

EKOLOGICKÉ ZEMĚDĚLSVÍ v životě každého z nás

*Proč je dobré se zajímat
o původ jídla*



**PODPORUJEME BLÍZKÝ VZTAH LIDÍ KE KRAJINĚ,
VE KTERÉ ŽIJÍ A KTERÁ JE ŽIVÍ**



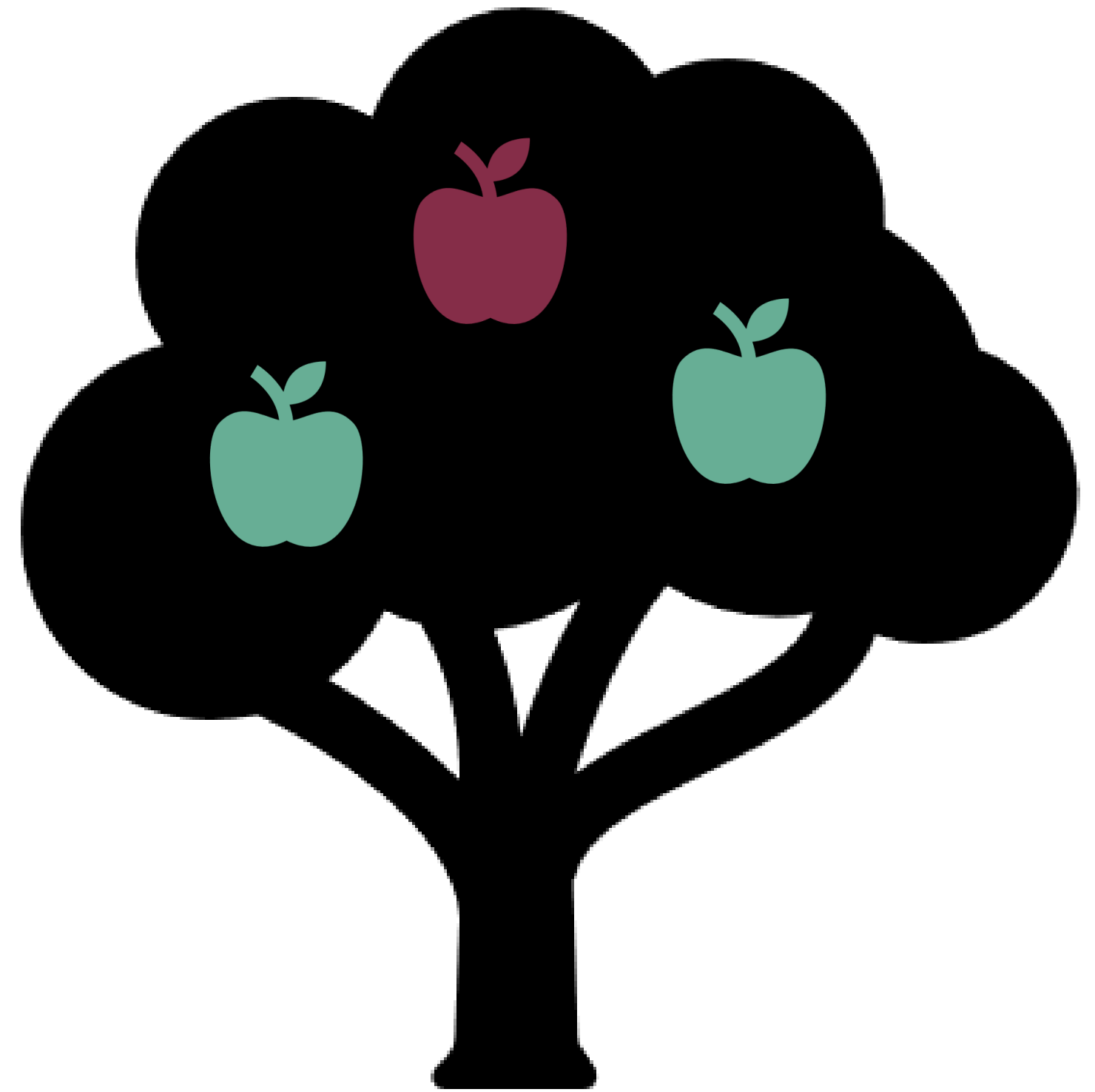
PRŮVODCE SVĚTEM BIOPOTRAVIN A EKOLOGICKÉHO ZEMĚDĚLSTVÍ. LOVTE BIO S NÁMI!

