

JAK SE VYZNAT NA FARMÁŘSKÉM TRHU?

Jak si vybíráte svého farmáře

– podle toho, jak je vám sympatický?

Hlídáte si, jestli **nepřijel přes půlku republiky?**

Nebo vám záleží i na tom, **jak hospodaří?**

Poznáte překupníka od skutečného farmáře?

Pokud má váš farmář biocertifikát, máte vystaráno.

Pokud ne, **Sherlockovy indicie vám napoví,**
jak poctivého farmáře-srdcaře poznat.



**STAŇTE SE
SHERLOCKEM
A NEBOJTE
SE ZEPTAT**



SHERLOCKOVO ZÁKLADNÍ DESÁTERO

1. TŘI ZÁKLADNÍ OTÁZKY:

Je všechno, co prodáváte, z vaší farmy?
Kde hospodaříte?
Kde se o vás můžu něco dozvědět?



2. MÍSTNÍ JÍDLA

Farmářské trhy by měly být prostorem především pro místní, české potraviny a výrobky. Pozor na farmy a prodejce, o kterých si nikde nemůžete dohledat základní informace.

3. JASNÝ PŮVOD JÍDLA

Trhy jsou místem propojení spotřebitelů s farmáři a výrobci a nebo s lidmi, kteří s farmou spolupracují a znají ji. Překupníci nemají na farmářských trzích co dělat. Dejte si pozor na prodejce, kteří o původu svých produktů nevědí téměř nic.



4. SORTIMENT A VZHLED

Zaměřte se na sezónnost. Jahody v březnu, rajčata v květnu? Sherlock by měl zbystřit! Jak ovoce a zelenina vypadá? Dejte si pozor pokud je „vydrhnutá doběla“, příliš nablýskaná nebo velikostně jedna jako druhá. Naopak drobné zhojené vady, různé velikosti a tvary jsou dobrým znamením.

5. DŮVĚRYHODNOST

Působí na vás prodejce nebo farmář důvěryhodně?
Vypadá jako člověk, který pracuje každý den venku na poli?
Je ošlehaný větrem a sluncem? Co jeho ruce? Dejte na svou intuici.

6. KVALITA

Na trhu všichni očekáváme výrazně lepší kvalitu než v běžných obchodech. Pod kvalitou si ale každý představí něco jiného. Sherlockova desatera se zaměřují na ekologický způsob hospodaření, které přispívá ke zdraví půdy, krajiny, výpěstků i lidí.

7. BIO CERTIFIKACE

Certifikovaní ekofarmáři každoročně procházejí přísnou kontrolou ekologického hospodaření. Každý z nich by u sebe měl mít platný certifikát. Pokud hledáte prověřenou kvalitu, vsadte na bio.

8. MENŠÍ FARMY

Ekologicky se dá hospodařit i na velkých farmách. Smyslem farmářských trhů je však kromě jiného podporovat menší rodinné farmy a výrobce. Proto jsou Sherlockovy tipy a doporučení zaměřeny právě na ně.

9. NESPĚCHEJTE

Ptejte se postupně, při každém nákupu na jednu až dvě otázky. Poznamenejte si, co vás zaujalo nebo co byste si chtěli doma zjistit, např. jak se jmenují postřiky, které farmář používá, a jestli jsou opravdu ekologické.

10. PÁTREJTE PO PŮVODU VAŠEHO JÍDLA A BAVTE SE!

TÍM, CO JÍTE, MĚNÍTE SEBE I SVĚT.



zeLenina



Rady o tom, že máme jíst co nejvíce zeleniny, slyšíme ze všech stran. I zelenina se dá pěstovat bez pesticidů, jen je to taková „vyšší dívčí zelinářská“. Hospodaření je pracnější a dražší, ale prospívá jak zdraví krajiny, tak i tomu našemu. Svého zelináře si proto pečlivě vybírejte. Sherlock vám poradí, jak na to.

NA CO BY SE ZEPTAL SHERLOCK A JAKÉ ODPOVĚDI BY HO POTĚŠILY?

KOLIK RŮZNÝCH DRUHŮ ZELENINY PĚSTUJETE?

Na rodinných ekofarmách se zaměřují na pestrost, běžné je pěstovat 10 až 40 druhů zeleniny a bylinek.

NA JAK VELKÉ PLOŠE ZELENINU PĚSTUJETE?

Rodinná farma bude mít do pěti hektarů. Spíše než velikost je ale důležitější způsob hospodaření.

JAK SE ZBAVUJETE PLEVELE?

Na ekofarmách je zakázáno používat herbicidy, pleje se mechanicky (strojem a ručně).

ČÍM HNOJÍTE?

Na ekofarmách se nejčastěji hnojí kompostem, zkompostovaným hnojem, přírodními jíchami a zeleným hnojením. Minerální dusíkatá hnojiva jsou zakázána.

MÁTE VLASTNÍ HNŮJ A KOMPOST?

Vlastní kompost by neměl chybět na žádné farmě. Dobrým znamením je i vlastní hnůj a zvířata na farmě.

JAK ŘEŠÍTE PROBLÉMY S CHOROBAMI?

K nejčastějším chorobám u zeleniny patří plísňe a padlí. Základem ekologického hospodaření je prevence: dobrá péče o půdu, správná volba odrůd a stanoviště, střídání plodin, přírodní jichy a preparáty. Používají se jen schválené přírodní a nezávadné ochranné přípravky.

JAK ŘEŠÍTE PROBLÉMY SE ŠKŮDCI?

K nejčastějším škůdcům u zeleniny patří mšice, molice, slimáci, dřepčící, drátovci, myši, zajíci... Základní „výzbrojí“ proti nim je na ekofarmách prevence (viz choroby) + ochranné textilie, povoleno je také použití přírodních a nezávadných přípravků.

