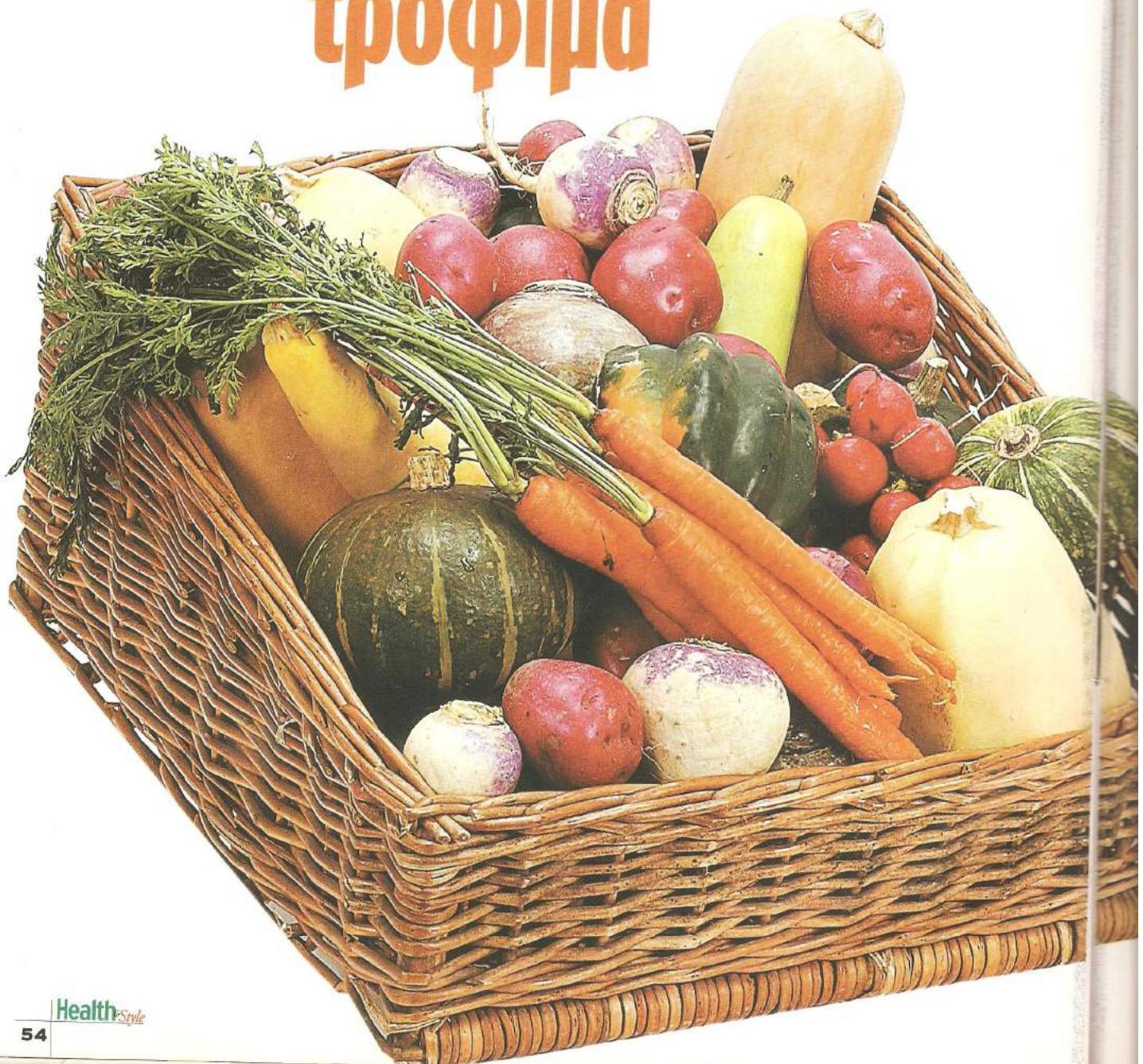


Ολη η **αλήθεια**
για τα **βιολογικά**
τρόφιμα



Τα βιολογικά τρόφιμα **κερδίζουν** διαρκώς έδαφος **έναντι** των πλεγόμενων συμβατικών **προϊόντων**, καθώς θεωρούνται πιο **θρεπτικά** και πιο ασφαλή για την υγεία, αφού δεν περιέχουν **αντιβιοτικά** ή προσμίξεις λιπασμάτων και **φυτοφαρμάκων**. Στον ακόλουθο οδηγό θα διαβάσετε ότι **πρέπει** να γνωρίζετε για τα βιολογικά φυτικά και ζωικά προϊόντα, τους φορείς **πιστοποίησής** τους και διάφορα **έξυπνα tips** για να τα **ξεχωρίζετε** πιο **εύκολα** με την πρώτη ματιά.

