

# ZDRAVÁ A BEZPEČNÁ ŠKOLA

## Modul 6: ODKUD SE BERE JÍDLO



## ODKUD SE BERE JÍDLO



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost



SVC Staré Město



LÍSKA

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

# ZDRAVÁ A BEZPEČNÁ ŠKOLA

## Modul 6: ODKUD SE BERE JÍDLO

---

# ODKUD SE BERE JÍDLO

Barbora Duží, Marie Kordulová

---

*Tato brožura představuje teoretický úvod do tématického programu Odkud se bere jídlo. V metodických listech je dále rozpracována konkrétní podoba výukového programu a exkurze na farmu. Brožura je rozčleněna na tři kapitoly. První kapitola představuje obecný úvod do výživy školáků. V druhé kapitole jsou blíže rozepsány různé druhy farmářských snídaní a nakonec třetí kapitola odhaluje pozadí vzniku snídaně, prostředí farem a původ jídla, které denně konzumujeme. Přibližuje také, co všechno obnáší vypěstovat zemědělské plodiny nebo chovat hospodářská zvířata.*

---



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

*Publikace je součástí projektu „Bezpečně a zdravě do života – rozvoj kompetencí v základním a středním vzdělávání“, reg. č. CZ.1.07/1.1.00/53.0009, realizuje Středisko volného času Klubko Staré Město, p.o., ve spolupráci s Lískou, o.s. pro EVVO ve ZK a je spolufinancován z Evropského sociálního fondu a státního rozpočtu České republiky.*

# Obsah

<b>1. kapitola: VÝZNAM ZDRAVÉ VÝŽIVY PRO ŠKOLÁKY</b>	<b>5</b>
1.1 Výživa, definice a význam pro člověka	6
1.2 Výživa školáků	7
1.3 „Nové“ trendy v životním stylu a ve výživě	10
<b>2. kapitola: ŠKOLÁCI A SNÍDANĚ</b>	<b>13</b>
2.1 Význam snídane v životosprávě dětí a dospívajících	14
2.2 Snídane ve stravovacím režimu a denní jídelníčku	15
2.3 Konkrétní druhy snídani a jejich příběhy: farmářská snídane	16
<b>3. kapitola: ODKUD SE BERE JÍDLO KE SNÍDANI?</b>	<b>19</b>
3.1 Odkud se bere jídlo?	20
3.2 Jak to vypadá na farmě, co obnáší práce v hospodářství	21
3.3 Hospodářská zvířata – co potřebují k životu a jaký je z nich užitek	24
3.4 Příběhy vybraných potravin: chléb, máslo, med, sýr, bylinkový čaj	26



# 1. kapitola

# VÝZNAM ZDRAVÉ VÝŽIVY PRO ŠKOLÁKY



*Tato kapitola představuje obecný úvod do výživy školáků  
a seznamuje s nejnovějšími trendy, ale také zkušenostmi ověřenými zásadami  
vyvážené zdravé výživy.*

*Z výživových doporučení se v největší míře inspiroje Zdravým talířem od Margit Slimákové.*

Výživa má poměrně velký vliv na celkovou kvalitu našeho života, psychickou a fyzickou výkonnost i náladu a psychické rozpoložení. V mládí nad tím, co jíme, příliš nepřemýšlíme, pokud nemáme určité zdravotní problémy a omezení (například potravinové alergie, cukrovku apod.). Čím je ale člověk starší, tím více sklízí plody a následky svého předchozího životního stylu. Proto je vhodné si již od dětství osvojit základní principy zdravé výživy a vyhnout se tak některým zdravotním problémům v budoucnu.

V minulosti se lidé skladbou výživy v takové míře nezabývali a řešili spíše problém nedostatku potravin. Současnost je ale jiná a v oblasti výživy funguje celá řada odborníků na výživu, tzv. nutričních specialistů. Výživa se považuje za vědu a studuje se také na vysokých školách. **Definice výživy** je mnoho a jedna z nejjednodušších je tato: „výživa je studium potravy, rostlinné a živočišné, jejího vlivu na naše tělo a na to, jak se cítíme.“ (Sharon, 1994, s. 13).

Současný svět nabízí lidem nepřeberné možnosti, jak se stravovat. Díky globalizaci můžeme jíst dříve nedostupné exotické potraviny, zkusit pochutiny mimoevropské kuchyně, a také se k nám dostává celá řada potravinových doplňků, superpotravin, které se získávají z exotických rostlin nebo živočichů a mají údajně zaručené zdravotní účinky (zmiňme například řasy chlorella, spirulina, dále guarana, ženšen a podobně). Máme k dispozici také různé polotovary nebo průmyslově zpracované potraviny, které si lze snadno a rychle připravit nebo ohřát. Tyto potraviny však mohou obsahovat zdraví rizikové složky.



Na jednu stranu tedy žijeme v éře neomezených možností, na druhé straně bychom neměli zapomínat na základní a přirozené potraviny, které jsou tradiční součástí naší kuchyně, přírodních a klimatických podmínek. Obiloviny, ovoce, zelenina, mléčné výrobky a rostlinné a živočišné tuky **v přirozené podobě** by měly mít stálé místo v našem jídelníčku. To znamená čerstvé (v případě ovoce, zeleniny) nebo v podobě jednoduše zpracovaných surovin (v případě ostatních potravin), v ideálním případě připravené doma.

Není lehké se vyznat ve spleti nejrůznějších propagátorů zdravé výživy, nových výživových směrů apod. Proto se již několik desetiletí vyvíjí ve spolupráci s odborníky na výživu na národní úrovni tzv. **výživová doporučení**. Tato doporučení nepracují s jednotlivými druhy potravin a jejich minerálním či vitamínovým složením, ale rovnou s celými skupinami potravin. Výživová doporučení srozumitelným způsobem ukazují, které potravinové skupiny mají být v jídelníčku zastoupeny a v jakém ideálním poměru. Většinou se pak převádí na množství **porcí**, které jsou doporučeny ke konzumaci v průběhu dne. Porce odpovídá třeba jednomu kusu ovoce nebo hrnku zeleniny, hrsti obilí, misce kaše nebo jiné přílohy, hromádce semínek a podobně. Pokud se těmito doporučeními řídíme, nemusíme pak složitě zkoumat obsah jednotlivých potravin a máme víceméně zaručený přísun důležitých makroživin (sacharidy, bílkoviny, tuky) i mikroživin (vitamíny, minerální látky, stopové prvky) v průběhu dne (EUFIC, 2014).

Tato výživová doporučení jsou znázorněna v textové nebo obrázkové podobě, která je názornější a vhodnější pro děti a mládež a zároveň se doporučuje, jak často by se měl v průběhu dne konzumovat. Obecně se doporučuje jíst 5–6x v průběhu dne.

Mezi základní skupiny potravin tedy patří:

- ovoce,
- zelenina,
- obiloviny a brambory (sacharidy),
- maso, ryby, mléčné výrobky, luštěniny, vejce (bílkoviny),
- tuky a oleje (rostlinné a živočišné),
- tekutiny (voda a jiné nápoje).





## BLIŽŠÍ POPIS JEDNOTLIVÝCH SKUPIN POTRAVIN:

### Tekutiny:

Nejčastěji by měl člověk přijímat tekutiny. Děti by měly vypít jako optimální množství minimálně 1,8 litru tekutin denně, rozložit příjem tekutin pětkrát, nebo i více než pětkrát v průběhu dne. Ideální je voda, samotná nebo s citrónem, ředěné ovocné šťávy, bylinkové čaje.

### Ovoce, zelenina:

Jednoduše je doporučováno ke každému jídlu aspoň kousek, ideálně celá porce – jeden kus ovoce či zeleniny. Obsahují totiž cenné vitamíny a minerální látky, vlákninu pro dobré trávení a další důležité ochranné látky, které ochraňují člověka před nemocemi.

### Obiloviny, brambory apod.:

Obsahují především sacharidy, dále bílkoviny a další živiny. V průběhu dne se doporučují jíst 3–5krát, ideálně v celozrnné podobě, které zasytí na delší dobu a využitelná energie se postupně uvolňuje pro potřeby organismu. Celá zrna (obsahují slupky a klíčky) obsahují vlákninu a navíc si zachovávají mnoho minerálních látek. Specifickou skupinu tvoří sladidla, která jsou přidávána do potravin, nebo samostatné cukrovinky.

### Maso, ryby, luštěniny, mléčné výrobky, vejce:

Obsahují především bílkoviny rostlinného nebo živočišného původu, dále v menším množství tuky. Bílkoviny jsou důležité pro stavbu těla a růst. Měly by být zastoupeny zhruba 3–4krát v průběhu dne.

### Oleje, tuky:

Neměly by chybět ve výživě, ale v menší míře, protože jsou koncentrovaným zdrojem energie. Jsou důležité pro funkci hormonů a na tuky se vážou některé druhy vitamínů. Ideální jsou ve formě za studena lisovaných olejů.

