

BIOPOTRAVINY A LOKÁLNÍ PRODUKTY

Šetrné zpracování, zdravá strava



- K našemu životu **potřebujeme jídlo, protože nám dodává energii**. Téměř všechny potraviny, které jíme, pocházejí od zemědělců – pěstitelů plodin a chovatelů zvířat.
- Ekologické zemědělství produkuje pro zpracovatele a výrobce potravin bioprodukty, tedy suroviny pocházející z ekologického zemědělství. Tyto suroviny se mění na biopotraviny. Znamená to, že musí být vyrobeny z rostlin, živočichů a jejich produktů, pěstovaných, chovaných a zpracovaných podle **Zákona o ekologickém zemědělství**.
- Biopotraviny jsou stejně jako konvenční potraviny **pečlivě sledovány státními úřady**. Navíc, každý ekologický zemědělec nebo producent podléhá min. 1x ročně kontrole od své smluvní dozorové organizace (v ČR jsou 4). Ty vydávají zemědělcům a výrobcům tzv. certifikát o původu bioproduktu, kterým si zemědělec označí svůj výrobek bioznačkou (biozbraou a eurolistem).
- Bioprodukty zahrnují jak **čerstvé výrobky přímo z farmy** (většinou maso, mléko, vejce, ovoce či zeleninu v biokvalitě) tak biopotraviny, jako např. těstoviny, polotovary, džemy, biovíno, mléčné a masné výrobky, biočaje a další.
- Ekologické zemědělství dává přednost krátkým přepravním vzdálenostem, proto klade velký důraz na **sezónnost a lokálnost produkce**. Nakoupit biovýrobky tak lze na blízké farmě, na které byly potraviny vyprodukovány, na místním tržišti či v bioprodějně. Lze se také zapojit do **biobedýnkového zasilatelského systému**.

- Zpracovatelé bioproduktů se při výrobě biopotravin **zřekli používání umělých ochucovadel, barviv a zlepšovadel vůně, chuti a konzistence** – potravina tak zůstává v její přirozené barvě, chuti, vůni a kráse i s možnou „nevýhodou“ kratší trvanlivosti. Naopak u nezpracovaných potravin může být trvanlivost dokonce delší. Například zelenina může díky vyššímu obsahu sušiny vydržet déle než konvenční zelenina s vysokým obsahem vody.

- Jídlo dodává tělu energii, ale také stavební látky nezbytné pro růst a vitamíny důležité pro **správný průběh tělesných pochodů**.

- **Zdravý talíř je jednoduchá a funkční pomůcka zdravé výživy**, která nám ukazuje, jak se vyváženě stravovat. Složení talíře odpovídá moderním vědeckým poznatkům, ukazuje nejlepší cestu k udržení zdravého těla i hmotnosti, tvoří základ zdravotní prevence a podpory účinné léčby.

Zdravý talíř

obložený
pobytem venku,
dobrou náladou
a spánkem.



OTÁZKY:

1. Co může být biopotravinou?

- A** víno **B** maso **C** ovesné vločky

2. České logo označující bioprodukt nebo biovýrobek se nazývá:

- A** bioklokan **B** biozebra **C** biokůň

3. Mouka se mele z:

- A** ječmene **B** pšenice **C** řepky

4. Pro konzumaci jsou nejvhodnější tyto oleje a tuky:

- A** kvalitní máslo **B** margarín **C** tuk z ořechů nebo ryb

