

DR HANS-ULRICH GRIMM

NIE JEDZ TEGO!

SZKODLIWE SKŁADNIKI „ZDROWEGO” JEDZENIA



vital
GWARANCJA ZDROWIA

NIE JEDZ TEGO!

DR HANS-ULRICH GRIMM

NIE JEDZ TEGO!

SZKODLIWE SKŁADNIKI „ZDROWEGO” JEDZENIA

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Tomasz Piłasiwicz
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
TŁUMACZENIE: Katarzyna Jurczak

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2013
ISBN 978-83-64278-03-7

Tytuł oryginału: Vom verzehr wird abgeraten:
Wie uns die Industrie mit Gesundheitsnahrung krank macht.
Copyright © 2012 Droemersche Verlagsanstalt Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München

© Copyright for Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2013
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

1. Białe światło ... 9

Zdrowe odżywianie może skrócić twoje życie

Uzbrojenie producentów i sprzedawców w supermarketach /
Obniżona zawartość cholesterolu a serce w niebezpieczeństwie: czyżbyś
spożywał „Becel”? / Elegancka dama mieszka teraz sama w swoim wielkim domu /
Szanowny Panie Alford: odradzamy taki znak ostrzegawczy –
ale reklama i tak leci dalej / W przypadku wątpliwości poradź się... kasjerki,
gdyż niewłaściwe stosowanie jest groźne / A co z rosółem?

2. Na języku ... 31

Prorocy pięknego życia i ich drogie na nie recepty

Lekarze specjalizujący się w pięknie spotykają się na lunchu nad basenem /
Zdrowie staje się przedmiotem kultu: człowiek chce zatem zostać jego twórcą /
Marzenie o życiu w ciągle trwającej młodości / Jedenastu przyjaciół: najlepsze
owoce i warzywa świata / Ochrona serca – obierz kierunek mandarynka / Połknij
i bądź szczupły: dobre samopoczucie po zażyciu amputki / Uwaga na policję
zdrowotną: czy żyjesz w taki sposób, że dbasz o zdrowie? / Także szef gerontologii
eksperymentalnej, zwanej również medyczną, ma swoje obawy

3. Wijące się zarośla ... 51

Dlaczego ubezpieczalnie traktują zdrowe odżywianie jako nowe ryzyko

Elektrownie atomowe, trzęsienia ziemi, a teraz jeszcze do tego witaminy
w pigułkach: jak widzi świat inżynier do spraw ryzyka / Telefony alarmowe
o zatruciach: nowe przypadki wśród ludzi świadomych swego zdrowia / Zawały
serca spowodowane przyjmowaniem wapnia, kamienie nerkowe dzięki witaminie
C / Niedorozwój u dzieci dzięki witaminie A: profesor spokojnie na to patrzy /
O przedawkowaniu witamin nie informują wieczorne wiadomości /
Kto właściwie jest odpowiedzialny za jakiegokolwiek kontrolę?

4. Wesołe kromki chleba ... 75

Dziwne porady dietetyków

Czy kanapka z dżemem to diabelstwo? / Jak pewien król chciał kiedyś dowieść
szkodliwości kawy / Sałata sprawia, że mózg jest pusty, twierdzi Hildegarda
z Bingen / Brak żelaza z powodu jedzenia chleba pełnoziarnistego? /
Nestle w niemieckich szkołach – super pomysł, chwali pani profesor /
Co pomaga w pracy mózgu? / Chorobliwy strach przed frytkami /
Najlepsza porada: nie słuchać żadnych porad na temat żywienia

5. Kleista struktura ... 99

Dziwaczna kłótnia o odpowiedź na pytanie, jak zdrowe jest biojedzenie

Oczekiwanie na nietoperze / Pianka o grubych porach: druzgocąca krytyka kaw
rozpuszczalnych i cappuccino / Bioprodukty są zdrowsze – aż po bramy fabryki /
Wreszcie wyprodukowano produkt ekologiczny Maggi! / Gdzie tak naprawdę
rosną ekstrakty drożdżowe? / Gdy kaszka w słoikach jest starsza od dziecka /
Ściśle tajny sposób systemu odpornościowego roślin / Aspirynowa substancja
czynna w zupie ekologicznej: spektakularne wyniki badań nad pewnym
naturalnym uniwersalnym środkiem

6. Jogurt jogurtowi nierówny ... 121

Hightech czy natura: walka dwóch różnych modeli prowadzenia biznesu w przyszłości

Jedna miejscowość, dwa światy, pośrodku pięknego krajobrazu /
Ogrodnictwo jest otwarte, fabryki raczej nie / Nowe zadanie zielonej mikroalgi /
Nawet giganci spożywczy mają teraz swoich adwokatów /
Ciekawe patenty: BASF może teraz produkować witaminy ze śmieci /
Analitycy są szczęśliwi, inwestorzy także / Im grubsze brzuchy, tym lepszy biznes /
Całkiem z boku kwitnie roślina nieśmiertelności

7. W Jubelpark ... 141

Samopozbawianie się władzy przez państwo jako nowe ryzyko zdrowotne

Zaskakujące spotkanie: Pan Prezydent prowadzi dwie misje jednocześnie /
Lobbying doskonały: podatnik finansuje grupy przemysłowe /
Białaczka i rak płuc: nie ma powodu do obaw / Moc nieznanych sugestii /
Rząd nie chce wiedzieć nic na temat tego, ile chemii połykamy /
Kapitulacja sosu bolognese: niezbadana jakość prawdziwego jedzenia

