



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

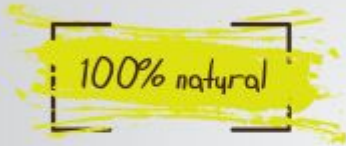


[O výživě](#) 18. 10. 2019 | prof. Ing. Jana Dostálová, CSc.

Bio, vegan, raw, halal, košer. Co je co a kdy se smí na obale logo objevit?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Bio,-vegan,-raw,-halal,-koser.-Co-je-co-a-kdy-se-smi-na-obale-logo-objevit__s10010x19294.html

Mnoho různých označení zkrášluje obaly potravinových výrobků. Víte, co se za každým z těchto označení skrývá? Jaké podmínky je potřeba splňovat, aby se na potravině mohlo dané logo objevit?



BIO - opravdu výživnější?

- Biopotraviny jsou potraviny vyrobené z biosurovin podle legislativy pro biopotraviny.
- Biosuroviny jsou produkovány podle zákona o ekologickém zemědělství, který stanovuje hnojiva, prostředky pro ochranu rostlin apod.

Biopotraviny nesou **české logo i logo Evropské unie pro biopotraviny**. Musí být na obalu uvedeno i zařízení, které biopotravinu kontrolovalo. Pokud producenti dodržují zákon o ekologickém zemědělství, mají biopotraviny téměř nulový obsah agrochemikálií a nízký obsah dalších kontaminantů. **Mohou mít ale vyšší obsah přírodních toxických látek**, jejichž produkcí se rostliny brání proti napadení škůdci a chorobami.

- Nebylo jednoznačně prokázáno, že biopotraviny mají vyšší výživovou hodnotu.

Obsah některých živin bývá nižší, např. lepku v obilovinách, a proto například kynuté výrobky mají horší tvar. Obsah některých složek, např. vlákniny, bývá naopak vyšší, s čímž souvisí tvrdší textura ovoce a zeleniny. Maso zvířat z biochovů má lepší sensorické vlastnosti než zvířat z velkochovů. Jednoznačným pozitivem biopotravin je **šetrnost jejich produkce k životnímu prostředí**. Výnosy biosurovin jsou však nižší než výnosy surovin v

konvenčním zemědělství, a proto cena biopotravin, i přes dotace poskytované ekologickému zemědělství, je výrazně vyšší.

- Téměř polovina biopotravin prodávaných v České republice je z dovozu, většinou z třetích zemí, kde je **vyšší riziko neplnění podmínek ekologické produkce**.

Vegan - bez vitamínu B12



Vegan je označení pro potraviny, které **neobsahují suroviny živočišného původu včetně medu**.

Největším nedostatkem veganské stravy je nedostatek vitamínu B12, který není v potravinách rostlinného původu přítomen (výjimku tvoří fermentované

sójové výrobky, které se však u nás prakticky nekonzumují).

Dalšími nedostatky veganské stravy je nízký příjem minerálních látek, zejména **vápníku, železa, zinku aj.** a příjem neplnohodnotných bílkovin. Veganská strava [není vhodná pro děti](#).

Raw - teplota do 42° C

Označení raw mají potraviny, při jejichž výrobě **nebyla použita vyšší teplota než 42° C**. Raw potraviny jsou potraviny neobsahující živočišné suroviny.

Rizika raw stravy, která je v současnosti u nás velmi moderní, jsou stejná jako u veganské stravy, a navíc je díky nízké teplotě zpracování omezená využitelnost některých živin, zejména rostlinných bílkovin. Po konzumaci raw potravin může dojít k **onemocnění z důvodu přítomnosti patogenních mikroorganismů** (listérie, salmonely, kampylobakterie, E. coli aj.) které se teplotou do 42° C nezničí. Výhodou raw stravy je vyšší obsah na vyšší teplotu citlivých složek, např. některých vitaminů. Při nízkých teplotách nevznikají látky zdravotně rizikové např. akrylamid, furan, 3-MCPD, toxické produkty oxidace tuků a **zejména karcinogenní látky** vznikající z bílkovin při vysokých teplotách.

Košer, halal - rituály, pravidla



V židovské kultuře se slovem košer (kašrut) označuje **soubor pravidel pro rituální způsobilost**. Většinou se s tímto slovem setkáme v souvislosti s jídlem. To, jestli je pokrm vhodný, určuje Tóra, což je normativní zdroj židovského náboženského práva.

Existují různá zvířata, která jsou zapovězena a která naopak Židé mohou sníst. Konkrétně **Tóra zapovídá konzumaci krve, dále se nesmí požívat velbloudi, draví ptáci, mrchožrouti nebo většina druhů hmyzu**. Jsou stanovena pravidla porážky.

- Další omezení jsou: nesmí se vařit společně maso a mléko, používá se jiné nádobí a kuchyňské náčiní pro masité a mléčné potraviny, mezi konzumací masitých a mléčných pokrmů je určen časový odstup aj.

Halal je jakýkoli **výrobek certifikovaný muslimskou obcí podle náboženských pravidel.**

Nejznámější z halal výrobků je halal maso. Při porážce stylem halal (tzv. zabíha) musí být zvíře podříznuto muslimem za recitace modlitby, záměrně bez předchozího omráčení (aby tu modlitbu slyšelo). Někdy zvíře umírá i několik minut. Zvíře je tedy při porážce při plném vědomí, a proto je v některých zemích **tento způsob porážky zakázán**. Takto získané maso může být mikrobiologicky rizikovější.



Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz