

Kapitola 2

Proč jíme to, co jíme, a nejíme to, co nejíme

Úvod

- 1. Trocha teorie nikoho nezabije**
- 2. Proč jíme to, co jíme, a nejíme to, co nejíme**
 - 2.1 Syrové, vařené a shnilé**
 - 2.2 Paradox a dilema všežravce**
 - 2.3 Čisté a nečisté v kuchyni**
 - 2.4 Vyplatí se to jíst?**

Úvod

Otázku, proč jíme to, co jíme, a nejíme to, co nejíme, se pokouší věda zodpovědět již spoustu let. Proč nejíme pavouky, zatímco jinde na světě mohou být oblíbenou pochoutkou? Proč si vybíráme pouze některá jídla a známé kombinace přísad? Proč polévku solíme a necukrujeme? Proč nesníme všechno, na co přijdeme, abychom se zasytili? Proč si myslíme, že to, co jí náš kmen, naše sociální skupina, je lepší než to, co jedí v jiných kmenech či skupinách? Odpovědi na tyto otázky vyžadují alespoň minimální znalost výsledků antropologických bádání, proto seznámíme čtenáře a čtenářky s těmi nejdůležitějšími teoriemi, které se budeme snažit přiblížit v „jedlé“ a záživné formě.



Francouzský antropolog Claude Lévi-Strauss v roce 1962 prezentoval svou slavnou teorii o tom, že aby bylo něco „dobré na jídlo“, musí to být nejdříve „dobré na myšlení“ (fr. *bon à manger, bon à penser*). Nejdříve musí jídlo uspokojit kolektivní myšlení lidí, to znamená jejich systém hodnot, přesvědčení a tradic, a jen pokud bude považováno za vhodné pro jejich žaludky z kulturního hlediska, může být snědno. Lévi-Strauss se snažil vysvětlit význam jídla v kultuře lidských společenství na základě univerzálních schémat (myšlení v binárních kontrastech), která jsou podle jeho názoru společná celému lidstvu.



Jsme to, co jíme

Neméně slavná britská antropoložka Mary Douglas ve svém díle *Čistota a nebezpečí* (*Purity and Danger*) zkoumala kulturní základy potravních zákazů a omezení v souvislosti s rituály a vytvořila definici „správného“ jídla, což je takové, které odpovídá kritériím kulturního řádu, jímž se řídí daná komunita.

Americký antropolog Marvin Harris se zaměřil na to, nakolik nás ve vztahu k jídlu ovlivňuje ekonomická přiměřenost nákladů a výnosů. Tvrdil, že člověk dělá to, co je pro něj nejvýhodnější, a tímto pravidlem se řídí i při výběru plodin, které bude pěstovat, zvířat, která bude chovat, a jídla, které bude jíst. Při své analýze potravních tabu v rámci své teorie kulturního materialismu argumentoval, že na první pohled absurdní zákazy, jako je například požívání vepřového na Blízkém východě, mají smysluplnou adaptační výhodu.

Americký psycholog Paul Rozin se ve svých pracích zaměřil na to, co považujeme za chutné a co za nechutné a proč, a především jako první popsal takzvané dilema všežravce ve stati *Výběr jídla ze strany krys, lidí a jiných zvířat*. Dilema všežravce pak v Evropě rozvinul francouzský antropolog Claude Fischler ve své knize *Všežravec* (*L'Homnivore*). My lidé jsme všežravci, a to má své výhody a nevýhody. Naší výhodou je, že

přežijeme prakticky kdekoli, protože si vždy najdeme něco k jídlu. Naším problémem je, že máme strach, že přitom sníme něco nezdravého, nevhodného, nebo dokonce jedovatého. Neustále kolísáme mezi chutí na nové potraviny a strachem z nich.

1. Trocha teorie nikoho nezabije

Veškeré aktivity člověka, které se týkají získávání, přípravy a konzumace jídla, jsou předmětem antropologického výzkumu. Ve snaze odpovědět na otázku „Proč jíme to, co jíme?“ vycházejí vědci z různých teorií a na jejich základě se pak snaží objasnit příčiny, souvislosti a důsledky výběru potravních strategií různých sociálních skupin.

To úplně prvotní roztřídění a hodnocení dělá člověk sám, protože než se rozhodne, co bude jíst, provádí jeho mozek, zčásti nevědomě, velké množství úkonů, při nichž se řídí kulturními vzorci a pravidly své sociální skupiny. Mozek hledá odpověď na následující otázky:

- ✧ Je to jídlo/není to jídlo?
- ✧ Je to jedlé/není to jedlé?
- ✧ Je správné/vhodné to jíst v dané kultuře, vzhledem k věku, pohlaví, společenskému postavení, místu, denní době, zdravotnímu stavu?

Pro ilustraci jsme vytvořili tabulku možného chování muže ve středním věku, který má cukrovku a je manažerem velké společnosti. Ráno v 8.00 mu v jeho přepychové kanceláři nabízíme žížalu, jablko, dětskou přesnídávku a biftek a „kulturní software“ v jeho mozku okamžitě začne vyhodnocovat nabízené potraviny.

	žížala	jablko	dětská přesnídávka	biftek
Je to jídlo?	ano	ano	ano	ano
Je to jedlé?	ano, mohlo by být	ano	ano	ano
Je vhodné to jíst v mé kultuře?	ne, u nás žížaly nejíme	ano	ano	ano
Je vhodné to jíst v mém věku?		ano	ne	ano
Je vhodné to jíst vzhledem k tomu, že jsem muž?		ano	ne	ano
Je vhodné to jíst v mém společenském postavení?		ano	ne	ano
Je vhodné to jíst vzhledem k místu, kde jsem?		ano	ne	ano
Je vhodné to jíst v této denní době?		ano		ne
Je vhodné to jíst vzhledem k mému zdraví?		ne, je tam cukr		

Z tabulky můžeme jasně vyčíst, nakolik je to, co jíme, závislé nikoli na naší fyziologické potřebě se najíst, ale na kultuře naší společnosti a sdílených sociálních normách a pravidlech souvisejících se stravováním. Teprve poté, co vyhodnotil potravinu podle jejího zařazení do příslušné kategorie (viz tabulka výše), přikročí člověk ke smyslovému hodnocení její požitelnosti: Jak vypadá (zrak), jak voní či páchne (čich), jakou má texturu (hmat) a jak chutná (chuť). Někdy dokonce používá i sluch, třeba když se mu brambůrky nezdaří dostatečně křupavé.

Obecně lze říci, že zařazení jídla do různých kategorií vytváří základ pro to, abychom dostali sociálním, náboženským, ekonomickým, etnickým, věkovým, genderovým, politickým a výživovým imperativům společnosti, ve které žijeme. Tyto kategorie vypovídají o naší společnosti téměř vše. Setkáme-li se s novou potravinou nebo s novým jídlem, snažíme se ho zařadit, převážně aniž bychom si to uvědomovali, do již existujícího systému s respektem k pravidlům, podle nichž tato nová jídla či potraviny budou připravovány a konzumovány. Nebo je také můžeme odmítnout.

Při prosazování pravidel se i ve stravování vede boj o moc. Všichni, kdo mají co dočinění s jídlem, od maminek přes marketingové specialisty potravinářských firem, šéfkuchaře, politiky, lékaře, celebrity, státní úředníky i gurmány, ti všichni využívají svoji autoritu k tomu, aby přesvědčili nás ostatní, že bychom měli dodržovat právě jejich pravidla. A protože každý z nich říká něco jiného, vzbuzuje to v nás silný pocit nejistoty a nevíme, komu máme věřit.

V každém systému najdeme jak doporučená, tak zakázaná jídla. Zakáz může jídlo označit jako nečisté, nebezpečné, zkažené, prostě nevhodné k jídlu, zatímco ta „správná“ jídla jsou označována za čistá, bezpečná, nezkažená a vhodná ke konzumaci. Vzhledem k tomu, že většinu takových zákazů najdeme v náboženství, bude toto téma šířeji pojednáno ve třetí kapitole.



Jídlo na ulici pro chudé, Rádžasthán, Indie

Co jsou regimena nebo také regimina?

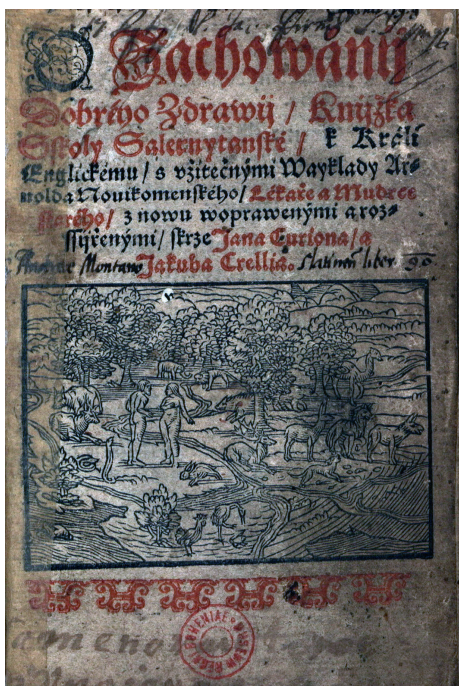
První středověkou lékařskou školou byla již od roku 802 Lékařská škola v italském Salernu (*Schola medica salernitana*). Ta vydávala odborná pojednání (*regimena sanitatis*) obsahující rady a pravidla pro správnou životosprávu na základě humorální teorie. Tato malá dílka psaná latinsky se hojně překládala do cizích jazyků včetně do češtiny. *Regimina* se stala nejpopulárnějším žánrem středověké lékařské literatury.

Jídlo vytváří sociální hierarchie, které jsou základem každé kultury, protože součástí kultury jsou mocenské vztahy mezi lidmi v různém společenském postavení. Je pravda, že dnes, kdy máme v naší společnosti rovný přístup ke všem potravinám, není rozdíl mezi tím, co jedí chudší a co bohatší, až tak veliký. Ale princip nerovnosti zůstává. Někdo jí kaviár a pije k němu šampaňské a jiný jí knedlíky s vajíčkem a pije k nim vodu se šťávou. Při vymezování pozic lidí v hierarchii a jejich přístupu k jídlu velmi záleží na tom, zda se jedná o relativně rovnostářskou společnost, jako je ta naše, nebo o společnost postavenou na kastovním systému. Pozice jídla v systému odpovídá pozici lidí ve společnosti a naopak. Vlastně lze říci, že kategorizace jídla jde ruku v ruce s kategorizací lidí.

Řád, jež si každá společnost v souvislosti s jídlem vytvořila, řídí naše chování při obstarávání jídla, jeho přípravě i konzumaci a my ho respektujeme, i když si to někdy ani neuvědomujeme.

To, na jaké pozici se nachází určité jídlo uvnitř řádu, určuje sociální pozici jednotlivců, kteří ho konzumují (a naopak). Tím, že jíme jídla nacházející se na vyšší či nižší příčce klasifikace uvnitř řádu, reprodukuje nebo vytváříme sociální rozdíly.

V současné době se při výběru jídla stává čím dál tím více důležitou kategorií zdravé/nezdravé. Hledisko zdraví se ve stravování uplatňovalo po celý středověk na základě tzv. humorální teorie nebo také teorie čtyř tělesných šťáv, kterou jsme blíže popsali v první kapitole. Do doby, než staří Řekové, Číňané a Indové začali přemýšlet o jídle ve spojení se zdravím, jedli lidé prostě to, co zrovna našli, ulovili nebo koupili.



Titulní strana originálu spisu *Regimina*, který byl přeložen do češtiny pod názvem „O zachování dobrého zdraví, knížka Školy salernitánské“ a vtištěn v Olomouci v roce 1584; zdroj: Archiv Romana Vaňka

Humorální teorie jako první propojila jídlo s medicínou. Tato spojitost trvá dodnes a složka „zdraví“ přitom stále posiluje. Dokonce lze říci, že již ani nejíme to, co nám chutná, ale to, o čem jsme přesvědčeni, že je zdravé. Pravidla, jimiž se řídíme, jsou velmi striktní. Jejich dodržování po nás chtějí lékaři, komerční firmy, vláda, rodina, média i zaměstnavatel.

