

# ABC EKOLOGICZNYCH ZAKUPÓW

---

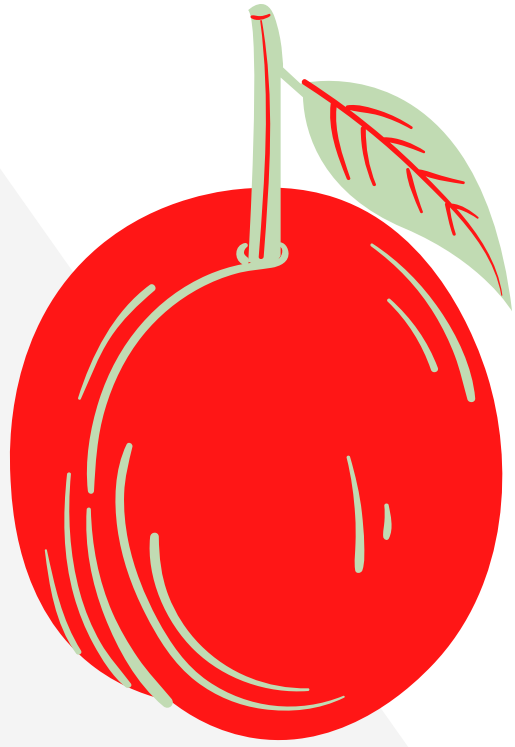
## JAK ROZPOZNAĆ PRAWDZIwą EKOLOGIE

BEZPŁATNY PRZEWODNIK, PO MITACH I FAKTACH  
ZDROWEJ ŻYWNOCİ



ARTUR KINASZ  
BEZ KROWY W KRAKOWIE

# I. Z CERTYFIKATEM CZY BEZ?



Czym jest ta ekologia?

Czy naprawdę kupuje zdrowe warzywa lub owoce? Rolnik przyska czy nie przyska? Jak moje dziecko zareaguje na warzywa? Będzie mieć alergię? Wysypkę? Czym jest ta ekologia? Czy rolnik, od którego kupuję ma naprawdę zdrowe warzywa? Czy on mnie nie oszukuje? Czym jest ten certyfikat? Czy daje naprawdę gwarancję zdrowia?

Jeśli choć raz zadałeś sobie któreś z tych pytań, to witaj w klubie świadomych konsumentów. To znaczy, że szukasz jakości i zdrowia i zastanawiasz się jak je zweryfikować. Poznałeś i wiesz co znaczy certyfikacja ekologiczna, wiesz jak zweryfikować ekologicznego rolnika i rozumiesz różnice pomiędzy rolnikiem certyfikowanym i niecertyfikowanym. Jednak co z zakupami od rolników którzy nie mają certyfikatów? Czy można KUPIĆ ZDROWĄ żywność bez certyfikatu?

Oczywiście, że tak! Certyfikat to tylko dokument. Na rynku istnieje bardzo wielu rolników, którzy uprawiają nie używając chemii. Z różnych względów nie chcą lub nie mogą się starać o weryfikację tego w formie dokumentu.



# KOSZTY CERTYFIKACJI

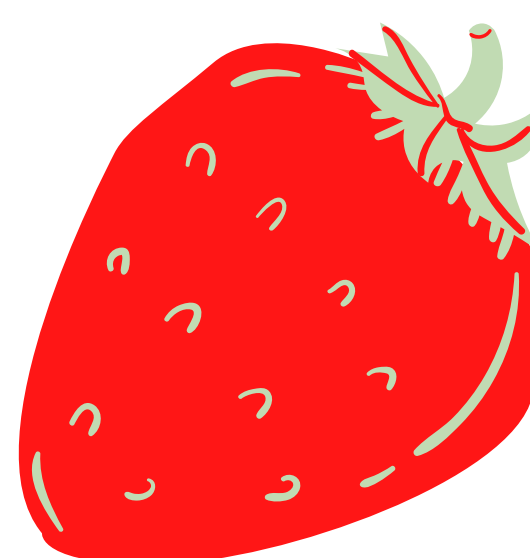
*Panie przecież to takie drogie? Po co to komu?* - to często słyszymy od rolnika na targu którego pytamy czy ma certyfikat ekologiczny.

Jednak certyfikat to wcale nie jest duży koszt. Pieniądze to wymówka.

Czy wiesz że koszt certyfikacji 5 ha gospodarstwa to kwota 850 zł rocznie. ([Źródło tu](#))

Na dodatek pełnoprawny rolnik (taki zarejestrowany w KRUS) otrzymuje zwrot za zapłacony certyfikat, a na certyfikowane pole może się starać o większą dotację.

Jeśli ktoś zajmuje się rolnictwem na co dzień i używa argumentu, że nie stać go na certyfikat, to nie jest to argument zasadny. Najczęściej, nie chce spełniać wymagań stawianych rolnikom ekologicznym. Wymagań o których ci wprost nie powie, bo to już nie brzmi tak przyjemnie dla twojego ucha. Jakie to są wymagania?



Koszty to wymówka

**850 zł**  
**rocznie**

To koszt certyfikacji  
5 hektarowego  
gospodarstwa w Polsce

BEZ KROWY  
W KRAKOWIE



Możliwość sadzenia tylko ekologicznych nasion “niezaprawianych” pestycydami. Takie nasiona muszą sobie poradzić w glebie samodzielnie, bez pomocy syntetycznej chemii.



Brak możliwości stosowania nawożenia i oprysków konwencjonalnych, zwanych pięknie “środkami ochrony roślin”. Słynny Roundup to nie wszystko. Ogromna lista tego co możemy używać w UE i co zdaniem urzędników jest dla nas bezpieczne [jest tu](#)

Normy bezpieczeństwa ulegają regularnym zmianom. Coś co było dozwolone kilka temu nie jest dozwolone teraz.

Czas od czasu budzą się oddolne pojedyncze ruchy, które walczą z pestycydami i próbują ograniczyć ich użycie. Na przykład w małej wiosce w północnych Włoszech o nazwie Malles Venosta, mieszkańcy w referendum opowiedzieli się za zakazem stosowania pestycydów w swoim regionie.


