



Valeriana

ČTENÍ PRO PŘÁTELE
BIOLOGICKO-DYNAMICKÉHO
ZEMĚDĚLSTVÍ

č.7

Mimořádná příloha BIO - měsíčníku pro trvale udržitelný život

*Chléb sám tě neživí,
v něm živí tě sám Bůh,
Svým slovem odvěkým
živí tě Život, Duch.*

Angelus Silesius

ČLOVĚK A JEHO ZDRAVÍ

Kyriacos Markides

Přeložil Radomil Hradil

*Z knihy „Der Magus von Strovolos,
die faszinierende Welt
eines spirituellen Heilers“*

Tentokrát jsem se s Daskalem setkal během jeho pravidelného shromáždění se svými žáky. Na pořadu dne bylo téma léčení a hovořilo se o mni psychoterapeuta, lékaře lidských duší.

„Všechny nemoci“, začal Daskalos poté, co se krátce pomodlil, „jsou důsledkem psycho-metických okolností. Mohli byste se mně nyní zeptat, jak je to s důsledky nebo působením virů. Jak ale ukazuje lékařská věda, existují viry a mikroorganizmy ve značném množství v těle každého člověka. Proč by pak měli někteří z nás mít lepší imunitu proti těmto organismům, zatímco jsou jiní tak náchylní? Éterná energie, která je nutná k tomu, aby bylo fyzické tělo udržováno v rovnováze, se značně snižuje, pokud naše vibrace nejsou v pořádku. Jistá míra éterného chvění - řekněme, že to bude sto procent - je nutná, aby mohl Duch svatý uchovávat buňky, tkáně a různé orgány materiálního těla. Naše éterní energie klesá, uchováváme-li v sobě přání a myšlenky, které v nás produkují vibrace bázlivosti, poraženectví, paličatosti, vzteku, nenávislosti a podobných chorobných emocí. To znamená, že pak máme už jen osmdesát nebo šedesát procent éterné energie, kterou podle našeho modelu potřebujeme, abychom vlastní tělo udrželi



Walter Thun: „Vzav chléb, dobrořečil, a lámaje, podával jim“

v rovnováze. Automaticky pak můžeme stanovit, že nejnáchylnější části našeho těla vykazují pozvolna poruchy v náležitém přísunu vitality.

Pokud člověk obdrží dostatek éterné energie - to se děje prostřednictvím rozumné výživy, dýchání, způsobu života - pak by se jeho osobnost měla těšit plnému zdraví. Aura takového člově-

ka září do širokého okolí a bývá často přijata těmi, kdo ji potřebují. Tito lidé profitují již jen z pouhé přítomnosti takového badatele v pravdě.

Asi budete vědět, že jistí lidé v nás vyvolávají pozitivní vibrace, jiní zase přesný opak. Radost, která nás naplní v přítomnosti určitých lidí, je část jejich éterné vitality, kterou vyzárají

a kterou nám předali. Jiní lidé, kteří mají nedostatek vitality, nám odeberou něco z našeho rezervuáru éterné energie. Badatel v pravdě, který svůj život zasvětil službě bližním, musí dbát o to, aby jeho aura zůstávala čistou a zářivou. Dokonce ani když se cítí malátný a vyčerpaný kvůli člověku, který si posloužil jeho vitalitou, neměl by jej odmítnout. To jsou právě ti lidé, kteří naši pomoc potřebují nejvíce.

Éterná vitalita nás tedy udržuje v dobrém zdraví. My pak musíme být připraveni poskytnout ji těm, kdo ji potřebují. Modlíme-li se k Bohu, abychom si vyprosili chléb náš vezdejší, prosíme ve skutečnosti o životadárný éter. Není to chleba, co potřebujeme. Éternou vitalitu potřebujeme nejen k tomu, abychom uchovali naše materiální tělo v dobrém zdraví, nýbrž abychom si uchovali i naše psychické a noetické tělo. Daskalos se na chvíli odmlčel, aby si vyslechl otázky posluchačů.

„Jakou úlohu hraje modlitba“, zeptal se kdosi, „jako příprava na terapii?“

„Nechtěl bych podcenit důležitost modlitby. Mohla by to být jedna z metod sebekoncentrace, která léčitelé umožní, aby dosáhl takového stavu mysli, který mu usnadní pomoc bližnímu. Co se mne týče, stačí mi, když si pomyslím: >Děj se vůle Tvá...< a pak začnu s ošetřením. Na druhou stranu by se měl badatel v pravdě modlit bez ustání. Každá jeho myšlenka by měla být ustavičným díkyvzdáním Absolutnímu bytí. Každý jeho čin musí být výrazem modlitby. To měl na mysli Pavel, když nás vyzýval: >Modlete se bez ustání!< Psychoterapeut nebo lékař lidských duší, badatel v pravdě, se musí neustále modlit svými činy, myšlením i city. Jsme-li naladěni na to, co je božské, nepotřebujeme před ošetřením bližního žádný zvláštní čas pro modlitbu. Pamatujte si tedy: Pravou modlitbou nejsou slova. Sama o sobě neznamenají slova nic. Co platí, jsou činy a naše ochota sloužit.

Noetické tělo: Jedno ze tří těl tvořících mentální osobnost člověka. Tělo myšlenek. Centrum noetického těla je čakra čela.

Psychické tělo: Tělo citů a pocitů. Jeho centrem je srdeční čakra.

„Psychonoetický“ bychom pak v antroposofické terminologii mohli vyjádřit jako „duševně-duchovní“

Mléko a med

Rudolf Hauschka

Přeložil Radomil Hradil

Z knihy R. Hauschky Ernährungslehre (Zum Verständnis der Physiologie der Verdauung und der ponderablen und impoderablen Qualitäten der Nahrungsstoffe).

Vittorio Klostermann Verlag, Frankfurt am Main 1951, deváté vydání 1989.

(Autor se v následujícím textu několikrát odvolává jednak na předcházející kapitoly stejné knihy a jednak na své úvahy v knize Substanzlehre, na niž kniha Ernährungslehre vlastně navazuje.) Po zemi zaslíbené, mlékem a strdím (medem) oplývající, toužili lidé ve všech dobách. Za touto touhou se však skrývá reálná imaginace zdravé a důstojně uplynulého pozemského života člověka. Pokusme se nyní dostat na stopu tomuto tajemství.

Mléko jsme poznali jako nejpůvodnější a nejstarší výživu lidstva. Lidé je přijímali jako ne-

beskou stravu, když byla atmosféra Země (tehdy ještě spojené s Měsícem) dosud prostoupená mléčnou bílkovinnou substancí, jejíž rudimentární struskou je dnešní vzdušný dusík, v době, kdy se lidstvo vydávalo na svou cestu pozemského vývoje. Mléčná výživa doprovázela člověka dlouhými epochami jeho vývoje, když mu za potravu sloužilo mléko zvířat. Viděli jsme rovněž, jak se dnes tento vývoj odráží v individuálním životě jednotlivce, od kojenecké výživy až k mléčným pokrmům malých dětí.

Mléko buduje naše fyzické tělo jako nádobu duše a ducha, přivádí nás na Zemi a zprostředkovává nám prožitek lidstva jako celku. Tak jako dýcháme jako jednotlivé články lidstva společný vzduch, tak je to prastará, v podvědomí skrytá vzpomínka na společné kosmicko-pozemské mléko, která nám dává pocit sociální spojitosti od člověka k člověku. Mléčná výživa připravuje člověka vskutku k tomu, aby se stal pozemským stvořením, uvádí jej do pozemských poměrů, činí z něj občana Země a nebrání mu, aby byl občanem celé sluneční soustavy (Rudolf Steiner) Absence mléka ve výživě by v nás podporovala sklon a lásku k tomu, co usiluje opustit Zemi. Ztratili bychom nit, která nás spojuje s veškerým lidským konáním na této Zemi. Aby se z nás nestali snilkové, odcizení lidskému citění, lidskému pozemskému konání, je dobré, obtěžkáme-li se jako poutníci po Zemi požitkem mléka - i ještě jako dospělí. (Rudolf Steiner)

Měli bychom si uvědomit, že mléko tak připravuje cestu naší inkarnace a doprovází nás první půlí našeho pozemského života jako plnohodnotná výživa.

Čím je ale v této souvislosti med? Víme, že rostlina pozvedá a tříbí svou panenskou škrobovou substancí do květního cukru a dále až k vůni květů, k jejich do okolí zářící barvě a uvolňujícímu se prachu pylových zrn. Čím dále pokračuje toto čištění a třibení, tím duchovnějším je

Milí čtenáři!

V rychlém sledu za sebou vycházejí dvě čísla Valeriány (čtení pro přátele biodynamiky), po „šestce“, věnované především zemědělskému statku jako celku, celistvému organismu, a také člověku zemědělci jako jádru zemědělského podniku, je „sedmička“ věnovaná tématu lidské výživy. Vždyť o tom vlastně celé zemědělství je, to je smyslem zemědělské činnosti, poskytnout lidem jejich stravu.

Téma lidské výživy je však velmi obsáhlé a Valeriána má tak málo stránek... Zaměřili jsme se proto na některé otázky, které jsme považovali za důležité: Chléb, mléko, med (tedy tradiční potraviny, jejichž vhodnost pro člověka je však některými novými naukami o výživě zpochybňována), maso, pochutiny. V této Valeriáně najdete hlubší zamyšlení nad působením některých potravin na duševně-duchovní část lidské bytosti, v tomto případě jsme se opírali hlavně o knihu Rudolfa Hauschky „Nauka o výživě“ (Ernährungslehre).

Naleznete zde ale i praktické rady, jak uspořádat svou stravu zdravě z hlediska příjmu bílkovin, tuků, sacharidů a minerálních látek. Zařadili jsme sem recepty na několik pokrmů, ale i filozofickou úvahu o významu vnímání pro výživu člověka. A co zde nenajdete? Na řadu otázek nezbylo místo. Opomíjíme zde význam zeleniny nebo koření, nevěnujeme se problematice cukru či významu soli pro lidskou bytost, nezmiňujeme ožehavou otázku lílkovitých rostlin (o té ostatně hovoří R. Steiner v Zemědělském kurzu - str. 169, 170) či soji. Nezbylo nám místo na pojednání o výživě v jednotlivých obdobích života atd. Pokud se ukáže, že

anthroposofický pohled na výživu Vám má co říci a budete-li mít zájem, jistě se k tomuto tématu vrátíme v některém z dalších čísel Valeriány.

Naším cílem bylo ukázat pohled antroposofie na výživu člověka. Vždyť některými zastánci „zdravé výživy“ bývá antroposofům vyčítána nadměrná benevolence. Jistě, výživu nelze podceňovat. V této Valeriáně se dočtete, jaký mají určité potraviny vliv na naše vědomí, na naše duševní zdraví. Avšak kdo hledá pravdu jen ve zdravé výživě, nenajde ji. Cesta k sobě samému nevede (jen) přes talíř vloček. O Rudolfu Steinerovi se vypravuje následující historka: Po přednášce, ve které vysvětloval důsledky požívání masa pro bytost člověka, odešel i s celou společností do restaurace. Všichni šli samozřejmě náležitě do sebe a objednávali si výlučně vegetariánská jídla. Steiner s úsměvem přihlížel a objednával si jako poslední - šfavnatý řízek...

V Zemědělském kurzu (str. 65, 156 a 193) uvádí Steiner zásadní, na první pohled velmi neobvyklý poznatek o lidské výživě (resp. o výživě zvířat): Pozemské látky přijímané v potravě slouží k vybudování nervové hmoty a smyslových orgánů. Naše tělo je jinak zbudováno (a neustále obnovováno) z látek kosmických, přijímaných dechem a smyslovými orgány. Úkolem naší pozemské stravy je především dodávat nám vitální síly. Na kvalitě naší stravy závisí „kvalita“ naší duše. Vnitřní silou naší stravy je dána naše vitalita i naše síly volní, citové a myšlenkové. UVědomíme-li si to, začínáme rozumět, v čem především spočívá zhoubnost minerálních hnojiv a pesticidů pro člověka a jaký je význam biologicko-dynamických preparátů.

Za celou redakci Vám hezké počtení přeje

Radomil Hradil

stávají substance, tím více se však vzdalují životu. Tato skutečnost nám může být zprvu cizí, srovnáme však kupříkladu krátké trvání života u květu se zeleným výhonkem nebo dokonce se vzdorovitým kořenem! Není snad také rostlina zelenající se ve sféře života schopna značné regenerace, zatímco u květu tomu tak v této míře v žádném případě není? V knize *Substanzelehre* je popsáno, jak se látka ohně zmocňuje rostlinné substance a na křídlech svých vibrací ji vynáší do kosmu. Život oproti tomu stále více ustupuje, čím dále ke květu příp. ještě dál postupuje metamorfóza dané rostliny.

Med, ukádající se v květových nektáříích, je tedy mimořádnou látkou - je sice ještě na pokraji života, naplňuje však již ve sféře soli, oné soli, o jejíž moudrosti jsme již hovořili. To mimořádné na této látce je ovšem její blízkost duchu. Med je na cestě k rozplynutí v duchovních tvárných silách. Je duchovně-fyzickou substancí, protkána moudrostí soli, moudrostí, která je na tomto stupni blízká nesoucí světové myšlenky.

Hovoříme-li zde o *procesu soli*, pak to nesmíme zaměňovat za sůl kořene. Kořen je pólem materializace, kde soli opouští sféru života a podléhají zemské tíži. Proces mineralizace - či lépe řečeno - odvitalizování nebo zpopelnění v květu probíhá naproti tomu ve prospěch nebeských sil. Zde se látek začínají zmocňovat vyšší kosmické zákony, a proto jsou odcizeny čistě vegetativnímu životu. Duchovní *proces soli* v rostlině proto není minerální solí pozemskou, nýbrž jemnými, do okolí proudícími substancemi květu: nektarem, vůní, barvou, pylem atd.

A tuto nektarovou substancí pak vnášejí včely do své číre, jejich moudrým skupinovým já prostoupené sféry. Kdo sdostatek obdivoval moudrost organizace včelího státu, nemůže než pocítit onen dech budoucnosti takového organismu. Již jen teplota úlu 37 °C, která se rovná teplotě naší krve, poukazuje na to, že tu působí skupinové já příbuzné já člověka. Tak je také překonání pohlavnosti u včely pro moudrého člověka symbolem vývoje v časech budoucích.

Včela žije v dechu světa. Květy, jež ve vůni, barvě a pylu vyprstí do svého okolí, jsou pro Zemi orgány dechu, včela pak pronáší onu substancí nektaru moudrou včelí kolektivní duší. Med jako potravina bude proto podporovat všechny aktivity, které působí, že myšlenky jsou cítěny a chtěny a že chtění a cítění je myšleno. Co se týče látkové výměny, jsou podníčeny ledviny, o nichž už víme, jak eminentně jsou spjaty s dýcháním a s výstavbou nervů. Ano, v medu působí ona síla, která je příbuzná lidskému já a která vysílá do krve impulzy vytváření a posilování právě tohoto já. To je mimořádně důležité právě ve stáří, kdy impulzy pro výstavbu já ochabují.

