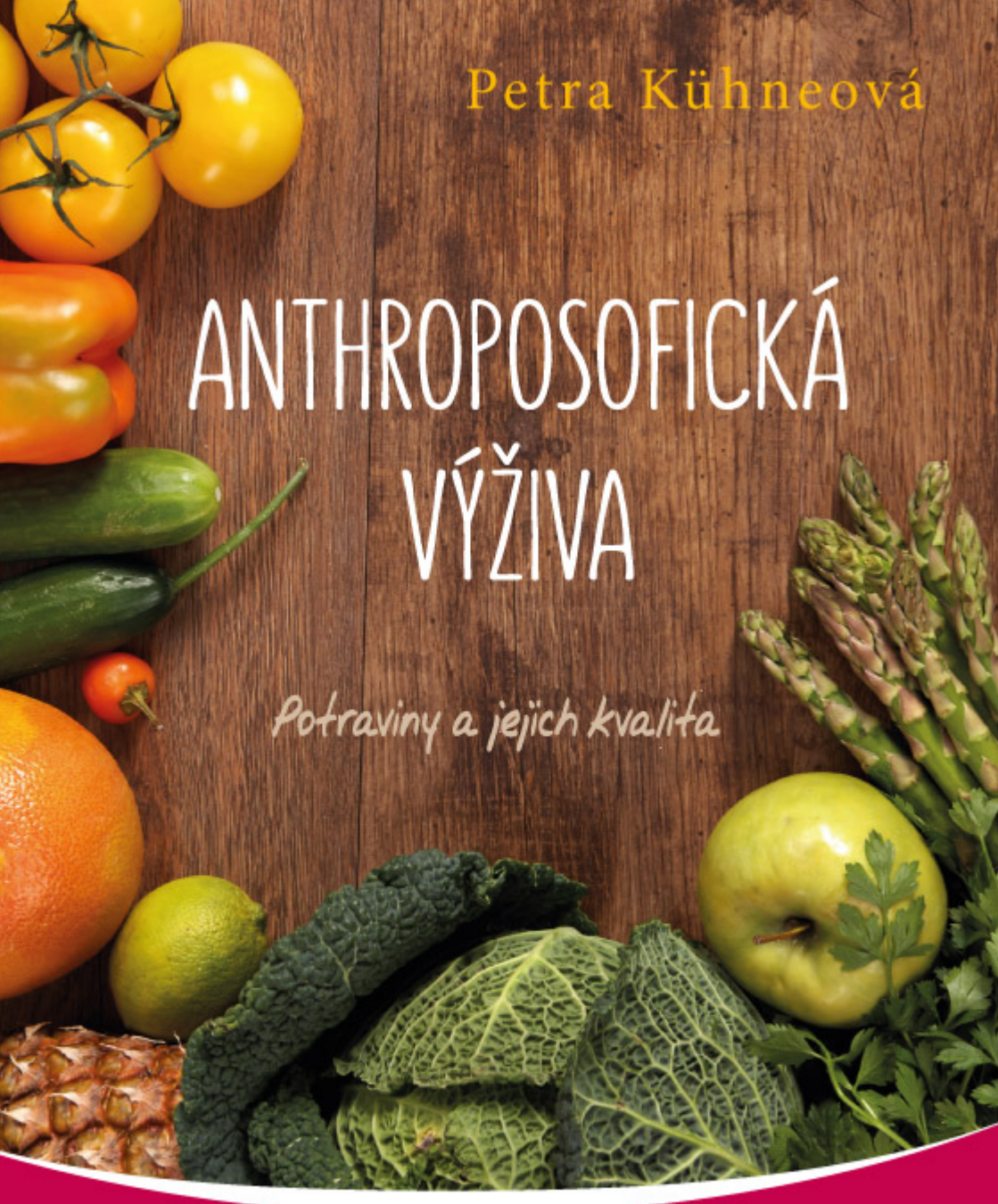




Petra Kühneová

# ANTHROPOSOFICKÁ VÝŽIVA

*Potraviny a jejich kvalita*



MAITREA





# ANTHROPOSOFICKÁ VÝŽIVA

POTRAVINY  
A JEJICH KVALITA



# ANTHROPOSOFICKÁ VÝŽIVA

POTRAVINY  
A JEJICH KVALITA

Petra Kühneová

Přeložil Radomil Hradil



MAITREA

## KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Kühne, Petra

[Anthroposophische Ernährung. Česky]

Anthroposofická výživa : potraviny a jejich kvalita / Petra Kühneová ; z německého originálu

Anthroposophische Ernährung přeložil Radomil Hradil. -- První vydání v českém jazyce.

-- Praha : Maitrea, 2015. -- 219 stran

ISBN 978-80-7500-126-9 (brožováno)

613.2 \* 141.333 \* 663/664-021.465 \* 613.26/.29 \* 614 \* (035)

– výživa člověka -- antropozofické pojetí

– kvalita potravin

– potraviny -- zdravotní aspekty

– příručky

613 - Hygiena. Lidské zdraví [14]

Petra Kühneová

**Anthroposofická výživa**

*Anthroposophische Ernährung*

Copyright © Petra Kühne, 2008

Translation © Radomil Hradil, 2014

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2015

ISBN 978-80-7500-170-2 (pdf)

# OBSAH

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| 1  PŘEDMLUVA .....                               | 1  |
| Úvod .....                                       | 3  |
| Poznámka k českému vydání .....                  | 4  |
| 2  ČLOVĚK A JEHO VÝŽIVA .....                    | 5  |
| Člověk jako celistvá bytost .....                | 5  |
| Obraz člověka v přírodní vědě .....              | 6  |
| Obraz člověka v anthroposofii .....              | 6  |
| Aspekty kvality potravin .....                   | 8  |
| Trojčlennost rostliny .....                      | 8  |
| Trojčlennost člověka s ohledem na rostlinu ..... | 11 |
| Vlivy způsobu pěstování a sklizně .....          | 13 |
| Vlivy kuchyňské úpravy .....                     | 16 |
| Výživa z jednotlivých přírodních říší .....      | 16 |
| Historický vývoj výživy .....                    | 17 |
| Vývoj z anthroposofického hlediska .....         | 19 |
| Anthroposofická výživa .....                     | 21 |
| 3  JEDNOTLIVÉ POTRAVINY .....                    | 23 |
| Živočišné potraviny .....                        | 23 |
| Mléko a mléčné výrobky .....                     | 25 |
| Maso, ryby a vejce .....                         | 33 |

