

Potraviny a lidé



Historie lidské výživy

- Člověk lovec + sběrač
 - Člověk pastevec
 - Člověk usazený zemědělec
 - Zemědělská velkovýroba
-
- Velikost lidské populace byla vždy přímo úměrná dosažitelnosti a schopnosti získat potravinové zdroje.
 - Po celou dobu historického vývoje člověka se střídala období relativní hojnosti potravin a období hladomorů.
-
- Hladomory – nepříznivé klimatické podmínky, výbuchy sopek, virová onemocnění rostlin, války, důsledky politických konfliktů v oblasti

Hladomory ve světě

Hladomory z neúrody běžné ve středověku - zemědělství dávalo malé výnosy.

- Za panování Marie Terezie hladomor v Čechách (1771 – 1772) – zemřela více než desetina obyvatel. V celé monarchii více než 1 milión lidí.

Politické vlivy

- Stalinova vláda – hladomor ve 30. letech na Ukrajině, v Kazachstánu a dalších oblastech SSSR, zahynuly milióny lidí.
- Nejhorší hladomor postihl Čínu v letech 1958–1961, kdy následkem politiky Mao Ce-Tunga zemřelo hlady nejméně 30 milionů lidí.

Sopky další klimatické obtíže (sucho, „rok bez léta“, atd.)

- Výbuch sopky Laki 1783 na Islandu - zahynula 1/5 Islandské populace + v následujícím roce dopad na evropské země (Francie)

Ke konci 20. století a na počátku 21. století se hladomory díky světovému přebytku potravin a snadnému transportu staly méně obvyklou záležitostí.

Za posledních 30 let se všechny hladomory odehrály v Africe s jedinou výjimkou hladomoru v Severní Koreji v roce 1996.

Situace v ČR

Potravinová (pod)skupina		1936	1954	1990	2007	2011
Maso celkem (1)		38,1	46,7	96,5	80,8	78,6
z toho	hovězí	15,2	15,7	28	10,3	9,2
	vepřové	3,1	21	50	42,3	42,1
	drůbež	2,2	3,6	13,6	24,4	24,5
Ryby		•	4,3	5,4	5,5	
Mléko		210,4	210,5	256,2	241,5	
Máslo		5,7	5,9	8,7	4,1	
Sádlo		6	7,3	6,9	4,8	
Vejce (ks)		160	181	340	252	
Cukr		25,8	34,8	44	35	
Obiloviny (4)		•	132	110,6	103,5	
Brambory		•	130,1	77,9	68,5	
Luštěniny		•	2	1,7	2,1	

Jak ovlivňuje vývoj lidské populace produkci potravin?

Velikost populace – současných 7,4 mld. lidí na planetě, v roce 2050 9 mld.

Vývoj

- na konci 18. století (1 mld. obyv.) - první obavy o nedostatek potravin – objeveno přírodní hnojivo guáno, které se vozilo do celého světa a hnojilo se jím
- na konci 19. stol. (2 mld. obyv.) – objev výroby průmyslových dusíkatých hnojiv
- ve 20.století – „zelená revoluce“ – zvyšování živočišné a rostlinné produkce především šlechtěním a technologiemi

V současnosti již tyto cesty zaostávají za růstem populace – výnosy plodin v současnosti rostou max. o 1% ročně, pro udržení tempa růstu populace by bylo třeba růst 1,5%, aby dokázala planeta lidi uživit.

Kromě velikosti populace přispívá k tomuto trendu změna stravovacích návyků, s rostoucím bohatstvím většího podílu lidí – konzumace více masa.

Proč představuje maso problém?