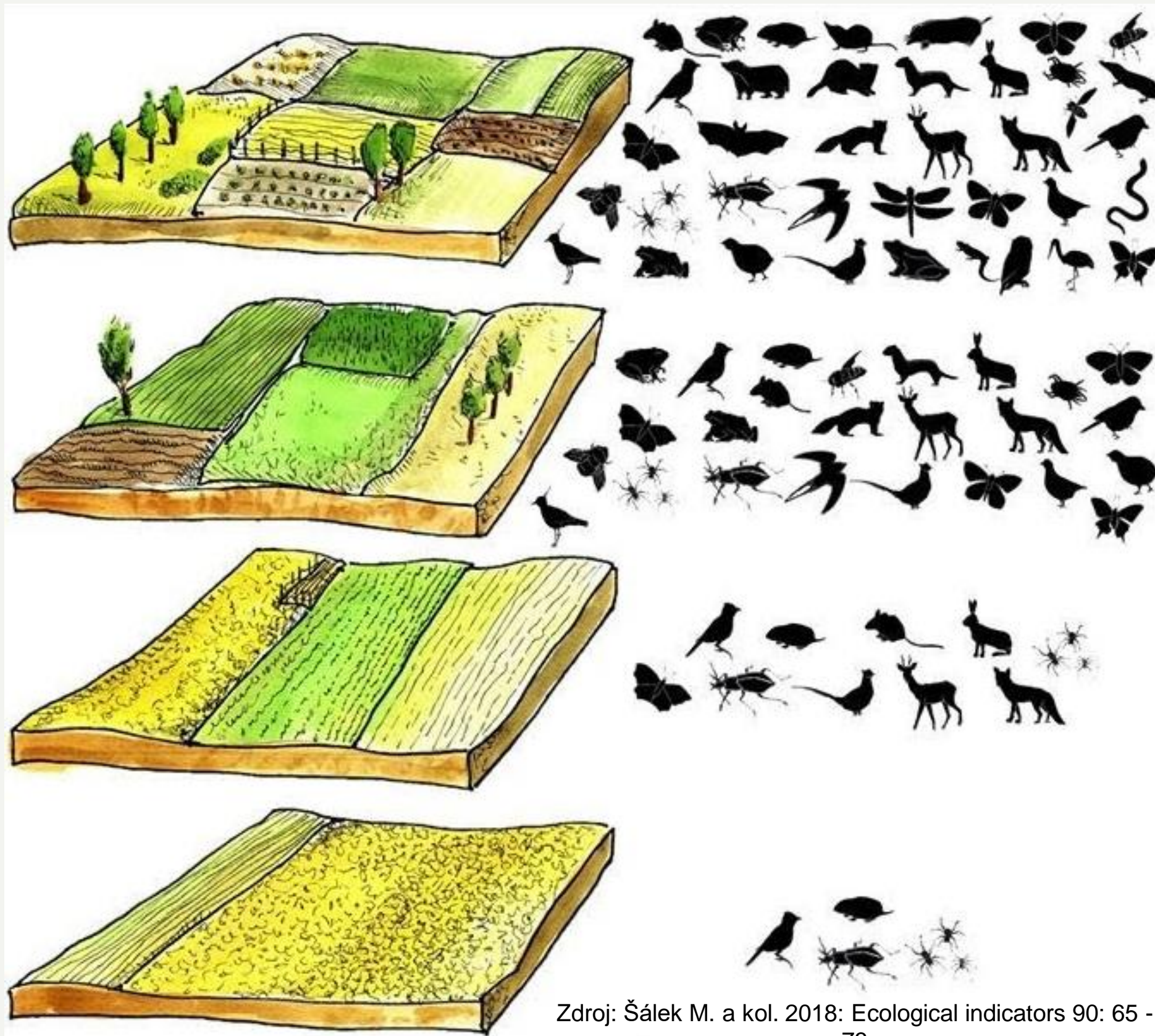
CO VÁS NA WORKSHOPU ČEKÁ?

Cíle workshopu

- **Ukážeme si, jak a kde naše jídlo vzniká a proč je důležité to vědět**
- **Dozvíte se, jak rozpoznat biopotraviny a jaká je jejich skutečná cena**
- **Dostanete tipy, kde seženete biopotraviny svém okolí.**

CO ZNAMENÁ PODLE VÁS BIO?