|                                                   |     |
|---------------------------------------------------|-----|
| Tuky .....                                        | 39  |
| Úlohy tuku .....                                  | 39  |
| Druhy tuku .....                                  | 41  |
| Olejnátá semínka .....                            | 47  |
| Obilniny a škrobnaté potraviny .....              | 55  |
| Růst a tvorba látek obilí .....                   | 56  |
| Druhy obilí .....                                 | 58  |
| Obilninám podobná semena .....                    | 65  |
| Škrobnaté hlízy .....                             | 67  |
| Chléb .....                                       | 71  |
| Luštěniny .....                                   | 75  |
| Růst a tvorba látek .....                         | 77  |
| Jednotlivé luštěniny .....                        | 79  |
| Zelenina .....                                    | 83  |
| Lilkovité rostliny .....                          | 87  |
| Tykvovité rostliny .....                          | 97  |
| Rdesnovité rostliny .....                         | 99  |
| Liliovité rostliny .....                          | 100 |
| Merlíkovité rostliny .....                        | 102 |
| Okoličnaté (miříkovité, mrkvovité) rostliny ..... | 103 |
| Křížaté (brukvovité) rostliny .....               | 106 |
| Složnokvěté (hvězdnicovité) rostliny .....        | 107 |
| Houby .....                                       | 111 |
| Ovoce a ořechy .....                              | 115 |
| Růžovité rostliny .....                           | 118 |
| Citrusy (čeleď routovitých) .....                 | 122 |
| Tykvovité rostliny .....                          | 123 |
| Skořápkaté ovoce – ořechy .....                   | 123 |
| Cukr a přírodní sladidla .....                    | 131 |
| Historie sladidel .....                           | 132 |
| Cukr a rostlinné orgány .....                     | 134 |
| Cukr a vědomí .....                               | 135 |

|                                                      |            |
|------------------------------------------------------|------------|
| Cukr a zdraví .....                                  | 136        |
| Snížení spotřeby cukru .....                         | 138        |
| Přírodní sladidla .....                              | 138        |
| <b>Byliny a koření .....</b>                         | <b>145</b> |
| Historie koření .....                                | 145        |
| Účinky koření .....                                  | 146        |
| Tropické a tuzemské koření .....                     | 147        |
| Použití koření .....                                 | 156        |
| <b>Voda .....</b>                                    | <b>157</b> |
| Výskyt vody .....                                    | 158        |
| Čistota vody .....                                   | 161        |
| Co můžeme udělat my spotřebitelé? .....              | 166        |
| <b>Pochutiny .....</b>                               | <b>169</b> |
| Pochutiny obsahující kofein .....                    | 170        |
| Alkohol .....                                        | 179        |
| <b>Kypřicí a pojivé prostředky .....</b>             | <b>183</b> |
| Přírodní a izolovaná pojiva .....                    | 187        |
| <b>Kuchyňská sůl .....</b>                           | <b>191</b> |
| Původ soli .....                                     | 191        |
| Dobývání soli .....                                  | 196        |
| Výběr stolní soli .....                              | 197        |
| <b>[4] DOSLOV: K SITUACI V ČESKÉ REPUBLICE .....</b> | <b>199</b> |
| <b>[5] POZNÁMKY .....</b>                            | <b>205</b> |
| <b>[6] REJSTRÍK .....</b>                            | <b>209</b> |
| <b>Literatura .....</b>                              | <b>217</b> |



# |1| PŘEDMLUVA

CO JEN MÁM JÍST? A KOLIK? Máloco nás každý den tak často zaměstnává jako jídlo. Musíme ho nakoupit a připravit, musí nám chutnat a nesmí být příliš drahé. Supermarkety nás zaplavují jeho nezměrným množstvím, u pouhé kávy si často musíme vybírat až z osmi různých nabídek. Pokud se nerozhodujeme podle ceny, jak tomu většinou bývá, hraje podstatnou roli vzhled obalu, anebo v lepším případě značka fair trade nebo bio.

V časopisech vychvalují hned tenhle, hned zase tamhle ten trend, každý jako jediný pravý, což je pokaždé „vědecky dokázáno“. Někdy člověk už opravdu neví, podle čeho se má řídit. Vedle spousty kuchařek existuje zrovna taková spousta příruček správné výživy. Ani tady už jeden neví, co má vůbec cenu číst a čemu věřit. A tak se člověk většinou drží toho mála, co mu chutná, a skutečná pestrost, jako například u zeleniny, přichází zkrátka.

Jestliže nám nyní Petra Kühneová předkládá svou *Anthroposofickou výživu* (která je značně přepracovanou verzí její někdejší knihy *Kvalita potravin a vědomá výživa*), vyplňuje tím jednu velkou mezeru: Kniha má takřka lexikální strukturu, což znamená, že tu najdu informace k množství hesel z oblasti výživy. Informace ani příliš stručné, ani příliš podrobné. A většinou právě ty, které zrovna hledám: Kolik cukru, a pokud ano,

jaký? Jak působí na moje zdraví, co však musím brát také v úvahu při eventuální změně stravování jako sociální důsledky (stravovací zvyklosti v rodině)? Anebo co je takzvaný světelný kořen a čím se vyznačuje oproti bramboru? Vedle faktických údajů v knize jako čtenář nacházím osvětlující fenomenologická pozorování, stejně jako historická doplnění, která mi pomáhají zařadit příslušnou potravinu do souvislostí. Vítám i poznámky, jak ta která látka nebo plodina působí v člověku.

Co ovšem chybí, je zdvižený ukazovák. Petře Kühneové se daří uplatňovat anthroposofický pohled na věc tak, aby čtenáři poskytoval rozhled. Kniha tak působí svým střízlivým stylem a právě anthroposofickou perspektivou, která není materialistická, ale bere člověka vážně na všech jeho rovinách, jako tělo, duši a ducha, a je osvěživě nedogmatická.

S touto knihou v ruce se člověk nemusí jídla obávat, ale může se do něho s radostí pustit.

Nikolai Fuchs  
Zemědělská sekce Svobodné vysoké školy  
pro duchovní vědu při Goetheanu  
Dornach, říjen 2007

# ÚVOD

VÝŽIVA PATŘÍ V SOUČASNOSTI k aktuálním mediálním tématům. Ve vědě přibývá výzkumných prací z oblasti výživy. To naprosto není samozřejmé, samostatná věda o výživě totiž existuje teprve asi 120 let. Nejprve to byli lékaři, kdo se výživou systematicky zabýval. Také chemici, biologové a fyzikové se zajímali o potraviny, věnovali pozornost jejich složení a struktuře a prováděli jejich rozbor. V Německu od roku 1962 existuje univerzitní vzdělání v oboru ekotrofologie neboli věda o lidské výživě.

