

GDZIE KUPIĆ EKO PRODUKTY?

- Specjalistyczne sklepy z żywnością ekologiczną (również te on-line!)
- Eko- i biobazary, okazjonalne kiermasze i targi
- Bezpośrednio od rolników ekologicznych (o ile legitymują się certyfikatem, ustne zapewnienia to za mało)
- Kooperatywy spożywcze
- Produkty oznakowane unijnym zielonym listkiem coraz częściej można znaleźć w sklepach ogólnospożywczych, sieciach i marketach

Listę punktów, w których zrobisz eko zakupy znajdziesz na www.jemyeko.com/kupuj-eko/



KUPOJ MĄDRZE – NIE MARNUJ!

Na świecie marnotrawi się rocznie około 1,3 mld ton żywności. 55% tych odpadów pochodzi bezpośrednio od konsumentów.

Jak uniknąć marnowania żywności?

- Nie idź głodny na zakupy
- Chodź na zakupy z listą potrzebnych produktów
- Porządkuj lodówkę wg zasady FIFO (First In, First Out) czyli gospodaruj chronologicznie
- Gotuj z tego, co masz w lodówce, w spiżarni, w kuchni
- Zamrażaj, susz i wekuj
- Dziel się jedzeniem!



**WIĘCEJ INFORMACJI
O PRODUKTACH EKOLOGICZNYCH
ZNAJDZIESZ NA STRONIE
POLSKIEJ IZBY ŻYWNOCI EKOLOGICZNEJ:**

www.jemyeko.com
facebook.com/jemyekologiczne

Odwiedź portal www.ksow.pl zostań partnerem
Krajowej Sieci Obszarów Wiejskich



**CZY WIESZ,
ŻE AŻ
60%**

chorób cywilizacyjnych
jest spowodowanych złym
sposobem odżywiania?

EKO JEMY - NIE MARNUJEMY!



**„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich:
Europa inwestująca w obszary wiejskie”**

„Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata
2014-2020 - Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi”

„Operacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Schematu II
Pomocy Technicznej „Krajowa Sieć Obszarów Wiejskich” Programu Rozwoju
Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020”

Instytucja odpowiedzialna za treść Polska Izba Żywności Ekologicznej

TO, CO JEMY MA OGROMNE ZNACZENIE

zarówno dla naszego zdrowia, jak i dla przyrody!

DLACZEGO WARTO JEŚĆ EKO?

Dla własnego dobra

Znajdujące się w żywności konwencjonalnej pozostałości pestycydów, antybiotyków, konserwantów i innych środków stosowanych w produkcji mogą mieć negatywne skutki dla organizmu, wywołując m.in. choroby cywilizacyjne, w tym alergię i spadek odporności. Gdy na naszych talerzach lądują produkty ekologiczne, mamy prawo ufać, że są wolne od poprodukcyjnych pozostałości. Co więcej, ekożywność zawiera na ogół więcej witamin i soli mineralnych, jest również... smaczniejsza!

Dla środowiska

Rolnictwo ekologiczne, oprócz produkcji żywności, ma na celu ochronę środowiska. Także z tego powodu ekologiczne płody rolne są produkowane bez chemicznych środków ochrony roślin. Konwencjonalna produkcja żywności powoduje zwiększoną emisję gazów cieplarnianych, co wpływa na zmiany klimatyczne. Ekologiczne rolnictwo do produkcji wykorzystuje siły natury, zatem kupując żywność eko przyczyniasz się do ochrony naszej planety!

CZYM SIĘ RÓŻNI ŻYWNOSĆ EKOLOGICZNA OD KONWENCJONALNEJ?

- 1. Stopień przetworzenia** – przy ekologicznej produkcji kładzie się nacisk na zachowanie pierwotnej wartości biologicznej pożywienia
- 2. Wartość odżywcza** – ekologiczne produkty zawierają więcej witamin, soli mineralnych i związków biologicznie czynnych. Lepsze właściwości odżywcze ma również eko mięso i produkty pochodzenia zwierzęcego, zawierające więcej kwasów omega-3!
- 3. Właściwości organoleptyczne** – eko jedzenie smakuje prawdziwie!
- 4. Chemia wykorzystywana do produkcji?** – w rolnictwie ekologicznym nie stosuje się chemicznego wsparcia dla upraw



JAK KUPOWAĆ EKO?



Wybieraj certyfikowane produkty ekologiczne, oznaczone unijnym logo, tzw. zielonym listkiem

Kupuj produkty w sezonie – są one wtedy najbardziej wartościowe

Sprawdź na opakowaniu, skąd pochodzi dany produkt – stawiaj na krajowe

Czytaj etykiety – im krótszy skład, tym lepiej

Nabywaj od lokalnych dostawców, wspierając tym samym lokalną gospodarkę

