



„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

JABŁUSZKO Z ROBACZKIEM

Ekologiczne owoce i warzywa to zazwyczaj pierwsze produkty, po które sięgają konsumenci zainteresowani żywnością ekologiczną. Głównym motywem wyboru jest świadomość, że w uprawie ekologicznej wykluczone są nawozy sztuczne oraz pestycydy, czyli środki ochrony roślin stosowane w produkcji konwencjonalnej bezpośrednio na rośliny, które jemy.



W ekologicznym sadzie i ogrodzie

Ekologiczna uprawa owoców i warzyw to najtrudniejszy dział rolnictwa ekologicznego. Przez lata hodowcy wytworzyli ogromną ilość typów i odmian roślin owocowych i warzywnych, diametralnie różniących się od swych dzikich przodków i dostosowanych do różnych warunków przyrodniczych. Większość odmian uprawnych wymaga rozmnażania przez człowieka, w przeciwnym razie ich specyficzne cechy by się rozproszyły. Uprawa takich „wydelikacowanych”, wrażliwych na choroby i atakowanych przez szkodniki roślin, wymaga ogromnych nakładów pracy oraz czujności i staranności ogrodników. W produkcji konwencjonalnej choroby i szkodniki zwalczą się opryskami chemicznymi, natomiast w uprawie ekologicznej trzeba stwarzać warunki w maksymalnym stopniu zapobiegające



„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

wystąpieniu tych problemów. Czynniki chorobotwórcze i szkodniki są też częścią przyrody i ekooogrodnicy (oraz eko-konsumenci) muszą pogodzić się z tym, że czasem ślimaki uszkodzą sałatę i kapustę, w rzodkiewce, marchwi, jabłkach, śliwkach i czereśniach można znaleźć „robaczka”, truskawki i maliny pleśnieją już na krzakach, jabłka i gruszki miewają plamki, a choroby ogórków i ziemniaków potrafią zniszczyć całe plantacje w ciągu dwóch dni. Lista środków ochrony roślin dozwolonych do stosowania w uprawach ekologicznych jest bardzo krótka. Oprócz wyciągów roślinnych można stosować tylko niektóre preparaty miedziowe i siarkowe, o ograniczonej skuteczności. **Chwasty** są zmurą każdego rolnika i sadownika. W rolnictwie ekologicznym nie można się ich pozbywać przy użyciu chwastobójczych herbicydów, trzeba usuwać mechanicznie - maszynowo i ręcznie, co ogromnie podraża koszty ekologicznej produkcji warzyw i owoców. Kolejną kwestią jest **nawożenie**, bo wiele roślin warzywnych ma wysokie wymagania pokarmowe, a nawożenie nawozami sztucznymi jest zabronione w uprawie ekologicznej. W gospodarstwach ogrodniczych rzadko utrzymywane są jednocześnie zwierzęta, a ich nawozy po przekompostowaniu byłyby najcenniejszym źródłem próchnicy, dlatego eko-rolnikowi pozostaje zakup kosztownych nawozów organicznych, z których i tak nie wszystkie nadają się do upraw ekologicznych (z uwagi na pochodzenie składników wyjściowych). **Nawadnianie** roślin warzywnych i sadowniczych, zwłaszcza plantacji jagodowych, to kolejna, bardzo kosztowna inwestycja w ogrodnictwie, warunkująca stabilne plony. Te z kolei, w przypadku większości warzyw i owoców, wymagają **ręcznego zbioru**, co wydatnie podraża koszty produkcji ogrodniczej.

Nie bez racji uważa się, że ogrodnictwo to „wyższa szkoła jazdy”, ale w świetle obowiązujących wymogów ogrodnictwo ekologiczne to „sztuka akrobacji”. Konieczność sprostania im powoduje, że ekologiczne warzywa i owoce są nierzadko dwukrotnie droższe niż ich konwencjonalne odpowiedniki.



