

Żywność BIO

Dobre dla przyrody,
dobre dla nas wszystkich!



Treść tej kampanii promocyjnej stanowi wyłącznie poglądy autora i jest na jego wyłączną odpowiedzialność. Komisja Europejska i Europejska Agencja Wykonawcza ds. Badań Naukowych (REA) nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za wykorzystanie zawartych w niej informacji.



KAMPANIA FINANSOWANA Z
POMOCY UNII EUROPEJSKIEJ

Unia europejska wspiera kampanie,
które promują dbałość o środowisko
naturalne.



Spis treści

Jak rozpoznać żywność BIO? _____	6
Skąd wiemy, że produkty są BIO? _____	7
Smaczne, zdrowe, pożywne!	
Skąd pochodzą produkty BIO?	
PIRAMIDA ZACHOWANIA ZDROWIA	
Jak pomóc organizmowi zostać zdrowym?	
Skąd pochodzą zboża BIO?	
Jak powstają warzywa BIO?	
Jak powstają owoce BIO?	
Jak przygotowujemy owoce i warzywa, tak aby je przetworzyć?	
Skąd pochodzą herbaty owocowe BIO?	
Skąd pochodzą nasiona BIO?	
Ekologiczne, biologiczne, organiczne	
Jak się produkuje miód BIO? Skąd pochodzą grzyby BIO?	
Skąd pochodzą jajka BIO?	
Jak się produkuje nabiały BIO? Na jakich zasadach produkowane jest mięso zwierząt i ptaków hodowanych w systemie BIO i jak lepiej je spożywać?	
Jak hodować ryby BIO?	
Jaka jest wartość roślin BIO z flory spontanicznej?	
Jakie zalety ma FERMA BIO? Jak rolnik spędza dzień?	
Jak układać produkty w lodówce? Dlaczego higiena jest ważna?	



Ekologiczne, Biologiczne, Organiczne

Te 3 terminy powodują wiele zamieszania, zwłaszcza gdy używasz ich w odniesieniu do jedzenia.


Dlaczego? Ponieważ każdy z nich ma zarówno naukowe, jak i prawne znaczenie i zrozumienie, ponieważ określają zestaw zasad, których należy przestrzegać, aby móc się znaleźć na etykiecie żywności.

Rozporządzenie europejskie przewiduje dwa skróty, ECO i BIO, których może używać każdy producent w dowolnym państwie członkowskim Unii Europejskiej.

Jeśli w naukowym rozumieniu owe trzy terminy są odmienne, kiedy analizujemy je w kontekście legislacyjnym żywności otrzymywanej bez syntetycznych chemikaliów, NIE ma już między nimi żadnej różnicy. Tak więc z prawnego punktu widzenia te 3 terminy mają tę samą wartość, będąc z prawnego punktu widzenia synonimami.

Tak więc na terenie Unii Europejskiej każdy kraj członkowski wybiera jedno z tych 3 określeń, aby oficjalnie nazwać Rolnictwo i żywność bez chemii.

Na przykład Malta przyjęła termin Organiczny, Francja termin Biologiczny, Rumunia termin Ekologiczny i tak dalej.



Prawodawstwo europejskie w tej dziedzinie przewiduje również, że skróty: BIO i ECO. Mogą być stosowane na etykiecie dowolnej żywności/produktu przez dowolnego producenta, niezależnie od tego, jakie określenie przyjęło państwo producenta. W ostatnich latach w aktualnych wypowiedziach obywateli Unii Europejskiej i Rumunii pojawia się tendencja do używania określenia BIO dla żywności, a ECO lub ekologiczny dla ochrony środowiska. Korzystamy więc np. z mleka BIO i pralni ECO.

Naukowa definicja 3 terminów:

Ekologiczny

Pochodzi z języka greckiego. Ecos = dom Logos = nauka.

Oznacza to, że jest to nauka, która bada interakcje żywych istot w ich środowisku (domu). Jest to stosunkowo nowa nauka wywodząca się z biologii, obejmująca kilka dyscyplin: ABIOTYCZNYCH czynników środowiskowych (gleba, woda, słońce, wiatr itp.) oraz BIOTYCZNYCH (mikroorganizmy, rośliny, zwierzęta).

Ekologia zajmuje się głównie wzajemnym oddziaływaniem czynników biotycznych i abiotycznych, ale także wpływem działalności człowieka na 2 podstawowe czynniki życia na Ziemi.

Ekologia pojawiła się jako konieczność ograniczenia szkodliwego wpływu antropogenicznego na Przyrodę, ochrony i zachowania Przyrody, to także nasz DOM, a działa to bezpośrednio na nasze zdrowie. zdrowie bezpośrednio wpływa na nasze Zdrowie.

