

- Ekofarmári nepoužívajú pesticídy. Vzhľadom na povahu pesticídov sa v dnešnom konvenčnom poľnohospodárstve pristupuje k užívaniu čoraz agresívnejších druhov týchto chemikálií. Užívanie pesticídov je z pohľadu dlhodobej perspektívy nezmysel. Škodcovia su prispôsobiví, rýchlo sa adaptujú, čo ich posilňuje a pesticídy robí neúčinnými, zatiaľ čo znečisťujú a zneúrodňujú pôdu a chemikálie prenikajú do plodín. Podľa amerického úradu pre kontrolu potravín a liečiv (FDA) skonzumuje každý európan v bežných potravinách v priemere minimálne 2,5 kg chemických látok. Najviac pesticídov býva vo vzorkách šalátov, rajčín, papriek a citrusov. V mliečnych výrobkoch boli pozitívne nálezy pesticídov v 91% vzoriek. Vedci zistili, že niektoré pesticídy narušujú účinok hormónov, ktoré hrajú kľúčovú rolu pri vývoji ľudského zárodka. Navyše medzinárodné štúdie poukazujú na to, že pesticídy narušujú nervovú sústavu, imunitný systém, prispievajú ku vzniku rakoviny, chronickej únavy, či znižovaniu plodnosti.
- Ďalším dôvodom, prečo je biopotraviny môže byť idea, ktorá sprevádza výrobu biopotravín. Spôsob produkcie biopotravín je nazývaný ekologickým poľnohospodárstvom, ktoré dodržiava princípy trvalej udržateľnosti poľnohospodárstva, aj celkového rozvoja. Ekofarmári sa snažia o čo najvyššiu mieru ochrany ohrozených druhov živočíchov a rastlín a tomu prispôbujú svoje pôsobenie. Uvedomujú si hodnotu úrodnej pôdy a dbajú o jej čistotu. Ekologické, trvale udržateľné hospodárstvo sa tiež snaží o zanechanie čo najmenšej ekologickej stopy, napríklad šetrením energií používaných pri výrobe. Pozitívom je tiež fakt, že s rozkvetom ekologického hospodárstva prichádza aj revitalizácia a obnova života na vidieku.

Podľa čoho spoznáte biopotraviny?

Slovenské potraviny vyprodukované v ekologickom poľnohospodárstve spoznáte podľa čierneho-bieleho znaku s nápisom „EKO – poľnohospodárstvo“.

Slovenských certifikovaných BIO výrobkov je však na pultoch obchodov dodnes len veľmi málo. Prevažujú české biopotraviny. Tie ľahko spoznáte podľa zeleného znaku, tzv. biozephyru s nápisom „BIO – produkty ekologického zemedelstvi“.



Čo je to FAIR TRADE?

Fair Trade znamená spravodlivý obchod. Ide o celosvetové hnutie, ktoré sa do medzinárodného obchodu snaží vrátiť základné etické pravidlá. Podobne ako BIO značka, aj Fair Trade má svoje presné štandardy a označenia.

Výrobky s označením Fair Trade sú vyrobené v krajinách tretieho sveta, no pracovníci na poliach a plantážach dostávajú spravodlivejšiu minimálnu mzdu a majú zaručené základné sociálne istoty, zabraňuje sa ich vykorisťovaniu. Destka práca je pri Fair Trade vylúčená. Značka Fair Trade okrem spravodlivého zárobku zaručuje aj šetrnosť k životnému prostrediu a prírodným zdrojom a tiež zaručuje biokvalitu výrobku. Všetky Fair Trade výrobky sú v BIO kvalite.



BIOPOTRAVINY

Biopotraviny

Čo sú biopotraviny?

Prívlastok BIO môže mať akákoľvek potravina, ktorá bola vyrobená podľa pravidiel o ekologickom poľnohospodárstve, teda aj mäso, údeniny, mlieko a mliečne výrobky, vajcia, pivo, víno, ovocie a zelenina, pekárenské výrobky alebo detská výživa. Biopotraviny sú teda akékoľvek potraviny, ktoré vznikli čo najprírodzenejším, ale zároveň kontrolovaným spôsobom v rámci ekologického a trvalo udržateľného poľnohospodárstva.

V BIO kvalite je dnes dostať takmer čokoľvek, zďaleka nie len obilniny a strukoviny, ale aj mäso, maslo, mliečne výrobky, zeleninu, cestoviny, víno, alebo čokoládu. Na svoje si prídu i gurmáni. Označenie BIO je často nesprávne spájané s vegetariánstvom alebo makrobiotikou, biopotraviny sú vnímané ako niečo špeciálne. Pravdou však je, že biopotraviny sú úplne normálne potraviny určené pre každého, kto má záujem sa zdravo stravovať a potrpí si na kvalitu svojej stravy.

Čím sa BIO líši od bežných potravín?

BIO certifikát dostanú len farmy, chovy a výrobné, ktorých postupy výroby spĺňajú isté normy. Pri pestovaní plodín v ekologickom poľnohospodárstve sa na rozdiel

od bežnej poľnohospodárskej praxe nesmú používať chemikálie, teda umelé hnojivá, chemické postreky (pesticídy) ani geneticky modifikované organizmy.

Zvieratá v ekologickom poľnohospodárstve musia byť chované v súlade so svojimi prirodzenými potrebami, majú možnosť výbehu na pastviny a sú kŕmené svojou prirodzenou potravou. Tieto zvieratá nedostávajú rastové hormóny a steroidy, ani preventívne dávky antibiotík.

