

Obsah

Udržitelné stravování	2
Kvalita bioproduktů	3
Kvalita potravin	4
Přehled literatury	6
Žádoucí látky	8
Bílkoviny	8
Sacharidy	8
Tuky	8
Vitaminy	8
Minerály	9
Rostlinné sekundární metabolity	9
Antioxidační potenciál	9
Obsah sušiny	10
Nežádoucí látky	11
Rezidua pesticidů	11
Mykotoxiny	11
Těžké kovy a kontaminanty prostředí	11
Dusičnaný	12
Rezidua léčiv	12
Choroboplodné organismy a škůdci	12
Biopotraviny a zdraví	13
Požitek	14
Technologická vhodnost	15
Holistické, celostní metody	16
Techniky zobrazování	17
Fluorescenční spektroskopie	17
Elektrochemická analýza	17
Zpracování	18
Kvalita způsobu produkce	20
Shrnutí	22
Literatura	23



Udržitelné stravování: biopotraviny jsou tím nejlepším základem

Samotná konzumace biopotravin sice nezaručí, že budeme zdravější, ale biopotraviny jsou důležitou součástí udržitelného a zdravého stravování. Tato příručka přináší řadu údajů o kvalitě biopotravin a ukazuje, jak se biopotraviny liší od konvenční produkce z hlediska kvality a bezpečnosti.

„Žádná rezidua pesticidů, lepší chut, zdraví a šetrnost k životnímu prostředí“, to jsou vlastnosti, které většina spotřebitelů očekává od produktů ekologického zemědělství. Ekologičtí zemědělci namísto syntetických chemických postříků a lehce rozpustných minerálních hnojiv používají přirozené metody ochrany rostlin a organická hnojiva. Vzhledem k odlišným způsobům produkce a zpracování lze očekávat rozdíl v kvalitě biopotravin ve srovnání s konvenčně vyrobenou stravou (viz další stránka).

Ale pouhá konzumace biopotravin naše zdraví neupevní. Nicméně spotřeba biopotravin je důležitou součástí udržitelného a zdravého stravování. Různé stravovací návyky mají na naše zdraví a na životní prostředí různý vliv, stejně jako různé ekonomické a společenské dopady. Zvolit si zdravou a udržitelnou stravu také znamená klást důraz na místní, sezónní potraviny zpracované tak, aby byla zachována jejich nutriční hodnota, potraviny zabaleny v obalech šetrných k životnímu

prostředí – a rozhodně nesmíme zapomenout ani na chuťové zážitky.

Řada studií analyzovala dopad výrobních postupů ekologického zemědělství na kvalitu jeho výrobků a srovnávala je s výsledky u produktů konvenčního hospodaření. Ovšem vyvozovat obecné závěry na základě údajů izolovaných studií kvality je obtížné. A to proto, že kvalita potravin není určována pouze způsobem produkce, ale také zvolenou odrůdou, místem pěstování, klimatem a posklizňovými vlivy. Zvláště významné jsou proto studie, jež shrnují a vyhodnocují výsledky jednotlivých výzkumných projektů. Vzhledem k rostoucímu významu ekologického zemědělství byla v mnoha evropských zemích nedávno provedena celá řada takovýchto rešerší odborné literatury.

Tato příručka zkoumá nejrůznější hlediska kvality potravin a předkládá shrnutí stávajících znalostí této problematiky. Hlavní důraz je kladen na kvalitu produktů.

Kvalita bioproduktů

Přínosy

Kvalita ekologicky produkovávaných potravin je výsledkem způsobu jejich produkce – jinými slovy, bez aplikace umělých látek a za využití metod, které zajistují životní pohodu zvířat, šetrí primární zdroje a chrání životní prostředí. Kvalita není určena pouze vlastnostmi jednotlivého produktu, ale celým způsobem výroby a zpracování. V každé fázi výroby a zpracování je snaha předcházet případným nežádoucím vlivům.

Zúrodňování půdy: přirozeným způsobem

V ekologickém zemědělství se pěstují leguminózy, které váží dusík. Zemědělci hnojí rostliny chlévkou mrvou a kejdou z vlastní farmy. Navíc mají povolenou kupovat omezené množství dalších organických hnojiv. Použití organického materiálu ze zeleného hnojení a strniskových zbytků zajistuje, že má půda vyvážený přísun organické hmoty a živin.



Ochrana rostlin: přesně směrovaná a dlouhodobá

V ekologickém zemědělství se k ochraně rostlin nepoužívají žádné syntetické chemikálie. Základním předpokladem ochrany je prevence: díky volbě rostlinných druhů a odrůd, jimž vyhovují místní podmínky, i díky zabezpečení dostatečného množství organické hmoty v půdě jsou rostliny v ekologickém zemědělství méně náchylné k chorobám. Promyšlený systém střídání plodin také pomáhá chránit rostliny proti škodlivým půdním organismům a hmyzím škůdcům a omezuje růst plevele. Omezování výskytu hmyzích škůdců zajistuje účelová podpora využívání prospěšných organismů.

Zpracování: co možná nejpřirozenější a bez použití genetického inženýrství

„Méně je více“ – to je motto, na němž je založeno zpracování biopotravin. Je při něm zakázáno používat pomocných syntetických chemikálií, stejně jako využívat geneticky modifikované organismy (GMO) či jejich produkty (např. geneticky pozměněné enzymy). Velké množství přídatných látek, včetně např. přírodně identických či umělých ochucovadel či zvýrazňovačů chuti, je zakázáno.

Chov hospodářských zvířat: vhodný pro jednotlivé druhy – jejich životní pohodu a zdraví

Hlavním zájmem je zajištění životní pohody zvířat, proto se důraz klade na přirozená stanoviště a potřeby zvířat. Zvířata mají přístup do otevřených venkovních prostor a s ohledem na druh též na pastvu. Zdraví zvířat je posilováno zajištěním vhodného ustájení a krmiva, které optimalizuje podmínky jejich vývoje a životní pohody.