

TISKOVÁ ZPRÁVA

Tuky z kuchyně našich babiček aneb proč na Vánoce péct z tradičních surovin

Praha, 7. prosince 2016 – Opět se blíží doba Vánoc, která se stejně jako každý rok nese nejen v duchu tradic a příjemných společných chvil trávených s rodinou a přáteli, ale u mnoha z nás je to bohužel také období stresu, utrácení, konzumu, nadměrné spotřeby a plýtvání. Ani v předvánočním shonu - pokud se jím necháme strhnout - proto nezapomínejme na naši planetu, ani naše zdraví. Vyhybejme se levným výrobkům s palmovým olejem a vraťme se k využívání tradičních a kvalitních surovin.

Právě o Vánocích si většinou dopřáváme tradiční, po generace milované, „pocitivé“ cukroví a další pochoutky. Televize i letáky obchodních řetězců jsou plné reklam na lákavě vypadající a údajně skvěle chutnající sladkosti a i na zaručeně nejkvalitnější tuky a polevy do zaručeně „nejpocitivějšího“ cukroví, a to za bezkonkurenčně nízké ceny. V převážné většině případů jsou však hlavními ingrediencemi cukr, průmyslově vyráběné chemické látky a právě levný palmový olej, který zcela rozhodně za tradiční považovat nelze. Jeho konzumací navíc rozhodně svému zdraví ani přírodě neprospíváme, ba naopak. Bylo prokázáno, že průmyslově rafinovaný palmový olej obsahuje několikanásobně vyšší množství karcinogenních látek než jiné rostlinné oleje. Většina v obchodech běžně dostupných tuků na pečení, jako jsou například značky Hera, Stela, Perla, Rama, AB máslo s rostlinným podílem a další, však právě palmový olej obsahuje.

„Současná intenzivní výroba palmového oleje v zemích celého tropického pásma, obzvláště pak v Indonésii a Malajsii, má naprosto ničující dopady na tamní životní prostředí, biodiverzitu, obyvatele i klima celé planety - dochází k masivnímu kácení deštných pralesů, poškozování půdy i vodních toků a rozvoji ničivých požárů, které prohlubují klimatickou krizi. Jedním z hlavních cílů kampaně proti neudržitelné produkci palmového oleje je však celkové snížení spotřeby tuků i ze zdravotních důvodů, neboť ve stravě přijímáme tuků obecně nadbytek a jejich celosvětová spotřeba stále stoupá,“ říká primatolog a přední odborník na problematiku palmového oleje dr. Stanislav Lhota. Následkem toho pak trpíme obezitou a s ní souvisejícími nemocemi nebo skrytou podvýživou v důsledku chybějících základních živin.

Chceme-li se vrátit ke kořenům a tradicím, můžeme stejně jako naše babičky namísto tuhých rostlinných tuků používat staré dobré živočišné máslo. *„Pro co největší snížení jeho ekologické i etické stopy je nejzodpovědnější volbou máslo v bio kvalitě nebo od malých výrobců, jejichž zemědělskou a výrobní praxi osobně znáte. Můžete se rovněž ujistit, zda se chovatelé vyhýbají krmnému palmovému tuku. Klasické máslo je sice dražší než běžné tuky na pečení, obzvláště zde však platí, že je lepší sladkostí méně a kvalitních, než ve velkém množství a plných prázdných kalorií,“* upozorňuje hlavní koordinátorka Koalice proti palmovému oleji Martina Skohoutilová. Do mnoha receptů můžeme pro požadovanou konzistenci stejně tak dobře použít i naše kvalitní tuzemské rostlinné oleje, nejlépe pak od drobných malých farmářů. Pokud se navíc pokusíme i o střídou konzumaci, můžeme si toto sváteční období vychutnat bez výčitek.

Ještě si neodpustíme doporučení vybírat přednostně naše tuzemské (případně evropské) ingredience a u těch exotických šetřit s množstvím a nejlépe kupovat ty vyprodukované férově jak k přírodě, tak k lidem, kteří je pěstují. *„Především u základních exotických komodit o Vánocích běžně využívaných, jako je čokoláda nebo kakao, je více než vhodné volit značky s certifikátem Fairtrade, UTZ či BIO. Pokud upřednostňujete čokoládu z dílen malých tuzemských čokoládoven, ujistěte se, že čerpají suroviny získané zodpovědným způsobem. A jestli jste milovníky sušeného ovoce a ořechů, pozor na palmový olej skrytý například v rozinkách či některých druzích ořechů,“* dodává Martina Skohoutilová.

Vánoce jsou právě ten vzácný čas, kdybychom měli opravdu přednostně myslet na druhé, byť třeba na opačném konci světa, které však naši dnes už značně globální spotřebou tolik ovlivňujeme, a to bohužel



převážně negativně. Mysleme tedy globálně, ale jednejme lokálně. Snažme se o zodpovědný nákup, střídmou spotřebu a co nejmenší plýtvání. Upřednostňujme kvalitu nad kvantitou a chovejme se šetrně k životnímu prostředí i svému vlastnímu zdraví. Budme společně změnou, kterou chceme vidět. Záleží na každém z nás.

Srdečně vám přejeme krásné prožití svátků vánočních a děkujeme za vaši snahu o férovější svět,

Koalice proti palmovému oleji

Kontaktní osoba: Mgr. Kateřina Holubová, mluvčí Koalice proti palmovému oleji, tel. 777 153 133,
mluvci.kppo@gmail.com | www.stoppalmovemuoleji.cz

- Některé tuky bez palmového oleje lze nalézt v naší galerii na: <http://stoppalmovemuoleji.cz/bbpo.php#oleje>,
- Další výrobky bez palmového oleje pak najdete zde: <http://stoppalmovemuoleji.cz/bbpo.php>.