

ROLNICTWO EKOLOGICZNE



Skąd się biorą produkty ekologiczne?



PRODUKT EKOLOGICZNY:

- zdrowy
- wysokowartościowy
- smaczny
- naturalny
- najlepiej przyswajalny

EKOLOGICZNA hodowla zwierząt:

- zwierzęta żyją w zgodzie z naturą
- jedzą tylko naturalne pożywienie
- Przebywają na świeżym powietrzu



EKOLOGICZNA uprawa roślin:

- rośliny rosną w naturalny sposób
- nie są modyfikowane genetycznie
- nie znają sztucznych nawozów
- dojrzewają na słońcu
- Ich produkcja nie zanieczyszcza środowiska i wody

PRODUKT EKOLOGICZNY:

- powstaje tylko z ekologicznych, naturalnych składników
- nie zawiera sztucznych dodatków i polepszaczy
- poddany tylko naturalnym metodom przetwórstwa

Rolnik, który prowadzi *gospodarstwo ekologiczne*, ma przyznawany *certyfikat ekologiczny* na swoje produkty - jest to dokument zaświadczający, że produkt spełnia wszystkie wymagania, aby można go było nazwać *ekologicznym*.

Tylko certyfikaty uprawniają producentów do znakowania swoich produktów jako ekologicznych.



Wiarygodne certyfikaty



Fałszywe certyfikaty



Owoce z supermarketu czy z bazaru??



Kształtne, błyszczące owoce, idealnie poukładane na sklepowych półkach, wyglądają bardzo smacznie i zachęcają, aby włożyć je do koszyka. Cena zwykle jest kusząca, dlatego chętnie robimy zakupy owoców w markecie. Jesteśmy dumni, że prowadzimy taki zdrowy styl życia i ze smakiem jemy perfekcyjne owoce.

Niestety, w tym przypadku powiedzenie "nie wszystko złoto, co się świeci" nabiera wyjątkowego znaczenia. Jędrne i apetycznie wyglądające owoce tylko udają zdrowe – tak naprawdę daleko im do tych prosto z ekologicznych upraw, pełnych witamin, minerałów i cennych przeciwutleniaczy, dlatego czasem lepiej kupić coś co wygląda mniej kształtnie, jest droższe, ale zdrowsze!

ecoJABŁKO vs JABŁKO



Producenci używają specjalnych wosków do nabłyszczania skórki jabłka. Najczęściej stosuje się **szelak**, czyli naturalną żywicę pozyskiwaną z odchodów insektów. Zwiększa to odporność owoców na obicia, wpływa na wygląd. Wosk chroni jabłko przed zepsuciem, dlatego owoc **pokryty szelakiem** może dłużej leżeć na sklepowej półce.

Jabłka nieznanego pochodzenia

Zalety:

- ✓ Perfekcyjny wygląd
- ✓ Niska cena

Wady:

- ✗ Zawierają dużą ilość chemii
- ✗ Są mniej smaczne
- ✗ Prawie całkowicie pozbawione są witamin

Jabłka znanego pochodzenia



Zalety:

- ✓ Wysoka jakość
- ✓ Pozytywny wpływ na cerę
- ✓ Poprawa metabolizmu,
- ✓ Niepowtarzalny smak

Wady:

- ✗ Wyższa cena
- ✗ Mniej kształtny wygląd

ecoMLEKO vs MLEKO



Mleko tradycyjne – sprzedawane w supermarketach najczęściej pozbawiane jest w procesie sterylizacji wielu cennych składników odżywczych.

Alternatywą dla niego jest pełne mleko świeże - mikrofiltrowane i pasteryzowane w niskiej temperaturze.

ecoMIĘSO vs MIĘSO



Mięso z hodowli ekologicznej ma **wyższą jakość** i **lepsze właściwości odżywcze** niż mięso pochodzące z prowadzonych metodami przemysłowymi hodowli tradycyjnych.

ecoMięso wykazuje korzystniejszą dla człowieka kompozycję tłuszczów - większą zawartość wartościowych kwasów **omega-3** stwierdzono w mięsie króliczym, wołowym, a także wieprzowym. Badania nad cielęciną potwierdziły, że oprócz lepszej kompozycji kwasów tłuszczowych ma ona także **więcej witamin**.

Zakazane jest stosowanie w ecohodowli zwierząt niezdrowych dla człowieka antybiotyków .

Cechy dobrego mięsa :



- Posiada neutralną lub kwaskową woń,
- Powierzchnia mięsa nie może być śliska,
- Musi mieć odpowiednią, świeżą barwę,
- Nie może być za miękkie ani leżeć we własnym soku,
- Tłuszcz powinien być biały, jędrny.

Pamiętajmy, że mięso które chcemy kupić musi być przebadane. Nie kupujmy mięs z niepewnego pochodzenia, gdyż grozi to poważnymi zatruciami, chorobami a nawet śmiercią!!!!

ZANIECZYSZCZENIA

żywności tradycyjnej – produkowanej przemysłowo

- PESTYCYDY – ze środków ochrony roślin
- METALE CIĘŻKIE – z zanieczyszczonego powietrza, wody i gleby
- AZOTANY I AZOTYNY – zanieczyszczenia z powodu nawożenia
- POZOSTAŁOŚCI LEKÓW WETERYNARYJNYCH, ANTYBIOTYKÓW, HORMONÓW

PARSZYWA DWUNASTKA z marketu

czyli warzywa i owoce najbardziej skażone środkami ochrony roślin

Lista publikowana jest co rok przez instytut badawczy

Environmental Working Group (EWG)

- JABŁKO
- BRZOSKWINIA
- NEKTARYNKA
- TRUSKAWKA
- WINOGRONO
- SELER
- SZPINAK
- PAPRYKA
- OGÓREK
- POMIDOR KOKTAJLOWY
- GROSZEK CUKROWY
IMPORTOWANY
- ZIEMNIAK

Warto właśnie tych produktów poszukać w wersji eco.

CZYSTA PIĘTNASTKA z marketu

czyli lista największych czyściochów
wśród warzyw i owoców

- AWOKADO
- KUKURYDZA
- ANANAS
- KAPUSTA
- GROSZEK CUKROWY
- CEBULA
- SZPARAGI
- MANGO
- PAPAJA
- KIWI
- BAKŁAŻAN
- MELON
- GREJPFRUT
- KANTALUPA
- KALAFIOR

**JEŻELI SZUKASZ PRODUKTÓW
ZDROWYCH, KUPUJ PRODUKTY
OZNACZONE TYM LOGO:**



Źródła:



Publikacja_ekologiczna_l_zmiana%20logo.pdf

- <http://www.minrol.gov.pl/Jakosc-zywnosci/Rolnictwo-ekologiczne/Rolnictwo-ekologiczne-dla-dzieci>
- <http://docplayer.pl/7559522-Zanieczyszczenia-zywnosci-i-ich-wplyw-na-czlowieka.html>
- <http://www.ewg.org/>
- <http://ronja.pl/parszywa-dwunastka-i-czysta-pietnastka/>
- Google grafika
- www.poradnikzdrowie.pl