

Biospotřebitelský KOKTEJL

Jak nakupovat BIO na zemědělských trzích DESATERO CHYTRÉHO SPOTŘEBITELE

1. Mějte na paměti, že na farmářských trzích se vedle sebe prodávají jak **produkty konvenčního zemědělství, tak bioprodukty**. Je chybou si myslet, že drobní farmáři nepoužívají chemické přípravky, jako jsou pesticidy, herbicidy nebo insekticidy a chemická hnojiva. Ba naopak, třeba v případě zahrádkářů, nemusí jejich množství ani nikde hlásit, takže není ničím regulováno. V ekologickém zemědělství, které biopotraviny produkuje, se chemické přípravky – až na výjimky v minimálním množství – nepoužívají.

2. Jsou-li potraviny prodávány s označením **bio**, musí tyto výrobky **splňovat přísná zákonem daná pravidla**. Ekologický zemědělec, který bioprodukty pěstuje, popřípadě suroviny v kvalitě bio, jako jsou např. mléko a maso, i sám zpracovává, je pravidelně kontrolován, že dodržuje závazné normy. Z tohoto důvodu mohou, ale nemusí, být jeho produkty o něco dražší, obvykle o 10 až 25 procent. Výjimkou jsou kuřata, neboť ta bez růstových stimulatorů, které se v ekologii rozhodně nemohou používat, přibývají třikrát pomaleji a musí s tedy třikrát déle krmit.

3. **Proklepněte si znalosti trhovce**. Zeptejte se na jeho hospodářství, odkud biopotraviny pocházejí. Neváhejte a pídte se po tom, kde jsou pole, kde pastviny. Klidně si je nechte ukázat na mapě v chytrém telefonu. Doma si pak můžete ověřit ve veřejném registru půdy na internetu, zda označená místa jsou v ekologickém režimu.

4. Kupujete-li **ovoce a zeleninu**, uvažte, co v daném období roku dozrává. Pokud si nejste jisti, zeptejte se prodejce na odrůdy nabízených výpěstků. Bude-li prodejce tápat, buďte obezřetní. **Trhovci, kteří prodávají ze svého sadu, vědí, co a jak pěstují**. Bude-li se vám prodávач snažit vysvětlovat, že zboží bylo produkováno ekologicky, i když statek není jako ekologický registrován, mějte na paměti, že nikdo nekontroluje, zda tomu tak opravdu je. Je pak na vás, jestli budete ochotni sáhnout hlouběji do kapsy pro „biopotraviny“, u nichž není prověřeno, že byl dodržen zákon o ekologickém zemědělství.

5. Prověřte si i **mléko, mléčné výrobky a sýry, ptejte se po původu suroviny**. Zda mléko pochází z jedné nebo více dojíren a kde je zpracováno. Na internetu se můžete na stránkách ministerstva zemědělství ujistit, že se jedná o registrovaný subjekt pro EZ. Pozor, i když může být zemědělec registrován v systému EZ, nemusí to platit pro veškerou jeho produkci (např.: kravské mléko má certifikované, ale ovocné jogurty z něj vyrobené už bio být nemusejí, není-li použito ekologicky vypěstované ovoce v příchutích, proto nemohou být jako bio označeny.)

6. Jsou-li nabízené **výrobky z mléka vykoupeného od více sedláků**, musí být zpracovatel registrován jako výrobce biopotravin. Každý takový výrobek musí být certifikován. Výrobky živočišného původu mohou přímo prodávat jen subjekty registrované u Státní veterinární správy, což lze zjistit na internetu, avšak to také neznamená, že jejich veškerá produkce je v kvalitě bio.