Čím více budou lidé pracovat se včelami, tím více budou inspirováni včelím duchem. Sociální uspořádání, ke kterému se v budoucnu budeme muset zde na Zemi dopracovat, vyústí do epochy všeobecné lidské lásky, do níž vrhá své světlo vývojový stav vzdálené lidské budoucnosti.

Poznáváme, jak med souvisí s budoucím vývojem lidstva tak jako mléko s vývojem uplynulým. A tak jako mléko připravuje naši cestu inkarnace, tak připravuje med cestu exkarnace. Abychom mohli správně zestárnout, aby v nás mohly dozrát plody moudrosti stáří, k tomu je nám med nápomocen.

Dějiny lidstva a osud jednotlivce ukazují pozoruhodnou paralelnost. Jestliže jsme si v kapitole *Sacharidy* uvedli, že zde byl med dříve než třtinový nebo dokonce řepný cukr, pak to vůbec není v rozporu s tím, co zde bylo právě řečeno. Naopak - duševní postoj v kolektivním sepětí patriarchálního věku ukazuje teprve v pravém světle to, co dnes má v podobě individuálních tvořivých sil vproutit do lidské kultury. Člověk je dnes povolán k tomu, aby se sám stal tvořitelem. Božské vedení, které kdysi v patriarchálním věku řídilo lidské záležitosti, se stává individuální lidskou duší a duchem.

Svým vůlí proniknutým konáním se člověk otiskuje v bytí. Takto bude také muset dojít k tomu, aby ve svém sociálním okolí (jako trojčlenném sociálním organismu) otiskl trojčlenný organizmus své lidské podstaty. Ideály francouzské revoluce *volnost, rovnost, bratrství* troskotají nejen na lidské nedokonalosti, ale především na tom, že se je člověk pokoušel uskutečnit v jedné sociální rovině. Člověk by musel poznat, že svobodu lze plně uskutečnit jen v duchovním životě, rovnost ve sféře práva a bratrství v ekonomice. Kultura, právo a hospodářství jsou však zrcadlením trojčlenné povahy člověka v sociálním organismu. A právě tak jak onemocní organizmus člověka, zasahují-li procesy látkové výměny až do hlavy, nebo naopak nervová činnost do oblasti metabolismu, tak onemocní rovněž organizmus sociální, věří-li, např. právo (stát), že musí zasahovat do kultury a ekonomiky, nebo jsou-li ekonomické zájmy určující v státním a kulturním životě.

Zaslíbená země, mlékem a strdím oplývající, není jen obrazem zdravého a důstojného prožitého pozemského života, obrazem správného zrození a uvedení do pozemských poměrů na jedné straně a správného zestárnutí v moudrosti a dobrotě na straně druhé, nýbrž je ještě něčím jiným: Chod vývoje lidstva byl až do přelomu věků cestou inkarnace. Od doby narození Krista započal pro lidstvo jako celek vývoj ke zralosti s výhledem na cíl Země. Tento obraz zahrnuje celou planetu Zemi s jejím zrodem a zánikem.

(Mlékem jsme se ze spirituálního hlediska zabývali blíže v 5. čísle Valeriány v článku W. Hauerta „Mléko jak ho neznáme“, o medu a o včelách jsme psali v 5. Valeriáně (M. K. Thun: Chov včel v zemědělském statku) i ve Valeriáně č. 6 (M. W. Pfeiffer: Žížala, kráva a včela ve vztahu k rostlině a k člověku).



Vermeer van Delft: Mlékařka

Kvalita potravin z hlediska lidského vnímání

Alexander Beck

Přeložil Radomil Hradil

Převzato z časopisu *Lebendige Erde* 1/1997

Kvalita našich potravin má i přes zprvu subjektivní vjemy objektivní základ: Vnímání se orientuje podle kategorií „rozlišitelnost“, „kontext a vzor“ a „estetika a harmonie“. Teprve z takového celostního vnímání se odvíjí komplexní pojem kvality, kterému připisují podstatný význam. Obvyklý způsob výroby a zpracování potravin má za následek zakrnění senzorické i duševní schopnosti vnímání.

Ve svých přednáškách týkajících se výživy se Rudolf Steiner zabýval potenciálním působením potravin na člověka. Přitom si všiml především dané životní situace, individuálních psychických a tělesných potřeb. Ústřední problém formuluje Rudolf Steiner takto: „Jak se má to, čím jsou zákonitostí našeho okolí, z něhož člověk přijímá



Luis Le Nain: Venkovská rodina

svou stravu, ke skutečným silám a potřebám lidského organismu?“ V této souvislosti pak již předem poukazuje na to, že: „Tuto otázku, stejně jako otázku zdraví, musíme pojmut tak, aby duchovní vědě nebyla v žádném směru připisována jakákoli agitace. Kdo by si myslel, že s tím, co si zde dnes uvedeme, se agituje pro nebo proti té či oné stravě nebo pochutině, toho názor je na nejvyšší míru mylný... Všechny tyto otázky dogmat, otázky naprosto zaručených všeléků nemají s nejniternější podstatou duchovních věd vůbec nic společného... uvedli bychom si nyní pouze to, jak se věci skutečně mají... pak ať se každý ve svém životě zařídí, jak chce, podle těchto velikých zákonů bytí.“

Steiner se zabývá vzájemnými vztahy jednotlivých rovin člověka, popř. společnosti a příslušných potravin. V popředí zde stojí souvislost mezi potravinami a individuálním tělesným a duchovním vývojem, dobrým pocitem jednotlivého člověka a konečně i vývojem společnosti. Vyzývá k tomu, aby každý vědomě vnímal působení různých potravin a pochutin, a pak se individuálně rozhodl, zda tyto jsou snesitelné, žádoucí nebo jsou zcela jednoduše prostředkem na cestě k dosažení vlastních vývojových cílů. To znamená, že klade mimořádný důraz na vytváření osobního hodnocení reality.

Skutečnost, že dnes vědomí pro psychosociální kvalitu výživy většiny lidí chybí, ve spojení s materialistickým, na hmotu orientovaným myšlením a na výživu vázanými neurózami vede k destabilizaci vztahu mezi člověkem a potravinou. To znamená, že individuální schopnost hodnocení skutečnosti je narůstající měrou ohrožena. Člověk se už nespolehá na svůj vlastní úsudek. Vjemový úsudek je delegován na zdánlivě objektivizovatelná fakta, příp. zcela pohřbíván obavami vyvolanými potravinářskými skandály. Kde na jedné straně tyto skandály jistě oprávněně poukazují na špatnou situaci, jsou lidé na druhé straně přetěžováni

a nemohou věcně odhadnout riziko. Mnoho osob je v konečném důsledku ohroženo více vyvolaným strachem než problémem samotným.

Nasadě je tedy otázka, jak vlastně vzniká vjem potravin. Čím je zde vnímání?

O vnímání máme vcelku jasno, jedná-li se o našich pět smyslů. Povrchnost těchto znalostí se ukáže, půjde-li o význam vnímání v procesu výživy. Tyto souvislosti jsou nám často zastřeny závojem nejasnosti, třebaže se samozřejmě říká, že „jíme i očima“. Ještě mnohem menší je naše představa o prožitcích (vjemech), které máme v našem nitru, ačkoli stravu „prožíváme“ i v žaludku, střevech atd. Sotva co jiného je ve své látkovosti natolik vnímáno jako potrava. Vlastní proces výživy spočívá v tom, že jako knihou listujeme a probíráme se informacemi, obsaženými v hmotě naší stravy. Proto se vyplatí zabývat se poněkud blíže tím, co rozumíme pod pojmem vnímání.

Tři základní fenomény vnímání

Předpokladem vjemu je přítomnost rozdílu (diference). Rozdíl je takřkajíc prapodnětem, který vůbec umožňuje schopnost vnímání. Tam, kde není rozdíl, neexistuje nutnost rozlišovat; rozdíl je nejjednodušším, ale také nejdůležitějším základním fenoménem vnímání. U jemných orgánů vnímání, jako např. u lidského oka, je rozdíl kvůli optimalizaci vjemu dodatečně aktivně vytvořen (chvění sítnice). Můžeme rozlišovat dva typy vnímání. Na jedné straně to jsou spíše pasivní orgány vnímání (čich), na straně druhé vnímání spíše aktivní (zrak).

Dalším základním fenoménem jsou vzory. Vzory jsou rytmy v čase a prostoru, podle nichž mohou být uspořádány vjemové skutečnosti, čili rozdílové skupiny. Jsou podstatně odpovědné za to, že vjem dostane něco na způsob vnitřního zrcadla, tzn. že může být uspořádán, začleněn. Jen tak si najde předmět poznání cestu k pojmu.

Vzory jsou tedy jako přihrádky, které vyplňují funkci uspořádávání směrem dovnitř. Jejich přítomnost je tak důležitým předpokladem vysoce rozvinuté schopnosti vnímání a myšlení.

Estetika je vzhledem k vnímání naším třetím míčem. Usuzující povaha estetiky je nejtěsněji spjata s tím, co můžeme na nižším stupni označit za „instinktivní“ a na vyšším stupni za „intuitivní“. Estetika je vždy posouzením hodnoty. Estetika coby soud má souvislost s harmonií. Harmonické je vnímáno jako estetické. Estetický soud je vždy zrcadlem celkové struktury potřeb člověka a tím je i nanejvýš individuální. To, co je vnímáno jako estetické, může být velmi protikladné. Estetika (být estetický) není v žádném případě vlastností objektu, nýbrž vjemových kvalit, které musí být správněji označeny za kvalitu vztahovou.

Výživa a vnímání

Podíváme-li se nyní na příjem potravy (v užším smyslu), započne tento nejpozději uchopením potravy smysly (čichem, zrakem...) a skončí úplným přijetím popř. vyloučením potravin po důkladném propracování na různých stupních. Tento pochod můžeme označit za intenzivní vnímání až k látkové výměně, na němž se podílejí téměř všechny smysly.

Vnímání potravin začíná vpodstatě již s pocitem hladu. I ten se může projevovat specificky a je prožíván jako cílená potřeba. Poté člověk aktivně zasahuje a vyhledává potravu nejprve zrakem a ještě více čichem. Objeví-li ji, okamžitě nastoupí fyzická reakce a nám se začnou sbíhat sliny! Anebo také ne, to podle toho. Trávení je nyní připraveno.

Tělo se již velmi včasné naladí na přicházející potraviny, je plno očekávání toho, co přijde a připravuje se na to, jak s potravou naloží. Na druhou stranu je tomu ovšem i tak, že výběr potravy, tedy to, co se mi momentálně jeví atraktivním, je výrazem fyziologických, popř. psychických, potřeb. Tím se zde psychické a fyziologické potřeby zrcadlí v estetickém úsudku. Mimořádnou roli přitom hraje čich. Těchto pochodů i čichových vjemů jsme si většinou jen nejasně vědomi. V tomto popisu bychom mohli pokračovat libovolně dlouho a do libovolné hloubky.

Zajímavé je zde především jedno. Při tom významu, jaký vnímání pro celý proces látkové výměny připadá, je s podivem, že vnímatelnost, popř. vnímavost, jako parametry vztahové kvality hrají v zemědělském kvalitativním výzkumu zcela podřadnou roli. Obzvlášť podivné je to, že poruchy vnímání v užším i širším smyslu představují dnes vlastně základní zdravotní problémy. Chtěl bych v této souvislosti poukázat pouze na palčivé téma alergií, kde dodnes nebylo nalezeno žádné uspokojivé vysvětlení narůstající citlivosti obyvatelstva vůči běžně rozšířeným potravinám.

Vnímatelnost potravin

Hovoříme dnes o tom, že převážně množství naší stravy pochází ze stále menšího množství rostlinných druhů a odrůd. To je možné díky tomu, že používáním agrochemikálií je produkce stále méně závislá na stanovišti, až k hydroponickému pěstování bez půdy. Rostliny už mají sotva příležitost vyvíjet se takřkajíc individuálně

ně na určitém stanovišti, tzn. projevit vlastní specifický vzor na základě původu a podmínek okolního prostředí, správně se vztít do okolního světa. Zpracování potravin dnes znamená standardizaci, nikomu se dnes už nechce pracovat s různě velikými jablky. Co znamená tento trend pro rozdílnost potravin? S kolika (málo) skutečně rozdílnými vzory je trávicí trakt konfrontován? Podíváme-li se na nějakou analogii ve vnímatelné oblasti, máme podobnou situaci, může-li oko pohlížet pouze na stěnu s velkými hladkými barevnými plochami poměrně jednotného tvaru. V takovém případě nelze očekávat, že by mohlo dojít k vytvoření schopnosti diferencovaného vnímání. Ještě mnohem méně je takový člověk schopen vytvořit si a rozvinout jemnou estetiku. Není se spíš třeba obávat, že popsání okolnosti povedou konečnou ke ztrátě vnímavosti (k jakémusi oslepnutí)?

Nadto se musíme zeptat, jakou roli hraje místně specifický charakter rostlin, zvířat a lidí na rozvinutí identifikačních vzorů. Jakou roli hraje podnikový organizmus a další regionální vzory na začlenění potravy popř. na utvoření „estetiky výživy“?

Podíváme-li se na výživu z tohoto úhlu pohledu, získá utvoření uzavřeného podnikového organismu, jakož i podpora rostlin a zvířecích individualit, zcela jiný význam. Rozvoj individuality a péče o rozmanitost je základním předpokladem toho, aby vnímání, a tím i výživa vůbec mohly být individualizovány. Je tedy nasnadě, že tyto souvislosti tvoří základ pro specifickou „vztahovou kvalitu“.

Cizokrajná strava

Ladislav Mandík

Vše se řídí přírodními zákony. Jsou tak srozumitelné, a přesto člověkem tolik přehlížené. A přece jich lidé musejí dbát, chtějí-li dosáhnout spokojenosti. Zvířata jsou na tom lépe. Žijí v souladu se svým okolím a jako odměnu sklízí plné zdraví. Chce-li člověk dosáhnout téhož, musí se ptát, co prospívá jeho tělu, a ne, co vyhovuje jeho tužbám.

K přírodním zákonitostem patří i to, že živé tvorové potřebují pro výživu svého těla potravu, která je vytvářena za stejných podmínek, v kterých žijí, neboť taková je pro ně nejvhodnější. Ne náhodou se v různých končinách naší planety vyskytují rozdílní živočichové a rostliny. Protože vše je tvarováno okolními podmínkami, projevuje se dokonce i tentýž rostlinný druh jinak, roste-li třeba v horách, než když roste v nížině. Rozdíl se projevuje nejen ve stavbě rostlinného organismu a v látkovém složení, ale i v energiích, které rostlina ze svého okolí sbírá. Tak jako rostlina v našich končinách potřebuje síly slunce a vody ve správném množství a neprosperuje jí, přesadím-li ji svévolně třeba do pouště či tundry, tak i člověk potřebuje tyto síly

ve vhodném množství a poměru, jenomže je nepřijímá přímo, ale oklikou přes potraviny.

Kdybych třeba Eskymáky sytil potravou obyvatel tropů (nebo naopak), začali by brzy chřadnout a nebylo by jim nic platné, že mají dostatek vitamínu C. Což to neukazuje na to, že potrava, kterou jím, má odpovídat prostředí, ve kterém se nachází? A přece lidé, i když jen v menší míře, porušují denně tuto zásadu, když do svého jídelníčku zařazují cizokrajné plodiny, jež zrály za jiných podmínek.