JAKÉ OSIVO A SADBŮ POUŽÍVÁTE?

Na ekofarmách se používá bioosivo a biosadba pěstovaná v bio substrátu, ideálně bez obsahu rašeliny.

JAK PEČUJETE O KVALITU PŮDY A ŽIVOT V NÍ?

Péče o půdu, podpora života v ní (zapravováním hnoje, kompostu, využitím zeleného hnojení a meziplodin) a sledování její kvality (pravidelné rozbory půdy) je alfou a omegou každé ekofarmy.

JAK CELKOVĚ PEČUJETE O BIODIVERZITU A KRAJINU NA FARMĚ?

Na rodinných ekofarmách je péče o farmu jako celek a její biodiverzitu základem hospodaření – remízky, keře, stromy a zvířata jsou součástí celého organismu farmy a přispívají k její stabilitě.



ovoce



Vypěstovat na pohled pěkné a velké ovoce je docela věda. Aby ovoce splňovalo standardy a kritéria nejen řetězců, ale i mnohých spotřebitelů, farmáři jej během roku mnohokrát ošetřují pesticidy proti chorobám a různým škůdcům. Pokud nemáte vlastní zahradu nebo babičku-pěstitelku, nezoufejte, Sherlock vám pomůže! Hlavní je nebát se zeptat. A pokud na trhu u stánku natrefíte na českého pěstitele bio ovoce, jásejte! Je jich totiž jako šafránu.

NA CO BY SE ZEPTAL SHERLOCK A JAKÉ ODPOVĚDI BY HO POTĚŠILY?

KOLIK RŮZNÝCH DRUHŮ OVOCE PĚSTUJETE?

Na menších ekofarmách se zaměřují na pestrost. Ideální je tedy mix různých druhů ovocných stromů a keřů, i když jeden druh ovoce může být sťěžejní.

JAK VELKÝ MÁTE SAD / ZAHRADU?

Velikost rodinných sadů se zaměřením na konzumní ovoce se pohybuje od jednoho do deseti hektarů.

JAKÉ ODRŮDY PĚSTUJETE A JAK SI JE VYBÍRÁTE?

Pěstují se odrůdy odolné nebo tolerantní k hlavním chorobám a škůdcům, vhodné pro danou lokalitu, krajové či původní.

JAK SE ZBAVUJETE PLEVELE?

V ekologii je použití herbicidů zakázáno, plevel se reguluje mechanicky okopávkou. Příkmenné pásy by měly být bez plevelu.



ČÍM HNOJÍTE?

V ekologii se nejčastěji hnojí kompostem, hnojem a listovými hnojivý. Minerální dusíkatá hnojiva jsou zakázána.



JAK ŘEŠÍTE PROBLÉMY S CHOROBAMI?

Základním principem ekologického hospodaření je prevence: dobrá péče o půdu, správná volba stanoviště, výběr odolných odrůd proti chorobám, vhodný typ podnože, přírodní jichy a preparáty. Povoleny jsou jen schválené přírodní a nezávadné ochranné přípravky. K nejčastějším chorobám u ovoce patří například strupovitost, padlí nebo plísně.



JAK ŘEŠÍTE PROBLÉMY SE ŠKŮDCI?

Na ekostatku je základem prevence (viz choroby). Používat se smí schválené přírodní a nezávadné ochranné přípravky. Nejčastějšími škůdci jsou mšice, u peckovin a jádrovin pak obaleči, kteří způsobují červivost.

JAK SE V PRŮBĚHU ROKU O SAD STARÁTE?

Péče o půdu, její správnou výživu a složení je alfou a omegou každé ekofarmy. V sadech jsou mezi řadami udržovány travnaté směsi s jetelovinami a bylinné pásy pro zvýšení biodiverzity. Dbá se také na pravidelný řez k prosvětlení korun ovocných stromů a keřů a na obnovu výsadby.

JAK CELKOVĚ PEČUJETE O BIODIVERZITU A KRAJINU NA FARMĚ?

Na rodinných ekofarmách je péče o farmu jako celek a její biodiverzitu základem hospodaření – živé ploty kolem sadů, biokoridory, keře pro hnízdění ptactva, úkryty pro predátory a opylovače jsou součástí celého organismu farmy a přispívají k její stabilitě.

JAK OVOCE SKLADUJETE?

Menší pěstitelé dbají na šetrnou sklizeň, odstraňování veškerého ovoce ze sadů, skladování pouze zdravého nepoškozeného ovoce a čistotu skladů i obalů.

KVĚTINY



Věděli jste, že většina květin, které jsou u nás k dostání, se pěstuje na farmách v Africe, Asii nebo Jižní Americe? Do českých obchodů a tržnic cestují tisíce kilometrů, což určitě nechcete, a proto si jdete na trh pro pestrou lokální kytku vypěstovanou bez chemie. Sherlock vám napoví, na co si dát pozor. Zásady udržitelného pěstování květin jsou podobné zásadám pěstování zeleniny, které najdete v našem zeleninovém desateru.

NA CO BY SE ZEPTAL SHERLOCK A JAKÉ ODPOVĚDI BY HO POTĚŠILY?

KDE KYTKY PĚSTUJETE?

Většina květin k nám putuje přes holandskou burzu. Ověřte si, že byly kytky opravdu vypěstované u nás, pátrejte po kontaktu na konkrétní farmu nebo pěstitele. Dobrým pomocníkem jsou ortomapy, kde farmu uvidíte jako na dlani.

KOLIK RŮZNÝCH DRUHŮ KVĚTIN PĚSTUJETE?

Na rodinných ekofarmách se zaměřují na pestrost. Běžně pěstují více než sto druhů květin a různé kultivary od stejného druhu, což pestrost ještě zvyšuje.

PĚSTUJETE SI KYTKY Z VLASTNÍ SADBY?