Energetické hodnoty nápojů

Řekni mi, co piješ, a já ti řeknu, kolik přibereš... :-)

Hodnoty ve 100 ml nápoje

	<i>kJ</i>	<i>kcal</i>	<i>B (g)</i>	<i>T(g)</i>	<i>S(g)</i>
Ochucená					
minerální voda	80	19	0	0	4
Džus	200	48	0	0	12
Ledový čaj	120	29	0	0	7
Coca-cola, Pepsi	180	43	0	0	11
Kofola	140	33	0	0	8
Kubík	210	50	0	0	12
Smoothie - prům.	240	57	1	0	13
Zeleninová šťáva	70	17	0	0	4

Bílá káva 1 k.cukru	110	26	2	1	2
Cappuccino	1700	05	13	14	55
Capuccino bez c.	120	29	1	1	3
Čaj bez c. a ml.	0	0	0	0	0
Černá káva bez c. a ml.	0	0	0	0	0
Vitakáva	1400	333	7	0	75

Pivo sv. 10°	150	36	1	0	8
Pivo sv. 12°	190	45	1	0	10
Pivo tm. 10°	200	48	0	0	12
Pivo tm. 11°	220	52	1	0	12
Víno bílé sl.	320	76	0	0	19
Víno bílé suché	220	52	0	0	13
Víno červené	300	71	0	0	18
Víno portské	670	160	0	0	39
Víno šumivé	450	107	0	0	26

Destiláty	1000	238	0	0	59
Baileys	2480	590	15	13	102
Fernet	900	214	0	0	53
Griotka	1200	286	0	0	71

Gin-tonic	280	67	0	0	16
Mojito	160	38	0	0	9
Piña Colada	650	155	1	6	24

In: Nakupujeme s rozumem, vaříme s chutí

Působení bylin proti různým škodlivinám z potravy

Málokdo dnes věří, že všechno, co jíme, je beze zbytku tělu prospěšné. Víme, že s potravinami se do těla dostává spousta látek, které je třeba co nejdříve zase vyloučit.

Je tedy třeba hlavně dostatečně pít – tj. denně na 1 kg tělesné váhy nejméně 35 g převařené vody, nejlépe čaje.

Abyste si mohli vybrat ten, který pro vás bude nejvhodnější, dávám návrhy:

- **Bezové výhonky** – neutralizují močovinu z mléka.
- **Hřebíček a bobkový list** – působí proti tropickým plísním z kakaa a čokolády, snižují hladinu kyseliny močové.
- **Heřmánek** – vytahuje chlór a kořenové plísňe ze zeleniny.
- **Kmín** – odstraňuje solanin z brambor, bramborové moučky a pudinků.
- **Pelyněk pravý** – působí proti parazitům, kteří často bývají na šunce.
- **Přeslička** – odstraňuje hliník, pokud se potrava vaří v hliníkových nádobách.
- **Řebříček** – likviduje nákazu vajec.
- **Třezalka** – vylučuje všeobecné chemikálie z těla svým dobrým vlivem na játra.
- **Citrón** – odstraňuje kyselinu močovou z hovězího masa a mléka.
- **Truskavec (rdesno ptačí)** – rozpouští kameny (malé) ve žlučníku a žlučovýchodech.

Z toho vidíte, že stačí vybrat si bylinu (nakoupíme snadno v prodejnách zdravé výživy, nebo v lékárnách, pokud v létě nesbíráme sami), případně namíchat si rovnou směs na více druhů škodlivin z potravin, které máme jinak rádi. Abychom snížili kyselost v těle, měli bychom co nejčastěji pít **fenyklový čaj** – je zásaditý a neutralizuje prostředí v trávicím traktu. Pokud někomu čaj vůbec nechutná, je jiná možnost: 3x denně užít půl čajové lžičky mletých semen a hodně zapít vodou. Fenykl také ničí infekční ložiska v těle – např. váček na zubu, který nijak zvlášť nebolí a zub nad ním není zkažený.

Existují také lidé, kteří nejsou zjevně velmi nemocní, a přesto jim v těle kolují bakterie, které způsobují hnisavé procesy – např. stafylokoky, streptokoky a i některé plísňe. Lze je dostat z těla konzumací **česneku, černé ředkve či ředkviček a červené řepy**. Ovšem ne v podobě salátů s octem. Konzumujeme ředkvičky, ředkve bez záhlavky a červenou řepu vařenou na způsob zadělávané mrkve.



