

EKOLOGICZNA ŻYWNOSĆ (BIO)?



...czy żywność ekologiczna, jest rzeczywiście ekologiczna?

Ile w tym prawdy?

Autor

Tadeusz Kiciński

Ekologiczna żywność -określenie żywności pochodzącej z upraw ekologicznych z szczególną dbałością o wyeliminowanie nawozów sztucznych i pestycydów.

Zatem czym jest żywność ekologiczna? Jest to bowiem sposób produkcji żywności mający zapewnić ochronę zdrowia społeczeństwa, środowiska oraz stanowić system zrównoważony pod względem

- ekonomicznym
- ekologicznym
- społecznym

W Unii Europejskiej obowiązuje logo (tzw. eurolisć), którym oznacza się żywność pochodzącą z produkcji ekologicznej i po którym można ją rozpoznać w sklepach.



Do niedawna żywność ekologiczna była jedynie fanaberią ludzi bogatych. Dziś niewielka część polskich konsumentów jest gotowych zapłacić za nią nawet jeszcze raz tyle niż za te same produkty bez przedrostka „eko”, by nacieszyć podniebienie warzywami i owocami bez pestycydów. Tylko czy skórka warta jest wyprawki? Czy żywność ekologiczna jest nową nadzieją dla ludzi, czy to tylko kant i oszustwo producentów?

Teraz liczy się wszystko to, co naturalne. Żywność ekologiczna ma lepszy smak w porównaniu z żywnością wytwarzaną przemysłowo, ale wpływa również na poprawę samopoczucia.

Ludzie sądzą, że popierają uprawę zdrowej żywności i humanitarną hodowlę zwierząt.

- Wołowina „ekologiczna”- powinna bowiem pochodzić z hodowli krów swobodnie pasących się na zielonej trawce.
- Kurczaki nie mogą być trzymane w ciasnych klatkach.
- Z kolei gęsi muszą biegać i pływać, żeby ich mięso było chude i smaczne.
- Świnie powinny mieć więcej ruchu dla chudego mięsa.



Dzięki temu żywność ekologiczna, choć może wyglądać mniej apetycznie, ma więcej walorów odżywczych. Ale czy tak jest naprawdę?

Badania sugerują, że w mleku krów z hodowli ekologicznych jest o 50-80 proc. więcej antyoksydantów. Więcej składników odżywczych mają też zboża, okopowe oraz wiele innych. Podobnie wykazały badania pewnej uczoney . Badała ona zawartość flawonoidów takich jak kwercetyna i kemferol, (które mają działanie przeciwzapalne, przeciwalergiczne i przeciwgrzybicze) . Okazało się, że w badanych przez nią pomidorach uprawianych metodami organicznymi tych korzystnych dla zdrowia przeciwutleniaczy było nawet o 90% więcej niż w tych samych warzywach pochodzących z upraw przemysłowych. Naukowcy przez 12 lat analizowali jakość owoców uzyskiwanych na poletkach

doświadczalnych metodą ekologiczną i przemysłową. Nie udało się wykazać, że organiczne jabłka lepiej smakują. Więcej cukru lub kwasów miały w kolejnych latach owoce ekologiczne albo te uprawiane przy użyciu chemii. Podobnie wypadły badania sprawdzające walory odżywcze. Zawartość, cennych przeciwutleniaczy, bardziej zależała od zbiorów i badanych gatunków jabłek niż od tego, jakie stosowano metody upraw - ekologiczne czy przemysłowe.

Do oceny żywności ekologicznej potrzebne są wieloletnie obserwacje zarówno samych upraw i hodowli, jak zarówno jej wpływu na ludzki organizm. Spór o to może być równie trudny do rozstrzygnięcia. Nie ma wyników badań jednoznacznie wykazujących, że ludzie spożywający ekologiczną żywność rzadziej chorują i dłużej żyją. Nie ma tylko wątpliwości co do tego, że ludzie, którzy ją spożywają, czują się lepiej.

Pewien profesor z uniwersytetu w Kassel przeprowadził pewien eksperyment, mianowicie przez cztery tygodnie obserwował ludzi jedzących ekologiczną lub tradycyjną żywność. Okazało się, że jedzący ekologiczną wypadali lepiej w różnego rodzaju testach. Jednak nie wyklucza się faktu, iż mógł tu wystąpić efekt placebo, gdyż badani wiedzieli, że byli karmieni zdrową żywnością, sugestia bowiem ma duże znaczenie w leczeniu jak i odżywianiu.



Lisbeth Johansson z uniwersytetu w Uppsali badała podniebienia 179 osób, które miały sprawdzić, jak smakują pomidory z różnych upraw. Oczywiście wszystkim najbardziej smakowały te pomidory, które serwowano z napisem „ekologiczne”, choć co najlepsze pochodziły z upraw „chemicznych”. Żywność ekologiczna jest bezpieczna. Nie zauważono, by warzywa pozbawione ochrony pestycydów częściej lub w większym stopniu były narażone na atak bakterii E. coli. Nieuzasadnione okazały się zarzuty, że taka żywność jest siedliskiem mykotoksyn wytwarzanych przez niektóre gatunki grzybów .



Kupowanie ekologicznej żywności stało się częścią kultury masowej. Smakosze kierują się głównie jakością żywności, ekologią i filozofią jedzenia. Dla „pożeraczy” ważna jest niska cena i duża ilość pożywienia. Dla zachowania zdrowia decydujące znaczenie ma to, jak się odżywiamy. Logo „bioprodukt” czy „slow food” niczego nie gwarantuje, może być nawet wymówką dla nieprawidłowej diety. Lepiej spożywać jak najwięcej nieprzetworzonych produktów, owoców, warzyw i produktów pełnoziarnistych, a jak najmniej tłuszczów zwierzęcych, soli i cukru.

Co idzie za tym wszystkim - ekologiczne nie zawsze znaczy zdrowe wszystko zależy od naszego podejścia. Możemy jeść same zdrowe pokarmy, ale bez jakiegokolwiek umiaru skończy się to dla nas źle. Ważne też jest odróżnienie faktycznego stanu zdrowia, prawdziwego działania eko- żywności od komfortu psychicznego zaspakajanego tym, że wystarczy zobaczenie przedrostka „eko-“ czujemy się wtedy rozgrzeszeni i myślimy że żyjemy zdrowo.



...

Wszystko zależy od nas samych.