

## **CZY EKO ZAWSZE OZNACZA ZDROWE I LEPSZE JEDZENIE?**

Jedzenie to poza wodą i tlenem podstawa pozwalająca organizmowi przetrwać. Jednak nie każdy rodzaj żywności ma dobroczynny wpływ na człowieka. Dobrze dobrane, naturalne pożywienie może leczyć, dlatego żywność ekologiczna staje się w ostatnich latach szczególnie modna. Coraz więcej osób, świadomych wpływu codziennej diety na zdrowie, szuka alternatyw dla dostępnych powszechnie marketowych produktów. Niestety bardzo często można spotkać się z przypadkami wprowadzania konsumentów w błąd, kiedy to eko produkty wcale nie różnią się od tych tradycyjnych.

**Jak w takim razie rozpoznać prawdziwą żywność ekologiczną?**

**Dlaczego warto kupować żywność ekologiczną?**



Żywność ekologiczna to żywność produkowana zgodnie z zasadami rolnictwa ekologicznego, w których podstawą jest eliminacja pestycydów oraz nawozów sztucznych. Rolnictwo ekologiczne charakteryzuje się produkcją, która ma zapewniać ochronę zdrowia ludzi oraz środowiska. Metody wytwarzania żywności ekologicznej są oczywiście uregulowane prawnie. Produkty ekologiczne poddawane są obowiązującym w krajach Unii Europejskiej systemom kontroli oraz certyfikacji.

**Jak rozpoznać, czy produkt jest ekologiczny?**

Charakterystyczną cechą świadczącą o przynależności produktu do żywności ekologicznej jest odpowiednie oznaczenie - znak Rolnictwa Ekologicznego (biały liść utworzony z gwiazdek na zielonym tle).



Poza tym **ekologiczna żywność** powinna także zawierać następujące informacje: nazwę produktu, nazwę oraz dane producenta, nazwę oraz numer jednostki certyfikującej, numer identyfikacyjny partii towaru.

Dane te zapewniają konsumenta o tym, iż kupowana żywność jest na pewno ekologiczna. Oznacza to, iż obecne w nim składniki wyprodukowane metodami ekologicznymi, proces technologiczny podlega odpowiedniemu nadzorowi, a żywność ta jest właściwie zabezpieczona, zamknięta oraz oznaczona.

**Zdrowa żywność** - to określenie odnoszące się do żywności naturalnej, bez dodatku wszelkiego rodzaju konserwantów i polepszaczy. To właśnie do grupy zdrowej żywności zalicza się żywność ekologiczną. Jednak samo określenie zdrowa żywność w zasadzie o niczym nas nie zapewnia.



O ile nazwanie produktu żywnością ekologiczną wymaga spełnienia szeregu norm i odpowiedniego jego oznaczenia, o tyle zdrowa żywność to pojęcie bardzo ogólne. Nie ma żadnych uwarunkowań prawnych oraz stosowania znakowania tego typu żywności.

Dlatego bardzo często można się spotkać z oszustwami, zwłaszcza jeśli chodzi o produkty takie jak: jaja, warzywa czy owoce. W tych przypadkach możemy tylko liczyć na zapewnienia sprzedawcy, że owoce i warzywa nie były sztucznie nawożone, a jaja pochodzą od kur z wolnego wybiegu.

**Jednak czy zawsze są one zgodne z prawdą?**



**Żywność organiczna** – to termin bardzo zbliżony do określenia żywność ekologiczna. To produkty wytwarzane bez użycia pestycydów i innych chemicznych środków ochrony roślin. Ponadto w produkcji zwierzęcej stawiane są też określone wymogi odnośnie hodowli zwierząt, m.in. żywienie naturalne. Jednak żywność organiczna budzi też wiele kontrowersji, np. uważa się, iż może zawierać zbyt duże ilości bakterii coli. Poza tym, podobnie jak zdrowa żywność, jest to tylko określenie marketingowe, a więc nie podlega zasadom oznaczania tak jak żywność ekologiczna.

