

Bio nebo nebio?

Napsal uživatel Jana Abelson Tržilová
Čtvrtek, 01. prosinec 2011 08:45 -



Tuto otázku si pokládám už nějakou dobu. Hladám na ní odpovědi, ale stále tápu. Mám v knihovně biokuchařku Hanky Zemanové i její poslední Bioabecedář, ve kterém dokonce radí, abychom si mleli vlastní mouku.

A to už mi přijde trochu moc, respektive hraničí s pološílenstvím. Co kdybychom všichni nechali všeho a místo másla si připravovali indické ghí, pěstovali si svoje obilí a to následně mleli a pekli z něj biochleba. A na zahrádkách by nám mohla běhat kráva, kterou bychom si každé den podojili a nalili ho do svého biokafe – to nevím kde bychom si vypěstovali. Mně osobně ta biopropaganda přijde směšná. A 80 Kč za tři biohrušky mi zkrátka přijde hodně.

Bio versus éčka

Opačným extrémem jsou ale samozřejmě ty vyloženě levné potraviny plné zdravích škodlivých éček. Nedávno jsem se shodou okolností bavila se zaměstnancem jedné masné výroby. Řekl mi, že kdybych věděla, co všechno se přidává do salámů, tak bych je nepozřela. Je pravda, že uzeninu tedy moc nekupuji. To samé to je s dochucovadly s rozemletými kostmi a štětinami. Děkuji, nechci. Sójovou omáčku a třeba olivový olej nakupuji v biokvalitě. Takže, nežiju zcela bio ani nebio. Kombinuju to. A hledisko je víceméně finanční. Částka za jídelníček v biokvalitě pro celou rodinu se totiž vyšplhá k poměrně vysoké cifře.

Spíše nebio

Každopádně mě zajímalo, kolik je mezi námi akutečných biorodin – celých rodin, které žijí vestyly bio. Pátrala jsem poměrně dlouze a v mém okolí jsem jich moc nenašla. “S kamarádkami jsme debatily o nakupování hlavně ovoce z ekozemědělství pro děti a mám pocit, že zůstávám jednou z mála krkavčíc matek, která svým dětem nekupuje bio,” svěřila se mi Magda. “Nejsem ani ignorant ani nepřepočítávám každou kačku, ale kupovat biopotraviny mě prostě možná bohužel nikdy nenapadlo. V jakési debatě, které jsem se nedávno zúčastnila, se na jedné straně ozývaly argumenty, že hlavně pameranče, mandarinky a jablka jsou nadopovány chemickým humusem. Na druhé straně někdo zase tvrdil, že i vlastní zahrádka nemá úplně čistý rejstřík. Není to třeba i tak, že bio je lepší jen v případě, že sníme těch jablek a mandarinek kilo denně? Není to třeba i tak, že na jedné straně budeme jíst všechno bio, ale budeme spát s mobilem a televizí u hlavy? Pokládá řečnickou otázku Magda.”

Náš Davídek papá nebio ovoce a zeleninku a maso a já nevím co ještě,” přidává se Monika. “Na jednu stranu částečný bio mám ze zahrádky (samozřejmě to není 100%), ale obyčejnou zeleninu v obchodě taky kupuju. U nás nemám ani kde bych bio koupila, musela bych do většího města, nebyl by to problém, ale zase kupovat ve velkém a skladovat, aby mi to hnulo a abych tam jezdila každý týden. Navíc asi jsem taky krkavčí, dřív nebo později by to nebio taky jedl stejně jak my, protože abysme jsme kupovali bio i pro sebe na to nemáme. Davídek je zatím zdravý jako řípa a podle doktora má imunitu, kterou by mu mohl leckdo závidět.”

Bio i nebio

“Já bio kupuju částečně – mléko, máslo, některé věci, kde není tak velký cenový rozdíl (rýže, cereálie), špaldovou mouku – v našem jídelníčku je to tak 5–10%,” pokračuje Eva. “Hodně věcí máme ze zahrady včetně zavařovaných polotovarů (lečo) – ale vím třeba, že jsme v nejhorší spadové zóně Malešické spalovny, takže se na zahradu vesele sypou dioxiny a těžké kovy v nezjistitelném množství (dle zástupců spalovny v zanedbatelném, dle odpůrců v život ohrožujícím), a zahrádka byla desetiletí zavlažovaná vodou steklou z eternitové střechy... s těma biopotravina je to stejné, je možné zaručit jakž takž určité podmínky výroby, nikoliv finální kvalitu. Něco vypěstovaného „normálně“, ale v jiné oblasti, může být méně zatížené škodlivinami než „bio“. Já to беру opravdu hlavně jako podporu šetrnějšího přístupu v zemědělství,” uzavírá Eva.