Zdroj: Šálek M. a kol. 2018: Ecological indicators 90: 65 - 73

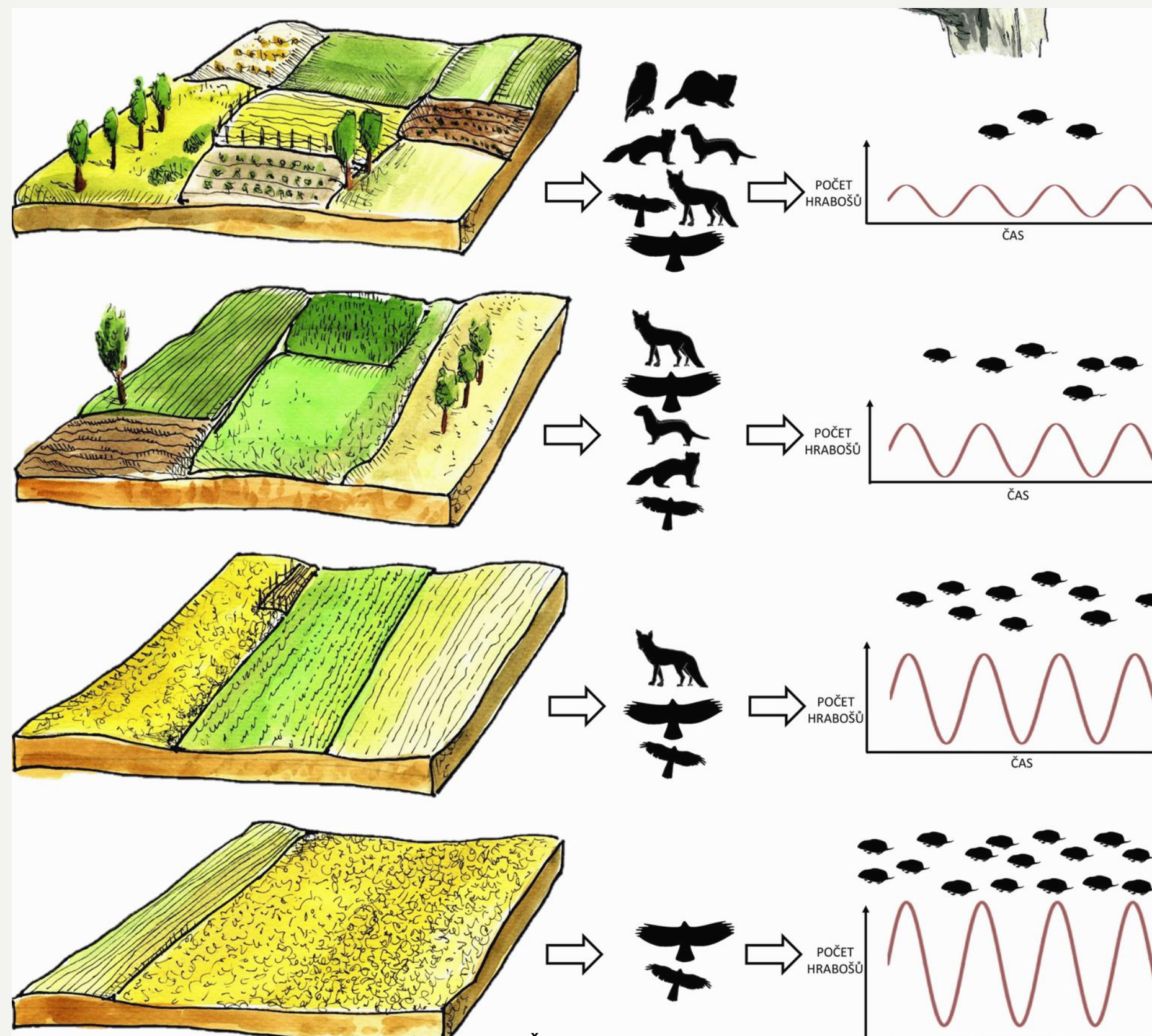
STAV KRAJINY V ČR

Z krajiny mizí život a pestrost...

od roku 1990 klesly počty mnoha živočichů:

- ptáci - 30%
- koroptve - 80%
- létající hmyz - 75 %

...a dochází k nerovnováze
v systému



Zdroj: Šálek M. a kol. 2018: Ecological indicators 90: 65

ŠIRÉ LÁNY ČESKÉ....

- průměrná velikost farmy v ČR je **130** hektarů
- **19 %** zemědělských podniků hospodaří na více než 100 hektarech



EVROPSKÁ UNIE

- průměrná velikost farmy je **16.6** hektarů
- **3 %** zemědělských podniků hospodaří na více než 100 hektarech



ZÁKLADEM JE ŽIVÁ PŮDA

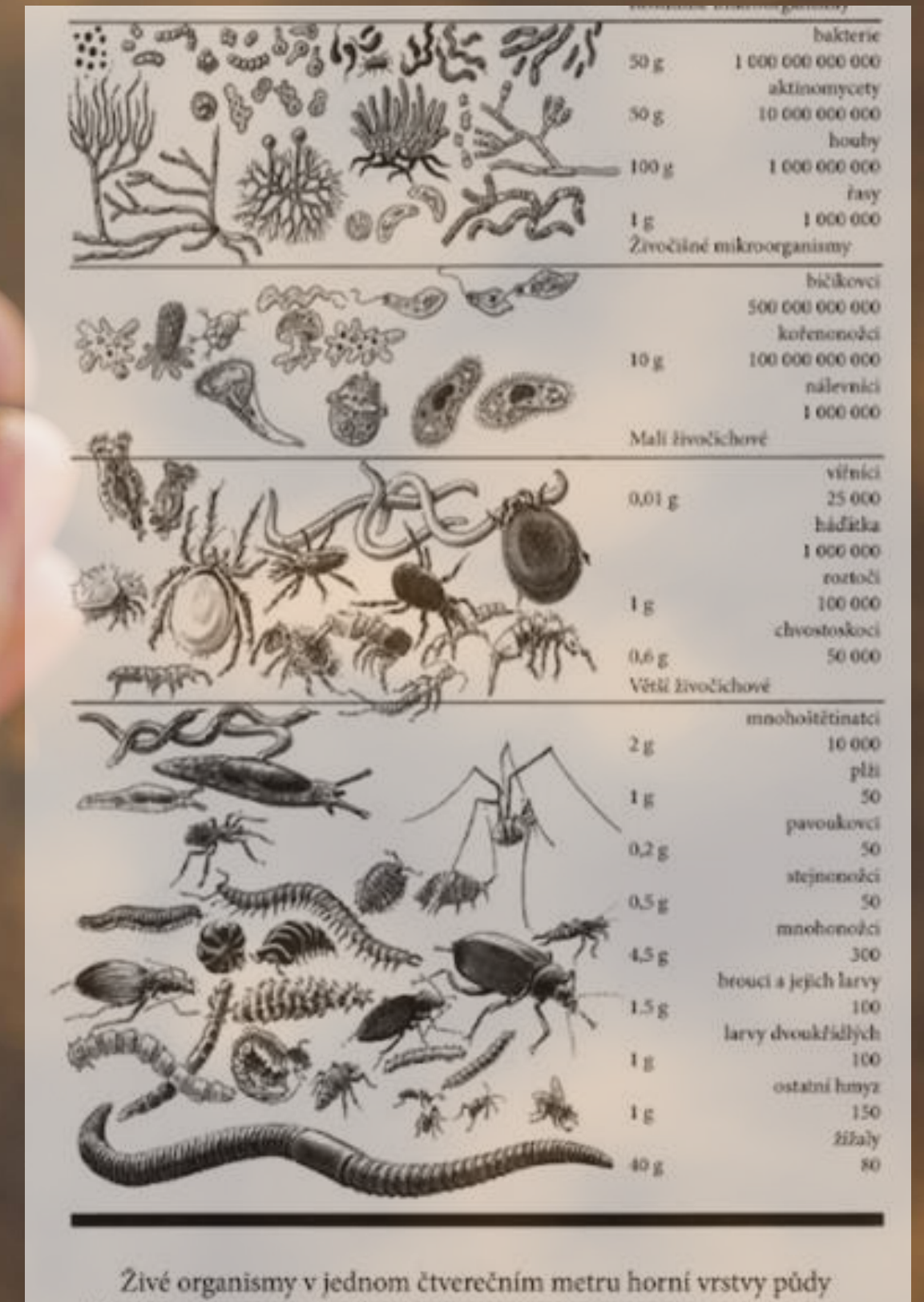
V 1 hrsti zdravé půdy žije :

A) 70 000

B) 7 000 000

C) 7 000 000 000 +

živých organismů





MÁME PŮDY DOSTATEK?



