

Byl jednou jeden zubař

(předmluva k českému vydání)

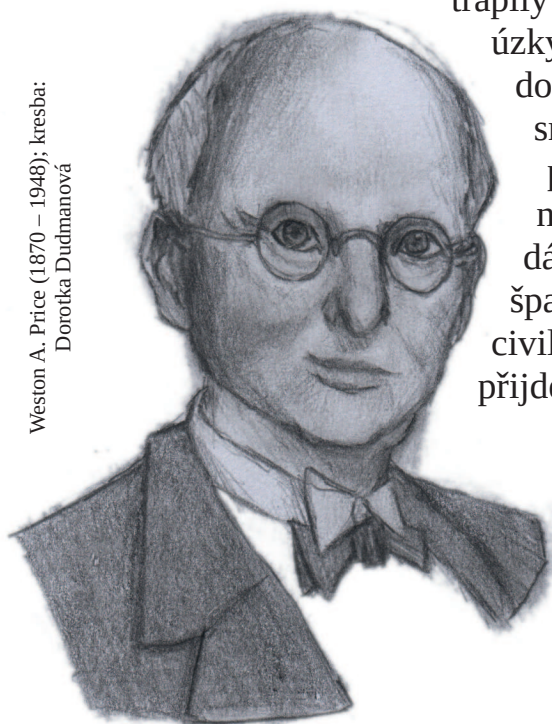
Milé děti,

jsem upřímně moc ráda, že jste sáhli po této knížce – věřím, že nebudete litovat. *Výživující tradice: Kuchařka pro děti* je pro ty z vás, co jste se právě naučili číst, i pro ty, kteří jste už se čtením dále, ale život máte naplněn různými zajímavými věcmi a přejete si číst něco stručnějšího. Vaši rodiče možná už dlouho potřebovali takové trpělivé kuchaře, jako jste vy, kteří je navedou k tomu, aby si udělali čas na společné vaření výživných dobrot. A jednou je zvládnete udělat úplně sami. Víte ale, které jídlo je zdravé? Na to je dnes tolik názorů, kolik je levých palců na nohou všech lidí. A jakých tradic, pokud jde o zdravou výživu, se vlastně máme držet a proč? Autorky *Kuchařky pro děti* by ji nikdy nenapsaly, kdyby nebylo badatelských poznatků jistého pana zubaře, o němž jste možná ještě nikdy neslyšeli. Posuďte sami, zda byste i vy s jeho přístupem k výživě souhlasili. To bylo totiž všecko tak:

Zhruba před 100 lety, když byli vaši pradědové a prabáby ještě dětmi, žil byl v Severní Americe jistý velmi zkušený zubař řečený Weston Price. Do jeho ordinace přicházeli stále častěji velcí i malí pacienti, které bolely zuby, měli zubní kazy,

trápily je dásně a měli křivě narostlé zoubky na úzkých zubních obloucích, kde pro ně ani nebylo dost místa. Zkrátka jim nebylo dvakrát do smíchu. Trápily je i souchotiny a měli i jiné problémy. Pan zubař Price jim chtěl najít co nejlepší pomoc, ale rozhodl se, že už nebude dále marně zkoumat, proč mají jeho pacienti špatné zuby, ale že si někde mimo moderní civilizaci najde lidi, kteří je mají zdravé, a že přijde na to, co přesně tyto lidi zdravými udělalo.

Weston A. Price (1870 – 1948); kresba:
Dorotka Dudmanová



I vydal se dr. Price se svou paní chotí Florence a fotoaparátem v kufru, úžasným to vynálezem, do dalekých zemí různých kontinentů. Cestoval po souši, na vodě i ve vzduchu do oblastí, kde ještě žili lidé

izolovaní od průmyslové civilizace. Dostal se do krajin, kde byl věčný sníh, nebo pořád horko, řeky, nebo moře, do Evropy, Afriky, Austrálie či Jižní Ameriky. Setkal se s lidmi různých kmenů indiánů, se švýcarskými horaly, africkými Masajci, australskými aboridžinci apod. A zjistil o nich úžasné věci.

