



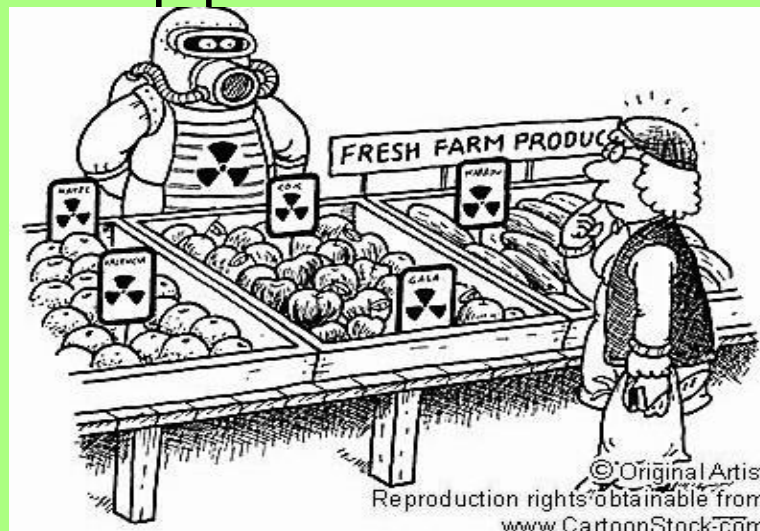
ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ: Ωφέλιμα για την φύση, ωφέλιμα για εμάς

**Εργασία που ετοιμάστηκε από ομάδα μαθητών
στο πλαίσιο του μαθήματος
της Οικογενειακής Αγωγής για το
14^ο μαθητικό συνέδριο του Λυκείου Απ. Βαρνάβα
«Αυτός ο κόσμος ο μικρός, ο μέγας»
Σχολική χρονιά 2014-2015**

Θα βάζατε στο αυτοκίνητό σας νοθευμένη βενζίνη;

Αν για οποιοδήποτε λόγο ακόμα και από απλό λάθος εφοδίαζαν με νοθευμένη βενζίνη η αντίδρασή σας θα ήταν άμεση. Θα καταγγέλλατε τον δράστη και θα απαιτούσατε την τιμωρία του.

Αν εισάγετε στο πεπτικό σας σύστημα τροφές νοθευμένες, επιβαρημένες με δηλητήρια, τροφές χαμηλών προδιαγραφών φτωχίες σε θρεπτικά συστατικά, ένα είναι βέβαιο: ολόκληρος ο οργανισμός σας θα υπολειτουργεί και αργά ή γρήγορα θα εμφανιστούν οι συνέπειες.



Τι ονομάζουμε βιολογικά προϊόντα;

Με τον όρο βιολογικά προϊόντα χαρακτηρίζουμε τα προϊόντα που καλλιεργούνται με μεθόδους φιλικές προς τη φύση και τον άνθρωπο, χωρίς χημικά λιπάσματα, φυτοφάρμακα και ορμόνες.



Σε τι διαφέρουν από τα κοινά συμβατικά προϊόντα;

- Δεν περιέχουν επικίνδυνες ουσίες για την υγεία.
- Περιέχουν περισσότερες θρεπτικές ουσίες, βιταμίνες, ιχνοστοιχεία σε σχέση με τα κοινά προϊόντα.
- Περιέχουν μέχρι και 40% περισσότερα αντιοξειδωτικά.
- Τα κοινά προϊόντα περιέχουν πολύ περισσότερο νερό και λιγότερες θρεπτικές ουσίες. Ουσιαστικά αγοράζουμε νερό στη τιμή του προϊόντος.

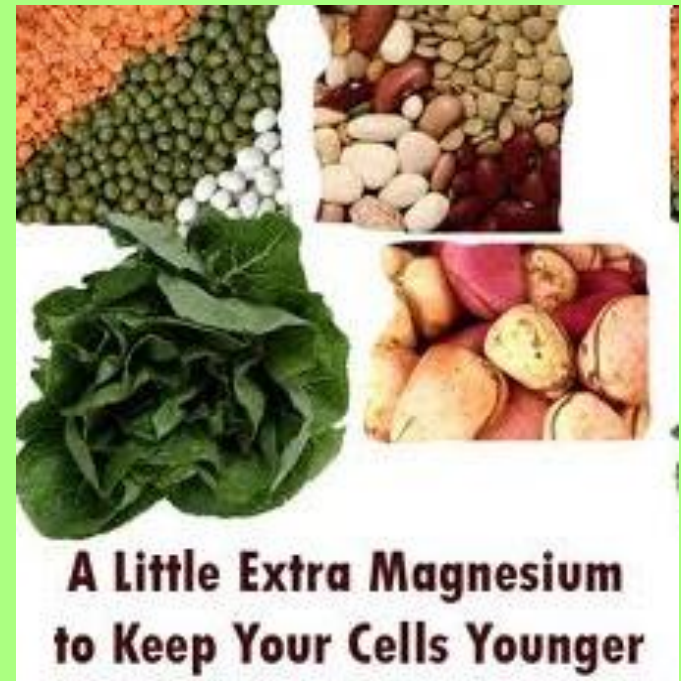


Διατροφική Αξία

Στα οργανικά φρούτα, λαχανικά και δημητριακά περιέχονται περισσότερα θρεπτικά συστατικά από ότι στα μη οργανικά.