Součástí výživových doporučení jsou i související rady, jako je význam dostatečného pohybu především ve venkovním prostředí, adekvátního množství spánku a obecně odpočinku, souhrnně označený jako zdravý životní styl.



Důležité je si také uvědomit, že každý člověk je jedinečný a má rozdílnou potřebu příjmu makro i mikroživin, říká se tomu **biochemická individualita** (Sharon, 1994). Velikost příjmu živin se také liší věkem. Především děti a dospívající by měli přijímat zvýšené množství vitamínů a minerálů v období zrychleného růstu, v průběhu nemoci a rekonvalescenci, dále sportovci nebo jedinci žijící ve znečištěném životním prostředí, při změně prostředí nebo zvýšené psychické či fyzické zátěži (Horan a Momčilová, 2003).

Pro účely výuky o správné skladbě potravin může být vhodnou praktickou pomůckou zdravé výživy **zdravý talíř** od Margit Slimákové. Talíř znázorňuje poměr jednotlivých skupin potravin a lze z něj vyčíst, jaké druhy potravin bychom měli jíst nejvíce a kterých bychom se měli zcela vyvarovat. Neobsahuje například cukrovinky, ale pouze přirozené potraviny. Zároveň také ukazuje, jak může být potrava pestrá. Blíže <http://www.healthyplate.eu/cz/>.

## ZDRAVÝ TALÍŘ



**OBRÁZEK 1: Zdravý talíř**  
Zdroj: Margit Slimáková, 2015

Jiným grafickým znázorněním skladby výživy může být tvar **pyramidy**, která je součástí oficiálních výživových doporučení České republiky. Základ pyramidy tvoří potraviny, které by měly být zastoupeny ve výživě v největším množství, směrem nahoru pak jejich množství ubývá. Spodní část pyramidy zobrazuje potraviny, které by měly tvořit základ zdravého jídelníčku – základ zde tvoří sacharidy, následuje pak ovoce a zelenina, maso a mléčné výrobky. Vrcholek pyramidy obsahuje pak potraviny, které by bylo žádoucí omezit na minimum, což jsou tuky, sůl a cukrovinky.

Výživová doporučení jsou zpracována také v textové podobě. V tabulce 1 jsou shrnuta jednak výživová doporučení, týkající se skladby výživy, ale také pohybu a životního stylu.

Doporučení	Oblast
1. Jezte pravidelně vyváženou pestrou stravu založenou více na potravinách rostlinného původu.	Skladba výživy
2. Buďte aktivní! Dospělí by měli nakumulovat minimálně 30 minut pohybové aktivity střední intenzity denně, děti minimálně 60 minut. Pohybová aktivita střední intenzity je například: rychlá chůze, jízda na kole, práce na zahradě apod.	Pohyb a sport
3. Jezte různé druhy zeleniny a ovoce, alespoň 400 g denně, přednostně čerstvé a místního původu. Do tohoto množství se nezapočítávají brambory a džusy.	Ovoce, zelenina
4. Jezte potraviny, jako jsou obiloviny, celozrnné pečivo, brambory, těstoviny, které jsou bohaté na škrob a vlákninu.	Celozrnné obiloviny
5. Denně konzumujte mléko a mléčné výrobky.	Mléko a mléčné výrobky
6. Kontrolujte příjem tuků. Dávejte přednost rostlinným olejům před živočišnými tuky. Omezte spotřebu potravin s vysokým obsahem tuků.	Tuky, oleje
7. Nahrazujte tučné maso a masné výrobky luštěninami, drůbeží a rybami (i tučnými rybami, které jsou dobrým zdrojem omega-3 mastných kyselin).	Rostlinné a živočišné bílkoviny
8. Kontrolujte příjem soli. Celkový denní příjem nemá být vyšší než 5 g (1 čajová lžička), a to včetně soli skryté v potravinách. Používejte sůl obohacenou jódem.	Sůl
9. Omezujte spotřebu sladkostí a slazených nápojů.	Sladkosti

Tabulka 1: Současné znění obecných výživových doporučení pro ČR

Zdroj: upraveno dle Ministerstvo zdravotnictví, 2009.

Pokud máte zájem se podrobněji seznámit s problematikou výživových doporučení, na webovém portálu společnosti The European Food Council Information [www.eufic.org](http://www.eufic.org) jsou obsaženy a popsány různé druhy výživových doporučení z jednotlivých zemí. Tato společnost se dále zabývá šířením informací a osvětou v oblasti bezpečnosti a jakosti potravin, zdraví, výživy, vyvážené stravy a zdravého životního stylu.

Oficiální výživová doporučení jsou pak zpracována na webové stránce Potravinářské komory ČR: <http://zdravi.foodnet.cz/cze/pages/vyzivova-doporuceni.html>

## „Nové“ trendy v životním stylu a ve výživě

Jak bylo zmíněno v úvodní kapitole, v dnešní době se rozvíjí mnoho směrů, zahrnující výživu a celkový životní styl a školní děti s nimi mohou být konfrontovány. Ve výživě se jedná například o **vegetariánství** (různé formy omezování masa, případně i vajec a mléčných výrobků), nebo hnutí **syrové stravy** (raw food), kde se upřednostňují čerstvé a syrové potraviny.

Nejčastěji se však dnešní školáci setkají s marketingovou strategií **fast food**. Ta nabízí průmyslově zpracované potraviny, které se dají rychle sníst, nejlépe za pochodu nebo za jízdy. Nejznámější jsou například hamburgery, hranolky, hot dog, doprovodné cukrovinky a nápoje obsahující přemíru sladidel nebo dokonce kofein. Tyto řetězce mají vyvinuté sofistikované marketingové strategie, jak zaujmout především mladou generaci.

Na druhé straně se naopak rozvíjí aktivity, které volají po renesanci tradiční kuchyně, vlastnímu pěstování potravin a celkovému zkvalitnění přístupu k jídlu, počínaje pěstování plodin, přípravou pokrmů a konče konzumací. Již od 80. let 20. století se rozvíjí hnutí propagující tzv. „**pomalé potraviny**“, v angličtině „slow food“, propagující domácí přípravu potravin, včetně pečení chleba, výroby jogurtů apod. Toto hnutí vzniklo mimo jiné jako reakce na uspěchaný životní styl, globalizaci produkce potravin, průmyslovou úpravu a zpracování potravin nebo odbyvání se fast food potravinami. Dalším rozměrem tohoto hnutí je také zaměření na „**jídlo z blízka**“, tedy důraz na přípravu jídla z místních a sezónních potravin, kdy spotřebitel zná jeho původ a někdy i příběh toho, kde byly vypěstovány a jakým způsobem zpracovány.

Přidanou hodnotou současné výživy je pak možnost vybrat si mezi potravinami z **konvenčního** nebo **ekologického zemědělství**. Ekologické zemědělství klade důraz na kvalitu pěstování potravin a chov zvířat v důstojných podmínkách, bez použití průmyslových hnojiv, biocidů nebo chemických léčiv. Tato pravidla jsou poměrně přísná a jsou obsažena v legislativních předpisech, konkrétně zákoně č. 242/2000 Sb., o ekologickém zemědělství.

Některé potraviny, především ovoce či zeleninu, si také můžeme vypěstovat sami na zahrádce nebo školní zahradě. Celá řada domácností na venkově si dodnes pěstuje řadu plodin na svých zahrádkách, které úspěšně konkurují kupované zelenině. Lidé ve městech mají případně možnost navštěvovat zahrádky v zahrádkářských koloniích nebo ve městech nově vznikají komunitní zahrady, kdy se lidé starají o společnou zahradu a domlouvají se na rozdělení úrody. Tyto a další aktivity tak zvyšují naši nezávislost na nákupech, tedy schopnost soběstačnosti neboli **samozásobitelství**.

Díky éře internetu se také objevují různé potravinové blogy. Jejich autoři znovuobjevují kouzlo a kvalitu přípravy potravin, ale navíc poodhalují zázemí jeho přípravy: Často ukazují svoji kuchyni, zahrádku, staré rodinné recepty nebo recepty, využívající bylinky a podobně. Na knižním trhu jsou dále k dostání regionální kuchařky, objevující staré tradiční suroviny a recepty.



## DOPORUČUJEME NĚKOLIK ZDROJŮ JAKO INSPIRACI PRO ZDRAVÉ VAŘENÍ:

---

### Internetové zdroje

Vaříme zdravě s Alemari	<a href="http://www.varimezdrave.cz/o-varime-zdrave/">http://www.varimezdrave.cz/o-varime-zdrave/</a>
Kuchařka ze Svatojánu	<a href="http://kucharkazesvatojanu.blogspot.cz/">http://kucharkazesvatojanu.blogspot.cz/</a>

### Knihy

- Šmikmátorová, Pavla a Drobny, Libor. Víš, co jíš. Praha: CPRESS, 2014.
- Strýčková, Jana. Draci v hrnci. Praha: Edice ČT, 2014
- Hana Zemanová: Biokuchařka Hanky Zemanové. Praha: Smart Press, 2006.
- Eva Francová: Kuchařka ze Svatojánu. Praha: Motto, 2014.
- Mokrá, Alena: Vaříme zdravě. Chutná strava pro zdravé a nemocné. Praha: Computer Press, 2009.
- Pabst, J. a kol. : Zdravě vařit, zdravě jíst. Praha: EUROMEDIA GROUP, 2013.