8. Po prostu świetnie ... 165

Syndrom chudego mleka: następstwa zdrowotne wynikające ze spożycia produktów odtłuszczonych

Salata bez sosu i chudy steak: globalne zwycięstwo pewnej kampanii /
Życie jak po maśle: dziś niestety zabronione / Produkty pozbawione tłuszczu oraz radości: a wszystko przez wskazania związane z odżywianiem /
Profesor z USA postuluje założenie rolnictwa psychiatrycznego /
Firma „Du darfst” rozumie kobiety / Szczupłość: co doradzają profesjonaliści? /
Niskie wartości cholesterolu i śmierć z powodu czynników zewnętrznych /
Wiele zalet, które posiada prawdziwy tłuszcz

9. Miej się na baczności ... 185

Co się dzieje, gdy profilaktyka jest chorobliwa: ile witamin potrzebuje dziecko?

Na Boże Narodzenie dzieci były w szpitalu / Witaminy od urodzenia: w niektórych przypadkach może to być nawet śmiertelne /
Dlaczego mleko matki zawiera tak mało witaminy D? / Działania manipulacyjne na matkach: jak tworzy się witaminową kampanię reklamową? /
Profesorowie chcą zmienić zdanie / Jogurty „Fruchtzwerg” ze znakiem ekologicznym / Zdumiewające braki wiedzy na temat witaminy słońca /
Prawdziwa kaszka dla dziecka jest bardzo prosta

10. Odrobina śliny ... 205

Coś całkiem osobistego: niepokojące perspektywy odżywiania w odniesieniu do genów

Fascynująca wiedza w 100 procentach trzymająca w napięciu /
Z czipem genetycznym do stołówki / Pogromcy genów ganią za fantomem /
Ukton spożywczy w stronę ludzi biednych: jak smakuje złoty ryż modyfikowany genetycznie? / Wnukowi chomika nagle wyrosły włosy w pyszczku /
Co dzieje się z genami, gdy zjemy kromkę chleba z masłem? /
Ryzyko zachorowań, inteligencja, niebezpieczeństwo uzależnienia się: czy mam podać mój profil genowy na Facebooku? /
Z pewnością dobre dla każdego genotypu: risotto

11. Duże cięcia ... 229

**Czy odżywianie się na styl czasów epoki kamienia łupanego
jest udaną próbą wyjścia z pułapki przemysłowego życia?**

Dzieci ciągle na diecie: niektóre są już na nią odsyłane nawet przez lekarzy /
W poszukiwaniu prawidłowego sposobu odżywiania / Cola czy orzechy kokosowe:
nowe pożywienie na trasie podboju / Z nadejściem koncernów spożywczych
pojawiają się choroby / Życie w szklanych domach: gdy brzoskwinia musi mieć
dwa lata przydatności do spożycia / Ile chemii zniesie człowiek? /
W buzi dziewczynek zostały już tylko brązowe korzenie zębów /
Materiały designerskie w musli: i to niby ma być zdrowe?

12. Dojrzałe owoce ... 247

Jedzenie to nie wszystko: rola odżywiania w życiu człowieka

Mistrz mówi z dziwnym akcentem / Więcej niż molekuly: jakość owoców mango,
twarogu i roszonek / Francuzi mówią, że człowiek zębami kopie sobie własny
grób / Odżywianie ukierunkowane i zależne od typu człowieka: komu służy
śmietana? / Porażka: runda pierwszej klasy, a nikt nie podniósł ręki za nowym
produktem chroniącym serce / Nauki stulatków / Jedzenie dla Tu i Teraz

13. Literatura ... 269

1. Białe światło

Zdrowe odżywianie może skrócić twoje życie

Uzbrojenie producentów i sprzedawców w supermarketach /
Obniżona zawartość cholesterolu a serce w niebezpieczeństwie:
czyżbyś spożywał „Becel”? / Elegancka dama mieszka teraz sama
od swoim wielkim domu / Szanowny Panie Alford: odradzamy taki znak
ostrzegawczy – ale reklama i tak leci dalej / W przypadku wątpliwości
poradź się... kasjerki, gdyż niewłaściwe stosowanie jest groźne /
A co z rosółem?

Tak naprawdę to wszystko zrobili prawidłowo. Prowadzili perfekcyjne życie, całkowicie zgodne z oficjalnymi zaleceniami ekspertów od żywienia i pokładali głębokie zaufanie w tekstach reklamowych. Może nawet, jak świat długi i szeroki – nie było na nim żadnych innych ludzi, którzy odżywiali się w tak zdrowy i zdyscyplinowany sposób. Do tego on zawsze był zdrowym człowiekiem. Ale już w latach młodości, około trzydziestki, zaczął się trochę bać o swoje serce, z czego wynikała jego troska o siebie. Za pomocą zdrowego sposobu odżywiania się chciał, tak naprawdę, zapobiegać problemom.

