

# Zbytečné mýty provázejí u nás řepku olejku od pole až do kuchyně

**Řepka olejka je významnou plodinou českého zemědělství. Podobně důležité postavení má také v jiných zemích Evropy, ale též v Severní Americe a Asii. V mnoha zemích se pěstuje na výrazně větších plochách a lokálně i s vyšším zastoupením v osevním postupu, než tomu je v České republice.**

Rozkvétající žlutá pole jsou považována za symbol začátku klimaticky příjemnější části roku, jsou voleny „královny řepkového kvítka“, cyklostezky vedoucí kolem řepkových polí či přímo skrz ně bývají osazeny informačními tabulemi o významu této plodiny pro včely, výrazně žlutá barva je oceňována v jinak často fádňím krajině, a jak dále uvidíme, má i další široké využití a význam.

Zemědělství se v průběhu doby mění a jedna z velkých změn nastala po roce 1989. Objevily se nové možnosti, technologie a od-

**Bývá na poli zhruba jedenáct měsíců v roce, tedy nejdéle z jednoletých plodin, a tak výrazně omezuje větrnou a vodní erozi**

růdy dříve nedostupné a to umožnilo i rozvoj pěstování řepky. Více než patnáct let je řepka pěstována průměrně na plochách zhruba 380 tisíc hektarů, přičemž z pohledu optimalizace osevního postupu již plocha neroste. Podíl řepky na orné půdě tak dnes představuje asi 16 % a není nijak mimořádně vysoký, protože pro srovnání, například v některých spolkových zemích Německa dosahuje podíl řepky dlouhodobě až 33 %. Vzhledem k vysoké poptávce po olejninách a dobrým odbytovým možnostem je řepka vyhledávanou komoditou.

Navíc řepka, jako plodina zlepšující kvalitu půdy, zvyšuje úrodnost půdy a velmi dobře doplňuje obilnářské osevní postupy. S tím, jak v posledních 20 letech došlo v ČR k radikálnímu snížení živočišné výroby, došlo i ke snížení ploch krmných plodin, zejména víceletých píceň. Poklesly také odbytové možnosti pro luskoviny, klesá plocha brambor a dalších plodin. Množství a pestrost plodin se tak radikálně omezily. Hlavní plodinou zůstávají obiloviny, které je ovšem nutné v osevním postupu střídát s jinou odlišnou plodinou. Řepka má výbornou pěstitelskou hodnotu srovnatelnou s luskovinami či okopaninami a je vítanou složkou osevního postupu, protože patří mezi takzvané zlepšující plodiny. Například pšenice pěstovaná po řepce mívá o zhruba 10 % vyšší výnosy a zároveň ozdravuje půdu od patogenů.

## Řepka je hodnotná polní plodina

Řepka disponuje mohutným kořenovým systémem, hlouběji koření pouze vojtěška, a 85 % kořenové hmoty se nachází v orniční vrstvě. To umožňuje dostatečné prokořenění půdy, jsou vázány živiny a je zabráněno jejich ztrátám. Obohacuje půdu o velké množství rostlinných zbytků a zlepšuje půdní strukturu, což se následně projevuje i v lepší kapacitě pozemků pro dešťovou vodu,

a tím i omezení eroze. Řepka bývá na poli zhruba 11 měsíců v roce, tedy nejdéle z jednoletých plodin, a tak dále výrazně omezuje větrnou a vodní erozi.

## Chemie jen v nezbytné míře

Pěstování prakticky všech zemědělských plodin se neobejde bez chemické ochrany. Dnešní postřiky v sobě zahrnují hnojiva, pesticidy na ochranu před chorobami, škůdci a plevele, regulátory a stimulanty růstu, které zlepšují odolnost a vlastnosti růstu a vývoje. Přípravky, které se po-

sekticidy jsou deklarované jako pro včely neškodné, takže riziko poškození včelstev je v případě jejich použití velmi malé.

Většina pěstitelů také aplikuje tyto pesticidy v době, kdy se v porostech nenacházejí včely, tedy hlavně v noci. Některé účinné látky obsažené v insekticidech dokonce používají včelaři při léčbě včelstev napadených varoázou. Mimoto řepka funguje v přírodě z hlediska včel jako velmi významná medonosná plodina, resp. jako výborný zdroj pylu a nektaru a včelaři jsou obvykle velmi vděční, pokud své včelíny mohou

bo i zemích Evropské unie, kde se řepka pěstuje, a výnosy byly nižší než obvyklé, zvedá se cena řepkového oleje a může být i vyšší než cena oleje slunečnicového nebo sójového.

Z pohledu výživy i šife kuchyňského uplatnění je řepkový olej ideální volbou. Mezi odborníky na výživu na celém světě řepkový olej je z hlediska skladby mastných kyselin a jejich vzájemného poměru jedním z nejvhodnějších rostlinných olejů pro lidskou spotřebu. Podle některých výživových kritérií řepkový olej

tické metody. Když se setkáme s pojmy bezerukové či nízkoeurkové odrůdy řepky, jedná se vždy prakticky o totéž a olej je tak naprosto bezpečný.