Nadbytek potravin v mnoha zemích ukazuje, že výživa je aktuálním tématem. Mnoho lidí si s touto nabídkou neví rady. Věda o výživě se tak dnes stává rádce v otázkách stravovací praxe. Tento vývoj je důležitý, neboť lidé mají postupně přijmout odpovědnost za svou výživu a za potraviny, které kupují. Že to není tak jednoduché, ukazuje hojně rozšířený problém s nadváhou a hledání nových forem výživy. Čtenář zde najde popis jednotlivých potravin, aby mohl snadněji porozumět jejich kvalitě a významu pro výživu člověka.

Petra Kühneová

## POZNÁMKA K ČESKÉMU VYDÁNÍ

Jelikož autorka knihy uvádí na řadě míst statistické údaje o spotřebě jednotlivých produktů v Německu, bylo české vydání doplněno o adekvátní údaje z České republiky, čerpané většinou ze zpráv Českého statistického úřadu. Doplněny byly také informace o legislativě vztahující se k ekologickému zemědělství a biopotravinám, platné v České republice, a informace o označování bioproduktů. Tyto vložené údaje, týkající se situace v České republice, jsou pro snazší orientaci čtenáře označeny symbolem , případně jsou kratší vsuvky vloženy do hranatých závorek.

Naším záměrem bylo, aby kniha Petry Kühneové mohla českým čtenářům co nejlépe posloužit jako zdroj fundovaných informací z oblasti zdravé, anthroposofii inspirované výživy člověka.

Radomil Hradil

## |2| ČLOVĚK A JEHO VÝŽIVA

### ČLOVĚK JAKO CELISTVÁ BYTOST

Ve vědě o výživě byly prozkoumány tři hlavní druhy živin: bílkoviny, tuky a sacharidy, dále vitaminy a minerály a také různé podpůrné doprovodné látky, jako jsou ovocné kyseliny, barviva a vonné látky. V současné době probíhá výzkum sekundárních rostlinných látek. Živiny obsažené v potravinách tak známe čím dál podrobněji. Na druhé straně vědci uvádějí, kolik těchto látek člověk potřebuje, aby mohl žít zdravě. Tady ale začíná nejistota, neboť tato doporučení a údaje o lidské potřebě se již nejednou změnily a v některých případech se liší i v jednotlivých zemích. V každodenní stravovací praxi se ukazuje, že tato doporučení nejsou dostatečně akceptována a uváděna v život. Kolem 65 % všech nemocí je považováno za podmíněné nebo ovlivněné výživou. Patří k nim diabetes 2. typu, onemocnění srdce a krevního oběhu, dna, revmatismus a jako rizikový faktor nadváha. Pokusy přivést člověka ke zdravější výživě nepřinesly očekávaný výsledek. To má několik důvodů:

- špatná výživa z hlediska složení a množství;
- špatné stravovací návyky, například absence klidu a pravidelnosti;

- špatné životní zvyklosti, jako je nedostatek pohybu, čerstvého vzduchu, spánku, odpočinku;
- nedostatečná kvalita potravin;
- nedostatek praktických orientačních pomůcek.

## Obraz člověka v přírodní vědě

Jeden z problémů dnešní vědy spočívá v tom, že na člověka nahlíží velmi redukovaným způsobem. V přírodních vědách je bráno v úvahu lidské tělo, které je činností látkové výměny udržováno při životě a které je schopno citových projevů a myšlenkových výkonů. Za podstatné je tak považována hmota, tedy látky a jejich přeměny. Organismus člověka je údajně udržován v chodu působením fyzikálních, chemických a biochemických sil. Život, duše a duch nejsou pokládány za svébytné aspekty lidské bytosti, nýbrž za funkce těla. V jednotlivých oborech přírodní vědy, včetně ekotrofologie, tudíž převládá výzkum hmoty a nikoli života. Tento postoj má dopad na výsledky výzkumu, které tak platí pro fyzicky nahlíženého člověka.

## Obraz člověka v anthroposofii

Anthroposofie naproti tomu vytvořila jiný obraz člověka: člověk je chápán jako spojení oživeného těla (vitální tělo), duše a ducha, jež jsou všechny svébytné a ve svém působení se prostupují. Často se pro tyto oblasti používají také pojmy fyzické, éterné, astrální tělo a Já. Rozdílnost tohoto členění oproti přírodovědeckému obrazu člověka připouští jiné poznatky o působení výživy. Při požití chleba tak není rozhodující jen vliv sacharidů, bílkovin a tuků, ale také v chlebu skryté síly obilné rostliny, dále síly, jež se do něho dostaly při zpracování, a – jakkoli to může být obtížně představitelné – duševní a duchovní hnutí pociťovaná lidmi při zpracování suroviny

a přípravě pokrmu. Jestliže spotřebitel například ukrojí krajíc chleba láskyplně, lhostejně nebo nahněvaně, vstoupí něco z jeho naladění do silového účinku tohoto krajíce chleba. Toto rozšířené pojetí výživy má svůj význam pro kvalitu potravin. Dochází k rozšíření odpovědnosti lidí, kteří produkty vyrábějí, zemědělců, zahradníků, zpracovatelů či kuchařů.

|                          |        |              |
|--------------------------|--------|--------------|
| duchovní osobnost (Já)   |        |              |
| hmotné tělo              | ČLOVĚK | duše, psyché |
| oblast živého (vitalita) |        |              |

Na druhé straně člověk reaguje na výživu mnohostranněji, než přírodní věda očekává. To je dáno tím, že se výživy dostává i jeho éternému tělu, to znamená jeho vitalitě, a také jeho duši a duchu, a to nejen prostřednictvím těla, ale také prostřednictvím sil z oblasti živého, pocházejících z rostliny, prostřednictvím duševně-citového charakteru zvířete a prostřednictvím sil vstupujících do potravin při zpracování lidmi. Zvláště citliví lidé například vnímají jídlo uvažené bez lásky jako zátěž.

Tyto možnosti člověka reagovat poukazují na budoucnost, neboť člověk se tak může svobodně vypořádat i s nepříznivými vlivy výživy. Není tomu tak, že by fyziologicky daným způsobem pouze reagoval na požití živiny; svou vůlí totiž může nad tento rámec klást odpor: bude možné, aby zmírnil či dokonce zrušil účinky nezdravých nebo znehodnocených potravin. Jistě není pravidlem, aby to lidé dokázali; tuto schopnost však v základu mají. Proto ani lidé, kteří žijí v zemích, kde se nikdy nesetkají s biologicko-dynamicky nebo ekologicky vypěstovanými potravinami, ale jsou odkázáni možná dokonce na nelaskavé jídlo z obrovských jídelen, nemusí rezignovat. Vývoj člověka však probíhá snadněji, může-li se živit

zdravými pokrmy. Ovšem mnozí lidé s nesprávnými stravovacími návyky dnes nemají nezbytnou vůli a vědomí, ačkoli možnosti zde jsou.