A teraz jego żona żyje sobie samotnie w wielkim domu. Właśnie sprzedała Mercedesa Cabrio; w zupełności wystarczy jej stare BMW. „Mój mąż zmarł nagle, z dnia na dzień. Życie z niego zrezygnowało, gdy był w pełni sił i mógł czerpać garściami”. Christa Friedrich jest zadbaną kobietą. To szczupła blondynka, w czarnych spodniach, bluzce w czarno-białe paski, na szyi sznur pereł, na palcach pierścionki, na

przegubie dłoni bransoletka. Żyje komfortowo w swoim 340-metrowym domu na skraju lasu, z małym ogródkiem przydomowym, chroniona przez biały mur. Ale zanim ten mur – oczy napawa widok czerwonych róż, małych bukszpanów, starannie przyciętych.

Na koniec wszystko potoczyło się bardzo szybko. „W ogóle się z tym nie liczyliśmy, nie braliśmy tego pod uwagę. Wszystko, co można było zrobić, aby zdrowo żyć, robiliśmy. Czasami piliśmy po lampce wina, ale z umiarem. Nie jadalśmy żadnych pieczeni wieprzowych, co najwyżej raz w roku i to z wielkimi wyrzutami sumienia. Bardzo mało mięsa w ogóle. Zazwyczaj spożywaliśmy rybę. Margarynę jedliśmy już od wielu lat. Dużo twarogu i serów, ale zawsze o obniżonej zawartości tłuszczu. Nie jadalśmy żadnych podrobów, wątróbki, czy czegoś takiego, wszystko to było dla nas spożywczym tabu z uwagi na wysoki poziom cholesterolu, zawarty w tych produktach. Za to zawsze jedliśmy dużo owoców. Dużo sałatek. Rzadko jadalśmy ciasto czy inne słodkości. Mój mąż miał standardową wagę, nie miał nadwagi. Raz nawet ważył 100 kg, ale wszystko zrzucił. Był zdrowym człowiekiem, nie chorował. Nie miał także wysokiego ciśnienia. Chodził do lekarza, aby wszystko zawsze było pod kontrolą, aby mógł cieszyć się zdrowym życiem. Cholesterol, cukier, sprawy serca były pod ciągłą kontrolą. Te wartości były bez zarzutu: «Wyniki mam jak nowo narodzony», mawiał kilka miesięcy przed swoją śmiercią: LDL, HDL: wartości idealne”.

Wielu ludzi próbuje, tak jak Klaus Friedrich i jego żona, prowadzić zdrowy tryb życia. Zdrowe odżywianie się jest potężnym zakresem tematycznym. W końcu, większość chorób określanych jako cywilizacyjne, uwarunkowana jest sposobem odżywiania się. Dlatego logiczne wydaje się, że należy konsekwentnie nie leczyć, lecz przyczyny tych chorób usuwać, eliminować. Ciągłe rosną wydatki związane ze zdrowiem, w niektórych krajach systemom ubezpieczenia społecznego grozi zapaść. Za to wciąż pojawiają się nowe propozycje i oferty związane ze zdrowym odżywianiem się.

W latach wcześniejszych to „kucharze” byli osobami odpowiedzialnymi za przygotowywanie nam posiłków: były to gospodynie domowe, mamy i babcie, i ten stan normalności panował na całym bożym świecie. Ich doświadczenie, zbierane i gromadzone z pokolenia na pokolenie, decydowało jednoznacznie, co jest zdrowe, a co trzeba potraktować jako szkodliwe. Używały one tradycyjnych surowców – produktów naturalnych. Karczochy, czosnek, imbir. Pracowały z tymi produktami w sposób przekazywany od pokoleń. Z nich przygotowywały potrawy: lekkostrawne, służące zdrowiu i o pełnym smaku. A lekarze byli kompetentni i odpowiedzialni za udzielane odpowiedzi na pytania związane ze zdrowiem.

Produkty z supermarketu pochodzą z zupełnie innego świata. Te środki spożywcze są produkowane i wytwarzane w fabrykach. Nadszedł czas działań ogromnych międzynarodowych koncernów oraz ich działów i laboratoriów badawczych. Ich surowce to wyizolowane chemikalia, substancje czynne wyhodowane w laboratoriach, syntetyczne, technicznie wyprodukowane na skalę masową w błyszczących halach produkcyjnych, następnie wprowadzane na rynek na całym świecie.

Od kiedy globalny przemysł spożywczy zajął się tym tematem, proponuje on coraz więcej produktów z rzekomą przydatnością spożywczą, a właśnie to obarczone jest dużym ryzykiem. Ubezpieczalnie patrzą na to z coraz większą troską, ponieważ gdy ludzie tacy jak Klaus Friedrich, którzy właściwie nie mieli żadnych objawów i na nic się nie skarżyli, a odżywiali się tak zwanymi zdrowymi produktami spożywczymi, nagle lądują w szpitalu jako pacjenci, to może się zdarzyć, że będzie to je, ubezpieczalnie, dużo kosztowało.

Zdrowe odżywianie może skrócić życie. Nowe, rzekomo zdrowe produkty spożywcze obarczone są dużym ryzykiem oraz mają wiele skutków ubocznych. I już wielu się o tym przekonało. Ponieważ mnóstwo ludzi wierzy w obietnice.

Pojawiła się nowa gałąź przemysłu ogólnoswiatowego, która w całości oddała się tzw. zdrowemu jedzeniu, ponieważ już nie tylko przemysł spożywczy przetwarza chemicznie surowce, ale też farmaceutyczny i rolniczy. Zupełnie nowe grupy zawodowe określają obecnie, co jest zdrowe; na przykład adwokaci czy doradcy przedsiębiorców, a także lobbyści za naszymi plecami troszczą się o to, żeby prawo się zgadzało.