Tak jako orel mořský vznášející se vysoko nad pobřežím moře nepotřebuje zubní rovnátka a brýle na oči, nelétá preventivně k lékaři, s nikým se o tom, co má a co nemá lovit a jíst neradí, tak tomu bylo i u těchto domorodců. Celá staletí žili z generace na generaci na stejných místních potravinách a byli zdraví, krásní, otužilí, zvědaví a pořád veselí, nepotřebovali brýle, zubní rovnátka a téměř vůbec neměli zubní kazy, přestože nevlastnili moderní zubní kartáčky a pasty a neměli žádné zubaře. Dokonce nepotřebovali ani četníky či věznice, ba někde ani školy. Třeba takoví staří i mladí Eskymáci byli zdraví, teprve až když začali kupovat a jíst potraviny z obchodu bílých lidí, pak teprve začali trpět dědičnými (?) civilizačními chorobami – cukrovkou, rakovinou, srdečními chorobami, depresemi a alkoholismem. Horalé ve Švýcarsku, které dr. Price navštívil, chovali po celá staletí krávy, které se od června pásly na zelených vysokohorských pastvinách a dávaly báječnou smetanu a sytější žluté máslo. Každé léto pořádali soutěže ve zdatnosti. A víte, co dostal vítěz? Velkou mísu plnou smetany! Máslo měli i u oltáře v kostele, tak moc si ho totiž považovali. Všimli si totiž, že díky němu mají maminky zdravé děti. Ani oni neměli zubní kazy a netrpěli tuberkulózou jako lidé ve městech, kteří si sami potraviny neprodukovali. Na ostrovech u skotského pobřeží tamější Gaelové naopak za celý život neochutnali ani kapku mléka, zato si pochutnávali na pokrmech z tresky a ovsa.

Tito různí domorodci žili v různých podnebích a v rozličných oblastech, které se lišily tím, jak dlouhé tam bylo léto či zima, zda někdy zapršelo, co v nich mohlo žít a růst. Dr. Price zjistil, že stravování všech domorodců mělo přesto něco společného. Tak si představte, že třeba vůbec nechodili jako my na nákupy do obchodů s potravinami – žádné takové obchody totiž neměli! Všechno, co jedli, si buď chovali nebo ulovili v (pra)lese, na prériích nebo v moři, nebo si to vypěstovali na svých zahrádkách či nasbírali ve volné přírodě. Zvíře zkonsumovali celé – od čumáku po ocas. Věděli od svých předků co, kdy a jak mají ulovit, sklídit, zpracovat a uvařit, aby to jejich tělo umělo dobře strávit. Znali různé bylinky nebo věděli, která část zvířete jim poslouží jako prevence či lék na různé nemoci.

Dále také žádná skupina, kterou dr. Price vyšetřoval, se neživila jenom

rostlinnou stravou. A než se místnímu dítěti narodila sestřička nebo bratříček, mělo to starší dítě už nejméně tři roky a mnoho věcí už dobře zvládalo.

Pan zubař Price posílal vzorky jídla zdravých domorodců do své laboratoře na zkoumání. Zjistil tak, že všichni domorodci z různých koutů planety si pochutnávali na potravinách mimořádně bohatých na živiny, tedy vitamíny a minerály. Domorodci si nade vše vážili a milovali živočišné tuky od zvířat, která měla možnost se popásat na zelené trávě, ať již to bylo máslo, sádlo nebo lůj. Za posvátná považovali i játra od suchozemských zvířat – telecí, husí, vepřová, jelení, klokaní – nebo z tresky či rejnoka žijících v mořích. Tyto potraviny, jak ukázalo zkoumání, totiž obsahují v tucích rozpustné živočišné vitamíny A, D a „faktor X“, o němž se dnes ví, že je to vitamín K₂ MK-4. Nelekněte se složitějšího názvu tohoto vitamínu. Pan zubař zjistil, že tyto tři vitamíny fungují nejlépe, jsou-li v našem jídle všechny pěkně pohromadě – teprve pak díky nim jako kouzlem správně trávíme minerály, jako je vápník, bílkoviny a jiné živiny. Pan zubař Price zjistil, že údajně díky „faktoru X“ dětem pěkně do šířky rostou zubní oblouky, a to tak dlouho, dokud na nich nebude dost místa pro všechny zuby včetně zubů moudrosti. Domorodé děti zřejmě proto nepotřebovaly nosit rovnátka nebo trhat zuby, pro které by nebylo na úzkém zubním oblouku dost místa.

My moderní lidé si v obchodech kupujeme hotové potraviny k přímé konzumaci, na kterých bývá napsáno, co obsahují. Jenže některé jejich složky tyto domorodci, a dokonce ani naši předkové ve střední Evropě ještě relativně nedávno v tak velkém množství nejedli (bílý cukr, bílá mouka, řepkový olej). Některé z nich naši předkové ještě před sto padesáti lety nejedli vůbec a ani o nich neslyšeli, protože neexistovaly (margaríny, extrudované cereálie). Ani dnes mnohé z nich vlastně nemíváme v zásobě v kredenci k běžnému použití na vaření a při jejich čtení bychom si polámali jazyk (třeba *ethyl diamintetraacetát vápenato-disodný* apod.).