Jak velkou část zeměkoule/jablka tvoří úrodná půda?

1/2?

1/4?

1/8?

1/16?

1/32?

**Méně než
1/32?**

A vertical cross-section of soil showing various layers and roots. At the top, there is green grass with a large black question mark icon overlaid on it. Below the grass, the soil is dark brown and contains many roots of different sizes and colors (some are light, some are dark). The soil shows signs of being eroded or cut through, revealing its internal structure. The text is overlaid on a semi-transparent dark grey rectangular area in the center of the image.

Jak dlouho vzniká 1 cm půdy?

A) 1 rok

B) 10 let

C) 100 a více let

DNES PŮDU POD NOHAMA ZTRÁCÍME...



100 m

100 m



10 tun zeminy/rok

...A MIZÍ RYCHLEJI NEŽ VZNIKÁ



Současné tempo eroze = 5 cm za 100 let

Why Soil Matters?

Proč na půdě záleží?



CHUŤOVÝ KVÍZ

POZNÁTE BIO PODLE CHUTI?

Položte zelený lísteček k biopotravině.



PRÁCE VE SKUPINĚ

PŘÍBĚHY ZVÍŘAT

4 typy chovu zvířat:

nosnice (vejce),

kuře (maso),

prase (maso),

kráva (mléko)

Přiřadte hesla a obrázky ke způsobu chovu:

EKOLOGICKÝ/ KONVENČNÍ



Registrační číslo chovu

🔍 www.mtd-ustrasice.cz/vyhledavani

Kód země původu

CZ - Česká republika

SK - Slovensko

PL - Polsko

Metoda způsobu chovu

1 - chov ve volném výběhu

2 - chov v halách

3 - chov v klecích

0 - chov v ekologickém zemědělství

3CZ 7601

JAKÁ VEJCE KUPUJETE VY?

**průmyslově
chované**

**levně a rychle
"3" a "2"**

od 2 Kč/ks



**farmářské
ze dvora..**

**zlatá střední
cesta?
"2" a "1"**

4 - 8,-Kč/ks



**ekologicky
chované**

**jasná záruka
kvality produkce
"0"**

od 10 Kč/ks



JAK ŠEL ČAS S KUŘETEM

1957



1978



2017



Porážka kuřat

zachycovací stroj zachytí až
9 tisíc kuřat za minutu



na jatkách je zabito až
10 tisíc zvířat za hodinu

JAKÉ KUŘE KUPUJETE VY?