Największy światowy koncern spożywczy Nestle już nakierował całą swoją sieć na nowe cele. Kierownicy koncernu już zgłosili się do międzynarodowej prasy, zajmującej się zagadnieniami gospodarki, z wielce obiecującymi zapowiedziami.

Szef rady zarządzającej Nestle, Peter Brabeck, chce przeistoczyć swój koncern w jedną z Heath, Nutrition and Well-Being Company. Nestle miałyby stać się pionierem „całkowicie nowego przemysłu plasującego się pomiędzy odżywianiem a farmacją”. „Te produkty – jak mówi Paul Bulcke, przewodniczący zarządu firmy Nestle – są niesamowicie rozwojowym rynkiem”. Także były szef niemieckiego oddziału, Patrice Bula, zapowiadał przed laty: „Chcemy przeistoczyć się z przedsiębiorstwa dotychczas respektującego wszelkie normy spożywcze w pewnego oferenta promującego odżywianie się nieodłącznie związane ze zdrowiem i dobrym samopoczuciem”.

„Szanse są ogromne. Także ryzyko jest duże. Ale też i nagroda warta zachodu”, powiedział rodowity Hiszpan, Luis Cantarell, szef Nestle Heath Science S.A. Szef rady zarządzającej Nestle, wspomniany powyżej Peter Brabeck, widzi pilną potrzebę działania: „Wysokie zadłużenia państwowe sprawiają, że finansowanie zabezpieczenia rentowo-emerytalnego staje się coraz większym problemem. O wiele ważniejsze jest zapobieganie chronicznym zachorowaniom za pomocą produktów zdrowotnych”. A w tym Nestle chętnie pomoże.

Szef koncernu, Paul Bulcke, chciałby za pomocą zdrowego odżywiania odnaleźć drogę ku „zapobieganiu największym chronicznym chorobom XXI wieku” oraz „ich skutecznemu leczeniu”. Chodzi tu o diabe-

tyków, osoby cierpiące na choroby serca czy układu krążenia, na chorobę Alzheimera oraz przede wszystkim o osoby cierpiące na nadwagę.

Już w chwili obecnej sklepy pełne są nowych produktów. Supermarkety uzbrojone są w produkty z dodatkową dawką witamin, bakterii, odtłuszczone czy z nowoczesnymi dodatkami Hightech.

Zaczyna się już od śniadania. Poranna dawka witamin w płatkach śniadaniowych; można mnożyć przykłady, wystarczy przeczytać dane na opakowaniach. Należą do nich cornflakes, takie jak: „Kellogg’s musli vital”, „Nestle Fitness Knusprige Flakes z pełnym ziarnem pszenicznym”, czy „Dr Oetker Vitalis Musli owocowe z witaminą C”. Można się już całkowicie zawitaminizować, ale w tym miejscu pojawia się jeszcze „Nesquik plus witaminy i glukoza”, do tego dochodzi sok multiwitaminowy z dużą dawką witaminy C (Hohes C) lub taki z Rewe, dużej i znanej mleczarni: „Mueller Buttermilch owocowy plus 10 witamin”.

Do tego dawka bakterii, do wyboru: od firmy Nestle, z jogurtów „LC1” („dobry start w nowy dzień” firmy Yakult lub Danone: kubek „Activii” lub „Actimela”), co wzmacnia przecież system immunologiczny. Do tego bułka, koniecznie ze wzmocnioną witaminowo margaryną, najlepiej „Becel” lub nawet „Becel pro.activ”. Najlepiej odtłuszczoną, a już całkowitym spełnieniem marzeń byłoby z „0,1% zawartości tłuszczu”. Na obiad zupa z witaminami Knorra, na przykład „Groszkowa z serem i trzema witaminami”. Gdybyś zgłodniał, sięgnij po cukierki z witaminami lub od razu weź dwa: „Nimm2”, zawierające wartościowe witaminy.

Wszystkie produkty dla dzieci zawierają zbyt duże ilości witamin, np. „Alete kaszka zbożowa pełnoziarnista z jodem” lub super nowoczesny „Hipp Bio Combiotik”, co czasami zaczyna wyglądać jak jedzenie dla astronautów, a nie niemowląt. Tak samo wszelkie napoje mleczne zawierają zbyt duże ilości witamin; produkty w drogerii są zawsze z witaminami, niezależnie od tego, czy są wyprodukowane dla dzieci czy dorosłych. Do tego są one o smaku lub zapachu, wiśni.

A przy kasie? Zdrowe przekąski z witaminami, na przykład batony czy żelki. Do ssania, żucia, czy lizania. Obojętnie.

Człowiek nie żyje jednak samymi witaminami; istnieje także olej z ryby i kapsułki go zawierające, czy koenzym Q10, magnez oraz wiele, wiele innych. Musimy przecież dbać o serce i je chronić, system immunologiczny wzmacniać, dawać dzieciom składniki wpływające pozytywnie na ich mózgi, pomóc sobie w odchudzaniu czy zaparciach, żeby poszerzyć swoje pole widzenia, bo i o to trzeba dbać. Niektóre z tych środków zapobiegają również wzdęciom i wiatrom.

