

ŻYWNOŚĆ EKOLOGICZNA

Autor artykułu: mgr inż. Edyta Pietraś



Żywność ekologiczna to określenie żywności produkowanej metodami rolnictwa ekologicznego. W takim rolnictwie nie używa się nawozów sztucznych i pestycydów. Ekologiczna produkcja żywności gwarantuje ochronę zdrowia ludzi i środowiska – co oznacza, że naturalne ekosystemy nie są dodatkowo obciążone oraz wspierany jest rozwój rolnictwa.

Cechy żywności ekologicznej

- wyprodukowana jest według ściśle określonych zasad rolnictwa ekologicznego, ujętych w postaci przepisów prawnych,
- proces jej powstawania jest śledzony, kontrolowany i udokumentowany „od pola do stołu”,
- odpowiedzialność za jej jakość ponosi producent i jednostka kontrolująca proces produkcji.

Co zawiera etykieta produktu ekologicznego

Podstawowe informacje obowiązujące na wszystkich produktach żywnościowych z upraw ekologicznych to: nazwa produktu, nazwa i adres producenta, data produkcji, okres przydatności do spożycia, oznaczenie miejsca pochodzenia surowców rolniczych, z których wyprodukowano dany produkt (np. Rolnictwo UE). Wymieniając listę składników, producent musi oznaczyć * lub z dopiskiem *bio* czy *ekologiczne* te składniki, które pochodzą z produkcji ekologicznej. Dodatkowo etykieta zawiera numer upoważnienia nadanego jednostce certyfikującej [np. PL-EKO-01] przez Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi oraz unijne logo rolnictwa ekologicznego.

Unijne logo produkcji ekologicznej stanowi połączenie dwóch symboli: flagi UE oraz liścia, który symbolizuje naturę i ideę zrównoważonego rozwoju.

Należy pamiętać, że:

- stosowanie logo jest dobrowolne w przypadku produktów importowanych z krajów trzecich (spoza UE),
- stosowanie unijnego logo jest niedozwolone w przypadku produktów w okresie konwersji (przestawiania) na rolnictwo ekologiczne,
- stosowanie unijnego logo jest niedozwolone w przypadku produktów zawierających mniej niż 95% ekologicznych składników pochodzenia rolnego.

Oznaczenie miejsca:

- „rolnictwo UE” – gdy surowiec rolniczy został wyprodukowany w UE,
- „rolnictwo spoza UE” – gdy surowiec rolniczy został wyprodukowany w kraju trzecim,
- „rolnictwo UE/spoza UE” – gdy część surowców wyprodukowano w UE, a część w kraju trzecim.

Znakowanie w okresie konwersji:

- produkty pochodzenia zwierzęcego nie mogą być oznakowane jako produkty rolnictwa ekologicznego,
- produkty pochodzenia roślinnego mogą być opatrzone oznakowaniem „produkt w trakcie konwersji na rolnictwo ekologiczne” pod warunkiem spełnienia wymagań określonych przez przepisy rolnictwa ekologicznego.

Konsumenci są coraz bardziej świadomi, jak duże znaczenie dla zdrowia i samopoczucia ma prawidłowe odżywianie oraz jakość i sposób wytwarzania produktów. Warto przypomnieć, że pewność, co do ekologicznego pochodzenia produktu, mamy tylko wtedy, gdy posiada on certyfikat wydany przez upoważnioną jednostkę. Jest on gwarancją jakości i dlatego warto go szukać, robiąc codzienne zakupy.

Na obszarze Unii Europejskiej obowiązuje nowy system certyfikacji elektronicznej, którym objęte zostały importowane produkty ekologiczne.