Menší pěstitelé si většinou semínka nakupují, ale sadbu si pěstují vlastní, ideálně v substrátu bez obsahu rašeliny.

NA JAK VELKÉ PLOŠE KVĚTINY PĚSTUJETE?

Rodinná farma bude mít pro kytky vyhrazeno cca dva hektary, což je velikost přibližně dvou fotbalových hřišť.

OŠETŘUJETE KVĚTINY PROTI ŠKŮDCŮM A CHOROBÁM?



Pokud v kytici najdete broučka nebo lehce okousaný květ či list, je to dobré znamení, že kytky nejsou plné chemie. Základní výzbrojí proti škůdcům a chorobám je na ekofarmách prevence – dobrá péče o půdu, správná volba odrůd a stanoviště, střídání druhů, přírodní jichy a preparáty.

NA CO DALŠÍHO BY SE SHERLOCK ZAMĚŘIL?

JSOU NABÍZENÉ KYTKY SEZÓNNÍ?

Hortenzie v dubnu? Narcisy v srpnu? Na jaře čekejte v kyticích například čemeřice, tulipány nebo pryskyřníky, v létě se kochejte cíniemi, krásenkami a hledíky a s podzimem se těšte na jiriny či chryzantémy.

JSOU VŠECHNY KYTKY JEDNA JAKO DRUHÁ?

Pokud jsou všechny stonky stejně dlouhé a květy stejně velké, máte jistotu, že lokální nebo udržitelně vypěstované nebudou – například oblíbené růže s dlouhými stonky se pěstují hlavně v Africe.

PODLE ČEHO POZNÁTE LOKÁLNÍ KYTKU?

Často jsou to druhy kytek, které se v běžném květinářství neprodávají, protože nejsou vhodné pro dlouhou přepravu a skladování jako kytky plné chemie.

JAK POZNAT ČERSTVOST U KYTIC?

Prohlédněte si úvazek (střed kytice, kde jsou kytky svázané). Pokud je čistý, bez hniјících a/nebo zahnědlých listů, je to dobré znamení, že kytice nebyla dlouho skladovaná.

NABÍDL VÁM PRODEJCE KE KVĚTINĚ VÝŽIVU V PYTLÍČKU NEBO JI PRODÁVÁ ZABALENOU V CELOFÁNU?

Tak tohle by žádný udržitelně hospodařící pěstitel neudělal. Šustivý obal ani chemický koktejl vaše kytky určitě nepotřebují, stačí jim čistá váza, pravidelná výměna vody a zastřihávání stonků.



Pečivo



Jíme ho každý den, obvykle několikrát denně. Kdo by nemiloval vůni linoucí se z pekáren? Na trhu čekáme poctivou kvalitu surovin a řemesla, a ne výrobky z hotových směsí. Na co se při výběru chleba, pečiva a sladkých dobrot zaměřit?

NA CO BY SE ZEPTAL SHERLOCK A JAKÉ ODPOVĚDI BY HO POTĚŠILY?

POUŽÍVÁTE K PEČENÍ HOTOVÉ SMĚSI?

Většina běžně dostupného pečiva se peče z hotových směsí plných umělých aditiv. Poctivá pekárna si svá těsta připravuje sama podle vlastních receptur.

Z JAKÉ MOUKY PEČETE?

Dobrý pekař zná svého mlynáře. Záleží mu na kvalitě zrna, ze kterého se mouka mele. To, jak těsto kyne, drží tvar i chutná, totiž z velké části ovlivňuje právě mouka. Pokud jsou výchozí suroviny kvalitní, do těsta není třeba přidávat žádná další „zlepšovadla“ objemu a chuti.

Pečivo

z bio mouky má výraznější chuť a je zdravější.

JE CHLEBA Z TRADIČNÍHO ŽITNÉHO KVASU?

Klasický živý kvas a přirozená fermentace těsta je pro naše zdraví to nejlepší. Kváskový chleba je navíc trvanlivější, bez chemických aditiv a neplesniví. Dnes se běžně používají tzv. stabilizované „mrtvé“ kvasy, které chlebu dodají typickou chlebovou chuť, ale už neumožní jeho kvašení. Proto se do těsta musí přidat i droždí.

JAKÝ TUK PŘI PEČENÍ POUŽÍVÁTE?

Poctivé řemeslné pekárny dávají přednost máslu,



sádlu a kvalitním rostlinným olejům z prověřených zdrojů.

PŘIPRAVUJETE SI VLASTNÍ NÁPLŇ SLADKÉHO PEČIVA?

Pozor si dejte na složení náplní sladkého pečiva (tvarohové, makové, ořechové, ovocné, povidlové, čokoládové...). I ty se dnes dají koupit namíchané předem – a tedy plné náhražek a konzervantů. Kvalita se odrazí na ceně. Složení nebaleného pečiva by vám prodejce měl na požádání ukázat.

Z ČEHO PEČETE BÍLÉ PEČIVO?

Tradiční rohlík, to je jen mouka, sůl, droždí a voda. Běžný rohlík má v sobě až 30 různých látek. Pátřejte, z čeho je upečený ten farmářský. A pozor také na bledé nedopečené kousky.

PODÍVEJTE SE, JAK NA STÁNKU DBAJÍ NA ČISTOTU

Peníze i zboží stejnou rukou? Bedýnky leží na zemi? Mouchy či jiná

VYZNÁTE SE V ZÁKLADNÍCH PEKAŘSKÝCH POJMECH?

JE TMAVÉ PEČIVO VŽDY CELOZRNNÉ?

Tmavé neznamená celozrnné. Celozrnné pečivo musí obsahovat minimálně 80 % celozrnné mouky (pšeničné, žitné apod.). Bílé pečivo může být dobarveno karamellem, praženým žitem nebo sladem. Celozrnné pečivo se vyplatí kupovat v bio kvalitě, protože pesticidy, které se používají v konvenčním zemědělství, se nacházejí zejména na obalu zrna.