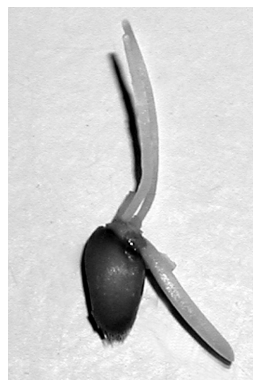
Potraviny na člověka působí, on však může diferencovaně odpovídat. Pouhá konzumace těch nejlepších potravin nepomůže k duchovnímu růstu: do nebe se člověk nemůže projít. Nezdravé stravovací návyky ovšem duchovní vývoj ztěžují. Jeden výrok Rudolfa Steinera, který pronesl ke svému spolupracovníkovi Ehrenfriedu Pfeifferovi, výstižně charakterizuje problémy nezdravé výživy: *„Taková, jaká dnes výživa je, už člověku nedává sílu, aby ve fyzickém světě manifestoval ducha. Není již schopen vytvářet most od myšlení k chtění a jednání. Potraviny už naprosto neobsahují síly, které by člověku měly dávat.“*<sup>41</sup> Musí se tedy jednat o zlepšování kvality potravin s ohledem na člověka jako bytost, která na ně aktivně odpovídá.

## ASPEKTY KVALITY POTRAVIN

### Trojčlennost rostliny

Jak novým způsobem rozumět potravinám, aby při tom byly vzaty komplexně v úvahu jejich látky i síly? K tomu je třeba nalézt řád, z něhož bude zřejmý vztah k člověku. Rostliny představují hlavní část naší výživy a na rozdíl od živočišných potravin jsou nepostradatelné. Zhruba je můžeme rozdělit na obilniny, ovoce, zeleninu, saláty, houby a luštěniny. Do těchto skupin je shrnuto množství jednotlivých produktů. Jak bychom mohli vytvořit jiné rozdělení, které by umožňovalo obecnou výpověď?

Johann Wolfgang Goethe navrhl jednoduchý princip uspořádání, dále rozvinutý Rudolfem



Steinerem, totiž trojčlennost rostliny. Rostlina sestává z kořene, listu, stonku a květu, plodu a semene. Každá z těchto částí má svůj vlastní charakter.<sup>2</sup> *Kořen* představuje ztvrdlou část, *květ* otevřenou, rozplývající se část. *List* stojí uprostřed jako vyrovnávající, zprostředkující část rostliny. Z květu se vytváří *plod* se *semenem*. To v koncentrované formě obsahuje zárodek, z něhož vznikne nová rostlina. Jednotlivé části rostliny ukazují určitý princip. Při bližším pohledu lze rozpoznat tyto vlastnosti a látky: Růst rostliny začíná klíčením semene. Semeno bobtná, objevuje se klíček a první kořínky. Kořeny začínají růst a přijímají z půdy živiny a minerální látky. Kořen je kontaktním orgánem rostliny vůči zemi, vůči jejímu prostředí. Vnější část kořene tuhne a tvrdne, až na jemné kořenové vrcholky, které se stále více spojují se zemí. Kořen roste ke středu Země, podléhá tedy tíži, zemské přitažlivosti. Chuť kořene je mimo jiné určována minerálními látkami: dominuje slanost. Jako látka zde vzniká především celulóza – nestravitelná pro člověka, avšak tvrdá a odolná vůči teplotním výkyvům, mokru a suchu. Kořen je spojen spíše s chladem a vlhkem než s teplem. Jemné kořínky bývají obvykle bílé, starší tvrdé kořeny jsou hnědé jako země. Kořeny jsou trvanlivé a často přečkávají zimu, zatímco ostatní části rostliny odumírají.

Kromě kořene roste dále i *klíček*. Zpočátku je bezbarvý. Jakmile se však dostane na světlo, zezelená. Vytvářejí se děložní lístky, zvolna roste stonk a objevují se další listy. Listy přebírají výměnu se světlem a vzduchem, stejně jako regulaci tekutin. Z listů se tak například odpařuje voda. Zeleně listová



neboli chlorofyl má schopnost vytvářet z vody, světla a vzduchu (CO<sub>2</sub>) cukr a škroby. V listech se navíc v nepatrných množstvích nachází vysoce kvalitní bílkovina. Uspořádání listů je rytmické. Ve stonku, který rostlinu zaopatřuje od kořene až ke květu, se nacházejí vodivé dráhy pro rostlinné šťávy. Oblast stonku a listů tak představuje spojující článek.

Po tvorbě listů s přechodem z vegetativní, na růst orientované oblasti do oblasti generativní, orientované na rozmnožování, vzniká něco nového. *Květ* se vzdává schopnosti fotosyntézy, nemá chlorofyl, zato však teplem a světlem vytvářené barvy. Otevírá se světlu, vydává vůni a představuje opačný pól vůči kořenu. Tady jsou barvy a tvary, vůně a aroma, velkoryse rozdávané okolnímu světu. Probíhá intenzivní látková výměna. Po oplodnění vzniká z pestíku plod. I tady rostlina působí navenek: plody září svými barvami, vydávají vůni a aroma a zvou k jídlu. V podobě plodu vytváří rostlina prostorový útvar, na rozdíl od listů a plodů, majících plošný charakter. V plodu se vyvíjí semeno. To zase představuje protiklad k plodu, obsahuje málo vody a je mnohem koncentrovanější a uzavřenější. Semenný obal je pevný a téměř nepropustný; semeno je malé a obsahuje vysoce cenné živiny. Ty představují „vnitřní teplo“, které sem bylo vzámeno slunečním světlem. Semeno je díky tomu takovým malým shrnutím rostliny v kompaktní formě. Takový je koloběh rostliny v jejím časovém vývoji.