Produkty ekologiczne takie jak np.: kawa, ryż czy owoce przywożone do UE z krajów trzecich podlegają nowemu systemowi elektronicznej certyfikacji. System ma pozwolić na dokładniejsze i sprawniejsze śledzenie drogi ekologicznej żywności i napojów importowanych do UE oraz zapewnić, że:

- wszystkie produkty będą posiadały odpowiednie zezwolenia,
- są bezpieczne do spożycia,
- są pakowane, przetwarzane i transportowane w higieniczny sposób,
- faktycznie pochodzą z upraw organicznych.

Elektroniczny system certyfikacji importowanych produktów ekologicznych został włączony do istniejącego już systemu weterynaryjnego TRACES.

Jakość prozdrowotna żywności ekologicznej

Określenie „żywność ekologiczna” często bywa utożsamiane z wyrażeniem „zdrowa żywność”. Bezpieczeństwo żywności ekologicznej jest często utożsamiane z jej jakością, rozumianą jako jakość zdrowotna. W związku z czym bardzo często porównuje się żywność ekologiczną z żywnością konwencjonalną, funkcjonalną czy żywnością GMO. Jakość produktów ekologicznych można postrzegać w kilku aspektach. Można brać pod uwagę wartość zdrowotną, odżywczą, sensoryczną, zawartość zanieczyszczeń czy też nieobecność pestycydów.

Liczne meta-analizy oparte na naukowych publikacjach wykazały, że **żywność ekologiczna zawiera istotnie więcej antyoksydantów** (m.in. kwasów fenolowych, flawonoli, stilbenów, antocyjanów) i **witamin** (szczególnie witaminy C i z grupy B).

Charakterystyczną cechą żywności ekologicznej jest niska zawartość metali ciężkich przede wszystkim kadmu oraz mniejsza zawartość azotynów i azotanów. Ponadto jest ona średnio czterokrotnie rzadziej zanieczyszczona pozostałościami chemicznymi środków ochrony roślin w porównaniu do żywności pochodzącej z rolnictwa konwencjonalnego.

Większa zawartość związków polifenolowych w ekologicznych roślinach może mieć wpływ na **zmniejszenie ryzyka przewlekłych schorzeń takich jak choroby układu krążenia, choroby neurodegeneracyjne czy nowotwory**. Azotany szybko ulegają przekształceniu do azotynów, które mają negatywny wpływ na zdrowie. Mogą powodować methemoglobinemię, która upośledza transport tlenu. Poza tym azotyny reagują z II- i III- aminami, które mają udowodnione działanie mutagenne i kancerogenne.

Niska zawartość azotanów, a tym samym większa zawartość witaminy C może mieć **szczególne działanie w profilaktyce antynowotworowej**. Produkty te są również ważne ze względu na swą aktywność antyoksydacyjną.

Produkty ekologiczne pochodzenia zwierzęcego różnią się składem od tych uzyskiwanych w sposób konwencjonalny, wykazują wyższą zawartość

wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Mleko pochodzące od krów z gospodarstw ekologicznych cechuje się wyższym poziomem CLA (sprężonego kwasu linolowego) oraz kwasów omega w porównaniu do mleka uzyskiwanego z gospodarstw konwencjonalnych.

Wyższosc żywności ekologicznej pod względem zawartości składników odżywczych jest zauważalna również w produktach mięsnych. Mięso ekologiczne ma przede wszystkim wyższą zawartość całkowitą wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny n-3. Substancje te wywierają szereg korzystnych działań na organizm człowieka, m. in. poprzez stymulacje układu sercowo-naczyniowego.

Pozostaje pytanie, czy spożywanie żywności ekologicznej rzeczywiście w istotny sposób może wpłynąć na zdrowie ludzi? Według autorów raportu podsumowującego dwanaście najbardziej miarodajnych prac brak jest badań, które w sposób jednoznaczny przedstawiałyby pozytywny wpływ żywności ekologicznej na zdrowie człowieka. Potrzebne są bardziej szczegółowe badania na odpowiednio dużej grupie osób oraz ich dłuższa ekspozycja dietetyczna.

Konsultacja: dr inż. Katarzyna Stoś prof. nadzw. IŻŻ