VĚDĚLI JSTE, ŽE „CEREÁLNÍ“ MŮŽE BÝT I BÍLÝ ROHLÍK?

Slovo „cereální“ znamená „obilné“, čili vyrobené z obilné mouky. Z jaké, to už legislativa nedefinuje. Jde tedy pouze o marketingový trik.

JE VÍCEZRNNÉ PEČIVO VÍCE ZDRAVÉ?

Vícezrnné je jakékoliv pečivo, které obsahuje kromě pšenice a žita alespoň pět procent jiných zrn. Celozrnnou mouku obsahovat nemusí. Může jít například o bílý chleba posypaný vločkami.





MLÉKO



Kráva je nejspokojenější na pastvě, to je jasné. Věděli jste ale, že mléko krav z pastevních chovů má více vitamínů, antioxidantů a omega 3 mastných kyselin oproti běžnému mléku? Pokud chcete kupovat mléko a mléčné produkty od krav, které netráví svůj život jen mezi dojírnou a stájí, následujte desatero.

NA CO BY SE ZEPTAL SHERLOCK A JAKÉ ODPOVĚDI BY HO POTĚŠILY?

KOLIK KRAV NA FARMĚ CHOVÁTE?

Typická rodinná farma má cca 50 krav, což je maximální počet krav na jednoho býka a jedno stádo.

MÁTE PRO KRÁVY PASTVINY, NEBO JEN VÝBĚH?

Celodenní přístup alespoň k venkovnímu výběhu je minimum, kráva je ale nejšťastnější na pastvě. V ekochovech musí počtu zvířat odpovídat i velikost farmy, na jeden hektar jsou to maximálně dvě krávy.

KOLIK ČASU TRÁVÍ KRÁVY VENKU?

Na rodinných ekofarmách jsou krávy od jara až do podzimu celý den venku na pastvě, dvakrát denně je v dojírně podojí a v noci odpočívají v bezpečí stáje.



ČÍM ZVÍŘATA KRMÍTE?

V ekochovech musí tráva, seno a siláž tvořit většinu denní dávky krmiva, které by navíc mělo pocházet z vlastní farmy. Veškeré krmivo musí být bez GMO.

JAK VYPADÁ PROSTOR K USTÁJENÍ?

Kráva potřebuje pohodlné místo k odpočinku, kde má dost prostoru a měkkou podestýlku; v ekochovu je to minimálně 6 m² na krávu.

KOLIK MLÉKA DENNĚ VAŠE KRÁVA DÁVÁ?

Průměr v ekochovech je cca 20–25 litrů na jednu krávu denně, kdežto ve velkochovech je to až 40 litrů.

JAK ZVÍŘATA LÉČÍTE?

Přirozeně žijící kráva nebývá nemocná a není třeba ji léčit. Na ekofarmách je na prvním místě prevence – vhodná plemena a krmivo, přístup na pastvu a celková pohoda zvířat. Až poté nastupuje léčení, nejprve přírodními prostředky, a pokud nezaberou, běžnými léky.

JAKÁ PLEMENA CHOVÁTE?

V ekochovech se přednostně volí plemena původní, odolná, zdravá, s kombinovanou užitkovostí (mléčnou i masnou), např. červená straka, jerseyka. Naopak vysoce šlechtěným plemenem je holštýnka, která nadojí až 40 litrů mléka denně.

JAK DLOUHO KRÁVY V PRŮMĚRU ŽIJÍ?

V ekochovech se v průměru dožívají osmi let, ale může to být i více. Ve velkochovech jsou to cca čtyři roky, což jsou dvě laktační období.

KDE ZVÍŘATA PORÁŽÍTE?

Rodinné ekofarmy upřednostňují bezstresovou porážku přímo na farmě, často proto budují vlastní jatka nebo zvířata poráží na jatkách v nejbližším okolí.

mléčné VÝROBKY



U mléčných výrobků se určitě zajímejte o jejich složení a welfare krav. Na trh si přece jdete pro produkty bez chemie a od krav, které mají možnost se v sezóně venku napást. Více o welfare mléčného skotu najdete v našem samostatném desateru.

NA CO BY SE ZEPTAL SHERLOCK A JAKÉ ODPOVĚDI BY HO POTĚŠILY?

MÁTE VLASTNÍ FARMU? KDE HOSPODAŘÍTE?

Ověřte si, že mléko opravdu pochází z české farmy, ne každý zpracovatel musí mít i vlastní farmu. Ptejte se na kontakt a web konkrétní farmy.

OD KOHO KUPUJETE MLÉKO PRO SVÉ VÝROBKY?

Poctivý mlékař bude svého farmáře dobře znát, protože mu záleží na tom, aby se krávy měly dobře a netrávily svůj život jen mezi dojírnou a stájí. Nekupujte výrobky, o jejichž původu si nemůžete nic zjistit.

NA CO DALŠÍHO BY SE SHERLOCK ZAMĚŘIL?

ZJISTĚTE SI, KDO JE SKUTEČNÝ VÝROBCE

Skutečného výrobce můžete dohledat podle evidenčního kódu zpracovatele uvedeného na výrobku v oválu. U těch nebalených by vám ho na požádání měl prodejce ukázat.

CZ
12586
ES

PÁTREJTE PO SLOŽENÍ VÝROBKU

Poctivé mléčné produkty budou bez aditiv (škrobů, zahušťovadel, emulgátorů, stabilizátorů, želatin, barviv a další chemických přídatných látek). Stačí jim kvalitní mléko, mlékárenské kultury a správný výrobní postup.