### Televizní pořady (i-vysílání)

Pořad **Pod pokličkou**, který představuje humorným způsobem různé druhy potravin, jejich zdravotní účinky a také jejich využití v kuchyni. Pro mladší děti je atraktivní pořad **Draci v hrnci**, který seznamuje děti s vybranými druhy potravin a předvede jednodušší postupy ve vaření.

Dalšími pořady, které se zaměřují na využití zahradních produktů a bylinek v kuchyni i domácí kosmetice, jsou pořady **Herbář** nebo **Kouzelná zahrada**.

Také pořad **Kluci v akci** představuje zajímavé zdravé, regionální či exotické recepty.

Většina z těchto pořadů vyšla rovněž v knižní podobě.

Tyto pořady jsou volně dostupné na internetu v rámci i-vysílání.

## 2. kapitola

# ŠKOLÁCI A SNÍDANĚ



*Tato kapitola se zaměřuje na význam snídaně v životosprávě školáků.  
Je zde také blíže popsán způsob přípravy několika snídaní,  
které si můžete udělat z farmářských zdrojů.*



## 2.1

# Význam snídaně v životosprávě dětí a dospívajících

Snídaně je prvním jídlem, které máme možnost si dopřát po několikahodinovém odpočinku a půstu ve spánku. Když ráno vstaneme, pro celkovou aktivizaci mysli a těla je zásadní, co vypijeme a sníme jako první. Prostřednictvím snídaně do sebe organismus vpraví první dávku důležitých živin, které pak využije v průběhu dopoledne. Ze všeho nejdůležitější pro děti i dospělé je se napít, ať už je to čaj nebo obyčejná voda. Krev se tak zředí a začne rychleji obíhat v těle, společně s dalšími aktivizačními procesy v organismu. Zabráníme tak zbytečné únavě, která by přišla v průběhu dopoledne.

Stane se však, že při velkém spěchu nevyjde čas na klidnou snídani. V tomto případě je lepší se minimálně napít, případně si ještě dát aspoň hrnek mléka nebo kakaa a energetický deficit pak dohnat větší přesnídávkou ve škole nebo v práci. Není dobré do sebe naházet do sebe ve spěchu snídani jen proto, aby bylo „splněno“. Zatímco v průběhu pracovního a školního týdne jsou doporučovány snídaně, které nevyžadují dlouhou a složitou přípravu, o víkendu si můžete doma připravit pořádnou, třeba i teplou snídani, kterou si můžete v klidu vychutnat v rodinném kruhu.

Shrneme-li přínosy snídaně, o snídani se právem říká, že je základem pro to, jak bude probíhat den. Podle různých studií (viz. EUFIC, 2010; Breakfast is the best, 2004) má snídaně dokonce vliv na tyto oblasti:

- školní prospěch a schopnost koncentrace ve vyučování a celkově schopnost učení a paměti,
- přispívá k nastavení pravidelných stravovacích návyků, přispívá k dobré fyzické kondici,
- přispívá k rozvoji dalších životních návyků, které souvisejí se zdravým životním stylem.

Snídaně si vysloužila také kampaně propagující její význam a roli v životosprávě. Na evropské úrovni funguje například kampaň **Breakfast is the best** (snídaně je nejlepší), s heslem „make time for breakfast“ (udělej si čas na snídani). Na webových stránkách <http://www.breakfastisbest.eu/> se můžete dozvědět se řadu zajímavostí o snídani, recepty a další aktuality.

V některých školách ve Velké Británii, ale také v dalších evropských zemích, fungují na školách tzv. **snídaňové kluby**. Zde si školy podchytí školáky, kteří se nestihli nebo neměli možnost nasnídat. Nabízí zde kvalitní základ snídaně jako je pečivo, sýry, šunka a ovoce či zelenina, mléko či kakao. Bližší informace, včetně zajímavých receptů, jsou k dispozici v anglickém jazyce například na webových stránkách <http://www.shakeupyourwakeup.com/content/school-breakfast-clubs>.

V České republice funguje také iniciativa Hnutí za dobrou snídani, blíže <http://www.hnutizadobrousnidani.cz/>. Je třeba upozornit na to, že má pravděpodobně dobré úmysly a poskytuje zajímavé informace, zároveň však propaguje zájmy jedné soukromé firmy a její výrobky.

## 2.2

# Snídaně ve stravovacím režimu a denní jídelníčku

### Co si dát na snídani?

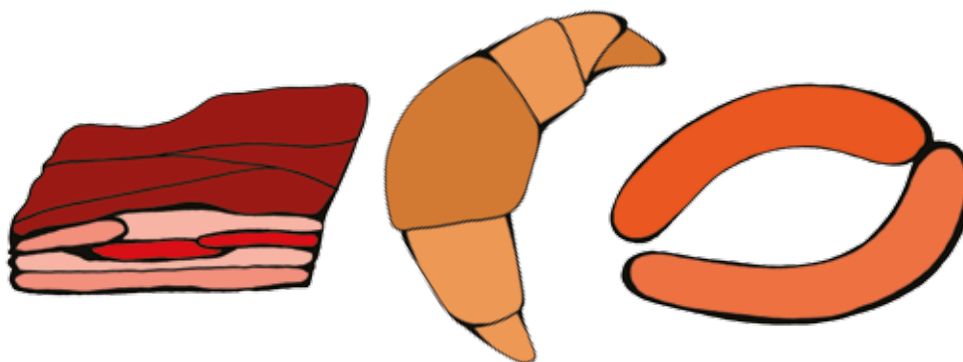
Ve vyvážené snídani by měly být zastoupeny především tyto skupiny potravin:

- **celozrné obiloviny** (celozrné pečivo nebo chléb, cereálie, obilná kaše, suché chlebíčky, müsli, obilná kaše apod.),
- **ovoce nebo zelenina** (ráno či dopoledne je vhodnější ovoce),
- **mléko či mléčný výrobek** (jogurt, mléko, sýr, tvaroh, apod.) nebo živočišná bílkovina (vejce, šunka),
- **tuk** (obsažený v potravinách nebo zvlášť, například máslo),
- a měla by být doplněna **tekutinou** (alespoň hrnek melty, bylinného nebo ovocného čaje, případně vody).

Možné kombinace zdravé snídane:

- celozrné pečivo nebo chléb s tukem, plátek sýra nebo kvalitní šunky a kousek zeleniny,
- celozrné pečivo s pomazánkou (zeleninová, luštěninová, avokádová, tuňáková, tvarohová apod.),
- celozrné cereálie s mlékem nebo bílým jogurtem,
- obilná kaše (jáhlová, pohanková, ovesná, z celozrné krupice),
- celozrné ovocné moučníky s ovocem.

Naopak nevhodné jsou uzeniny, párky, trvanlivé salámy, tučné a přeslazené moučníky, přeslazené cereálie, pečivo z bílé mouky, mastná a smažená jídla.





## 2.3

# Konkrétní druhy snídaní a jejich příběhy: farmářská snídaně

Jak se říká, jiný kraj, jiný mrav. Týká se to také stravovací návyků, které začínají již snídaní. Zatímco někdo volí rychlou variantu, jinde se složitě vyvažuje. Někde jsou snídaně spíše lehké a jednoduché, jiné jsou vydatné a tvoří je i několik chodů. Jinak vypadá snídaně v průběhu týdne, kdy se spěchá do školy či práce, a jinak o víkendu, kdy si můžeme dát snídani třeba i v posteli. V průběhu času se vyvinulo několik typických druhů snídaně, které jsou typické pro určité regiony. Zatímco v Asii si dají lidé snídani připomínající oběd, třeba nudle nebo rýži se zeleninou a rybu, v Evropě je podoba snídaní pestřejší. Pro Anglii je typická velmi vydatná snídaně v podobě typických toastů s marmeládou, k tomu volské oko s párkem a teplými fazolemi. Ve Francii jsou známé tučné croissanty či bagety na sladko či na slano. Ve Skandinávii zase upřednostňují tzv švédský stůl se širokým výběrem zdravých potravin – sýry, ryby, tmavý chleba, ovoce, zelenina, müsli, jogurty a podobně.

Protože je tento program zaměřen na podporu regionálních výrobků a ekologických nebo malých farem, podíváme se nyní podrobněji na přípravu čtyř typů venkovské (farmářské) snídaně:

### 1/ FARMÁŘSKÁ MEDOVÁ

Chleba s „něčím“ tvoří často základ snídaně. „Něco“ může být více či méně výživově hodnotné. V tomto případě může venkovská snídaně čerpat ze zdrojů hospodářství, tj. domácí chléb a čerstvé máslo nebo kravský či kozí sýr. Snídani si lze také udělat na sladko s domácím džemem nebo marmeládou.

