



„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”

Odwiedź portal www.ksow.pl zostań Partnerem Krajowej Sieci Obszarów Wiejskich
Instytucja odpowiedzialna za treść Polska Izba Żywności Ekologicznej www.pize.info.pl

ŻYWNOŚĆ EKOLOGICZNA, CZYLI JEMY DLA ZDROWIA

Obecnie aż 60 proc. chorób cywilizacyjnych^[1] przypisuje się niewłaściwemu sposobowi odżywiania. Z tego powodu rośnie zainteresowanie produktami bezpiecznymi i wolnymi od zanieczyszczeń. Odpowiedzią na te poszukiwania może być żywność ekologiczna.



Rolnictwo ekologiczne – jak to się zaczęło

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 wsłuchania 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



„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”

Odwiedź portal www.ksow.pl zostań Partnerem Krajowej Sieci Obszarów Wiejskich
Instytucja odpowiedzialna za treść Polska Izba Żywności Ekologicznej www.pize.info.pl

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 żywność 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. 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 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.^[2] Ponadto, produkty pochodzące z rolnictwa ekologicznego zawierają o około 30 proc. więcej antyoksydantów niż w przypadku żywności konwencjonalnej.^[3] 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,



„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”

Odwiedź portal www.ksow.pl zostań Partnerem Krajowej Sieci Obszarów Wiejskich
Instytucja odpowiedzialna za treść Polska Izba Żywności Ekologicznej www.pize.info.pl

bardzo korzystnie wpływają nie tylko na smak, ale też teksturę i aromat.[4] Są to właściwości, 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.[5]

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.[6] W przeciwieństwie do konwencjonalnych metod produkcji, celem rolnictwa ekologicznego nie jest wzrost wydajności i obniżania kosztów wytwarzania żywności. Liczy się podwyższenie jakości produktów i zniesienie ryzyka zanieczyszczenia ich szkodliwymi substancjami.



Wpływ żywności i żywienia na zdrowie dzieci i dorosłych

Nawet niewielkie ilości pozostałości pestycydów w żywności mogą wywoływać negatywne skutki dla organizmu, objawiając się alergiami, chorobami cywilizacyjnymi czy spadkiem odporności. Długotrwały wpływ pestycydów na organizm powoduje m.in. niemierność pracy serca, zmniejszoną płodność, wady wrodzone czy powstanie nowotworów.[7] W szczególności narażone są na to kobiety w ciąży, matki karmiące oraz dzieci do 15 roku życia, gdyż pestycydy gromadzą się przede wszystkim w mleku, mózgu, wątrobie i tłuszczu.[8] Z tego względu żywność ekologiczna powinna być preferowana właśnie w tej grupie osób oraz



„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”

Odwiędź portal www.ksow.pl został Partnerem Krajowej Sieci Obszarów Wiejskich
Instytucja odpowiedzialna za treść Polska Izba Żywności Ekologicznej www.pize.info.pl

wśród ludzi starszych. Polecana jest również osobom będącym na diecie eliminacyjnej (weganie i wegetarianie), opierającej się głównie na surowcach roślinnych, które mogą wprowadzać nadmierne ilości azotanów i azotynów do organizmu. Azotany wprawdzie nie są szkodliwe dla zdrowia, jednak łatwo przekształcają się w azotyny, które wykazują negatywny wpływ na zdrowie. Istotną więc rolę odgrywa profilaktyka, polegająca na odpowiednim postępowaniu żywieniowym. Chcąc zmniejszyć ryzyko wystąpienia niekorzystnych skutków zdrowotnych, należy spożywać produkty pełnowartościowe, o jak najmniejszej koncentracji zanieczyszczeń, mające w swym składzie wszystkie niezbędne składniki odżywcze, czyli żywność z systemu rolnictwa ekologicznego.



Rolnictwo ekologiczne a regulacje prawne

Jednym z filarów systemu ekologicznego rolnictwa jest rozporządzenie Rady Wspólnoty Europejskiej nr 834/2007. Jako podstawę funkcjonowania gospodarstwa ekologicznego wskazuje zamknięcie obiegu z ograniczeniem stosowania środków zewnętrznych. W dokumencie tym znaleźć można główne zasady produkcji żywności ekologicznej.