**průmyslově
chované**

levně a rychle

od 45 Kč/kg



**farmářské
ze dvora..**

**zlatá střední
cesta?
ALE: je třeba
dále pátrat**

80 - 200 Kč/kg



**ekologicky
chované**

**jasná záruka
kvalitní produkce**

od 200 Kč/kg



HERBÁŘ - 3 PŘÍBĚHY Z EKOLOGICKÝCH FAREM

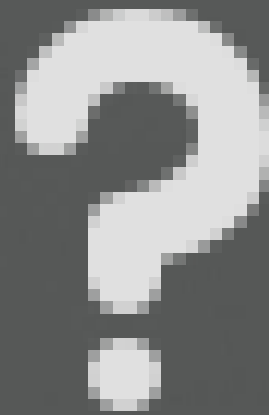




KVALITA, ZNAČENÍ A CENA JÍDLA

Skutečná cena potravin



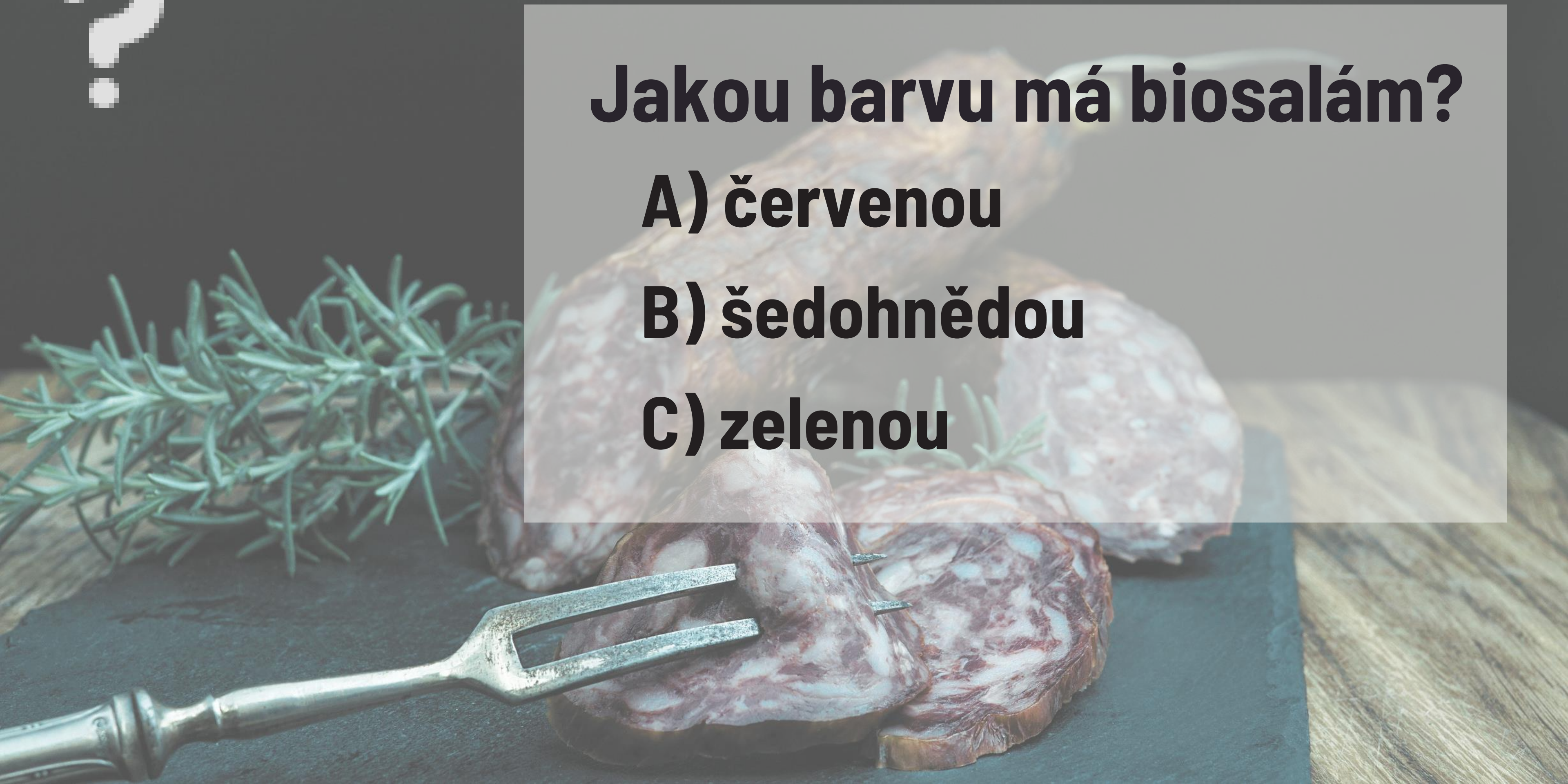


Jakou barvu má biosalám?

A) červenou

B) šedohnědou

C) zelenou



**Víte, že existují
žebříčky nejšpinavějšího
ovoce a zeleniny?**

**Tipněte si, které ovoce obsahovalo v roce
2020 nejvíce reziduí pesticidů**





**Až 16 druhů
pesticidů**

**Chemické ošetření
10 – 20x za rok**



Až 15 druhů pesticidů

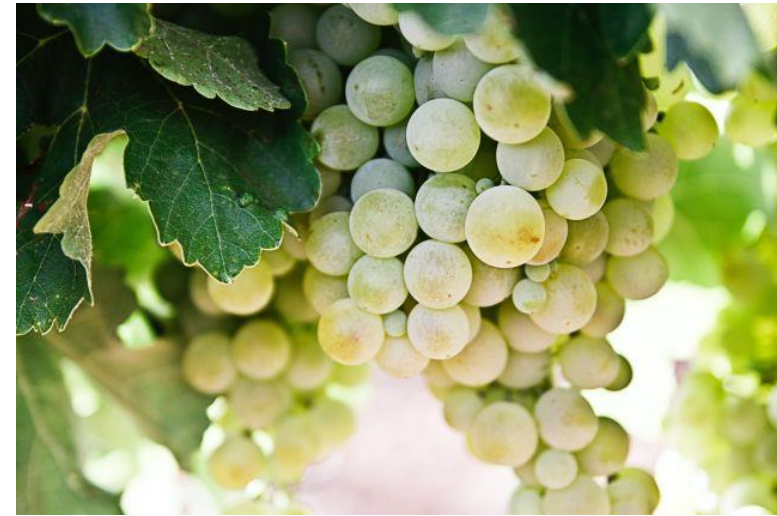


VĚDĚLI JSTE, ŽE...?

aneb dobré zprávy ze světa BIO

Bio strava
snižuje objem
pesticidů v těle
až o 90% za
1 týden

Co kupovat bio nebo od prověřených farmářů



TAJEMNÁ LOGA - KTERÁ ZNAČÍ KVALITU?



Pozor na označení:

FARMÁŘSKÉ

DOMÁCÍ

ZE DVORA

TIP NA ČTENÍ: BIOSERIÁL O ÉČKÁCH NA BLOGU **countrylife**



<https://www.countrylife.cz/bioserial>

VZDĚLÁVACÍ PORTÁL O JÍDLE:

<http://www.cojist.cz/>

Skutečné jídlo (základní potravina a potravina minimálně zpracovaná)



ovesné vločky



maso



za studena lisované oleje (z ovoce)



čerstvé ořechové mléko



kvasové pečivo



ovoce a zelenina



ryby



nečištěná rýže



fermentovaná sója



bílý plnotučný/smetanový jogurt a tvaroh



musli tyčinka, ochucené cereálie



uzeniny a paštiky



rybí prsty, krabí tyčinky



sladké nápoje



rostlinné "sýry" a rostlinná "masa"



bílé pečivo, sladké pečivo, pečivo z droždí



margaríny



ochucené mléčné výrobky - slazené jogurty, termixy



sušená nebo ochucená rostlinná mléka



extrudované křupky, pufované rýžové "chlebíky"