Των Κούτσικα Κων/vous
διαιτολόγου-
διατροφολόγου,
πτυχιούχου ΑΤΕΙΘ
koutsikas@mednutrition.gr



και
Βλασσερού Γεώργιου,
πτυχιούχου τμήματος Φυσικής Αγωγής
www.medNutrition.gr

ΤΙ ΕΙΝΑΙ τα βιολογικά προϊόντα;

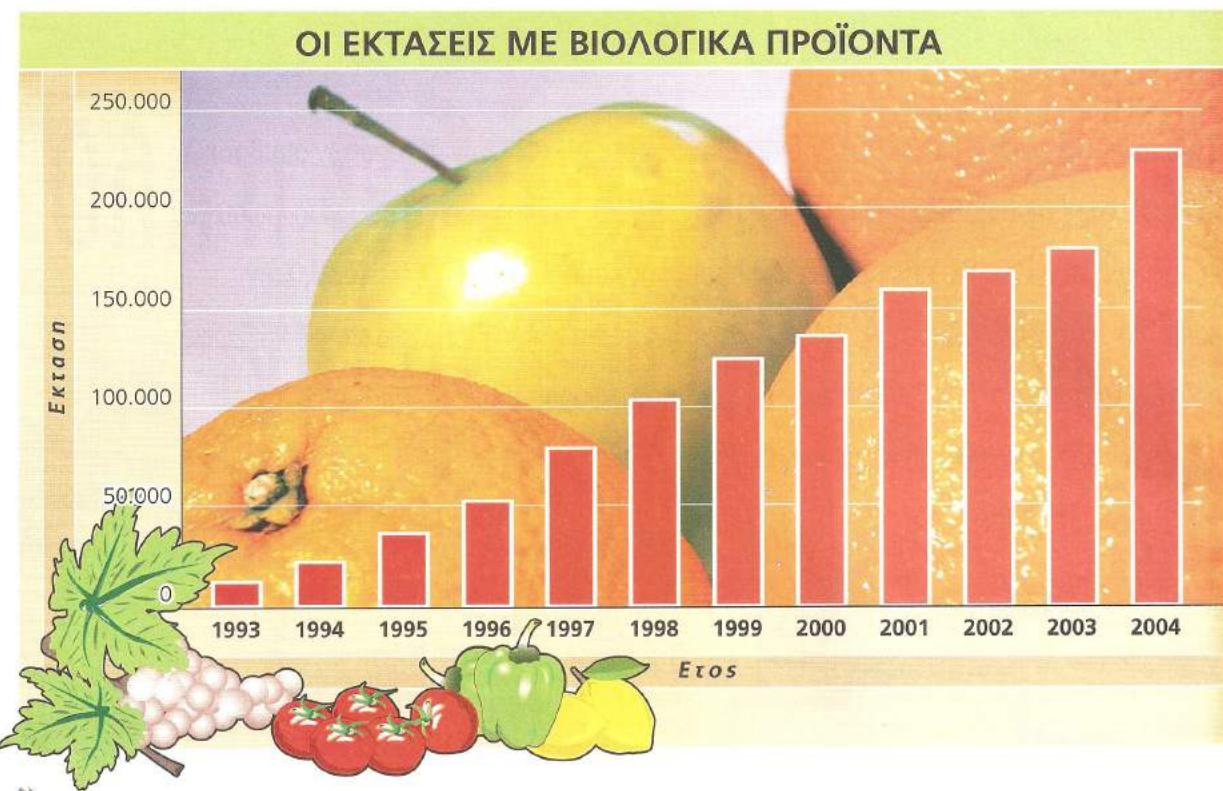
Το τελευταίο χρονικό διάστημα, ολόένα και περισσότερος πόλος γίνεται για τα βιολογικά τρόφιμα, τα οποία κάνουν έντονη την παρουσία τους στα ράφια των σούπερ μάρκετ. Η πληροφόρηση για τα προϊόντα αυτά είναι ειδιλιπής και αποσπασματική και γ' αυτόν το λόγο επικρατεί σύγχυση ανάμεσα στους καταναλωτές.

