



PATRONEM DZIAŁU ZDROWIE JEST POLSKA IZBA ŻYWNOŚCI EKOLOGICZNEJ

JEMYEKO.COM

WYBIERAM EKO!

CZY KAŻDA MARCHEWKA KUPIONA NA BAZARKU JEST EKO? JAK ODRÓŻNIĆ ŻYWNOŚĆ EKOLOGICZNĄ OD TEJ PRODUKOWANEJ METODAMI KONWENCJONALNYMI? CO DAJE ZNACZEK EKO? NA TE I INNE PYTANIA ODPOWIADAJĄ TWÓRCY ROZPOCZYNAJĄCEJ SIĘ KAMPANII JEMY EKO PROWADZONEJ PRZEZ POLSKĄ IZBĘ ŻYWNOŚCI EKOLOGICZNEJ.



Akcja będzie promować konsumpcję i produkcję ekologicznej żywności. Jej celem jest nakłonienie do częstszego sięgania po lokalne, zdrowe produkty. Kampania jest skierowana również do rolników i producentów żywności, którym zaprezentowane zostaną zalety przestawienia swojej działalności na ekologiczną. Akcja organizowana jest przez Polską Izbę Żywności Ekologicznej w partnerstwie z Fundacją Zwalcz Nudę, Kujawsko – Pomorskim Stowarzyszeniem Producentów Ekologicznych EKOŁAN oraz Poloniakiem.

ROLNICTWO EKOLOGICZNE – JAK TO SIĘ ZACZEŁO?

Koncepcja ekologicznego gospodarstwa jako odrębnej struktury o zamkniętym obiegu materii pojawiła się już w pierwszej połowie XX wieku. Opierała się na założeniu, że pasze i nawozy powinny pochodzić wyłącznie z własnej produkcji. Ideę tę popierał Rudolf Steiner, przyrodnik i filozof, ojciec światowego rolnictwa ekologicznego. Zachęcał on do wsluchania się w rytm natury, zwracał uwagę na korzyści płynące z sąsiedztwa roślin, propagował metody upraw, które nie będą narażały środowiska i dobrostanu zwierząt. System gospodarowania w zgodzie z naturą był odpowiedzią na rosnące zagrożenia

i szkody, jakie niósł za sobą intensywny rozwój rolnictwa konwencjonalnego. W krajach Europy Zachodniej coraz częściej pojawiły się protesty przeciwko zanieczyszczaniu środowiska i uprzemysłowieniu. Społeczeństwo dostrzegło w rolnictwie ekologicznym potencjał sprzyjający ochronie przyrody oraz zdrowia ludzi i zwierząt.

JAK POWSTAJE CERTYFIKOWANA ŻYWNOŚĆ EKOLOGICZNA?

Rolnicy i producenci żywności ekologicznej stosują się do czterech podstawowych zasad: zdrowotności, ekologii, sprawiedliwości i troskliwości. Oznacza to, że podstawą ekologicznego gospodarowania jest wspieranie różnorodności biologicznej, zapewnienie żyzności gleby, zachowanie dobrostanu zwierząt oraz wytwarzanie plonów o wysokiej jakości biologicznej. Aby temu sprostać, należy pamiętać o stosowaniu naturalnych metod i nieprzetworzonych technologicznie środków produkcji pochodzenia biologicznego i mineralnego. Produkty i surowce pochodzące z takich upraw i hodowli określane są mianem żywności ekologicznej, organicznej lub BIO. Wszystkie etapy wytwarzania tych produktów, od gospodarstwa aż po dystrybucję, są objęte urzędowym systemem kontroli i certyfikacji.



→ **JAK ODRÓŻNIĆ ŻYWNOSĆ EKOLOGICZNĄ OD KONWENCJONALNEJ?**

Aby właściwie rozpoznać zdrową żywność, należy zwrócić uwagę na kilka ważnych cech.

\ **Po pierwsze – stopień przetworzenia.** W produktach ekologicznych ważne jest zachowanie pierwotnej wartości odżywczej. Chodzi o to, aby produkt końcowy był w jak największym stopniu naturalny. Nowoczesne techniki przetwarzania stosowane w produkcji konwencjonalnej, takie jak rafinowanie, czy konserwowanie, powodują, że wartość odżywcza produktu zostaje utracona. W przetwórstwie ekologicznym obowiązuje ograniczone stosowanie dodatków żywnościowych. Używa się ich tylko w przypadku istotnej potrzeby technologicznej lub szczególnych celów żywieniowych. Całkowicie wyklucza się substancje, które mogłyby wprowadzać w błąd w kwestii prawdziwej natury produktu.