Biologiczny

Pochodzi z języka greckiego. Bios = życie Logos = nauka życia

Biologia bada żywe organizmy, ich budowę, mechanizmy, interakcje na poziomie molekularnym wszystkich składników żywych organizmów.

Organiczny

Pochodzi z języka łacińskiego.

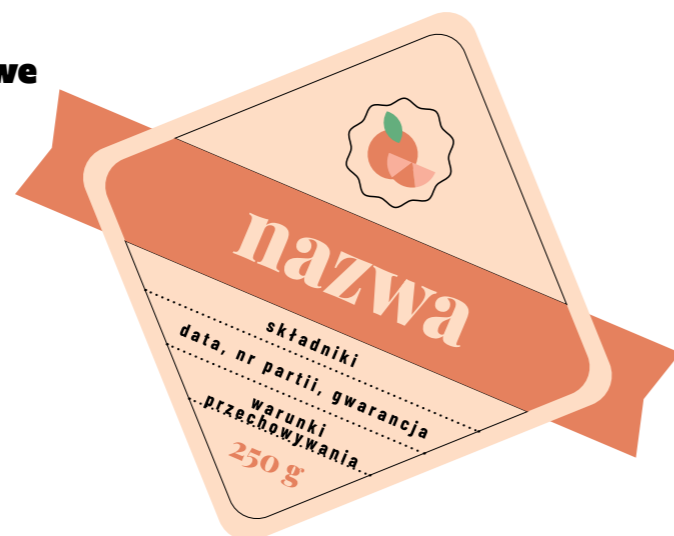
Organicus = odnosi się do struktury, porządku, istoty żywego organu lub organizmu.

Jak rozpoznać żywność BIO?

Przepisy europejskie i krajowe narzucają szereg zasad dotyczących etykietowania żywności.

Niektóre elementy są obowiązkowe na etykiecie żywności:

- nazwa
- składniki w kolejności malejącej
- data produkcji
- partia towaru
- okres gwarancji
- warunki przechowywania



W przypadku żywności BIO są 3 obowiązkowe elementy, które muszą znaleźć się na etykiecie. Brak jednego z tych 3 obowiązkowych elementów narusza przepisy europejskie i krajowe i mamy do czynienia z produktem podrobionym. Jeśli brakuje któregoś z tych 3 elementów, mamy do czynienia z produktem niezgodnym i można zawiadomić producenta.

Obowiązkowymi elementami na etykiecie żywności BIO są:

- Jedno ze słów „Biologiczne”/„Ekologiczny”/„Organiczny” w zależności od kraju gdzie zostały wyprodukowane. Każdy z dwóch skrótów są dozwolone: BIO lub ECO.
- Znak Unii Europejskiej BIO Artykuły Rolno-Spożywcze: zielony prostokąt z listkiem w białe gwiazdki.
- Trzecim elementem jest kod pod unijnym logo BIO Rolnictwo. Należy do firmy certyfikującej, która skontrolowała firmę produkującą i pakującą daną żywność. Ten kod ma dwie litery i 3 cyfry. Dwie litery oznaczają kraj, w którym działa Jednostka Certyfikująca, a 3 cyfry oznaczają numer zamówienia, który został nadany tej firmie, gdy została ona autoryzowana przez Ministerstwo Rolnictwa w tym kraju. Były. RO-ECO-007 – jest to kod, który można znaleźć na wszystkich produktach spożywczych produkowanych przez rumuńskie firmy, które zostały sprawdzone i certyfikowane przez Ecocert Romania.

Skąd wiemy że produkty są BIO?

Producent posiadający gospodarstwo ekologiczne otrzymuje certyfikat ekologiczny na regularne, coroczne kontrole, które sprawdzają wszystkie etapy prowadzące do gotowego produktu.

Certyfikat ekologiczny to dokument, który poświadcza, że dany produkt spełnia wszystkie wymagania, aby mógł być nazwany ekologicznym lub BIO. Tylko certyfikaty dają producentom prawo do oznaczania swoich produktów jako BIO.

Możesz kupić produkty ekologiczne w certyfikowanych sklepach ekologicznych lub na rynkach dedykowanych tym produktom, a nawet od producentów w ich punktach sprzedaży. W ten sposób możesz również odwiedzić farmę i poznać właściciela.

Wiele dużych sklepów ma specjalnie ułożone półki z produktami BIO, bardzo ważne jest czytanie etykiet i zrozumienie składu produktów, z których chcesz korzystać.



Smaczne, zdrowe, pożywne!

Im mniej przetworzony produkt BIO, tym cenniejszy i bogatszy w składniki odżywcze i mikroelementy, tak niezbędne do zachowania zdrowia organizmu człowieka!