Lidé nemají stejná těla. Je třeba známo, že Afričanům je u nás víc zima než našincům a naopak. Těž musíme přihlídnout k tomu, že ve svých genech neseme dědičtí našich předků, kteří byli ovlivňováni svým okolím a svou každodenní stravou.

Pod heslem „pokrok“ technika dvacátého století strhla hranice vzdáleností mezi zeměmi a kontinenty a umožnila lidem splnit jejich touhy po cizím a exotickém. Na našich stolech se začaly objevovat cizokrajné plodiny. Oproti těm domácím jsou však odlišné.

Podívejme se třeba na ovoce teplejších pásem. Je více vodnaté, má křehčí stěny buněk, zpravidla méně vlákniny - zkrátka je určeno k tomu, aby se organismus v horkém podnebí nepřehřál a aby rychle uhradilo ztráty minerálů. Tam to má své opodstatnění, ale u nás, zvláště v chladnějším období, to působí v těle rušivě a neharmonicky a způsobuje to nesoulad s venkovním prostředím.

Jenže lidé se nedívají na věc z nadhledu, ale pozorují jednotlivosti. Vyzdvihují třeba obsah vitamínu C, ba dokonce z něj udělali jakési zaklínadlo, a nehlídají na to, že má-li být strava prospěšná, musí být v obsahu všech výživných látek rovnováha.

Těž hrozí nebezpečí, že konzumací cizokrajných plodin se do těla dostanou cizorodé látky (třeba plísňe na banánech), na něž tělo není zvyklé.

Je rovněž možné, že cizokrajná strava vyvolá v člověku nálady, které jsou jeho povaze cizí, neboť potraviny působí i na psychiku.

Na utváření všech živých organismů má významný vliv vyzařování podloží, na kterém ži-

jí. A to je v různých částech světa velmi odlišné. Značné jsou rozdíly v zastoupení nerostů, chemických prvků, též v radioaktivitě a samozřejmě i půda se liší kraj od kraje.

Dalekosáhlý vliv na vše pozemské mají proudy sil z vesmíru a vyzařování hvězd (což asi stoupenci astrologie a uživatelé Výsevnických dnů chápou). Na rýži dovezenu k nám z Thajska svítily poněkud jiné hvězdy. A to vše se samozřejmě do potravin významně „zapisuje“.

Cizokrajná strava nejenže působí nepříznivě, ale navíc je zcela zbytečná. Není jediného tvora, kterému by okolní příroda neposkytovala vše potřebné k životu. Tím, že lidé šilhají po něčem exotickém, zapominají pečovat o to, co jim bylo dáno - vždyť jsme ani nepoznali, jaké bohatství nám příroda poskytuje v našich krajích. Kolik třeba bylo dřive sadů se spoustou odrůd ovocných stromů. Jen málo se vysazují sladké jeřabiny, moruše, dřiny, mišpule, svídy a jiné staré druhy. Také z vlastní zkušenosti vím, že poskytl-li se karotce maximální péče, tak může být její aroma (ač to zní zvláště) podobné tomu, co má pomeranč. Ne náhodou mají tyto dvě plodiny podobnou barvu!

Vše, co příroda dělá, dobře dělá. Nedala-li nám Středoevropanům pomeranče, rýži, kiwi atd. za potravu, jistě pro to měla pádný důvod.

Naštěstí si lidé tu a tam přeci jen váží jedinečnosti svých národních kuchyní a nedají na ně dopustit. Neboť nemá vzniknout jedna celoplanetární strava, jak se o to mnozí snaží. To by bylo možné jen za stejných podmínek.

Kolik jen energie se spotřebuje, kolik vzduchu zbytečně znečistí výfuky kamiónů, jen aby lidé dostali svůj příděl banánů a mandarinek. Snad to pochopí aspoň ten, komu kamiony burácejí za oknem.

To, jak se odklon od domácích plodin podílí na úpadku našeho zemědělství, a tím též na chřadnutí krajiny, si může každý domyslet sám.

Myslím, že jako lidé bychom si měli více všimnout zákonitostí přírody, kterým jsme bez výjim-



Frans Snyders: Stůl s mořským úlovkem

ky podrobení, abychom si nezpůsobovali utrpení. Každému je asi jasné, že dám-li do auta poněkud jiné palivo než na jaké je stavěné, tak bude motor při jízdě zadržávat a snad i vypoví službu. Platí snad pro lidské tělo jiné zákony?

Požívání cizokrajných plodin má ještě i jiné neblahé důsledky, ale o tom až příště ...

Masitá strava a příjem bílkovin

Rudolf Hauschka

Přeložil Radomil Hradil

Z knihy R. Hauschky *Ernährungslehre (Zum Verständnis der Physiologie der Verdauung und der ponderablen und imponderablen Qualitäten der Nahrungsstoffe)*. Vittorio Klostermann Verlag, Frankfurt am Main 1951, deváté vydání 1989. *Výňatek z kapitoly VII: Die Eiweissernährung.*

Nejzdravější bílkoviny získáváme bezpochyby z rostlinné říše, např. ve formě celozrného žitného chleba. Avšak i jiná rostlinná strava, především semena, jako ořechy všeho druhu, nás zásobuje nutným množstvím bílkovin ve správném poměru. Luštěniny, jako fazole, hrách, čočka a podobně, obsahují sice bílkoviny ve velkém množství, více než všechny ostatní rostlinné čeledi, avšak ve formě, která vedla např. Pythagora k tomu, že je svým žákům zakázal. Otupení vědomí, které se dostává po vydatném fazolovém pokrmu, je dáno tím, že luštěniny zatěžují metabolismus podobně jako živočišná bílkovina. O tom se zmíníme ještě později.

V popředí bílkovinné výživy však dnes stále ještě stojí potraviny živočišného původu, mléko, vejce a maso.

Pro mléko platí v nejvyšší míře, že představuje substancialitu, která je člověku nejbližší. Proto je jako nejsnáze stravitelná výživa přiměřenou potravou pro kojence a malé dítě. Přitom je třeba si uvědomit, že čerstvé, syrové mléko se pasteurizací nebo dokonce vařením denaturuje a stává se tím hůře stravitelným. Ba dokonce i zdánlivě neškodné manipulace kvalitou mléka poškozuji. Profesor Malyth z Mnichova dokázal, že k denaturaci dochází po několika hodinách i při samotném uložení mléka v chladničce. Bifidní stolice kojence živěného mateřským mlékem, svědčící o jeho zdraví, se tak mění v stolici jiného charakteru, nesoucí mnohdy znaky kvasných pochodů a ukazující na poruchy trávení.

Mléko a mléčné produkty zůstanou i nadále pro normální průběh života hodnotnými potravinami. Mléko produkuje vitální síly, které mohou člověku, žijícímu se převážně mlékem, propůjčit schopnost léčivého působení na své bližní.

Léčitelé z okruhu antických mystérií spatřovali v požívání mléka pomůcku pro své léčitelské schopnosti. Mléko přivádí člověka na Zemi, zprostředkuje mu prožitek lidstva jako celku. Budiž to ještě dokresleno jedním starým obyčejem: U jistých germánských kmenů směl otec usmrtit své nově narozené dítě do okamžiku, než se poprvé napilo mléka. S požitkem mléka bylo takřkajíc přijato do kmenového svazku a jeho zabití by už bylo vraždou. Mléko tak vítá dítě na Zemi jako posla nebes, činí z člověka pozemského občana, aniž by mu bránilo být občanem celé sluneční soustavy. (Rudolf Steiner)

Maso naproti tomu poutá k Zemi. Jak je to možné? Mléko vzniká zadržováním a hromaděním reprodukčních sil jako nediferencovaná celostní substance - takřkajíc na okraji živočišných procesů. Na jeho utváření se podílí daleko spíš vitalita zvířete, méně už jeho pudovost a „živočišnost“. Jestliže jsme si v předchozím textu uvedli, že živočišná bílkovina je tou nejsnáze stravitelnou potravinou, poněvadž se jedná o látku, která byla přes rostlinu a dále zpracováním ve zvířeti přivedena na natolik vysoký stupeň organizace, že člověk už musí při trávení vynaložit jen nepatrné množství práce, pak je přitom třeba zohlednit následující věc:

Rostlina pozvedá neživý minerál ke své vlastní živé organizaci. Pozře-li člověk rostlinu, přijímá do sebe proces organizace v tom bodě, kam jej přivedla rostlina, a pozvedá jej o dva stupně výše až k lidskému organismu. Také zvíře vede organizaci rostliny dále, avšak jiným způsobem než člověk. Živočišná bílkovina proto v člověku působí něco, co se pro jeho fyzické tělo stává příteží. A tato přítež je pocíťována o to více, oč dále onen člověk pokročil ve svém vývoji, oč blíže se dostal ke svému cíli, totiž stát se sám tvořitelem.

Masitá výživa je ve vlastním těle pocíťována jako břímě, zatěžující tělo pozemskou tíží. Podněcuje však instinktivní volní život (afekty a vášně). Poutá k Zemi a činí z pozemského pobytu trvalou záležitost. „Zříkám se nebe a chci se plně oddat poměrům pozemského bytí.“ (Rudolf Steiner)

Několik základních rad ke zdravé výživě

Wilhelm zur Linden, Otto Wolf

Přeložil Radomil Hradil

*Výňatek ze sešitu Soziale Hygiene Nr.8 -
Gesunde Ernährung.
Vydal Verein für erweitertes Heilwesen,
Unterlengenhardt.*

1. Ačkoli je potřeba bílkovin u jednotlivých lidí individuální a velmi rozdílná, je přesto zřejmé, že spotřeba masa, uzenin a vajec je obecně příliš vysoká. Nadměrný konzum živočišné bílkoviny (především vepřového masa) zvyšuje náchylnost k zánětlivým onemocněním a tím i k infekcím vůbec. Jako zdravý a nezávadný

zdroj bílkovin připadá v úvahu v první řadě tvaroh, také ale různé druhy ořechů.

2. Podíl *tuku* v naší stravě se v posledních desetiletích neustále zvyšuje. O tom, že existuje souvislost mezi nadměrným příjmem tuků, popř. jejich kvalitou, a sedimentárními onemocněními, jako je zvrápenatění (skleróza) a jeho následky, dnes už není pochyb. Naprosto nevhodné pro lidskou výživu jsou především ztužené tuky, tedy většina druhů rostlinných tuků (margarinů), které jsou k dostání na trhu. Jako tuky připadají kromě másla v úvahu přírodní oleje, bohaté na nenasycené či vícenásobně nenasycené mastné kyseliny, tzn. olej slunečnicový, olivový, lněný, z pšeničných klíčků, sezamový atd., a z nich vyrobené rostlinné tuky. Rostlinný původ těchto tuků a vyjmenování olejů však ještě nic nevypovídá o jejich celkové kvalitě. Vždy je třeba dbát na to, aby byly neztužené.

Dnes často slychané odmítání másla je, je-li konzumováno v rozumné míře, neopodstatněné. Díky novému předpisu o uvádění data spotřeby na obalu másla se nic nedovíme o datu jeho výroby. Část másla, které je na našem trhu, pochází z delší doby přechovávaných zásob a jedná se tedy o maslo původně zmražené, které nelze s čerstvým vyrobeným máslem kvalitativně srovnat.

Všechny tuky by měly být co možná nejméně a nejpomaleji ohřívány; jišky používáme jen výjimečně. Máslo bychom měli dávat na horkou zeleninu syrové.

3. *Sacharidy* tvoří nejdůležitější složku naší stravy. Většinou však bývají poškozovány nevhodnou úpravou. Obilné zrna je samo malým organismem a obsahuje proto všechno, co je pro životní pochody nezbytné. Obvyklým intenzivním vymíláním při výrobě co možná nejbělejší mouky se odstraňují hodnotné, životanosné okrajové vrstvy jednotlivých zrnků a zkrmuji se pak jako otruby dobytku. Člověku zbydou ve sněhobílé mouce jen škroby, které jsou z hlediska životních pochodů téměř bezcenné. Doporučujeme proto kupovat pšeničnou mouku s typovým označením 1050 nebo vyšším, nejlépe však jen mouku celozrnou. Ovšemže nelze nic namítat proti příležitostnému konzumu housek, koláčů, pudinku atd. Pro trvalou spotřebu jsou však tyto produkty z bílé mouky zcela nevhodné, obzvlášť u dětí. Jako „chléb vezdejší“, konzumovaný každý den, připadá v úvahu jen chléb celozrný, nebo alespoň tmavý. Při větší spotřebě rýže bychom měli dbát na to, aby byla neloupaná, tedy celozrná.

Měli bychom také konzumovat produkty z různých druhů obilí v pestrém složení a obměně. Nejvhodnější chlebovinou je neznehodnocené žito. Samotná pšenice není ani jako celozrný produkt (grahamový chléb) natrvalo dostačující. Ideální chléb by měl být upečen ze tří až čtyř druhů obilí jako chléb celozrný. Přitom je třeba dát přednost zadělání chleba kváskem. Pečení s droždím by mělo být vyhrazeno jemnějšímu pečivu, houskám, koláčům atd. - Mimořádně hodnotný je i ječmen, z něhož bychom si měli alespoň jedenkrát týdně připravit placky nebo polévku. Totéž platí i pro špaldu, z níž se dají připravit neobyčejně chutné polévky. Ráno snídáme nejráději müsli ze syrových ovesných vloček, syrového mléka, ovoce, které v dané roční době dozrává, příp. z namočených rozinek, vždy však přidáváme čerstvé pomleté pšeničné, žitné nebo ječné zrna. Cen-

né je i proso nebo pohanka, které můžeme zpracovat na kaši nebo polévku. Pšenice je lehce stravitelná a měla by zrovna tak jako ječmen, poté co jsme zrno přes noc namočili, častěji nastoupit vařená podobně jako rýže při obědě na místo brambor. Takový pokrm nás nutí k řádnému žvýkání. Nadměrný konzum brambor bychom měli omezit.

Zkušenosti vědců zabývajících se výživou se shodují v tom, že tzv. normální strava moderního člověka vykazuje značný nedostatek vitamínu B 1, důležitého pro činnost nervů. Ten je obsažen v tmavém chlebě, neloupané rýži a především v dobrých kvasnicích. Tento nedostatek můžeme doplnit, přidáme-li denně do jídla kousček droždí nebo kvasnicový přípravek.

4. Podceňovat nesmíme, třebaže se tak často děje, ani význam *minerálních solí*. Jsou obsaženy v kvalitním chlebě, především však v zelenině, a to ve vyváženém poměru. V ovoci jsou přítomny v nedostatečném množství; je tedy chybou, které se dopouštějí hlavně lidé žijící osaměle, myslet si, že si můžeme přípravu zeleniny ušetřit konzumací syrového ovoce. Hlavním příznakem kvalitativního zhoršení stravy civilizovaného lidstva je stále se snižující obsah minerálních solí. Z toho pramení ona tolik rozšířená únava! Zajímavé je, že tzv. primitivní národy podstupují maximální možnou námahu, jen aby si obohatily stravu právě o minerální látky. Podle Rudolfa Steinera jsou minerální soli významné především pro vývoj, popř. rozvinutí silné vůle. Jednostranným minerálním hnojením se však posouvá vyvážený poměr v rostlinách. Přitom přibývá solí draslíku, zatímco solí hořčičnatých a především rostlinné kyseliny křemičité ubývá.