Innym przypadkiem jest casus żyznych czarnoziemów Proszowic i okolic (Wawrzeńczyce, Igołomia etc) w okolicy Krakowa, gdzie kilka lat temu lokalne media nagłośniły problem masowych zachorowań dróg oddechowych mieszkańców z powodu zbyt wysokiego stężenia oprysków w powietrzu.




Brak możliwości użycia nasion F/F1, z krzyżówek genetycznych. Wiele nowości typu “niebieskie marchewki” są właśnie tak modyfikowane. W sieci znajdziecie wiele informacji produkowanych przez koncerny które bronią tego rozwiązania. Jednak F/F1 to po prostu mutanty pierwotnych roślin, najmocniejsze “osobniki” (nie koniecznie najwartościowsze), które mają urosnąć wszędzie i dać super plon. Właściwości odżywcze tu nie są istotne.

# WYMOGI EKOLOGII 2020

BEZ KROWY  
W KRAKOWIE

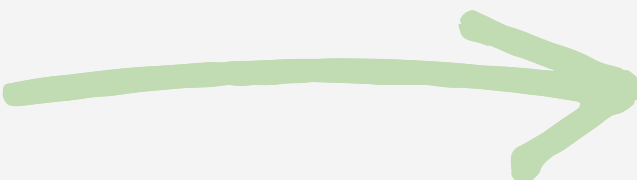


Ziemia nie może być nawożona przed sadzeniem. I tak wspomniany już Roundup pozostaje w ziemi (i produktach na niej sadzonych) do 7 lat po nawożeniu. Rolnik który rozpoczyna przygodę z ekologią musi sadzić na glebach czystych i nie skażonych.



Brak paszy z pestycydami przy bio hodowli zwierząt. Zboże, pasza i wszystko co otrzymują zwierzęta muszą również być certyfikowane! To ogromne ograniczenie dla każdego rolnika. Dlatego jajko "0" jest o 30-40% droższe od zwykłego. Czasem rolnik nie bio daje kurom paszę z pestycydami nawet nie wiedząc o tym, a później sprzedaje "wiejskie" jaja na targu będąc święcie przekonany że wszystko jest 100% zdrowe.

Osobnym zagadnieniem pozostaje kwestia stosowania przyśpieszaczy wzrostu i leków w hodowli zwierząt. To masowy proceder. Nawet jeśli na opakowaniu kurczaka w dyskoncie widzisz etykietkę "bez antybiotyków" to zawsze mogło otrzymać lek z innej grupy (nie antybiotyków). Tylko mięso z hodowli bio daje 100% gwarancję, że to co jesz na talerzu jest zdrowe i naturalne.

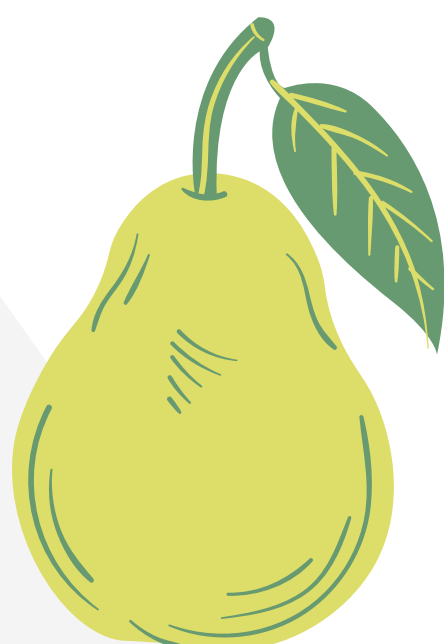


Gleba i produkt ekologiczny są poddawane regularnym kontrolom i testom laboratoryjnym. Rolnik i producent ekologiczny może się spodziewać kontroli w każdej chwili. Część z nich jest zapowiedziana, część nie.

# WYMOGI EKOLOGII 2020



BEZ KROWY  
W KRAKOWIE



Kupując od rolnika bez certyfikatu  
bazujesz tylko na zaufaniu

Tak więc, czy kupić żywność od rolnika ekologicznego czy nieekologicznego?

Wymagań, które musi spełnić rolnik ekologiczny jest sporo. Kupując od niego gwarantujesz sobie jakość i minimalizujesz ryzyko zakupu produktu niezdrowego. Tego wszystkiego nie ma przy procesie produkcji nieekologicznej.

Rolnik, który nie ma certyfikatu może ci jedynie ustnie “gwarantować”, że wszystko jest bez chemii. Możesz polegać wyłącznie na jego dobrym słowie i wierzyć, że jest tak jak mówi. Tylko i wyłącznie od ciebie, twojej dobrej woli i przezorności zależy wszystko.

Kupując od rolnika bez certyfikatu bazujesz tylko na wzajemnym zaufaniu.

# ZAUFANIE

BEZ KROWY  
W KRAKOWIE

## II. CERTYFIKACJA EKO. CZY TO MA SENS?

Kwestie nazewnictwa ekologicznego w Unii Europejskiej reguluje Rozporządzenie nr 834/2007.

W tym dokumencie czytamy m.in., że produkt, aby uzyskać miano ekologicznego powinien spełnić m.in. następujące wymagania:

W przetworzonej żywności co najmniej 95% jej masy muszą stanowić składniki ekologiczne,

Produkty takie nie mogą zawierać organizmów zmodyfikowanych genetycznie,

Produkty ekologiczne muszą być wytwarzane lub hodowane bez sztucznych nawozów oraz chemicznych i syntetycznych środków ochrony roślin.





Na samym początku warto odpowiedzieć na pytanie, które znajduje się w tytule tego ebooka. Słowa eko, BIO i organic, to znaczy TO SAMO. Słów tych używanie się jako synonimów, a ich stosowanie jest tylko pochodną tradycji lingwistycznych w poszczególnych krajach.