JOGURTY - NA CO SI DÁT POZOR

Poctivý jogurt = mléko + jogurtová kultura.
Pozor na škrob, nemá v jogurtu co dělat.

MLÉKO - ZJISTĚTE SI, JAK JE OŠETŘENÉ

Pokud chcete čerstvé mléko plné živin, chutě a vůně, volte šetrně pasterované mléko. Jeho nevýhodou je kratší trvanlivost, mléko ale zkysne na poctivý kefir.

SÝRY - NA CO SI DÁT POZOR

U sýrů (ať už čerstvých nebo zrajících) si hlídejte množství a kvalitu přídatných látek, konzervantů a barviv a obsah soli. Tavené sýry jsou vysoce průmyslově upravené, na ty byste na trzích narazit neměli vůbec...

SMETANA - NA CO SE ZAMĚŘIT

Poctivá smetana, ať už kysaná nebo určená k vaření a šlehání, neobsahuje žádné umělé látky, jako například karagenan (E 407), který prodlužuje její trvanlivost.

OCHUCENÉ VÝROBKY - NÁPOJE, JOGURTY... - JSOU ZDRAVÍ PROSPĚŠNÉ?

Pozor hlavně na množství cukru, přídatných látek a náhražek. Cukru jíme víc, než je zdravo, vyskytuje se téměř ve všech výrobcích, u těch nízkotučných vylepšuje chuť. Dávejte přednost neochuceným výrobkům.

SPRÁVNÉ SKLADOVÁNÍ

Jsou produkty na stánku dostatečně zchlazené? Pokud chcete, aby vám produkty vydržely do data spotřeby, nevystavujte je teplu a/nebo častým změnám teplot. Přibalte si na nákup chladicí tašku.





VEJCE

V České republice stráví drtivá většina slepic svůj život namačkaná hlava na hlavě v obřích halách – ať už v kleci nebo na podestýlce. Jejich život je plný bolesti a stresu... to už koneckonců dávno víte, proto nakupujete na farmářských trzích. Jak poznat ta „správná“ vejce? Napoví vám i jejich značení.

ZPŮSOB CHOVU SLEPIC

- 0 – chov v ekologickém zemědělství (bio)
- 1 – chov ve volném výběhu
- 2 – chov na podestýlce
- 3 – chov v klecích

1 CZ 1234

REGISTRAČNÍ ČÍSLO CHOVU

ZEMĚ PŮVODU

CZ – Česká rep.
SK – Slovensko
PL – Polsko
atd.



NA CO BY SE ZEPTAL SHERLOCK A JAKÉ ODPOVĚDI BY HO POTĚŠILY?

KOLIK SLEPIC CHOVÁTE?

Rodinné farmy chovají do 100 slepic. Při prodeji ze dvora je počet vajec omezen na 600 kusů týdně.

MAJÍ SLEPICE VENKOVNÍ VÝBĚH?

Slepice potřebuje venkovní výběh k životu jako sůl, venku si hledá potravu, hrabe, popelí se i odpočívá.



KOLIK ČASU MOHOU VE VÝBĚHU TRÁVIT?

Čím více, tím lépe pro ně! V případě pěkného počasí můžou být slepice venku celý den, minimálně by však měly venku strávit třetinu života.

JAK VENKOVNÍ VÝBĚH VYPADÁ?

Část by měla být stále zelená s možností úkrytu pro slepice – stromy, přístřešky. V ekochovu je to minimálně 4 m² na slepici.

JAK TO VYPADÁ V HALE A KOLIK PROSTORU TAM SLEPICE MAJÍ?

V hale má být podestýlka přírodního původu pro hrabání, dostatek snášecích hnízd a hřady. V ekochovu může být maximálně 6 nosnic na 1 m².

ČÍM SLEPICE KRMÍTE?

Velkou část tvoří přirozená potrava: žížaly, hmyz, tráva. Zbytek doženou zrním a přírodními krmnými směsmi bez GMO.

ZHASÍNÁTE SLEPICÍM NA NOC?

V ekochovu musí mít minimálně osm hodin bez umělého osvětlení.

KOLIK VAJÍČEK SNESOU VAŠE SLEPICE ZA ROK?

V ekochovech je to v průměru 200 vajec za rok, snůška klesá v zimě a když slepice přepeřují. Ve velkochovech je to běžně víc než 300.

JAK DLOUHO VAŠE SLEPICE ŽIJÍ?

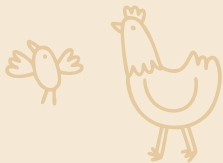
V ekochovech alespoň dva roky, ve velkochovech jen 15 měsíců.

MÁTE V HEJNU I KOHOUTY?

Kohout v hejnu dělá slepicím vyloženě dobře. 😊
Život s ním je zábavnější a přirozenější.



KUŘE



Spotřeba kuřecího masa neustále roste, život kuřat chovaných na maso v běžných velkochovech je však plný utrpení... a proto si jdete na farmářský trh pro své šťastné kuře. Jak ho ale poznáte?

NA CO BY SE ZEPTAL SHERLOCK A JAKÉ ODPOVĚDI BY HO POTĚŠILY?

KOLIK KUŘAT ODCHOVÁTE V JEDNOM ROCE?

Rodinné farmy chovají kolem 500 kuřat. Při prodeji ze dvora je prodej kuřat omezen na 35 kusů týdně.

JAK DLOUHO VAŠE KUŘATA ŽIJÍ?

V ekochovu je to minimálně 81 dní. Ve velkochovech jsou kuřata běžně porážena po 35 dnech.

MAJÍ KUŘATA VENKOVNÍ VÝBĚH?

Kuře potřebuje venkovní výběh k životu jako sůl: venku si hledá potravu, hrabe, odpočívá...

KOLIK ČASU MOHOU VE VÝBĚHU TRÁVIT?

