
Konzumace svíčkové by se měla stát svátkem

Konzumace svíčkové by se měla stát svátkem

Udržitelný rozvoj jde ruku v ruce se zdravou stravou: čím bude náš jídelníček rozmanitější a ohleduplnější k životnímu prostředí a společnosti, tím větší šanci na prosperitu dáváme i budoucím generacím.



K jídlu a udržitelnosti se [Dana Kapitulčinová](#) dostala během doktorských studií ve Velké Británii kolem roku 2009. Právě tam zřejmě poprvé zaslechla první zmínku o konceptu udržitelného rozvoje, jehož propagátorkou byla její doktorská školitelka. Za pomyslný moment zvratu označuje Dana debatu, která se rozpoutala o jídle během jedné z večerí: „Začala mě seznamovat se statistikami o exportu kuřat z Británie a zároveň o importu stejného množství kuřat z jiných zemí do Británie. Stejně to bylo třeba u vývozu a dovozu mléka a dalších potravin. Připadalo mi to postavené na hlavu. Vedlo mne to k tomu, zajímat se o téma udržitelnosti mnohem více – jak po osobní, tak po odborné stránce – a nejvíce právě ve vztahu k jídlu.“

Co je cílem vašeho výzkumu?

Na prvním místě je to nové poznání v oblasti udržitelného stravování a vzdělávání, spadající pod širší koncept udržitelného rozvoje. Tento koncept by se dal jednoduše přeložit jako cesta k tomu, aby se lidem dlouhodobě dobře žilo. Je známou skutečností, že současný způsob života většiny populace se stávajícím systémem výroby a spotřeby potravin není dlouhodobě udržitelný z environmentálního, společenského ani ekonomického hlediska. Když zohledníme další skutečnost – že lidí je na světě stále více –, je třeba začít se zásadními změnami. Snahou mých současných výzkumných aktivit je přispět k poznání o souvislostech mezi výživou, zdravím a dopady na životní prostředí. A ve výsledku přispět ke změně směrem k udržitelným stravovacím návykům.

Je ve společnosti, kde steak z argentinského mladého býčka platí za jednu z mňamek, natož o změny vůbec zájem?

Jsem optimistka, ale chápu, že jde o běh na dlouhou trať. Je mi jasné, že přístup lidí se nedá změnit ze dne na den, proto vidím roli akademického sektoru nezastupitelnou a velice důležitou. Snahou každého výzkumníka, snad to nebude znít příliš teatrálně, by mělo být blaho společnosti. Navíc v posledních letech kolem sebe pozoruji čím dál větší zájem o kvalitní potraviny, zdravé stravování i udržitelný rozvoj.

Snaha o prosazení změn zákonitě narazí na politické či podnikatelské lobby...

Věřím, že každý obchodník chce vydělávat peníze nejen teď, ale i v budoucnu. Musí mu být jasné, že pokud se nám nevratně změní přírodní podmínky, a tím pádem i naše životní standardy, celý systém se zborší a obchodník ve výsledku zkrachuje. Přírodovědci vědí, co způsobuje změny systémů na Zemi a že se životní prostředí opravdu zhoršuje, ať už jde o změnu klimatu, či eutrofizaci vod. O problémech se z velké části ví. Co ale tolik neumíme, je jejich efektivní komunikování a přenos do praxe. Bombardování lidí kritickými informacemi ještě neznamená, že je přimějeme ke změně chování. A zde nastupuje úloha sociologů nebo i psychologů a filozofů. Je zkrátka třeba se propojovat a spolupracovat napříč obory a sektory.



Cítíte, že je o udržitelný

rozvoj zájem?

Po šesti letech pobytu v zahraničí jsem v roce 2013 nastoupila do Centra pro otázky životního prostředí UK, kde se kolegové tímto tématem zabývají v podstatě už od devadesátých let. V době mého nástupu však o udržitelnost v Česku všeobecně tak moc velký zájem nebyl. Poté se změnila politická situace a udržitelnost se dostala i na vládní úroveň. V roce 2015 byly přijaty cíle udržitelného rozvoje OSN neboli SDGs, které pro celý svět nastavily priority udržitelného rozvoje včetně potravinového zabezpečení, a tato politika se začala zohledňovat i v nových strategických dokumentech v Česku. V rámci několika málo let jde o obrovský posun. Lidé na rozhodujících postech si zřejmě uvědomují, že stávající způsob hospodaření je nepříznivý a změna v uvažování je nezbytná. Doufám, že to vydrží i současné politické reprezentaci.

Neuvažujete o politické kariéře?

Spiše než politické mám vědecké ambice. Ale nikdy neříkej nikdy.

Máte srovnání se stavem udržitelnosti ve vztahu ke stravování v jiných zemích?

V oblasti životního prostředí, které se ve své práci primárně věnuji, jde pro jídlo a stravování o poměrně složitý způsob hodnocení a porovnávání dopadů. Dokážeme dnes stanovit třeba emise skleníkových plynů z vaší polévky nebo z argentinského steaku, ale například dopad na biodiverzitu se počítá velice těžko. Srovnání stravovacích návyků jednotlivých zemí je proto poměrně problematické, nicméně se o to v zahraničí již některé týmy snaží. Téma udržitelné stravy v jednotlivých zemích začíná být v zahraniční odborné literatuře velmi populární. Během následujících let se tedy jistě takových srovnání dočkáme. Doufám, že k tomu přispěje i práce v našem centru.