**Ekologia** czy skrót od tego słowa EKO to słowo używane u nas w Polsce ale również u kilku innych krajach (w Czechach: "Ekologické jídlo", we Włoszech "Cibo ecologico", czy Francji "Alimentation écologique". Słowo jest znane również w Niemczech (ökologisch, Öko-Essen) jednak bardziej popularne jest tam określenie produktów ekologicznych jako BIO.

**BIO** (od Biologic) to zwrot używany w większości krajów unii Europejskiej. Używany wymiennie z eko. Ten skrót utrwalił się z powodu swojej prostoty.

**Organic** natomiast to pojęcie oznaczające żywność ekologiczną w Wielkiej Brytanii i Stanach Zjednoczonych.

Warto dodać, że certyfikacja w USA i Unii Europejskiej różnią się od siebie znacząco. W Stanach Zjednoczonych są np. dozwolone niektóre pestycydy i herbicydy czego nie wolno używać w Unii. Poza tym tam rozróżnia się 2 stopnie certyfikacji (z większą zawartością pestycydów i zerową) Jednak to temat, który wymaga osobnego omówienia.

We wcześniejszym rozdziale były dość szczegółowo opisane wymagania, którym podlega rolnik ekologiczny.

Musi przejść szczegółowy proces certyfikacji i jest kontrolowany przez zewnętrzną firmę certyfikującą oraz urzędy Państwowe.

W tej chwili w Polsce funkcjonuje 13 jednostek uprawnionych do nadawania certyfikatu ekologicznego i jego kontrolowania, oznaczonych cyframi od 01 do 13. Pełen wykaz firm mających uprawnienia do wydawania certyfikatów ekologicznych:



PL-EKO-01 to Ekogwarancja PTRE  
PL-EKO-02 to PNG  
PL-EKO-03 to Cobico  
PL-EKO-04 to Bioekspert  
PL-EKO-05 to Biocert Małopolska  
PL-EKO-06 to Polskie Centrum Badań i  
Certyfikacji  
PL-EKO-07 to AgroBio Test  
PL-EKO-08 to TÜV Rheinland Polska  
PL-EKO-09 to Centrum Jakości AgroEko  
PL-EKO-10 to SGS Polska  
PL-EKO-11 to DQS Polska  
PL-EKO-12 to Bureau Veritas Polska  
PL-EKO-13 to Krajowe Centrum Badań i  
Certyfikacji „Gwarantowana Jakość”

13

tyle jednostek w Polsce ma  
prawo wydawać certyfikaty  
ekologiczne oraz  
egzekwować ich  
przestrzeganie

BEZ KROWY  
W KRAKOWIE

Firma certyfikująca nie utrzymuje uprawnień dożywotnio. Są one odnawiana co roku przez Ministerstwo Rolnictwa. W dość krótkiej historii rolnictwa ekologicznego w Polsce zdarzyło się raz cofnięcie uprawnień firmie certyfikującej z powodu wykrycia nieprawidłowości (w 2013 r. minister cofnął uprawnienia jednostce “BioEkspert”).

Firma nie jest jedyną instytucją uprawnioną do kontroli rolników ekologicznych. Państwo zastrzegło również sobie uprawnienia kontrolne. Tak więc, uprawnienia do kontroli rolników ekologicznych w Polsce posiadają 2 podmioty:

1. Firma certyfikująca (jedna z 13 wymienionych powyżej, do której zgłosił się rolnik)
2. WIJHARS (Wojewódzkie Inspektorat Jakości Handlowej Artykułów Rolno-Spożywczych) to urzędowa instytucja, której podlegają kwestie kontroli rolników.

Oprócz dwóch wymienionych powyżej jednostek rolnik czy też zakład produkcyjny podlega wymogom takim samym jak rolnik konwencjonalny, czyli Sanepidowi (produkcja roślinna) oraz Inspekcji weterynaryjnej (produkcja zwierzęca)

A jak wygląda sytuacja w wypadku produktów z krajów trzecich nie należących do Unii Europejskiej? Na przykład, bananów z Ekwadoru, kakao z Kolumbii albo kawy z Etiopii? Badania produktów, na brak zawartości niedozwolonych chemikaliów przeprowadza się na miejscu, w Europie, przez firmę która jest importerem. Nikt z Polski czy Europy nie jedzie na uprawę herbaty cejlońskiej do Indii ale sprawdza jej “czystość” na miejscu w Europie. Dlatego na Indyjskiej herbacie ekologicznej kupionej w EU znajdziesz albo oznaczenie, np GB-BIO-01, jeśli sprowadziła ją firma z Wielkiej Brytanii, DE-BIO-01 jeśli zrobiła to firma z Niemiec albo PL-EKO-01 jeśli eksportu dokonała firma z Polski. Zauważ, że na równi i wymiennie są używane słowa BIO i EKO

# CERTYFIKACJA EKO

BEZ KROWY  
W KRAKOWIE

# III. OPRYSKI W EKOLOGII



Czym jest ta ekologia?

Też byłem osobiście bardzo zdziwiony kiedy będąc pierwszy raz w 2014 r. na wizycie w eko gospodarstwie zobaczyłem na zapleczu u rolnika opryskiwacz. Tym większe było moje pierwotne zażenowanie, iż nie był to pospolity rolnik ekologiczny, tylko prezes stowarzyszenia rolników ekologicznych p. Jan Nawieśniak, a gospodarstwo miało status “modelowego gospodarstwa ekologicznego” Uniwersytetu Rolniczego w Krakowie, do którego przywożeni byli wszyscy zagraniczni goście zainteresowani ekologią.

“Stosuje Pan opryski?” zapytałem p. Jana z rozczarowaniem na twarzy. “Oczywiście! Przecież muszę jakoś ochronić moje rośliny” odpowiedział z uśmiechem pan Jan. I zaczął spokojnie wyciągać poszczególne specyfiki i spokojnie tłumaczyć ich przeznaczenie. Były to napary ze skrzypu polnego, napar ze skórki grejpfruta, miedzian oraz kilka pożytecznych mikroorganizmów, tzw “bioemów”, dobrych bakterii, które wypierają bakterie szkodliwych grzybów.