Čím více, tím lépe pro ně! Kuřata by ideálně měla mít volnost pohybu a možnost volit mezi vnitřním a venkovním prostředím. Za pěkného počasí můžou být venku celý den, minimálně však alespoň třetinu života.

JAK VENKOVNÍ VÝBĚH VYPADÁ?

Část by měla být stále zelená s možností úkrytu pro kuřata - stromy, přístřešky. Velikost výběhu v ekochovu musí být minimálně 4 m² na kuře.

JAK TO VYPADÁ V HALE A KOLIK PROSTORU TAM KUŘATA MAJÍ?

V hale má být podestýlka přírodního původu (například piliny, sláma). V ekochovu může být maximálně 10 kuřat na 1 m².

ZHASÍNÁTE KUŘATŮM NA NOC?

Ekochovatel musí kuřatům dopřát minimálně osm hodin nepřetržité tmy bez umělého osvětlení. Pokud jsou kuřata v hale i během dne, světlo tam má být přirozené.

ČÍM KUŘATA KRMÍTE?

Velkou část jídelníčku tvoří přirozená potrava: žížaly, hmyz, tráva... Přilepšit si kuřata můžou čerstvou nebo sušenou pící a krmnou směsí bez GMO, kde převládá kukuřice, pšenice, sója a vojtěška.

JAK ŘEŠÍTE PŘÍPADNÉ NEMOCI?

Kuřata chovaná přirozeným způsobem jsou obvykle v dobrém zdravotním stavu a nebývá potřeba je léčit. Na ekofarmách je na prvním místě prevence – odolnější plemena, přístup ven, kvalitní krmivo. Pro léčbu se využívají spíše přírodní prostředky, antibiotika jen v krajním případě.

KDE A JAK KUŘATA PORÁŽÍTE?

Ideálně v místě chovu nebo co nejbližší. Dobrému hospodáři záleží na tom, aby zvířata nebyla ani na závěr svého života stresovaná a jejich porážka byla co nejhumánnější.



Vepřové maso



Sbíhají se vám sliny při pomýšlení na vepřové hody? Věděli jste, že i prasata, stejně jako slepice, žijí často v těsných kójích na minimálním prostoru? Pokud si chcete pochutnat na vepřovém od šťastných prasat, naše desatero vám pomůže se zorientovat.

NA CO BY SE ZEPTAL SHERLOCK A JAKÉ ODPOVĚDI BY HO POTĚŠILY?

KOLIK PRASAT NA FARMĚ CHOVÁTE?

Rodinná farma jich bude mít kolem stovky, u konvenčních velkochovů je to hned několik tisíc. Velikost chovu se odvíjí od počtu prasnic, kdy každá prasnice má cca 10 selat.

JAKÁ PLEMENA CHOVÁTE?

V ekochovu se preferují původní, nepřešlechtěná plemena vhodná pro celoroční pobyt venku, což je například černostrakaté přeštické prase nebo mangalica.

MAJÍ VAŠE ZVÍŘATA STÁLÝ PŘÍSTUP DO VÝBĚHU?

V ekochovu je celoroční volný přístup do venkovního výběhu a/nebo na pastvu standardem. Zvířata se mohou proběhnout a projevit své přirozené chování, jako například rytí nebo bahnění.

MÁTE PRASATA USTÁJENÁ NA ROŠTOVÉ PODLAZE?

V ekochovech jsou roštové podlahy zakázány, povinná je slamnatá podestýlka.

JAK DLOUHO ZŮSTÁVAJÍ SELATA U MÁMY PRASNICE?

V ekochovech odstavují selata až po třech měsících, zatímco v konvenčních chovech je oddělují od matek už ve 30 dnech a selata přecházejí na krmné směsi.

ČÍM ZVÍŘATA KRMÍTE?

V ekochovech musí být veškeré krmivo bez GMO a v bio kvalitě. Prasata musejí celoročně dostávat podíl zeleného/objemného krmení, které by mělo pocházet z vlastní farmy. V konvenčních chovech prasata krmí jen krmnými směsmi.

JAK ZVÍŘATA LÉČÍTE?

Přirozeně žijící prasata nebývají nemocná a není třeba je léčit. Na ekofarmách je na prvním místě prevence – vhodná plemena a krmivo, přístup ven a celková pohoda zvířat. Až poté nastupuje léčení, nejprve přírodními prostředky, a pokud nezaberou, tak běžnými léky. Léčí se pouze konkrétní nemocné zvíře a nikoliv preventivně celá skupina.

KDE ZVÍŘATA PORÁŽÍTE?

Rodinné ekofarmy upřednostňují bezstresovou porážku přímo na farmě, často proto budují vlastní jatka nebo zvířata poráží na jatkách v nejbližším okolí. Na ekofarmách se nesmí se používat elektrické pohaněče zvířat a zvířata na sebe nesmí u porážky vidět.

MAJÍ VAŠE PRASÁTKA OCÁSKY?

KASTRUJETE KANEČKY?

V ekochovech jsou zásahy na zvířatech, jako například kupírování ocasů, zakázány. Kastrace je sice povolena, ale některé ekofarmy se ji snaží neprovádět.

JAK SVOJE ZVÍŘATA ROZMNOŽUJETE?

V ekochovech se zvířata až na výjimky rozmnožují přirozenou plemenitbou, zatímco ve velkochovech je běžná umělá inseminace.



HOVĚZÍ MASO



Sehnat maso a uzeniny od českého farmáře, který ctí zásady ekologického hospodaření, dopřává svým zvířatům pohodový život na pastvě a ještě se může pochlubit uzeninami, které nejsou vylepšené chemií, může být skutečná detektivka. Sherlockovo desatero vám pomůže takového farmáře vypátrat.

NA CO BY SE ZEPTAL SHERLOCK A JAKÉ ODPOVĚDI BY HO POTĚŠILY?