Ovocné šťávy - - zdravé zpestření naší výživy

Petra Kühneová

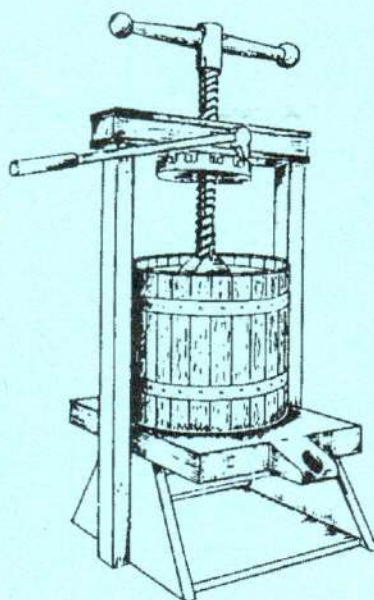
Přeložil Radomil Hradil

*Převzato z časopisu Lebendige Erde
5/1994, Gartenrundbrief.*

Jak si připravíme ovocnou šťávu

Zhotovení ovocné šťávy je výbornou možností jak zhodnotit ovoce, které už nestačíme sníst. Jestliže si šťávu chceme připravit sami, musíme plody rozkrájet nebo rozemlet, abychom otevřeli buňky, v nichž se šťáva skrývá. Čím jsou plody pevnější, tím by mělo být rozemletí důkladnější. K tomuto účelu slouží mlýnky na ovoce. Teprve pak následuje vlastní lisování. Čerstvě vylisovanou šťávu můžeme v chladu uchovávat jako sladký mošt tři až pět dnů. Poté začne probíhat alkoholové kvašení a mošt je „chycený“. V tomto stavu obsa-

huje jen nepatrné množství alkoholu a bývá doporučován jako lék. Chceme-li ovšem, aby mošt vydržel delší dobu, musíme jej ohřát na 72-75 °C, tedy jej pasterizovat. Nejprve je nutné zbavit láhve mikrobiálních zárodků. Ukázalo se, že k tomu však nestačí jen vysoká teplota. Zárodky musí nejdříve vyklíčit a k tomu je donutíme tak, že láhve položíme asi na osm hodin do vlažné vody. Pak teprve je můžeme sterilizovat vařící vodou.



U menšího množství ovoce plníme vylisovanou šťávu do čistých, sterilizovaných láhví, které pak zahřejeme na uvedenou teplotu. Přitom musí být láhve plně skutečně až po okraj, při plnění je proto radši necháváme přetéci. Nakonec láhve uzavřeme sterilizovanými gumovými zátkami nebo šroubovacími víčky.

Máme-li jen menší množství ovoce, tak si vlastní mlýnek ani lis pořizovat nebudeme. To by se nám nevyplatilo. Raději si zajdeme do moštárny, kde si necháme šťávu vylisovat. Vždy bychom se přitom měli předem ujistit, že nazpět dostaneme šťávu z vlastního ovoce, neboť ne vždy a všude je to možné. Je dobré, když šťávu, kterou jsme v moštárně dostali, necháme usadit a pak ji přefiltrujeme přes plátno. Poté provádíme pasterizaci tak, jak jsme si to uvedli výše. Naplněné láhve po pasterizaci položíme, aby se náležitě prohřálo i hrdlo každé z nich. Poskládané láhve raději zakryjeme, aby se ochlazovaly jen pozvolna a nedošlo na průvanu k jejich popraskání.

Pokud chceme zpracovávat větší množství ovoce, vyplatí se, když si obstaráme větší lis a mlýnek. Zde je nejlepší nechat si poradit u odborníka.

Ovocné šťávy ve výživě

Ovocné šťávy jsou důležitým doplňkem naší výživy. Pro svůj lehce stravitelný cukr, povzbuzující organické kyseliny, hodnotné vitaminy a minerální látky jsou považovány za výživný nápoj vhodný především pro děti, nemocné a starší osoby. Ovocné šťávy bychom mohli doporučit k následujícím příležitostem:

- pro povzbuzení trávicího traktu organickými kyselinami (kyselina jablečná, citronová, vinná, šťavelová, jantarová, salicylová). Pijeme jednu sklenici ráno před snídaní
- jako nápoj pro sportovce,
- jako povzbuzující nápoj pro duševně pracující osoby, pro řidiče, ke zvýšení koncentrace,
- jako alternativa k alkoholickým nápojům při oslavách apod.,
- jako dietetikum při horečnatých onemocněních, v rekonvalescenci, u kojenců,
- zředěné s vodou k uhašení žízně.

Jednotlivé šťávy mají přítom rozdílné působení. Nejčastěji se konzumuje šťáva jablečná a pomerančová. Avšak i jiné druhy šťáv z našeho domácího ovoce vykazují pozitivní účinky: Dietetické působení se projevuje teprve tehdy, pijeme-li, například v rámci ovocné léčebné kúry, větší množství. Ovšem i pravidelný konzum asi tří sklenic (1 dcl) šťávy z vinných hroznů denně přispívá k zásobení organismu železem.

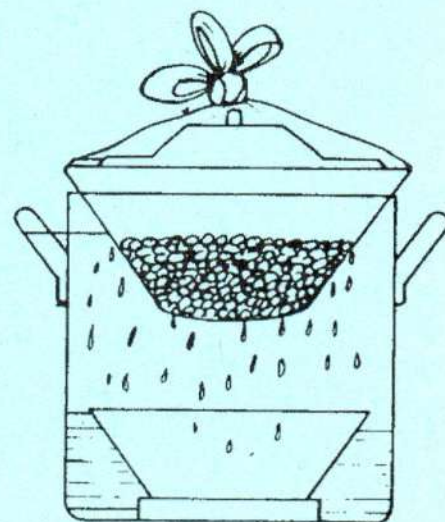
Jablečná šťáva: Díky nízkému obsahu sodíku podporuje vyměšování. Obsahuje poměrně hodně železa a povzbuzuje látkový metabolismus. Pro svůj obsah cukrů a jejich složení je jednou z mála šťáv, které připadají do úvahy i pro diabetiky.

Hrušková šťáva: Je chudá na kyseliny a proto vhodná i pro malé děti a citlivé osoby. Rovněž podporuje vyměšování.

Šťáva z černého rybízu: Je bohatá na minerální látky a vitamíny a doporučuje se při chřipkových infekcích a nachlazeních i jako prevence. Povzbuzuje také při vyčerpání či jarní únavě díky obsahu kyselin a vitamínů.

Šťáva z červeného rybízu: Její předností je vysoký obsah draslíku a nízký sodíku. To podporuje vyměšování. Její intenzivní kyselost působí osvěživě při horečnatých onemocněních, stahuje dásně a údajně působí i povzbudivě při nedostatečné kyselosti žaludečních šťáv.

Hroznová šťáva: Pro svůj vysoký obsah cukru je posilujícím nápojem pro nemocné, rekonvalescenty i pro děti. Pomáhá zbavit se nadměrného množství tělních tekutin i zplodin látkové výměny a bývá proto doporučována při těhotenství, kojení, poruchách krevního oběhu, jakož i pro dny půstu. Pozoruhodný je její obsah železa.



Višňová šťáva: Také ona se doporučuje pro lepší látkovou výměnu při nadměrné zátěži ledvin, srdce a nervové soustavy. Stejně jako u hroznové šťávy je i u višňové vysoký obsah železa a jejich působení u horečnatých onemocnění. Kromě toho je višňová šťáva zředěná vodou oblíbeným osvěžujícím nápojem.

Pomerančová šťáva: Tato nejčastěji konzumovaná šťáva se vyznačuje vysokým obsahem vitamínu C. Doporučuje se jako prevence proti nachlazení a díky kyselině citronové je rovněž povzbudivým a osvěžujícím nápojem.

Pochutiny: káva, čaj, kakao, tabák a alkohol

Rudolf Hauschka

Překlad Radomil Hradil

*Z knihy R. Hauschky Ernährungslhre
(Zum Verständnis der Physiologie
der Verdauung und der ponderablen
und impoderablen Qualitäten
der Nahrungsstoffe).
Vittorio Klostermann Verlag,
Frankfurt am Main 1951,
deváté vydání 1989.*

U pochutin se pokaždé jedná o lehký jed, díky němuž člověk prožije něco, co by bez něj neprožil anebo co by mu bylo dosažitelné jen

vůli podloženou duchovní námahou. Neboť pro pochutinové jedy je charakteristické právě to, že nějakým způsobem pozměňují vztah mezi duší a duchem v těle člověka. Tato změna má za následek povznesení lidského vědomí či proměnu jeho povahy, kterou pocítujeme jako uspokojení nebo požitek. Samořejmě, že jde spíš o berličky, kterých se však v našem dnešním civilizovaném životě nechceme vzdát. Člověk silné duše tyto berličky v podstatě nepotřebuje. Kdysi jsme chtěli poměřovat kulturnost národa jeho spotřebou mýdla; dnes bychom ji mohli určit podle spotřeby pochutin, ovšem v opačném smyslu. Civilizačními vlivy oslabená duševně-duchovní složka člověka potřebuje vzpruhu v podobě pochutin. „Genius nekouří“ pravil Goethe. U průměrných lidí však uspokojení potřeby požitku - nestane-li se závislostí - podporuje tvořivost a usnadňuje upřímné lidské soužití.

Jedovatost pochutin pochází - s výjimkou alkoholu - z rostlinných jedů, tzv. alkaloidů (kofein, tein, teobromin, nikotin), kterými jsme se obšírně zabývali v *Nauce o substancích* (Substanzlehre). Vznikají tak, že světové duševno vniká příliš hluboko do rostliny. Rostlina není na rozdíl od zvířete organizována jako nositel duše, proto se také neoprávněná animálnost u rostliny projevuje v podobě deformované, „znetvořené“ bílkoviny. Je to dusík, který jsme si popsali jako nositele světové duše, co zvířeti umožňuje přirozený fyzický pohyb, stejně jako na duševní úrovni pocity a zdravý instinktivní život. Naproti tomu v rostlině tyto zdravé reakce možné nejsou. Proto se také v rostlinném jedu projeví pocity nesoucí hmota bílkoviny proměněná na alkaloid. Je pochopitelné, že takový jed, bohatý na dusík, ovlivní pak i v lidském organismu především duševní konfiguraci, a sice tak, že z jistého hlediska posune začlenění duchovní a duševní složky v lidském organismu. Takto vy-

volané podněcení vědomí je poměrně nevinné, pokud se požitek nestane návykem a nepřehání se. V opačném případě vede požívání pochutin pozvolna k poškození organismu.

Nejrozšířenější pochutinou je zřejmě káva. Rudolf Steiner líčí, jak je při požití kávy životné tělo lehce pozdvíženo z těla fyzického, ale tak, že fyzické tělo je pocítováno jako solidní základy. Káva vyvolává ve vědomí ostřejší strukturu fyzického těla, a protože je tato struktura tak moudrá a logická, získají naše myšlenky při procítění této struktury logickou poslušnost. Požitek kávy tak podporuje solidnost myšlení. Se vztahem mezi tělesným životem a myšlením se budeme setkávat zas a znova. Káva způsobuje i v látkové výměně totéž, co nahoře v myšlení; uspořádané trávení odpovídá uspořádanému myšlení. Obojí se pak projevuje na podkladě uspořádané struktury fyzického těla.

Jak bylo uvedeno výše, přestoupila káva své rostlinné bytí směrem do duševna, takže může převzít jisté činnosti lidské duše, a sice tendenci k logice a solidnosti, která způsobuje též určitou kontinuitu myšlenkových pochodů. Tyto vlastnosti mohou však také vyústit do extrému tím, že se duše zakousne do nějaké myšlenky nebo tématu, které je pak jaksi vyprázdněno, obzvlášť tehdy, přidá-li se k tomu i jistý sklon k pořádnosti či pedanterii. Bez kávy by mnohá novinová stránka zůstala nepopsána, proto nazýval Rudolf Steiner kávu v žertu nápojem literátů. Kdo však má sklon odbíhat od tématu, ztrácet nit, tomu nechť je káva léčivou pomůckou a operou. Kdo si ale chce logiku osvojit vlastními silami, ten se musí kávě vyhýbat a nechat ji v sobě myslet.

Čaj způsobuje podobné oddělení životního těla od těla fyzického, nyní tomu ale není tak, že by fyzické tělo bylo pocítováno jako solidní základy, nýbrž směr prožitku je opačný. Moudrá struktura fyzického těla je vyřazena a opuštěna, životné tělo se domáhá svých vlastních fluktuujících práv



David Teniers mladší: Kuřáci

a vnáší je i do myšlenkových pochodů. Myšlenky se proto rozbíhají a nejsou příliš schopny držet se skutečností. Fantazie je podnětována ke zdánlivě prýstící duchovnosti a může se případně zvrhnout až v nezřízenou „duchaplnost“.

Požitek čaje uvolňuje myšlenky k vtipům, brilanci a lehkosti. Toto zabarvení vědomí charakterizuje jiný dobový jev, protože je čaj označován za nápoj diplomatů.

K těmto dvěma elegantním pochutinám se důstojně řadí rozšafný „nápoj počestných občanů“, tedy kakao. Tato pochutina se vklíní mezi čaj a kávu. Stejně jako ony uvolňuje životné tělo z těla fyzického, reakcí nyní ovšem není ani sympatické ohlazení se na ně, ani antipatické odvrácení se od něj, nýbrž v tomto případě nastupuje prožitek tíže fyzického těla. Vždyť kakao je oblíbeným nápojem rodinných oslav se všemi jejich tradicemi a konvencemi. Vyvolává něco ze sytého požitku a bezpečí ve starých známých poměrech. Na druhou stranu nelze než označit kakao za velmi výživné. Obsahuje 50% tuku, k tomu bílkoviny a sacharidy, takže - jde-li o to, zvolit z této trojice to, co prospívá i ostatním článkům lidské bytosti - měli bychom dát přednost kakau. (Rudolf Steiner)

Tabák patří k pochutinám, které již zdaleka nejsou tak nevinné, jako tři výše jmenované. Podle Kollatha už nepůsobí povzbudivě, nýbrž vyvolává útlum. Statistika ukazuje, že v letech 1930 až 1934 došlo k 288 úmrtím vyvolaných nikotinem. Co vede lidi k tomu, že tento nebezpečný jed požívají jako pochutinu?

Podívejme se nyní na kuřáka - nemusí to být silný kuřák, stačí někdo, kdo kouří příležitostně. Kdy sáhne po cigaretě? Přeče pokaždé, kdy se v nějaké společnosti chce izolovat. Ať už se jedná o konferenci, při níž je vystaven útokům, nebo při rozhovoru, kdy nechce, aby vyšly najevo jeho nejtajnější myšlenky. Anebo při šoku, který sebou tu a tam přináší život. Vždy si kuřák pomůže závojem cigaretového kouře, který ho obklopuje, aby se uzavřel před okolním světem a chránil se před ním. Jakoby si oblékl plášť z kouře, pod jehož ochranou se může věnovat svým vlastním myšlenkám a zájmům. Někdy tomu může být i naopak: Můžete si všimnout, že lidé prodávající cholerický záchvat sáhnou po cigaretě. V tomto případě způsobí tabák jakoby uklidnění horkého temperamentu. Ve skutečnosti je tomu ovšem tak, že prudké hnutí myslí nepronikne ochranným kouřovým pláštěm navenek. Pod tímto pláštěm získá člověk opět rychleji vládu nad sebou samým. Je vpravdě objektivní skutečností, že dojde k utlumení pudů a vášní. Indiáni, když kouřili dýmku míru, byli zřejmě jen díky tabáku schopni zakopat válečnou sekuru.