\ **Po drugie – wartość odżywcza, czyli zawartość witamin i minerałów.** W jabłkach, cebuli, ziemniakach, kapuście, pomidorach i papryce pochodzących z ekologicznych upraw zawartość witamin C i B jest o wiele wyższa niż w przypadku owoców i warzyw z konwencjonalnych



szonym ryzykiem wystąpienia chorób przewlekłych, takich jak cukrzyca czy choroby układu krążenia. Spożywanie żywności ekologicznej niesie z sobą także korzyści wynikające z stosunkowo niskiego narażenia na działanie toksycznych pozostałości pestycydów, stosowanych powszechnie w uprawach konwencjonalnych.

GDZIE ZNALEŻĆ EKO PRODUKTY?

Coraz więcej sklepów oferuje certyfikowaną żywność ekologiczną. Produkty te są oznaczone symbolem zielonego Euroliścia lub znajdują się na specjalnych wypożyczalniach z produktami BIO. Nie każdy produkt kupiony na bazarku jest eko. Szukajmy tych, za którymi stoi system certyfikacji i pamiętajmy, że zmiana nawyków żywieniowych to proces, a nie nagły przewrót. Na początku warto poszukać ekologicznych zamienników choćby dla kilku konwencjonalnych produktów, by z czasem w pełni rozsmakować się w ekologicznej żywności.

Więcej informacji na stronie www.jemyeko.com

Kampania „Jemy eko” jest finansowana przez członków Polskiej Izby Żywności Ekologicznej oraz ze środków Unii Europejskiej w ramach Schematu II Pomocy Technicznej „Krajowa Sieć Obszarów Wiejskich” Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014–2020”.



ściwości, które tak bardzo cenimy choćby w przypadku jabłek czy pomidorów. Ale to nie wszystkie zalety. Dzięki temu procesy rozkładu przebiegają wolniej i surowce ekologiczne są bardziej trwałe i można je dłużej przechowywać.

\ **Po czwarte – brak toksyn pochodzących z chemicznych nawozów i środków ochrony roślin.** W systemie ekologicznym unika się stosowania chemicznego wsparcia dla upraw. Dzięki temu żywność zawiera o wiele mniej azotanów i azotynów niż w przypadku np. konwencjonalnie uprawianych ziemniaków. Odwrotnie niż w przypadku konwencjonalnych metod produkcji, celem rolnictwa ekologicznego nie jest wzrost wydajności i obniżania kosztów wytwarzania żywności.



upraw. W składzie ekologicznej żywności obserwuje się też wyższą zawartość składników mineralnych: żelaza w marchwi, magnezu w czarnej porzeczce, fosforu w selerze, potasu w szpinaku i wapnia w wiśniach. Ponadto produkty pochodzące z rolnictwa ekologicznego zawierają o około 30 proc. więcej antyoksydantów niż przypadku żywności konwencjonalnej. Warto o tym pamiętać z uwagi na prozdrowotny wpływ diety bogatej w składniki zawierające związki bioaktywne.

\ **Po trzecie – właściwości organoleptyczne. Żywność ekologiczna to nie tylko zdrowie, ale też smak i zapach.** Większa zawartość cukrów, witaminy C, beta-karotenu, a mniejsza – wody, bardzo korzystnie wpływają na nie tylko na smak, ale też teksturę i aromat. Są to wła-

Liczy się podwyższenie jakości produktów i zniesienie ryzyka zanieczyszczenia ich szkodliwymi substancjami.

DLACZEGO WARTO WYBIERAĆ EKO PRODUKTY?

Badania naukowe z ostatnich lat potwierdzają pogląd, że regularna konsumpcja żywności pochodzącej z rolnictwa ekologicznego może przynosić korzyści zdrowotne. Wyniki tych badań sugerują, że spożywanie żywności ekologicznej może zmniejszać ryzyko występowania chorób alergicznych u dzieci, otyłości i nadwagi u dorosłych, jak również rozwój niektórych nowotworów. Zaobserwowano również, że konsumenci preferujący żywność ekologiczną mają ogólnie zdrowsze wzorce żywieniowe, takie jak większe spożycie owoców, warzyw, całych ziaren i roślin strączkowych oraz mniejsze spożycie mięsa. Dieta taka wiąże się ze zmniejsz-



📄 📷 **Tekst i zdjęcia:**
materiały promocyjne Polskiej Izby Żywności Ekologicznej

www.jemyeko.com