

TISKOVÁ ZPRÁVA

Jak napéct opravdové Vánoce aneb „3R“ cukroví bez palmového oleje

5. prosince 2017 – Nastává předvánoční čas. Obchodní řetězce nás přesvědčují, že Vánoce jsou svátky štěstí a pohody jen za předpokladu, že vše nakoupíme ve velkém, v zářivém obalu a samozřejmě za tu nejlepší cenu. Pojďme letošní Vánoce opravdu zpomalit a dát si čas na to přemýšlet, z čeho letos budeme péct, v jakých množstvích a v jaké kvalitě.

Ekologická platforma Koalice proti palmovému oleji (KPPO) představuje v adventním čase nový koncept „3R“, který vyjadřuje podstatu šetrného spotřebitelství i výroby. *„Jedná se o ryzí jídlo (ve smyslu opravdové), realistickou produkci ekologicky a sociálně odpovědnou a rozumnou spotřebu (z anglického real food, responsible production, reasonable consumption). Upgradujeme tak naši dosavadní strategii redukce-substituce-certifikace. V souvislosti s naší expanzí do zahraničí jsme při vymýšlení dbali na jeho mezinárodní využití,“* vysvětluje koordinátorka Koalice proti palmovému oleji Martina Skohoutilová.

Jak na to při nákupu a pečení na Vánoce z hlediska přírody a kvality potravin?

- Vyhněme se ztuženým tukům, kde často bývá i palmový olej (informace o složení lze nalézt na obale výrobku).
- Na výrobu těsta použijme místo tuků s palmovým olejem máslo, sádlo nebo z části i kokosový tuk, který lze dokonce v bio kvalitě sehnat levněji než máslo.
- Na polevy a zdobené lze místo ztuženého tuku sáhnout jen po čokoládě na vaření (bez palmového tuku) rozpuštěné ve vodní lázni, s troškou másla.
- Máslo, sádlo a panenské oleje tuzemské produkce nabízí řada drobných farmářů.
- Vyzkoušejme menší množství cukru dle chuti, než jaké uvádí recept, nebo nemusíme například už tolik dodatečně cukrovat upečené cukroví.
- Sladit lze tuzemským řepným cukrem, medem a ovocem.
- Vanilkový cukr (nikoli vanilínový vyrobený z chemických náhražek) lze koupit i v bio kvalitě v prodejnách zdravé výživy.
- Upřednostňujeme citrónovou kůru z bio citrónů či sušené bio kůry, nesířené sušené a kandované ovoce místo kupovaných, průmyslově vyráběných cukrovinek.
- Při nákupu hotového cukroví zkontrolujeme i přítomnost průmyslově vyráběných chemických látek (sladidla, emulgátory, konzervanty, barviva, příchutě apod.).
- S exotickými ingrediencemi (kakao, třtinový cukr aj.) šetřeme a volme nákup výrobků s ekocertifikáty, např. BIO (udržitelná produkce ekologického zemědělství) nebo FairTrade (férové sociální podmínky).
- I v běžných receptech lze menší část bílé mouky nahradit moukou celozrnnou, pro začátek nejlépe pšeničnou nebo špaldovou, kterou lze koupit i v bio kvalitě od českých výrobců.
- Místo umělých barvených ozdob využijme půlky/čtvrtky vlašských ořechů, lískové a kešu ořechy, mandle bílé i přírodní, různé sekané ořechy, pistácie, kokos, dýňová semínka, len, mák, hrozinky, brusinky, višně, kousky sušených meruněk či švestek aj.

A proč se vlastně vyhnout palmovému oleji? *„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,“* odpovídá na otázku český primatolog a přední odborník na problematiku palmového oleje dr. Stanislav Lhota. *„Ve stravě přitom přijímáme tuků obecně nadbytek, přitom jejich celosvětová spotřeba stále stoupá, v důsledku čehož*



trpíme obezitou a s ní souvisejícími nemocemi nebo skrytou podvýživou v důsledku chybějících základních živin,” doplňuje Stanislav Lhota. „Navíc bylo prokázáno, že průmyslově rafinovaný palmový olej obsahuje několikanásobně vyšší množství karcinogenních látek než jiné rostlinné oleje,” dodává mluvčí KPPO Kateřina Holubová.

Vánoce jsou právě ten vzácný čas, kdy bychom měli přednostně myslet na druhé, byť na opačném konci světa. Naší dnes už značně globální spotřebou ovlivňujeme celou planetu. **Mysleme tedy globálně, ale jednejme lokálně. Zajímejme se o původ a složení potravin, snažme se o střídmost spotřeby a co nejmenší plýtvání. Upřednostňujme kvalitu před kvantitou a chovejme se šetrně k životnímu prostředí i svému vlastnímu zdraví.**

„Nakonec nemusíme změnit celý náš životní styl na 3R, radost můžeme mít i z drobných krůčků,” dodává mluvčí KPPO Kateřina Holubová. „Budme společně změnou, kterou chceme vidět. Záleží na každém z nás.”

Srdečně Vám přejeme krásné prožití svátků vánočních a děkujeme za Vaši snahu o lepší svět.

Recepty na vánoční cukroví bez palmového oleje najdete zde:

<http://www.stoppalmovemuoleji.cz/vanocebezpalmace.php>

Více informací ohledně tuků, čokolád a dalších výrobků bez palmového oleje najdete ve fotogalerii zde:

<http://www.stoppalmovemuoleji.cz/bbpo.php>

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