W odniesieniu do uprawy gleby są to:



„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”

Odwiedź portal www.ksow.pl zostań Partnerem Krajowej Sieci Obszarów Wiejskich
Instytucja odpowiedzialna za treść Polska Izba Żywności Ekologicznej www.pize.info.pl

- o zabiegi głębokiego spulchniania gleby i jej płytkiego odwracania,
- o minimalna liczba przejazdów,
- o wykorzystanie płodozmianu w celu zwalczania chorób, szkodników i chwastów.

W odniesieniu do hodowli zwierząt i uprawy roślin należy pamiętać o tym, żeby:

- o unikać syntetycznych środków ochrony roślin, regulatorów wzrostu,
- o dbać o dobrostan zwierząt – nieograniczony dostęp do wybiegu, hodowlę w systemie ściółkowym, dostęp do świeżej wody, odpowiednio regulowany dostęp światła,
- o nawozy, zwierzęta, materiał rozmnożeniowy pochodziły z własnych zasobów gospodarskich (naturalne nawozy zielone, kompost),
- o obsada zwierząt uzależniona była od posiadanych użytków rolnych (przy równoczesnym dostosowaniu do własnych możliwości produkcji ściółki i paszy),
- o w odżywianiu zwierząt hodowlanych nie stosować substancji czynnych takich, jak antybiotyki, hormony, a pasza pochodziła z własnego gospodarstwa (w sytuacji zagrożenia życia zwierzęcia, wyjątkowo dozwolone są leki konwencjonalne, przy czym okres karencji jest dwukrotnie dłuższy niż w przypadku produkcji konwencjonalnej),
- o nie stosować GMO i produktów z nich wytwarzanych (wyjątek stanowią preparaty lecznicze weterynaryjne),
- o nie poddawać żywności promieniowaniu jonizującemu,
- o ograniczyć emisję gazów cieplarnianych,
- o dążyć do wytwarzania produktów wysokiej jakości.

[1] Kazimierczak R., Rembiałkowska E. (2007): Żywność ekologiczna – postęp w żywieniu. *Postępy Techniki Przetwórstwa Spożywczego* 1, 70-73. [2] Siebielec S. (2014): Charakterystyka żywności produkowanej w warunkach rolnictwa ekologicznego. *Polish Journal of Agronomy*, 19, 25-35.

[3] Hallmann E., Rembiałkowska E. (2006): Zawartość związków antyoksydacyjnych w wybranych odmianach cebuli z produkcji ekologicznej i konwencjonalnej. *Journal of Research and Applications in Agricultural Engineering*, 51 (2), 42-46.

[4] Hallmann E., Rembiałkowska E. (2008): Ocena wartości odżywczej i sensorycznej pomidorów oraz soku pomidorowego z produkcji ekologicznej i konwencjonalnej. *Journal of Research and Applications in Agricultural Engineering*, 53 (3), 88-95.

[5] Siebielec S. (2014): Charakterystyka żywności produkowanej w warunkach rolnictwa ekologicznego. *Polish Journal of Agronomy*, 19, 25-35.

[6] Rutkowska B. (2001): Azotany i azotyny w ziemniakach z gospodarstw ekologicznych i konwencjonalnych. *Rocznik PZH*, 52, NR 3, 231–236

[7] Kazimierczak R., Rembiałkowska E. (2007): Żywność ekologiczna – postęp w żywieniu. *Postępy Techniki Przetwórstwa Spożywczego* 1, 70-73.

[8] Gadomska J., Sadowski T., Buczkowska M. (2014): Ekologiczna żywność jako czynnik sprzyjający zdrowiu. *Probl Hig Epidemiol*, 95 (3), 556-560.



„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”

Odwiedź portal www.ksow.pl zostań Partnerem Krajowej Sieci Obszarów Wiejskich
Instytucja odpowiedzialna za treść Polska Izba Żywności Ekologicznej www.pize.info.pl