



„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](http://www.ksow.pl) zostań Partnerem Krajowej Sieci Obszarów Wiejskich  
Instytucja odpowiedzialna za treść Polska Izba Żywności Ekologicznej [www.pize.info.pl](http://www.pize.info.pl)

## EKOLOGICZNE WARZYWA I OWOCE

Coraz więcej konsumentów zwraca uwagę na autentyczną jakość i smak pożywienia. Prawdziwość produktu i jego pierwotna biologiczna naturalność stają się głównym impulsem do zakupu. Te źródłowe walory znajdziemy w produktach rolnictwa ekologicznego.

Nie wszystko jednak, co jest deklarowane jako „eko” czy „bio” faktycznie zostało wyprodukowane według zasad produkcji ekologicznej. Wiarygodność ekoproduktów potwierdza certyfikat zgodności z unijnymi wymogami ekoprodukcji, przyznawany rolnikom, przetwórcom i handlowcom kontrolowanym przez upoważnione jednostki certyfikujące, uprawniający do oznaczania produktów słynnym logo UE, tzw. ekoliściem. Jakość produktów ekologicznych, za którą konsumenci są gotowi płacić wyższe ceny wynika ze sposobu produkcji, naśladującego procesy zachodzące naturalnie w przyrodzie. Zakłada się, że biologiczna wartość ekologicznych płodów rolnych oraz produktów pozyskiwanych ze stanu naturalnego jest porównywalna. To proste - prawdziwa jakość żywności ma swój początek w glebie!





**„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](http://www.ksow.pl) zostań Partnerem Krajowej Sieci Obszarów Wiejskich  
Instytucja odpowiedzialna za treść Polska Izba Żywności Ekologicznej [www.pize.info.pl](http://www.pize.info.pl)

## Na czym polega produkcja ekologiczna?

Zasady ekologicznej produkcji rolnej wypracowane przez rolników odrzucających chemizację upraw, która skutkuje zanieczyszczeniem środowiska i żywności, są objęte regulacją prawną od lat 90. XX wieku. Najważniejsze wyróżniki tego systemu to:

- powrót do nawozów naturalnych (nawozy syntetyczne są zabronione);
- zróżnicowany płodozmian (następstwo roślin w uprawie polowej) w przeciwieństwie do monokultury;
- eliminacja chemicznej ochrony roślin przed chorobami i szkodnikami, zastępowanej biologicznymi metodami ich ograniczania (zakaz stosowania syntetycznych pestycydów);
- odchwaszczanie mechaniczne, czyli maszynowe i ręczne (zakaz stosowania herbicydów);
- odrzucenie organizmów modyfikowanych genetycznie (GMO).

W przypadku ekologicznej produkcji zwierzęcej zapewniony jest dobrostan zwierząt (obszerne stanowiska w budynkach inwentarskich, naturalna ściółka, dostęp do wybiegów i pastwisk) oraz naturalne pasze, bez syntetycznych dodatków, a także radykalne ograniczenie biotechnologii weterynaryjnej.

Aby produkty rolnictwa ekologicznego wprowadzić na rynek, gospodarstwo musi zgłosić się do krajowego systemu kontroli, zobowiązując się do:

- przestrzegania ekorolniczych standardów UE,
- dokumentowania (prowadzenia rejestrów) stosowanych środków i działań produkcyjnych,
- poddania przedsięwzięcia kontroli prowadzonej przez upoważnioną jednostkę certyfikującą.

Jeśli kryteria rolnictwa ekologicznego są spełnione, producent otrzymuje certyfikat zgodności z wymogami, warunkujący sprzedaż określonych produktów jako ekologiczne. Dotyczy to zarówno rolników, jak i przetwórców ekologicznych płodów rolnych, hurtowni rozprowadzających ekoprodukty, a także importerów ekologicznych artykułów rolno-spożywczych.

## Jak rozpoznać żywność, która naprawdę została wyprodukowana ekologicznie?

W handlu detalicznym certyfikowane produkty ekologiczne, określane też jako biologiczne lub organiczne, oznakowane są unijnym logo, czyli stylizowanym listkiem z 12 białych gwiazdek na prostokątnym, jasnozielonym tle (w przypadku etykiet jednobarwnych, listek jest w kolorze czcionki). W polu widzenia logo musi znajdować się numer kodowy jednostki, która certyfikuje podmiot odpowiedzialny za ekorolniczą wiarygodność produktu, a pod nim – wskazanie pochodzenia surowców (z UE, spoza UE lub, w przypadku produktów złożonych, jeśli zasadne, obie informacje). Produkty nieoznakowane unijnym ekolisciem nie mogą być sprzedawane jako ekologiczne.



„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](http://www.ksow.pl) zostań Partnerem Krajowej Sieci Obszarów Wiejskich  
Instytucja odpowiedzialna za treść Polska Izba Żywności Ekologicznej [www.pize.info.pl](http://www.pize.info.pl)

## Walory odżywcze ekologicznych warzyw i owoców

Dlaczego ekologiczne warzywa i owoce są postrzegane jako lepsze od wyprodukowanych konwencjonalnie? Przede wszystkim sposób uprawy, eliminujący środki agrochemiczne, zabezpiecza je oraz środowisko przed zanieczyszczeniami pochodzenia rolniczego. Rośliny uprawiane metodami ekologicznymi posiadają na ogół większą „gęstość energetyczną”, co oznacza, że np. kilogram ekologicznych warzyw czy owoców dostarcza więcej składników odżywczych i innych substancji biologicznie czynnych niż ich konwencjonalne odpowiedniki. Produkty z upraw przyjaznych środowisku posiadają często więcej antyoksydantów, które przeciwdziałają starzeniu się komórek. Spożywanie żywności ekologicznej zmniejsza ryzyko zachorowań na m.in. choroby skóry, niektóre nowotwory czy choroby układu krążenia. Konsumenty, w których jadłospisie produkty ekologiczne stanowią znaczącą pozycję, mają często niższy wskaźnik masy ciała (BMI), co oznacza niższe ryzyko wystąpienia chorób związanych z otyłością<sup>[1]</sup>.



## Gdzie szukać ekologicznych warzyw i owoców?

Przede wszystkim warto zaopatrywać się w odpowiednie warzywa i owoce wtedy, gdy jest na nie sezon. Są wówczas najbardziej wartościowe z żywieniowego punktu widzenia i najsmaczniejsze. Podczas miesięcy zimowych warto sięgać po warzywa i owoce całoroczne, a także produkty mrożone, które dzięki niskim temperaturom zachowują wiele swoich pierwotnych właściwości. Certyfikowane przetwory z ekologicznych owoców i warzyw, także te domowego wyrobu, przedłużają wspomnienie





**„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](http://www.ksow.pl) zostań Partnerem Krajowej Sieci Obszarów Wiejskich  
Instytucja odpowiedzialna za treść Polska Izba Żywności Ekologicznej [www.pize.info.pl](http://www.pize.info.pl)

lata oraz zapewniają całoroczne zaopatrzenie organizmu w niezbędne składniki. Warto wybierać produkty od miejscowych producentów, nie tylko dlatego, że wspieramy wtedy lokalną gospodarkę, ale także dlatego, że – jak utrzymują niektórzy – najlepiej służy nam to, co rodzi nasza ziemia. Produkty lokalne zawierają w zasadzie wszystko to, czego potrzeba do zdrowego życia ludziom żyjącym w danym regionie. W dużych miastach są specjalistyczne sklepy z żywnością ekologiczną, (czasem oznakowane jako BIO lub jako „zdrowa żywność”, etc.), pojawiają się biobazary i ekobazary, a od niedawna – kooperatywy spożywcze, czyli przedsięwzięcia oparte na bezpośrednich umowach z rolnikami – dostawcami produktów dla zrzeszonej grupy konsumentów. Przetworzone paczkowane produkty ekologiczne coraz częściej trafiają na półki sklepów ogólnospożywczych, w tym supermarketów. Nie znaczy to jednak, że wszystkie produkty dostępne w tych źródłach są objęte certyfikacją ekologiczną. Certyfikowane produkty ekologiczne są wprowadzane do obrotu w opakowaniach uniemożliwiających podmianę, oznakowanych ekoliściem, natomiast inne, nawet jeśli „gwarantowane niepryskane”, nie mogą być oferowane jako ekologiczne.

### Jedźmy eko!

Trend na spożywanie ekoproductów ma coraz więcej zwolenników. Świadczy to o rosnącej świadomości konsumentów na temat znaczenia jakości żywności dla naszego zdrowia oraz tego, że jakość ta zależy od sposobu produkcji i stanu środowiska rolniczego. Jedźmy więc żywność ekologiczną – dla zdrowia naszego i Ziemi!

[1] Mie et al. Human health implications of organic food and organic agriculture: a comprehensive review. Environmental Health (2017) 16:111 DOI 10.1186/s12940-017-0315-4

Przekład na język polski: Ponder A., Barański M., Rembiałkowska E. Wpływ żywności ekologicznej i rolnictwa ekologicznego na zdrowie człowieka – przegląd badań naukowych.