A wszystkie te produkty są oczywiście serwowane na skalę światową: przecież po mleku w proszku „Heine Golden Sleep” chińskie dzieci zasną spokojnie, a ich sen będzie lepszy. To na wypadek, gdyby worek ryżu upadł i narobił hałasu. Najbardziej perfekcyjnie zadbane są dzieci amerykańskie. Tam istnieje „kompleksowo wyważone jedzenie” jedynej w swoim rodzaju plastikowej serii napojów o wdzięcznej nazwie „Pedia Sure” we wszelkich możliwych smakach. A w środku wszystko: 23 witaminy oraz minerały! Proteiny oraz błonnik! Doskonałe źródło DHA omega-3! Probiotyki i antyoksydanty! Pomocne przy zdrowym wzrastaniu! Przynajmniej tak obiecuje amerykański koncern Abbott.

Cel jest jasny: „Wyższe zyski”. Tak informuje nas specjalistyczne czasopismo zajmujące się sztuką odżywiania „International Food Ingrediens”, w skrócie „IFI”. Pytanie brzmi: czy to rzeczywiście jest potrzebne? Czy to rzeczywiście jest zdrowsze? Albo przynajmniej czy przypadkiem nie szkodzi dużym i małym? Na podstawie innych badań międzynarodowych wyciągnięto wnioski, że ani pigułki z betakarotenem, ani witamina A, C czy E, przyjmowane jako proszek lub tabletki, nie chronią przed rakiem ani zawałem serca. Badania z udziałem 1500 lekarzy pokazały, że osoby z wyższym wykształceniem, które przez dziesięć lat przyjmowały witaminy E i C, nie miały ani mniejszej zapadalności na zawał, ani nie chorowały rzadziej na raka niż ich koledzy.

6. Jogurt jogurtowi nierówny

Hightech czy natura: walka dwóch różnych modeli prowadzenia biznesu w przyszłości

Jedna miejscowość, dwa światy, pośrodku pięknego krajobrazu /
Ogrodnictwo jest otwarte, fabryki raczej nie / Nowe zadanie zielonej
mikroalgi / Nawet giganci spożywczy mają teraz swoich adwokatów /
Ciekawe patenty: BASF może teraz produkować witaminy ze śmieci /
Analitycy są szczęśliwi, inwestorzy także / Im grubsze brzuchy, tym lepszy
biznes / Całkiem z boku kwitnie roślinka nieśmiertelności

Kwitnący raj. Ogromny teren na obrzeżach lasu; malutkie pawilony, tysiące roślin – w rzędach rabatki na podwórku, w wielkich pawilonach ogrodniczych, w doniczkach, na stołach pełno ziół: lawenda, estragon, szalwia. Niektóre nazwy brzmią niemalże bajkowo: przetacznik czy centuria. Ale to zupełnie nie jest bajka, to ogrodnictwo i wielki model biznesu.

Inny model można podziwiać na drugim końcu miasta.

Znajduje się zaraz przy wejściu, pośrodku pola kukurydzy. To fabryka, z wysokimi kominami, srebrno-błyszczącymi zbiornikami. Przed bramą czekają ciężarówki. „BASF” – głosi napis na budynku fabryki. Znany na całym świecie koncern chemiczny produkuje tu nowoczesne dodatki do zdrowej żywności.

Miejscowość nazywa się Illertissen. To miasteczko z 16 000 mieszkańców, między Ulm a Allgaeu. Biały zamek wznosi się wyso-

ko nad miastem, wieże kościoła widoczne są z daleka. Piękny krajobraz, godny uwiecznienia na widokówkach; na horyzoncie mienią się śnieżnobiałe Alpy. Jedno miasteczko, dwa światy. Dwa modele biznesu, dwie drogi podejścia do zdrowia człowieka i pewien tajemniczy sposób proponowania zdrowej żywności.

Jeden z nich to metoda bardziej otwarta i pielęgnowana przez Dietera Gaissmayera w jego ogrodach. Ma tam nie tylko rośliny, ale także malutką, rustykalną kawiarenkę, z wielkimi oknami, kilkoma stołami wraz z krzesłami, na zewnątrz, na świeżym powietrzu. Oraz sklep z przedmiotami ogrodniczymi („Jeszcze istnieją te stare, dobre rzeczy”), takimi jak łopaty i szpadle, konewki, fartuchy. Do tego wszędzie rozłożone są czasopisma ogrodnicze, broszury, książki i prospekty. Szef: krótkie włosy, opalony i w pełni sił, w T-shirt’cie i czarnych dżinsach jest bardzo otwartym człowiekiem: „Chcemy nie tylko sprzedawać nasze roślinki, pragniemy też szerzyć wiedzę i przekazywać ją wraz z nimi. Dziś przyjedzie kucharz wielkiej sławy, chce kupić jadalne kwiatki, informuje Gaissmayer.

Drugi, inny model biznesu można zobaczyć, a nawet zwiedzić niedaleko. Przy wejściu powiewają flagi BASF’u: żółta, zielona i czerwona. „Welcom to the Illertissen Site”, jak głosi napis nad wejściem, po drugiej stronie bramy.

Czy rzeczywiście można jednak zobaczyć, co się tam produkuje?

„Nie”, odpowiada pan zajmujący miejsce przy bramie wjazdowej. Ma na sobie ciemną koszulkę z napisem „Ochrona”. Nie istnieje możliwość zwiedzenia zakładu, nie dla opinii publicznej, ale także nie dla wycieczek szkolnych czy kobiet zajmujących się sprawami wiejskimi; tylko raz miała się odbyć wizyta polityczna, ale centrala BASF’u nie wyraziła zgody. Wszyscy są zbyt zajęci pracą nad przyszłością produkcji zdrowej żywności w tym przecież największym na świecie koncernie chemicznym.