### **Tři oblasti rostliny**

| <b>kořen</b>                                                 | <b>list/stonek</b>                                                            | <b>květ/plod/semena</b>                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| tvrdnutí<br>vnímání v zemi<br>minerální látky, soli<br>chlad | zprostředkování<br>šťávy, tekutina<br>asimilace<br>chlorofyl<br>dýchání listy | rozplývání/koncentrování<br>vůně, aroma, barvy<br>látková výměna<br>ukládání látek<br>rozmnožování<br>tvorba vnitřního prostoru |

## Trojčlennost člověka s ohledem na rostlinu

Jak tedy působí rostlina na člověka? Pomocí této trojčlennosti můžeme najít vztah k člověku, neboť i lidský organismus lze rozdělit do tří oblastí. Rozlišujeme:

|                                    |                    |
|------------------------------------|--------------------|
| nervově-smyslový organismus        | oblast hlavy       |
| rytmickou soustavu                 | oblast hrudi       |
| soustavu látkové výměny a končetin | břicho a končetiny |

*Nervově-smyslová soustava* sestává podobně jako kořen ze ztvrdlých substancí: nervové buňky nemají schopnost množit se. Opakem je střevní buňka, která patří k soustavě látkové výměny a končetin a pravidelně se dělí. Vnější vrstva kůže sestává z odumřelých buněk, stejně jako vlasy. Naše smysly slouží k navazování kontaktu s prostředím. Působící síla není ovšem přivrácená Zemi jako u rostliny, nýbrž Slunci: působí zde tíží protikladná lehkost, síla vzpřímení.

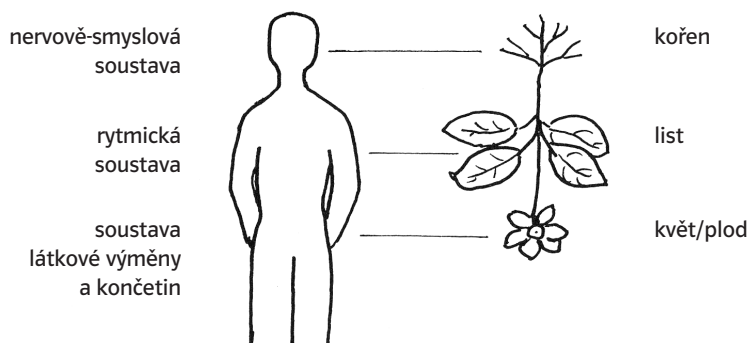
*Rytmická soustava* zajišťuje prostřednictvím krve a proudu vzduchu dýchání. Krevní oběh přebírá transport látek. Chlorofylu odpovídá co do stavby hemoglobin, který jenom na místě hořčíku nese atom železa. Prvkem tvořícím oporu je u rostlin stonek se svými listy, u člověka páteř s žebry.

*Soustava látkové výměny a končetin* zahrnuje spolu s trávením výstavbu a přeměnu látek. Rozmnožovací orgány zajišťují reprodukci, podobně jako se to u rostliny děje v květu. V soustavě látkové výměny dominuje teplo, stejně jako v květu, kde byly jemným měřením zjištěny vyšší teploty než v ostatních částech rostliny. A jaké závěry z toho lze vyvodit pro výživu?

### Tři oblasti člověka

| <b>nervově-smyslová soustava</b>                                                                             | <b>rytmická soustava</b>                                                      | <b>soustava látkové výměny a končetin</b>                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| tvrdnutí (lebka)<br>smyslové orgány<br>(vnímání okolí)<br>zpracování smyslových<br>vjemů<br>chlad, strnulost | zprostředkování<br>rytmus (tep, dech)<br>dýchání<br>krevní oběh<br>hemoglobin | rozplývání, rozpouštění<br>(trávení)<br>koncentrování (výstavba)<br>látková výměna,<br>rozmnožování<br>tepelné procesy, pohyblivost |

Rostlinné orgány mají vztah k oblastem člověka, v nichž se pak projevují jejich účinky. Kořen oslovuje převážně nervově-smyslovou oblast, plod látkovou výměnu. Kořen se svým vztahem k chladu vyžaduje od člověka více jeho vlastního tepla, zatímco plody teplo dodávají. Chce-li člověk podnítit své myšlení a bdělost, tedy posílit svou nervově-smyslovou ústrojnost, pak bude konzumovat více kořenové zeleniny. K posílení plic se v dietetice podávají listové saláty; v případě obtíží v oblasti látkové výměny se k jejich usměrnění podává kořenová zelenina. Je-li naproti tomu látková výměna oslabena a má-li být posílena, podávají se plody k jejímu podnícení.



Tak jednoduché, jak se jeví, však tyto souvislosti nejsou. Uplatňuje se zde nejen dominantní působení rostlinného orgánu, ale také další síly, které tento vliv zmírňují, překrývají nebo zesilují. Například rostlinný druh může působit natolik dominantně, že tím jsou poznamenány všechny rostlinné orgány. Červená řepa se svou červenou barvou dává tudíž najevo, že se v ní neuplatňují čistě kořenové síly, ale také síly květového charakteru. Je také skutečně snadněji stravitelná než jiná kořenová zelenina a vhodná dokonce pro batolata. Takových příkladů lze najít mnoho; v podstatě snad neexistuje rostlina, která by vyváženě a harmonicky ztělesňovala ideální typ rostliny kořenové, listové a květové. Má-li člověk poznat, jak bude určitá potravina působit, musí zapojit své pozorovací schopnosti. K tomu potřebuje i jisté základní znalosti podmínek růstu a pěstování rostlin. To je ovšem poněkud problematické, neboť velké množství lidí nemá představu o botanickém přiřazení potravních rostlin k odpovídajícím částem rostliny. O kolik těžší je pak přijít na to, v jaké oblasti člověka se projeví účinky. Na výzkum a informovanost spotřebitelů tady ještě čeká ne jeden úkol (viz str. 83).

## Vlivy způsobu pěstování a sklizně



*Německé označení  
biopotravin.*

Zemědělství se za posledních sto let výrazně změnilo. K těmto změnám patří používání dusíkatých hnojiv, biocidů proti nežádoucím rostlinám nebo takzvaným škůdcům, průmyslové výrobní metody a v některých zemích již i používání geneticky modifikovaných rostlin a zvířat. V době, kdy byla většina těchto změn ještě věcí budoucnosti, v roce