## Rafinace je čištění oleje

Surový olej obsahuje řadu nežádoucích látek, které se odstraňují v procesu rafinace. Rafinací se olej zbavuje zbytků mechanických nečistot, buněčných tkání, bílkovin a sacharidů, vody a doprovodných látek, kterými mohou být stopy pesticidů, případně těžkých kovů nebo dalších kontami-

pokrmů. Díky relativně vysoké tepelné stabilitě je řepkový olej ideální na jednorázové smažení a pečení. Z tohoto pohledu je například vhodnější než slunečnicový olej. Obohatí salátové zálivky i nakládanou zeleninu. Hodí se pro přípravu některých moučnicků. Uplatnění najde v české i mezinárodní kuchyni. Na rozdíl od oleje sezamového, dýňového či olivového nepůsobí dominantním dojmem a pouze doladí chuť základních surovin pokrmů.

## ...ale i pro technické účely

Na používání zemědělských produktů, primárně určených k výrobě potravin pro technické účely, není nic špatného a ani mimořádného. Nejen řepka, ale i brambory, cukrová řepa, pšenice nebo konopí našly své technické uplatnění a jako alternativní zdroj energie se dají využít i v technických aplikacích. Technologie přeměny oleje na methylestery mastných kyselin umožňují využití olejů ve vznětových motorech bez nutnosti strojních úprav. Takto upravené oleje se chovají podobně jako nafta, proto se používají jako její příměs. Jedná se o technologii zcela odlišnou od výroby potravin.

## GMO řepka se v Evropě nepěstuje

Geneticky modifikované plodiny se ve světě pěstují v současné době asi na 180 mil. ha, což odpovídá zhruba 10 % všech na planetě zemědělsky obdělávaných ploch. Mezi jednotlivými zeměmi a plodinami jsou však obrovské rozdíly. K největším pěstitelům těchto plodin patří USA, Brazílie, Argentina, Indie a Kanada s plodinami, jako je sója, bavlník, kukuřice a řepka. V Evropě je však situace úplně jiná. Systém hodnocení rizik i účinků GMO, ze zákona předcházející případnému praktickému pěstování, je propracován velmi důkladně a bývá považován za jeden z nejdokonalejších na světě. Důsledkem jsou velmi nízké plochy GM plodin v EU.

Otázkou zůstává, zda je to dobře, nebo špatně, neboť všechny GM plodiny přinášejí pěstitelům či spotřebitelům nějakou výhodu. Nejčastěji se jedná o úsporu nákladů spojených s agrotechnikou a v důsledku menšího používání pesticidů také o příznivější působení na životní prostředí.

Například v Kanadě, která je známa důraznou ochranou své přírody, jsou GM řepka, kukuřice, sója a řepa cukrová pěstovány na plochách větších než 11 mil. ha. Řepku tu přitom nalezneme ve více než 97 % případů právě v podobě geneticky modifikované plodiny a zdá se, že drtivě většinu Kanadánů to vůbec neovadí. V důsledku velmi přísné legislativy Evropské unie se však GM řepka v žádné zemi EU, včetně ČR, nepěstuje, a v nejbližších letech se na tom velmi pravděpodobně nic nemění.

Jak je vidět, řepka má nejenom z pohledu zemědělství, ale i z pohledu následného využití velký význam, a proto by si zasloužila, aby dostala šanci obhájit svůj široký a pestrý přínos pro člověka i krajinu.

Ve spolupráci se Svazem pěstitelů a zpracovatelů olejnin zpracoval **Jiří Felcárek**.



Foto archiv AK ČR

užívají na ošetření řepky, se zároveň používají při pěstování brambor, cukrovky, luskovin, kukuřice, ječmene, pšenice, žita, zeleniny, v ovocných sadech a některé i v lesích. Používání všech přípravků podléhá velmi propracované legislativě a musí odpovídat českým a evropským normám. Správným používáním tak pomáhají přípravky k výrobě nežádoucích chorob a případných toxinů v potravinovém řetězci.

Spotřeba pesticidů v Evropě obecně klesá a v České republice je jejich spotřeba zhruba na polovinu západní Evropy, což je známkou toho, že zemědělci jdou cestou kompromisu intenzita-výnos-péče o krajinu. Nyní se v praxi používá systém aplikace a realizace integrované ochrany rostlin v polní výrobě, což v sobě zahrnuje racionální použití chemické ochrany společně s agrotechnickými, nechemickými či biologickými zásahy.

## Včely jsou pod ochranou

Žádný zemědělec nepoužívá chemické látky, aby likvidoval užitečný hmyz, ale proto, že chce ochránit svá pole proti škůdcům. Pro aplikaci insekticidů platí přísná pravidla, například to, že každý pěstitel musí nahlásit použití insekticidu dva dny před postřikem všem včelařům v okruhu pěti kilometrů.