„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



Certyfikacja i znakowanie ekologicznych owoców i warzyw

Ekologiczna produkcja owoców i warzyw może znaleźć się na certyfikacie po upływie dwuletniego okresu konwersji, czyli wdrażania wymogów ekorolniczych pod nadzorem jednostki certyfikującej, bez możliwości oferowania produktów jako ekologiczne. Dla wieloletnich roślin sadowniczych okres konwersji trwa aż 3 lata, czyli dopiero owoce z czwartego sezonu ekologicznej uprawy mogą zostać uwzględnione w certyfikacie ekologicznego gospodarstwa sadowniczego. Siew i sadzenie roślin ogrodniczych na gruntach, które zakończyły okres konwersji zapewnia owocom i warzywom obecność na certyfikacie od pierwszego zbioru, o ile nasiona i sadzonki mają status EKO, a sposób uprawy spełnia wymogi rolnictwa ekologicznego.

Jak wszystkie produkty ekologiczne w obrocie detalicznym, certyfikowane owoce i warzywa powinny być oferowane do sprzedaży w opakowaniach zamkniętych, oznakowanych ekorolniczym logo UE (biały listek z 12 gwiazdek na zielonym tle, numer kodowy jednostki certyfikującej, unijnym lub pozaunijnym pochodzeniem produktu). Opakowania handlowe ekologicznych warzyw i owoców to siatki, perforowane worki, papierowe torby, tacki, różnego rodzaju pojemniki – wszystkie oznakowane stosownymi etykietami identyfikującymi dostawcę produktu ekologicznego. Także pęczki rzodkiewki, szczypiorku czy koperku powinny być zaopatrzone w etykiety określające ekorolniczy status certyfikowanych produktów.



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

Tylko w specjalistycznych sklepach BIO, zobowiązujących się publicznie do sprzedaży tzw. zdrowej żywności, akceptowana jest w Unii Europejskiej sprzedaż „na wagę” produktów ekologicznych, chętnie wybieranych przez klientów osobiście z oryginalnych opakowań zbiorczych certyfikowanego dostawcy. Sprzedaż ekoproduktów z opakowań zbiorczych jest niedozwolona w sklepach ogólnospożywczych.

Owoce i warzywa, które mają moc

Dlaczego ekologiczne warzywa i owoce są postrzegane jako lepsze od wyprodukowanych konwencjonalnie? Przede wszystkim dlatego, że 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 organicznych upraw mają często więcej antyoksydantów, które przeciwdziałają starzeniu się komórek. Spożywanie żywności bio zmniejsza ryzyko zachorowań m.in. na choroby skóry, niektóre nowotwory czy choroby układu krążenia. Konsumenci, w których jadłospisie produkty ekologiczne stanowią znaczącą pozycję, mają często niższy wskaźnik masy ciała (BMI), co oznacza niższe ryzyko wystąpienia chorób związanych z otyłością^[1]. A to tylko niektóre walory spożywania ekologicznych warzyw i owoców. Rośliny ogrodnicze odbiegają od swych dzikich przodków zarówno wyglądem, jak i zawartością wielu składników w owocach i warzywach. Jednak ekologiczny sposób uprawy, naśladujący procesy zachodzące naturalnie w przyrodzie pozwala przypuszczać, że oprócz mierzalnej wartości odżywczej mają one wartość dodatkową: biologiczną „moc” ukształtowaną przez owe procesy. Wreszcie smak - jako kategoria subiektywna nie podlega dyskusji, ale nawet przypadkowy konsument, po spróbowaniu ekologicznej marchewki, pomidorów czy truskawek przyzna, że mają „prawdziwy smak”!

Gdzie szukać ekologicznych owoców i warzyw

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 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



„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

certyfikacją ekologiczną. Certyfikowane produkty ekologiczne są wprowadzane do obrotu w opakowaniach uniemożliwiających podmianę, oznakowanych ekoliściami, natomiast inne, nawet jeśli „gwarantowane niepryskane”, nie mogą być oferowane jako ekologiczne

[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.