Dalším důsledkem přehnaného tabákového požitku je to, že díky izolujícímu kouřovému plášti ztrácí kuřák pozvolna schopnost cítit se do světa, který jej obklopuje. Tím se kouření stává v nejšířším slova smyslu sociální otázkou. Kromě toho, že si kuřák neuvědomuje, jak otravováním vzduchu v uzavřených prostorách trýzní ostatní, poškozují také sám sebe; pro jeho organizmus má požitek tabáku poškození následky. Ještě než se projeví hrubě poškození otravou nikotinem, které kuřáka nakonec přivede k lékaři, dochází k vývoji, předcházejícímu akutní otravě,



Willem Claesz. Heda: Zátiší

který můžeme na základě duchovní vědy popsat následovně: Nikotin napadá nejprve rytmický systém. Rytmus tepu a dechu je narušen. Nepravdělná činnost srdce ukazuje, že nervově-smyslové procesy horní části lidské bytosti už nejsou v rovnováze s procesy látkové výměny jeho dolního pólu. Krev potřebuje ustavičně více kyslíku, než kolik jí ho může poskytnout dýchání, díky tomu dojde k určitému druhu permanentního přidušení, které - zpočátku nepozorovaně - vede k úzkostným stavům. Právě v tom však tkví největší nebezpečí: Tato úzkost zůstává nevědomá a nemůže být korigována aktivním životem vlastních představ. Náruživý kuřák má srdce bouřící se nevědomou úzkostí. Kdo viděl, jak v prvních poválečných letech, v letech nedostatku cigaret byli lidé závislí na kouření zachvázeni panickým strachem, když museli načít svou poslední krabičku cigaret, a jak pak stáli ne hodiny, ale celé dny ve frontě před trafikami, ten nemůže než být oťesen. Nakonec dojde k bytění srdečního svalu, poruchám činnosti ledvin a vodnatelnosti (Rudolf Steiner). Srdeční poruchy, ke kterým dojde díky tomu, že krev obíhá rychleji a dech jí nestačí, ukazují na rozpolcenost činnosti duševního těla, která je základem rytmických procesů. Nestal-li dech, v němž jsou přeci zakotveny sociální impulzy, vybičovanému krevnímu oběhu, může být tato porucha podle individuálních předpokladů neškodná, ale i na nejvyšší míru zhoubná. Neboť nemůže-li takto narušené duševní tělo stoprocentně plnit své úkoly, dojde k nejtěžším poškozením zárodka. Veškerý vegetativní nervový systém je časem otupen.

Rostlina tabáku pochází z Ameriky a patří do čeledi lilkovitých, stejně jako rulík zločinný a brambor. Vystupňovanou účinností této rostliny můžeme považovat za přiměřenou geografickým silám Západu.

Mezi pochutinami Východu a Západu vytváří Evropa alkohol. Alkohol má původ v kulturním proudu Středu.

Alkohol neobsahuje dusík a ani žádnou „znetvořenou“ bílkovinu, působí v něm pouze uhlík, kyslík a vodík, to však způsobem, který z něj dnes dělá jeden z nejnebezpečnějších jedů pro lidské já. Z Východu a Západu se podnětění a zkázy dostává duši člověka, ve Středu však alkohol ohrožuje panství lidského já.

Vinná réva má svůj původ v Řecku, v Řecké kultuře se pak víno objevuje poprvé jako lidový nápoj. Ba víc: Požívání vína bylo předmětem kultu v Dionýsových mystériích a nakonec bylo pro naše dnešní myšlení nepochopitelně vystupňováno v Bakchanáliích. To ovšem svědčí o tom, že víno mělo v té době své poslání. O jaký úkol se zde jednalo?

Odpověď na tuto otázku nám může poskytnout studium vinné révy, pohroužíme-li se do její podstaty s „nahližející soudností“ (Goethe). Plod vína je velmi zvláštní. Vytváří sice semena, ta však jsou sotva klíčivá. Člověk má dojem, že vinná réva se ve své organizaci dostává dále než ostatní rostliny. To, co si ostatní rostliny schovávají pro nový zárodek, rozlévá se u vinné révy dužninou plodu. Tato síla se objevuje v proměně podobě v průběhu kvašení. Co je to kvašení? Kvašení je pochod probíhající opačným směrem než samotný vývoj rostliny. Rostlina vytváří svou fyzickou bytost z kyseliny uhličitě a fixuje ji uhlíkem. Během kvašení se tento proces obrací, když je kyselina uhličitá opět vylučována. V kapitole věnované výživě člověka sacharidy jsme si uvedli, jak zde při požití rostlinné hmoty činnost lidské osobnosti v průběhu trávení obrací dosavadní směr procesu organizace rostliny, rostlinu ničí a místo toho si včleňuje nervový systém.

Můžeme tedy říci, že to, co v hroznu získává nejvyšší napětí, je něco, co má takovou moc, kterou můžeme srovnat jen s mocí, kterou má lidské já nad krví. (Rudolf Steiner)

Posláním vína v řecko-římské kultuře bylo tedy něco, co nemůžeme nazvat jinak než přípravou zcela pozemského sebe-vědomí. Čin-

nost vědomí předcházejících kultur se odehrávala v rodinných a skupinových souvislostech. Lidstvo tedy muselo získat něco, co vydláždilo cestu pro vývoj sil lidské osobnosti.

Síla vína měla za úkol rozvinout tyto síly osobnosti do té míry, aby byl člověk nejprve odtržen od své zřivé moudrosti. Víno upoutalo já na krev, dalo člověku procitnout v krvi, sice s odvahou a sebejistě, avšak bez vzpomínky na starou jasnozřivost. Připomeňme si jen, že v této souvislosti sehrálo víno svou roli také v židovském národu. Réva, kterou přinesli zvědové na znamení úrodnosti Kanánské země, svědčí o kultuře vína u národa, který si nesměl vytvořit podobu svého Boha; jinými slovy, který vymýtil všechny staré imaginativní schopnosti, zato však přivedl k nejvyšší dokonalosti lidský mozek sloužící pozemskému já.

V Novém zákonu je jako první zázrak, vykonaný Ježíšem Kristem, vylíčen příběh svatby v Káně Galilejské. Tímto prvním zázrakem navazuje Kristus na minulost, když proměňuje vodu ve víno, tj. přesouvá kosmické vědomí prapůvodních dob ve vědomí já, jehož doba tenkrát nadešla.

Posledním skutkem Ježíše Krista bylo vykonání Večeře páně. Tím naplnilo víno své poslání ve starém smyslu - když vytvořilo prostor pro činnost *Kristem prostoupené osobnosti*, vyššího já. Díky tomu můžeme pochopit, že dnes pokračující požívání alkoholu produkuje jistý druh „proti-já“. Působení alkoholu je dnes takové, že to, co se jinak má dít na základě svobodného rozhodnutí já, se děje prostřednictvím alkoholu. V takovém člověku myslí, cítí a pociťuje alkohol. Tento člověk je vystaven vnějšímu tlaku, vytváří si takřkajíc hmotné já. Alkohol člověku odebrává činnost jeho já - tím se on stává otrokem alkoholu.

Z výše uvedeného je zřejmé, že obzvláště pro toho, kdo usiluje o duchovno, znamená i jen občasná a příležitostná požití alkoholu krok zpět. „Přibouchává si dveře, které právě začínal pootevírat“. Návyková konzumace alkoholu vede však také k fyziologickému poškození. Od psychického zmatení a ztráty kontroly nad vlastními vášněmi je už jen krůček k poruchám procesů vázaných na krev, což je spojeno se značnou spotřebou sil. Následuje kocovina: Díky příliš rychlé a neuspořádané činnosti krve následuje ukládání nejrůznějších škodlivin (kyselina močová) v hlavě. Všechno, co by mělo odejít spolu s močí a stolicí, je takřkajíc konzervováno v hlavě. Také krev je konzervována, místo aby se obnovovala. Až pak škodliviny zaplaví konečně celé tělo, dostaví se delirium tremens se svými vizemi myší jako duševní podoba škodlivých látek. Nakonec následuje degenerace kostní dřevě, spojená se ztrátou schopnosti tvořit červené krvinky.

S tímto narůstajícím utrpením je od samého počátku spojeno poškození pohlavních žláz - především u ženy. Muž alkoholik si ničí nervový systém, žena vtěluje zárodkům tíži: Duch spojený s duší, který se chce při početí spojit se zárodkem, nenajde cestu, aby se správně vtělil a je odsouzen k tomu, aby svůj pozemský život prožil v slabomyslnosti. (Rudolf Steiner)

Skleníková strava

Ladislav Mandík

Člověk se snaží přírodu opravovat - zdá se mu, že mu příroda poskytuje málo. Stal se jediným tvorem, který je nespokojen s dary, které mu příroda nabízí - dokonce by chtěl poroučet větru, dešti. Naproti tomu zvířata vděčně přijímají vše, co jim příroda nabízí, a proto se těší výtečnému zdraví. Lze totéž říci i o lidech?

Věnujme se teď otázce skleníků, které lidem umožňují získávat potraviny v době, kdy je v přírodě nenajdeme, v kvalitě poněkud jiné než je ta přirozená a mnohdy i v druzích, jež jsou v našem okolí cizí.

Vše v přírodě se řídí přirozeným řádem. A život rostlin obzvláště. Není náhoda, že určité rostliny rozkvetou sotva roztaje sníh, zatímco jiné vyčkávají až na konce léta. Jak lze snadno poznat, vše v přírodě má své místo a svůj čas. Může však člověk na přirozený řád nechat? Může ho beztrně měnit? Jsem-li třeba cestující, musím využívat správných spojů ve správný čas, abych se dostal na správné místo. Vždyť se musím bezvýhradně podřídít jízdnímu řádu. Jenže lidé mají sklon ručičky přírodních hodin všelijak postrkovat. Vůbec nesmím s hodinovými ručičkami hýbat, mají-li být hodiny přesné a dobře mi sloužit!

Kde není řád, tam je chaos. To platí i pro výživu lidského těla. Nelze u nás v přírodě najít květák v březnu, jahody v dubnu, rajčata v květnu apod.

Lidé mají ve zvyku spěchat. A přitom každý zná neblahé následky spěchu. Práce kvapná, málo platná - říká se. Jenže toto rčení platí i pro činnost přírody. A proto rychlená zelenina, člověkem za umělých podmínek vyhnána do vzrůstu, nemůže mít nikdy takovou hodnotu, jako by měla za přirozených podmínek (nehledě na to, že rychlená skleníková zelenina má vysoký, nenormální obsah dusičnanů - o tom však bylo napsáno už mnoho).

Navíc takové zpestřování jídelníčku není vůbec nutné - pokud jde o zeleninu, nabízí nám příroda v každém období nejméně 15 druhů.

Podívejme se teď na skleníkové rostliny zblízka. Vzhledem k jiné teplotě jsou jejich buněčné stěny méně pevné, tedy křehké. Protože jsou odděleny sklem od vnějšího prostředí, nedostává se rostlinám ve skleníku celé škály slunečního záření, neboť třeba část UV-záření sklem neprojde. To je závažný nedostatek, neboť rostlina je organismus, jehož růst plně závisí na slunečním záření.

Ve skleníku obvykle panuje zvýšená vlhkost, což také přispívá k houbovým chorobám rostlin, které, jak známo, jsou u skleníkových rostlin častější. Chybí jim blahodárný vítr, který nejenže osušuje, ale i osvěžuje a otužuje. A pokud se skleník nevětrá, tak se rostlinám nedostává tolik prospěšných atmosférických iontů, na jejichž určitou úroveň jsou dlouhodobě adaptovány.

To vše samozřejmě rostliny ovlivňuje a „vrývá“ se do nich při utváření jejich orga-

nismu. Nelze však soudit podle povrchu věcí, neboť určité věci, jako třeba vitalitu potravy, budu jen těžko zjišťovat nějakým pitváním. Potraviny nelze zjednodušit na pouhé nakupeň chemických sloučenin. Ponechávám teď stranou otázku föliovníků, jejichž majitelé, poté co jim plastová folie doslouží, stojí před onou zásadní otázkou - kam s ní? Navíc se domnívám, že plastová folie jakožto materiál přírodě cizí, brání proudění přírodních energií. Následek toho je, že potrava nám nedodá tolik sil, jako tomu bylo kdysi - sil, které nám umožňují třeba jen pohnout prstem.

Lze ještě pochopit, že se sazenice celeru, zelí, kapusty apod. předpěstovávají ve skleníku. Ve volné přírodě se tato zelenina někdy v srpnu vysemení, do zimy rostliny vzejdou a většinou ji přečkají. Člověk takto tedy dohání náskok přírody. Je ale samozřejmě lepší, když dá člověk přednost ozimým formám zelenin - ozimému salátu, kapustě, zelí apod. Skleníkové sazeničky jsou choulostivé a při časně výsadbě se musí otužovat.

Opomíjení přírodních rytmů má nepříznivé následky nejen pro lidské tělo. Pravidelné střídání potravin, které příroda v průběhu roku člověku nabízí, působí i na mysl člověka a způsobuje v něm změny temperamentu, čili vyvolává v člověku různé nálady. To je nutné a důležité pro vývoj osobnosti každého jednotlivce.

Tak jako nelze beztrně narušovat rytmus dne a noci, tak se též nepříznivě projeví zanedbávání rytmu ročních období, neboť i lidské tělo potřebuje obměnu potravy, tak jak mu ji jeho okolí v pravý čas poskytuje.

To, co se skleníkovou potravou docílí, je, že se lidé stávají takovými jako rostliny, které pojídají - tedy choulostivými a precitlivělými na vlivy vnějšího prostředí. To není myšleno obrazně, nýbrž se tak děje skutečně. Je to jedna z odpovědí na otázku, proč se mnozí lidé nachladí, sotvaže je ofouknul chladný vítr. Lidské rčení - choulostivý jako skleníková rostlinka - je výstižné a všeřkající.

Na otázku, zda tedy - skleníkovou stravu ano či ne? - lze odpovědět jednoduše - ano, ale pro skleníkové lidi. Neboť pohybuje-li se někdo venku pouze na cestě mezi svým bytem a zastávkou autobusu či mezi zastávkou autobusu a kanceláří, pak lze takový život skutečně nazvat skleníkovým. Pojídají-li k tomu ještě takoví lidé skleníkovou a cizokrajnou potravu, bude jejich tělo zaručeně choulostivé a nebude v souladu s venkovním přirozeným prostředím. Stalo se pro ně nepřátelským. A nebude-li zrovna teplo, bude jim pobyt venku asi nepřijemný. Avšak bude-li lidem zatěžko chodit ven, budou mít nejen méně potřebného pohybu, ale budou též ochuzeni o mnohé krásy života. Neporozumí krásě deště, když skrápí žíznivou krajinu. Neporozumí krásě větru v jeho nespoutané divokosti a síle. Pokud nepůsobí zrovna ničivě, je všem živým organismům k prospěchu, neboť ony sílí, když mu musí vzdorovat. Nastavme mu tedy směle tvář! Můžeme se z větru radovat. Pohlédme jen jak prospívá kůži, neboť ona se může díky větru dobře prokrvit.