Τα βιολογικά προϊόντα είναι τρόφιμα τα οποία προέκυψαν μέσω της Βιολογικής Ή Οργανικής Γεωργίας. Η βιολογική γεωργία είναι ένα σύστημα διαχείρισης και παραγωγής αγροτικών προϊόντων που στηρίζεται σε φυσικές διεργασίες, στη μη χρησιμοποίηση χυμικών συνθετικών λιπασμάτων, φυτοπροστατευτικών προϊόντων ή γενετικών τροποποιήσεων και στη χρησιμοποίηση μη χυμικών μεθόδων στην αντιμετώπιση εχθρών, ασθενειών και ζιζανίων. Χρησιμοποιούνται τεχνικές παραγωγής και ανακύκλωσης φυτικών και ζωικών υποδειγμάτων που διατηρούν τη φυσική ισορροπία και τη γονιμότητα του εδάφους.

Βιολογικά **ΦΥΤΙΚΑ** προϊόντα

Ενα τέτοιο παράδειγμα μπορεί να αποτελέσει η αντιμετώπιση των εχθρών της ελιάς στην Κρήτη στα πλαίσια της βιολογικής γεωργίας. Στην προκειμένη περίπτωση χρησιμοποιούνται διάφορες καλλιεργητικές πρακτικές εργασίες που βοηθούν ποικιλοτρόπως στη μείωση του πληθυσμού των επιβλαβών εντόμων. Αυτό μπορεί να συμβεί αυξάνοντας τους πληθυσμούς των ωφέλιμων εντόμων.

Επίσης πραγματοποιείται εμποδίζοντας την ανάπτυξη του πληθυσμού των επιβλαβών εντόμων, είτε μειώνοντας την υγρασία, η οποία ευνοεί την ανάπτυξη του λεκανίου εντόμου ή αυξάνοντας το φωτισμό και αερισμό που εμποδίζουν την ανάπτυξη του ασπιδιωτού εντόμου είτε ακόμη είλιστώνοντας τα σκονίσματα στα δέντρα που ευνοούν την ανάπτυξη των εντόμων της οικογένειας Diaspididae.



Ιστορική ΑΝΑΔΡΟΜΗ της βιολογικής γεωργίας

Η ανάπτυξη της βιολογικής γεωργίας στην Ευρώπη ξεκίνησε στις αρχές του 20ού αιώνα κυρίως στη Γερμανία, στο Ηνωμένο Βασίλειο και την Ελβετία. Η ουσιαστική ανάπτυξη της, όμως, ξεκίνησε τη δεκαετία του '80 με τη συνέχιση της ανάπτυξης νέων μεθόδων παραγωγής, απλή και της αύξησης του ενδιαφέροντος των καταναλωτών για τα βιολογικά προϊόντα. Η αύξηση των παραγόμενων και εμπορευόμενων βιολογικών προϊόντων ήταν σημαντική.

Ειδικότερα, κατά τη δεκαετία του '90

η ανάπτυξη και εξέλιξη της βιολογικής γεωργίας στο ευρωπαϊκό τοπίο ήταν ραγδαία και συνεχίζεται με ακόμα υψηλότερους ρυθμούς ανάπτυξης στις αρχές του 21ου αιώνα σε ορισμένα κράτη. Μολονότι αντιπροσώπευε μόνον το 3%, περίπου, της συνολικής χρησιμοποιούμενης γεωργικής έκτασης της Ε.Ε. το 2000, η βιολογική γεωργία εξελίχθηκε στην πραγματικότητα σ' έναν από τους δυναμικότερους γεωργικούς τομείς στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Ο τομέας της βιολογικής γεωργίας αυξήθηκε κατά 25% περίπου επισήμως μεταξύ του 1993 και 1998 και, από το 1998, εκτιμάται ότι αναπτύσσεται κατά 30% περίπου επισήμως.

