Proč majitelka bezlepkového obchodu a e-shopu říká „Nejezte blbě – čtete složení“

30.6.2026 - Ing. Dagmar Matějková Chudárková | MATRICARIA CHAMOMILLA s.r.o.

Provokativní? Ale kdeže, jen popsání reality, nic víc. Pokud už máte plné zuby článků od AI, tak tady máte jeden ode mě.

Je zajímavé, kolik lidí řeší složení, když vybírají granule pro psa nebo kočku. Také je zajímavé, kolik lidí preferuje koupit si každý rok nebo dva nový mobil nebo nějakou nesmyslnou kabelku za ještě nesmyslnější cenu.

Říká se tomu **statusové chování** – chci někam patřit, identifikuji se třeba jako milovník jablek. Zrovna ta jablka jsou tedy super, pokud by byla k jídlu. Načež si tito statusáři dají něco, co prostě není jídlo, a asi je jim to jedno. Hlavně, že mám mobil. Nic proti mobilům, já mám samozřejmě také jablečné, ale je to pro mě naprosto nepodstatná věc a pracovní nástroj.

Hlavně, když to je levné

Kdo naučil našince šetřit na jídle, to mi třeba osobně hlava nebere. Nabízelo by se říct – řetězce. Jelikož jsem v jednom pár let pracovala, mohu jen konstatovat, že nikdo zákazníky chodit nakupovat to nejlevnější a samozřejmě to kvalitativně nejhorší nenutil. A také se pamatuji, že se při otevření jednoho velkého obchodu, a to už je hodně dávno (minulé století), řešilo, že tam zákazník při honbě za slevami dostal infarkt a prostě zemřel. Smutné.

Příklady táhnou – pruhy kam se podíváš

Jelikož, jak říkal můj kolega v jiném korporátu, příklady táhnou, tak něco ze života. Když jsem před lety začala žít s mým manželem, poslala jsem ho nakoupit základní potraviny. S čím se vrátil, to si nedovedete představit. Tehdy měly tyto nejlevnější potraviny pruhy, aby bylo jasně vidět, co je nejlevnější. Všechno, co přinesl, mělo „pruhy“ a také všechno, co přinesl, postupně skončilo v koši. Proč? Protože se to nedalo jíst.

Poučení pro mě? Když někoho pošlete nakoupit, zvláště pokud se jedná o inženýry s technickým vzděláním, např. z ČVUT, je potřeba exaktně definovat, co mají koupit. Moje chyba, pak se nemůžete divit.

Politický exkurz aneb slibem nezarmoutíš

Člověk se vždycky baví sliby před volbami – „uděláme něco s kvalitou potravin – už žádná dvojí kvalita, nebudeme přece popelnicí Evropy“. A jak to dopadne? Jako vždy, aneb slibem nezarmoutíš. Po volbách už toto téma nikoho ze zvolených stran nezajímá, jsou samozřejmě důležitější témata. Tak mě napadá, jaká? Ano, chápu – obrana, energie atd. Jasně, ale…

Co je důležitější než lidské zdraví pro efektivní stát?

Jaké mandatorní výdaje, které stát (daňový poplatník) musí hradit, rostou skokově? Nejsou to náhodou náklady na léčbu onemocnění, ve kterých jsme mistři světa? Tedy některé druhy rakoviny, např. tlusté střevo, slinivka.

A myslíte si, že strava v této smutné statistice nehraje roli? BTW: S těmi náklady na zdravotnictví ještě „mávají“ všechny ty korupční aféry, ale to je jiná diskuze.

Velkoústá hesla „**zvýšíme zdravotní pojištění**“ těm, kteří si vědomě ničí zdraví – myšleno kuřáci, obézní apod. Kolikrát jsme to už slyšeli? Samozřejmě je to téma velmi nepopulární a hlavně v zemi, kde je obézní snad každý druhý, je něco takového čistě nerealizovatelné.

Podotýkám, že nemám žádné ambice toto téma politicky uchopit či jít někam demonstrativně protestovat. Na co chci poukázat, je, že na obalu všech potravin jsou **zcela jasně a exaktně uvedeny informace o složení**.

Já jako prodejce převážně BIO potravin musím být ještě každoročně auditovaná a kontrolují se nejen popisky, které musí být povinně na potravinách.

Tak mě napadá, je opravdu tak složité si tyto informace přečíst a teprve poté se rozhodnout, zdali takovou nebo makovou potravinu nabídnu např. svému dítěti? Nemělo by to být standardem před nákupem a také stopkou, pokud uvidím koktejl konzervantů, barviv a Éček všeho druhu?

BIO a Demeter – co to je?

Pokud se zajímáte o kvalitu potravin, asi víte, že existuje **BIO kvalita** – základní „nechemický“ standard – a také tzv. **Demeter kvalita**. A to je to nejkvalitnější, co se dá koupit. Není to žádné nóvum.

V DACH regionu (Německo, Rakousko, Švýcarsko) se Demeter certifikace používá již **více než 100 let**. Ano, je to dnes již o buzzwordu – „udržitelnost“, jen oni to opravdu těch 100 let praktikují. Jedná se o udržení kvality půdy příštím generacím a také Demeter řeší v živočišné výrobě „spokojená“ zvířátka.

Demeter zemědělci v ČR

Pro Vaši informaci, i u nás existují Demeter zemědělci a jakýsi spolek, který se stará o komunikaci. Nechci být příliš kritická, ale jelikož většina obyvatel ČR nemá ani tušení, že něco takového jako **Demeter** existuje, asi ta komunikace nebude moc efektivní.

Při BIO auditech obvykle velmi vášnivě debatujeme s panem kontrolorem o Demeter kvalitě, protože jsem jedna z mála, která tyto produkty nabízí, a oba víme, že i v ČR se Demeter pěstuje.

Čeští Demeter zemědělci ovšem většinu toho, co vypěstují, posílají na západ.

Z jižních Čech do severního Německa a pak zpět do Holešovic

Tak ku příkladu Vámi oblíbené **ovesné vločky Bauck nebo Spielberger** byly pravděpodobně vypěstovány u nás. Ovšem jelikož nás, obyvatele ČR (obecně), kvalita potravin nezajímá a nejsme ve většině případů ochotni si připlatit, projedou se tyto vločky přes západní Německo, aby se mohly dostat oklikou zpět ke mně do Holešovic. Mně to přijde frustrující, ale asi s tím nic neudělám.

Tak tedy, co se vám tady snažím napsat, je, že začátek pro **zlepšení kvality potravin** není v čekání na politiky, že oni to přece zařídí. Nezařídí. Ale co funguje bezpečně, je **zákon nabídky a poptávky.**

Pokud budeme kupovat potraviny jenom proto, že jsou levné, a bude nám jedno, co jíme, **nic se nezmění.** Ovšem pokud se aktivně budeme zajímat o složení, tak i ty řetězce budou více vybírat kvalitnější zboží, protože podnikání má jeden ultimativní cíl, a to je generování zisku.

Nejezte blbě, čtěte složení.

Bezlepkové recepty najdete zde, a pokud hledáte kvalitní bezlepkové potraviny, nahlédnout můžete zde.

Vaše, Dagmar

Autorkou článku je Ing. Dagmar Matějková Chudárková, majitelka Celiakárny a milovnice zdravého životního stylu.