

*Konsumenci na całym świecie mają już dość „plastikowej” żywności, modyfikowanej genetycznie i faszеровanej chemią*

# Pomyśl co jesz?

*Promocja gospodarstw ekologicznych*

*Skąd biorą się ostre zatrucia, alergie i choroby cywilizacyjne?*

- W rolnictwie konwencjonalnym używa się dużo chemii: nawozy sztuczne, środki ochrony roślin, antybiotyki, hormony i dodatki paszowe.
- W przetwórstwie wykorzystywane są różne polepszacze takie jak: barwniki, spulchniacze, antyutleniające, konserwanty i dodatki spożywcze oznaczone literą E, szkodliwe szczególnie dla dzieci i osób osłabionych chorobami.
- Żywność konwencjonalna może zawierać bardzo szkodliwe dla naszego zdrowia związki chemiczne: azotany, azotyny, nitrozoaminy, metale ciężkie, pestycydy, antybiotyki, hormony wzrostu i inne
- Wśród żywności znajdującej się na rynku wiele produktów powstało z udziałem roślin i zwierząt modyfikowanych genetycznie (GMO), rośliny z obcymi genami (często zwierzęcymi) czy zwierzęta z obcymi genami (nawet ludzkimi) nie mogą być obojętne dla zdrowia człowieka.
- Najwięcej trucizn organizm człowieka otrzymuje w pokarmach, bo około 70%, z wody 20%, a z powietrza 10%. Powoduje to stopniowe osłabianie odporności człowieka.
- Chemizacja jest przyczyną wielu różnych schorzeń często trudnych do zdefiniowania przez medycynę i wyleczenia.
- Na świecie z powodu złego odżywiania umiera tyle samo ludzi co z głodu, dlatego też warto odżywiać się produktami ekologicznymi.



# Świat postawił na żywność ekologiczną!



- Powierzchnia upraw ekologicznych w świecie przekroczyła już 40 mln ha.
- W Polsce mamy ponad pół miliona ha upraw ekologicznych.
- Najwięcej gospodarstw ekologicznych w Małopolsce położonych jest na południu naszego województwa w rejonach górskich.
- Gospodarstwa zlokalizowane są w czystym środowisku z poszanowaniem otaczającej ich przyrody.
- Żywność ekologiczna w naszym województwie wytwarzana jest tradycyjnie, najczęściej w małych gospodarstwach, gdzie produkcja roślinna jest zbilansowana ze zwierzęcą i oparta jest na nawozach naturalnych.
- W hodowli zwierząt wykorzystuje się pasze z własnego gospodarstwa, a zwierzęta przebywają obowiązkowo na pastwiskach lub wybiegach.
- W rolnictwie ekologicznym zabroniona jest także uprawa roślin modyfikowanych genetycznie.
- Uprawa roślin i chów zwierząt kontrolowane są przez upoważnione Jednostki Certyfikujące, gwarantujące jakość i zgodność z zasadami produkcji ekologicznej.



# Produkty ekologiczne posiadają następujące walory:

- Są zdrowe i pełnowartościowe.
- Mają niepowtarzalny smak, zapach i aromat.
- Pozbawione są trucizn i pozostałości z nawozów sztucznych i chemicznych środków ochrony roślin.
- Nie pochodzą od organizmów modyfikowanych genetycznie (GMO).
- Nie powodują tycia.
- Warzywa i owoce ekologiczne posiadają dużo witamin, soli mineralnych, aminokwasów oraz setki substancji biologicznie czynnych decydujących o naszym zdrowiu.
- Zapobiegają infekcjom i wykazują duże działanie lecznicze na choroby cywilizacyjne.
- W wielu krajach Europy powstały nawet Ekologiczne Kliniki, które leczą choroby cywilizacyjne żywnością ekologiczną.



*Chcesz jeść pomidory, które mają smak i aromat pomidorów,  
jabłka, które mają smak jabłek i szynkę, która ma smak  
prawdziwej szynki  
– kupuj produkty ekologiczne!*

## Gdzie można kupić ekologiczną żywność?

- ⇒ W wielu miastach województwa małopolskiego znajdują się sklepy z żywnością ekologiczną.
- ⇒ Coraz więcej klientów zaopatruje się w świeże owoce, warzywa, mleko, jaja i inne wprost w gospodarstwie rolnika.
- ⇒ Żywność ekologiczna sprzedawana jest też na niektórych placach targowych.
- ⇒ Jedną z form zbywania produktów ekologicznych jest sprzedaż na zamówienie z dostawą do domu „paczka od rolnika”.
- ⇒ Powstały także restauracje, gdzie serwuje się żywność ekologiczną.

Więcej informacji na temat rolnictwa ekologicznego można uzyskać na stronach internetowych **Małopolskiego Stowarzyszenia Rolników Ekologicznych „Natura”** [www.natura.krakow.pl](http://www.natura.krakow.pl) i w **Małopolskim Ośrodku Doradztwa Rolniczego w Karniowicach**, Karniowice 9, 32-082 Bolechowice, tel. 12 285-21-13 lub 14, email: [ekologia@modr.pl](mailto:ekologia@modr.pl), [www.modr.pl](http://www.modr.pl)

Opracowanie i zdjęcia: Jan Pajdzik  
Dział Ekologii i Ochrony Środowiska  
MODR Karniowice



**Karniowice 2012**