



ŻYWNOŚĆ ORGANICZNA

Program Eko z Twoją Wolą

A photograph of various fresh organic vegetables. In the foreground, there are green beans in a green crate, a blue crate filled with bright red cherry tomatoes, and a bunch of fresh green basil leaves. In the background, there are yellow and red potatoes. A small wooden sign with the word 'ORGANIC' is partially visible at the bottom left.

Żywność organiczna

- Mianem żywności organicznej określamy żywność produkowaną metodą rolnictwa ekologicznego ze szczególną dbałością o środowisko naturalne i dobrostan zwierząt
- To żywność wytworzona bez użycia pestycydów i sztucznych nawozów
- Określana jest także jako żywność ekologiczna czyli „eko” i biologiczna czyli „bio”

A photograph of various organic vegetables in crates. In the foreground, there are green beans in a green crate, red cherry tomatoes in a blue crate, and fresh basil leaves. A cardboard sign with the word 'ORGANIC' is partially visible at the bottom. The background shows more vegetables like potatoes and red onions.

Żywność organiczna

- Ekologiczne metody produkcji żywności mają zapewniać ochronę zdrowia społeczeństwa i środowiska i stanowić system zrównoważony pod względem:
- **ekologicznym** – produkcja prowadzona jest w oparciu o zasoby wewnętrzne;
- **ekonomicznym** – zwiększone nakłady pracy rekompensowane są wyższą ceną produktów;
- **społecznym** – zwiększa zatrudnienie na obszarach wiejskich zapobiegając niekorzystnym zmianom.



Oznakowanie żywności organicznej

- Producenci i przetwórcy żywności ekologicznej mają obowiązek oznaczenia swoich produktów logo produkcji ekologicznej Unii Europejskiej, numerem jednostki certyfikującej oraz wskazać pochodzenie surowców wykorzystanych do wytworzenia produktu.
- Logo produkcji ekologicznej Unii Europejskiej to „eurolisć”

Oznakowanie żywności organicznej

- Potocznie określenie "żywność ekologiczna" często bywa używane zamiennie z określeniem "zdrowa żywność". Jednakże podczas gdy pierwsze z pojęć określa żywność certyfikowaną i objętą systemem kontroli urzędowej, drugie jest w zasadzie tylko nazwą stworzoną dla celów marketingowych i nie narzucającą żadnych określonych standardów.
- Szukając w sklepach prawdziwej żywności organicznej należy szukać oznakowania go logo „euroliscia”



+



=





Żywność ekologiczna

- Produkty „bio”, „eko” czy „organic” umieszczone na sklepowych półkach ze zdrową żywnością powinny korzystnie wpływać na nasze zdrowie i zgodnie z deklaracją producenta powinny różnić się od tradycyjnych
- Przede wszystkim powinny być wyprodukowane/wytworzone bez użycia pestycydów i nie powinny zawierać substancji konserwujących, wzmacniających smak, sztucznych barwników ani aromatów



Żywność organiczna Bio

- **Żywność BIO** (jogurt, kefir, maślanka, mleko acidofilne)

Właściwości:

Zawierają bakterie kwasu mlekowego (probiotyki) – wspomagają pracę przewodu pokarmowego i wzmacniają odporność.

Dla kogo najlepsza:

Pacjentów po kuracji antybiotykowej. Bio napoje odbudowują korzystną florę bakteryjną jelita grubego.

Żywność organiczna Eko

- **Żywność EKO** (warzywa, owoce, nabiał, pieczywo)

Właściwości:

Wyprodukowana w gospodarstwach ekologicznych bez użycia środków ochrony roślin i sztucznych nawozów.





Żywność ekologiczna

- Aby dodatkowo dbać o środowisko warto zrezygnować z produktów pakowanych na rzecz produktów na wagę oraz mieć własną torbę wielokrotnego użytku
- Produkty na wagę można pakować np. w wielorazowe woreczki eko, wykonane np. z siateczki
- Dzięki temu przyczyniasz się do zmniejszenia produkcji i zużycia plastiku na świecie
- Warto zaopatrywać się w produkty sezonowe i regionalne. W sezonie warzywa i owoce są najtańsze, ale też najsmaczniejsze i mają najwięcej witamin.
- Jeżeli masz możliwość wyhoduj własne produkty lub zaopatrz się u zaprzyjaźnionego rolnika



