v Česku. Statut je udělen na tři roky. Nově známku získaly například také sirupy nebo cereální kaše. Každý rok probíhá kontrola v konzistentnosti kvality i složení.



pesticidy, minerálními dusíkatými hnojivy a při jejichž pěstování nebo chovu se zohledňuje životní prostředí a potřeby chovaných zvířat. Existuje i evropská značka pro biopotraviny vyprodukované v rámci Evropské unie.



Vyrobeno podle české cechovní normy

Česká cechovní norma stanovuje nadstandardní kvalitativní parametry potravin. Pro získání certifikace této značky musí výrobek splňovat daný technologický postup a parametry. Např. vyšší obsah masa, nižší podíl tuku atp. Nechybí ani seznam povolených a zakázaných surovin. Udělování spadá pod Potravinářskou komoru ČR.



Vím, co jím

Na označení produktů „Vím, co jím“ narážíme v českých obchodech od roku 2011. Jeho zavedení souvisí s globálním

projektem, jehož cílem je zdravá volba v každé kategorii potravin. Poprvé byl zaveden v roce 2006 v Nizozemí a to v souvislosti s výzvou Světové zdravotnické organizace. Ta vybízela producenty potravinářských produktů k aktivnímu boji proti obezitě. U potravin se sleduje především nízký obsah soli, přidaných cukrů, nasycených a transmastných kyselin. Pod drobnohledem je ale také například obsah vlákniny a celkové množství energie.



Fair Trade

Možno volně přeložit jako spravedlivý obchod. Všichni, kdo se na výrobě produktu, případně na produkci surovin potřebných pro jeho výrobu, podíleli, dostali za práci spravedlivou odměnu, která jim umožní důstojné žití. K základním principům Fair Trade patří výkupní cena, kontrolované využívání pesticidů a další zemědělské chemie, zákaz využívání



geneticky modifikovaných surovin, udržení dlouhodobých obchodních vztahů, ale také zákaz nucené a dětské práce.

Tolik krátký exkurz do teorie. Co ale na tyto „nálepky“ říká odbornice, dietoložka bloggerka Margit Slimáková? Jsou tato označení opravdu zárukou kvality? „Ne, nejsou. Jediné, co mohu doporučit jsou značky bio, fair trade a regionální potravina. Vše ostatní, tzv. značky kvality a nej-různější semaforey jako třeba Vím, co jím, Klasa nebo Nutriscore jen propagují průmyslově zpracované produkty místo skutečných potravin. Proto je řadím mezi matoucí a zbytečné. Při nakupování podle takovýchto značek vlastně spotřebitel přenechává výběr toho, co mu prospívá na pravidlech, které si dají dohromady autoři a propagátoři dané značky. Namísto podpory skutečných potravin a farmářů, podporujete potravinářský průmysl a organizace, které jeho produkty takto propagují cestou svých značek.“

No a jak se tedy v tom všem můžeme snadno zorientovat a nestrávit nákupem mnoho času? Margit Slimáková doporučuje: „To nejjednodušší je nakupovat skutečné potraviny. To jsou potraviny základní a potraviny minimálně průmyslově upravované. Takovéto potraviny obsahují maximum živin, zasytí, ale nepřejídáme se s nimi. A to hlavní, neobsahují nesmyslná aditiva, přidané cukry ani tuky. To znamená, že nepotřebujeme studovat jejich složení ani studovat rizika jednotlivých éček. Jak vysvětlujeme v našem Průvodci skutečným jídlem: Základem zdraví není zázračný poměr živin, počet gramů nějaké potraviny ani

počet kalorií nebo porcí.“ Podle expertky může mít zdravá strava různé podoby. Mnohým bude vyhovovat zobrazená vyvážená strava, někomu může více prospívat rostlinná strava s vyšším obsahem sacharidů a jinému nízkosacharidová strava s vyšším podílem tuků a bílkovin. „Jediné základní pravidlo zdravé výživy pro všechny je jíst skutečné potraviny a jídla z nich a při takovéto stravě není možné ani při nakupování chybovat,“ má jasno Slimáková.

V létě si více než kdy jindy pochutnáváme na zmrzlínách a nanucích. Ty kvalitní poznáme tak, že uvedené složení bude na prvním místě obsahovat smetanu. Co by se ve složení naopak vyskytnout nemělo jsou rostlinné tuky. Vodové zmrzliny a ledové tříště nejsou většinou ničím jiným než kombinací vody, cukru, barviva a stabilizátoru. Žádoucí tak je, nalákat děti na pochoutku, která obsahuje alespoň minimální podíl ovoce.

Může z jídla bolet hlava?

Jídlo i nápoje mají bezprostřední dopad na náš organismus. Obvyčejná bolest hlavy může být v mnoha případech způsobená nedostatečnou hydratací. Pijeme nápoje, které dehydrují jako například kávu, černý čaj nebo alkohol. Pozor také na potraviny jako jsou pufované chleby a ty které obsahují aspartam nebo siřičitany.

Na závěr můžeme být pozitivní. Český spotřebitel se obecně může spolehnout na vysoký standard kvality v kombinaci s vysokou úrovní bezpečnosti. A to díky legislativě. Navíc existuje nespočet organizací, které se zabývají kvalitou potravin, případně realizují nejrůznější testy. ■