Zgodnie ze stanem na styczeń 2020 r. Rolnik ekologiczny może używać od 100 środków ochrony roślin. Nie są tu uwzględnione naturalne napary roślinne, które masowo stosują rolnicy ekologiczni. Wymienione w rozporządzeniu ministerialnym środki mają pochodzenie naturalne i są to w większości fungicydy (środki zwalczające grzyby), insektycydy (środki zwalczające wszelkiej maści robaki i insekty zjadające to co powinno trafić na nasz stół) oraz stymulatory odporności roślin. Pełna lista dozwolonych środków w ekologii jest dostępna [TUTAJ](#).



# OPRYSKI NATURALNE

Większa połowa z tej listy to pochodne miedzi i miedzianu oraz siarki. Obok naparów ze skrzypu i wrotyczu takie środki najczęściej stosują rolnicy ekologiczni przy ochronie roślin. Co ważne, rolnik ekologiczny musi wykazać w raporcie do firmy certyfikującej każdy środek użyty do ochrony roślin oraz zachować puste opakowanie po nim na czas kontroli. Zauważ, że rolnik konwencjonalny (czyli taki standardowy, "chemiczny") nie musi nic nikomu zgłaszać, może używać tyle środków ile tylko chce.

To są ogóły, czyli to wszystko co rolnik ekologiczny może użyć. A teraz warto przejść do konkretnego. Chciałem Ci pokazać jak dokładnie wyglądało "opryskiwanie" na konkretnym przykładzie jednego rolnika. W ubiegłym tygodniu (lipiec 2020) będąc u znajomego rolnika ekologicznego poprosiłem, aby udostępnił mi do zdjęć butelki i listę specyfików których użył do oprysków od maja do lipca br. Oto one:

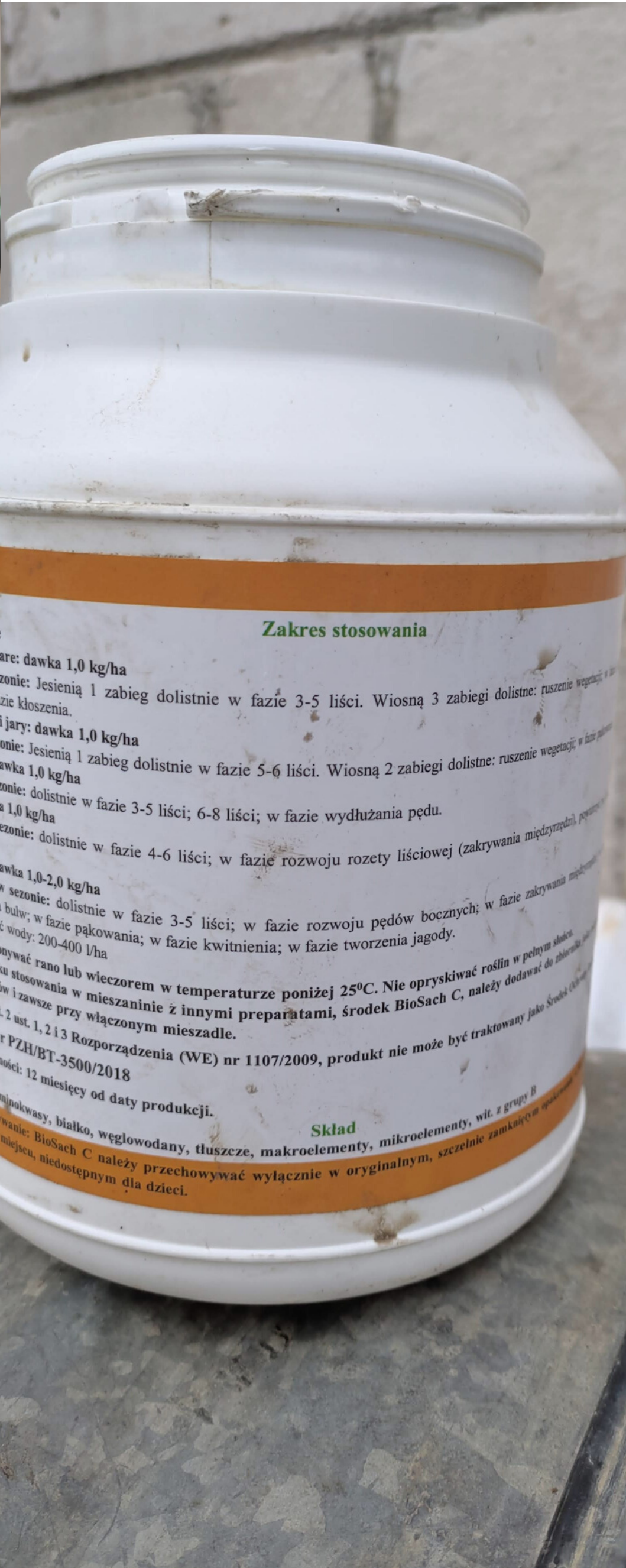


Opryski w ekologii to przysłowiowa walka dobra ze złem. Opryskuje się pożytecznymi bakteriami aby pokonały te szkodliwe.



natury występuje również w kwestii nawozów w ekologii. Są to głównie pożyteczne bakterie oraz pochodne miedzi i siarki

BEZ KROWY  
W KRAKOWIE



## BioSach C

czyli po prostu drożdże. Środek ten stosuje się po to, aby rozpocząć przysłowiową walkę dobra ze złem, czyli dobre bakterie drożdży walczą ze szkodliwymi bakteriami zjadającymi liście lub owoc.

Cena 170 zł za kg.

