

## UDĚLEJTE SI HEZKÉ BIOVELIKONOCE a kupte letos biovejce. Jsou zdravější a pocházejí od šťastnějších slepic

Velikonoce si bez vajec nedokážeme představit. Zkuste to letos jinak a kupte si česká biovejce od místních ekologických zemědělců. V Česku je 40 ekologických farem, které chovají nosnice a každý rok dodají asi 3,4 miliónu biovajec na trh. Tato vejce jsou navíc zdravější, výživnější a slepice chované v ekologickém zemědělství žijí šťastnější život.

Nosnice chované v režimu ekologického zemědělství mají na rozdíl od konvenčních nosnic možnost pohybu vevnitř i venku a je jim umožněno chovat se přirozeně. Hrabat, popelit se, sbírat ze země a krmit se přirozenou potravou v kombinaci s krmením ekologického původu. Proto jsou biovejce výživnější a mají jiné složení než vejce z konvenčních chovů.

*„Žloutky z biovajec obsahují mnohem více karotenoidů, flavonoidů a vitamínu E. Tyto živiny se v biovejcích nacházejí v množství jako u vajec volně žijících plátek. Biovejce také mají mnohem lepší poměr omega-3 k omega-6 mastných kyselin, dokonce dvakrát lepší než konvenční vejce. Biovejce také obsahují více živin důležitých pro naše zdraví, jako je zinek, draslík, sodík nebo vápník,“* uvádí manažerka PRO-BIO Svazu ekologických zemědělců **Kateřina Urbánková**.

Oproti tomu vejce nosnic z běžných chovů nejsou pouze méně výživná. Nosnice jsou chovány ve velmi nepřírodních podmínkách. Často nemají kolem sebe žádný prostor a svůj život tráví na ploše rozměru dvou školních sešitů. Jsou také vystaveny umělému osvětlení, aby více snášely a z frustrace se navzájem ozobávají, takže jsou jim často usekávány zobáky. Tohle je v ekologickém zemědělství zakázáno. „Nosnice z konvenčních chovů umírají prokazatelně dříve než slepice chované v ekologickém zemědělství. Italští vědci zpracovali studii, která prokázala, že konvenční slepice jsou bojácnější, před lidmi utíkají a dříve umírají, což se není čemu divit,“ doplňuje Urbánková.

Pro biovejce dnes již nemusíte jezdit na farmu, i když si můžete udělat výlet třeba na **Ekofarmu Šumava** ve Staré Lhotě u Nýrska nebo na **Ekofarmu Bošina** ve Vernéřovicích na Broumovsku. Na obou farmách, které jsou členy Svazu PRO-BIO, chovají slepice v režimu ekologického zemědělství a prodají vám vejce přímo ze dvora. „Biovejce jsou k dostání také ve velkých obchodních řetězcích, jako je Tesco, Albert, Billa nebo Globus. Objednat si můžete biovejce také například na e-shopech s potravinami jako je rohlík.cz nebo je seženete v různých zdravých potravinách a farmářských obchodech. Věřím, že i zákazníci těchto obchodů ocení výhody biovajec pocházejících z českých farem, a to nejen na Velikonoce,“ uzavírá Urbánková.

PRO-BIO Svaz EZ



## VELIKONOČNÍ VAJÍČKA OD BIOSLEPIC JSOU ZDRAVĚJŠÍ, PROTOŽE ZOBALY TRÁVU

Tisíce českých pánů a kluků si na Velikonoce vymrskají něco naprosto nezvyklého: vajíčka od slepic z ekologického zemědělství, které viděly zelenou trávu a modré nebe.

Ale ani oni patrně netuší, že právě díky svému původu mají tato vajíčka také konkrétní, měřitelný prospěch pro jejich vlastní zdraví.

Čtyřicet českých biofarem totiž chová nosnice podle pravidel ekologického zemědělství. Ročně dodají asi 3,4 miliónu biovajec. Každá má nejméně čtyři čtvereční metry venkovního volného výběhu. Proto mohou svobodně roztáhnout křídla, popelit se, běhat, hrabat a zobat ze země.

Na první pohled to vypadá jako samozřejmost. Jenomže většina vajec v tuzemských obchodech pochází z velkochovů, kde slepice celý život stráví

**buď v klecích na ploše o velikosti menší než dva velké školní sešity,**

**nebo namačkané po tisících na podlaze ve velkých uzavřených halách, kde na každý čtvereční metr připadá až devět nosnic.**

Neustále se na ně svítí lampami, aby více snášely. Frustrované a vystresované slepice se vzájemně ozobávají – proto se jim zaštipují zobáky, aby se vzájemně neporaňovaly.

V ekologickém zemědělství si také díky venkovnímu výběhu přilepšují přirozenou potravou: žížalami, hmyzem nebo ozobanou trávou. Prospěch z toho mají nejenom samy, ale také každý, kdo si na Velikonoce vymrská biovejce. Mají totiž několik důležitých přínosů:

**S biožloutky dostáváme mnohem více důležitých antioxidantů, které jsou příznivé pro zdravé tělo: karotenoidů, flavonoidů a vitamínu E. Nacházejí se v nich v podobných koncentracích jako u volně žijících ptáků [1].**

Mají také zdravý poměr omega-3 k omega-6 mastným kyselinám [2]. Moderní strava – a to i vejce z velkochovů – často obsahuje nezdravý přebytek omega-6 mastných kyselin. Kvůli němu roste riziko nádorů, cukrovky a infarktu nebo mrtvice. Biovejce touto vadou netrpí hlavně díky trávě, kterou slepice ozobávají. Dostávají z ní omega-3 mastné kyseliny, které nám ve stravě chybí. **Poměr omega-3 k omega-6 mastným kyselinám v biovejcích je skoro optimální.**

Polští výzkumníci také naměřili, že biovejce obsahují více živin, které jsou vitálně důležité pro zdraví: zinku, draslíku, sodíku, vápníku, hořčíku, selenu, železa i manganu [4]. Kupříkladu při nedostatku zinku se horší zrak, špatně hojí rány nebo dochází k poruchám imunity. Mnoha lidem právě zinek chybí, a proto ho často berou v doplňcích stravy. Bílek z bio vejce má o dvě třetiny více a žloutek o desetinu více zinku než vejce z velkochovů [4].