Żywność organiczna- produkty regionalne

- Zamiast w supermarkecie, lepiej robić zakupy w warzywniakach lub na bazarach. Są to miejsca, które w pewien sposób naturalnie funkcjonują w rytmie przyrody. Owoce i warzywa pojawiają się wtedy, kiedy jest ich czas. A zatem zawsze są świeże i smaczne oraz tanie.
- Ciekawym rozwiązaniem jest zapisanie się do kooperatywy spożywczej – można wybrać “własnego” rolnika i raz np. na dwa tygodnie zamawiać wybrane produkty, w tym mleko i jaja. Wszystko świeże, od sprawdzonego producenta i wytwarzane lokalnie. A przede wszystkim, tańsze niż w sklepie.



Produkty nieprzetworzone podstawą diety

- Paczkowane, gotowe jedzenie jest przeważnie droższe, bo w jego skład wchodzi koszt opakowania oraz przygotowanie. Tak jest w przypadku np. gotowej pizzy, pierogów czy płatków do mleka.
- Kupując produkty nieprzetworzone i świeże, małym nakładem pracy można zrobić te same potrawy własnoręcznie – wówczas będziemy mieli pewność, że poranna owsianka nie ma w sobie ani grama cukru, sztucznego słodzika czy szkodliwego syropu glukozowo- fruktozowego.
- Poza tym produkty spożywcze kupowane na wagę można dostać bez dodatkowych opakowań.



Gotowanie - świeże produkty, aromatyczne przyprawy

- Kluczem do zdrowej diety są samodzielnie przygotowywane posiłki.
- Najlepiej, gdyby były robione w oparciu o bardzo proste przepisy, ale nie zawsze tak jest. Na co dzień, kiedy poświęcamy czas na pracę i ogarnianie codzienności, warto postawić na nieskomplikowane dania, do których składniki znajdują się w każdym osiedlowym warzywniaku. Dzięki temu, zawsze wiadomo, co trafia do garnka i skąd pochodzi.
- Świetnym pomysłem jest zaopatrzenie się w zestaw doskonałych, aromatycznych przypraw i ziół. Są one po pierwsze zdrowe, a po drugie, w odpowiedniej ilości, podkreślą smak naszych potraw.



Darmowe jedzenie

- O różnych porach roku lasy i łąki, a także miasta, pełne są owoców i roślin jadalnych, które mogą trafić na nasze talerze. Jagody, maliny oraz jeżyny, a także grzyby są na wyciągnięcie ręki.
- Innym sposobem na bezpłatne produkty żywieniowe jest własna uprawa, nawet na niedużym balkonie. W mieście świetnie hoduje się zioła oraz pomidory, cukinię, kabaczki czy ogórki.



Kupuj
świadomie!
Czytaj
etykiety!

Czytaj etykiety

- Na koniec PAMIĘTAJ ! Jeżeli kupujesz w sklepie CZYTAJ ETYKIETY!
- Nie wszystko co ma napis BIO, EKO etc. jest idealne. Zawsze czytaj etykiety i sprawdzaj, co dokładnie zawierają produkty, które kupujesz.

Bądź BIO – Bądź EKO z Twoją Wolą



Dziękuję za uwagę ;-)



Bibliografia:

- https://pl.wikipedia.org/wiki/%C5%BBywno%C5%9B%C4%87_ekologiczna
- http://oszczednicka.pl/2018/10/jak-jesc-zdrowo-i-tanio/?fbclid=IwAR14zCwvJS9MdyuZsXe51rR-SmwM9awZ8XReQcn_wIAG-WAv7d1b8UqNwNo
- <https://1but.pl/strona/blog/kuchnia/jesc-zdrowiej-oraz-bardziej-ekologiczny-sposob-wydajac-przy-tym-mojatku/?fbclid=IwAR1kz4E8Bn7Ql5PCdVAD6ZKY0sY4icSCLDAJWdMohZvVzW8svqbjqlAxP2l>
- <https://polki.pl/dieta-i-fitness/zdrowe-odzywianie,zdrowa-zywnosc-bio-eko-fit-light-i-organic,10011760,artykul.html?fbclid=IwAR2PUVQWSEp5UagDzMUjKTgFlGdqW0mh1mOc6klwSMvZjpRuccE3OqnU44>
- Grafika google: żywność organiczna