

Biopotraviny

Bio není jen tak nějaká módní fráze, ale je přesně definované a musí splňovat přísná kritéria, která zaručují kvalitu potravin, jejich původ i zpracování. Nikdo si nemůže jen tak napsat na zahrádku „bio“, i kdyby nakrásně hnojil jen domácím hnojem. Takové potraviny, z vlastní zahrádky nebo ze zahrádky příbuzných, mohou být označeny jako „pěstovány bez chemie“, ale nikoliv bio. Bio je propracovaný systém přírodních postupů, které se týkají především pěstování a výroby, ale také zpracování a ošetření produktů.

Proč jsou biopotraviny kvalitnější, ekologičtější a etičtější? Proč bychom je měli kupovat, i když mají ve většině případů větší cenu než konvenční? Co se týče vyšší ceny, je to otázka hlavně množství, v sousedním Německu ceny biopotravin vytrvale klesají podle toho, jak vzrůstá poptávka zákazníků. Navíc konvenční potraviny jsou tak levné proto, že náklady na ekologické škody způsobené jejich pěstováním (rezidua v půdě, znečištění vod, eroze a záplavy, doprava...) nese celá společnost. Biofarmáři prostě dávají více péče své půdě i životnímu prostředí, proto jsou dražší.

Tady jsou tři jednoduchá kritéria, která napomohou v rozhodování, proč si nekupovat „no name“ potraviny z diskontního řetězce, ale vysoce kvalitní „echt bio“ potraviny. Nikdo z nás už nepamatuje, jak chutnaly chemicky neošetřené potraviny před průmyslovou revolucí, ale všichni si všímáme klesající kvality potravin v řetězcích. Bio je prostě návrat ke kvalitním potravinám, ale také cesta k dobrému životnímu prostředí a spokojenosti zvířat. **Bio nutně neznamená, že je daný výrobek zdravý – bio může být i sádlo, alkohol, brambůrky, smažené hranolky či cigarety – bio tedy znamená hlavně to, že suroviny byly pěstovány a zpracovávány ekologicky, takže si vybere jak zdravě žijící vegetarián, tak bohémsky žijící gurmán.**

1. Zdraví a kvalita

I když existují různé výzkumy, skutečnost je taková, že velké množství výzkumů a testů prokazatelně dosvědčuje vysokou kvalitu biopotravin, které jsou ve srovnání s konvenčními všeobecně zdravější, chutnější a kvalitnější. Už žádné chemické hnojení ve prospěch větších výnosů, žádná „éčka“, glutamany, konzervanty. Vychutnejte si biomléko takové, jaké je, biobrambory takové, jaké opravdu jsou. Něco vám nemusí chutnat napoprvé, ale tak to prostě příroda vypěstovala. Biopotraviny mohou být na první pohled stejné jako konvenční produkty, bio se dá vyrobit cokoli. Můžete si být ale jisti, že takové produkty budou pocházet z ekologické produkce, budou mít nulový či výrazně nižší obsah chemických reziduí, pesticidů, dusičnanů či těžkých kovů a nebudou obsahovat třeba glutaman nebo konzervanty. Ve většině případů však místo rozumu rozhodne hlavně chuť – stačí ochutnat třeba takové lahůdky jako jsou bio fairtrade čokolády nebo pečené bio brambory s bio zeleninovým salátem.

2. Příroda okolo nás

Ekologické zemědělství využívá spontánní přírodní procesy, ale také moderní agrotechnické metody. Pracuje s obnovitelnými zdroji a napodobuje přirozený koloběh živin. Respektuje životní prostředí. Neznamená návrat na stromy, ale ke zdravému rozumu a citlivému srdci. Na ekologických farmách najdete více polního a lučního kvítí, ptáků, savců, obojživelníků a plazů, žížal, pavouků, střevlíků a také více lidské práce, která tu není nahrazena chemií.

Bio je hlavně o způsobu produkce. Pěstitelé musí splňovat přísná kritéria, kromě obvyklých zemědělských kontrol mají ještě další kontroly, které ověřují, že pozemky jsou spravovány bez použití chemie. Nikdo se také nemůže stát biopěstitelem ze dne na den – na pozemcích běží přechodná dvouletá doba, po kterou se půda „čistí“, aby byly biopotraviny opravdu čisté, bez obsahu případných chemických reziduí. Biozemědělec musí splňovat mnoho dalších kritérií včetně umístění polí – málokdo třeba ví, že pokud bude v blízkém okolí pole s geneticky modifikovanou kukuřicí a ta se spráší s biokukuřicí, biozemědělec může o certifikát přijít – bio se totiž zcela přičí genetickým modifikacím. Bioprodukce je přírodě blízký způsob hospodaření, který jsme znali do dob průmyslové revoluce a zemědělské kolektivizace – ve většině případů jsou biozemědělci lidé, kteří dělají svou práci s láskou, udržují ekologickou funkci krajiny, poskytují na svých pozemcích prostor i například ptákům, kteří zároveň chrání pole a ničí škůdce a podobně. Každý, kdo mohl srovnat biofarmu v podhůří hor nebo velké lány pole, které zrovna letadlo práškuje čímsi bílým, nemůže o ekologickém významu biopotravin pochybovat. Mimochodem, víte, že sinicím se v našich rybnících daří také díky tomu, že z polí je splachována půda s dusičnany z hnojiv?