Jeśli chcemy być zdrowi, dobrze jest jeść umiarkowanie i dużo, ale o wysokiej wartości odżywczej, jak produkty BIO. Organizm jest znacznie lepiej przygotowany do przetrwania głodu niż nadmierne spożywanie pokarmów, a zwłaszcza produktów pozbawionych wartości odżywczych, przetworzonych i pełnych sztucznych dodatków czy konserwantów!

Bądźcie mądrzy i wybierajcie dla swojego organizmu inteligentnie pożywienie, które pomoże Wam być szczęśliwi, weseli i zdrowi! To największa inwestycja, jakiej możecie zrobić aby zachować zdrowie.

Mała wskazówka: jeśli rozumiesz wszystko, co jest napisane na etykietach, to ten produkt na pewno Cię odżywi i będzie tym, czego potrzebuje Twój organizm.



Organizm ludzki potrzebuje kilku substancji do funkcjonowania:

MACROSKŁADNIKÓW (tłuszcze, węglowodany, białka i woda) w dużych ilościach

MICROSKŁADNIKÓW (witaminy, minerały) w mniejszej ilości

FITONUTRIENTY (naturalne związki występujące w warzywach i owocach), które mają za zadanie chronić organizm przed szkodnikami i ich skutkami)

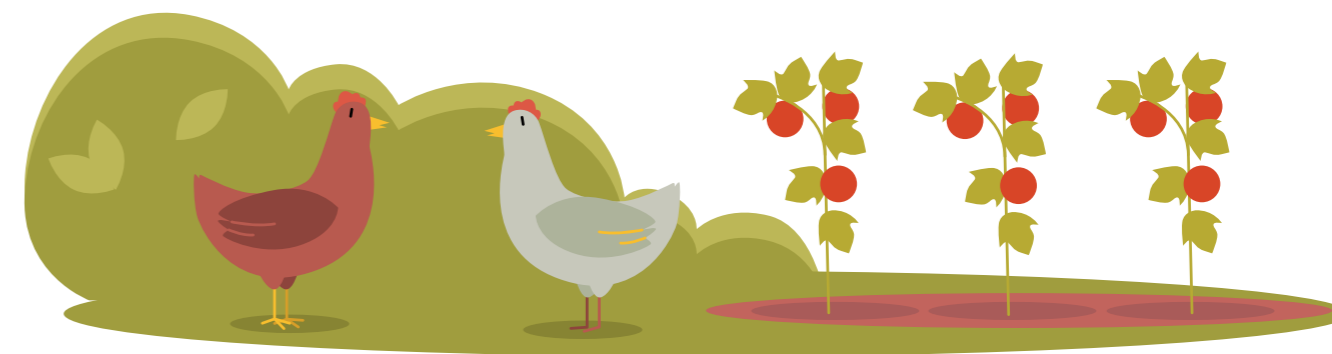
Skąd pochodzą produkty BIO?

Co to oznacza ferma BIO?

- zwierzęta żyją w zgodzie z naturą i karmią się tylko z natury
- cieszyć się swobodą i świeżym powietrzem

Jak uprawiamy rośliny BIO?

- rośliny rosną naturalnie, a ich produkcja nie zanieczyszcza środowiska i wód gruntowych
- nasiona roślin nie są genetycznie modyfikowane w laboratorium i nie są zaprawiane żadną substancją chemiczną
- stosowane są wyłącznie nawozy naturalne lub inne zabiegi uzyskiwane z materii BIO
- warzywa i owoce dojrzewają naturalnie, na słońcu