A uzavrou-li se lidé před přírodou, ztratí pro ni pochopení, budou ji považovat za nepřátelskou a budou jí způsobovat nové šrámy s došavdní lhosejností.

Protože se lidé živi skleníkovou potravou našťástí jen v menší míře, nejsou její následky na zdraví tak velké, přesto však nepříznivé - takže lze skleníkům přičíst na vrub díl viny na „churavosti dnešní doby.“

Sedm druhů obilí a jejich místo ve výživě člověka

Přeložil Radomil Hradil

Vydal Arbeitskreis für Ernährungsforschung podle Udo Renzenbrinka

Obilí je základní potravinou u všech národů. Sytí jako žádná jiná potravina a zprostředkuje sílu a dynamiku. Díky svému intenzivnímu prokořenění přijímá rostlina obilí minerální látky i jejich silové působení; jeho vzpřímený růst ukazuje na jeho vztah ke kosmickým silám, které nacházejí svůj obraz mezi jinými i ve vysoce hodnotném oleji z obilních klíčků. Máme sedm druhů obilí. K tomu pohanku, která je sice rostlinou z čeledi rdesnovitých, jeho využití je však stejné jako u obilovin.

Tři chleboviny pšenice, žito a ječmen byly pěstovány a konzumovány převážně ve střední Evropě. Rýže je obilninou Východu, proso má svůj domov v Africe, kukuřice v Americe a oves v severní Evropě. Kukuřice, rýže, oves a proso nepatří mezi chleboviny a připravují se především jako kaše.

Pšenice

Pšenice je dnes rozšířena po celé Zemi. Dříve byla vyhrazena bohatší části národa a ve střední Evropě se teprve v poslední době stala obecnou základní potravinou. Pšenice je považována za dárek Zartuštrův. Stojí ve znamení Slunce a představuje harmonický střed mezi ostatními obilovinami. Skýtá dobrý chléb a pro svou lehkou stravitelnost je obzvláště vhodná pro člověka pracujícího duchem.

Rýže

Rýže, jako východní obilovina, má silný vztah k vodnímu živlu. Podněcuje tak metabolismus tekutin a podává se často lidem s nemocemi ledvin a srdce. Rýže posiluje a uklidňuje.

Ječmen

Ječmen je vedle pšenice nejstarší obilninou. Homér jej opěvuje jako morek mužů, který dává sílu a odvahu. Ječmen obsahuje hodně kyseliny křemičité a uplatňuje proto hojivé působení na systém vaziv a pojivých tkání u člověka. Pro svou tvorbu hleny je vhodný jako strava pro nemocné a posiluje oblast žaludku a střev i průdušek a plic. Intenzivní proces sacharidů vede při klíčení k tvorbě sladu a využívá se při výrobě piva a sirupu.

Proso



Proso je známé v Africe, Evropě, Asii a Severní Americe. Obsahuje tak jako ječmen hodně kyseliny křemičité a povzbuzuje pokožku, vlasy, nehty a smyslové orgány člověka. Prosná dieta tak vede ke zlepšení zraku a pomáhá při kožních onemocněních. Proso jí - také pro jeho intenzivní žlutou barvu - obzvláště rády právě děti. Proso protepluje organizmus a má vztah k sangvinnému temperamentu.

Žito

Žito je nejmohutnější obilninou a skýtá člověku chléb výrazné chuti. Žito si ale také žádá silnou trávicí činnost, zprostředkuje za to tvárné síly, posiluje vůli, dává sílu končetinám (dobře v pubertě) a podněcuje játra.

Oves

Oves byl obilninou Germánů. Zvyšuje tělesnou sílu, u lidského ducha pak schopnost pojímat vše nové. Proto je hodně konzumován sportovci. Oves obsahuje hodně hořčičku, který je důležitý při tvorbě a posilování nervů a mozkové hmoty, také jako pomocná látka pro uskutečňování pohybu a činnost srdce. Platí za velmi hodnotný pro děti a mladistvé též pro svou kvalitní bílkovinu.

Kukuřice

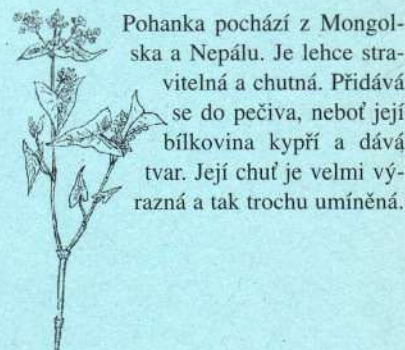
Kukuřice vyrůstá do podoby velikých, „hromotluckých“ rostlin. Indiáni z ní připravují tortilly (placky), kterou konzumují s fazolemi. Na východě Evropy je kukuřičná mouka známa jako polenta a kukuruz. Dnes je kukuřice důležitým krmivem. V dietetice nalézá uplatnění při alergii na obilný lepek, neboť jeho bílkovina tuto látku neobsahuje.



Špalda a „zelené zrno“

Zelené zrno je špalda (druh pšenice) sklizená v mléčné zralosti a hvozděná (pražená) nad hořícím dřevem. Špalda byla v poslední době stále více vytlačována výnosnější pšenicí. Zelené zrno podněcuje trávicí žlázy. Jeho pikantní chuť se zamlouvá i mnoha nováčkům obilné výživy.

Pohanka



Pohanka pochází z Mongolska a Nepálu. Je lehce stravitelná a chutná. Přidává se do pečiva, neboť její bílkovina kypří a dává tvar. Její chuť je velmi výrazná a tak trochu umíněná.

O chlebu, kvásku a pečení

Werner Christian Simonis

Z knihy W. Ch. Simonise „Korn und Brot“ (Zrno a chléb) vydané nakladatelstvím Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart 1966 volně přeložil a upravil Petr Dostálek

Kdysi putovalo zrno z ruky roszévače do země, dotýkala se ho ruka žence, cestovalo k mlynáři a potom k pekaři. Dnes, zdá se, prodává stejnou pouť, ale všude ho uchopují, přijímají a vydávají stroje. Sotva kde se ho citlivě dotk-

ne lidská ruka, aby ho vyzkoušela. Avšak jeho cesta je přece jen málo odlišná od té dřívější.

Když mouka opouští mlynáře a přichází k pekaři nebo sedlákově, aby se z ní stal chléb, pak musí do sebe přijmout něco, co je pokračováním a překročením projevu rostlinného. Jen z mouky se chleba nikdy nestane a také národy, které jedly obilné kaše a plackovité, nekvašené chleby, nikdy pravý chleba neměly. Tak jako u nich zůstala mouka éterem proniknutou fyzickou substancí, tak také nikdy jejich výživa nepřekročila tento stav a neoslovila v člověku něco jiného než tyto síly. To se zcela změnilo, když Egyptané zavedli do zpracování mouky kvašení. Jakmile vyrobili z mouky kvásek, spojil se prostřednictvím tohoto lehce astralizujícího vlivu prakticky nový květový impuls se zrnem, nacházejícím se ve stále přeměně. Síly, které dávají rostlině kvést, jdou ve zvířeti mnohem hlouběji, a tím také působí v přeměně podobě a vytváří tam vlastně „zvřecí“ pocitovací element s jeho specifickými orgány. Tak se dostává také těsto do blízkosti působení těchto sil, jejich účinnosti. Jejich vliv je však dalšími pochody rychle přerušen, jinak se těsto zkazí. Kvašení těsta vyvolané kváskem představuje určitý druh prodýchávání mouky smíchané s vodou. V tuhé hmotě těsta vzniká pak kyselina uhličitá, jež se projeví vznikem pórů a bublin. Vzniká dokonce alkohol, který ale rychle mizí - tedy povstávají zde nebo jsou v těchto pochodech zahrnuty síly protikladné síle lidského já. Co ale takto vzniká a co se chce stát něčím svým, je opět přerušeno, jakmile je těsto dáno do žáru pece.

Egyptané byli ještě mistři v zacházení se silami chemického éteru. Tak mohli napodobovat při výrobě chleba proces utvoření rostliny, přiblížit ho podstatě zvířeco-člověčí, pak ho přerušit a celek převést do stavu „semene“, které slouží za potravu člověku nabývajícím vědomí vlastního já. Tím mohou být uvedeny do pohybu stejné síly, které působí při vzniku chleba. Výrobu chleba, tak jak ji dělali Egyptané, můžeme označit téměř jako „stvoření homunkula“, tak jak je popsáno ve Faustovi.

Zavedením chlebové pece se Egyptané stali vynálezci „laboratoria“. Jako naše doba určitým způsobem zrcadlí dobu starého Egypta, není také dnes všeobecně známá laboratorní činnost nic jiného než pokračováním jejich vynálezu pece na pečení chleba. S jedním podstatným rozdílem. Zatímco Egyptané znali druhy éteru případně elementárních světů a věděli, jak působí, je nám toto poznání nepřístupné a tyto vědomosti jsou pro nás zcela ztracené. V laboratoři jsme závislí na experimentování, zkoušení a hledání. Obrovský krok od vědomého a vědoucího jednání, vycházejícího z poznání nadsmyslového světa k hledajícímu, zkoušejícímu, okolí ohmatávajícímu jednání spojeného s podmyslovým byl učiněn.

Z těchto souvislostí je zřejmé, že posvátný chléb, jež byl zasvěcen bohům, byl vždy chléb nekvašený. Tedy zrna případně mouka byly připraveny tak, že nepřekročily fyzicko-éterný neboli rostlinný stav. Tato substance „bez vinny“ byla posvátným chlebem, obětinou. Okyselení zavedlo chléb dále dolů, do „oblastí viny a hřichu“ lidského duševna, které kdysi muselo opustit ráj, a zavedlo jej do pozemského života.

Kvásek

Kvásek je ve vztahu ke směsi mouky a vody totéž, čím je kyška k mléku. Tak jako se čerstvé, zdravé mléko změní působením mikroorganismů v kyšku, zkyšané mléko, tak díky stejným nebo podobným zárodkům zkyšlá mouka smíchaná s vodou. Jsou to tedy mikroorganismy vytvářející kvasné produkty, kyselinu mléčnou a máselnou.

Abyste nemuselo pokaždé na vytvoření takto přirozeně vzniklého kvásku čekat, bere se vždy kousek těsta po zformování bochníků a uchovává se do příštího pečení. Takový čerstvý kvásek neobsahuje ale ještě mnoho zárodků chlebového kvašení. Proto se užívá vždy až kvásek starší, ve kterém se mikroorganismy kvašení dostatečně rozmnožily. Všeobecně se dnes kvásek používá jen pro tmavé nebo polotmavé (smíšené) chleby. Bílá mouka případně bílý chléb a jiné bílé pečivo přidáním kvásku zešednou. Proto se při jejich přípravě používá kvasnic lihového kvašení, pивní kvasinky jsou nevhodné, protože propůjčují chlebu svou hořkou pachutí. Dnes se mikroorganismy pro kvásek dokonce šlechtí a kultivují ve výzkumných ústavech a každá velká pekárna dostává z těchto laboratoří pravidelně čisté kváskové kultury. Nadto dodává průmysl za tímž účelem ještě další prostředky.

U tmavého žitného chleba zabraňuje kvásek plesnivění. Pšenice vyžaduje pro svůj vysoký obsah lepku ke kvašení kvasnice a do pšeničného těsta se dávají proti plesnivění přísady.

Pečení

Co se odehrává, když se selka nebo pekař rozhodnou péci? Kdo viděl v mládí pečení chleba někde na statku nebo kdo mohl sledovat tento proces v jeho přirozeném průběhu, jistě potvrdí, že je to něco úplně jiného než to, co se děje v dnešních velkopekárnách, továrnách na chleba. I když i v takových zařízeních se pečenní řídí jistými starými principy, které jsou dány už samotným pekařským materiálem.

Nátěsta

Dříve se v předvečer dne pečení chleba zadělala tzv. nátěsta. Podle toho, kolik chleba se mě-

lo péci, se k tomu používalo díže nebo velké kameninové mísy. Do jednoho rohu díže se nasyvalo trochu mouky. Potom se z kvásku, uchovávaného od posledního pečení ve sklepě (v chladu), odloupal oschlý povrch a kvásek se rozpustil v teplé vodě. Až se tak stalo, nalila se teplá voda s rozpuštěným kváskem do mouky, řádně a silně se s ní zamíchala a vyhnětla až do konzistence jakéhosi velmi hustého a tuhého těsta. Tato nátěsta musela pak kynout, být v klidu a „jít nahoru“. Někdy ještě udělala selka na těstě opatrně prsty křížek a nechala nátěstu přes noc v klidu odpočívat. Během noci se množství těsta zdvojnásobilo, kvašení nabralo na síle. V těstě vznikly póry a dutiny vyplněné kyslíčkem uhlíčitým z kvašení. Těsto se zkusmo zmáčklo a neobjevily-li se po chvíli čekání póry znovu, byla nátěsta hotova a selka nebo pekař mohli začít s přípravou vlastního chlebového těsta. K nátěstě se postupně přispávala mouka - tolik, kolik se mělo péci chleba. Dříve než se těsto začalo hnět, přidalo se trochu soli rozpuštěné ve vodě. Hnětení těsta je práce těžká a namáhavá, práce, kterou by dnes dělal sotvakdo rád. Při ní se těsto lidskou silou vyhněte tak, až je tak suché, že se nelepi na ruce. Často nedělala selka tuto práci sama, ale potřebovala k tomu pomoc. Někde a na velkých statcích hnětili těsto dokonce nádeníci a čeledíni nohama. Tento způsob můžeme vidět i na egyptských malbách. Že bylo nutné hnětení těsta dělat stroji, je při postupném ubývání tělesné síly člověka pochopitelné. Při množství chleba, které dnes lidé spotřebují, to bez strojů nejde. Stroj musí pomoci. Také zde jde ale o to, jak to strojem udělat. Strojní hnětení by se mělo přizpůsobit přirozenému rytmu hnětení, napodobovat pohyby, jako by je dělal při zpracování těsta pekař. Žádné svévolné převrácení těsta strojem by nemělo narušovat životně-éterný prvek v těstě.

Během působení kvásku (nebo také kvasnic) se část mouky přeměňuje na dextrin a také na cukr. Ten se rozpadá na alkohol a kyselinu uhličitou, které těsto během pečení prokypřují (teprve při pečení kyselina uhličitá postupně uniká, ztrácí se „vinný duch“, alkohol a část vody a původci kvašení odumírají následkem působení alkoholu a horka). Po vyhnětení zůstává těsto krátkou dobu ponecháno samo sobě. Tehdy se v něm spojují v novou jednotu mouka z obilného zrna, kvásek z předešlého peče-



Hnětení chleba s flétnou

ní, voda, sůl země a rytmické síly, které přidal při jeho přípravě a hnětení člověk.