Dopiero niedawno przejęli spółkę córkę o nazwie Cognis od pewnej grupy inwestorów. „Koledzy z Illertissen są żywo zainteresowani

dystrybucją Cognis, a wizyta w Illertissen jest niemożliwa w najbliższym czasie z uwagi na brak terminów”, tyle centrala BASF’u w Ludwigshafen ma do powiedzenia.

W Illertissen wyłaniają się 2 modele biznesu produkcji zdrowej żywności. Jedna z możliwości prowadzi poprzez kontynuację tradycji i próbę użycia wszelkich środków i całej siły twórczej do zagospodarowania i odpowiedniego wykorzystania natury. Druga to radykalne przerobienie natury w celu wytworzenia całkowicie nowych sił i mocy, których jeszcze nigdy nie było.

Hightech czy natura, tajemnice patentowe czy przekaz tradycyjny. W obu przypadkach należy również wspomnieć o przynależącym do tematu ryzyku i skutkach ubocznych. Zioła i siła ich działania są sprawdzone na ludziach, natomiast tajemnicze dodatki z fabryk nie zawsze. Dla ludzi, którzy chcą się zdrowo odżywiać, owy fakt, z którego z tych dwóch światów pochodzą składniki jedzenia, jest niezmiernie ważny.

Dwie substancje odpowiadają obu modelom. Z jednej strony jest to kwas salicylowy, który posiada sprawdzone działanie na wiele chorób ludzkiego organizmu; przynajmniej wiadomo, że pochodzi z roślinnych bioupraw, takich jak te w Illertissen. Z drugiej zaś strony mamy fitosterole, które normalnie są skutecznie usuwane z organizmu ludzkiego jako czynniki zagrażające zdrowiu – ale tu traktowane są jako dodatki służące zdrowiu, przynajmniej przez duże firmy, takie jak BASF – filia spółki w Illertissen.

W rzeczywistości oba te modele tylko pozornie współgrają ze sobą. Tak naprawdę trwa zacięta walka o to, który z nich zwycięży i będzie wieść prym w przyszłości.

Dla ludzi, którzy chcą się zdrowo odżywiać, jest to całkowicie nowa sytuacja. Coraz to nowe grupy zawodowe mieszają się do biznesu dotyczącego zdrowego odżywiania. Nie są to tylko gospodynie domowe, kucharze, lekarze, jak to było do tej pory. Teraz są to chemicy, prawnicy, analitycy i inwestorzy, doradcy. To wielki

biznes. Dlatego w tym zakresie pojawiają się zupełnie nowe kryteria oraz nowe substancje i składniki.

Jest to taka gra ludzkim zdrowiem – z uwagi na fakt, że nowe produkty nie mogły jeszcze w żaden sposób zostać zweryfikowane pod kątem działania na ludzkie organizmy, jak na przykład robi się to z lekami. Jeśli chodzi o produkty natury, jest zupełnie odwrotnie: są one badane od wieków, ich wpływ na ludzkie organizmy także.

Wygląda więc na to, że w jednej z opisanych sytuacji pojawia się ważny czynnik decydujący i jest nim biznes czy czyjś konkretny interes; w drugiej sytuacji najważniejsze jest ludzkie zdrowie.

Ludzie, którzy chcą się zdrowo odżywiać, mają teraz możliwość wyboru. Czy chcą podążać nową drogą w życiu, czy starą i sprawdzoną. Ta nowa jest oczywiście troszkę droższa. Jogurt Danone „Actimel” kosztuje nawet czterokrotnie więcej niż zwykły. Tak samo w przypadku margaryny „Becel pro.activ” – jest ona czterokrotnie droższa od przykładowej „Ramy” oraz dwa i pół raza droższa od masła, którego przecież najtańszym zastępstwem powinna być margaryna, choćby sztuczna.

To bez wątpienia dobrze prosperujący interes. Nowe produkty dają dużą marżę od zysku, jak podaje czasopismo zajmujące się publikacjami na temat sztucznego jedzenia, „International Food Ingredients” (IFI): „Nawet wtedy, gdy koszty są wysokie, te produkty przynoszą ogromne zyski”. Szef Nestle, Peter Brabeck, uważa: „Nie powinniśmy się w przyszłości złościć, gdy będą one osiągały marżę w wysokości 25 %”.

Ich udział na rynku stale rośnie i adekwatnie do tej tendencji przesuwają się udziały zwykłego, tradycyjnego jedzenia; to tendencja globalna. Coraz większa obecność produktów Hightech na rynku powoduje coraz mniejszą sprzedaż produktów z ogródków. „Proste produkty, które mogą być wytwarzane bez wsparcia badaniami naukowymi, także przez małe przedsiębiorstwa, przestają już pasować do ogólnego, nowego konceptu. Są coraz rzadziej używa-

ne”, twierdzi „Die Welt” i dalej: „Niepozorny rozwój produktów wiejskich – to już było, to potrafi każdy”.

W tym biznesie, wraz z nowymi produktami pojawiają się zupełnie nowi dostawcy. Na przykład tacy, którzy produkują nowoczesne, najmniejsze organizmy żywe. Takim dostawcą jest duński koncern Christian Hansen. Produkuje tak zwanych „żywych mieszkańców jogurtów probiotycznych”. I ma na tym 600 milionów obrotu rocznie.

