Wśród mieszkańców Gliwic coraz popularniejsze stają się produkty „eko”. Coraz więcej powstaje też sklepów z tego typu żywnością.

Ekojedzenie kontra masowa „pasza”

Największy zarzut wobec produktów zwanych ekologicznymi to taki, że ich cena jest zbyt wysoka. Zarzut upada jednak, gdy do zakupów podejść w sposób odpowiedzialny i świadomy, nie konsumpcyjny. Już kilka lat temu przekonywały nas o tym przedstawicielki miejskiego koła Polskiego Klubu Ekologicznego w Gliwicach. Zwracały uwagę na fakt, że przeciętny gliwiczanin, robiąc zakupy w supermarkecie, ładuje do swojego koszyka towar, który wcale nie jest mu potrzebny. A ładuje tylko dlatego, że produkt objęła promocja. Albo kupuje za dużo, omamiony ilością towaru na półkach. Potem, już w domu, okazuje się, że spora część zakupów zrobiona została pod wpływem emocji i jest zupełnie niepotrzebna. W efekcie towar leży, psuje się i trafia do śmietnika. Takie działanie jest i nieekologicznym marnotrawstwem, i zachowaniem niemającym nic wspólnego z ekonomią. Podyktowane jest zaś głównie tym, że produkowana masowo żywność to towary stosunkowo tanie, dodatkowo – objęte licznymi promocjami.

Inaczej natomiast w przypadku zakupu żywności ekologicznej. Ponieważ jest droższa, klient, zanim wybierze towar, dokładnie się zastanowi. I przede wszystkim kupi wyłącznie to, czego naprawdę potrzebuje, w ilościach takich, jakie jest w stanie skonsumować. Jego zakupy są więc i przemyślane, i ekologiczne, i ekonomiczne, on sam zaś staje się konsumentem świadomym. W efekcie: zdrowszym.

Ludzie produkujący bądź sprzedający żywność „eko” przekonują wręcz, że ich towary tak naprawdę są tańsze. Przykład: mięso od ekologicznego dostawcy to mięso stuprocentowe. Nie ma w nim wody, zagęstników i emulgatorów, które zwiększają objętość. Gdyby więc odjąć te wszystkie dodatki, w mięsie produkowanym masowo mięsa pozostanie niewiele.

Moda na ekozakupy

W Gliwicach funkcjonuje obecnie kilkanaście sklepów ekologicznych i wszystkie cieszą się dużą popularnością wśród mieszkańców, co jest z pewnością wypadkową kilku czynników. Po pierwsze, ekologia stała się modna. Po drugie, gliwiczanie należą do osób stosunkowo zamożnych. Po trzecie, Gliwice to miasto inteligenckie, w którym świadomość zdrowego sposobu życia jest dość wysoka.

Klienci kupujący produkty ekologiczne w naszym mieście to w dużej mierze osoby uprawiające sport, dbające o zdrowie i sylwetkę, interesujące się pochodzeniem oraz składem produktów, świadome, otwarte na świat. Rodzice małych dzieci, ale i ludzie starsi, także ci, którzy przeszli poważne choroby. Wreszcie osoby cierpiące na różne pokarmowe nietolerancje, alergicy. Ekologia wychodzi tym ostatnim naprzeciw, oferując bezglutenowe produkty, wśród nich nawet chleby i wędliny.

W ostatnich latach produkcja żywności sygnowanej jako ekologiczna bardzo się rozwinęła. Oferta skierowana jest do wspomnianych już osób z nietolerancją pokarmową, ale i sportowców, wegetarian, dzieci. Na fali tej mody i zapotrzebowania powstały małe sklepy „eko” w centrum miasta i jego dzielnicach. Ba, Gliwice mogą już nawet pochwalić się największymi na Śląsku ekodelikatesami. A to, że sklepy te często, z powodzeniem (!), funkcjonują w swoim bliskim sąsiedztwie, świadczy tylko, jak bardzo tego typu asortyment był przez mieszkańców wyczekiwany.

To zapotrzebowanie potwierdza Rafał Szołkowski, który pomaga żonie w prowadzeniu małego ekosklepu na osiedlu Trynek. Jego małżonka wpadła na założenie punktu ze zdrową żywnością po tym, jak u starszego syna Szołkowskich wykryto nietolerancję na gluten oraz laktozę. Wtedy o ekojedzeniu praktycznie się nie mówiło, trudno było też produkty „eko” zdobyć. Magdalena Szołkowska otwarła więc własny sklep. I okazało się, że inni tylko na to czekali.