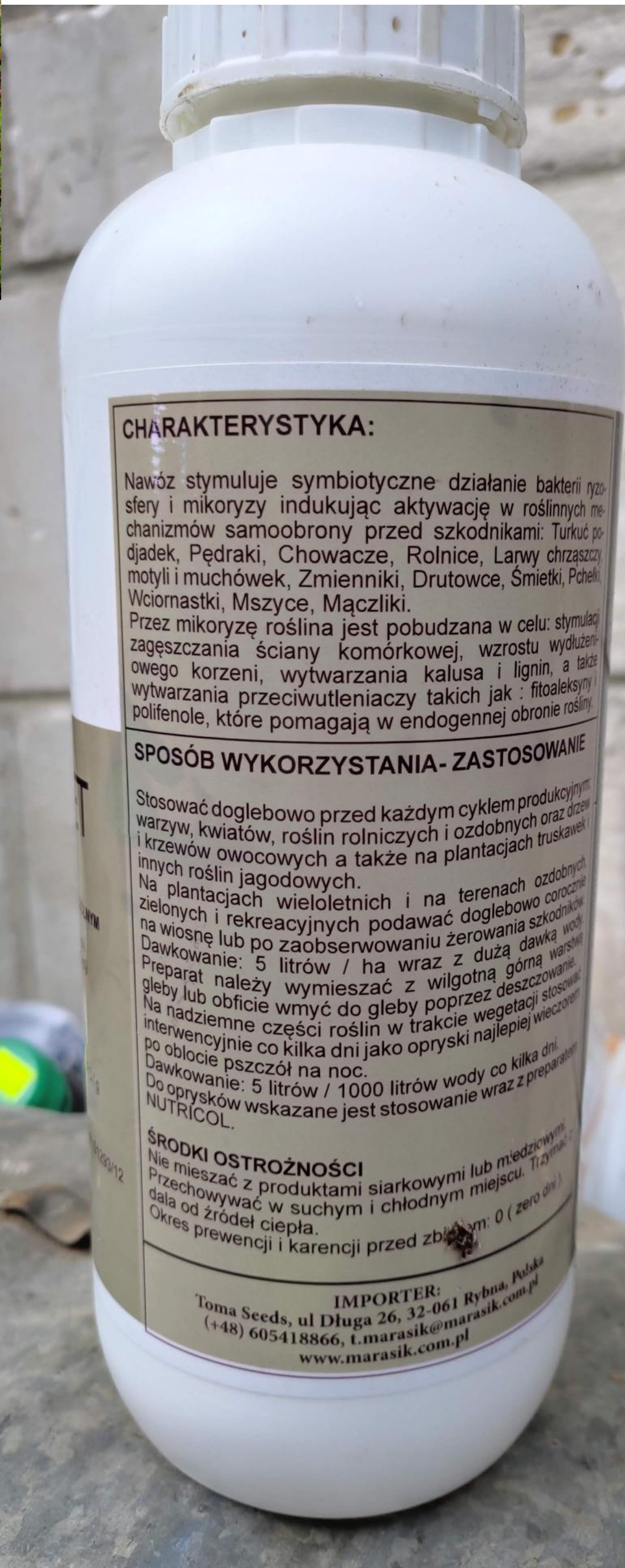
### Zakres stosowania

**Rolnictwo**  
Złota ozime i jare: dawka 1,0 kg/ha  
4 zabiegi w sezonie: Jesienią 1 zabieg dolistnie w fazie 3-5 liści. Wiosną 3 zabiegi dolistne: ruszenie wegetacji w listopadzie; w fazie kłoszenia.  
Rzepak ozimy i jary: dawka 1,0 kg/ha  
3 zabiegi w sezonie: Jesienią 1 zabieg dolistnie w fazie 5-6 liści. Wiosną 2 zabiegi dolistne: ruszenie wegetacji, w fazie kwitnienia.  
Kukurydza: dawka 1,0 kg/ha  
3 zabiegi w sezonie: dolistnie w fazie 3-5 liści; 6-8 liści; w fazie wydłużania pędu.  
Boraki: dawka 1,0 kg/ha  
4 zabiegi w sezonie: dolistnie w fazie 4-6 liści; w fazie rozwoju rozety liściowej (zakrywania międzyrzędzi), pojawienie się kłosa.  
Ziemniaki: dawka 1,0-2,0 kg/ha  
1 zabieg w sezonie: dolistnie w fazie 3-5 liści; w fazie rozwoju pędów bocznych; w fazie zakrywania międzyrzędzi.  
Zakrywanie bulw; w fazie pąkowania; w fazie kwitnienia; w fazie tworzenia jagody.  
Zalecana ilość wody: 200-400 l/ha  
Zabieg wykonywać rano lub wieczorem w temperaturze poniżej 25°C. Nie opryskiwać roślin w pełnym skłonie.  
Zgodnie z art. 2 ust. 1, 2 i 3 Rozporządzenia (WE) nr 1107/2009, produkt nie może być traktowany jako środek ochrony roślin.  
ATEST Nr PZH/BT-3500/2018  
Czas ważności: 12 miesięcy od daty produkcji.

### Skład

Skład: ampolokwasy, białko, węglowodany, tłuszcze, makroelementy, mikroelementy, wit. z grupy B  
Przechowywanie: BioSach C należy przechowywać wyłącznie w oryginalnym, szczelnie zamkniętym opakowaniu.  
Nie należy przechowywać w miejscach niedostępnych dla dzieci.





**Gold-Met.**

To bakterie ryzosferyczne, które odstraszaają szkodniki typu pędraki, mszyce, larwy chrząszczy itd.

**CHARAKTERYSTYKA:**

Nawóz stymuluje symbiotyczne działanie bakterii ryzosfery i mikoryzy indukując aktywację w roślinnych mechanizmów samoobrony przed szkodnikami: Turkuć podjadek, Pędraki, Chowacze, Rolnice, Larwy chrząszczy, motyli i muchówek, Zmienniki, Drutowce, Śmietki, Pchełki, Wciornastki, Mszyce, Mączliki.  
Przez mikoryzę roślina jest pobudzana do stymulacji zagęszczania ściany komórkowej, wzrostu wydłużenia owego korzeni, wytwarzania kalusa i lignin, a także wytwarzania przeciwutleniaczy takich jak : fitoaleksyny, polifenole, które pomagają w endogennej obronie rośliny.