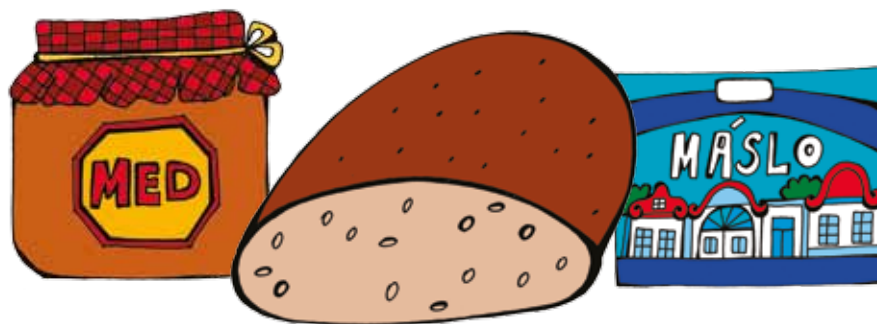
U této snídaně tvoří základ chleba, máslo, med. Zapíjí se třeba mlékem, kakaem nebo bylinným čajem.

#### Ingredience:

Chleba, máslo, med, mléko, byliny, kakao, čerstvé ovoce.

#### Postup:

Chleba nakrájíme na plátky, namažeme máslem a poté medem. Můžeme si předtím namíchat medové máslo. Máslo necháme v pokojové teplotě povolit, utřeme ho do pěny a postupně do něj zamícháme med, vytvoříme tak sladkou pomazánku. Namazaný chleba zapíjíme teplým mlékem, kakaem nebo bylinkovým čajem.



## 2/ FARMÁŘSKÁ SÝROVÁ

---

Snídani si lze také udělat na slany způsob, například s domácím sýrem a máslem.

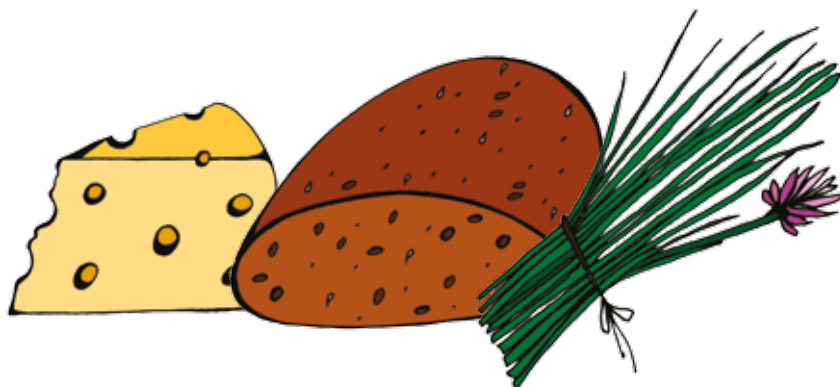
U této snídane tvoří základ chleba, máslo, sýr. Zapíjí se třeba mlékem nebo bylinným čajem.

### **Ingredience:**

Chleba, máslo, sýr, byliny, mléko, čerstvá zelenina, zelené bylinky.

### **Postup:**

Chleba nakrájíme na plátky, namažeme máslem, a k tomu nakrájíme domácí sýr. Sýr můžeme ozdobit zelenou petrželkou nebo pažitkou. Chleba zapíjíme teplým mlékem nebo bylinkovým čajem.



## 3/ OVESNÁ KAŠE S OŘECHY A OVOCEM

---

Kaše patří mezi vhodné a lehce stravitelné pokrmy, vhodné především po ránu. Kaše mohou připraveny z obilí jako jsou jáhly, pšenice, kukuřice, ovesa nebo pohanky. Rychlá je kaše připravená z ovesných vloček.

U této snídane tvoří základ ovesné vločky, mléko, ořechy, med, sušené a čerstvé ovoce. Zapíjí se třeba mlékem nebo bylinným čajem.

### **Ingredience:**

Ovesné vločky, mléko, ořechy, med, sušené a čerstvé ovoce, byliny.

### **Postup:**

Ohřejeme mléko a přidáme ovesné vločky, případně sušené ovoce. Několik minut vaříme a průběžně mícháme. Přisladíme medem, pokud je třeba. Kaši můžeme ozdobit drobným čerstvým ovoce. Zapíjíme bylinkovým čajem. Poznámka: sušené ovoce je vhodné na delší dobu namočit, aby změklo.



## 4/ FARMÁŘSKÁ VAJEČNÁ

---

Tato snídaně patří mezi velmi vydatné a sytící. Dodá hodně energie, protože obsahuje hodně bílkovin.

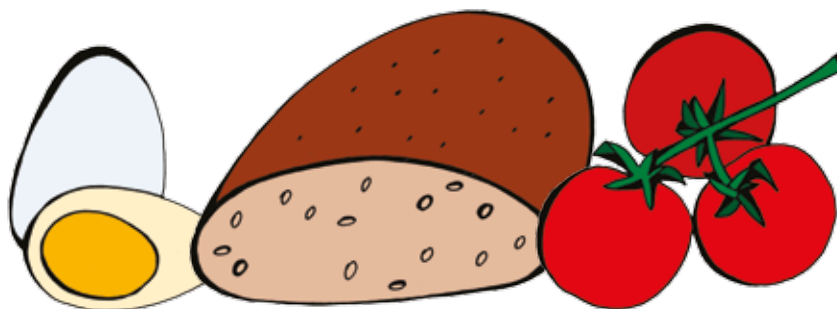
U této snídaně tvoří základ vejce, chleba, máslo, olej, čerstvá zelenina, zelené bylinky. Zapijí se třeba bylinným čajem nebo meltou s mlékem.

### **Ingredience:**

Vejce, chleba, máslo, olej nebo sádlo, sůl, čerstvá zelenina, zelené bylinky, melta, mléko.

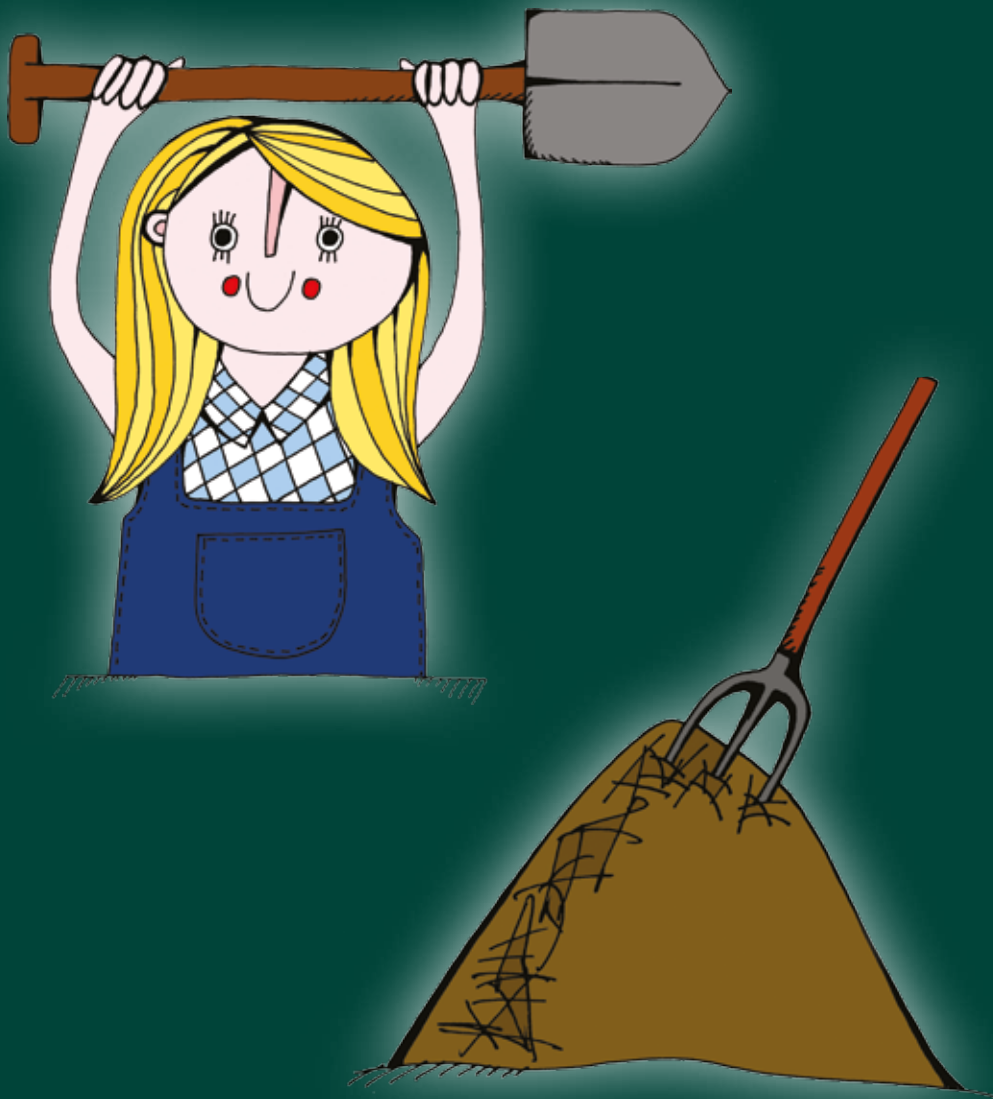
### **Postup:**

Na pánvi zahřejeme olej na vhodný na smažení nebo sádlo a rozklepneme vajíčka. Několik minut smažíme. Mírně osolíme. Dáme na talíř, ozdobíme zelenými bylinkami. Přikusujeme suchý nebo máslem namazaný chleba. Zapijíme bylinkovým čajem nebo meltou s mlékem.