– Dopiero teraz widzimy, jak wiele osób cierpi na nietolerancję glutenu czy laktozy – mówi Rafał Szołkowski. – Ale wśród naszych klientów są oczywiście nie tylko tacy. Zaopatrują się u nas wszyscy, którzy nie chcą żywić się produkowaną masowo paszą – Szołkowski dodaje, że sklep prowadzony przez niego i jego żonę w ekoprodukty zaopatruje się w całej Polsce, na terenach czystych ekologicznie, jak Podlasie, Podkarpacie czy Wielkopolska.

Z całej Polski żywność sprowadza też Tomasz Biernacki, właściciel marketu z towarem „eko” i „bio”. Współpracuje na przykład z „małym” ekorolnikiem z południa Mazowsza, który zresztą przyjeżdża do Gliwic osobiście, na specjalny bazar. – Proszę spojrzeć: zdrowe warzywa i owoce nie są równe, ładne, wręcz przeciwnie – mówi pan Eugeniusz, ekorolnik. – Ale to właśnie te nierówności, ta „brzydota” dają nam pewność, że owoc czy warzywo jest naturalne, nie wyrosło na chemii.

Czytaj etykiety! Im krótszy i bardziej zrozumiały skład, tym zdrowszy produkt.

Jak mówi nam ekspedientka jednego ze sklepów „eko”, hitem zdrowej żywności ostatnich miesięcy okazał się czystek (zioło, któremu przypisuje się bardzo korzystny wpływ na zdrowie), olej kokosowy oraz sól himalajska. Niedawno pojawiły się też ekologiczne, zdrowe słodycze z zabrzańskiej cukierni, w której jednym z właścicieli jest dietetyk. Są więc ciasta upieczone na bazie wyłącznie naturalnych produktów – bez konserwantów czy sztucznych barwników, bez cukru, ale z naturalnymi słodzikami, dla diabetyków, osób z nietolerancją na gluten, sportowców, ludzi dbających o zdrowie i dietę.

Sklepy ze zdrową żywnością promują nie tylko ekologię – także małych lokalnych przedsiębiorców. Działający na Trynku Biernacki sprowadza na przykład pieczywo od lokalnego ekopiekarza. Sklep z żywnością „eko” znajdujący się tuż przy gliwickim Rynku zaopatruje się zaś w warzywa z certyfikowanego gospodarstwa w Sierotach (wieś w powiecie gliwickim), które stosuje wyłącznie metody ekologiczne oraz metody uprawy współrzędnej. Druga z nich wymaga doświadczenia i dużego nakładu pracy, decydujące zaś znaczenie ma w niej odpowiedni dobór gatunków roślin, czyli takich, których sąsiedztwo wzajemnie sobie pomaga. Dokładnie tak, jak sprzedawcy pomagają lokalnym producentom. Ekologia jest więc nie tylko ekonomiczna i zdrowa, także... patriotyczna.



Ekosonda

Czy i dlaczego gliwiczanie kupują ekożywność?

Magda: Produkty ekologiczne są zdrowsze, ale i lepsze w smaku, bo prawdziwe, pozbawione chemii. Najczęściej kupuję mięso i wędliny, kasze (jest ich duży wybór), ostatnio także wino. Przemawia do mnie przede wszystkim to, że skład na opakowaniu takich produktów jest krótki. Podam przykład białego sera. Składa się wyłącznie z mleka i, ewentualnie, soli. W takim samym, wyprodukowanym na skalę masową, są jeszcze dodatki typu „E”. Podobnie z wędlinami: w sklepie ekologicznym, który sprowadza je od zaufanych małych przedsiębiorców, to samo mięso i przyprawy.

Andrzej: Kupuję polskie ekologiczne warzywa i owoce, te z odpowiednimi certyfikatami jakości, z dwóch względów. Po pierwsze, są zdrowsze. Ich jakość jest nieporównywalna z towarem produkowanym masowo, jaki można nabyć w dużych marketach. Pod drugie, ekologiczne jabłka, pochodzące od zaufanego sadownika, przypominają mi smaki dzieciństwa – są soczyste. To samo z marchewką. Nie jest najładniejsza, ale pełna smaku i zdrowa. Kupuję ją niekoniecznie w sklepach „eko”, ale i na targu, gdzie handlują drobni gospodarze. W zwykłych sklepach z kolei mamy do czynienia z „miss marchewek”. Wiadomo, tu warzywa myje się chemicznymi środkami.

Joanna: Kupuję ekologiczne sery, wędliny, chleb. Przekonuje mnie to, że brak w nich konserwantów. Owszem, produkty te mają krótszy okres przydatności do spożycia, ale dzięki temu mam pewność, że są zdrowe.

Marek: Nie kupuję wprawdzie towarów w sklepach typowo ekologicznych, ale zawsze staram się sprawdzać skład produktów na opakowaniu. Odpadają tłuszcze utwardzone, syropy glukozowo-fruktozowe, dzieciom nie kupuję wędlin i przetworów z mięsa oddzielonego mechanicznie, jajka staram się kupować od kur z „wolnego wybiegu”, hodowanych przez znanego mi rolnika.

Ewa: Piję ekologiczne herbaty, słodzę ekologicznymi miodami, bo są zdrowe. Do małych ekosklepów przekonuje mnie to, że sprzedawczyni zawsze mi doradzi – sama te produkty przecież spożywa.

Justyna: Kilka lat temu zachorowałam na nowotwór piersi, przeszłam mastektomię. Od tamtego momentu inaczej spojrzałam na swoje życie, zaczęłam zdrowo się odżywiać. Zdrowo to znaczy bez szkodliwej chemii. Poza tym jestem alergikiem, uczulają mnie naszpikowane chemią kosmetyki. Kupuję więc te jak najbardziej naturalne.

O produktach „eko” mówi Aleksandra Banaszkiewicz, dietetyk medyczny

Wybierając się po zdrową żywność trzeba pamiętać, że napis „ekobazar” na witrynie sklepu nie świadczy jeszcze, że sprzedawane tam produkty są ekologiczne.

Słowa „bio”, „eko”, „organic” oznaczają dokładnie to samo i mogą być używane na etykietach tylko tych produktów, do których wyrobu użyto co najmniej 95 proc. składników naturalnych, czyli m. in. niemodyfikowanych genetycznie, bez sztucznych nawozów i chemicznych środków ochrony roślin.

Uwaga, patrzymy na etykiety! Produkty, które spełniają wszystkie rygorystyczne warunki „eko”, oznaczone są unijnym symbolem żywności ekologicznej. Jest to 12 białych gwiazdek ułożonych w kształcie listka na zielonym tle. Pod nim znajduje się numer identyfikacyjny jednostki certyfikującej oraz informacja o kraju produkcji.

Większość badań wskazuje w żywności ekologicznej na wyższą zawartość fosforu budulca kości i zębów, magnezu wpływającego na układ mięśniowy, nerwowy i kostny, żelaza uczestniczącego w transporcie tlenu i tworzeniu elementów krwi oraz antyoksydantów, jak witaminy A czy C, chroniących komórki przed starzeniem i nowotworami.

Czy warto kupować żywność ekologiczną? Owoce i warzywa ekologiczne mają mniej wody niż produkty konwencjonalne. Dzięki temu możemy przechowywać je dłużej. Charakteryzuje je lepszy smak i wyraźniejszy aromat. Mięso ekologiczne charakteryzuje się mniejszą zawartością dwóch nasyconych kwasów tłuszczowych (mirystynowego i palmitynowego), których spożywanie wiąże się ze zwiększonym ryzykiem zachorowania na choroby układu sercowo-naczyniowego. Mleko ekologiczne zawiera 50 proc. więcej dobroczynnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, a także więcej żelaza, witaminy E i niektórych karotenoidów. Moim zdaniem – warto.

liczba eko

11

Tyle sklepów ze zdrową żywnością naliczyliśmy w Gliwicach. Wśród nich są też ekodelikatesy, największe na Śląsku i jedne z największych w Polsce.

Co nie jest „eko”, czyli czego unikać w żywności

- barwniki: E 102, E 104, E 110, E 122, E 124, E 151, E 155
- kwasy sorbowe: E 200, E 202, E 203
- benzoesany: E 210 – E 219
- siarczyny: E 220–E 228
- glutaminiany: E 620–E 625

Wymienione to najbardziej szkodliwe konserwanty występujące w masowym przemyśle żywieniowym. Ich działanie alergenne oraz rakotwórcze udowodniły badania. Żywność „eko” tego typu składników nigdy nie zawiera.

Dofinansowano ze środków Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Katowicach

Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Katowicach

Treści zawarte w publikacji nie stanowią oficjalnego stanowiska organów Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Katowicach.