Dále pak aplikované přípravky mají samy dosti významná omezení při jejich použití. Mnohé in-

umístí do blízkosti řepkových porostů, protože jim to přináší profit.

## Jen mírně alergenní

Alergií je mnoho typů a mohou vzniknout kdykoliv během života. Současná evropská populace je citlivá mnohem více než v minulosti na velmi široké spektrum alergenů. Projevy alergie jsou různé a mohou mít podobu od banálních rýmů až po anafylaktický šok končící úmrtím. Jednou z nejčastějších pak je alergie na pyl. Řepka je díky výrazné barvě květu a specifické vůni velmi nápadná a kvete ve stejnou dobu jako břízy, traviny či obilniny, které nejsou až tak vidět a přítom jejich pyl patří mezi silné alergeny. Řepkový pyl se nešíří na velké vzdálenosti, neboť pylová zrna jsou poměrně těžká a hrudkují se. V některých studiích se uvádí, že alergiků specificky alergických na řepkových pyl je asi 0,2 %. Řepka je tedy mírným alergenem.

## Řepkový olej je velmi kvalitní

Řepkový olej z důvodů rozšíření pěstování a výnosů řepky a nákladů na výrobu patří mezi levnější oleje. Nízká cena v tomto případě však neodráží skutečnou kvalitu. Rada obchodních řetězců nabízí řepkový olej krátkodobě v akcích za cenu nižší než tržní. Cenu ovlivňuje i aktuální nabídka a poptávka na trhu. Pokud by byla v určitém marketinkovém roce zcela vyhovující klimatické podmínky v České republice ne-

dokonce překonává i vysoce ceněný olej olivový. Obsahuje relativně nízké procento nežádoucích nasycených mastných kyselin, a naopak vysoké procento preferovaných omega-3 polynenasycených mastných kyselin, kterých máme ve stravě nedostatek.

Rada spotřebitelských průzkumů ukazuje, že se běžný spotřebitel neorientuje v problematice výživy, nezná složení řepkového oleje, a tím i jeho přednosti. Kombinace vysoké výživové hodnoty a příznivé ceny je tedy dvojnásobným přínosem.

## Olej má vhodné dietetické složení

Řepkový olej obsahuje nepatrné a zdravé naprosto neškodné množství kyseliny erukové. Vyrábí se zásadně z odrůd označovaných jako bezerukové či nízkoeurkové. Obavy, dané historickým kontextem, však stále přetrvávají zejména ve starší generaci, která byla v době válečné potravinové nouze nucena používat olej určený původně pro svícení. Ten obsahoval přibližně 45 % kyseliny erukové, která skutečně může mít negativní zdravotní vlivy.

Cílevědomou prací mnoha šlechtitelských týmů v Evropě a Kanadě byl už v 70. letech obsah této mastné kyseliny postupně snížen až na zlomek původního obsahu. U současných odrůd řepky nesmí být obsah kyseliny erukové vyšší než 2 %. Reálně se však pohybuje nejčastěji na úrovni několika desetin procenta, často pod mezí detekce běžné analy-

nantů, jež přešly z životního prostředí. Dále se odstraňují některé barevné látky, jako je chlorofyl, které negativně ovlivňují chuťové vlastnosti oleje, zbytkový obsah vody do 1 %, který se může vázat na rostlinné slizy a fosfolipidy a spolu s přítomnými bílkovinami může být živnou půdou pro mikroorganismy. Rafinace odstraní také zbytkové části buněk semen, obsahující lipolytické enzymy, které z tuku uvolňují volné mastné kyseliny a zhoršují jeho jakost.

Na druhou stranu se při rafinaci rovněž snižuje obsah prospěšných biologicky aktivních látek, jako jsou vitamín E a rostlinné steroly. Snížení obsahu těchto látek je však pouze částečné v rozsahu 20 až 30 % z původního množství. Biologicky cennou skupinou jsou fosfolipidy, které jsou součástí buněčných membrán. Ty se v průběhu rafinace z oleje odstraní. Z hlediska výživy mohou mít význam pouze v případě, když nedojde k jejich rozkladu při tepelné úpravě potravin. Jinak je jejich přítomnost spíše nežádoucí. Rafinací se tedy nezhoršuje kvalita oleje, mastné kyseliny zůstávají v podstatě nezměněné. Rafinovaný olej má nižší číslo kyselosti a peroxidové číslo než surový i lisovaný za studena. Obsahuje tedy méně volných mastných kyselin a primárních oxidačních produktů.

## Uplatnění pro teplou i studenou kuchyni...

Řepkový olej lze použít k vaření, dušení i na přípravu studených

**Partnerem stránky jsou**



**AGRÁRNÍ KOMORA České republiky**