### 3. kapitola

# ODKUD SE BERE JÍDLO KE SNÍDANI



*Tato kapitola se zaměřuje na odhalení pozadí vzniku snídaně, na prostředí farmy a původ jídla, které denně konzumujeme. Přibližuje také, co všechno obnáší vypěstovat zemědělské plodiny nebo chovat hospodářská zvířata.*

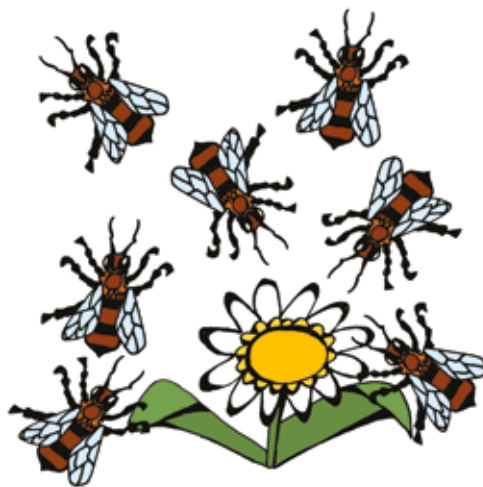
## 3.1 Odkud se bere jídlo?

Žáci mohou odpovědět, že jej koupíme v obchodě nebo v automatu. To ale není začátek příběhu jídla. Ten začíná na poli, zahradě, v sadu, na pastvině nebo na louce, v rámci hospodářství konkrétní farmy. Od plodiny, které je vypěstována, nebo potraviny, která je vyrobena, vede v dnešní době zpravidla velmi dlouhá cesta pěstování, chovu, zpracování, dopravy a prodeje, než se dostane na stůl k zákazníkovi – tvoří tedy dohromady **potravinový systém**. Tento systém může být jednoduchý místní, kdy si sami něco vypěstujeme na zahrádce, doma uvaříme a sníme. Nebo může být globalizovaný a složitý, kdy je plodina vypěstována na druhé straně světa, poté různě převážena a zpracovávána, a zákazník si ji poté koupí v supermarketu.

Jak dlouhá a náročná tato cesta je, se měří pomocí nejrůznějších indikátorů. V oblasti potravin je to například **potravinová míle**, což je vzdálenost, kterou musí urazit plodina z pole na stůl spotřebitele. Dále existují další indikátory, které sledují a měří, jak náročné je vypěstování plodin, chov zvířat, zpracování různých surovin směrem ke konečnému produktu, kolik je k jejich pěstování nebo chovu potřeba půdy, vody nebo kolik skleníkových plynů je přitom vypouštěno, což je označováno jako **ekologická, uhlíková** nebo **vodní stopa**.

V případě venkovské snídaně je většina těchto surovin dostupná přímo na místní zemědělské farmě, čímž odpadá celá řada zprostředkujících článků, jako je doprava, zemědělská mechanizace, průmyslové zpracování, různé konzervace a doručení na prodejní místo. Tento způsob produkce potravin byl běžný na venkově v minulosti, kdy byla celá řada domácností v mnoha ohledech soběstačná. U domu bývala zahrádka, sad, vedle obytných místností hospodářská stavení pro zvířata, ale také pro nejrůznější nástroje a nářadí pro výrobu potravin a řemeslné využití dalších surovin, jako například obilí, mléka, dřeva, slámy apod. Tyto tradiční výrobní postupy jsou dnes k vidění v mnoha regionálních muzeích a skanzenech. Avšak i v dnešní době už existuje mnoho venkovských farem, které se zaměřují například na produkci medu a dalších domácích produktů, jako je chleba, mléko, mléčné a masné výrobky apod. Výrobky si mohou farmáři certifikovat pod různými značkami regionálních výrobků (například Tradice Bílých Karpat, Vyrobeno v Beskydech, Regionální potravina). V některých městech vzniká síť prodejen, které nabízejí farmářské produkty, například Náš grunt, Sklizeno.

Abychom si udělali názornou představu o tom, co obnáší vyprodukování některých potravin, zaměříme se na určitý druh snídaně, pro něž jsme pro účely tohoto programu vytvořili název farmářská medová nebo farmářská sýrová. Postupně se seznámíme s místy a producenty, kde jednotlivé produkty, potřebné pro sestavení uvedené snídaně, vznikají, jakou práci to obnáší vypěstovat nebo získat základní suroviny, a jaké jsou k tomu třeba postupné kroky. Soustředíme se i na srovnání tradičních a moderních postupů hospodaření a na výrobky, které si můžeme připravit sami doma. Hlavním zdrojem energie v celém procesu je slunce a lidská práce a pro stroje pohonné hmoty. Dále je nutná zdravá a úrodná půda, dostatek vláhy, nářadí a nástroje, hospodářská zvířata, různé plodiny, medonosné rostliny, stromy a včely.



## Jak to vypadá na farmě, co obnáší práce v hospodářství

Hospodářství, hospodář, farma, statek. To jsou různé pojmy pro jedno zařízení, kde se chovají zvířata, pěstují plodiny a to vše v souladu se zákonitostmi přírody a krajiny. Správný hospodář není zaměřen jen na získání co největšího množství produktů, ale záleží mu také na tom, v jakém stavu jsou jeho zvířata, půda, plodiny, stromy a celé okolí. Pokud by postupoval neuváženým a nešetrným způsobem, půda se rychle vyčerpá a nebude plodit, bude nedostatek krmení pro zvířata a nebude mít ani produkty obživy pro sebe.

### DRUHY ZEMĚDĚLSTVÍ Z EKOLOGICKÉHO HLEDISKA

V současné době se rozlišuje mezi několika způsoby zemědělství a produkce potravin, nejběžnější je tzv. konvenční zemědělství, které se soustřeďuje plně na ekonomickou složku, tedy na maximální výnos. Alternativa je pak ekologické zemědělství, pro které jsou charakteristické šetrné zpracovatelské postupy s vyloučením používání chemických látek. Někde mezi tím je hospodářství našich dědečků a babiček, kteří často intuitivně hospodařili částečně v souladu s přírodou, ale zároveň se nebránili ani moderní technice a dalším novotám. Tyto formy hospodaření přetrvávají na malých rodinných farmách.

Pro naše účely si stručně popíšeme konvenční zemědělství a ekologické zemědělství a ukážeme si hlavní rozdíly mezi těmito dvěma systémy produkce potravin.

#### Konvenční zemědělství:

soustředí se především na maximální výnos (z půdy, zvířat atd.), a tím pádem co největší ekonomický zisk. U farem se většinou jedná o oddělení rostlinné a živočišné produkce a velké rozlohy polí nebo velké množství chovaných zvířat, která jsou chována zpravidla v uzavřených a stísněných prostorech. Používá se zde standardní agrotechnika, umělá minerální hnojiva a chemické látky proti škůdcům, nemocem a plevelům u rostlinné produkce (biocidy), může používat i geneticky modifikované plodiny. Farmy bývají zpravidla specializované buď na rostlinnou, nebo na živočišnou výrobu. Co se týče správy přírody a krajiny, její správa a ochrana nehraje zas tak velkou roli.

#### Ekologické zemědělství:

jeho pravidla jsou dána přímo zákonem č. 242/200 Sb., o ekologickém zemědělství. Základním odlišením je důraz na kvalitu produkce, udržení zdravé půdy a zajištění lepších podmínek při chovu zvířat. Kromě produkce potravin dbá ekologický zemědělec také na ochranu životního prostředí a celkově se snaží šetřit s přírodními zdroji, které má k dispozici. Snahou je také potřeba chovat zvířata i pěstovat plodiny dohromady, protože se tím zajistí oběh živin.

V oblasti pěstování plodin je zakázáno používat umělá hnojiva a chemické prostředky, jsou zde používány jiné metody jak se bránit proti plevelům a škůdcům, například formou střídání plodin a kombinace plodin na polích. Zvířata jsou chována v lepších podmínkách, kromě ustájení je jim umožněn i pohyb venku a uspokojení jejich přirozených potřeb, nejsou dokrmována hormony, ani dalšími umělými látkami. Na rozdíl od konvenčního zemědělství je tento přístup ohleduplnější a přirozenější. Ekologická farma se také snaží být soběstačná v krmivech, a tak si většinou pěstuje sama obilí i seno (včetně senáže – fermentované trávy) pro zvířata.