Mikroorganizmy, małe istoty, które robią oszałamiającą karierę w nowoczesnym zdrowym odżywianiu. Nie musi to być coś groźnego, ale brzmi niezwykle: bakterie, pleśnie i grzyby. Nie są już tylko dodatkiem do biznesu, jak bakterie do jogurtu, są współpracownikami. Są producentami innych składników zdrowotnych, na przykład witamin. Niektóre z nich trzeba nawet nieco popchnąć we właściwym kierunku i nakazać wykonanie odpowiednich zadań.

Przy takiej produkcji witamin używane są bakterie manipulowane genetycznie, z takich szczepów, jak: *Bacillus subtilis*, *Corynebacterium ammoniagenis* czy *Serratia marcescens* oraz *Bacillus sphaericus*. Ale także grzyby pleśniowe, *Eremothecium ashbyy* i *Ashbya gossypii*, które wytwarzają witaminę B₂.

Botryococcus braunii jest źródłem betakarotenu i luteiny (E 161 b), farb, które do tej pory ludzkie ciało znało pod nazwami marchewka, jarmuż, żółtko. *Botryococcus braunii* to zielona mikroalga i jest zupełnie nowym objawieniem w biznesie jako wytwórca pożywienia. Do tej pory niewykorzystana i niepotrzebna pływała sobie w wodach śródlądowych, raz do roku, latem, wywołując plagę alg. Teraz została zatrudniona w branży energetycznej, opatentowano wielu członków jej rodziny i do tej pory muszą oni ciężko pracować.

Co kraj, to inne algi: w Japonii, Izraelu, na Hawajach do produkcji kwasów omega-3 lub koloru różowego używa się algi *Haematococcus pluvialis*. Do tej pory obijała się w sadzawkach. Dziwaczne istoty, dziwne firmy. To wszystko brzmi trochę kosmicznie. To zupełnie inny świat, równoległy świat nowych, przynoszących zyski,

zdrowych produktów spożywczych, w którym używa się składników do tej pory wyrzucanych.

Działaniem bardzo przyszłościowym, przynoszącym sukces, wydaje się być obecnie takie postępowanie, aby z możliwie najtańszych surowców wytworzyć jak najdrożej sprzedające się produkty. Firma Axiva z frankfurckiego zagłębia przemysłowego Hoechst kazała opatentować swoją produkcję nienasyconych kwasów tłuszczowych z biomasy, wytworzonych „w pewnym systematycznym, wartościowym procesie”. Te nienasycone kwasy tłuszczowe występują w rybach, mleku, maśle, śmietanie, można je po prostu zjadać przy okazji. Axiva produkuje je z biomasy, przy pomocy gazu, co uwalnia je, że tak powiem, z tłuszczu: „Skompresowane gazy oczyszczają kwasy tłuszczowe”, jak mówi wpis do patentu.

Najciekawiej jest wtedy, gdy to, co najzdrowsze, produkuje się ze szczególnej biomasy: ze śmieci. Fachowo nazywa się to: „Upgrading”, a ma miejsce wtedy, gdy śmieci przetwarzane są w szczególnie wartościowe produkty.

„Gałąź przemysłu spożywczego wolna od śmieci i odpadów” to nazwa projektu, który był naukowo badany i prowadzony przez technologa spożywczego Benno Kunza z Uniwersytetu w Bonn i dotyczył możliwości wykorzystania i użytkowania sprasowanych pozostałości po produkcji soków z marchwi i innych warzyw. Był to projekt Unii Europejskiej w połączeniu z niemieckim Krajowym Ministerstwem do Kształcenia i Badań Naukowych. W Niemczech ponad 100 000 ton resztek wędruje rocznie na śmietniki. „Szkoda to wyrzucać”, uważa ekspert do spraw recyklingu, Kunz. Odpady organiczne można wysuszyć, zmielić, trochę oczyścić i przerobić, dodać je do powszechnych w handlu soków owocowych, produktów mlecznych czy pieczywa – jako szczególnie zdrowe dodatki.

Albo takie skórki z cebuli: w UE wyrzuca się ich 500 000 ton rocznie, zwłaszcza w Hiszpanii, Wielkiej Brytanii i Holandii. Vanesa Benitez z Autonomicznego Uniwersytetu w Madrycie uważa,

„że z każdego rodzaju śmieci” należy zrobić użytek. Odkryła, że przemysłowe odpady z cebuli „są interesującym źródłem fitochemikaliów i naturalnych antyoksydantów”, których użycie do produkcji artykułów spożywczych może podnieść ich „właściwości zdrowotne”: można z tego wytworzyć błonnik z dobrymi fenolami i flawonoidami. Do tego zawierają magnez, żelazo, mangan i cynk. To skandal, że ludzie do tej pory nie jadaliby cebuli wraz ze skórą.