**SPOSÓB WYKORZYSTANIA- ZASTOSOWANIE**

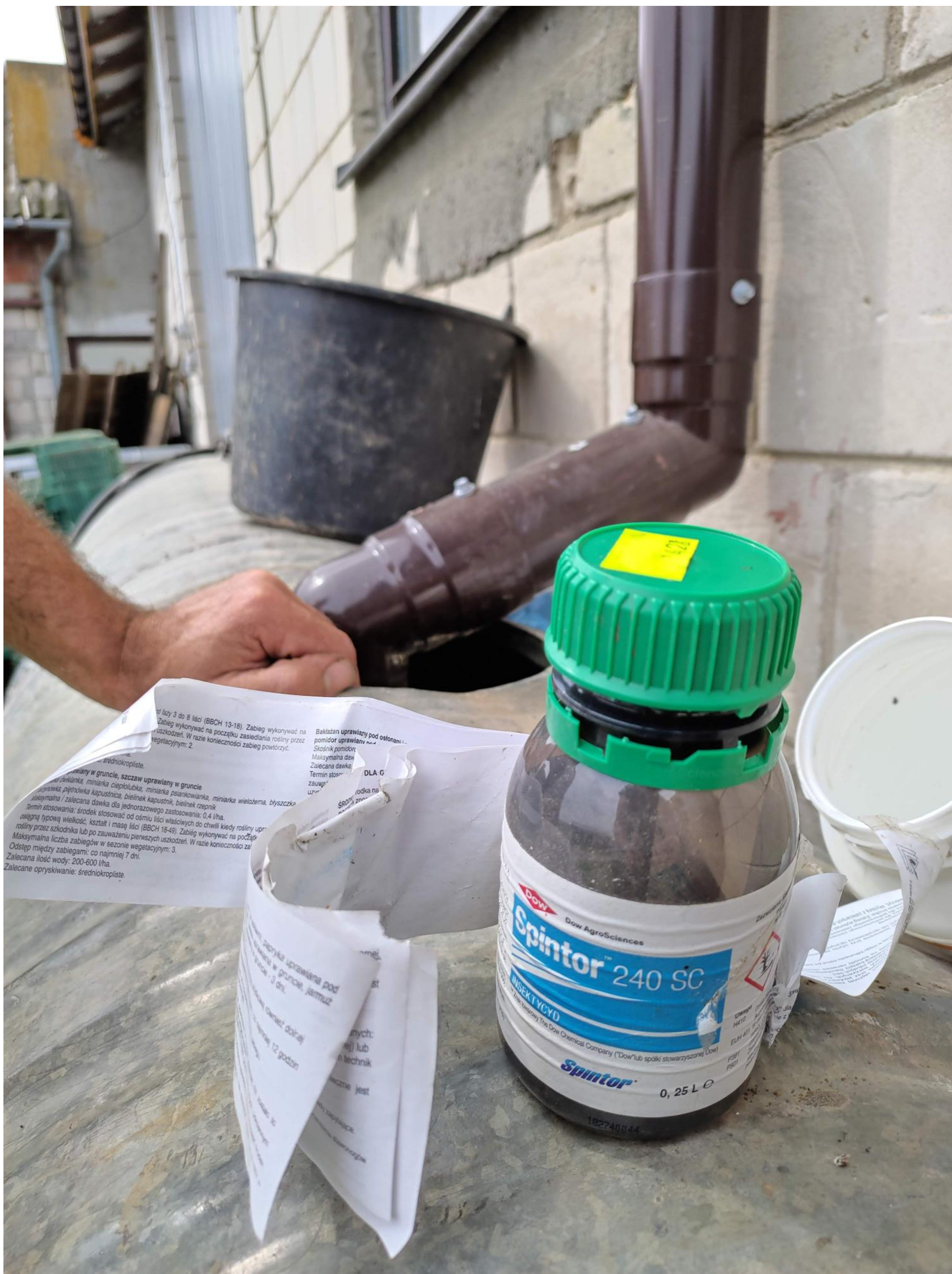
Stosować doglebowo przed każdym cyklem produkcyjnym warzyw, kwiatów, roślin rolniczych i ozdobnych oraz drzew i krzewów owocowych a także na plantacjach truskawek i innych roślin jagodowych.  
Na plantacjach wieloletnich i na terenach ozdobnych zielonych i rekreacyjnych podawać doglebowo corocznie na wiosnę lub po zaobserwowaniu żerowania szkodników.  
Dawkowanie: 5 litrów / ha wraz z dużą dawką wody.  
Preparat należy wymieszać z wilgotną górną warstwą gleby lub obficie wmyć do gleby poprzez deszczowanie.  
Na nadziemne części roślin w trakcie wegetacji stosować interwencyjnie co kilka dni jako opryski najlepiej wieczorem po oblocie pszczoł na noc.  
Dawkowanie: 5 litrów / 1000 litrów wody co kilka dni.  
Do oprysków wskazane jest stosowanie wraz z preparatem NUTRICOL.

**ŚRODKI OSTROŻNOŚCI**

Nie mieszać z produktami siarkowymi lub miedziowymi.  
Przechowywać w suchym i chłodnym miejscu. Trzymać daleko od źródeł ciepła.  
Okres prewencji i karencji przed zbiorami: 0 ( zero dni )

**IMPORTER:**  
Toma Seeds, ul Długa 26, 32-061 Rybna, Polska  
(+48) 605418866, t.marasik@marasik.com.pl  
www.marasik.com.pl





**Spintor 240 SC.**  
**Sfermentowane bakterie**  
**Saccharopolyspora spinosa**  
**zwalczające owady i szkodniki**

No i tyle. Jak wspominał ów rolnik, środki te, i tak wykazały działanie połowiczne, i nie uratowały wszystkich jego warzyw. Ok. 1/5 zasadzeń została zjedzona przez owady, bakterie oraz insekty.

Podsumowując, w ekologii dozwolone są tylko środki bazujące na naturalnych składnikach wykorzystujące naturalne (nie syntetyczne) minerały i mikroorganizmy.