## A JAK TO MŮŽE NA FARMĚ VYPADAT?

Základem hospodářství je statek, kde bydlí hospodář s rodinou. Další části farmy tvoří budovy a zázemí pro chov hospodářských zvířat a pěstování rostlin. V ideálním případě je vhodné se věnovat zvířatům a rostlinám, chod farmy tak vytvoří uzavřený cyklus, kdy jsou rostliny využity také pro zvířata a organický odpad z rostlin i zvířat použit pro pěstování rostlin.

Poblíž farmy jsou k dispozici **hospodářské budovy, dílny, sklady**, a dále prostory k ustájení zvířat – **stáje** nebo **chlévy**. Z nich mají hospodářská zvířata možnost vyjít na pastvinu (ovce, kozy, skot, koně), kde se mohou dosyta pást a odpočívat. Mají zajištěný **přístřešek** jako ochranu před sluncem a deštěm, vodu na pití a další krmiva. Pro domácí hrabavou drůbež (krůty a slepice) jsou připraveny **kurníky, přístřešky**, prostory pro procházení, popelení a hrabání. Vodní drůbež (kachny, husy) zase potřebuje malé **vodní plochy**. Někteří hospodáři také chovají včely ve **včelíně**, které umístí někde v ovocném sadu nebo poblíž rozkvetlé louky či pole.

V **ovocném sadu** se pěstují ovocné stromy, včetně starých a krajových odrůd. **Zeleninové záhony** jsou plné různých druhů zeleniny. Na **poli** se pěstuje obilí, včetně krmného obilí pro dobytek. **Pastviny a louky** slouží jako potrava a výběh pro hospodářská zvířata i jako zdroj sena pro zimní období.

Ozdobou každé farmy mohou být užitečné **bylinkové koutky** nebo okrasné **květinové záhonky**.

Trochu netypickou, ale užitečnou součástí farmy mohou být i neudržované kouty **divočiny**, které poskytují vhodné prostředí pro užitečné predátory (ještěrky, hadi, dravci, ptáci, užitečný hmyz apod.).

## VSTUPNÍ PODMÍNKY PRO FARMAŘENÍ, TYPY ZEMĚDĚLSTVÍ

Každá farma má pro své hospodaření také jiné vstupní podmínky. Především záleží na **nadmořské výšce a klimatických podmínkách**, a kvalitě a úrodnosti **půdy**, v místě, kde se farma nachází. Podle toho také přizpůsobí strukturu své produkce.

### Nížiny a zvlněné roviny (0 m – 300 m)

V nížinách a zvlněných rovinách je delší vegetační doba a tudíž i zemědělská sezona, je zde tepleji, na druhou stranu méně prší. Na Moravě mezi tyto oblasti patří například jižní Morava, střední Morava, Hodonínsko, Dolňácko v Bílých Karpatech. V nížinách je také nejúrodnější půda (černozem, hnědozem), méně zde ale prší a může hrozit sucho.

Pěstuje se zde zelenina, teplomilné ovoce (meruňky, broskve, jablka), vinná réva, z obilovin ječmen, pšenice a kukuřice.

V zemědělské klasifikaci se tato oblast nazývá **kukuřičná a řepařská**.



### Pahorkatina a vrchovina (300 m – 650 m)

Směrem k vyšší nadmořské výšce se podmínky pro zemědělství mění, půda není již tak úrodná, vegetační doba je kratší, naopak stoupá množství srážek. Mezi typické oblasti patří Vysočina, Zlínsko, Valašsko, Hornácko v Bílých Karpatech.

Pěstuje se zde řepka olejka, brambory, řepa, len, odolnější druhy ovocných stromů (jablka, trnky apod.). Pěstují se také odolnější obiloviny a další plodiny (žito, oves, pohanka), také píce a krmná kukuřice pro hospodářská zvířata. Svoji roli má také již chov hospodářských zvířat (skot), zvyšuje se podíl luk a pastvin,

V zemědělské klasifikaci se tato oblast nazývá **obilnářská a bramborářská**.



### Horské oblasti (600 m a výše)

Směrem výše se už dostáváme do horských oblastí, kde je chladněji, více prší a zemědělská produkce ustupuje loukám, pastvinám a především už lesům. Především se zde chovají hospodářská zvířata na pastvinách a pěstují rostliny na píci. Na Moravě těmto oblastem odpovídají vyšší polohy Beskyd, Hostýnsko-vsetínských vrchů, Bílých Karpat.

V zemědělské klasifikaci se tato oblast nazývá **pícninářská**.





## Hospodářská zvířata – co potřebují k životu a jaký je z nich užitek

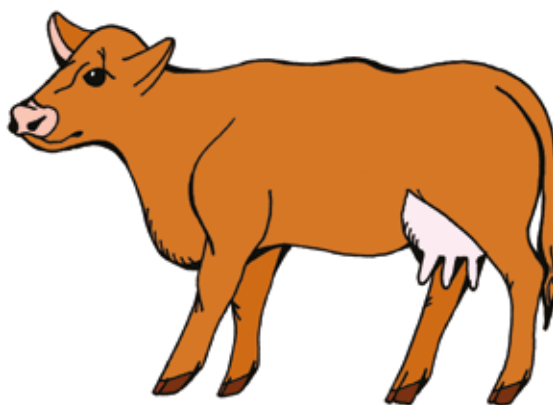
### Skot (krávy)

jsou typickým sudokopytníkem a přežvýkavcem, který nám poskytuje mnoho různých forem užitku.

Krávy se potřebují proběhnout na pastvině, kde roste tráva, jetel a další byliny, a dostatek vody. Kráva za den vypije až 80 litrů vody. V průběhu zimy potřebuje krmnou dávku (což je zpravidla senáž a jadrná krmiva z obilí, která činí téměř 40 kg – není se čemu divit, když už ve dvou letech kráva váží kolem 500 kg). Kromě toho uvítá možnost odpočinku ve stáji na slaměné podestýlce a sůl k lízání.

Na oplátku nám kráva poskytne mléko, ze kterého se dále vyrábí jogurty, sýry, máslo, tvaroh a další mléčné výrobky. V režimu ekologického zemědělství se nadojí zhruba 20 litrů mléka za den, v režimu konvenčního 30 litrů i více, což je pro ni dost velká zátěž.

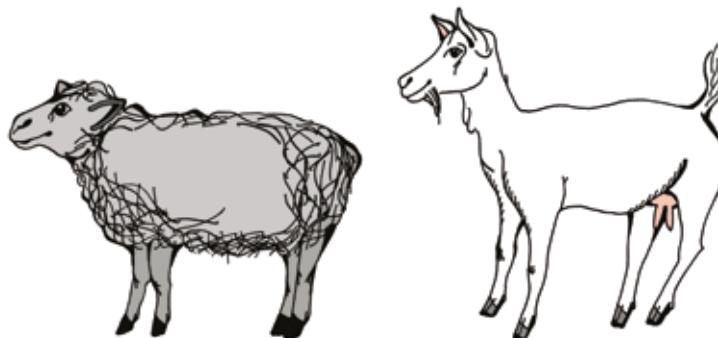
Kromě mléka kráva poskytuje maso - hovězí a lůj, kůži pro výrobu obuvi nebo řemenů, rohovinu, kosti a kůži na klich (výroba želatiny), kosti a žluč na výrobu mýdla, v minulosti se používali volí na tahání povozů a pluhů.



### Ovce a kozy

Podobně jako krávy a další kopytníci, také ovce a kozy se rády proběhnou po pastvině, uvítají přístřešek, zdroj vody a sůl na lízání.

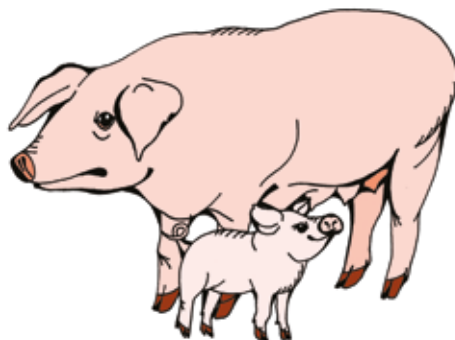
Poskytují nám mléko, z kterého se vyrábí sýry, maso – v případě ovcí se nazývá skopové a jehněčí, ovce dále poskytují lanolin (tuk z vlny) pro lékařské a kosmetické účely a vlnu na výrobu oděvů, rohovinu na kosmetiku, střívka pro potravinářství. Kůži pak na výrobu rukavic, oděvů, bot.



## Prasata

Prasata nepotřebují pouze chlívek s podestýlkou, ale také výběh, aby se mohla protáhnout a vyválet v bahně. Jak je všeobecně známo, prasata nejsou náročná, jsou to všežravci a nepohrdnou různými zbytky, které jim nabídneme.

