

## ZNAČKY, NA KTERÉ JE SPOLEHNUTÍ

Označení **BIO** je vyhrazeno certifikovaným produktům ekologického zemědělství, které podléhají každoroční kontrole. CZ-BIO-003 značí zemi původu a číslo kontrolní organizace. Základem ekologického hospodaření je vytváření harmonického prostředí, ve kterém dobře prospívají pěstované rostliny i chovaná zvířata. K hlavním zásadám patří používání statkových hnojiv (hnůj, kompost a kejda), které podporují úrodnost půdy, střídání pěstovaných plodin a naplňování přirozených potřeb zvířat (např. venkovní výběhy). Obejde se bez umělých hnojiv, pesticidů a GMO.



Značku **DEMETER** nesou produkty biodynamického zemědělství. Biodynamické zemědělství jde nad rámec ekologického zemědělství. Je výrazem vědomého vztahu člověka s přírodou. Pomocí homeopatických preparátů posiluje životní procesy v půdě, v rostlinách i u chovaných zvířat a připouští jejich duchovní podstatu.



Označení **BIJO** (čti bižó) spontánně používají zemědělci a komunity pro čisté potraviny, které nejsou certifikovány. Certifikací nahrazuje osobní znalost zemědělce a jeho postupů. BIJO najdete například v bezobalových internetových obchůdkách.

**FAIR TRADE** – spravedlivý obchod, který je zárukou důstojné odměny pro pěstitele v Africe, Asii a Latinské Americe. Družstva pěstitelů fungují na demokratických principech, dostávají předem domluvenou výkupní cenu a sociální příspěvek např. na vzdělávání svých členů nebo zdravotní péči.



**GMO** – přítomnost geneticky modifikovaných surovin je povinné uvádět ve složení potravin. Ovšem u masa a mléka, které pochází od zvířat krmených dnes zcela běžně dováženou GMO sójou (pěstovanou na místě tropických pralesů), se přítomnost GMO nedozvíte. Pouze u biopotravin máte jistotu, že jsou bez GMO.



**CHCETE SE DOZVĚDĚT VÍCE?**

Navštivte naše stránky [www.ekospotrebitel.cz](http://www.ekospotrebitel.cz)

„Ekospotrebitel“ zanechává na naší planetě menší stopu (tzv. ekostopu), protože používá obnovitelné zdroje energie, podporuje místní ekonomiku, ekologické zemědělství, minimalizuje množství odpadu apod., a tak zbytečně nezatěžuje své životní prostředí hlukem, emisemi či nadměrnou spotřebou. Kde hledá rady? Také na webových stránkách nezávislé ekoporadny Rosa, kde jsou ke stažení osvětlové materiály, bezplatné poradenství a informace k tématům – zdravé přebalování, kampaň Týden opravdových plen, hračky šetrné k přírodě i dítěti, dámské hygienické potřeby šetrné k ženě i přírodě, a řada dalších ekospotrebitelských otázek a odpovědí.



*pomáhat lidem pomáhat přírodě*



Ekoporadna ROSA už více než 20 let „pomáhá lidem pomáhat přírodě“. Jejím posláním je šířit myšlenky souladu člověka s přírodou a principu trvalé udržitelnosti a pomáhat jejich uvádění do života výchovou, osvětou a vlastním příkladem; nabízet řešení na osobní, místní, regionální i vyšší úrovni. Hlavními tématy jsou odpovědná spotřeba zaměřená na jednotlivce, rodiny i organizace, firmy a úřady; dále pak místní produkty a přírodní zahrady.

Vydala společnost Rosa o.p.s. v roce 2015 v rámci projektu Krok za krokem k šetrné domácnosti. Informační materiál vznikl díky spolupráci s Družstvem JednaNota ([www.jednanota.cz](http://www.jednanota.cz)).