Co má u nás z pohledu spotřeby potravin největší dopad na životní prostředí?

Jednoznačně produkce živočišných produktů a zejména masa. Roční spotřeba masa na jednoho Čecha je zhruba sedmdesát kilogramů. Největší dopad na prostředí má produkce masa hovézího, protože metabolismus dobytka produkuje metan, silný skleníkový plyn. U chovu prasat a kuřat sice není tolik zastoupen metan, ale problémem jsou některé složky krmiv užívaných v Evropě, jako je například sója. Ta se vozí přes polovinu světa z Argentiny či Brazílie, kde dochází k odlesňování deštného pralesa. Člověku často nedocházejí tato propojení a souvislosti. Řeknete si, že jíte lokální kuře, ale už většinou nevíte, čím bylo krmeno. Těch problémů je ale bohužel mnoho a jsou často do velké míry propojené. Proto není vyčíslení dopadů ze stravování na životní prostředí vůbec snadné. Možná právě proto mne ale tolik zajímá – je to velmi komplexní problém.



Předpokládám, že vy si

původ jídla hlídáte. Dáte si někdy třeba svičkovou?

Dám, ale velmi zřídka. Označila bych se za flexitariánku. To znamená, že je mi bližší vegetariánská strava, ale občasnou konzumaci masa rozhodně nezavrhuji. Jím ho zhruba jednou či dvakrát týdně. Pro flexitariány je podstatné, že maso v jejich jídelníčku pochází z ekofaremu, ne z „továrního“ prostředí, nebo je ze zvířete uloveného ve volné přírodě. V produkci masa je pro mě zkrátka důležitý určitý respekt ke zvířeti a všem jeho částem.

Když vás tak poslouchám, myslím, že i já jsem flexitariánka...

Za flexitariána se může považovat skoro každý, kdo se rozhodne snížit množství živočišných produktů ve stravě a zároveň myslí také na původ zvířete – zda žilo v důstojných podmínkách. V tom vlastně vidím slabost i silnou stránku tohoto termínu zároveň.

Nebylo by řešením udržitelného stravování veganství?

Nejpřívětivější pro životní prostředí, což ukazují poslední studie, je zemědělství s určitým podílem chovu hospodářských zvířat. Lze v něm totiž efektivně využívat zbytky z rostlinné produkce a zároveň vytěžit hnůj jako organické hnojivo pro rostlinnou produkci. Já osobně názorům, že veganství zachrání svět, úplně nevěřím. Myslím si, že je to příliš zjednodušený pohled, a dlouhodobé řešení to tedy z mého pohledu není. Veganství ale rozhodně nezavrhuji. Myslím si, že se ve skutečnosti můžeme od veganů hodně naučit o tom, jak připravovat plnohodnotná a chutná jídla pouze z rostlinných ingrediencí.

Můžete dát na závěr nějaké doporučení?

Jezme pestrou stravu. Čím bude náš jídelníček rozmanitější, tím různorodější bude i zemědělství a naše krajina. Můžu si tedy občas dopřát i tu svičkovou, pokud na ni mám chuť. Akorát si z její konzumace udělám svátek a nebudu ji mít na talíři třikrát týdně, ale třeba jen dvakrát do roka. Lidé by měli všeobecně omezit konzumaci živočišných výrobků, zejména pak uzenin a červeného masa. Jejich nadměrná konzumace není prospěšná ani pro náš organismus, ani pro naše životní prostředí. Pokud by se lidé stravovali podle výživových doporučení a konzumovali více zeleniny, ovoce, luštěnin a obilovin – ideálně z místní, sezonní, ekologické produkce –, byli by oni i naše životní prostředí zdravější. Mysleme na to, co jíme – s ohledem na nás i budoucí generace!

Pokud se chcete dozvědět více o dopadech běžných jídel na životní prostředí a zdraví, můžete si vyzkoušet naši novou [Kalkulačku nutriční stopy](#) .



Dana Kapitulčinová, Ph.D. je výzkumnicí v [Centru pro otázky životního prostředí UK](#) . Obsahem jejího výzkumu jsou environmentální vzdělávání / vzdělávání pro udržitelný rozvoj, udržitelnost a potravinové systémy, udržitelná strava. Byla hlavní řešitelkou projektu aplikovaného výzkumu Nutriční stopy (TD03000150), který běžel v letech 2016–2017 a byl spolufinancován z prostředků TAČR Omega a Univerzity Karlovy. Je členkou Výboru pro vzdělávání k udržitelnému rozvoji při Úřadu vlády ČR.

Odkazy na zajímavé výstupy a články Dany Kapitulčinové a kolegů na téma udržitelného stravování:

[Vzdělávací kalkulačka Nutriční stopy, výstup projektu aplikovaného výzkumu pro širokou veřejnost](#)

[Blog o udržitelné stravě a role vědy a vzdělávání v jejím hledání](#)

[Kapitulčinová \(2017\) “Udržitelná strava”: Představení konceptu a zohlednění v současných výživových doporučeních ve světě, časopis Výživa a potraviny](#)