3. Zvířata a lidé

Ekologické zemědělství nevidí ve zvířatech jen předměty k dosahování ekonomického užítku, ale především živé tvory s vlastní individualitou a vlastními potřebami. Ekologické chovy musejí zvířatům poskytovat lepší podmínky než chovy „průmyslové“. K samozřejmostem patří volný výběh, zákaz klecových chovů a menší počet zvířat na jednotku plochy. Mláďata jsou delší dobu kojena a ponechána u matky.

Zvířata jsou spolu v přirozeném kontaktu a každé spokojeně nosí svůj ocásek, uši, nebo zobák, jak mu narostly (na rozdíl od svých kolegů z konvenčních velkochovů). Nesmějí se používat elektrické bičičky či zklidňující trankvilizéry. Zákony zakazují krmit zvířata např. masokostní moučkou a krmivo musí (kvůli dodržení uzavřeného koloběhu) pocházet z ekologického zemědělství – ideálně ze statku, kde zvířata pobývají.

Bio nemusí být jen obilí, říkají lehce posměšně ti, kteří se masa nechtějí vzdát a navíc objevili, že je biomaso velmi chutné. Jiní dodávají, že zvířata na ekologických farmách jsou chována ve volných výběžích, bez stresu, většinou s větší péčí a zdravějším vývinem, než zvířata chovaná konvenčně ve velkochovech. To je zřejmě pravda, zvířata mají na biofarmách větší pohodu, mohou se chovat podle obvyklých vzorců chování a netrpí stresem, zneužíváním antibiotik a hormonů tak, jako se tomu děje v obrovských halách velkochovů a drůbežáren.

Zvířata na biofarmách mohou být krmena jen certifikovaným bio krmením, celý proces je opět vysoce kontrolován a prověřován. Spotřebitelé, kteří si koupí biomaso v supermarketu, však nezažívají situaci, kterou znají majitelé malých rodinných biofarem: když už jsme mu/jí dali jméno, můžeme ho/jí pak zabít? Vystává zde etická otázka, zda je rozdíl, zda zvíře celý život protrpí ve velkochovu a pak po kruté cestě na jatka v mukách zemře, nebo zda stráví život v relativní pohodě, která však také skončí jeho zabitím. Pro někoho je existence biomasa dostatečným argumentem pro to, aby se svého masíčka nemusel vzdávat, jiní nad tím přemýšlejí a rozdíl mezi masem a biomasem nevidí, protože oboje končí smrtí na jatkách.

Co byste si vybrali vy, žít celý život ve tmě a stresu velkochovu, nebo žít spokojeně a pak být zabit od těch, co vás chovali s láskou a dali vám jméno? I proto, že mnozí odmítají řešit toto morální dilema, rozhodli se pro vegetariánství či veganství. Každopádně co je prokazatelné, že biofarmy poskytují životní prostor mnoha druhům živočichů, včetně půdních živočichů, kteří v intenzivně obhospodařované půdě konvenčních lánů polí již dávno nežijí.

Proč kupovat BIO potraviny

I. Ekologičtí zemědělci neznečišťují vzduch, půdu a vodu chemickými jedy (pesticidy, herbicidy, insekticidy...) ani umělými hnojivy

Každoročně jsou na celém světě odplavovány obrovské plochy zemědělské půdy v důsledku eroze, která je způsobována intenzivním způsobem obhospodařování. Jsou to nenahraditelné ztráty, neboť úrodná půda vzniká mnoho let. Ekologičtí zemědělci to dobře vědí a půdu chrání a pečlivě obhospodařují jako základ své farmy. V konvenčním zemědělství se na velkých plochách pěstují stále stejné plodiny, tzv. monokultury, pouze s malými obměnami rok co rok.