Uzavřít bychom to mohli i my. Ale byla by to škoda. Zatímco maminky nemají možná všechny dostupné informace Tomáš Václavík, Koordinátor akce "Září měsíc kbiopotravín" je má a připravil devět důvodů, proč jíst bio potraviny...

Jsou zdravé

Biopotraviny obsahují v průměru větší množství Vitamínu C a nezbytných minerálů, jako vápníku, hořčíku, železa a chrómu, stejně tak antioxidantů, tak důležitých v boji proti rakovině. Bylo dokázáno několika studiemi, že biozelenina a bioovoce obsahují až o 50 % více vitamínů, minerálních látek, enzymů a dalších živin oproti konvenční produkci.

Neobsahují přídavné látky a "éčka"

Biopotraviny neobsahují přídavné látky, které mohou způsobovat zdravotní problémy, jako srdeční onemocnění, osteoporosu, migrény a hyperaktivitu. Mezi zakázaná aditiva patří i ztužený tuk, aspartam (umělé sladidlo) a glutaman sodný.

Neobsahují pesticidy

Dnes je v České republice povoleno používat více než 300 chemických pesticidů a jejich zbytky jsou nacházeny v konvenčních potravinách, nejvíce v ovoci, zelenině, ale i v dětské výživě.

Biologicky pěstované plodiny nejsou kontaminovány jedovatými chemikáliemi. Na povrchu průměrného jablka vypěstovaného konvenčním způsobem najdeme 20-30 umělých jedů, a to i po omytí. Mnoho pesticidů bylo schváleno dlouho předtím, než se začala zkoumat spojitost mezi těmito chemickými látkami a rakovinou či jinými chorobami. Mnoho herbicidů, fungicidů a insekticidů jsou karcinogenní látky.

Neobsahují GMO

V systému ekologického zemědělství nejsou genově upravené rostliny a suroviny povoleny. Při koupi biopotraviny si můžete být naprosto jisti, že byla vypěstována bez použití genově modifikovaného materiálu.

Neobsahují zbytky antibiotik

Poslední dobou se hodně diskutuje o užívání velkého množství antibiotik hospodářskými zvířaty a případnými vlivy na zdraví lidí. Ekologičtí zemědělci mají rutinní používání léků a antibiotik zakázáno.

Neskrývají žádné vedlejší náklady

Srovnejte to například se stovkami milionů korun, které musíme z našich daní a poplatků za vodu platit na odstraňování chemikálií z pitné vody v důsledku intenzivního používání pesticidů a umělých hnojiv.

Ekozemědělci a biovýrobci udržují vysoké standardy

Biopotraviny pocházejí z důvěryhodných zdrojů. Všichni ekologičtí farmáři a výrobci biopotravin jsou minimálně jedenkrát ročně kontrolováni. Standardy ekologického zemědělství jsou ukotveny v Evropské legislativě.

Pečují o zvířata

Zdraví, pohoda a přirozené podmínky k životu zvířat mají své pevné místo v systému ekologického hospodaření.

Zvířata chovaná na ekofarmě mají volný přístup na pastvu a mohou se chovat podle své přirozenosti. Ve stájích mají pohodlně podestláno, obvykle slámou, a dostatek prostoru. Dbá se na omezení negativních dopadů při transportu zvířat.

Biopotraviny jsou chutné

Mnoho lidí tvrdí, že biopotraviny prostě chutnají lépe. Řada významných šéfkuchařů vaří jen z biopotravin (například v hotelu Ritz v Londýně). Biopotraviny překypují chutěmi. Proč? Důvod může být v tom, že ekofarmáři se snaží o to, aby zvířata zakoušela co nejméně stresu a krmí je pokud možno co nejpřirozenější stravou. Bio ovoce i zelenina rostou pomaleji (jelikož umělá hnojiva jsou zakázána) a mají nižší obsah vody než konvenční.

Ještě se ptáte, zda bio, či nebio?