

10 ok, amiért érdemes bioélelmiszereket venni

- **Egészségesek**

A bioélelmiszerek átlagban nagyobb mértékben tartalmaznak C vitamint és nélkülözhetetlen ásványi anyagokat, mint a kalcium, magnézium, vas és króm, továbbá antioxidánsokat, melyek oly fontosak a rák elleni harcban. Néhány tanulmány igazolta, hogy a biozöltségek és biogyümölcsök több mint 50 %-kal több vitamint, ásványi anyagot, enzimet és további tápanyagokat tartalmaznak, mint a hagyományos módon termesztettek.

- **Nem tartalmaznak adalékanyagokat és „E”-ket**

A bioélelmiszerek nem tartalmaznak adalékanyagokat, melyek egészségi gondokat okozhatnak, mint a szívbetegségek, csontritkulás, migrén és hiperaktivitás. A tiltott adalékanyagok közé tartozik a hidrogénezett zsiradék, aszpartám (mesterséges édesítőszer) és nátrium-glutamát.

- **Nem tartalmaznak növényvédőszereket**

A biológiailag termesztett termények nem szennyezettek mérgező vegyi anyagokkal. Ugyancsak alacsonyabb a nitrítartalmuk, mint a hagyományos módon termesztetteké. Sok gyomirtó-, gombaölő- és rovarirtószer rákkeltő hatású. A gyomirtószer mérgek, melyeket élő szervezetek elpusztítására állítanak elő, ezért károsak az emberek számára is. Ma Magyarországon több mint 300 vegyi gyomirtószer használata engedélyezett és azok maradványai lelhetők fel a hagyományos élelmiszerekben, leginkább a gyümölcsökben, zöltségekben, vagy akár a bébiételekben.

- **Nem tartalmaznak génkezelt élő szervezeteket**

Az ökológiai gazdálkodásokban nem engedélyezettek a génmódosított növények és alapanyagok. Ezzel ellentétben ha a termékek, melyeket fogyasztanak, nem bioélelmiszerek, akkor csaknem teljes bizonyossággal GMO-kat (génmódosított/génkezelt élőlények) fogyasztanak. Például az amerikai statisztikák szerint a szója és a kukorica több mint 55 %-a génkezelt termény.

- **Nem tartalmaznak antibiotikum- és növekedési hormon maradványokat**

Az intenzív állattartó rendszerben tartott gazdasági állatokat antibiotikumokkal, hormonokkal, élősködők elleni gyógyszerekkel és más gyógyszerekkel etethetik, függetlenül attól, hogy betegek-e vagy sem. Ezek az anyagok átkerülnek a húsukba, tejükbe és ezt követően azokba, akik ezeket az élelmiszereket fogyasztják, és hozzájárulnak a szívérrendszeri betegségek és a magas vérnyomás kialakulásához. Az ökogazdák számára tilos a gyógyszerek és antibiotikumok rutinszerű használata.

- **Támogatják a „helyes” gazdaságot**

A bioélelmiszerek valójában nem drágábbak a többi élelmisznél, mert azok termesztését rejtve és feltűnés nélkül az adóinkból többszörösen megfizetjük. Fizetjük a trágyával szennyezett folyók megtisztítását, fizetjük a BSE kutatásokat és vizsgálatokat, új gyomirtók fejlesztését, veszélyes hulladékok megsemmisítését és a környezetszennyezés következményeit. Bioélelmiszerek fogyasztásával csak a termék korrekt árát fizetjük meg, ezzel bizonyítva társadalmi felelősségvállalásukat.

- Az ökögazdák és biotermesztők tartják a magas színvonalat**  
 A bioélelmiszerek megbízható forrásokból származnak. Valamennyi ökögazdát és termesztőt évente legalább egyszer ellenőriznek. Az ökögazdálkodásra vonatkozó szabványokat az Európai Unió jogszabályok rögzítik. A cseh biotermékek ún. Biotermékek (bioélelmiszerek) eredetét igazoló tanúsítvánnyal rendelkeznek és BIO – ökológiai gazdálkodásból származó termék védjeggyel vannak ellátva.
- A ökögazdák gondoskodnak az állatokról**  
 Az állatok egészségének, nyugalmának és természetes életkörülményeinek szilárd helye van az ökögazdálkodásban. Az ökögazdaságokban nevelt állatok szabadon legelhetnek, és saját természetes közegükben tartják őket. Az istállóban kellemes almot biztosítanak, és elegendő hely áll rendelkezésükre. Az állatok szállításánál odafigyelnek a negatív hatások visszafogására. Bőségesen használnak homeopátiákat és növényi szereket. Csak akut megbetegedések esetén, ha máskülönben az állat szenvedne, állatorvos felügyelete mellett lehet hagyományos gyógyszereket alkalmazni.
- A természet és a szabadon élő állatok hasznára vannak**  
 Több tanulmány igazolja, hogy az ökológiai gazdálkodás pozitívan hat a fauna és a flóra sokféleségére, tapintatosabb a vadon élő állatokkal szemben, kevésbé szennyez, kevesebb széndioxidot termel (ami a globális felmelegedést okozza), kevesebb veszélyes hulladékot termel, és nem használ vegyi anyagokat és műtrágyát. A biogazdálkodás sokkal kíméletesebb a környezethez és a természethez. A termények váltogatása, a helyi feltételekhez alkalmazkodó rég elfeledett növények termesztése, a határ és a ligetek védelme hozzásegít ahhoz, hogy a már-már eltűnt növény- és állatfajok visszatérjenek a vidékre.
- Nagyszerű az ízük**  
 Sok ember állítja, hogy a bioélelmiszereknek egyszerűen jobb az ízük. Mesterszakácsok sora csak bioélelmiszerekből főz (például a Ritz szállóban Londonban). A bioélelmiszerek ízekben gazdagok. Miért? A biogyümölcsök és zöldségek lassabban nőnek (ugyanis a műtrágya használata tilos) és alacsonyabb a víztartalmuk, mint a hagyományosoknak. A természetes, stresszmentes közegükben tartott, minőségileg, mesterséges adalékok nélkül etetett állatoknak természetesen összehasonlíthatatlanul jobb a húruk, tejük és tojásaik, mint a hagyományos nagygazdaságokban. A bioélelmiszereknek ezért természetesen nagyszerű ízük van, amit igazol mindenki, aki kóstolta őket.