KOLIK ZVÍŘAT NA FARMĚ CHOVÁTE?

Rodinná farma jich má cca 50, což je i optimální počet na jedno stádo. Větší farmy mívají více stád.

JAKÁ PLEMENA CHOVÁTE?

V ekochovu se preferují masná plemena vhodná pro celoroční pastvu a danou lokalitu.

MAJÍ VAŠE ZVÍŘATA PŘÍSTUP NA PASTVU?

Život masného skotu se nejvíce podobá životu zvířat v přírodě, v ekochovu jsou zvířata na pastvě obvykle celoročně.

MAJÍ ZVÍŘATA NA PASTVĚ ZASTÍNĚNÍ?

Skotu vadí více teplo než zima. V letních měsících je nutné zajistit zvířatům přístřešek, kde se mohou schovat před sluncem.

JAK VYPADÁ ZIMOVÍŠTĚ?

Venkovní zimoviště slouží v chladných měsících ke krmení a odpočinku. Dobré zimoviště by mělo mít zpevněnou plochu, hlubokou podestýlku ze slámy nebo starého sena, a alespoň část by měla být zastřešená.

ČÍM ZVÍŘATA KRMÍTE?

V ekochovech musí tráva, seno a siláž tvořit většinu denní dávky krmiva, které by mělo pocházet z vlastní farmy. Veškeré krmivo musí být bez GMO.

JAK ZVÍŘATA LÉČÍTE?

Přirozeně žijící kráva nebývá nemocná a není třeba ji léčit. Na ekofarmách je na prvním místě prevence – vhodná plemena a krmivo, přístup na pastvu a celková pohoda zvířat. Až poté nastupuje léčení, nejprve přírodními prostředky, a pokud nezaberou, běžnými léky.

KDE ZVÍŘATA PORÁŽÍTE?

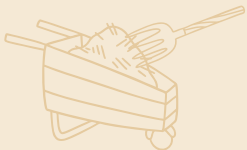
Rodinné ekofarmy upřednostňují bezstresovou porážku přímo na farmě, často proto budují vlastní jatka nebo zvířata poráží na jatkách v nejbližším okolí.

NECHÁVÁTE MASO ZRÁT?

Hovězí maso musí zrát. Zrání masa ovlivňuje jeho kvalitu. Délka zrání záleží na stáří zvířete, maso z mladšího zvířete musí zrát minimálně týden.

POUŽÍVÁTE DO VÝROBKŮ DUSITANOVÉ SOLÍČÍ SMĚSI?

V ekologii jsou povolené pouze přírodní přídatné látky. Dusitanová solíčí směs není sice zakázána, ale výrobci, kteří chtějí zachovat přirozenou barvu a chuť uzenin, ji nepoužívají. Výrobky bez dusitanové soli poznáte na první pohled – jejich barva není růžová, ale šedohnědá.



UZENINY



U uzenin a masových dobrot můžete na trhu kromě samotného farmáře narazit i na řeznictví, tedy na zpracovatele, který maso pro své výrobky nakupuje od různých dodavatelů nebo farem. Proto by vás mělo nejvíc zajímat, z jakého chovu maso pochází a jaké je složení jednotlivých produktů. Více o welfare a chovu skotu a prasat najdete v našich samostatných desaterech.

NA CO BY SE ZEPTAL SHERLOCK A JAKÉ ODPOVĚDI BY HO POTĚŠILY?

MÁTE VLASTNÍ FARMU? KDE HOSPODAŘÍTE?

Ověřte si, že maso opravdu pochází z ČR, ne každý zpracovatel musí mít i vlastní farmu. Ptejte se na kontakt a web konkrétní farmy.

OD KOHO KUPUJETE MASO PRO SVÉ VÝROBKY?

Poctivý řezník bude svého farmáře dobře znát, protože mu záleží na tom, aby se zvířata měla dobře a byla správně a eticky poražena. Nekupujte výrobky, o jejichž původu si nemůžete nic zjistit.

KDE A JAK VAŠE PRODUKTY VYRÁBÍTE?

Pátrejte, zda jde o menší řemeslnou provozovnu, která používá tradiční postupy a receptury, nebo jestli se jedná o velkoprovoz a průmyslově vyráběné produkty.

NA CO DALŠÍHO BY SE SHERLOCK ZAMĚŘIL?

ZJISTĚTE SI, KDO JE SKUTEČNÝ VÝROBCE

U balených produktů si skutečného výrobce můžete dohledat podle evidenčního kódu zpracovatele uvedeného na výrobku v oválu. U těch nebalených by vám ho na požádání měl prodejce ukázat.

CZ
12586
ES

PROZKOUMEJTE BARVU UZENIN - JSOU RŮŽOVÉ, NEBO ŠEDOHNĚDÉ?

Růžovou barvu způsobují dusitanové solící směsi (E250 - tzv. rychlo-sůl), které prodlužují trvanlivost výrobků. Jedná se o chemické přídatné látky, které jsou karcinogenní a alergenní. Ve většině bio výrobků je nenajdete, proto je typickou barvou uzenin bez rychlosolí šedohnědá.

PÁTREJTE PO SLOŽENÍ VÝROBKU

Poctivé výrobky budou obsahovat jen maso, koření a sůl. Žádná "ěčka" a chemii ve formě stabilizátorů, zvýrazňovačů chuti, separátů, zahušťovadel, barviv atd. v nich nenajdete.

VŠÍMEJTE SI, JAK JSOU VÝROBKY SKLADOVÁNY

Měkké výrobky (párky, slanina, paštika...) podléhají rychlé zkáze, proto musí být i na stánku dostatečně nachlazené. Trvanlivé produkty při teplotách do 20° v lednici být nemusí. Obzvlášť v létě si na správné skladování dejte pozor.