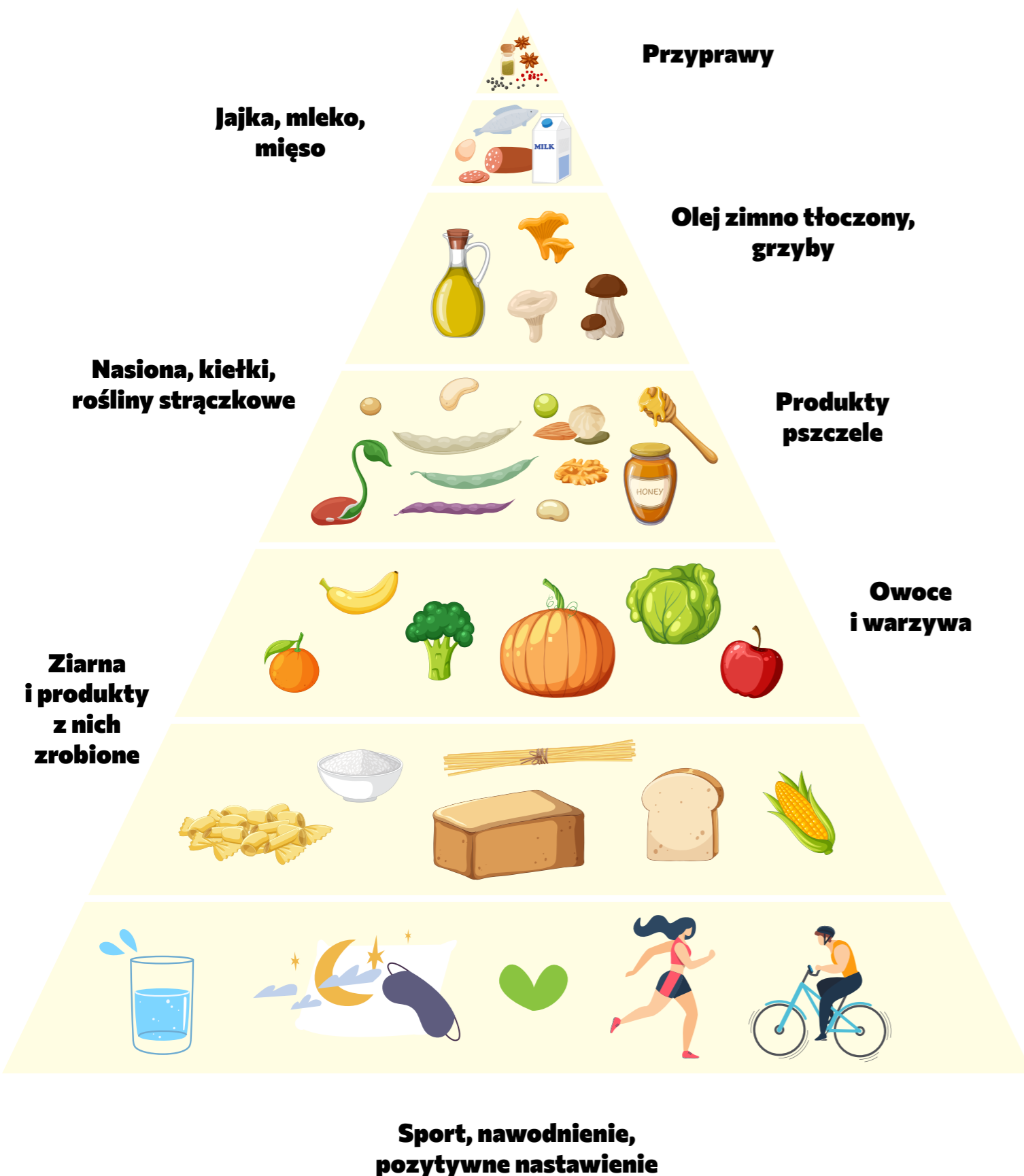
Jak pozyskujemy produkty BIO?

- powstają wyłącznie ze składników BIO
- nie zawierają substancji chemicznych ani zabiegów, które są zwykle stosowane w przypadku zaprawionych roślin lub nasion
- podlegają wyłącznie naturalnym metodom przetwarzania

Dlaczego warto jeść żywność BIO?

- Owoce i warzywa BIO zawierają znacznie więcej: witamin, minerałów i przeciwutleniaczy przeciwutleniacze
- przynosi ogromne korzyści w utrzymaniu zdrowia, ponieważ odpowiednio nie pozostawia śladów toksyn w organizmie
- zawi energię ziemi i są szlakiem zdrowia dla waszego organizmu

Piramida zdrowego żywienia



Jak możemy pomóc naszemu organizmowi zachować zdrowie?

Bądź pozytywny i trenuj swój umysł, aby myśleć pozytywnie.
Miej pozytywne nastawienie do otaczających Cię osób – dawaj tylko to, co sam chciałbyś otrzymać.
Przebywaj jak najwięcej wokół tych, którzy sprawiają, że czujesz się dobrze i unikaj towarzystwa tych, którzy cię nie doceniają lub osądzają.



Pamiętajcie, aby regularnie kłaść się spać każdego dnia o tej samej porze i nie później niż o pełnej godzinie.
23.00 Po tej godzinie organizm potrzebuje odpoczynku, aby się zregenerować i nabrać sił na kolejny dzień, w przeciwnym razie poczujecie się senni i wyczerpani.

Pij wystarczającą ilość WODY, codziennie i zawsze szklankę wody 30 minut przed posiłkiem. Jeśli podczas posiłku odczuwasz pragnienie, oznacza to, że w Twoim organizmie nie ma wystarczającej ilości wody. Wybierz wodę źródlaną, ponieważ pochodzi z energii ziemi i dodaje witalności Twojemu organizmowi.



Ruch, sport i spacerunki uspokajają umysł i uwalniają od codziennego stresu.