Jak nakupovat BIO na zemědělských trzích DESATERO CHYTRÉHO SPOTŘEBITELE

7. Masné výrobky bývají vyrobené z více surovin – maso, koření atd. Vyzvídejte, jak a kde se daný produkt vyrábí. Ptejte se na zvířata, jejichž maso bylo ve výrobku použito. Prodávají-li na trhu sami zemědělci, či jejich zaměstnanci, rádi vám řeknou, jaká plemena na farmě chovají, kde je pasou, jak je poráží atd. Pokud se nic z toho nedozvíte, přemýšlejte, proč asi.

8. Pečivo na trzích láká ke koupi. Neplaťte však více, nevíte-li jistě, zda je opravdu bio. Zeptejte se na složení výrobků. Nejen mouka musí být bio, ale např. u koláčů musí být **bio i tvaroh, máslo, ovoce, marmelády nebo cukr**.

9. Kupujete-li **med** v kvalitě bio, buďte ve střehu. Včelstva, jejichž med může být certifikován jako bio, musí být umístěna na stanovištích vzdálených od konvenčních polí a městských sídel. Takových lokalit u nás moc není, a navíc včelí produkty prodávané na trhu by měly být **od včelstev ze stanovišť ve stejném kraji jako trh**. Takže uprostřed Prahy „biovčelstva“ potkáte asi jen stěží.

10. Nejste-li si jistí, jestli nejste klamáni, **zeptejte se jasně: „Je tato biopotravina certifikována?“** Pokud se bude prodejce vytáčet a neodpoví, že jej certifikoval KEZ, ABCERT, BOKONT či Bureau Veritas, požadujte certifikát. Vězte, ti, kdo by se vás snažili podfouknout a chtěli vám prodat jako bio ty potraviny, které certifikovány nejsou, hodně riskují. Hrozí jim pokuta až milion korun. Mějte také na paměti, že v každém případě předejdete mnoha problémům, např. i s reklamací, když si na zakoupené biopotraviny necháte vystavit stvrzenku. Určitě na ni najedete telefonní číslo na farmu, které zvlášť oceníte i v opačném případě – když budete spokojeni. Můžete se domluvit se zemědělcem na další spolupráci.

PRO-BIO Svaz EZ

Kuracie parené balíčky

Nutriční hodnoty 1 porcie: 216 kcal, B 31 g, S 7 g, T 7 g, nasycené tuky 2 g
4 porcie

- **4 vykosení kuracie prsia bez kože**
- **1 ž. mletého voňovca citrónového**
- **2 šalotky, posekané najemno**
- **250 g mladej mrkvy**
- **250 g mladej cukiny**
- **250 g špenátových listov**
- **2 stonky vnaťového zeleru**
- **1 lyžičky svetlej sojovej omáčky**
- **2 ž. sezamového oleja**
- **soľ a mleté čierne korenie**

Do kurčacích prs ostrým nožom narežeme čo najväčšie vrecko. Vrecká potrieme zvnútra voňavcom citrónovým, soľou a mletým čiernym korením. Do vreciek vsuneme šalotku. Mrkvu, cukinu a zeler očistíme a pokrájame na malé stĺpiky. Vložíme ich do vriacej vody na 1 minútu, potom scedíme a pokvapkáme sójovou omáčkou. Vrecká na kuriaciach prsiach naplníme zeleninovou zmesou a pevne uzavremo, aby sa neotvorili. Zvyšnú zeleninu si odložíme. Špenátové listy umyjeme, osušíme a kuracie balíčky do nich pevne zabalíme. Ak sú listy príliš tuhé, paríme ich niekoľko sekúnd, kým nezmäknú.

Kuracie balíčky vložíme do paráka, ktorý sme položili nad nádobu s prudkou vriacou vodou a paríme 20 – 25 minút, čo závisí od ich veľkosti.

Zvyšnú zeleninu a kúsky špenátu pražíme na sezamovom oleji 1 – 2 minúty a podávame s kuracími balíčkami.

Anežka Vražbová, H. Chlebaný

