

## Eko to jest to!

Polska Izba Żywności Ekologicznej (PIŻE) rozpoczęła realizację kampanii „Jemy eko”. Celem projektu jest promowanie zrównoważonej produkcji, dystrybucji i konsumpcji żywności ekologicznej.

Jednym z głównych zadań jest edukacja konsumentów na temat walorów smakowych i zdrowotnych produktów pochodzących z certyfikowanych upraw i hodowli ekologicznych. Nasze działania mają na celu uświadomienie konsumentom, że prawdziwe produkty ekologiczne to te, które posiadają certyfikat – mówi Krystyna Radkowska, Prezes Zarządu PIŻE. Nie każda bowiem marchewka kupiona na bazarku jest eko – dodaje. Dodatkowo chcemy zachęcić rolników i przetwórców, by zainteresowali się uprawą i hodowlą, a także dystrybucją produktów ekologicznych, ponieważ w dłuższej perspektywie to się po prostu opłaca – mówi Radkowska. Kampania promująca żywność ekologiczną obejmuje przede wszystkim media społecznościowe, współpracę z liderami opinii oraz mediami podejmującymi tematykę żywieniową, oraz zdrowotną.

### CZYM JEST EKO?

Żywność ekologiczną wyróżnia przede wszystkim odpowiednie oznaczenie. Znak euroliścia stworzonego z białych gwiazdek umieszczonych na zielonym prostokącie to gwarancja, że dany produkt pochodzi z certyfikowanego gospodarstwa. Takiego, na którym nie stosowano środków ochrony roślin i nawozów sztucznych przez przynajmniej trzy ostatnie lata.

### EKO = LEPSZE

Żywność ekologiczna jest pod wieloma względami lepsza od konwencjonalnej. Produkty są w jak największym stopniu naturalne. W przetwórstwie ekologicznym obowiązuje ograniczone stosowanie dodatków żywnościowych. Całkowicie wyklucza się substancje, które mogłyby wprowadzać w błąd w kwestii prawdziwej natury produktu.

### Zawartość witamin, minerałów i antyoksydantów w eko produktach jest wyższa niż w hodowanych konwencjonalnie.

Większa jest również zawartość cukrów, witaminy C, beta-karotenu, a mniejsza – wody, co bardzo korzystnie wpływa na nie tylko na smak, ale też teksturę i aromat. Są to właściwości, które tak bardzo cenimy choćby w przypadku jabłek czy pomidorów, ale to nie wszystkie zalety. Surowce ekologiczne są trwalsze i można je dłużej przechowywać.



I ostatecznie, ale najważniejsze - w systemie ekologicznym unika się stosowania chemicznego wsparcia upraw. Dzięki temu żywność zawiera o wiele mniej azotanów i azotynów niż w przypadku np. konwencjonalnie uprawianych ziemniaków.

Celem rolnictwa ekologicznego jest podwyższenie jakości produktów i zniesienie ryzyka zanieczyszczenia ich szkodliwymi substancjami. O wszystkich tych kwestiach będziemy mówić w ramach rozpoczętego niedawno projektu „Jemy eko” – podsumowuje Krystyna Radkowska.

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”.

*Krystyna Radkowska*  
(Prezes Zarządu Polskiej Izby Żywności Ekologicznej)