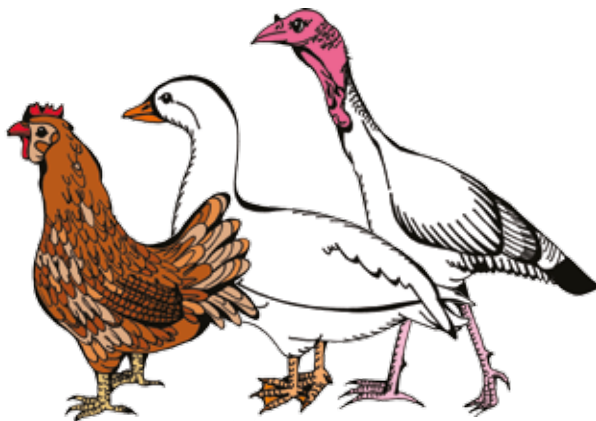
Prasata jsou především zdrojem masa – vepřového a dalších lahůdek, jako je šunka, jitrnice, ovar, sádlo a další. Kůže se využívá na brašny a boty, štětiny na kartáče, paznehty, kosti a kůže na klich (výroba želatiny) a kosti na výrobu mýdla.



## Drůbež hrabavá (slepice, krůty) a vodní (kachny, husy)

Drůbež se potřebuje ukrýt v kurníku nebo krytém a bezpečném přístřešku, uvítají také prostory pro procházení, kde vyhrabávají hmyz a žížaly, husy a kachny zase zobákem uždibují travu. Drůbež se také ráda popelí v písku, čímž si čistí peří od parazitů. Vodní drůbež (kachny, husy) zase potřebují malé vodní plochy. Jejich potrava je pestrá, tvoří ji především jadrné krmivo, tráva a voda.

Poskytují nám maso, vejce, husy pak peří – náplň do peřin, nebo mašlovačka. Husy a kachny pak sádlo.



## Včely

Včely jsou trochu netypičtí hospodářští živočichové, žijí si svůj život, jen potřebují trochu naší podpory a ohledu, když jim odebíráme jejich pracně nashromážděný med.

Potřebují k životu úl, kde se vyvíjí pilné včelstvo s jednou královnou. Včelaři se snaží včely chránit před nemocemi a škůdci, které je ohrožují (především varroáza).

Včely nám poskytují med, opylují kulturní a divoké rostliny, zvyšují tak výnosy kulturních plodin. Jedno včelstvo údajně denně navštíví kolem 10 milionů květů. Pokud sbírají medovicovou šťávu z listů, tak očišťují listy a zlepšují jejich funkci. Produkty včel jako propolis, mateří kašička nebo pyl slouží jako léčivo, potravinový doplněk a používají se také v kosmetice.



## 3.4

# Příběhy vybraných potravin: chléb, máslo, med, sýr, bylinkový čaj

V této části se zaměříme se podrobněji na příběh těchto potravin:

- chléb,
- máslo,
- med,
- bylinkový čaj
- sýr.

## 1. PŘÍBĚH CHLEBA

### Pole

Hlavní surovinou pro výrobu chleba je obilí, které se vypěstuje na poli. Základní druhy obilí pro výrobu chleba jsou pšenice a žito, které se sejí do půdy zpravidla na podzim, proto se jim říká ozimy. Před setbou je třeba připravit půdu: poorat a pohnojit. Obilí pak vyklíčí ještě na podzim, přezimuje, během jara vykvete, v létě uzraje a nastává čas sklizně a žní. V minulosti si musel hospodář vystačit s hospodářskými zvířaty a ručním náradím, v současnosti se na přípravu půdy, sklizeň a zpracování obilí používá různá zemědělská technika.

### Zpracování obilí na mouku

Obilí se dříve posekalo speciální kosou a následně vymlátilo cepem, aby se oddělilo zrno od plev. Dnes se obilí sklízí pomocí kombajnů. Zbylá sláma se používá jako podestýlka pod hospodářská zvířata. Zrní se mele na mouku ve velkých mlýnech nebo po menších dávkách v malých domácích mlýncích. Pokud se zrní nezbavuje všech obalů a klíčků, získává se tak celozrnná mouka, která obsahuje vlákninu a řadu prospěšných minerálních látek.

### Příprava a pečení chleba

Pšeničná a žitná mouka se prosejí do mísy, přidá se droždí, vlažná voda, špetka soli, kmín. Veškeré suroviny se důkladně prohnětou a těsto se nechá vykynout na teplém místě. Poté se tvoří bochánky chleba, které se vkládají na lopatě do rozpálené pece. Po upečení a vychladnutí se chléb zabalí do utěrek nebo lněného pytle, aby se nevysušoval.

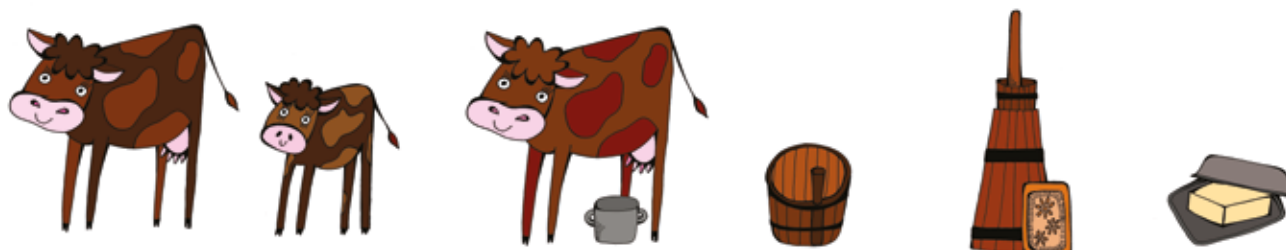


## 2. PŘÍBĚH MÁSLA

---

### Pastvina a chlív

Krávě se začne tvořit mléko až poté, až se otelí. Dojí se dvakrát denně – ráno a večer, za den lze tak získat kolem 20 litrů mléka. Může se pít čerstvé nebo se z něj vyrábí různé mléčné výrobky jako je máslo, sýr, tvaroh, jogurt. V současnosti se krávy většinou nedojí ručně, ale pomocí speciálních automatizovaných dojiček.



### Smetana

Čerstvě nadojené mléko obsahuje poměrně hodně tuku - smetany, což je základní surovina pro výrobu másla. Mléko se nechá několik dní odstát a zkysnout, a když se smetana na povrchu mléka ustojí, sebere se dřevěnou stěrkou. Modernější možností je získat smetanu ve speciální odstředivce, kde se smetana za určité teploty oddělí rychleji.

### Máslo

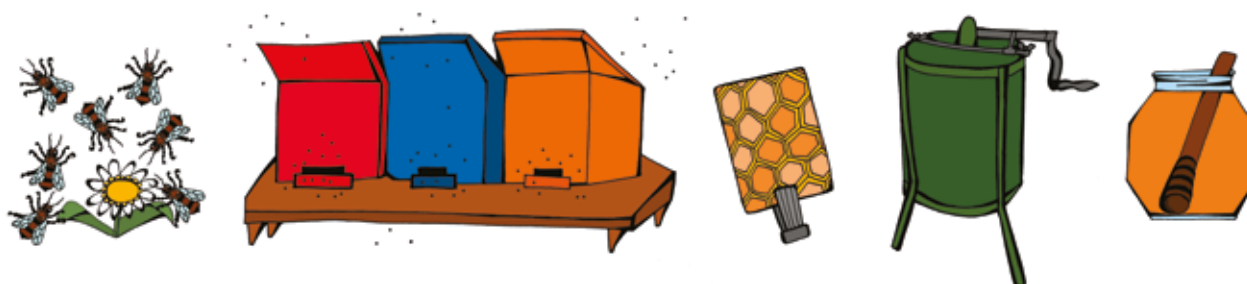
Smetana se poté stlouká v dřevěné máselnici (tlučce) dřevěným tloučkem s dírkami, kde se postupně oddělí tuhnoucí máslo od tekutého podmáslí, podmáslí se poté procedí v cedníku. Moderní formou stloukání másla je rozmixování v mixéru. Hotové máslo se pak propere minimálně dvakrát ve studené vodě a poté se modeluje do žádaného tvaru nebo se vloží do formy a vyklopí. Máslo se poté uloží na chladné a temné místo.

## 3. PŘÍBĚH MEDU

---

### Od nektaru k medu

Med pochází z pilné práce včel, které od jara do pozdního léta sbírají v okolí nektar z květů nebo sladkou šťavu medovici z pupenů a listů stromů, kterou produkují mšice. Včela létavka nektar nasaje sosákem, poté je předá dalším včelám v úlu, které začnou v sobě med zpracovávat – odpaří z něj část vody a rozloží cukry na jednodušší. Poté med uloží do pláství, kde ještě nějakou dobu zraje a dále se zahušťuje. Jakmile med uzraje, včely jej zavíčkují voskovou zátkou.



## Stáčení medu

Na zjištění zralosti medu včelař používá speciální přístroj fruktometr nebo jednoduše odhadne, zda je dostatečný počet pláství již zavíčkovaných a med moc nekape dolů, když s pláství zatřese. Poté strhne víčka speciální vidličkou a vloží plástve do medometu, co nejrychleji otáčí klikou, med se uvolňuje z pláství a vytéká ven do kýblu. Při stáčení medu se používají různá sítká, která zachytí nejrůznější nečistoty a příměsi. Med se poté uloží ve sklenicích na chladné a temné místo. Dnes se používají i medomety elektrické, které nahrazují lidskou sílu.