**OPRAVDOVÉ JÍDLO
ZA ROZUMNOU
CENU?**



OD LOKÁLNÍCH PRODEJců

Prodejny zdravé výživy



Bezobalové prodejny



Kvalitní řeznictví



Trhy: od prověřených
producentů

ON-LINE OD FARMÁŘŮ A OBCHODNÍKŮ

E-shopy biofarem a obchodníků:

- Sasov, Babiny, Sonnentor
- PROBIO, Biopark, Country Life, BioNebio,



České e-shopy:

- světbedýnek.cz, freshbedynky.cz,

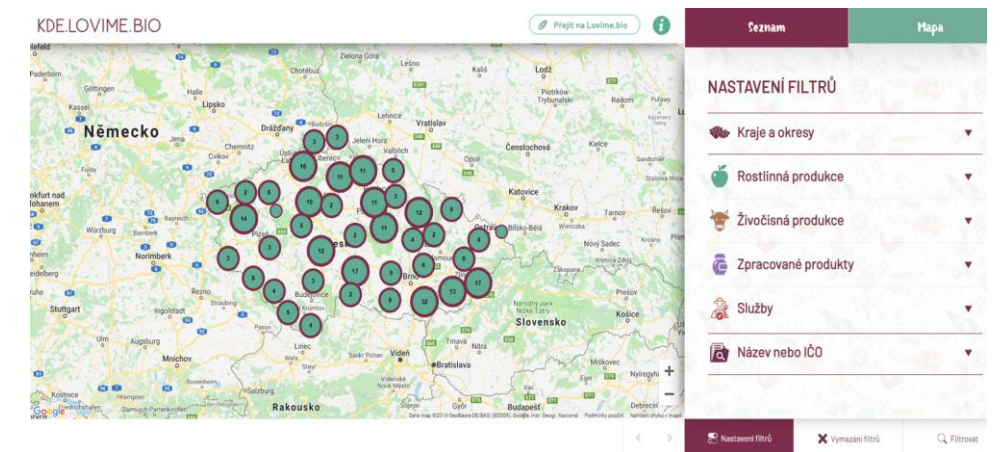
Rohlík.cz, Košík.cz, scuk.cz



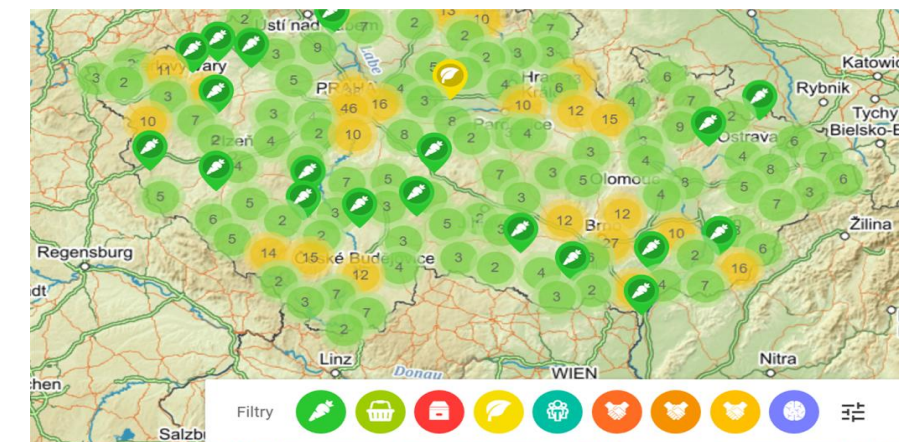
ZE DVORA

Svoji farmu si můžete
najít na:

kde.lovime.bio/



adresarfarmaru.cz



KOMUNITNĚ/NETRADIČNĚ

Komunitou
podporované
zemědělství -
www.kpzinfo.cz



obŽIVA – spolkový
obchod
www.obziva.cz

Společné
nákupy
nebo výpěstky



scuk.cz
on-line
farmářské tržiště

SUPERMARKETY, ZAHRANIČNÍ DROGERIE – BIO SEKCE

VÝHODY:

- + dostupnost
- + cena pro spotřebitele
- + stále se rozšiřující BIO nabídka

NEVÝHODY:

- podpora spíše zahraničního kapitálu a značek
- vysoké marže/zisky u biopotravin vs. nízká marže pro producenty
- anonymní jídlo

Nestlé

Stouffer's
DELISSIO
HOT POCKETS

\$\$\$

\$\$\$

PURINA
Beneful
Cat Chow
DOG CHOW
Friskies
Fancy Feast
felix
ALPO

ICE CREAM
CRÈME GLACÉE
Nestlé
DRUMSTICK
MÖVENPICK
THE ART OF SWISS ICE CREAM
Dreyer's
PARLOUR

\$\$\$

\$\$\$

\$\$\$

\$\$\$

\$\$\$

\$\$\$

\$\$\$ (30%)

L'ORÉAL

\$\$\$

\$\$\$

GARNIER
VICHY
LABORATOIRES
BIOTHERM
THE BODY SHOP
OMBRELLE
MAYBELLINE
NEW YORK
Kiehl's
SINCE 1851

WONKA

\$\$\$

PowerBar
Carnation
Gerber
Nesquik
Chefmate

NESCAFÉ
Taster's Choice
Coffee-mate
NESPRESSO

Perrier
NESTEA
S.PELLEGRINO
Poland Spring
Pure Life
Vittel

Nerds
SweetARTS
Laffy Taffy
Runt's
Gobstopper
Bottle Caps

(Parfums)