1924, založil Rudolf Steiner svým Zemědělským kurzem biologicko-dynamické zemědělství.<sup>3</sup> Má jím být uskutečněno zemědělství podporující život, to znamená oživující půdu, dlouhodobě zachovávající a zvyšující půdní úrodnost a umožňující rostlinám a zvířatům přirozený růst. Potraviny produkované v tomto zemědělství se prodávají



pod značkou Demeter. Déméter je jméno řecké bohyně úrodnosti. Teprve později vznikly další zemědělské produkční metody, známé například

pod označeními Bioland nebo Naturland. Tyto přirozené způsoby produkce bývají označovány jako ekologické nebo biologické zemědělství. Ekologičtí zemědělci musí dodržovat zákonná ustanovení uvedená v nařízení Evropské unie o ekologickém zemědělství a musí každoročně projít kontrolou. Zírkají se použití lehce rozpustných minerálních hnojiv, nepoužívají žádné biocidy a dodržují předpisy pro chov zvířat i zpracování produktů. Směrnice producentů mají přísnější požadavky a garantují spotřebiteli vyšší biokvalitu. V Evropské unii se biopotraviny poznají podle čísla kontrolní organizace a v nejbližší době také podle značky Evropské unie pro biopotraviny, která bude ve všech zemích unie stejná. V Německu nesou mnohé bioprodukty dobrovolně německou bioznačku. Producenty mají vlastní značky, jako je například logo Demeter. Dnes je možné zakoupit v biokvalitě téměř všechny potraviny. Lze je získat v prodejnách zdravé výživy, v konvenčních supermarketech i biosupermarketech. Používání potravin Demeter nebo biopotravin je důležité nejen pro vlastní zdraví, ale také pro rostliny, zvířata, půdu a životní prostředí.



V Evropské unii se ekologické zemědělství a produkce biopotravin řídí Nařízením Rady (ES) č. 834/2007, v České republice pak navíc zákonem č. 242/2000 Sb. o ekologickém zemědělství.



Biopotraviny musí být označeny kódem příslušné kontrolní organizace, například CZ-BIO-002, a logem Evropské unie pro biopotraviny (lístek složený z dvanácti hvězdiček, viz obrázek). Označení českým logem, takzvanou biozobrú (viz obrázek), není povinné; toto logo však nesmí být použito, není-li produkt certifikovaný jako bio. Stejně nesmí být spotřebitel uváděn v omyl označeními jako „eko“, „přírodní“ apod., použitými na potravinách nevyprodukovaných v souladu s legislativou pro ekologické zemědělství.

Růst, respektive zrání rostliny je zakončeno *sklizní*. Mnoho plodin dozrává ještě nějaký čas po sklizni, dokud se nezačnou kazit. Právě okamžik sklizně má zvláštní význam, protože fixuje okamžitou vývojovou fázi rostliny. Ráno se tak rostliny nacházejí ve fázi rozvíjení a jejich šťávy stoupají nahoru; večer se rostlina naopak stahuje a šťávy se koncentrují. Kolem poledne a půlnoci prochází rostlina jakýmsi „volnoběhem“ nebo také chaosem ve smyslu zmatku, nevyhraněného stavu. Pokud se rostliny sklízí ráno, mají tendenci k rozvolňování, kdežto večer ke zpevňování. Kořenová zelenina by se měla sklízet večer, jestliže se má posílit její kořenový charakter, a naopak ráno, má-li se tento charakter oslabit. Květy na čaj mají silnější účinek, pokud se sklízí ráno. Tento okamžik sklizně jistě není možné dodržet v každém produkčním zahradnictví. Avšak v případě zvláště citlivých nebo nemocných lidí na to můžeme při dietě dbát. *Ukladnění* potravních rostlin vyvolává téměř vždy zesílení kořenových sil: rostlina stárne a ostatní životní síly ustupují. Jemné síly květového charakteru při tom zanikají rychleji než stabilní síly kořene.

## Vlivy kuchyňské úpravy

Při kuchyňské úpravě jde většinou o procesy kouskování a mělnění a o tepelné vlivy. To oslabuje rostlinu, avšak pomáhá člověku při jejím trávení. Ještě důležitější může být ošetření teplem, jako je blanšírování, dušení nebo vaření. Teplo uvolňuje strukturu rostliny a navozuje určité „dozrávání“. Uvařená rostlina získává více květový charakter. Například syrový celer je těžko stravitelný, vařený je rozvolněnější a lépe využitelný. Přísun tepla přitom musí být přizpůsoben podmínkám. Jeho správná míra závisí na druhu rostliny. Celer snese více tepla než špenát. Tyto vlivy ukazují, že člověk může potravu měnit rozdílnou kuchyňskou úpravou. Změna odpovídající rostlině i člověku způsobuje zvýšení hodnoty a uvolňuje síly, které by člověk jinak nemohl využít.

## VÝŽIVA Z JEDNOTLIVÝCH PŘÍRODNÍCH ŘÍŠÍ

Člověk pro svou výživu konzumuje rostliny a zvířata a v nepatrné míře také minerály. Podílí se tak na všech říších přírody. Význam jednotlivých potravin je ovšem rozdílný co do kvality i kvantity. Z hlediska množství zaujímá největší díl rostlinná potrava. Následují živočišné potraviny a v nepatrné míře minerály. Jsou ovšem lidé, kteří požívání živočišných potravin odmítají. Rozlišujeme přísné vegetariány, tedy vegany, a ty, kdo konzumují mléko a mléčné výrobky, tedy laktovegetariány, anebo navíc vejce, to jest ovolaktovegetariány. Lidé, kteří by zcela odmítali rostlinnou stravu, neexistují; takoví lidé by ani nemohli přežít.\* Minerální podíl naší stravy je reprezentován

---

\* Na dotaz, jaké stanovisko by zaujala k takzvanému breathariánství, tedy k nepřijímání fyzické, hmotné stravy, autorka odpověděla: „*Ano, je několik lidí, kteří existují jen o světelné stravě, také lidé se stigmaty a několik málo svatých. Tím, co jsem napsala, bylo míněno, že nelze žít výlučně o živočišné stravě. I Eskymáci dříve požívali vodní rostliny, mechy a lišejníky.*“ (Pozn. překl.)

především kuchyňskou solí, další soli, respektive minerální látky jsou obsaženy v rostlinných nebo živočišných potravinách. Minerálního charakteru jsou dále kyseliny jako ocet, přídatné látky a potravní doplňky jako kalciové tablety atd. Bez minerálního podílu ve stravě se lze obejít. Minerální látky získáváme prostřednictvím rostlin. Jedině rostlinné potraviny jsou pro výživu nepostradatelné.

|                                    |                                                                              |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <b>živočišná říše</b>              | domácí zvířata, mléko, med<br>divoká zvířata<br>ryby<br>hmyz<br>měkkýši      |
| <b>rostlinná říše</b>              | kulturní rostliny, plané rostliny<br>houby<br>vodní rostliny: řasy           |
| <b>jednobuněčné mikroorganismy</b> | bakterie<br>nižší houby (kvasinky)                                           |
| <b>minerální říše</b>              | sůl, minerální látky, vitamíny, kyseliny, přídatné látky, syntetická aromata |

Jaký význam mají živočišné potraviny? Mnozí lidé je považují za nepostradatelné. Ale nebylo tomu tak vždy – ještě před několika desetiletími platily živočišné produkty za luxus a konzumovaly se jen v neděli, neboť byly příliš drahé. I dnes si je musí velká část lidstva kvůli chudobě odříkat a živí se převážně potravinami rostlinného původu.