**Żywność bio** - umieszczenie na etykiecie napisu "bio" powinno oznaczać, iż mamy do czynienia z produktem naturalnym i czystym ekologicznie. Podobnie jak w przypadku żywności ekologicznej, bio produkty są specjalnie oznaczane symbolem Rolnictwa Ekologicznego oraz posiadają certyfikat BIO. Dlatego tak ważne jest dokładne sprawdzanie etykiet, gdyż wielu producentów nazywa swoją żywność bio, choć tak naprawdę nią nie jest.



**Jeśli mamy do czynienia z prawdziwą żywnością ekologiczną, odpowiednio oznaczoną na opakowaniu, to na pewno można powiedzieć, iż jest to żywność o wiele bardziej wartościowa i zdrowsza niż tradycyjna.**

Pozbawiona jest bowiem chemicznych nawozów, barwników, konserwantów, emulgatorów i innych polepszaczy, dodawanych powszechnie podczas produkcji żywności.

Rośliny wyprodukowane metodami rolnictwa ekologicznego nie zawierają związków toksycznych dla organizmu. Produkty pochodzenia zwierzęcego wolne są od antybiotyków czy hormonów wzrostu.



Ponadto **ekologiczna żywność** dostarcza znacznie większych ilości witamin i składników mineralnych oraz innych związków odżywczych. Kupując i spożywając żywność ekologiczną, możemy mieć pewność, że zaopatrujemy swój organizm we wszystko co najlepsze i chronimy go przed negatywnym wpływem niebezpiecznych, będących choćby przyczyną nowotworów substancji chemicznych.

Jednak dokonując wyboru żywności ekologicznej bardzo ważne jest dokładne zapoznanie się z informacjami umieszczonymi na etykiecie. Wiele osób wpadając w wir zdrowego odżywiania zapomina o pułapkach, jakie mogą czyhać na sklepowych półkach.

Przed zakupem lepiej zapoznać się z oznaczeniami jakie powinny być na opakowaniach żywności ekologicznej. Producenci oraz sieci sklepowe stosują bowiem chwyt marketingowe i sprzedają żywność, określając ją jako zdrowa, choć tak naprawdę nie różni się ona niczym, oprócz nazwy i ceny, od żywności tradycyjnej.

Ekologiczna	VS.	Naturalna / Lokalna
ZAKAZANE	Toksyczne pestycydy	DOZWOLONE
ZAKAZANE	Hormon wzrostu	DOZWOLONE
ZAKAZANE	Sterydy	DOZWOLONE
ZAKAZANE	CMO	DOZWOLONE
ZAKAZANE	Antybiotyki	DOZWOLONE
✓	Certyfikat Bio	×
✓	Kontrole ekologiczne	×
✓	Ekologiczne środowisko	×

W takich sytuacjach nie warto przepłacać, zwłaszcza, że na pewno nie odbije się to pozytywnie na naszym zdrowiu.

**Żywność ekologiczna najlepiej nadaje się do przygotowywania pysznych i zdrowych posiłków o każdej porze dnia.**

## **Salatka pomidor+ ogórek+ cieciorka bio**

### **Składniki :**

- 4 pomidory bio
- 3 ogórki małosolne bio
- puszkę cieciorki bio
- 1 średnią cebulę bio
- 2 łyżki dobrej oliwy organicznej lub oleju rzepakowego/krokoszowego
- odrobinę świeżej natki pietruszki bio
- przyprawy bio: pieprz /czarny i ziołowy/, sól (nie przesadzajmy z ilością tej drugiej).



Pomidory myjemy, kroimy w (pół ) plasterki, dorzucamy pokrojone w cienkie plastry ogórki i cebulę (wcześniej obraną i umytą), dodajemy odsączoną cieciorkę, trochę świeżej natki pietruszki - doprawiamy do smaku i oliwą całość okraszamy. **Smacznego!**

Katarzyna Ziętara