# IV. ŚWIEŻE VS PRZETWORZONE

## EKO VS NIE EKO

Zalety produktów świeżych są szeroko opisywane w każdym podstawowym poradniku dietetycznym. Profity kuchni pełnej świeżych warzyw i owoców są niepodważalne. W świeżo zerwanym produkcie jest bardzo wysoka zawartość witamin, potasu, błonnika, składników mineralnych. Jedzenie jak największej ilości świeżych warzyw i owoców jest zalecane przez dietetyków oraz jest podstawą większości diet.

Produkt świeży, jest też jak "gąbka", która chłonie wszystko, co otrzyma z zewnątrz. Dlatego właśnie, takie produkty warto kupić ekologiczne czyli bez zawartości pestycydów i herbicydów. Produkt nieekologiczny, czyli konwencjonalny, kupiony na wolnym rynku, od nieznanego rolnika jest pełen pestycydów, które człowiek chłonie w mikrodawkach. Wchłaniane w organizm chemia po kilkudziesięciu latach może się uaktywnić w formie schorzeń lub nawet aktywować komórki rakowe.

Lista warzyw i owoców, które najbardziej chłoną pestycydy:

- Truskawki
- Szpinak
- Ziemniaki
- Seler
- Pomidory
- Kapusta
- Cebula
- Jabłka
- Brzoskwinie i nektarynki
- Jarmuż
- Bakłażany
- Cukinia
- Kalafior
- Brokuły
- Groszek



60%

w takiej ilości świeżych warzyw konwencjonalnych jest wykrywana zawartość dwóch lub więcej pestycydów

BEZ KROWY  
W KRAKOWIE



Robiąc koktajl ze zwykłych(nieekologicznych) warzyw i owoców możesz liczyć się z tym że z automatu znajdzie się w nim:

- mazazil/enilkonazol
- boskalid
- fludioksonil
- kaptan
- chlorpyrifos
- tiabendazol

Natomiast robiąc domowy hummus ze zwykłej (nieekologicznej) soczewicy możemy być niemal pewni że trafimy w nim na glifosat, podstawowy składnik słynnego Roundupu produkowanego dawnej przez Monsanto (obecnie wykupione przez Bayer).

Na dodatek na czarnym rynku kwitnie nielegalna sprzedaż pestycydów oficjalnie zakazanych w Unii, a wwożonych do Polski nielegalnie zza wschodniej granicy. Nielegalne opryski cieszą się wśród nieekologicznych rolników dużym zainteresowaniem przede wszystkim z powodu niskiej ceny. Zresztą, donoszą o tym regularnie tytuły prasowe , badania naukowe a nawet wykazuje w swoich kontrolach Najwyższa Izba Kontroli (Stan na lipiec 2020) .

Tak więc, ja osobiście przekonuję każdego, że warto jeść żywność ekologiczną kupioną z pewnego źródła, od sprawdzonego rolnika i koniecznie zjedzoną świeżo.

I właśnie świeżość jest niezwykle ważną kwestią w ekologii. Bo czy wszystko co świeci jest złotem?

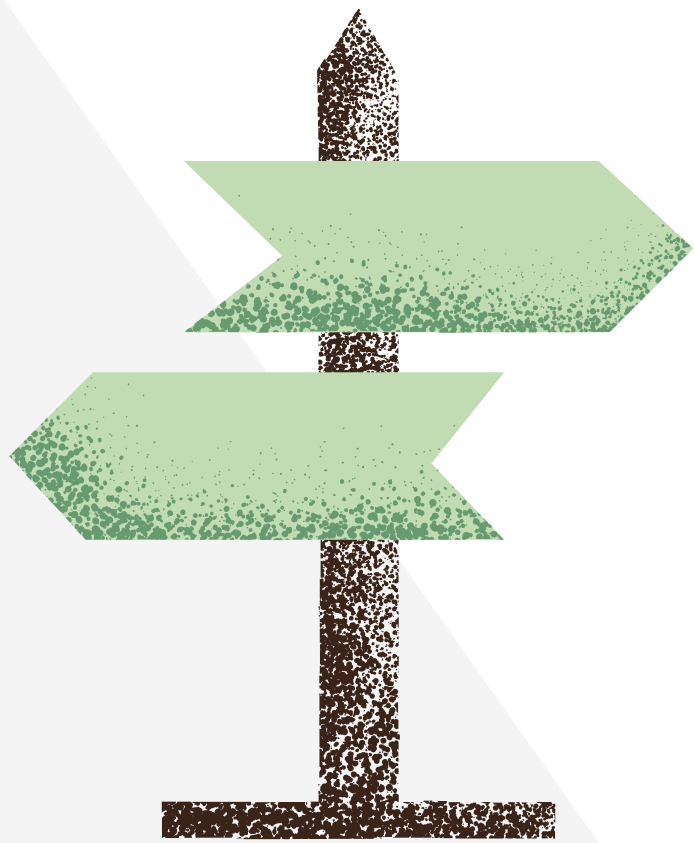
W wypadku żywności ekologicznej odpowiedź wydaje się oczywista. Tak. Skoro cała produkcja ekologiczna powstaje bez użycia pestycydów to oczywiście warto kupować 100% rzeczy bio.

Odpowiedź jednak nie jest oczywista. Warto i nie warto. TAK i NIE. Na dwóch biegunach ekologii należy umieścić produkt świeży oraz produkt przetworzony.

Na dwóch biegunach ekologii należy umieścić produkt świeży oraz produkt przetworzony

BEZ KROWY  
W KRAKOWIE

# ŚWIEŻY VS PRZETWORZONY



Często stoimy przed dylematem, zjeść szybko produkt przetworzony czy poświęci trochę więcej czasu i zjeść świeżo?

Produkt wysoko przetworzony traci od 20 do 90% swoich właściwości odżywczych w stosunku do świeżego. Badania naukowców z Uniwersytetu Minnesoty pokazały, że zapuszkowane warzywa zawierają nawet o połowę mniej witamin w porównaniu do świeżych. Przyczyną tego jest podgrzewanie, przez które przechodzą wszystkie warzywa przed zapuszkowaniem.