## 4. PŘÍBĚH BYLINKOVÉHO ČAJE

---

### Sběr bylinek

Louka, lesní mýtiny, meze, nebo remízky jsou místem, kde se vyskytují nejrůznější bylinky. Sbírají se květy, listy nebo celé rostliny, dokonce i kořeny. Pro každodenní pití jsou nevhodnější listy z ovocných keřů jako je maliník, ostružiník či jahodník, které je vhodné sbírat ještě než začnou kvést. Kvetoucí bylinky, jako je heřmánek pravý nebo dobromysl obecná, je vhodné sbírat již na začátku doby kvetení. Byliny se sbírají do proutěných košíků nebo látkových pytlíků, igelitové sáčky nejsou vhodné, protože by se v nich zaparily.

### Sušení bylinek

Bylinky se suší většinou na tmavém, teplém a dobře větraném místě, na síti nebo pověšené ve svazku. Poté, co se usuší, skladují se v plechových krabicích nebo tmavých dobře uzavřených sklenicích. Jsou tak připraveny na použití, pokud dostaneme chuť na dobrý bylinkový čaj.

### Příprava čaje

Čaj se zpravidla připravuje tak, že se hrst bylin zalije vroucí vodou a nechá zhruba 15 minut vyluhovat. Některé čaje se mohou povařit. Bylinkové čaje se doporučuje pít neslazené, výjimečně slazené medem.



## 5. PŘÍBĚH SÝRU

---

### Pastvina a košár

Ovce se pasou celoročně na pastvině a spásají čerstvou travu a bylinky. Ovci můžeme dojit až poté, co se obahní. Dojení probíhá dvakrát denně v ohradě (košáru), kam se ovce shánějí. Na rozdíl od krávy se zpravidla dojí zezadu, dva struky najednou. Ovčí mléko obsahuje oproti kravskému více bílkovin i mléčného tuku a má zvláštní ostrou chuť, většinou se nepoužívá přímo na pití, ale na výrobu různých druhů sýrů. Nejznámější z nich je oštěpek, parenica nebo bryzna.

## Výroba sýra

Čerstvě nadojené mléko se zpracovává v salaši nebo jiné hospodářské budově – sýrárně. Mléko se nalije do hrnce a nechá se srazit pomocí tzv. syřidla, což je prostředek k rychlení srážení mléka. Mléko se pomalu zahřívá na 30 °C, po chvíli se mléko srazí – oddělí se pevná sražená sýřenina od tekuté syrovátky. Směs se poté opatrně promíchá, vznikne taková zrnitá sýřenina (říká se tomu také sýrašské zrno). Ta se odebírá naběračkou s otvory a dá do plachetky, která se přes noc pověsí, aby ze vzniklého sýra odkapala zbylá syrovátka (z ní se může vyrobit tvaroh). Sýr se poté prosolí, lze do něj přidat bylinky a další ochucující příměsi a nechává se zrát. Ve velkých mlékárnách se mléko musí vždy pasterovat, aby se dodržely hygienické předpisy (krátkodobě zahřát na vyšší teplotu, aby zbavilo mikroorganismů).



## INSPIRACE A ZAJÍMAVÉ TIPY NA TÉMA ZEMĚDĚLSTVÍ A SAMOZÁSOBITELSTVÍ:

- **Máte zájem se alespoň zprostředkovaně podívat, co obnáší život na farmě,** jak probíhá dojení ovcí, výroba sýra, stáčení medu a další práce kolem hospodářství? V České televizi proběhla série dílů pořadu Malá farma, kde se mladí lidé pokouší opravit opuštěnou usedlost a založit zde malou ekologickou farmu v Blanském lese v předhůří Šumavy. Jednotlivé díly jsou věnovány různým zemědělským pracím v průběhu roku, co obnáší starost o zvířata, pěstování plodin a zpracování různých farmářských výrobků.

Bližší informace na o vysílání:

<http://www.ceskatelevize.cz/porady/10306517828-mala-farma/4269-o-poradu/>

- **Pokud chcete navštívit nějaké farmy nebo zvažujete odběr farmářských výrobků,** existuje několik adresářů farem, kde se můžete dozvědět více informací, například:

Hnutí Duha spravuje databázi místních farem na webových stránkách

<http://www.adresarfarmaru.cz/>. Kromě farem samotných jsou zde zobrazeny kluby komunitou podporovaného zemědělství (KPZ), odběry bedýnek, biokluby a samotné obchody.

Propagací všeho kolem BIO: farmaření, spotřebitelství, biopotravin, vaření a podobně se pro změnu zabývá PRO-BIO liga, která na svých webových stránkách <http://biospotrebitel.cz/> shromažďuje různé novinky a zajímavosti ze světa BIO.

Spotřebitelé, kteří jsou napojeni na své farmáře, podporují je a odebírají produkty prostřednictvím komunitou podporovaného zemědělství, mají navíc samostatné webové stránky: <http://www.kpzinfo.cz/>

Ve Zlínském kraji se na mapování a podporu ekologických zemědělců pak soustředí organizace Informační středisko pro rozvoj Moravských Kopaníc a jejich databázi najdete na adrese: <http://www.iskopanice.cz/katalog-firem>

- Potraviny se však nepěstují jenom na farmách, ale také na zahrádkách. Pokud vás zaujaly **přírodní zahrady**, které nejsou tak velké jako farmy a jak konkrétně vypadají ekologicky šetrné metody zahrádkaření, tak databázi přírodních zahrad pro změnu spravuje ZO ČSOP Veronica ve své ekomapě.

Podívejte se na <http://www.veronica.cz/ekomapa/>.

Kromě přírodních zahrad zde najdete také obchody, opravny, přírodní území a podobně.

- Lidi, kteří jsou nadšení **příznivci zahrádkování a zároveň bydlí ve městě**, se sdružují v takzvaných komunitních zahradách, které mají různou podobu. Buď jsou to menší zahrádky ve vnitroblocích, nebo vyvýšené zahrádky v malých dřevěných boxech, případně v pytlích.

Nevěříte, kde všude ve městech mohou lidé pěstovat zeleninu nebo kompostovat bioodpad, podívejte se na databázi, kterou pro změnu spravuje organizace KOKOZA: <http://www.kokoza.cz/pripojte-se/>, <http://www.komunitnizahrady.cz>

- **Jestli je vám Česká republika malá**, v Evropě můžete najít celou řadu příkladů **městských zahrádek, nových podob zahrádkářských koloniích, komunitních zahrad, a také ekologických, vzdělávacích a produkčních farem**. Tyto farmy jsou umístěné buď v blízkosti města nebo jsou napojené na městské spotřebitele.

Nadšenci z několika evropských zemí totiž vytvořili databázi zajímavých projektů městského zemědělství, kterou najdete v angličtině na adrese:

<http://www.urbanagricultureeurope.la.rwth-aachen.de/online-atlas.html>

- V poslední době se téma produkce potravin, zemědělství, původ a kvalita jídla dostává do popředí, především v souvislosti s globalizací potravinové produkce a otázkou práva na kvalitní potraviny, v tomto směru se rozvíjí například **aktivity na téma potravinové suverenity** a mají dokonce svoji deklaraci. Světové hnutí potravinové suverenity již v roce 2007 definovalo potravinovou suverenitu jako právo lidských společenství na zdravé a kulturně vhodné potraviny produkované prostřednictvím environmentálně příznivých a udržitelných přístupů, a právo těchto společenství definovat vlastní potravinové a zemědělské systémy.

Pokud se o tuto problematiku zajímáte blíže, na webové adrese

<http://potravinovasuverenita.cz> nebo Asociace místních potravinových iniciativ

<http://asociaceampi.cz/>, se dozvíte podrobnější informace.



### **Použité informační zdroje:**

Výživa dětí: denně pětkrát aneb zdravá jídla pro děti. [online] c2013 [citováno 10. 1. 2015] Dostupné z WWW: <http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/5x-denne-aneb-zdrava-jidla-pro-deti/>

EUFC: Pravidelná snídane – zdravý zvyk v dětství i později. POTRAVINY DNEŠKA, 2010, č. 5. [online] c2015 [citováno 18. 1. 2015] Dostupné z WWW: <http://www.eufic.org/article/cs/artid/Regular-breakfast-healthy-habit-in-childhood/>

Sulzenbacherová, G.: Zapomenutá řemesla a život na venkově. Praha: Slovart, 2003.

Venháčová, B.: Sýr zvládnete vyrobit i doma. [online] c2013 [citováno 18. 1. 2015] Dostupné z WWW: <http://generace21.cz/9117-syr-zvladnete-vyrobite-i-doma-aneb-zapomente-na-eidam-2-dil/>.

Laštůvka, P., Kellnerová, D. a Křivánková, D.: Jak na ekologické zemědělství: metodický materiál pro učitele. Brno: Lipka, 2008.

Šarátka, B. A kol.: Agroekologie: východisko pro udržitelné zemědělství. Praha: Bioinstitut, 2010.