Oczywiście, należy najpierw uzmysłowić i wyjaśnić ludziom, że skóra cebuli jest zdrowa. Wszystkie firmy świata równoległego muszą bez wychnienia pokazywać na ten temat reklamy, bo inaczej ludzie znowu popadną w niewiedzę i brak wiary. W Niemczech samo Nestle podniosło budżet reklam do 200 milionów euro. Unilever pozostał przy około 150 milionach. Ale też potrzebuje wzmocnionych działań reklamowych, bo taki „Actimel” stał się znanym produktem międzynarodowym. „Reklama określa cały rynek”, twierdzi Steven Brechelmacher, Senior Marketing Consultant w norymberskiej Gik (Spółce do Badań Konsumenckich). Ludziom Danone przypisuje on „genialną strategię”. A czy produkty są zdrowe, nie ma to już przecież najmniejszego znaczenia dla osiągnięcia sukcesu. „Ciągły wzrost sprzedaży mlecznych napojów probiotycznych zawdzięcza swoją moc nie tylko rzeczywistym czy przypuszczalnym korzyściom zdrowotnym, ale w największej części spotom reklamowym produktu” Actimel”. Z powodu wysokich nakładów na reklamy zyski liczy także konkurencja.

Czasami konkurencja próbuje bezpośrednio skopiować sukces Danone. Albo sam slogan, który zna każde dziecko: „Actimel wzmacnia siły odpornościowe organizmu”, a później wystarczy tylko dodać: „Każdy jogurt wzmacnia siły odpornościowe organizmu”.

Pojawiły się reklamy w gazetach austriackich. Reklamy całkiem zwykłego jogurtu, który jest o wiele tańszy niż „Actimel”. Oczywiście zagroziło to pozycji Danone, który wydał dużo pieniędzy na drogą kampanię reklamową w sektorze produktów mlecznych.

Ktoś musiał zareagować i to z całą stanowczością. Ktoś doświadczony w tego typu walkach. I to ktoś, kto będzie potrafił przeprowadzić walkę jogurtu przeciwko jogurtowi. Używając broni prawnej wielkiego kalibru. Dla multikoncernu Danone.

Podjęli wyzwanie. Ich specjaliści znają się na biznesie prawnym. Zajmują się tematami gospodarki globalnej, energią, olejami, finansami. A obecnie także jogurtem. Mają swoje biura w wielu krajach na całym świecie, ich kancelaria znajduje się także w Wiedniu, na ulicy Tuchlauben 17, kilka kroków od katedry Świętego Stefana.

To stary budynek, naprzeciwko niezwracającego uwagi jubilera, tuż obok sklepu z wyposażeniem wewnątrz dla bogatych przedsiębiorców. Skromne wejście, szara wykładzina na podłodze, z boku listwa świetlna wskazująca drogę. Później widać szklane drzwi. Za nimi pokój, duży i biały, naprzeciwko wiszący bar, za ladą dwoje młodych, ładnych ludzi, chłopak i dziewczyna.

Całe to położenie i specyficzny klimat jest na pograniczu świata Jamesa Bonda i... światowej sławy fryzjera z Nowego Jorku. Z tyłu, w tle, na ścianie, srebrnymi literami mieni się napis: SCHÖNHERR. To jedna z największych firm adwokackich w kraju. Sprawą zajmuje się pan dr Hauer. Zaraz przyjdzie.

Dr Hauer zaprasza do gabinetu. Także tu wszystko jest szlachetne, całość utrzymana w bieli. Krzesła w nowoczesnym kształcie. Adwokat siada na jednym z ich. Ma siwe krótkie włosy, garnitur wyglądający na drogi, jednak według dr. Hauera jest „zwykłym towarem gotowym”. Krawat jest delikatnie kolorowy.

Zajmuje się tym już od 35 lat. Hauer posiada coś takiego, co nazwalibyśmy instynktem prawniczym, który mu fizycznie sygnalizuje, gdy czas ruszyć do ataku: „Po pierwszym wrażeniu coś się we mnie zapala i mówi mi, że jest to niedopuszczalne”. Zawsze na nim polega.

Światelko zapaliło się, gdy przeczytał ogłoszenie: „Każdy jogurt wzmacnia siły obronne organizmu – każdy jogurt naturalny wspomaga florę jelitową i stymuluje system immunologiczny organizmu”.

Dr Hans-Ulrich Grimm mieszka w Stuttgarcie i jest dziennikarzem oraz Autorem światowych bestsellerów m.in. *Cud oleju lnianego*. Przez lata prowadził badania które sprawiły, że wiele wynalazków największych koncernów spożywczych nie zostało wprowadzonych do masowej dystrybucji. Teraz dr Grimm otwiera oczy polskim czytelnikom ujawniając szokujące fakty dotyczące produktów spożywczych, które większość z nas uważa za zdrowe.

Margaryna przyczynia się do chorób serca?

Wapń wywołuje zawały?

Beztłuszczowy jogurt powoduje bezpłodność?

To tylko kilka spośród pytań, na które odpowiedzi znajdziesz w tej książce. Jej Autor uświadamia, jak wiele kłamstw przekazywanych w środkach masowego przekazu i reklamach zostało przez nas uznane za fakty. Choć lekarze coraz częściej próbują uświadamiać nam ukryte działanie popularnych, reklamowanych jako zdrowe, produktów, ich głos jest przytłaczany przez działanie potężnej maszyny marketingowej międzynarodowych koncernów. Nie musisz jednak dawać się dalej zwodzić!

Po przeczytaniu tej publikacji, będziesz mógł unikać pokarmów, które mogą skrócić życie – zarówno Twoje, jak i Twoich bliskich.

Czas przestać się truć!

Patroni:



Cena: 39,30 zł

ISBN: 978-83-64278-03-7



9 788364 278037