

# JÍST MASO JE ZCELA PŘIROZENÉ

## CO NENÍ PŘIROZENÉ, JE JÍST VYSOCE ZPRACOVANÉ POTRAVINY.

### Význam zemědělství

Chov zvířat do našeho zemědělství a krajiny neodmyslitelně patří, využívá její zdroje (travní porosty, obilí) a zároveň jej obohacuje (zapravováním organických hnojiv).

Bez živočišné výroby nemůžeme do budoucna zajistit půdní úrodnost, schopnost půdy zadržovat vodu a v neposlední řadě ani kulturní ráz krajiny, která je kulturní právě kvůli tomu, že ji někdo obhospodařuje, že v ní jsou zvířata, ať už na pastvinách nebo ve stájích. Vždy platilo, že louky jsou matkou polí, a vyrovnaná zemědělská soustava se bez pícninářství, tedy produkce krmiv pro hospodářská zvířata na orné půdě i trvalých travních porostech neobejde. Krajina navíc není pestrá bez pasených zvířat. Všechno, co roste na polích či loukách a je potravou nám nebo zvířatům, která chováme, má jedno společné. Díky fotosyntéze rostliny spotřebovávají uhlík a produkují kyslík, přičemž krmivo pro hospodářská zvířata (včetně posklizňových zbytků) jej váže více, než kolik dobytek vyprodukuje.



### O masu

Maso bylo, je a mělo by být nedílnou součástí výživy člověka. Je jedním z hlavních předpokladů zdravého tělesného i mentálního vývoje každého jedince. Maso je hlavním přirozeným zdrojem vitamínu B12 a hemového železa, které jsou naprosto nezbytné pro správnou krvetvorbu. Obsahuje i další látky nezbytné pro náš imunitní či nervový systém. Maso obsahuje všechny esenciální aminokyseliny v dostatečném množství. Má vyšší podíl bílkovin, minimální podíl sacharidů a jiný typ tuků (mastných kyselin). Historicky zvýšený příjem živočišných produktů vedl k rozvoji mozku a zlepšení schopnosti učení, většímu růstu celé postavy a svalů, k lepší imunologické odolnosti.

Neexistuje studie, které by potvrdila, že maso je zdraví škodlivé (nebavíme se o uzeninách). WHO (Světová zdravotnická organizace) zveřejnila v roce 2015 a pak opakovaně i v roce 2019 informaci o výsledku posuzování karcinogenity spojené s konzumací červeného masa a masných výrobků, čímž vyděla značnou část spotřebitelské veřejnosti. Ukázala na červené maso a masné výrobky a označila jejich konzumaci za pravděpodobnou příčinu rakoviny. Avšak detaily studie k dispozici nejsou a chov zvířat tak byl a je na předním místě „černé listiny“ ohrožující lidské zdraví.



### Imitace není alternativa

Za alternativu, která vyloučí z jídelníčku člověka maso, případně všechny živočišné bílkoviny, lze považovat i vegetariánství nebo veganství jako takové. V mnohých asijských zemích byly tradičně za alternativní zdroj bílkovin považovány potraviny získané částečnou izolací bílkovin rostlinné povahy různými postupy, které známe například pod názvy tofu, seitan nebo tempeh. Účelem těchto potravin však nebylo imitovat senzorycké vlastnosti masa, ale vytvořit dostupný zdroj bílkovin.

#### Alternativy masa:

- Tofu
- Tempeh
- Seitan

Imitace masa jsou výrobky na rostlinné bázi, které imitují senzorycké vlastnosti masa. Ty mají vypadat (a mnohdy tak i skutečně vypadají) jako maso. Mohou tak i vonět. Ale proto, aby i tak chutnaly, je potřeba velkého umění a vysokého zpracování. Základem imitací masa je texturovaná sójová bílkovina. K její výrobě dochází průmyslovým zpracováním původní výchozí složky, sóji. Do imitací masa rostlinného původu jsou stále častěji přidávány různé vitamíny a minerální látky, které se přirozeně vyskytují v mase, například zinek, železo a vitamíny skupiny B. Všechny imitace však patří mezi potraviny s vysokým stupněm zpracování NOVA 4, ve kterých poměry jednotlivých živin i jejich využitelnost jsou plně v rukou výrobců.

Imitace masa mají nižší podíl limitních aminokyselin, celkově nižší podíl bílkovin, vyšší podíl sacharidů i jedno-



duchých cukrů. Obsahují i zcela nestravitelné části jako hemicelulóza. Velmi často je v nich kokosový tuk, který nemá nejzdravější podíl mastných kyselin než maso a spoustu dalších potravinářských aditiv bez pozitivního efektu na zdraví člověka.

Vysoce zpracované potraviny jsou formulace ingrediencí, které jsou obvykle vytvořeny řadou průmyslových technik a procesů. Potraviny z kategorie NOVA 4 jsou v současné době spojovány s výskytem civilizačních chorob jako obezita, cukrovka II. stupně a nemoci srdce a cévního systému. Lidské tělo není schopno předem separované a zpět poskládané izolované živiny využít se stejnou efektivitou, jako když jsou tyto živiny přirozenou součástí daného jídla.

#### Imitace masa:

- Veggie burger
- Rostlinný řízek
- Veganský utopenec

### O projektu

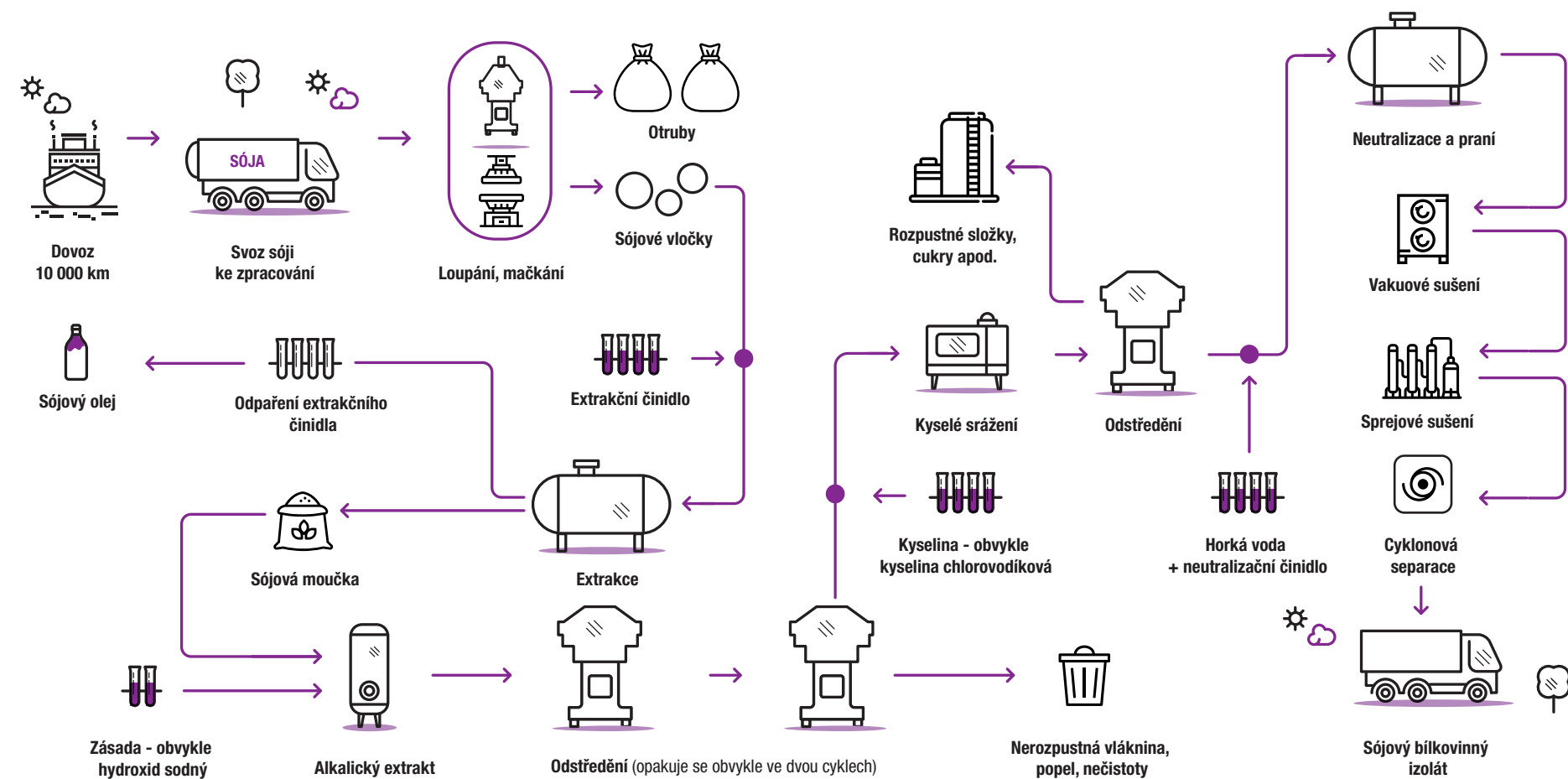
Cílem projektu Agrární komory ČR Žeru maso je vyvracet mýty o mase a dávat do souvislosti trendy, které jsou prosazovány v současné výživě.

Projekt je zaměřen na vzdělávání a propagaci v oblasti zemědělské produkce červeného masa (hovězí, vepřové, jehněčí, popř. skopové) v České republice. Cílem je zdůraznit význam masa v lidské výživě, nezastupitelnost živočišných bílkovin pro optimální vývoj a obnovu tkání a široké možnosti kuchyňského využití a zároveň obhájit červené maso před tlakem rostlinných imitací. Dále chceme upozornit na provázanost a význam živočišné výroby v zemědělské soustavě a význam hospodářských zvířat pro údržbu a ráz krajiny a našeho venkova. Zemědělství je komplexní obor, který produkuje přirozené potraviny a je spojen nejenom s produkcí potravin, ale i péčí o krajinu.

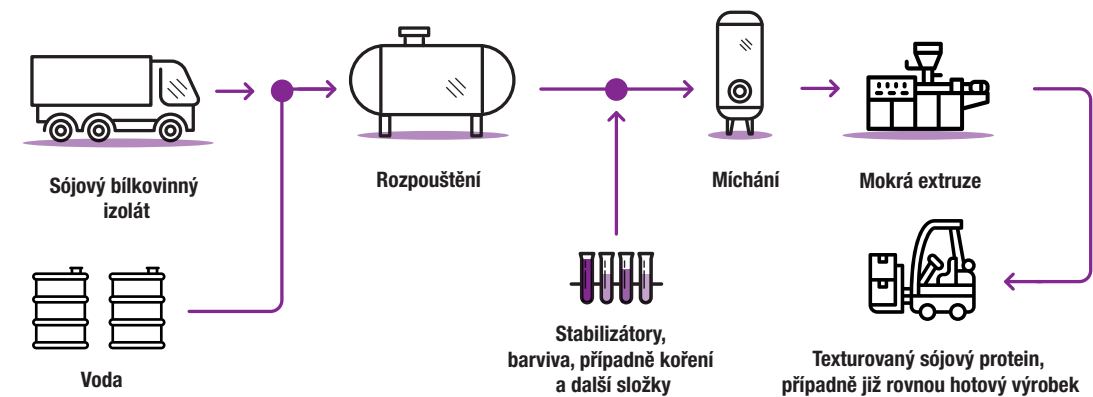




## Proces výroby sójového bílkovinového izolátu - hlavní složky pro veggie burger



## Výroba texturovaného sójového proteinu



## Další možnosti zpracování texturovaného sójového proteinu

Nastává proces složitějšího míchání surovin, pojiv a přídatných látek, ze kterých má vzniknout výrobek strukturou a chutí podobný masu.

### Veggie burger



**Složení:** pitná voda, sójová bílkovina, pšeničná bílkovina, rostlinné oleje v různém poměru, cibule, kukuřičný škrob, stabilizátory, jedlá sůl, kvasný ocet lihový, sušený kvasničný výtažek, aroma, cibulový prášek, česnekový prášek, sladový výtažek z ječmene, karamelizovaný cukr, maltodextrin, směs koření, kyselina.

Imitace masa jsou vysoce zpracovanou potravinou (stupeň NOVA 4 - vysoce průmyslově zpracovaná potravinu), která nedosahuje stejných výživových hodnot jako přirozená potravinu v podobě masa. Vysoce zpracované potraviny z kategorie NOVA 4 jsou v současné době spojovány s výskytem civilizačních chorob jako obezita, cukrovka II. stupně a nemoci srdce a cévního systému. Spotřebitel by zároveň neměl být klamán zavádějícím označením, které parazituje na tradičních označeních pro maso a masné výrobky.

Maso není nutné jíst denně, stačí alespoň 2-3x týdně, zejména u dětí. Pro zpestření jídelníčku jej lze částečně nahradit luštěninami, obilninami, ořechy, ale i různými druhy zeleniny, vejcem či mléčnými výrobky, nikoliv však vyřadit. Ideální však zůstává pestrá a vyvážená strava, která se skládá ze všech základních živočišných i rostlinných surovin.

Více informací na [www.zeru-maso.cz](http://www.zeru-maso.cz)