## Historický vývoj výživy

Jak vypadala výživa dříve? Historikové zjišťují, že lidé dávnověku jedli převážně rostlinnou potravu, jako jsou bobule či listy, ale také hmyz. Lov se rozvinul později. Teprve až se lidé usadili, s pěstováním rostlin a chovem zvířat se objevila pravidelná smíšená strava.<sup>4</sup> Ještě v řecké a římské říši

bylo maso považováno za méně hodnotné než chléb, respektive obilniny. Svou roli při tom jistě hrála také špatná trvanlivost živočišných potravin za tehdejších podmínek uchovávání. Teprve na konci římské říše dosáhl konzum masa velkého významu, jak lze vyčíst z líčení hostin. V *pozdním středověku* (14., 15. století) bylo maso veskrze běžným pokrmem. Získat ho bylo snazší než získat obilí, neboť pastvin byl dostatek a zvířata toho kromě pasáčka mnoho nepotřebovala. Naproti tomu polní plodiny vyžadovaly mnoho práce, pokud měly dát dostatek úrody. Rolníci v té době proto mnohá pole přeměnili v pastviny, aby mohli chovat více dobytka. V *raném středověku* byla výživa naopak bohatá na rostlinnou stravu. Maso a vejce měly mnohem menší význam. *Novověk* v 16. století vedl opět k příklonu k obilninám, neboť lidé potřebovali potravu. Půdy ležící ladem byly obdělány, na pobřeží Německa se stavěly hráze na ochranu nově vytvořených polí.<sup>5</sup> V téže době se rozvíjel také čilý obchod s obilovinami. Spotřeba masa silně poklesla. Ze starých dokumentů lze vyčíst, že cena žita se oproti ceně hovězího masa ztrojnásobila, třebaže se obilí pěstovalo na stále větších plochách. V té době se rolníci i měšťané živili převážně chlebem, obilnou kaší, mlékem, tuříný, hrachem a zelím. Pil se kment, řídké pivo (ředina) z obilí. V 18. století nastoupily brambory a obilí zčásti vytlačily. V této době u početně se rozrůstajícího obyvatelstva přibývalo chudoby. Jeden württemberský vinař tak kolem roku 1847 uvádí, že jeho denní strava sestává ráno z brambor a v poledne z chleba a ředkve; sůl že si může dovolit jen vzácně. *Koncem 19. století* začala spotřeba masa opět narůstat. Obyvatel Německa kolem roku 1850 tak spotřeboval asi 22 kg masa, v roce 1974 to bylo 83 kg a v roce 2003 již 92 kg, přičemž kvůli BSE, tedy nemoci šílených krav, došlo oproti roku 2000 k poklesu. Spotřeba vajec se za posledních 100 let zešestinásobila. Naproti tomu spotřeba brambor poklesla o 40 % a obilí asi o 50 %. Spotřeba obilnin zase zvolna roste.



V České republice činila v roce 2012 spotřeba masa na osobu a rok 77,4 kg; vrcholu dosáhla v roce 1989, kdy činila 97,4 kg. V roce 1936 se u nás snědlo 38 kg masa na osobu, v roce 1948, tedy v poválečném období, spotřeba poklesla na 33 kg.

Z historického hlediska tedy ve spotřebě masa došlo k několika „vlnám“. Vrcholy se nacházely na konci řecko-římské kultury, v pozdním středověku a dnes. Zajímavé na tom je, že podíl masa ve výživě se zvýšil vždy na konci kulturního období. Na začátku kulturního období vykazuje výživa vysoký podíl rostlin, zvláště významné je obilí. Protože i nyní se spotřebovává o něco více obilnin a dalších rostlinných potravin, mohl by být člověk v pokušení usuzovat z toho na nový časový impuls.

## Vývoj z anthroposofického hlediska

Prohloubený výklad historie výživy umožňuje duchovně-vědecká metoda Rudolfa Steinera. Ta bere v úvahu údobí, která současné vývojové stadium Země přesahují daleko do minulosti, kdy se člověk dosud nacházel na počátku svého vývoje a vykazoval také zcela jinou fyzickou podobu. I výživa měla tudíž zcela jiný ráz; v těchto dávno minulých epochách neodpovídala našim dnešním představám.<sup>6</sup>

Na počátku lidské evoluce se člověk živil ze sil okolní přírody. Nepřijímal dosud žádné látky v dnešním smyslu, protože takové látky neexistovaly. První hmotná strava byla spojena se zhutňováním a vytvářením pevného lidského těla. Byla to zpočátku substance mléčného charakteru, která byla přijímána podobně jako vzduch. Po ní následovala rostlinná strava, kterou lidé nejprve sbírali v přírodě, později se starali o jednotlivé plané rostliny, až nakonec dospěli k cílenému šlechtění. Tyto obrovské výkony byly možné jen díky tomu, že příroda i člověk tenkrát ještě žili

v jiných silových strukturách: tvořivé síly, živé utvářející síly se osvědčovaly jako tvárné a pohyblivé. Umožňovaly šlechtění v úplně jiné míře než dnes. Vzniklo zemědělství s pěstováním plodin. O něco později začala být důležitá živočišná strava. V následující době získaly na významu také minerály jako sůl nebo potraviny uvedené do minerálního stavu, například alkohol. V tomto poatlantském období se nacházíme dodnes. Tento krátký výklad ukazuje, že vedle sil získává stále větší význam hmota v souladu se zpevňováním Země a také s vývojem lidského těla.<sup>7</sup> Dnes se minerální podíl stravy neustále zvyšuje. Tento vývoj však potřebuje čas. Pokud se příliš urychlí, vede k nemoci, jak je například patrné z důsledků nadměrné spotřeby kuchyňské soli a cukru.