Výživové kritérium ve stravování, které je základem nutričních věd, převážilo tedy nad kritériem chuti. To vedlo k úplně novému pohledu na to, co by lidé měli jíst. Volba je sice ponechána na vůli jednotlivců, ale státy se čím dál více do této volby vměšují a „správnou“ stravu doporučují. Téměř v každé zemi existuje sada nutričních doporučení, která shrnuje základy zdravé výživy. Proč stát doporučuje občanům, co mají jíst? Jedním z důvodů je to, že orgány státní správy se snaží snížit náklady na státní zdravotní péči a zároveň potřebují zajistit co nejvyšší počet pracujících občanů a daňových poplatníků. Jako prevenci rizika onemocnění z nezdravé stravy proto doporučují občanům, co mají jíst, ale přesouvají veškerou odpovědnost na jedince s tím, že on sám je zodpovědný za své zdraví. Takto vyjádřeno to nevypadá příliš fér vůči občanům, ale je to tak. Stát stanoví pravidla a my je musíme dodržovat. Není náhoda, že dodržování doporučení ohledně vhodné stravy se stalo znamením racionality, sebekontroly, morální povinnosti, a dokonce charakteristikou vzorného občana právě s nástupem průmyslové revoluce, kdy vzrostla potřeba pracovní síly do továren. Tato situace trvá dodnes. Stačí se podívat do časopisů či na facebook, abychom zjistili, že léčivé či dietetické vlastnosti bývají zdůrazňovány mnohem více než chuť, a někdy dokonce na úkor chuti. Již starověké státy často nutily své občany, aby jedli přesně to, co lidé u moci potřebovali. Například říše Inků přestěhovala celé vesnice z vysoko položených bramborových polí do andských údolí proto, aby místo brambor pěstovali kukuřici, z níž se dělala *chicha*, což byl fermentovaný nápoj pro rituální obřady.



Peruánský nápoj „chicha“

Moderní autoritářské režimy se také pokoušely o kontrolu stravování svých občanů s cílem posílit svou moc a mít populaci pod kontrolou. Mussolini v Itálii chtěl obnovit ideál občana-vojáka-farmáře, proto ve fašistické kuchyni neměly místo rýže, kukuřice a žádné regionální speciality. Úsilí všech občanů muselo být obráceno pouze a jedině k pěstování obilí, aby se zaručila soběstačnost Itálie. Jenže tím totálně změnil Italům jejich stravovací návyky a ti se po válce okamžitě ke svým oblíbeným potravinám vrátili. Ale i jiné vlády často využívaly jídlo jako součást výkonu moci, aby si

získaly uznání (a poslušnost) svých občanů. Jako příklad můžeme uvést možnost koupit si „luxusní“ potraviny ve vybraných obchodech (Tuzex a různé výběrové prodejny potravin) v socialistickém Československu.

Také Česká republika má *Výživová doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR ve spolupráci se Společností pro výživu*. Ta byla vydána v roce 2012, novější opatření jsme nenašli.

Ale nějaký plán pravděpodobně Ministerstvo zdravotnictví připravuje, jak z těchto doporučení vyplývá. Z výživových doporučení přinášíme několik vybraných ukázek.

Zdraví 2020 ČR – AP č. 02a: Správná výživa a stravovací návyky populace

1. Tvorba prostředí s vhodnými potravinami

1.1 Vytvoření systému společenské odpovědnosti za správnou výživu obyvatelstva

1.2 Reformulace potravin, tj. změna složení potravin ve smyslu snížení soli, cukrů, živočišných tuků a transmastných kyselin. Podpora vhodných potravin na trhu, aby byly více zastoupené a ekonomicky dostupné

Ustanovení mezirezortní komise pro reformulační politiku soli, cukrů; nasycených a transmastných kyselin

Sběr dat a analýza spotřeby potravin a jejich nutričního složení

Ustanovení časově vázaných reformulačních cílů pro jednotlivé komodity

Ustanovení nástrojů reformulační politiky

Ustanovení platformy výživy a zdraví např. v rámci PK

Komunikace s výrobci, prodejci potravin, provozovateli společného stravování, zástupci neziskových organizací, soukromými subjekty

Sociální marketing reformulovaných potravin a jejich rozpoznatelnost veřejností

Evaluace a monitoring dosažených cílů reformulace

1.3 Podpora nabídky správné výživy ve školách a školských zařízeních

1.4 Ochrana dětí před marketingem nevhodných potravin prostřednictvím zákona o regulaci reklamy

2. Podpora získávání a osvojování si správné výživy a zdravého životního stylu v průběhu celého života, zejména u nejvíce zranitelných skupin obyvatelstva

2.1 Zvýšení zdravotní gramotnosti ve správné výživě, diferencované podle věkových skupin v celé populaci

2.2 Individuální poradenství ve výživě zdravotnickými odborníky ve výživě, hrazené z veřejného zdravotního pojištění