Senovážné náměstí 9,  
370 01 České Budějovice,  
tel.: 778 164 661, e-mail: [rosa@rosacb.cz](mailto:rosa@rosacb.cz)

Podpořeno grantem z Islandu, Lichtenštejnska a Norska v rámci EHP fondů.

fond pro NNO

NROS  
Nadace rozvoje občanské společnosti

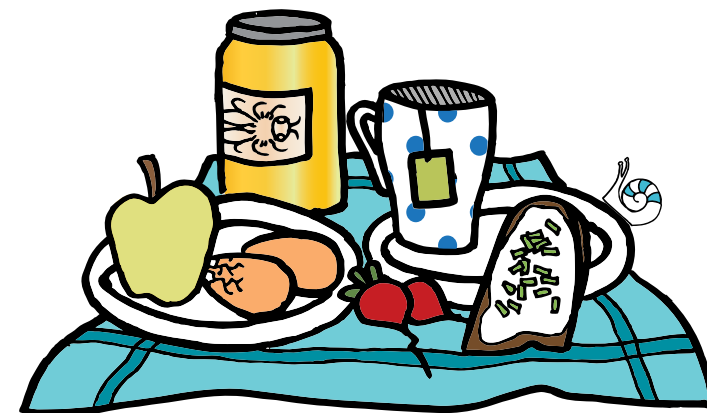
nadace partnerství  
LIDÉ A PŘÍRODA

ICELAND  
LIECHTENSTEIN  
NORWAY  
eea grants

[www.fondnno.cz](http://www.fondnno.cz), [www.eegrants.cz](http://www.eegrants.cz)

Krok  k šetrné domácnosti

# Dobré jídlo (nejen) z blízka



Jídlo je darem Země a Slunce pro naši obživu. Potraviny jsou nositelem životní síly pro naše těla a duše. Záleží na jejich původu a podmínkách, ve kterých vznikají. Potraviny, které vyrostly blízko místa, kde žijeme, svědčí našemu zdraví i životnímu prostředí.



[www.rosacb.cz](http://www.rosacb.cz)

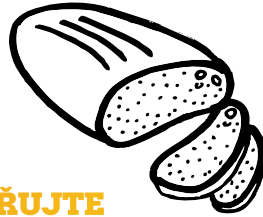
## VÍME CO JÍME

**Plnohodnotné potraviny** vyrostly ze živé půdy, bohaté humusem a půdním životem. Rostliny i zvířata měly přímý kontakt se sluncem i zemí (nestrávily život v halách při umělém osvětlení) a byly opečovávány lidskýma rukama.

**Živé potraviny** se nepotkaly s chemickými konzervanty a ochucovadly. Vyznačují se krátkou trvanlivostí. Mléko, které nebylo šokově pasterováno, do týdne zkysne. Salát neošetřený proti plísním a vadnutí po pár dnech nevypadá čerstvě.

Každý zná rozdíl mezi rajčetem, které dozrálo u babičky na zahrádce a rajčetem ze španělských skleníků, které dostávalo přesně dávkovanou hydroponickou výživu. *Všimněte si, jak se po různém jídle cítíte. Jste plni energie nebo spíše unavení?*

**Kvalitní potraviny mají prosté složení: chléb = mouka, voda, sůl, kmín; jedinečnou chuť dělá pekařův um, nikoli „zlepšující“ přísady.**



## DŮVĚŘUJTE, ALE PROVĚŘUJTE

- ✘ **Farmářské obchody a trhy** nejsou zárukou, že zde nakoupíte potraviny přímo od farmářů. Překupníky na trhu obvykle zaskočí otázky na ošetření proti plísním, původ semínek, používaná hnojiva apod.
- ✘ **Regionální potraviny** mohou označovat proměnlivě široký region, např. kraj, chráněnou krajinnou oblast. Důležitá jsou kritéria udělování té které značky.
- ✘ **Klamavé obaly:** tradiční čeští výrobci pod svou značkou prodávají například i sýry vyrobené v zahraničí. Zemi původu mléčných a masných výrobků snadno zjistíte podle registrační značky zpracovatele.
- ✘ **Domácí výpěstky** nemusí být nejzdravější. Někteří zahrádkáři používají více pesticidů než konvenční zemědělci. Také nákupem mořených semínek přispíváte k preventivnímu chemickému boji proti domnělým škůdcům namísto spolupráce s přírodou.

Nejlepší zárukou kvality nabízených potravin je **osobní znalost** pěstitele, chovatele a zpracovatele.