Zatímco produkce se ztrojnásobila, nedostatečná druhová pestrost pěstovaných rostlin způsobila vyčerpání živin z půdy. Na obnovení půdní úrodnosti se používají umělá hnojiva ve stále větších dávkách. Monokulturně pěstované plodiny jsou náchylné na kalamitní výskyt chorob a škůdců, což nutí zemědělce aplikovat velká množství pesticidů na ochranu své úrody. Navzdory zvyšující se spotřebě chemických postřiků jsou každý rok velké ztráty na výnosech, částečně i díky tomu, že některé druhy chorob a škůdců už se staly rezistentními vůči používaným chemickým látkám. V ekologickém zemědělství se nepoužívají umělá hnojiva ani jedovaté pesticidy.

II. Se zvířaty v ekologickém zemědělství chovatelé zacházejí dobře a nedávají jim růstové hormony, masokostní moučku ani antibiotika

Hospodářská zvířata chovaná intenzivním způsobem jsou denně krmena antibiotiky, hormony, léky proti parazitům a jinými léčivy bez ohledu na to, zda jsou nemocná nebo ne. Tyto látky pak přecházejí do jejich masa a mléka a následně do organismu těch, kdo tyto potraviny konzumují, a přispívají ke vzniku koronárních chorob a vysokého krevního tlaku. V ekologickém chovu se zvířatům podávají syntetické léky jen v odůvodněných a nutných případech a takové zvíře následně musí dodržet dlouhou inkubační dobu. Ekologičtí zemědělci mají rutinní používání léků a antibiotik zakázáno. Pokud jíte mléčné a masné výrobky, biopotraviny jsou zárukou vašeho zdraví a zdraví vaší rodiny.

III. Biopotraviny jsou zdravé

Biopotraviny obsahují v průměru větší množství vitamínu C a nezbytných minerálů, jako vápníku, hořčíku, železa a chromu, stejně tak antioxidantů, tak důležitých v boji proti rakovině.

Několik studií prokázalo, že biozelenina a bioovoce obsahují v průměru o 50% více vitamínů, minerálních látek, enzymů a dalších živin oproti konvenční produkci. Ekologicky pěstované plodiny nejsou kontaminovány jedovatými chemikáliemi. Na povrchu průměrného jablka vypěstovaného konvenčním způsobem najdeme 20-30 umělých jedů, a to i po omytí. Mnoho pesticidů bylo schváleno dlouho předtím, než se začala zkoumat spojitost mezi těmito chemickými látkami a rakovinou či jinými chorobami. Pesticidy jsou jedy vyráběné na zničení živých organismů, a jsou tedy škodlivé i pro člověka. Kromě rakoviny mohou způsobovat také poškození plodu, poškození nervové soustavy a genetické mutace. U ekologicky pěstovaných plodin se snižuje riziko výskytu reziduí pesticidů. Mají rovněž nižší obsah dusitanů oproti konvenčním plodinám.

IV. Biopotraviny jsou chutné, neobsahují přídavné látky a “éčka”

Bioovoce a biozelenina obsahují méně vody a více sušiny a přirozených aromatických látek, takže mají mnohdy lepší a výraznější chuť. Bio ovoce i zelenina rostou pomaleji (jelikož umělá hnojiva jsou zakázána) a mají nižší obsah vody než konvenční. Zvířata chovaná v podmínkách pro ně přirozených, bez stresu a s kvalitním krmením, dávají kvalitnější a chutnější mléko a vejce a jejich maso je hodnotnější oproti zvířatům z konvenčních velkochovů.

Mnoho špičkových kuchařů používá biopotraviny, protože prostě lépe chutnají. Péče o půdu se projevuje v kvalitě rostlin, z kvalitních rostlin se vyrábí kvalitní potraviny, bez umělých aditiv a zlepšovadel, která nejsou při biovýrobě povolena. Zvířata chovaná v podmínkách pro ně přirozených, bez stresu, s kvalitním krmením bez umělých náhražek, dávají pochopitelně maso, mléko a vejce nesrovnatelně lepší než z konvenčních velkovýrobních chovů. Biopotraviny mají proto přirozeně výbornou chuť, což může potvrdit každý, kdo je ochutnal.

Biopotraviny neobsahují přídavné látky, které mohou způsobovat zdravotní problémy, jako srdeční onemocnění, osteoporosu, migrény a hyperaktivitu. Mezi zakázaná aditiva patří i ztužený tuk, aspartam (umělé sladidlo) a glutaman sodný.

V. Biopotraviny neobsahují geneticky modifikované organismy

Při koupi biopotraviny si můžete být naprosto jisti, že byla vypěstována bez použití geneticky modifikovaného materiálu. Biopotraviny jsou jediný způsob, jak se vyhnout třeba i nevědomému požívání GMO, protože v žádném stupni výroby a zpracování biopotravin nesmějí být podle Zákona o EZ geneticky modifikované organismy použity.