Pri spracovaní biopotravín nie sú používané prísady (tzv. éčka), ktoré menia prirodzené vlastnosti potravín a môžu mať nežiadúce účinky na zdravie. Nepoužívajú sa umelé konzervačné látky, chemické farbivá, dochucovadlá, umelé aromatické látky, sladidlá ani vitamíny syntetického pôvodu. Výrobcovia nesmú pri výrobe používať ani ožarovanie a mikrovlnný ohrev.

Biopotraviny sú drahšie:

Biopotraviny sú rádovo o 20-40% drahšie než obyčajné potraviny. Vyššia cena biopotravín je odrazom ich kvality. Ich nákupná cena odráža skutočné náklady na výrobu výživných, vysoko kvalitných potravín vyrábaných s ohľadom na prírodu a hodnotu ľudskej práce. Biopotraviny sú vyrábané ekologickým poľnohospodárstvom dodržiujúcim princípy trvale udržateľného hospodárstva, ktoré neplní iba funkciu produkčnú, ale aj mimoprodukčnú, teda popri dozeraní na samotné výrobky sa dbá aj na ochranu prírody, prirodzené zvyšovanie úrodnosti pôdy, lepší život pre hospodárske zvieratá, alebo docenenie práce ľudí podielajúcich sa na výrobe.

Pri porovnávaní cien bežných potravín s biopotravinami si teda treba uvedomiť nasledovné:

- Biopotraviny sú vo väčšine prípadov (pre Českú a Slovenskú republiku to platí takmer 100%) vyrábané "v malom", čiže na menších pozemkoch a v menšom množstve, častokrát sa pestuje naraz aj niekoľko rôznych druhov plodín.

- Výroba naozaj kvalitných potravín si vyžaduje výrazný podiel ľudskej práce.
- Biopotraviny (alebo plodiny určené do biopotravín) sú pestované bez akýchkoľvek hnojív, alebo prípravkov proti škodcom. Pestovanie bez hnojív znamená menšiu úrodu a menej ziskov.

Biopotraviny teda stoja presne toľko, koľko by potraviny mali stáť, pri biopotravinách neplatíte za značku BIO, ale za zdravé a vysoko kvalitné potraviny, vypestované s ohľadom na ochranu prírody. To potraviny z konvenčného poľnohospodárstva sú príliš lacné. Platíme za to všetci vysokú daň v podobe nezdravej populácie, vyludňujúceho sa vidieka, znečisteného životného prostredia a vyčerpávania neobnoviteľných zdrojov energie. BIOpotraviny sú v konečnom dôsledku lacnejšie! Keby konvenční poľnohospodári a spracovatelia boli zatažení daňou za degradáciu životného prostredia, ukázalo by sa, že normálnejšie je kupovať biopotraviny, zatiaľ čo kupovať konvenčné potraviny by sa stalo luxusom.

Je teda len na nás – spotrebiteľoch, bežných ľuďoch aby sme každým nákupom dali jasne najavo, ktorých poľnohospodárov a spracovateľov chceme podporiť.

Prečo jesť biopotraviny?

- Biopotraviny sú zdravé, plnohodnotné a výborne chutia. Napríklad biozelenina má vyšší obsah vlákniny, minerálnych látok, vitamínov a antioxidantov dôležitých pri prevencii a boji proti rakovine. Má o 27% viac vitamínu C, o 29% viac horčička a o 21% viac železa.
- Biopotraviny neobsahujú škodlivé aditíva (éčka). Potravinársky priemysel je v dnešnej dobe podriadený trhovej ekonomike. Cieľom je predávať čo najviac, nie dodávať plnohodnotnú a rozmanitú stravu. Do bežnej praxe patrí používanie chemických látok ako náhrady za drahšie prírodné suroviny. Tieto látky menia prirodzené vlastnosti potravín, ktoré potom vydržia dlhšie, voňajú „intenzívnejšie“ a majú sýte farby. Táto výdrž, vôňa

a farba je častokrát pre potravinu neprirodzená, potravina stráca na svojej výživnej hodnote a chuti. Tieto chemické látky sa nazývajú aditíva a spadajú pod ne farbivá, konzervanty, látky zvyrazňujúce chuť a vôňu, či stabilizátory.

- Medzi „éčkami“ nájdete látky prirodzené, ale aj látky pochádzajúce z dechtu a ropných produktov, ktoré potom dlho zostávajú v našom tele. Niektoré aditíva sú neškodné pre naše zdravie, niektoré môžu častou konzumáciou vo veľkých množstvách prispievať ku bežným chronickým problémom ako je bolesť hlavy, zlé trávenie, alergie, alebo astma a niektoré aditíva sú doslova škodlivé (aspartám). Asi najhoršou vlastnosťou niektorých aditív je ich schopnosť utupovať naše zmysly. Zvlášť na deti môžu pôsobiť podobne ako drogy. Skutočne prírodné potraviny sa nám potom môžu zdať fádne, málo slané či sladké, malé, alebo málo farebné.
- Biopotraviny neobsahujú geneticky modifikované organizmy. Genetické inžinierstvo prekračuje prírodné zákonitosti a vytvára nové, geneticky modifikované organizmy (GMO). Gény z baktérií, vírusov, rastlín a zvierat sú vkladané do iných organizmov, napríklad do sóje, kukurice, repky, alebo bavlny. Ak GMO preniknú do potravinového reťazca, hrozí nepredvídateľné nebezpečie narušenia ekologickej rovnováhy, geneticky modifikované potraviny sú však nebezpečné aj pre jedinca, spôsobujú degeneratívne ochorenia.



Potraviny pre Vaše zdravie

Kvačalova 26, 821 08 Bratislava
Pondelok–Streda: 10:00–18:30
Štvrtok: 10:00–20:00
Piatok: 10:00–18:30
Sobota: 09:00–13:00
tel./fax.: 02 / 555 66 711
kvacalova@slnecnica.sk
<http://slnecnica.sk>