*Ptejte se na původ masa a zeleniny ve vaší oblíbené restauraci. Žádejte místní biopotraviny ve vašem obchodě. Dobrý obchodník vám vyjde vstříc.*

**Tip: zkuste jeden týden jíst jen potraviny, u kterých budete znát původ všech surovin. Kde vyrostla zelenina, kde se pásly krávy, které poskytly mléko pro vaše oblíbené sýry.**

**Pozor: možná si pak nepochutnáte na některých dřívějších laskominách.**



## ROZUMNĚ S DOPRAVOU

Potraviny, které sníte během jednoho dne pravděpodobně nacestovaly více kilometrů než vy za celý život. Základní potraviny však lze pořídit z nejbližšího okolí. Na druhou stranu přeprava cisterny s 10.000 litry mléka 500 km může být šetrnější než jednotlivé cesty autem pro 3 litry mléka na farmu.

## VÍTE, KOMU SLOUŽÍ VAŠE PENÍZE?

Většina útraty za potraviny odplyne do neznáma, místo aby zůstala v regionu, kde žijete. Penězi, které vydáte za jídlo, udržujete při životě potravinářské a obchodní koncerny anebo farmáře a pekaře ze sousedství.

## VRATNÉ LAHVE, SKLENIČKY A PYTLÍKY

Již při balení je jasné, že se z obalů stane zbytečný odpad. Kdo nechce spolu s jídlem kupovat tuny odpadu, chodí pro chleba s plátěnou taškou, nakupuje na váhu, v bezobalových obchodech a bioklubech anebo se domluví s přáteli a nakoupí alespoň ve velkých baleních. Jde to i bez obalů: [www.bezobalu.org](http://www.bezobalu.org) - testovací kamenný bezobalový obchod v Praze.

*Zažijte **proměny ročních období** na vlastním talíři - jezte to, co právě dozrává. Budete překvapeni pestrostí zimní nabídky skladované kořenové zeleniny, kvašené i té čerstvě sklizené.*



## KAM PRO MÍSTNÍ BI(J)OPOTRAVINY

- ✘ na vlastní nebo sousedovu zahrádku
- ✘ do truhlíku za oknem a na balkóně
- ✘ na trh
- ✘ na farmu
- ✘ do obchodů s regionálními potravinami
- ✘ do prodejen zdravé výživy: vedle biopotravin z dále stále častěji rozšiřují nabídku i o potraviny z nejbližšího okolí

**Bedýnky** – systém distribuce zeleniny kdy odběratelé dostávají každý týden směs sezónní zeleniny a většinou dopředu neznají obsah bedýnky. Vhodné pro ty, kteří milují překvapení a dokážou v kuchyni improvizovat podle toho, co pro ně zelinář sklídl.



**KPZ** – komunitou podporované zemědělství – společenství odběratelů bedýnek přímo navázané na farmáře, jehož úrodu si předplácí. S farmářem sdílí výhody bohaté úrody i riziko neúrody. Příklady nejen z ČR na [www.kpzinfo.cz](http://www.kpzinfo.cz)

**Komunitní zahrady** – skupina lidí, kteří stojí o vlastnoručně vypěstovanou zeleninu, se domluví na společném využívání zahrady nebo políčka. Dělí se o náklady i o úrodu. Někdy si najmou zahrádníka, který pro ně zeleninu pěstuje. Např. [www.kom-pot.cz](http://www.kom-pot.cz)

**Biokluby, lokální družstva** – obvykle neformální, členové družstva si určí kritéria, podle kterých chtějí získávat místní a zdravé potraviny a společně organizují distribuci potravin ze svého kraje, případně nákup biopotravin z velkoobchodu. Ušetří tím jednotlivé cesty a mohou podpořit menší pěstitele nebo rodinné výrobce, kteří se do obchodů nedostanou.

**Společné objednávky** – dejte dohromady větší objednávku s přáteli nebo kolegy v práci, farmáři Vám pak své produkty rádi přivezou přímo na vaši adresu anebo spojte nákup s výletem na farmu.

Nejbližšího farmáře, KPZ, bedýnky či bioklub vám pomůže najít [mapa na adrese www.adresarfarmaru.cz](http://www.adresarfarmaru.cz).