Τι να ΠΡΟΣΕΧΕΤΕ όταν αγοράζετε

Όλα τα βιολογικά προϊόντα πρέπει να είναι συσκευασμένα και να διαθέτουν την ένδειξη ότι αποτελούν προϊόντα βιολογικής γεωργίας.

Τα βιολογικά φρούτα και λαχανικά πρέπει να πωλούνται μόνο στην εποχή τους.

Δεν επιτρέπεται να πωλούνται χύμα, εκτός και αν αγοράζονται από το κτήμα του παραγωγού.

Τα παραδοσιακά προϊόντα δεν είναι κατ' ανάγκη βιολογικά, εκτός και αν υπάρχει ένδειξη ότι αποτελούν προϊόντα βιολογικής γεωργίας.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ που συνέβαλαν στην ανάπτυξη

Η αυξημένη ευαισθησία των καταναλωτών για θέματα που αφορούν στην ασφάλεια των τροφίμων, καθώς και οι περιβαλλοντικές ανησυχίες συνέβαλαν στην ανάπτυξη της βιολογικής γεωργίας κατά τα τελευταία έτη.

Η ανάπτυξη της βιολογικής γεωργίας πρέπει να συμβιβάζει την παραγωγή τροφίμων με τη διατήρηση των πεπερασμένων πόρων και την προστασία του φυσικού περιβάλλοντος, έτσι ώστε οι ανάγκες των ανθρώπων που ζουν σήμερα να μπορούν να ικανοποιούνται χωρίς να υπονομεύεται η δυνατότητα των μεδιόποντικών γενεών να εκπληρώνουν τις δικές τους ανάγκες.

Εκτός από τα περιβαλλοντικά πλεονεκτήματα, αυτά τα συστήματα γεωργίας μπορούν να έχουν σημαντικά οφέλη τόσο για την οικονομία όσο και για την κοινωνική συνοχή των αγροτικών περιοχών.

Η χρηματοδοτική στήριξη και άλλα κίνητρα για να στραφούν οι γεωργοί στη βιολογική παραγωγή είναι σχεδιασμένα ώστε να βοηθήσουν να αναπτυχθεί ακόμη περισσότερο ο τομέας και να στηρίξουν τις συνδεόμενες επιχειρήσεις σε όλη την τροφική αλυσίδα. Η αειφορία τόσο της γεωργίας όσο και του περιβάλλοντος αποτελεί βασικό στόχο της σημερινής Κοινής Γεωργικής Πολιτικής (ΚΓΠ) της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ των βιολογικών τροφίμων

Η επιθεώρηση των προϊόντων βιολογικής γεωργίας καλύπτει όλα τα στάδια της παραγωγικής διαδικασίας συμπεριλαμβανομένων της αποθήκευσης, της εμπορίας και της συσκευασίας. Οι επιθεωρήσεις διενεργούνται τουλάχιστον μια φορά το χρόνο, ενώ ταυτόχρονα γίνονται και επιτόπιοι έλεγχοι.

Το υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων, στα πλαίσια των αυξημένων αναγκών όσον αφορά στην πιστοποίηση των βιολογικών προϊόντων, έχει δώσει τη δυνατότητα ελέγχου και πιστοποίησης σε εταιρίες οι οποίες δεν ανήκουν σε δημόσιο φορέα. Αυτές οι εταιρίες είναι:

ΔΗΠ	Φυσιολογική ΕΠΕ	ΣΟΓΕ
(Οργανισμός Ελέγχου και Πιστοποίησης προϊόντων Βιολογικής Γεωργίας)	(Έλεγχοι, Πιστοποίησεις, Προαγωγή Βιολογικής Γεωργίας και Ανάπτυξης)	(Σύλλογος Οικολογικής Γεωργίας Ελλάδος)

Tips

Όλοι οι προσαναφερόμενοι οργανισμοί έχουν δικαιοδοσία ελέγχου σε ολόκληρη την επικράτεια, γεγονός που δίνει τη δυνατότητα στον καλλιεργητή, οπουδήποτε και αν βρίσκεται, να επιλέξει τον οργανισμό που θα τον ελέγχει.