PODÍVEJTE SE, JAK NA STÁNKU DBAJÍ NA ČISTOTU

Peníze i zboží stejnou rukou? Bedýnky leží na zemi? Mouchy či jiná havěť na zboží? Zpozorněte!

JAKÉ JE DATUM SPOTŘEBY?

Zjistit čerstvost nebaleného zboží může být problém, budete muset důvěřovat prodejci. Obecně platí, že nebalené produkty vydrží cca týden, pozor na oslizlý, lepkavý, netypicky sraštělý povrch. Na balených výrobcích musí být datum balení i spotřeby uvedeno.

JAKÝ JE PODÍL MASA VE VÝROBCÍCH?

Čím vyšší podíl masa, tím poctivější výrobek.

Pozor na náhražky masa, konzervanty, barviva, vodu...

Čtěte pozorně údaje na etiketě. I u nebalených výrobků je prodejce povinen vás se složením výrobku seznámit, pokud o to požádáte.





RYBY



Ryby jsou prospěšné nejen pro naše zdraví – rybníkářství pozitivně ovlivňuje mikroklima, biodiverzitu v krajině i stav podzemních vod. Na trhu proto dejte přednost českým sladkovodním rybám chovaným v přirozených podmínkách. Při nákupu upřednostňujte prodejce s živými rybami, jen tak máte jistotu, že je ryba čerstvá.



NA CO BY SE ZEPTAL SHERLOCK A JAKÉ ODPOVĚDI BY HO POTĚŠILY?

KDE A JAK RYBY CHOVÁTE?

Přírodní chov v rybníku nebo přírodní nádrži je pro welfare ryb lepší než uzavřené recirkulační systémy v halách. Například lososovité druhy ryb jako pstruh nebo jeseter se však u nás chovají převážně v recirkulačních systémech. Ryba potřebuje ke štěstí dostatek prostoru pro pohyb, kvalitu rybího masa ovlivňuje i čisté životní prostředí v okolí chovu.

JAKÉ DRUHY RYB CHOVÁTE?

V udržitelně hospodařících rybnících dbají na vyvážený počet ryb a jejich druhovou pestrost (dravé i plevelné ryby), tzv. polykulturní obsádky.

JAKÝ ZDROJ VODY MÁTE PRO SVŮJ CHOV?

V ideálním případě protéká rybníkem, přírodní nádrží nebo sádkami přírodní a čistý zdroj vody plný živin (říčka, pramen), díky níž se voda přirozeně obměňuje. Čerstvá, proudící a dostatečně okysličená voda je důležitá pro welfare ryb a zlepšuje kvalitu rybího masa.

ČÍM RYBY KRMÍTE?

Udržitelně hospodařící rybářství využívají ke krmení přirozenou rybníční potravu a obiloviny. Například pstruhy je ale potřeba dokrmořovat granulovaným krmivem, na jehož kvalitě závisí i kvalita rybího

masa.

JE RYBA VYSÁDKOVANÁ?

Ryby se po výlovu nechávají na sádkách vysádkovat neboli vylačnit. Ryba se v čisté vodě vyčistí, zbaví zápachu a před převozem k prodeji už se nekrmí. Například pstruh se sádkuje jen několik dní, naopak kapr před

SHERLOCKOVY TIPY PRO NÁKUP ČERSTVÉ RYBY

CO POZNÁTE OČIMA

Čerstvá ryba má čiré, vypouklé a lesklé oči. Je na pohled hezká, tělo má lesklé, bez deformací či fleků, potažené tenkým čirým slizem. Když do ryby píchnete prstem, měl by se důlek rychle zatáhnout, pokud zůstane, maso není čerstvé.

CO POZNÁTE NOSEM

Kvalitní a čerstvá ryba voní "po vodě", neměla by nepříjemně zapáchat.

NECHTE SI UKÁZAT ŽÁBRY

Červená až sytě rudá barva žaber je spolehlivým ukazatelem čerstvosti ryb. Pokud jsou žábry bledé nebo zahnědlé, sáhněte po jiné rybě. Zdravé žábry budou mít konzistentní tvar a budou držet u sebe.

JAK UCHOVAT ČERSTVOU RYBU?

Obecně platí, že ryba se po zabití hodně rychle kazí: na nákup si určitě přibalte chladicí tašku. V lednici maso skladujte jen krátce, čerstvě zabitou rybu nechte před přípravou do druhého dne uležet. Zjistit čerstvost u vyfiletované ryby může být problém, budete muset důvěřovat prodejci. Filety raději spotřebujte co nejdříve po nákupu.

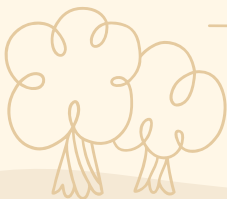
TIP PRO NÁKUP VÁNOČNÍHO KAPRA

Čerstvého kapra si kupte 22. prosince, doma ho jen zakápněte citronem a lehce nasolte. Milujete rybí polévku? Kupte si většího, pohlavně dospělého kapra, bývá označován jako "kapr výběr" a bude mít alespoň 2,5 kila. K polévce přidejte i kapří ocas, který je plný kostí.



POZNÁMKY









POZNÁMKY







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

Vydala PRO-BIO LIGA v roce 2022 v rámci projektu
Jak se vyznat na farmářském trhu a Vzdělávání
a osvěta o ekologickém zemědělství v ČR.

Vydání tohoto letáku finančně podpořilo hlavní město
Praha, Ministerstvo zemědělství
a společnost ABCERT AG.

PODPOŘTE NAŠÍ PRÁCI.

Bez přispění lidí, jako jste vy, se neobejdeme.
Pomozte nám znovu proměnit českou krajinu
v mozaiku plnou života!
www.lovime.bio/podpor-bio

DONOŘI

