Demeter – o krok dál než BIO

13.7.2026 - Ing. Dagmar Matějková | MATRICARIA CHAMOMILLA s.r.o.

Přiznám se bez mučení – když jsem před lety poprvé uviděla logo Demeter, vůbec jsem netušila, co znamená. Říkala jsem si: Další marketingový fígl. Pak jsem ale produkty Demeter ochutnala, něco si o této certifikaci přečetla a bylo vymalováno. Dnes patří mezi moje nejoblíbenější a pokud mám na výběr mezi BIO a Demeter, naprosto instinktivně volím Demeter.

Je BIO jako BIO?

Krátká odpověď zní:

Není.

Představte si to třeba jako auto.

Všechna auta vás dovezou z Prahy do Brna. Nebo ještě lépe. V létě z Prahy do Chorvatska. Řeknete si auto jako auto. Ale cesta 10 let starou Škodovkou a novým třeba Volvem se bude lišit.

V té herce pojedete jistě déle, odrovnáte si záda, budete nervózní a budete potřebovat 3 dny na rekonvalescenci a celou dovolenou se budete budit hrůzou, že za týden jedete zpět. Z Volva vystoupíte, protáhnete se a v klidu si jdete zaplavat.

BTW. Do Chorvatska nejezdím a pokud ano, tak existuje letadlo.

S BIO a Demeter je to podobné.

Konvenční potraviny ze supermarketu = to je ta 10 let stará Škodovka ještě trochu nabouraná, špinavá a lehce korodovaná - jak troufalé:-), já vím

BIO je skvělý standard = to je už třeba nový Kodiaq

Demeter jde ještě o několik kroků dál = už si frčíme Volvem, Mercedesem nebo třeba Teslou. Kdo má, ví, kdo nemá, tak většinou nesní o Škodě Favorit. Není-liž pravda.

Tak teď přijde ta nudnější část…

Nebojte, nebude dlouhá.

Pokud chcete vědět, co **přesně Demeter znamená**, tady je stručné vysvětlení.

- je to nejstarší **ekologická certifikace** na světě,
- vznikla už **v roce 1928**,
- hospodaří podle **biodynamických principů**,
- klade mimořádný **důraz na kvalitu půdy**,
- podporuje **přirozenou biodiverzitu**,
- **omezuje používání aditiv** při zpracování potravin,
- **pravidla jsou přísnější** než běžná legislativa pro BIO produkty.

To je ta oficiální část.

Teď zpátky do normální řeči.

Zdroje: Demeter (Deutschland) – Wikipedia a Konsequent Bio | Demeter

Co znamená biodynamické zemědělství?

Tady se mnoho lidí lekne. Zní to složitě.

Přitom **základní myšlenka** je vlastně velmi jednoduchá.

- Farma není továrna.
- Je to živý organismus.
- Pole, stromy, zvířata, voda i lidé tvoří jeden celek.
- Cílem není vytěžit z půdy co nejvíc a zničit ji.

Biodynamické zemědělství *vychází z myšlenek rakouského filozofa* ***Rudolfa Steinera****. Na mě moc EZO:-). Já se na Demeter dívám především* ***očima spotřebitele*** *– zajímá mě* ***kvalita surovin, způsob hospodaření, chuť a transparentnost výrobců****.*

Cílem je předat půdu další generaci v lepším stavu, než jsme ji převzali.

Právě proto říkám, že **Demeter není jen certifikace. Je to způsob přemýšlení.**

Proč mi to dává smysl?

Protože přesně stejným způsobem přemýšlím i o Celiakárně.

Chci prodávat **produkty, které jsou čisté** a které si sama bez obav dám.

Proto u mě najdete tolik značek jako **Bauck, Spielberger, Davert** nebo dalších výrobců **s certifikací Demeter.**

Ne proto, že je to moderní.

Demeter, ale samozřejmě i **BIO** - **lépe chutná a je výživnější.** Možná pro ty kdo **sledují váhu**. Vy toho prostě tolik nesníte, protože do sebe nedáváte tzv. prázdné kalorie a máte rychle hlad. Existují na to studie - to není moje VŠ života nebo diskuzní fórum z FB.

A samozřejmě to není to, co **Chris van Tulleken** nazývá "**Ultra Processed People - Why do we all Eat Stuff that Isn't food... and why can't we stop**".

Pokud Vám to přeložím: ***Ultra zpracovaní lidí - Proč stále jíme jídlo, které není jídlo a nemůžeme s tím přestat***. Mimochodem český překlad názvu knihy mě irituje, nevím proč je potřeba být kreativní, kde to není potřeba a ještě to zcela změní kontext...

V případě, že jste nečetli, vřele doporučuji. Chris je vědec - lékař a UPF dává do kontextu právě nadváhy, civilizačních chorob a pracuje na základě faktů, nikoliv dojmů.

Proč o tom vlastně píšu?

Protože si myslím, že bychom **neměli číst jen složení**. Měli bychom se občas zajímat i o to, **jak vzniklo jídlo, které máme na talíři**. Kdo potraviny vypěstoval, jakým způsobem a v jakých podmínkách např. zvíře žilo.

Tip od Dagmar

Když zkouším novou značku, **logo Demeter** je pro mě jasný indikátor.

Mimochodem DEMETER je také **kosmetika a i některé oblečení.**

Jít nakupovat nebo na průzkum našich **Demeter a BIO produktů** můžete **zde**.

Hledáte tipy na bezlepkové recepty? Doporučujeme kuchařku **Delikátně a zdravě bez lepku** od Ing. Dagmar Matějkové

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

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