Σε περίπτωση που κάποιος εκ των οργανισμών διαπιστώσει παράβαση, δεν χρηγεί πιστοποιητικό και έτσι μπορεί να διακόψει αυτόματα τη συνεργασία με το συγκεκριμένο καλλιεργητή.

Ο έλεγχος και η πιστοποίηση των βιολογικών προϊόντων είναι πολύ σημαντικές αρμοδιότητες, διότι προστατεύουν όλους τους εμπλεκόμενους με τα βιολογικά προϊόντα (παραγωγούς, εμπόρους, καταναλωτές κ.λπ.), αλλά και την ποιότητα των ίδιων των προϊόντων.





Η ΘΡΕΠΤΙΚΗ αξία των βιολογικών τροφίμων

Τα λαχανικά και φρούτα βιολογικής γεωργίας έχουν μεγαλύτερη σε ποσοστό επί ξηρού περιεκτικότητα από τα αντίστοιχα συμβατικά. Αυτό πρακτικά σημαίνει πως τα συμβατικά τρόφιμα έχουν μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε νερό από τα βιολογικά. Πάνω στο εύρημα αυτό σπρίζονται πολλοί επαγγελματίες του κάρου για να πείσουν τον καταναλωτή πως η φανομενικά αυξημένη τιμή των βιολογικών προϊόντων ουσιαστικά εξισώνεται με αυτήν των συμβατικών.

Γενικότερα, υπάρχουν πολύ λίγες καθαρά σκεδιασμένες έρευνες, οι οποίες είναι δυνατόν να κάνουν μια έγκυρη σύγκριση της διατροφικής αξίας των βιολογικών και των συμβατικών προϊόντων, πόλω πολλών μεθοδολογικών περιορισμών. Φαίνεται, πάντως, μια υψηλότερη συγκέντρωση σε βιταμίνη C της πατάτας και των φυλλώδων λαχανικών, τα οποία έχουν καπλιεργυθεί με βιολογική γεωργία.

Βάσει μιας αναφοράς που δόθηκε το 2001 στην Αγγλία από τον Heaton και

τους συνεργάτες του, τα βιολογικά τρόφιμα πέραν της βιταμίνης C, περιέχουν αυξημένη συγκέντρωση και σε κάποια απαραίτητα ανόργανα στοιχεία, όπως ασβέστιο, μαγγήσιο, σίδηρο και χρώμιο.

Μάλιστα, σύμφωνα με αυτήν την αναφορά, όλα τα αντιοξειδωτικά συστατικά - όπως το λικοπένιο στην ντομάτα, οι πολυφαινόλες στις πατάτες, τα φλαβονοειδή στα μήλα και η ρεσβερτοΐνη στο κόκκινο κρασί - πάνταν σημαντικά αυξημένα.

Επίσης, φαίνεται πως και η πρωτεΐνη των βιολογικών φρούτων και λαχανικών είναι υψηλότερης βιολογικής αξίας. Πάντως, περισσότερες έρευνες πρέπει να πραγματοποιηθούν για να διαπιστωθεί η αξία των βιολογικών προϊόντων, διότι δεν είναι εφικτή η δυνατότητα όπως στα συμβατικά τρόφιμα να υπάρχουν συμβατικά συστήματα παραγωγής όπου εκεί ποιότητα της τροφής καθορίζεται από ιδιότητες που είναι εύκολο να μετρηθούν.

ΣΑΒΒΑΤΟ
5 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2005
ΤΕΥΧΟΣ 177

ΕΛΛΥΔΕΡΟΣ
ΕΤΟΠΟΣ

Health & Style

ΑΦΙΕΡΩΜΑ

Όλη
η αλήθεια για
τα βιολογικά
προϊόντα

ΔΙΑΓΝΩΣΗ

Τα πλεονεκτήματα
της πνοκαρδιογραφίας

ΚΥΣΤΗ ΚΟΚΚΥΓΟΣ

Το βάσανο των
μελαχρινών νέων

ΠΥΡΕΤΟΣ

Συναγερμός,
στον οργανισμό

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Τι να προσέχετε
στα τηγανητά

Το **ντόπινγκ**
της σύσπισης