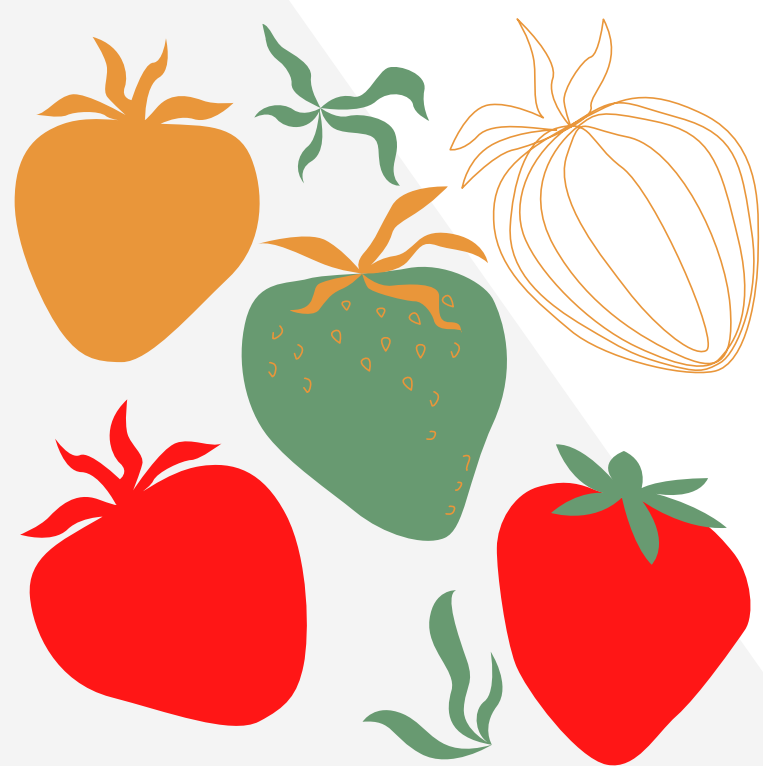
Tylko trochę lepiej wygląda sytuacja z zamrażaniem. W tym przypadku warzywa w linii przemysłowej są myte i blanszowane. Zanurza się je na ułamek minuty we wrzątku, a następnie schładza w zimnej wodzie. W ten sposób usuwane są bakterie, ale również utraci się wiele cennych witamin z grupy B i C. Utrata potrafi wynieść nawet 80% początkowej zawartości, a średnia oscyluje wokół 50%. [Wyniki badań są tu.](#)

# 20-90%

tyle właściwości odżywczych traci produkt przetworzony wobec świeżego

BEZ KROWY  
W KRAKOWIE

# KUPUJĄC PRODUKT WYSOKO PRZETWORZONY TRACISZ WIĘKSZOŚĆ ZALET EKOLOGII



Świeże czy mrożone?

Dokładnie tak. Tracisz to co zyskałeś. Dochodzimy więc do sedna. Czy produkt przetworzony EKO i nie EKO jest taki sam? Nie, bo jednak nie zawiera wymienionych już chemicznych substancji. Jednak nie warto PRZEPLACAĆ w tym wypadku. Jeśli już musisz kupić produkt wysoko przetworzony, np. sklepowy majonez, koncentrat pomidorowy, zapuszkowane jedzenie to tak naprawdę zalety żywności ekologicznej maleją proporcjonalnie do stopnia przetworzenia żywności. Im świeższy produkt tym ważniejsze jest, aby był czysty i bez "chemii". Przetwórstwo zaś, pozbawia warzywa i owoce najcenniejszych witamin i mikroelementów. Nie zrozum mnie źle. Nie zachęcam cię do niekupowania ekologicznego koncentratu pomidorowego. Nie twierdze, że nie jest lepszy od nieekologicznego. Po prostu jego wysoka cena nie współgra z jakością.

*Świeżość + Ekologia = ZDROWIE*



BEZ KROWY  
W KRAKOWIE

# Fajnie, że tu jesteś

I CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ

Skoro czytasz te słowa, to znaczy, że przebrnąłeś przez całą lekturę. Bardzo się z tego powodu cieszę! Celem tego przewodnika było obalenie narosłych wokół ekologii mitów. Często słyszałem i ciągle słyszę, hasła typu "ekologia to ściema" "ekologia to oszustwo" "i tak sypią" itd.

W czasie swoich wieloletnich kontaktów z etycznymi i uczciwymi rolnikami zobaczyłem, że jest to niezwykle krzywdzące dla nich. Tak jak w każdej branży, tak też w ekologii, są osoby uczciwe ale oczywiście zdarzają się też oszuści. Na na swoje drodze poznałem bardzo wiele uczciwych i rzetelnych rolników, dla których ekologia to nie tylko dokument ale filozofia życia oraz żywienia.

To, co najbardziej przekonuje mnie w ekologicznej żywności i daje mi z tego powodu radość, to fakt, że mogę mnie i moją rodzinę karmić żywnością świeżą, nie zawierającą chemii kupioną bezpośrednio od sprawdzonego rolnika. Cieszę się, że Ty również chcesz zmieniać siebie, swoje nawyki oraz szukasz drogi do zdrowego i pełnego zdrowia życia. Fajnie, że ekologia to nie tymczasowy trend, tylko systemowe podejście do życia i zdrowia z którego efektów będziemy się mogli cieszyć przez całe życie.

Pozdrawiam cię serdecznie!

**Artur Kinasz**  
**Bez krowy w Krakowie**

NASZ SKROMNY I SUBIEKTYWNY WYBÓR  
SPRAWDZONYCH I PEWNYCH ROLNIKÓW BIO JEST  
TU: [WWW.BEZRKROWYWKRAKOWIE.PL](http://WWW.BEZRKROWYWKRAKOWIE.PL)

Jeśli masz pytania to zawsze i z ogromną odpowiedziem na nie.  
Znajdziesz mnie tu:

