

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VIII. évfolyam 7. szám, 2007. július



Tisztelt Olvasó!

A Táplálkozás és Tudomány című hírlevél célja az, hogy az újságírók számára hiteles információkat nyújtson az egészséges táplálkozásról, életmódról, valamint a legújabb tudományos kutatási eredményekről.

A hírlevélben olvasható anyagok szabadon használhatók. Kérjük, hogy forrásként jelölje meg hírlevelünket!

Örömmel tapasztaljuk, hogy Önök közül egyre többen használják a Táplálkozás és Tudomány hírlevél egyes részleteit, sőt akár egy teljes lapszám anyagát. Köszönjük, hogy segítették munkánkat, és cikkeikben megjelölték hírlevelünket forrásként.

Az élelmiszerboltok, piacok zöldség- és gyümölcskínálata nyáron a leggazdagabb. Általában az áru külalakja (frissessége, mérete, színe), valamint pénztárcánk szabja meg, hogy végül mi kerül a kosarunkba. Választásunkat azonban befolyásolhatja más – napjainkban egyre inkább előtérbe kerülő – szempont is: a termékeket minősítő különböző védjegyek feltüntetése. Júliusi hírlevelünk az ökogazdálkodásból származó ún. bioélelmiszerekkel foglalkozik. Olvasóink megtudhatják, hogy mit takar ez a jelölés, valamint hogy táplálkozási szempontból van-e lényeges eltérés a bio- és a hagyományosan előállított élelmiszerek között.

Kérdéseivel, valamint további szakanyagok elérhetősége érdekében forduljon bizalommal a szerkesztőséghez, illetve a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakembereihez!

Jó munkát kíván:

a szerkesztőség

Bioélelmiszerek –

Környezetbarát szemlélet a táplálkozásban

Napjainkban egyre több biotermék jelenik meg az élelmiszerpiacon, fogyasztásuk azonban hazánkban – bár a tendencia évről évre növekvő – a nyugat-európaihoz viszonyítva még mindig csekély. Sokan a magasabb árat nem tartják elfogadhatónak, a lakosság egy része pedig szkeptikus a hitelességet illetően.

Ahhoz, hogy könnyebben eligazodhassunk a kínálatban, tekintsük át, hogy mire nézve jelent garanciát a „bio” elnevezés, és mi számít igazi bioterméknek.

Azonosító jelek

Egy bioboltban vagy hipermarketban a valódi biominőség a forgalmazott termék csomagolásán feltüntetett védjegyről, (pl. Biokultúra, Biokontroll, Soil Assotiation, Krav, stb.) és az utolsó ellenőrzést végző tanúsító szervezettől származó jelölésről ismerhető fel. A magyar ökológiai gazdálkodásoknál ezt az ellenőrzési és tanúsító feladatot a Biokontroll Hungária Kht. vagy a Hungária Ökogarancia Kft. látja el. A bioélelmiszerek címkéjén ezért mindig keressük az alábbiakat:

- az ellenőrző szervezet nevét (Biokontroll Hungária Kht., vagy Hungária Ökogarancia Kft.)
- az ellenőrző szervezet kódszámát (HU-ÖKO-01 vagy HU-ÖKO-02)

- a következő mondatot: „Ellenőrzött ökológiai gazdálkodásból származó termék”
- a termék megnevezésében az „ökológiai” vagy „biológiai”, szóösszetételben pedig az „öko” vagy „bio” kifejezéseket (pl. biokenyér)

(Az EU-s országokból származó biotermékeken az adott ország nyelvén kifejezett „bio”, „öko” feliratok mellett gyakran találkozhatunk még az „eko”, vagy „organic” kifejezésekkel is. Ezeknél az import termékeknél is fel kell azonban tüntetni a gyártás helyszínén ellenőrzést végző szervezet nevét és kódszámát.)

Mindez együttesen igazolja, hogy az adott élelmiszer termesztési és termelési folyamatait – beleértve a feldolgozást, forgalmazást és az importálást is – ellenőrizték, és azok megfelelnek a hazai és nemzetközi előírásoknak.

Van azonban egy másik lényeges tájékozási pont is, amely alapján elsősorban a kereskedők, illetve az ökopiacokon vásárlók győződhetnek meg az áruk hiteles eredetéről. A biotermékként forgalmazott élelmiszereknek ugyanis rendelkeznie kell érvényes termékkísérő bizonylatokkal (Tanúsítvány, Nyilvántartásba vételi igazolás) is, melyet az ellenőrző és tanúsító szervezet állít ki részükre.

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VIII. évfolyam 7. szám, 2007. július

Az ökopiacokon – a bolti forgalmazástól eltérően – a termelőnek ezekkel a hivatalos iratokkal kell igazolnia a terméket a vásárlók felé, így magán az ételkészítésen már nem kell külön megjeleníteni a védjegyet és a hitelesítő szöveget.

Fontos megemlíteni, hogy az ételkészítéssel reklámozására gyakran alkalmazott, pozitív tartalmat sugalló jelzők, mint pl. a reform, a natúr, vagy az alternatív önmagukban nem jelölnek bioterméket, viszont könnyen befolyásolhatják, vásárlásra csábíthatják a bizonytalan fogyasztót.

Szigorúan ellenőrzött folyamatok

Ahhoz, hogy egy termelő átálljon a hagyományos termelési módszerekről a biológiai gazdálkodásra, 2-3 évet ír elő számára a nemzetközi szabályzat. Ez idő alatt is ellenőrzik, hogy betartja-e a kötelező előírásokat. Amennyiben sikeres az átállási folyamat, növények esetében 1 év után már forgalmazhatja termékeit az alábbi jelöléssel:

„ökológiai gazdálkodásra történő átállás időszakában készült termék”.

Az állatállományánál az átállási időszak 1,5 - 12 hónapig eltarthat. Az átállásból származó állati termékek azonban még külön jelöléssel sem hozhatók forgalomba.

Környezetkímélő szemlélet

Az ökológiai gazdálkodásról legelőször talán a vegyszermentesség jut eszébe mindenkinek, ha viszont részleteiben megismerjük, mi áll a

kifejezés mögött, rájövünk, hogy ennél sokkal összetettebb rendszerről van szó. A biogazdálkodással foglalkozók alapelvek tekintik, hogy úgy termesztenek növényeket és tenyésztenek állatokat, hogy az harmonizáljon a hely adottságaival (talaj, klíma, vízforrás, természetes növény- és állatvilág, stb.), és ezzel a lehető legkevésbé avatkozzanak be az ökoszisztémába. Nem használnak fel génmanipulált szervezeteket és azok származékait sem, valamint ionizáló sugárzást sem alkalmaznak. Így azonban a termékek – az alacsonyabb hozam mellett – magasabb költséggel állíthatók csak elő. Különösen nagy gondot fordítanak a megelőzésre is. Nézzük meg, hogy miként.

„Növényi társkereső”

Szamóca hagymával, zellerzöld káposztával, bazsalikom uborkával, és még folytathatnánk a felsorolást. Mindezek első hallásra furcsa salátarecepteknek tűnnek, de valójában az ökológiai gazdálkodás vegyes ültetések kiragadott példái. Vannak ugyanis növények, amelyek bizonyos növényfajtákkal társítva távol tartják a kártevőket, és jó hatással vannak egymás fejlődésére. Ennek azonban az ellenkezője is megfigyelhető: pl. a bab hagymával, a vöröskáposzta paradicsommal, a petrezselyem fejes salátával „barátságtalan párost” alkotnak, ezért nem ültethetők egymás közelébe. Számos ehhez hasonló finom kapcsolat figyelhető meg az élővilágban, amit egy biogazdálkodással foglalkozónak szem

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VIII. évfolyam 7. szám, 2007. július

előtt kell tartania. Következzék most ezek közül néhány jellemző, általános szempont:

- a kiegyenlített fejlődés biztosítása az őshonos, ellenállóbb növény- és állatfajták kiválasztása révén vegyes növényültetéssel
- a takarmány lehetőség szerinti helyi termelése
- az állatlétszám megtervezésénél a hely eltartó képességének figyelembe vétele
- természetes hatóanyagok (pl. zsurló-, csalán-, stb. főzet) illetve egyéb megoldások (pl. szín- és illatcsapdák, talajtakarás) alkalmazása a növényvédelemben, s ezzel a talaj- és a felszín alatti vizek védelmének elősegítése
- az állatbetegségek szelíd gyógymóddal való kezelésének (akupunktúra, homeopátia, gyógynövények) előtérbe helyezése, állatjóléti előírások betartása (megfelelő természetes fény, szellőztetés, stb. biztosítása)
- az energiefelhasználás mérséklése a helyi, természetes energiaforrások kihasználásával
- a talaj termőképességének, a szerves anyagok körforgásának biztosítása a talajban a termények révén „kivett” tápanyagok visszajuttatásával (komposztálással), vetésforgóval
- a feldolgozás során csak a szabályzásban engedélyezett ártalmatlan adalék- és segédanyagok (pl. tejsav, almasav, citromsav, oxigén) alkalmazása

A biogazdálkodás főbb vonalainak bemutatása után most vegyük szemügyre táplálkozástudományi szempontból is a biotermékeket.

Merre billen a mérleg nyelve?

A szakirodalmi adatok alapján egyelőre még nyitva marad a kérdés, hogy az egészségi állapotot mennyire befolyásolja a bioélelmiszerek rendszeres fogyasztása. A legtöbb tanulmány ugyanis nem talált szignifikáns tápanyagkülönbséget a bioélelmiszerek és a hagyományosan termelt élelmiszerek között. Különböző zöldségek és gyümölcsök C-vitamin tartalmát vizsgálva 13 tanulmányból 7 az organikus termékeknel mutatott ki magasabb vitaminszintet, míg 6 tanulmány esetében nem volt igazolható eltérés. Az összehasonlítást nehezíti, hogy az organikus zöldségek és gyümölcsök lassúbb érési idejűek, és alacsonyabb víztartalmúak (ebből adódóan hosszabb ideig eltarthatók), mint a hagyományosan termesztettek. Mindezek alapján leszűrhető, hogy a legtöbb ember számára a tápanyagbevitel növelésének még mindig összességében a több zöldség és gyümölcs fogyasztása a megbízhatóbb módja. Vannak azonban olyan állapotok, betegségek, amikor mindenképpen előtérbe kerülhet a bioélelmiszerek fogyasztása: mesterséges adalékanyagokkal szembeni érzékenység vagy allergia esetén, illetve legyengült védekező rendszer (pl. daganatos megbetegedések) mellett. A bioélelmiszerek vásárlói között szép

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VIII. évfolyam 7. szám, 2007. július

számban vannak várandós és kisgyermekes anyukák is, akik szeretnék garantáltan vegyszer-, gyógyszermaradvány-, és mesterséges adalékanyag-mentesen termelt élelmiszerekkel ellátni családjukat.

Biotermékek fogyasztásakor is fontos azonban szem előtt tartani a mértékletességet, hiszen a túlzott mennyiségben fogyasztott energiadús ökoélelmiszerek éppúgy elhízáshoz és egészségkárosodáshoz vezethetnek, mint a hagyományos termékek.

Ezen kívül nem árt tudni, hogy biotermelésnél sem lehet teljesen kizárni a környezetből (levegőből, csapadékból) érkező szennyeződések. Az ökotermékek tanúsítása ezért nem végtermék-, hanem folyamatcentrikus, vagyis azt tudják szavatolni, hogy a termékelőállítás folyamata során nem kerülnek további veszélyes anyagok az élelmiszerekbe.

Az egészségmegőrzés mellett többeknél környezetvédelmi és világnézeti szempontok is közrejátszanak abban, hogy vásárlásuk során a biotermékeket részesítik előnyben. Tanulságos azonban összevetni, hogy a közeli gazdaság hagyományosan termelt élelmiszerének előállítása, vagy a távolabbi területekről ideszállított bioélelmiszerek árusítása ró-e nagyobb terhet környezetünkre. A számítások szerint ugyanis az, hogy 1 kcal energiatartalmú étel a tányérunkra kerül, az előállítás és a szállítás miatt akár 7-10 kcal-nak megfelelő fosszilis energiahordozó (szén, kőolaj, földgáz) felhasználását is igényelheti. Ez egy 400 kcal

energiatartalmú reggelinél 2800-4000 kcal-t jelent.

Újabb út: Az integrált termékek

Az intenzív természetnél, ahol nagy területeken természetnek egy-egy fajta növényt, sok esetben a biotermesztés kockázatát (pl. hogy évenként változó a termények hozama) nem tudják vállalni, viszont hosszabb távon már a hagyományos növényvédelem fenntartása sem célravezető. Ilyenkor megoldásként kínálkozik az ún. integrált termesztésre való áttérés. Ennek lényege egy olyan átfogó kémiai, fizikai, biológiai és technológiai növényvédelem, amelynek keretén belül alkalmaznak ugyan pl. növényvédő szereket és műtrágyát is, de igyekeznek a kémiai hatóanyagok felhasználását a legkisebb mértékig csökkenteni. Az ilyen módon előállított, garantáltan környezetkímélő eljárással készült, ún. integrált termékek még sokak számára ismeretlenek Magyarországon, de Európában már egyre több helyen elterjedtek. Emblémájuk holland termékeken a lepke, a tiroli almán a katicabogár, a spanyol területeken leggyakrabban a méhecske, hazánkban pedig a két fátyolka által tartott paprika.

Láthatjuk, hogy a választási alternatívák sora egyre bővül, és azzal, hogy mely termékeket részesítjük előnyben, mi, fogyasztók is hatással lehetünk a fejlődés irányára. Élünk a lehetőségeinkkel! Ha módunkban áll, elsősorban olyan élelmiszerek mellett döntsünk,

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VIII. évfolyam 7. szám, 2007. július

amelyek alacsonyabb feldolgozottságúak, és nemcsak egészségünket, hanem egyben előállításuk során minél kisebb vegyianyag-környezetünk védelmét is szolgálhatjuk. felhasználásnak voltak kitéve, hiszen ezzel

Irodalomjegyzék:

URL:<http://www.todaysdietitian.com/newarchives/sept2006pg52.shtml> (2007.07.19.)

URL:http://www.bda.uk.com/hot_topics_organic_food.html (2007.07.19.)

URL:<http://www.bionivo.com/pages.php?pageid=10> (2007.07.19.)

URL:<http://www.uj-dieta.hu/index.php?content=153> (2007.07.19.)

URL:<http://www.biokultura.org/biotermek/eloallitas.htm> (2007.07.19.)

Seléndy Sz.: Méreg nélkül, Mezőgazdasági Kiadó, Budapest, 1984.

IMPRESSZUM:

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY
hírlevél

kiadja:

PR Agent Kommunikációs Tanácsadó Kft.

szerkesztőbizottság:

Antal Emese (MDOSZ elnök)
Szász-Győző Zsuzsanna (dietetikus - MDOSZ)
Soós Eszter (kommunikációs tanácsadó)

lektorálta:

Antal Emese (MDOSZ elnök)
Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége
1051 Budapest, Arany János u. 31.
Tel.: 06 1 269-2910
Tel. / Fax: 06 1 374-1347
e-mail: mdosz@mdosz.hu
www.diet.hu

szerkesztőség:

Szigeti Györgyi
1013 Budapest, Váralja u. 3.
Tel.: 06 1 481-0560 Fax: 06 1 481-0561
e-mail: gyorgyi.szigeti@pragent.hu
www.pragent.hu