Formování chleba a pečení

Nyní přichází pochod, při němž se chlebu dává tvar, podle krajů a zemí velmi rozdílný. Zformované bochníky se pokládají vedle sebe na desky nebo do proutěných či slaměných ošatek, aby posečkaly, než půjdou do pece. Zatímco práce s těstem je spíše věcí selky, vytopení pece patří zase sedlákově. On pec připravuje a roztápí dřevem na teplotu asi 200 - 220 stupňů Celsia. Pec, jež je jinak tmavá a černá, získává světle šedou barvu. Různé druhy dřev, kterými se topí, mají různý vliv na chleba. Např. březové dřevo působí příznivě na dobrou chuť chleba, zatímco olšové či dubové dřevo dělá měkkou kůrku. Že selské, v dřevem vytopené peci pečené chleby chutnají lépe, než chleby z velkopekárny, je jasné. Otázkou je jen, zda je to vysvětlitelné jen tím dřevem nebo pecí.

Když dřevo shořelo a žhavé uhlíky se rozpadají a pec byla dostatečně rozžhavena, popel se vymete ven. Často se pec ještě vyčistila namočenými větvemi z křovin a pak se jednotlivé chleby sázely dřevěnou lopatou do pece. Musely mezi nimi být dostatečné odstupy, protože těsto ještě trochu zvětší objem. Většinou se ještě chleby nařiznou, aby oxid uhličitý mohl uniknout a bochník nepraskl.

V peci se mění škrob na maz, další kvašení je horkem ukončeno. Na povrchu vzniká pečením dextrin a karamel, které zbarvují chléb do hněda a vytvářejí kůrku. Aby chléb dostal lesk potírá se ještě někde kůrka vodou s cukrem. Pečení trvá asi jednu až tři hodiny, záleží na druhu, formě a velikosti chleba.

Po skončení pečení se chleby vytáhnou a rozloží, aby pomalu vychladly. Oproti strojově připravovanému a pečenému chlebu je u takových bochníků velmi důležité, jak dlouho se nechají chladnout. Od této doby také závisí, jak dlouho vydrží dobré a chutné. Přirozenější proces, který se snaží, aby chléb byl svěží, prostoupený oživujícím éterem, vyžaduje delší čas.



Chléb a víno

Udo Renzenbrink

Přeložil Radomil Hradil

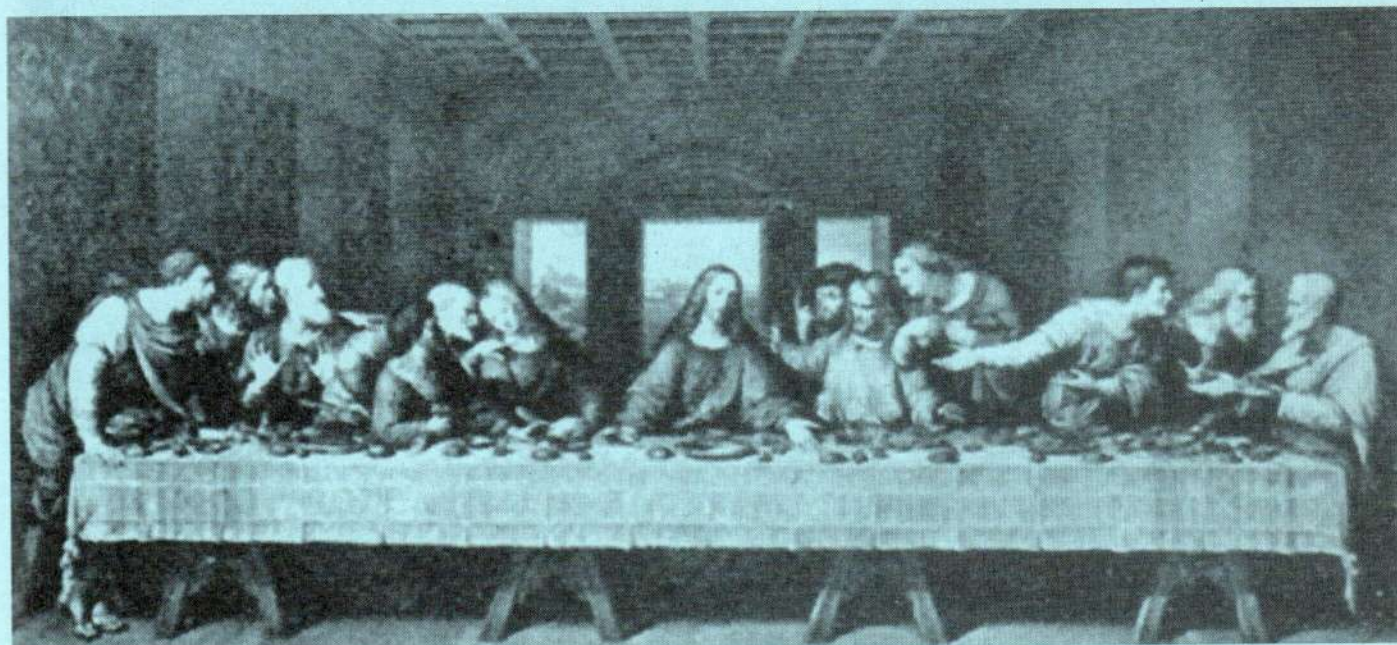
*Z knihy U. Renzenbrinka
Ernährungskunde
aus anthroposophischer Erkenntnis.
Rudolf Geering Verlag, Dornach 1979.*

Chléb a víno jsou dvě prastaré výživné substance, které byly ve svátosti Večeře páně Kristem pozvednuty do kultické sféry. Předzvěst této události můžeme najít ve Starém zákonu, kde se píše o tom, jak sluneční král Melchisedech podal Abrahámovi, praotci Židů - onoho národa, v němž se měl Kristus inkarnovat - během kněžského aktu chléb a ví-

no. Ježíš se narodil v Betlémě, „městě chleba“. Když po křtu v Jordánu začal na Zemi působit Kristus, proměnil vodu ve víno. Kristus posvětil tyto dvě substance, když s nimi spojil svou jsoecnost. „Já jsem ten chléb života,“ zní první z jeho „já jsem“ proslovení; poslední pak: „Já jsem vinný kmen“. Tím je poukázáno na mystérium transsubstanciacie.

Můžeme z podoby obilné rostliny a z podoby vinné révy rozpoznat, proč právě ony byly vyvoleny k této kultické službě a především, jaký je jejich vztah k člověku?

Obilí se v prvním jednání svého zrodu coby dospělé rostliny spojuje velmi intenzívně vytvářením do hloubi pronikajících a jemně rozvětvených kořínků se zemí. Pak se ale ve svém stéble vydává energicky vzhůru, vstříc slunci. Přitom vytváří jen několik málo úzkých, trávě podobných listů, které se ne-



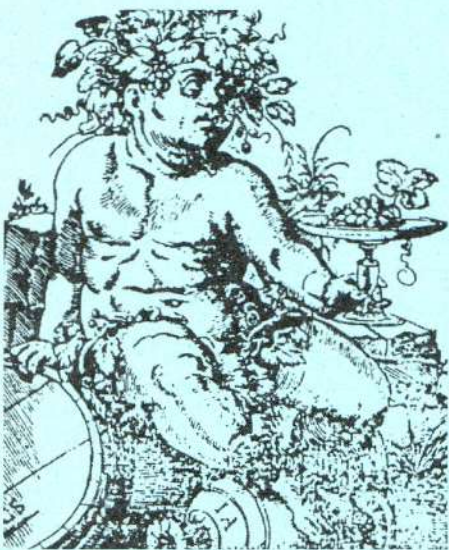
Večeře Páně. Raffael Morghen podle slavné Leonardovy malby

rozprostírají jako u většiny rostlin v horizontálním směru, nýbrž se zapojují do vertikálního růstového pohybu celé rostliny. Rostlina se přitom prostupuje křemíkem. Obilí je typickou křemíkovou rostlinou; v popelu klasu a stébla se nachází asi 70% SiO₂. Působením křemíku je rostlina jemně utvářena a tvarována a ukazuje ojedinělou sílu napřímení a pevnost tvaru, v poměru k malému obvodu stonku. Křemík ji otevírá silám světla kosmického okolí. Škrob v endospermu zrna vzniká hlavně z působení světla; obilná zrna jsou rostlinou, snažící se vzdálit silám země, pozvedána vstříc slunečnímu světlu. Jejich substancí můžeme považovat do značné míry za ztuhnutí ze světla. Cesta přitom vede z kosmického okolí k pozemskému prostoupení. Když zrna zraje, rostlina vadne a odumírá; ztrácí v tu chvíli poslední spojení se zemským proudem mízy. Také zrna vypadá nejprve jako neživé. Avšak jak mocný život v sobě skrývá, se dozvíme, jakmile začne klíčit a také, když je pozřeme jako potravinu.

Ve svém postupném projevování se v průběhu času prožívají některé druhy obilovin celý rytmus jednoho roku. Od výsevu do sklizně uplyne u žita celý jeden rok, v září se seje a v srpnu sklízí. V průběhu jednoho roku vstupuje Země do nejrozličnějších vzájemných vztahů se Sluncem, Měsícem a hvězdami. Obilí je touto kosmicko-pozemskou mnohovitostí utvářeno.

Obiloviny tak můžeme spíše než všechny ostatní rostliny označit za kosmické sluneční bytosti, které se obzvlášť silně spojují s pozemskou látkovostí, a tím přinášejí do zemské tvorby substancí prosvětlený život.

Zcela jinak je tomu u vinné révy. Víno je víceletou rostlinou a může se dožít 100-200 let. Tím vytváří svou vlastní časovou podobu. Jeho výkon nesměruje kolmo vzhůru ke slunci, nesnaží se dostat jako obilné stéblo pryč od země, nýbrž podvoluje se zemské tíži. Během růstu sahají výhony a úponky vodorovně do prostoru a hledají přítomnou oporu. Ani kořeny se nevleňují do spojení mezi sluncem a zemí - jak to dělají rostliny s kolmo rostoucími kořeny - nýbrž vytvářejí zrovna tak vlastní útvar, přičemž dosáhnou do hloubky 12 až 15 m. Květy jsou pravidelně tvarované s pětícípou hvězdicí kališních a ko-



Dionýsos - mladistvý bůh vína

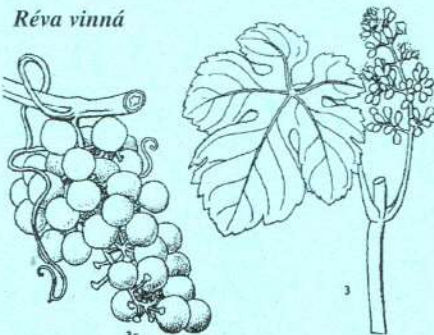
runních lístků a prašníků. Hroznaté květenství je na chvíli drženo kolmo v prostoru, rozkvétá však směrem dolů a odvrací se pryč od slunce, směrem k zemi. Také během zrání hroznů je přímé sluneční světlo odcloněno; hrozny visí ve stínu listů a přijímají sluneční teplo vydávané nazpět zemí. K tomu se obzvlášť hodí břidličnatá půda.

Vinná réva vytváří ve svém systému vodivých pletiv - jak je patrné pod mikroskopem - ty největší cévy, s jakými se lze u rostlin setkat. Mají průměr 0,5 mm. Díky tomu se může tato rostlina po celou dobu svého růstu intenzivně spojit s koloběhem vody na Zemi, zatímco proud mízy u obilí záhy vysychá a zrající zrna se oddávají takřka výlučně slunečním procesům světla a tepla.

V toku tekutin vinné révy jsou rozpuštěny četné soli, především soli vápníku. Jako obilí křemíkem, je vinná réva určována vápníkem. Její listy obsahují dlouho před uvadnutím 60% vápna - vzácnost v rostlinné říši. Zato je víno chudé na křemík.

Jaká je úloha vápna v organické oblasti? Vápno uvádí do pozemské pevnosti, vytváří pozemskou podobu. Prostřednictvím mateřského mléka přijímá člověk vápník již coby kojeneček a buduje z něj svou kostru. Vápno

Réva vinná



však má rovněž sklon k odumírání - jako u aterosklerózy ve stáří - a tím k vyvazování se z kosmických sil zrodu a vývoje.

Obsahuje obilí vápno? Jak již bylo uvedeno, pouze nepatrné množství. V popelu pšeničné slámy se ho nalézá jen 5,8%, v popelu pšeničného zrna dokonce jen 2,8%.

Ve svých cévách unáší vinná réva vápník silice rozpuštěný, avšak ve formě, která je velmi cizí organickým procesům výstavby, ve formě uhličitanu vápenatého. V listech se vápník objevuje v živější podobě, totiž jako šťavelan vápenatý. Ale i zde je nejprve vyloučen z toku života jako jemné jehličky krystalů. Teprve až je míza nasměrována do zrajících bobulí, je vápník zcela rozpuštěn; už se zde nenachází jedna jediná krystalická jehlička. Také kyselina vinná, která v sobě má silný sklon k vytváření solí a k srážení se, tedy k podléhání tíži, je zcela rozpuštěná, rovněž tak škrob. Ten není uchováván v podobě pevného endospermu tak jako u obilného zrna, nýbrž je přeměněn na cukr a v rozpuštěné formě přiveden do proudu tekutin: Bobule je během zrání sladší a sladší.

Co nám tedy vystupuje vstříc jako podstata vinné révy? Zatímco obilí ztrácí během svého zrání pozvolna spojení se zemí a coby „křemíková rostlina“ vytváří pevné látky zrna ze slu-



Apollón - bůh hudby, poezie, proroctví a slunečního světla

nečních sil světla, pojímá vinná réva coby „vápníková rostlina“ do svého toku mízy četné síly země v podobě rozpuštěných solí v čele s vápníkem, krok za krokem je dále rozpouští a nechává je tak vproutit do životních procesů.

Jaký význam má nyní ovšem alkoholové kvašení? Toto kvašení ničí výsledky zrání plodů vinné révy a tím i její podstatu. Síly, které uváděly proměněnou pozemskost v život a v pohyb, jsou nyní ničeny. Cukr vykvasí, vápník a ovocné kyseliny vytvářejí soli, které opět propadají zemské tíži, když se usazují na dně jako sedlina. Etanol navozuje proces odumírání a zaujímá místo hroznové šťávy sloužící životu.

Představy obilí a vína mohou nabýt ještě konkrétnější podoby, podíváme-li se na dva světové protiklady, které byly v našich kulturních kružicích poprvé zviditelněny v antickém Řecku. Řekové hovořili o Apollónovi a Dionýsovi, o apollónském a dionýsovském principu. Co tím mysleli? Apollón byl zářícím, vševidoucím slunečním bohem, syn Dia a Léty. Létó - latinsky Látona - znamená temnota. Díky své příbuznosti s ní dokázal Apollón, který své „tělo“ vytváří ze síly slunečních paprsků, pronikat svým světlem také do temna hmoty: Dává jí míru a tvar, řád a čírost. Světlo je však rovněž pramenem vši moudrosti; proto byl Apollón bohem věštění. V Delfách, kde zvěstoval své věštby ústy kněžky Pýthie, měl svou ústřední svatyni.

V Dionýsovi byl naprotitomu oslavován princip na krev vázaných impulzů, pozemských, pudových potěšení. Dionýsos působí dynamicky, vyvolává pohyb, rozpouští statiku, tvar a členění. Jeho bytost se rozplývá do okolí.

Již od pradávna prožívali lidé vinnou révu jako rostlinu patřící Dionýsovi, neboť on do sebe pojímá látku země, aby je rozpustil a nechal je rozplynout do okolního světa. V opojení, vínem vyvolaném, můžeme rozpoznat poslední vystupňování těchto vlastností.

Lidské já, působí-li v člověku víno, je odděleno od kosmické duchovnosti a intenzivněji se tím blíží pozemské oblasti - tak jako jsou soli

země při zkvašení hroznové šťávy opět uvolňovány z duchovně-živocího spojení, do něhož byly rozpuštěny a tím přijaty během procesu zrání, a klesají k zemi.

Dříve, v předkřesťanské době toto působení vína člověk potřeboval, aby se silněji zakotvil ve svém pozemském já. Dnes musí - na základě pozemské důkladnosti, kterou si od té doby osvojil, a za pomoci schopností, kterých nabyl díky svému spojení se zemí - opět najít cestu ke svému duchovnímu prazákladu. Proto už alkohol neodpovídá požadavkům doby; alkohol ničí síly, s nimiž se člověk tohoto úkolu může zhostit.

Dionýsos byl asijským božstvem. To potřebovalo jako svůj protějšek Apollóna, který jako bůh Západu ztělesňoval rád a čírost. V obilí můžeme spatřovat vlivy jeho formující podstaty.

Také v lidském organismu působí oba uvedené principy. V hlavě svítí jasné světlo myšlenek. Vychází z procesu křemíku - především v mozku a nervovém systému - které organismus zpřístupňuje světlu, zprostředkují síly tvarů a podněcují rovněž k tvorbě látek. Protipólem je teplá krev, která je sama o sobě bez tvaru, je udržovaná pohromadě pouze srdcem a cévami a svým teplem umožňuje člověku, aby se realizoval ve svých pudech a citech. Nervově-smyslový systém je dán jednou provždy, má svůj stálý tvar. Jeho buňky se nemohou obnovovat. Jeho prostřednictvím vnímáme okolní svět a zpracováváme jej v našem

myšlení. Krev proudí a roztéká se, neustále se rozpouští a nově se tvoří. Červená krvinka má životnost okolo 120 dnů.

Se stále větší zřetelností vidíme, že obilí je příbuzné funkcím lidské hlavy, podporuje výstavbu nervového systému a podněcuje organismus k tvorbě látek z kosmického okolí. Chléb je sytící pozemská výživa pro výstavbu těla. Ve šťávě hroznů prožíváme naopak obraz lidské krve. Obojí bez vlastního tvaru, s tendencí roztékat se a odplývat.

Tělo a krev člověka však patří k sobě; samy o sobě nejsou schopny existence. Krev daruje tělu život, tělo brání krvi v tom, aby se rozplynula.

Hlubší proniknutí do podstaty člověka nás může přivést k poznání, že obojí, tělo i krev, jsou ve své podstatě nemocné. Neboť tělu hrozí strnutí, odumření, smrt; krvi hrozí rozplynutí. Zde působí odchylení duchovně-duševní části lidské bytosti, což se v náboženské tradici označuje jako dědičný hřích. Člověk může ve svém myšlení ztuhnout, zkornatět, odumřít anebo se rozplynout v žádostech, pudech a vášních, ztratit veškeré své kontury.

A tak je nutné neustálé léčení jeho bytosti. Kde je člověk nalezne? V Kristu, spasiteli světa. Ve svátosti přijímání se toto léčení ukazuje ve své praobrazné podobě. Z chleba a vína jsou připraveny léky. Tyto substance se k tomu nabízejí, protože odpovídají podstatě člověka. Kristus je

proměňuje v „své tělo“ a „svou krev“. Při přijetí proměněného chleba vstupuje božství, naplňující podstatu této substance, ze světelného okolí do nemocného těla člověka a uzdravuje je. Přijetím proměněného vína se člověk osvobozuje z pudovosti své krve. Může vyznat Krista a osvobodit se tím z vlivu mocností odporu.

Co se odehrává při obřadu, k tomu dochází v lidském organismu se substancí každé výživy. Také ona je po svém odbourání proměněna a pozvednuta do sféry ducha. Tam následuje kommunion, splynutí s věčnými tvořivými silami světa, z jejichž lůna je organismus člověka neustále obnovován a utvářen. Lidské já se tohoto trvajících obřadu s pozdvihováním a přijímáním (proměňováním a splynutím) nevědomky účastní. To, oč je v bdělém vědomí usilováno, je tak zakotveno hluboko v podstatě člověka. Bez tohoto ustavičného spojení s duchovním prazákladem naší bytosti by nebylo možné pojímat světlaplné myšlenky a zapálit se v srdci pro vysoké cíle.

Středověcí mystikové nazývali tělo chrámem Božím. Živí-li člověk své tělo, vykonává v tomto smyslu chrámovou službu. Neměli bychom se, my lidé dneška, pokusit uskutečnit tuto myšlenku, když budeme spatřovat náš úkol v tom, abychom naše pokrmy náležitě vybírali, připravovali a přijímali?

Kdy k tomu však dospějeme? Leží před námi dlouhá cesta výchovy, vedoucí daleko do časů příštích.

Biodynamické potraviny u nás?

Radomil Hradil

Zemědělská činnost má nebo může mít celou řadu důsledků. Zemědělec produkuje potraviny, krajinu (tím, že ji přetváří, tedy mění její tvář) a životní prostředí (tím, že z něj bere a do něj dává). Vytváří také ekonomické vztahy (tím, že nakupuje a prodává) a vztahy sociální (např. tím, že na statku pracuje spolu s jinými lidmi). Dalším důsledkem může být to, že rolník poznává přírodní zákonitosti, vžívá se do nich, vědomě se začleňuje do životních rytmů Země. A všímá-li si také sebe ve vztahu k přírodě a jiným lidem, poznává koneckonců i sebe sama. Vědomí o řádu světa a sobě samém tak může být nejvyšším produktem zemědělské činnosti.

Vraťme se ale k potravinám. Cílem snažení biodynamické sekce při PRO-BIO Šumperk je na jedné straně napomoci zájemcům při hledání onoho řádu světa a sebe samotných, na straně druhé však usilujeme také o to, aby se na našem trhu objevily biodynamické potraviny. Myslíme si totiž, že vnitřní kvalita potravin biodynamických je díky použití preparátů o stupínek vyšší než kvalita potravin všeobecně ekologických, které jsou ovšem zase nadřazeny potravinám konvenčním. Není to víra, ale přesvědčení, opírající se mimo jiné o výsledky výzkumu kvality potravin v zahraničí.

A třebaže toto úsilí svazu PRO-BIO trvá již několik let, kdy se už bezpočet lidí seznámil s praktickou přípravou preparátů na našich seminářích i s teoretickými východiský v řadě našich publikací, své plody v podobě oficiálních biodynamických potravin dostupných spotřebitelům nepřineslo. Kromě toho, že si někteří lidé pěstují zdravě, za pomoci preparátů narostlé potraviny pro potřebu vlastní nebo svých nejbližších, nemáme dosud skutečný, uznaný biodynamický statek či zahradnictví. Důvody se zde nyní nechceme zabývat, tento příspěvek má být spíše výzvou jak pro ty, kdo biodynamické potraviny chtějí, tak i pro ty, kdo by jim je mohli dávat. Pro ty první k tomu, aby se sami snažili podnítit zemědělce nebo zahradníky k biodynamickému hospodaření. Aby jim třeba i po-

mohli preparáty zhotovit a také aplikovat. Aby s nimi a kolem nich vytvořili společenství lidí, lidskou sociální podpůrnou síť. Pro ty druhé pak k tomu, aby nečekali, kdo za ně co udělá a kdo jim v čem pomůže. Aby si neslibovali, že sice letos na preparáty ještě není čas, ale napřesrok to už určitě bude lepší. Ono to totiž lepší nebude. Kdo si čas neudělá právě teď, udělá si ho sotva někdy jindy. Tento příspěvek má být výzvou k aktivitě, výzvou ke konkrétním činům. Bez nich se totiž biodynamických potravin na našem trhu nedočkáme. A to by bylo škoda.

Máte-li jakékoli nápady, jak posunout naše biodynamické snažení kupředu, ozvěte se prosím.

Rudolf Steiner v Zemědělském kurzu říká (str. 184):

A tak v současnosti, která je dobou přechodu od Kali Yogy k věku světla, dochází nejen k degeneraci v oblasti morálního vývoje lidstva, ale velmi rychle degeneruje i to, co člověk svými opatřeními učinil ze země a z toho, co se nachází bezprostředně nad ní. Tato degenerace se dnes dá statisticky podchytit a mluví se o ní například i v zemědělských svazech, člověk je však proti ní bezmocný.

A tak si dnes může již i materialistický zemědělec, pokud už načisto neotupěl a pokud trochu přemýšlí o věcech, které se každodenně nebo alespoň každoročně ukazují, přibližně spočítat, během kolika desítek let budou tyto produkty natolik degenerované, že ještě během tohoto století nebudou již s to posloužit člověku jako potravina.

Jedná se tedy přitom o otázku, která je v tom nejeminentnější smyslu slova otázkou, abych tak řekl, kosmicky pozemskou. Právě v zemědělství se ukazuje, že je třeba ze sféry ducha získat síly, které jsou dnes naprosto neznámé a které nemají pouze ten význam, že by zemědělství poněkud vylepšily, ale které mají umožnit to, aby život člověka na zemi - vždyť člověk musí žít z toho, co země rodí - vůbec mohl ve fyzickém smyslu pokračovat dál.

Přehled vhodných a méně vhodných potravin podle Petry Kühneové (přeložil Radomil Hradil)

Druh potraviny	Ize doporučit	méně vhodné či nevhodné
Obiloviny a podobné zrniny	pšenice, kamut*, špalda, rýže, ječmen, proso, žito, oves, kukuřice, pohanka, amarant	světlé výběrové mouky a produkty z ní, světlý chléb, světlé housky
Ovoce a zelenina	kořenová, listová a plodová zelenina, saláty ovoce, plané ovoce, domácí luštěniny, omezeně brambory	houby, sója, arašidy a jiné exotické luštěniny
Mléko a mléčné produkty	syrové mléko, pasterované plnotučné mléko, kyška, podmásli, tvaroh, jogurt, sýr	homogenizované mléko a produkty z něj, kondenzované mléko, sterilizované mléko, sušené mléko
Ořechy, oleje, tuky	ořechy, mandle, olejná semínka jako sezam, lněné semínko, slunečnicová semena, máslo, oleje lisované za studena, tuhé rostlinné tuky (kokosový tuk)	rafinované nebo extrahované oleje, ztužené margariny, živočišné tuky (sádlo, lůj), rybí tuk
Sladidla	sladké ovoce, sušené plody, med, ovocné zahuštěné šťávy (sirupy), řepný sirup, sladěnka, nerafinovaný třtinový a řepný cukr	rafinované cukry jako bílý, ovocný (fruktóza) nebo hroznový cukr, sladkosti, umělá sladidla
Nápoje	minerálky, pramenitá voda, bylinkový a ovocný čaj, zeleninové a ovocné šťávy, kysané mléčné nápoje, melta, syrovátkové nápoje, chlebový nápoj, kvas	cola, káva, černý čaj, kakao, alkoholické nápoje, limonády, Energy drinks
Koření	zahradní a divoké byliny, kořeniny, bylinná sůl, (omezeně) sůl	hotové výrobky jako kečup, dressingy nebo octové esence

(*kamut = obchodní označení pšenice polské *Triticum polanicum*)



Valeriana

**ČTENÍ PRO PŘÁTELE
BIOLOGICKO-DYNAMICKÉHO
ZEMĚDĚLSTVÍ Nr.7**

Zusammenfassung

1. Der Mensch und seine Gesundheit

K. C. Markides

Daskalos, der „Magus von Strovolos“ über menschliche Krankheiten und über die Bedeutung des Gebets.

2. Liebe Leser!

R. Hradil

Leitartikel zur 7. Nummer unserer Zeitschrift. Gesunde Ernährung.

3. Milch und Honig

R. Hauschka

„Das Land, wo Milch und Honig fließt“, ein Kapitel aus dem Buch „Ernährungslehre“.

4. Die Qualitätsfrage - ein Beziehungsproblem?

A. Beck

Die Bedeutung der Wahrnehmung für Menschenernährung.

5. Fremdländische Kost

L. Mandík

Warum ist es nicht menschengemäß, fremdländische Kost zu genießen.

6. Eiweißernährung, Fleischgenuß

R. Hauschka

Welche Rolle spielt Eiweiß in der Ernährung; wozu führt Fleischgenuß beim Menschen.

7. Einige Tips zur gesunden Ernährung

W. zur Linden, O. Wolf

Praktische Ratschläge zur Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydraternährung, sowie zur Versorgung mit Mineralstoffen.

8. Fruchtsäfte - gesunde Ergänzung unserer Ernährung

P. Kühne

Wie kann man selber Fruchtsäfte zubereiten; über die Säfte einzelner Früchte.

9. Genußmittel: Kaffee, Tee, Kakao, Tabak und Alkohol

R. Hauschka

Ein Kapitel aus der „Ernährungslehre“. Die Bedeutung der Genußmittel für die seelisch-geistige Konstitution des Menschen.

10. Gewächshauskost

L. Mandík

Früchte aus dem Gewächshaus ja, aber nur für die „Gewächshausmenschen“. Eine Betrachtung.

11. Die sieben Getreidearten (und ihre Eigenschaften in der Ernährung)

Nach Udo Renzenbrink

12. Vom Brot, Sauerteig und dem Backen

P. Dostálek nach W. Ch. Simonis

Die Astralisierung des Brotes durch das Gären. Das traditionelle Backverfahren.

13. Brot und Wein

U. Renzenbrink

Warum wurden gerade die Getreidepflanze und der Weinstock zu kultischen Zwecken aufgehoben?

14. Biologisch-dynamische Lebensmittel bei uns?

R. Hradil

Aufruf zu einer aktiven Hilfe bei Entstehung tschechischer biologisch-dynamischer Lebensmittel.

15. Lebensmittel-Tabelle

P. Kühne

Übersicht empfehlenswerter, weniger empfehlenswerter und zu meiden geltender Lebensmittel.

Alle ursprünglich deutschen Texte wurden ins Tschechische von R. Hradil übersetzt, mit Ausnahme vom Text Nr. 12.

„VALERIÁNA“ číslo 7

čtení pro přátele biologicko-dynamického zemědělství

Je připravena biologicko-dynamickou skupinou při svazu PRO-BIO Šumperk. **Redaktoři:** Petr Dostálek, Radomil Hradil

Redakční rada: Prof.dr. Jan Bouzek DrSc., ing. Hana Bagarová, ing. Kateřina Nekovářová, ing. Vladimír Lačňák, ing. Rudolf Židek

Vydává: Svaz producentů a zpracovatelů biopotravin PRO-BIO Šumperk - biodynamická sekce, Nemocniční 53, p.s.116, 787 01 Šumperk, tel. 0649/216609, 214586, fax: 0649/214586 **Objednávky, příspěvky, připomínky, náměty, finanční dary** zasílejte na adresu vydavatele. Příspěvky podepsané plným jménem autora nemusí být totožné s názorem redakce. **Redakční uzávěrka:** 30. 10. 1997