



Kodėl ekologiškas maistas?

10 svarių priežasčių kodėl vartoti ekologišką* maistą:

1. Jis neužterštas pesticidais, herbicidais ir kitais chemikalais. Šiuolaikiniame neekologiniame ūkyje leidžiama naudoti virš 300 rūšių pesticidų, o jų likučių dažnai randama įprastiniuose maisto produktuose. Ekologiniame ūkyje leidžiama naudoti vos kelias, mažiausiai kenksmingas pesticidų rūšis (Didžiosios Britanijos sertifikuojuotojas „Soil Association“ leidžia naudoti keturias). Ekologinėje žemdirbystėje leidžiama naudoti tik ES reglamente ir standartuose nurodytas cheminių trąšų rūšis, sertifikuojuojanti institucija kontroliuoja jų kiekį ir naudojimo sąlygas. Sintetinės azoto trąšos yra uždraustos naudoti. Geriausi ekologiški ūkiai dažniausiai nenaudoja jokių cheminių priemonių (net jei jos ir leidžiamos).

* Organic farming (Angl.), Kontrolliert biologischer Anbau (vok.)

2. Ekologiško maisto normatyvai neleidžia naudoti jokių genetiškai modifikuotų produktų ir jų sudėtinųjų dalių. Sertifikuojanti institucija tikrina ekologiškų ūkių sėklų integralumą.

3. Ekologiškame maiste nėra pavojingų maisto priedų (dažiklių, tirštiklių, kvapiklių, saldiklių ir kt.). Įprastinėje maisto pramonėje naudojami priedai gali sukelti sveikatos sutrikimų, tokių kaip širdies ligos, osteoporozė, migrena, hiperaktyvumas ir kt. Įprastinio maisto gamyboje gali būti naudojama 300 priedų rūšių, „Soil Association“ ekologiško maisto gamyboje leidžia naudoti apie šeštadalį iš jų. Tarp jos uždraustų priedų yra kitur plačiai naudojami hidrinti riebalai (pvz., margarinas), aspartamas (dirbtinis saldiklis), natrio glutamatas. Ekologiškoje gamyboje galima naudoti tik žmogaus sveikatai nekenksmingus ir technologiškai būtinus (bet ne, pvz., patrauklumą didinančius) priedus.

4. Jis sveikas. Paprastai ekologiškas maistas turi daugiau baltymų, vitaminų ir gyvybiškai svarbių mineralinių medžiagų, tokių kaip kalcis, magnis, geležis ir chromas, bei antioksidantų, veikiančių prieš vėžį. Kenksmingų elementų, tokių kaip pvz., sunkieji metalai, ekologiškame maiste randama mažiau nei įprastiniame.

5. Ekologiška gamyba nesukuria visuomenei paslėptų papildomų išlaidų. Pavyzdžiui, mokesčių mokėtojai nuolat moka už cheminių medžiagų pašalinimą iš geriamojo vandens, o jis užteršiamas daugiausia dėl ūkininkų naudojamų pesticidų.

6. Ekologiškas maistas gaunamas iš patikimų šaltinių. Kadangi sertifikavimo procedūros yra brangios ir ilgos, tiek ūkininkai, tiek perdirbėjai stengiasi nepažeisti ekologiškų standartų, kad neprarastų įgyto statuso. Sertifikuojanti institucija ekologiškos produkcijos augintojus ir gamintojus tikrina periodiškai, bent kartą per metus. Ekologiniai ūkiai dažnai yra šeimos verslas, todėl atsakomybė nepasislepia už šimtus savininkų turinčių akcinių bendrovių pavadinimų.

7. Rūpinimasis gyvūnais. Ekologiško ūkininkavimo normatyvuose didelė reikšmė teikiama gyvūnų gerovei. Gyvūnų gerove besirūpinančios organizacijos, tokios kaip „Compassion in World Farming“ (Atjauta pasaulio žemės ūkio gyvuliams), pripažįsta ekologiško požiūrio į maistą naudą.

8. Saugo gamtą ir aplinką. Ekologinis ūkininkavimas mažina gamtos užterštumą, palaiko augalų įvairovę, nenualina dirvožemio, nesunaikina aplinkoje esančių augalų, vabzdžių ir gyvūnų, skleidžia mažiau anglies dvideginio, mažiau teršia vandenį ir palieka mažiau kenksmingų šiukšlių. Ekologiško maisto gamintojai naudoja mažiausiai teršiančias pakuotes, organizuoja gamybą maksimaliai išnaudodami vietinius išteklius.

9. Sveikas visuomenei. Ekologinis ūkininkavimas palankus smulkiems ūkiams, bendruomenėms ir šeimoms verslui.

10. Puikaus skonio. Daug žmonių mieliau renkasi ekologišką maistą, nes jis yra tiesiog skanesnis. Ilgą laiką veikiami prasto maisto su stipriais priedais (saldikliais, skonio stiprikiais ar jų prisotintais padažais) mūsų receptoriai atpranta atskirti gerą maistą nuo prasto. Tačiau organizmas tą skirtumą jaučia ir praneša mums jau po to ligomis. Paragaukite vieną kitą kartą ekologiškų ryžių, pupelių, dribsnių ar kitų paprastų produktų ir pajusite, kad jų skonis toks turtingas, kad juos galima valgyti vienus.

Europoje naudojamų ekologiško maisto ženklavimo pavyzdžiai:



Dar griežtesnių standartų laikantis pagamintas yra Biodinaminis maistas. Apie tai liudija “demeter” ženklas. “Demeter” yra pasaulinė biodinaminis ūkius sertifikuojančių organizacijų asociacija (www.demeter.net).

Sertifikavimo procesas sudėtingesnis nei ekologiškų ūkių atveju, nes jo metu ne tik ir ne tiek tikrinama, kaip laikomasi formalių reikalavimų, bet vertinama ar ūkininkavimo būdas atitinka biodinaminio ūkininkavimo paradigmą. Pagal demeter sistemą sertifikuojama ne atskira kultūra ar teritorija, o visas ūkis.

Biodinaminis ūkininkavimas - antroposofine filosofija (R. Štainer) besiremiantis požiūris į ūkininkavimą. Ūkis laikomas gyvu organizmu, siekiančiu mažiausiai ardyti pusiausvyrą gamtoje bei palaikyti darną žmonių tarpusavio santykiuose. Toks ūkis yra save išlaikantis ir sau pakankamas, minimaliai priklausomas nuo išorės aplinkybių, visiškai atsakingas už savo veiklą. Auginant kultūras atsižvelgiama į dangaus kūnų ritmus, naudojami biodinaminiai (ruošiami iš paties ūkio žaliavų augalų pagrindu) preparatai. Siekiant tausoti dirvožemį, naudojama tik lengva technika, auginamų kultūrų įvairovė didesnė nei ekologiniuose ūkiuose. Biodinaminės produkcijos pasiūla Europoje kol kas nėra labai didelė, tačiau pastaraisiais metais sparčiai auga. „Sveiki produktai“ prekiauja biodinaminiais standartus atitinkančiomis itališkomis „Arbe“ arbatomis bei prieskoniais ir Vokietijos gamintojo „Bauck Hof“ grūdų produktais (miltais, dribsniais, sausais pusryčiais, ruošiniais pyragams ir kt.).

„Sveiki produktai“ parduotuvės:

Vilnius, PPC „Ozas“ +370 659 93041

Vilnius, Jakšto g. 9, tel. +370 659 44144

Vilnius, PC Panorama, Saltoniškių g. 9, tel. +370 659 93044

Kaunas, PPC Akropolis, Karaliaus Mindaugo pr. 49, tel. +370 659 93046

Klaipėda, PPS Akropolis, Taikos pr. 61, tel. 8 659 93048

Klaipėda, PC Studlendas, H. Manto g. 84, tel. +370 659 93043

Šiauliai, PC Akropolis, Aido g. 8, tel. 8 41 210274

Partneriai:



Green'as

www.sveikiproduktai.lt