- na 70% rozlohy půdy na světě se zajišťuje pěstování plodin jako krmiv pro chov zvířat
- zemědělství spotřebovává 70% pitné vody z celkové spotřeby, z toho je více než 1/3 spotřebovávána pro zvířata
- pro dosažení potřebného objemu živočišných produktů (masa, vajec, mléka) jsou zvířata chována a držena v nevyhovujících podmínkách
- v zemědělství a chovu zvířat je používána celá řada látek a léčiv, které negativně ovlivňují zdraví lidí

Dopady současného zemědělství

- Ohrožení biodiverzity planety
- Ohrožení agrobiodiverzity
- Úbytek vody
- Půdní eroze
- Léčiva v potravinách (antibiotika)
- Chemické látky, ohrožující zdravotní stav lidské populace -insekticidy (DDT), herbicidy (Roundup) a další
- Změny klimatu

Co si hlídat v potravinách

- Původ potravin (doprava, práce dětí atd.)
- Datum doporučené spotřeby
- Obsah vlákniny (doporučení 30g/den)
- Obsah dalších látek, kterým se chceme vyhýbat (např. palmový olej)
- Obsah alergenů
- Barviva
- Antioxidanty
- Konzervační látky



Obsah soli

- Na většině obalů potravin můžete zjistit, kolik obsahují kterých živin, a tedy i soli. Výrobci zpravidla uvádějí množství sodíku. Kolik je to soli? Údaj o sodíku vynásobte 2,5x.
- **Doporučená spotřeba 5 g/den. V ČR 12 – 14g/den**

Potraviny s vysokým obsahem soli:

- slané pečivo
- slané uzeniny, sýry, krekry
- solené oříšky
- některé minerální vody s vyšším obsahem sodíku
- značné množství soli obsahují také instantní pokrmy, bujóny a nakládaná zelenina

Obsah cukrů (sacharidů)

- Přijímáme o 1/3 více cukrů nebo jeho náhražek
- Sladká chuť je preferovaná, jde po stejných drahách mozku jakými jdou libé pocity při používání drog
- **Doporučená spotřeba je 23 – 28 kg/rok, tj. 7dkg /den.** To odpovídá cca 15 kávovým lžičkám denně.

Obsah cukrů:

- 5 g kostka cukru (5 g)
- 250 ml Coca-cola (min. 12 g)
- 50 g mléčná čokoláda (29 g)

Které potraviny omezovat?

Sladkosti, zmrzliny, lihoviny, sladké likéry, sušenky, oplatky.

Opatrně se sušeným ovocem – kromě vlastní fruktózy (ovocného cukru) bývá velmi často proslazované (brusinky).

Plýtvání potravinami

- 30 – 50% všeho jídla, které se na světě vyprodukuje, skončí v popelnici. Jde přibližně o 1,2 a 2 miliard tun potravin ročně.
- 30 % plodin se ani nesklidí, protože nesplňují přísné podmínky na odpovídající vzhled.
- Supermarkety akcemi typu 2+1 zdarma a jinými slevami nutí zákazníky kupovat víc jídla, než mohou sníst.
- K vyhazování nezkaženého jídla přispívá minimální datum trvanlivosti (zákazníci i řetězce převážně z Evropy a Ameriky)
- Rozvojové země neumí efektivně naplánovat produkce a vývoz zemědělských plodin

Až 550 miliard kubických metrů vody se spotřebuje na zalévání plodin, které se nikdy nesnědí.

Naše možnosti

- Optimalizovat vlastní nákupy (neplýtvat)
- Omezit spotřebu masa na doporučenou míru (tj. 100g/den)
- Nákup bioproduktů
- Nákup produkce komunity podporovaného zemědělství
- Možnost částečného vlastního zásobování
- Svým spotřebitelským chováním nutit obchodní řetězce ke změnám - příklad Francie – ze zákona nesmí jídlo vyhazovat, ale věnovat charitativním organizacím



Co si zkusit něco vypěstovat nebo vyrobit?

- Stačí truhlík za oknem (řeřicha, pažitka...)
- Školní zahrada
- Co takhle máslo nebo sýr?
- Nebo dokonce upéct chléb či dalamánky?



Nápadník

Iniciativy:

- Zachraň jídlo (paběrkování na polích, „křivá polévka“, tisíc kilo aj.)
- Na ovoce (mapa volně rostoucích ovocných stromů, keřů a bylin + další aktivity)
- <http://www.promitejity.cz/filmy/> - festival Jeden svět
film - Z popelnice do lednice
- Foodsharing – sdílení jídla – „Veřejné lednice“ (Plzeň, České Budějovice aj.)



DĚKUJI ZA POZORNOST