Příčinou zdravějšího složení vajec je právě přirozená strava – hlavně tráva, kterou slepice ozobávají a ze které dostávají důležité látky [3]. Tráva nebo jetel totiž obsahují třikrát až pětikrát více omega-3 mastných kyselin než krmné koncentráty [5].

*„Vajíčka z biochovů jsou zdravější a mají lepší poměry důležitých látek díky přirozené stravě, kterou slepice mohou zobat. Nejenže mají volný výběh se zelenou trávou a sluníčkem, ale zdravý život slepic se také měřitelně projevuje v kvalitě vajec,“ říká Ing. Andrea Hrabalová z organizace PRO-BIO LIGA. „Potvrdila to série měření, která porovnávala vejce z ekologického zemědělství a velkochovů.“*

V současnosti se rozlišují čtyři typy chovů nosnic:

v klecích (kód, který najdete vyražený přímo na vejci, začíná číslem 3),

v halách na podestýlce (2),

s venkovním výběhem (1)

a v ekologickém zemědělství (0).

ČR přitom patří v EU k zemím s nejvyšším podílem nosnic chovaných v klecích (88 %), společně se Španělskem, Polskem a Slovenskem.

*„I bez vědeckých výsledků lze odhadnout, že vejce od slepic, které mají možnost volného výběhu a přirozené potravy bude lepší než vejce slepic chovaných nepřirozeným způsobem. Už jen představa, že nosnice ustájené v klecích trpí nedostatečnou pevností kostí v důsledku nízké fyzické aktivity a jsou vystaveny odírání peří o dráty klecí, je dostačujícím argumentem začít se zajímat odkud vejce na mém stole pochází,“ uzavírá Hrabalová.*

## Užijte si skutečně veselé Velikonoce s vejci od spokojených slepic!

Kontakt: Ing. Andrea Hrabalová - tel: +420 737 852 515 - [andrea@lovime.bio](mailto:andrea@lovime.bio)

**Několik tipů na farmy, které chovají slepice podle pravidel ekologického zemědělství a dodávají biovejce:**

Biofarma Skřivánek (Lomec nedaleko Klatov), [www.biofarmaskrivanek.cz](http://www.biofarmaskrivanek.cz), tel.: 603 164 806

Ekofarma Šumava (Stará Lhota blízko Nýrska), [www.ekofarmasumava.eu](http://www.ekofarmasumava.eu), tel.: 606 111 063, člen PRO-BIO Svazu ekologických zemědělců.

Farma Moulisových (Milínov nedaleko Rokycan), [www.farmamoulisovych.cz](http://www.farmamoulisovych.cz), tel.: 724 506 930

Ekofarma Bošina (Vernéřovice na Broumovsku), [www.masozfarmy.cz](http://www.masozfarmy.cz), tel: 420 775 666, člen PRO-BIO Svazu ekologických zemědělců

Ekofarma Bozetice - Ondřej Podstavek

POZNÁMKY (všechny studie můžeme poskytnout v originálním znění):

[1] Množství antioxidantů v biovejcích a vejcích z velkochovů před pěti lety měřila a srovnávala studie italských vědců: Mugnai, C., Sossidou, E. N., Dal Bosco, A., Ruggeri, S., Mattioli, S., Castellini, C., 2014. The effects of husbandry system on the grass intake and egg nutritive characteristics of laying hens. *Journal of the Science of Food and Agriculture* 94: 459-467.

[2] Naměřila to stejná italská studie a rok nato také jiný, dánský výzkum: Hammershoj, M., Johansen, N. F., 2016. Review: The effect of grass and herbs in organic egg production on egg fatty acid composition, egg yolk colour and sensory properties. *Livestock Science* 194: 37-43.

[3] Dal Bosco, A., Mugnai, C., Mattioli, S., Rosati, A., Ruggeri, S., Ranucci, D., Castellini, C., 2016. Transfer of bioactive compounds from pasture to meat in organic free-range chickens. *Poultry Science* 95: 2464-2471.

[4] Studie polských výzkumníků, kteří měřili množství živin ve vejcích z různých chovů: Kiczorowska, B., Samolińska, W., Kwiecień, M., Winiarska-Mieczan, A., Rusinek-Prystupa, E., Al-Yasiry, A. R. M., 2015. Nutritional value and the content of minerals in eggs produced in large-scale, courtyard and organic systems. *Journal of Elementology* 20: 887-895.

[5] Je to výsledek rozsáhlého výzkumu mezinárodního týmu medicínských vědců, který publikovali předloni: Mie, A., Raun Andersen, H., Gunnarsson, S., Kah, J., Kesse-Guyot, E., Rembia kowska, E., Quaglio, G., Grandjean, P., 2017. Human health implications of organic food and organic agriculture: a comprehensive review. *Environmental Health* 16: 111.