Z dlouhodobého hlediska bude hrát hlavní roli rostlinná strava; do budoucna totiž člověk potřebuje potravu, která mu umožní větší vnitřní pružnost. Toho je rostlinná strava schopna lépe než živočišná. V dalším vývoji budou síly potravy postupně důležitější než látky. Přitom se ovšem nejedná o pouhý příjem těchto sil z okolí jako v uplynulých dobách, nýbrž člověk bude muset sám k tomuto ději přispívat. Výživa budoucnosti bude proto založena spíše na potravě utvářené člověkem.<sup>8</sup>

## ANTHROPOSOFICKÁ VÝŽIVA

Anthroposofická výživa se orientuje podle individuálních potřeb člověka, nemá tedy žádné stravovací předpisy. Vznikla na začátku 20. století jako rozšíření přírodovědecké nauky o výživě a s přihlédnutím k nehmotným úrovním bytí (éterné, duchovní). Anthroposofie znamená moudrost o člověku a byla založena Rudolfem Steinerem (1861–1925). Anthroposofická výživa vychází z tohoto chápání přírody a člověka a je otevřená všem kulturám. V jednotlivostech může mít praxe anthroposofické výživy v různých zemích a kulturních okruzích různou podobu.

### Základy

V anthroposofické výživě hrají kromě živin jako kvalitativní faktory roli také síly růstu a zrání (tvořivé a vitální síly), přítomné v potravinách. Z toho vyplývají stravovací a kvalitativní doporučení. Z hlediska výživy mají potraviny pocházet pokud možno z biologicko-dynamické produkce. Při zpracování je důležité, aby se nezničila vysoká kvalita vytvořená zemědělstvím, ale aby byla rozvinuta a odpovídala potřebám člověka. Obchod s potravinami by se měl řídit zásadami spravedlivé ekonomiky (fair economy, asociativní, na spolupráci založené hospodaření).

Kromě toho se doporučuje brát v úvahu přírodní rytmy (roční doby) a regionální původ potravin. Na základě anthroposofického chápání přírody jsou popisovány účinky potravin, například obilí a brambor, které však nepředstavují žádná striktní doporučení pro jejich používání nebo odmítání. Určitá potravina může být pro některé lidi vhodná, zatímco pro jiné by byla nevhodná.

Toto posouzení vychází z anthroposofického chápání člověka. Podle něho je člověk považován za bytost nejen tělesnou, nýbrž zahrnující svébytnou vitální, psychickou a duchovní oblast, a možné je například rozlišování podle konstitučních typů (temperamentů) nebo přihlížení k tělesným rytům.

### **Svobodná volba stravy a vlastní odpovědnost**

Anthroposofická výživa ponechává člověku svobodu ve volbě stravy, staví na poznání (osvojování si znalostí o výživě), vnímání potravních potřeb (vnitřní spokojenost) a vlastní odpovědnosti při praktické realizaci (aktivní jednání). To vyžaduje duchovní zájem a citlivé smyslové vnímání, respektive jeho výcvik již od dětství. V praxi se osvědčila převážně ovolaktovegetabilní strava s malým nebo žádným množstvím masa a ryb. Jako základní potravina jsou upřednostňovány jednotlivé druhy obilnin.

Za důležitou složku výživy jsou považovány smyslové vjemy, „výživa smysly“. Jako součást anthroposofické výživy je navíc chápána vědomá kultura stravování (pravidelné přijímání pokrmů, klid, společné stolování, příjemná atmosféra u stolu).

Sekční kruh výživa Svobodné vysoké školy  
pro duchovní vědu při Goetheanu

## |3| JEDNOTLIVÉ POTRAVINY

### ŽIVOČIŠNÉ POTRAVINY

K živočišným potravinám patří mléko a mléčné výrobky, vejce, ryby a mořské plody, maso a uzeniny. Také *med* se řadí k potravinám živočišného původu, třebaže se podobá rostlinným sladidlům (viz str. 132). *Mléko* se od ostatních živočišných potravin liší, neboť není živočišným tělem, nýbrž produktem vyměšování zvířecí matky, sloužícím k výživě mláďete. Kdyby mléko zůstalo v těle matky, kdyby tedy například nebyla podojena kráva, měla by zdravotní problémy. Mléko se tvoří v samičím zvířecím organismu a je odevzdáváno. Ani *vejce* nezůstává v těle nosnice, ale je sneseno. Na rozdíl od mléka vzniká z vejce kuře, pokud bylo oplodněno. Vejce tak patří zvířeti více než mléko.

Naproti tomu ryba je živé zvíře. Aby ji člověk mohl sníst, musí ji zabít. S rybou člověk požívá zvíře jako celek a nikoli jen jeho oddělenou část. Ryba ovšem žije ve vodním prostředí a uchovává si tím jistou pohyblivost a tvárnost, která suchozemským zvířatům chybí. Má vztah k tekutému živlu a nepodléhá tolik zpevňování jako hospodářská zvířata či vůbec zvířata suchozemská, z nichž pochází naše maso. Ryba navíc není domestikované domácí zvíře, a proto dosud žije ze svých původních instinktů.

Maso pochází převážně z našich hospodářských zvířat, z dospělého skotu či z telete, z prasete, ovce a drůbeže. V jiných zemích se jí i kuň, jiné druhy tura a koza. Zvěřina má pouze podružný význam. Aby člověk mohl jíst maso, je třeba zvíře zabít či porazit. U masa a ryby tedy člověk požívá látky a síly celého zvířete. Vedle životních sil jsou to i síly duševní povahy ve svém hmotném projevu. Reprezentují živočišný druh a zprostředkují pocity, sympatie a antipatie příslušného zvířete. Takové síly jsou samozřejmě ve vejci obsaženy v mnohem menší míře, protože ho nelze považovat za hotové zvíře. U mléka je tato skutečnost ještě zřejmější. Každé živočišné mléko je v závislosti na druhu zvířete specializované a liší se dokonce i látkovým složením, především ale svou silovou strukturou. Duševní povaha zvířete je v něm však sotva přítomná. U vegetariánů proto mléko zaujímá střední postavení mezi zvířetem a rostlinou a často není považováno za živočišnou potravinu.<sup>9</sup>

Všechny živočišné potraviny, v nepatrné míře i mléko, člověka „zatěžují“. To souvisí s obsahem bílkovin. Tuto skutečnost lze pozorovat u novorozence, které se z plodové vody s jejími vztakovými silami rodí do zemské tíže.



V těle má ještě mnoho vody, co do tělesné formy je nepevněné a během dlouhých fází spánku bývá často „mimo“ Zemi. Úkolem mléka je poskytnout dítěti nezbytné pouto k Zemi. Dítě má vrůst do pozemských poměrů. Jelikož mléko zvířat plní tento úkol pro mláďata příslušného

druhu, není pro lidského kojence v této formě vhodné a musí být namícháno tak, aby odpovídalo mateřskému mléku.

Zatížení způsobuje vejce a ještě více ryba a maso. U některých lidí se projevuje únavou po jídle i větším příklonem k realitě, spojením