RALPH LAUREN
GIORGIO ARMANI
YVES SAINT LAURENT
STELLA MCCARTNEY
DIESEL

KitKat
Aéro
Oh Henry!
SMARTIES
GOOBERS
Butterfinger
Rolo
COFFEE CRISP
CRUNCH
Cailler's
After Eight
Mack
TURTLES

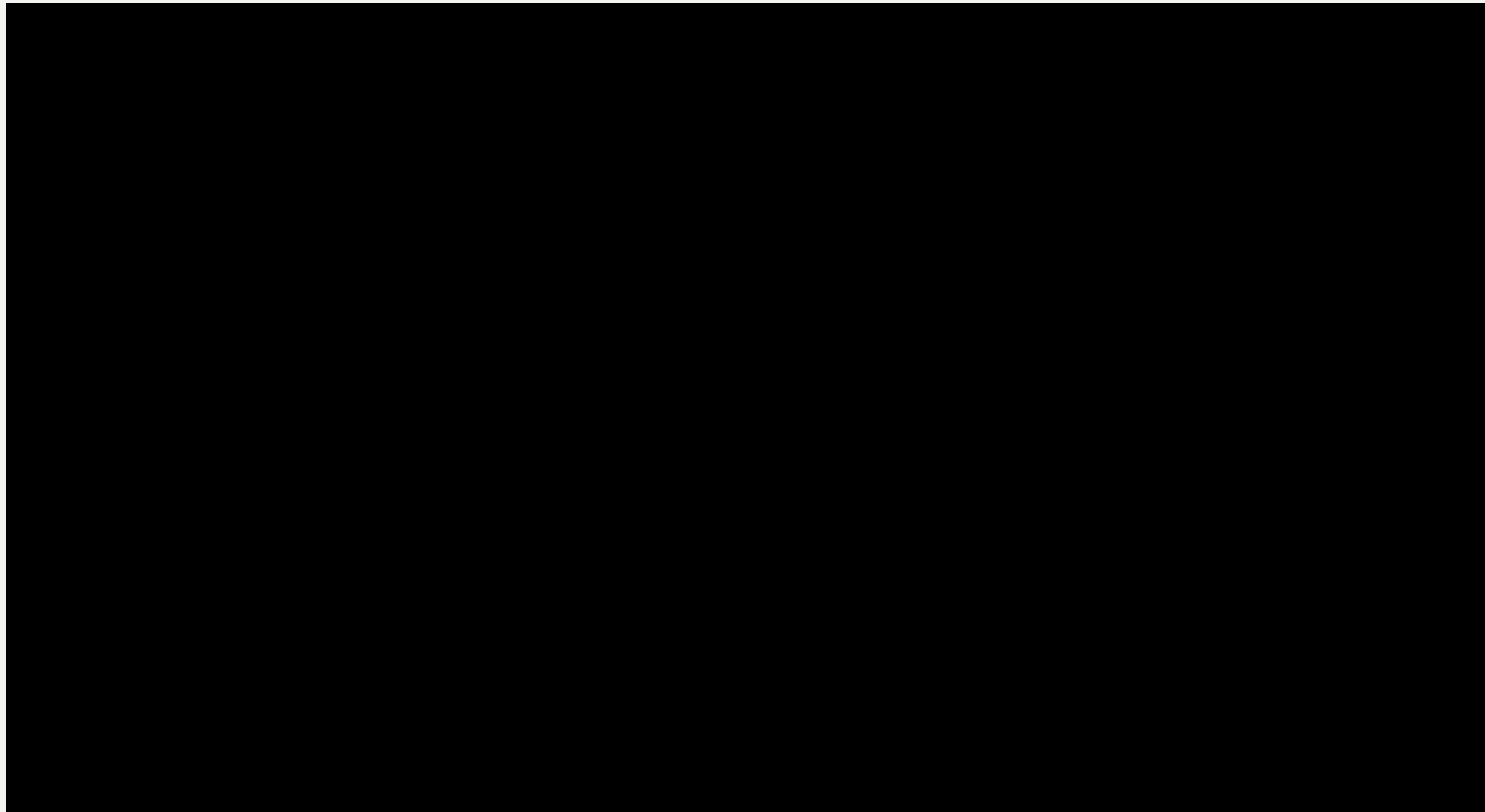




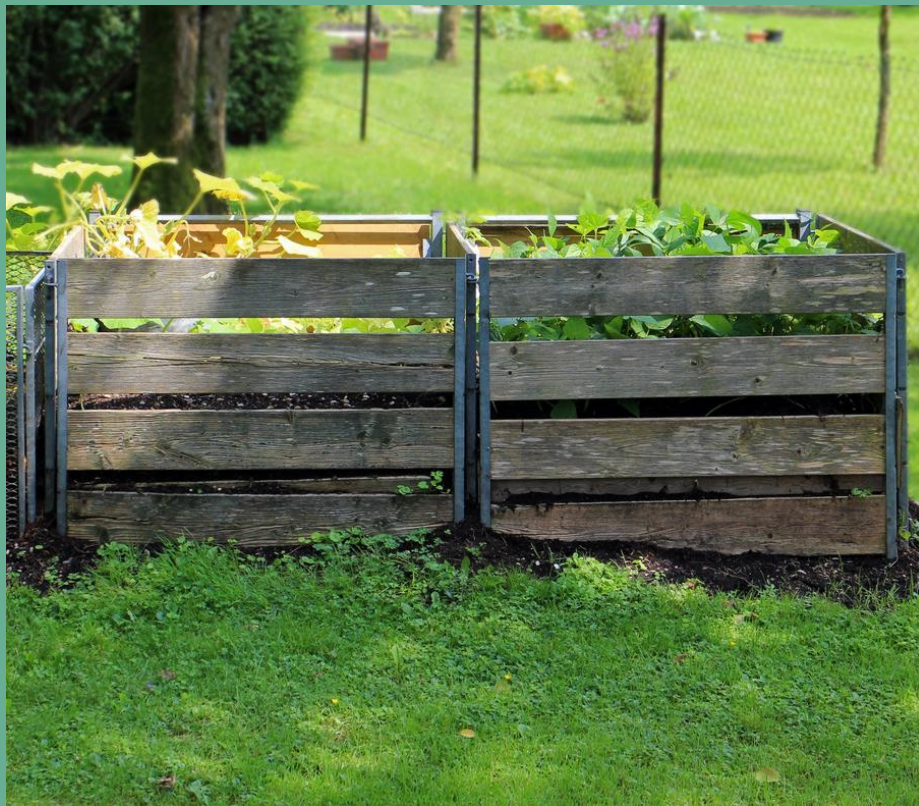


SKUTEČNÁ CENA POTRAVIN

video zde: <https://youtu.be/OkIsLUds7Jw>



CO MŮŽE UDĚLAT KAŽDÝ Z NÁS PRO PŮDU A KRAJINU



KOMPOSTUJTE BIOODPAD

doma, na balkóně nebo na
zahrádce



ZAHRADNIČTE BEZ CHEMIE

začněte bylinkami na okně



NAJDĚTE SI SVOJI EKOFARMU

např. na kde.lovime.bio
nebo adresarfarmaru.cz



CO MŮŽE UDĚLAT KAŽDÝ Z NÁS PRO SVÉ ZDRAVÍ

Zajímejte se o to, co jíte

Dejte přednost prověřeným značkám a sledujte složení výrobku

Odměňte se a alespoň 1 denně si dopřejte kvalitní jídlo

Vyhledejte si kvalitní zdroje, podpořte lokální produkty a místní obchůdky.

KAŽDÝ Z NÁS MÁ KAŽDÝ DEN MOŽNOST VOLBY



TIPY NA VIDEOA, ČLÁNKY, INFORMACE

Tipy na krátká videa

[Proč na půdě záleží](#)



[Jak ozdravit naši půdu](#)



[Skutečná cena potravin](#)



[Komunitou podporované zemědělství - KPZ](#)



[Spolkový obchod ObŽIVA](#)



[Herbář – ekologické farmy](#)



Tipy na další videa, filmy, rozhovory

- Margit Slimáková: [Průvodce skutečným jídlem](#)
- A dost! – [Velké nezávislé testy citrusů](#) a dalších potravin
- Hamburger, který vydržel 5 let neplesnivý: <https://www.dvtv.cz/video/zdravi-se-odviji-od-bakterii-strava-je-zaklad-muj-burger-vydrzel-5-let-rika-biolog>
- Fokus VM: Moc jídla: pohled chemiků, zemědělce, lékaře /výživáře: <https://www.ceskatelevize.cz/porady/11054978064-fokus-vaclava-moravce/219411030530007/video/716783>
- Festival dokumentárních filmů:
 - o jídle: Země na talíři: <http://www.zemenataliri.cz/cz/filmy/planeat/>
 - nejen o jídle Jeden svět: <https://www.jedensvet.cz/2020/>
- Produkce potravin: [Náš denní chléb](#)
- Zemědělství: <http://www.tarak.cz/jeden-clovek-jedna-krava-jedna-planeta-jak-zachranit-svet/>
- O plýtvání jídlem: <https://zachranjidlo.cz/8214/6-filmu-ktere-vas-odnauci-plytvat-jidlem/>

Co si přečíst

WEB A DALŠÍ ZDROJE

Margit Slimáková – www.margit.cz, [MargitTV](#), [video kurz zdravé jídlo](#)

Globopol - www.globopol.cz

Průvodce skutečným jídlem - www.cojist.cz

A spoon of histamine - <https://aspoonofhistamine.com/>

Kuchařka ze Svatojánu - <http://kucharkazesvatojanu.blogspot.com/>

Country Life blog a recepty - <https://www.countrylife.cz/blog>

Velkochovy: <https://www.ciwf.cz/nase-kampane/>

Cena levného masa: www.ciwf.cz/nase-kampane/farmagedon/

Inspirace, jak proměnit své okolí: <http://www.domavkomoranech.cz/>

Co si přečíst

KNIHY

Hanka Zemanová – Bioabecedář, Nová biokuchařka

Margit Slimáková – Moje velmi osobní kniha o zdraví

Alena Strunecká – Jak přežít dobu jedovou?

Eva Francová - Kuchařka ze Svatojánu

Jaroslav Svoboda – Ekozahrady, Zelenina z ekozahrady

Carol Deppe – Nezdolný zahradník

P. Dostálek a kolektiv – Pěstujeme si vlastní semínka

Knihy nakladatelství PeopleCom a Kazda



Symfonie – Vraťte nám přírodu



Symfonie Vraťte nám přírodu:

<https://www.facebook.com/birdlife.cz/videos/198796664769457/>

<https://www.youtube.com/watch?v=ERRUwBOLyn4>

Děkujeme za pozornost



PRŮVODCE SVĚTEM BIOPOTRAVIN A EKOLOGICKÉHO ZEMĚDĚLSTVÍ. LOVTE BIO S NÁMI!

Eva Čermáková (eva@lovime.bio), 602 269 323
Martina Opočenská (martina@lovime.bio), 777 177 503