VI. Šetříte energii. Bioprodukce snižuje naši závislost na neobnovitelných zdrojích

Zemědělství se za poslední tři generace radikálně změnilo. Z malých rodinných hospodářství založených na lidské práci vznikly výrobní podniky zcela závislé na strojích, které spotřebovávají velká množství fosilních paliv. Ještě více energie se dnes spotřebuje na výrobu umělých hnojiv. Ekologické zemědělství používá tradiční metody pěstování, jako je ruční pletí, zelené hnojení místo umělých hnojiv, přirozenou obnovu půdní úrodnosti. A v neposlední řadě místní výrobky přicházejí na místní trh, takže odpadají tisíce zbytečně ujetých kilometrů.

VII. Ekologické farmy chrání biodiverzitu (přírodní pestrost druhů)

Intenzivní zemědělství způsobuje silnou erozi půdy. Rozoráním mezí, odlesněním krajiny, vysoušením bažin a regulací toků ztratily volně žijící druhy rostlin a živočichů svá přirozená stanoviště. V některých oblastech zmizelo přes 70% ptáků, mnoha druhům motýlů, obojživelníků, plazů a malých savců hrozí vyhubení. Ekologické zemědělství je mnohem přátelštější k životnímu prostředí a přírodě. Na místech, kde se hospodář tímto způsobem, se rozšiřuje druhová pestrost ptáků, motýlů a rostlin. V ekologickém zemědělství je zakázáno používat chemické látky, ať již umělá hnojiva nebo jedovaté postřiky, které zabíjejí živé organismy. Střídání plodin a pěstování starých zapomenutých odrůd, které jsou přizpůsobené místním podmínkám, stejně jako ochrana mezí a remízků napomáhá vrátit do krajiny téměř již vymizelé druhy rostlin a živočichů.

VIII. Podporujete "správnou" ekonomiku, neskrývají žádné vedlejší náklady

Biopotraviny ve skutečnosti nejsou dražší než konvenční potraviny, protože konvenční produkce je zaplácena ještě několikrát, skrytě a nenápadně, z našich daní. Platíme škody na řekách znečištěných hnojivy, platíme výzkumy a testy na BSE, vyvíjení nových typů pesticidů, likvidaci nebezpečných odpadů a důsledky znečištění životního prostředí. Srovnajte to například se stovkami milionů korun, které musíme z našich daní a poplatků za vodu platit na odstraňování chemikálií z pitné vody v důsledku intenzivního používání pesticidů a umělých hnojiv.

IX. Biopotraviny jsou nutričně bohatší

Několik studií dokázalo, že biopotraviny obsahují více vitamínů a živin nežli produkce z konvenčního zemědělství. Bio plodiny měly podle vědeckých studií vyšší průměrný obsah všech 21 analyzovaných živin. Výsledky byly statisticky průkazné pro vitamín C (o 27% více), hořčík (29%), železo (21%) a fosfor (14%).

X. Chráníte budoucí generace

"Nezdědili jsme Zemi od našich otců, půjčujeme si ji od našich dětí" Lester Brown. Děti jsou mnohonásobně více vystaveny nebezpečí konzumace zbytků nebezpečných pesticidů v jídle. Váš výběr potravin dnes, má velký význam na zdraví vašich dětí v budoucnu. A pokud chcete, aby vaše děti a vnoučata měla možnost navštěvovat venkov a hrát si v lese a na poli, tak jako jsme to dělávali zamlada my, kupujte biopotraviny - chráníte budoucí generace.

XI. Lidé při práci na farmě nejsou ohroženi jedy

Práce v konvenčním zemědělství může vážně poškodit zdraví pracovníků. Jsou vystaveni mnohem většímu riziku onemocnění rakovinou, respiračními chorobami a jinými vážnými nemocemi. Vědecké studie dokazují, že farmáři vystavovaní působení herbicidů jsou šestkrát více ohroženi rakovinou než ti, co v zemědělství nepracují. Odhaduje se, že se ročně asi 1 milion lidí otráví pesticidy. Ekofarmy poskytují bezpečné místo, kde se nikdo nevystavuje působení toxických chemikálií.

Použité zdroje:

<http://www.bioobchod.cz/biopotraviny>

<http://biospotrebitel.cz/chci-znat-bio/proc-jist-bio>

<http://www.fitlife.cz/10-duvodu-proc-kupovat-biopotraviny>

<http://www.bio-medunka.cz/clanky-pro-zdravi/11-duvodu-proc-jist-biopotraviny>