O svých cestách a poznatcích o výživě napsal dr. Price knihu plnou fotografií *Výživa a fyzická degenerace (1939)*. Ze svých cest také posílal zajímavé dopisy svým synovcům a neteřím. Tak třeba v jednom dopise z roku 1934 jim v souvislosti s výživou napsal:

„Jestli pomyslíte na automobil, do kterého byste měli možnost vybírat ze dvou druhů benzínu - ten, který je

schopný způsobit růst nových pneumatik tak rychle, jak se ty staré opotřebovávají, který je schopný dodávat nový nátěr barvy, a dokonce přimět Austina, aby vyrostl v Pierce-Arrow, není žádný pochyb o tom, jaký benzín byste použili, i když by byl veliký rozdíl v ceně. Toto velice blízce připomíná situaci, jakou máme ve svém těle."

Své neteře a synovce nabádal, aby jedli na živiny bohatá jídla plná bílkovin, minerálů a vitamínů, ne jídla, která jsou pouze zdrojem energie jako ten nekvalitní druh benzínu. Pan zubař Price věděl, že když jeho neteře a synovci budou jíst jídla bohatá na minerály a vitamíny A, D a faktor X, že budou mít stejně jako domorodé děti i správně vyvinuté kosti a zubní oblouky a také zdravé zuby i sliny, které jim budou zuby chránit před zubokaznými breberkami. Psal jim:

„Pamatujte si, že jsou to obranyschopné látky, které musejí být ve slinách přítomné, aby se předcházelo zubním kazům, a že tyto látky sliny získávají z jídla bohatého na minerály a v tucích rozpustné vitamíny."

Dorůstajícím dětem doporučoval jíst kvalitní vejčička, mléko, máslo, maso, ryby, kostní vývary, celozrnné muffiny a vyhýbat se potravinám z bílé mouky, bílého cukru, margarínům a jiným potravinovým náhražkám z obchodu a dbát na příjem kvalitních živočišných tuků, díky nimž lépe trávíme živiny z potravin rostlinných. Vážně nemocným dětem a churavým dospělým doporučoval čajovou lžičku denně se směsí máselného tuku z pastevního chovu a oleje z tresčích jater. V dopise své neteře a synovce dále varoval:

„Jíst bílý chléb s odstředěným mlékem by byla jedna z nejjistějších cest ke vzniku zubních děr ...Přírodní lidé byli v tomto smyslu chráněni díky tomu, že neměli možnost si sehnat žádné potraviny, které mají hodně kalorií a málo minerálů, ale moje výzkumy ukázaly, že se zhroutí a rozvinou si zubní kazy stejně tak snadno, jako jacíkoliv jiné lidé, kteří nastoupí na moderní

stravu. ...Zubní kaz je příznak a ne nemoc. Je to doklad o špatné výživě a nikoliv, jak si tolik lidí myslí, výhradně důsledek nedostatečné zubní hygieny ...

Doufám, že to nevypadalo, že vás poučuji. Všechny vás vroucně miluji a dělám si hluboké starosti, abyste byli zdraví.

S láskou

strýc Weston."

Spoluautorka této *Kuchařky pro děti* paní Sally Fallon Moreellová původně napsala tlustou knihu pro americké dospělé, která z poznatků pana zubaře vychází. Jmenuje se *Vyživující tradice: Kuchařka, která je výzvou pro politicky korektní výživu a diktátory ve stravování*. Nelekejte se toho složitého názvu. Jednoho dne vám určitě bude dávat větší smysl – zjistíte, že na něm nic tak složitého není a možná si knihu i sami rádi přečtete. Hlavní teď je, že paní Sally svou knihu teď společně s paní Suzanne Grossovou přepracovala do této milé *Kuchařky pro děti*.

Vyživující tradice, kterých se máme držet, tedy spočívají v návratu k vaření ze základních potravin bohatých na živiny, které po staletí vyživovaly naše lidské předky. Jde o vaření z potravin, které by tito dávní předkové z dob před parními stroji poznali a které existovaly dříve, než jsme začali pravidelně chodit na nákupy potravin a náš život se stal složitější.

A pokud vás nadchla představa, jak si pochutnáváte na jídlech i stejně kvalitních, jako jedli zdraví domorodci, třeba se už brzy (pokud jste ještě nezačali) s pomocí rodičů dáte do pěstování vlastní zeleniny – v květináčích či na zahrádce babičky. Zkuste se jich zeptat, co by řekli na to dělat si i domácí sýr, kefír či zmrzlinu z mléka rodinné krávy. I tu je možné si pořídit a krmit trávou a senem, aby dávala báječnou smetanu. Jaké jméno byste ji dali? Pro začínající kuchaře i malé hospodáře je tato kuchařka určena právě pro ně! Věřím, že teď už vůbec nebudete váhat a pustíte se s ní do zábavného a zdravého vaření jídel všech chutí! Ať se vám všechno dobře povede!

Věra Dudmanová