Συγκεκριμένα:

- 27% περισσότερη Βιταμίνη C
- 21,1% περισσότερο σίδηρο
- 29,3% περισσότερο μαγνήσιο
- 13,9% περισσότερο φώσφορο



- Εφοδιάστε λοιπόν το σώμα σας με καθαρές, ανόθευτες τροφές ενισχύοντας το ανοσοποιητικό σας σύστημα.
- Καλλιεργούνται από παραγωγούς οι οποίοι ελέγχονται από έγκυρους πιστοποιητικούς οργανισμούς καθ' όλη τη διάρκεια της παραγωγικής διαδικασίας από τη σπορά μέχρι τη συγκομιδή τους.



Μελέτες έδειξαν ότι...

- Βατόμουρα που καλλιεργήθηκαν οργανικά, παράγουν υψηλότερα επίπεδα φρουκτόζης και γλυκόζης, από εκείνα που καλλιεργήθηκαν με κανονικές μεθόδους. (U.S. Department of Agriculture's Genetic Improvement of Fruits and Vegetables Laboratory in Beltsville)
- Οργανικά πορτοκάλια, είχαν 30% περισσότερη Βιταμίνη C από τα κανονικά, αν και είχαν το μισό μέγεθός τους. (Truman State University in Missouri)
- Οργανικά μήλα είχαν ψηλότερη ποιότητα από ότι τα κανονικά μήλα, όσον αφορά την υγεία και την γεύση. (Research Institute of Organic Agriculture in Switzerland)
- Τα οργανικά προϊόντα περιέχουν 10 φορές περισσότερες αντιοξειδωτικές ουσίες(ψηλότερα επίπεδα πολυφενόλης), λιγότερες τοξικές και μειώνουν τον κίνδυνο για βακτηριδιακές μολύνσεις. (Newcastle University)



Σε συγκεκριμένο πείραμα στην Αμερική...

- Έβαλαν κάποιες οικογένειες να αγοράζουν από ένα μπακάλικο που πουλούσε μη-οργανικά τρόφιμα και άλλες οικογένειες από ένα άλλο που πουλούσε ποικιλία οργανικών τροφίμων.
- Οι γονείς κρατούσαν ένα διαητολόγιο για τα παιδιά τους για 3 μέρες και στη συνέχεια επιστήμονες πήραν ούρα από τα παιδιά και έκαναν αναλύσεις για τυχόν φυτοφάρμακα.
- Παιδιά από την πρώτη ομάδα, των μη-οργανικών προϊόντων, είχαν σημαντικά αυξημένα επίπεδα φυτοφαρμάκων (OP), από την ομάδα παιδιών που κατανάλωναν οργανικά προϊόντα.
- Για την ακρίβεια, ένα προϊόν απαραίτητο για τον μεταβολισμό (διμεθύλιο), ήταν περίπου 6 φορές περισσότερο, στην ομάδα των παιδιών που έτρωγαν οργανικά προϊόντα.



Γιατί η εξωτερική εμφάνιση των Βιολογικών Φρούτων και Λαχανικών δεν είναι το ίδιο καλή μ' αυτή των συμβατικών;

- Οι ποικιλίες των φυτών, η διατροφή (λιπάσματα, ορμόνες), η φυτοπροστασία και μια σειρά ακόμη καλλιεργητικών φροντίδων, «αναγκάζουν» τα φρούτα και λαχανικά να αποκτήσουν όψη, σχήμα και χρώμα, που είναι μεν συμβατά με τις ανάγκες του μάρκετινγκ, δεν είναι όμως καθόλου συμβατά με την φυσική τους μορφολογία.
- Οι ποικιλίες που προτιμά η Βιολογική Γεωργία είναι τοπικές, με ελάχιστη έως καθόλου «εξωγενή» βελτίωση.
- Οι λόγοι αυτοί κάνουν τα Βιολογικά Προϊόντα να είναι πιο «άσχημα» από τα συμβατικά, ταυτόχρονα όμως, πιο νόστιμα και υγιεινά.

Πως ξεχωρίζουμε τα βιολογικά προϊόντα;

Ελέγχονται και παίρνουν την έγκρισή τους από αναγνωρισμένους κρατικούς οργανισμούς τυποποίησης, έχουν δε το αντίστοιχο σήμα.



Γιατί τα Βιολογικά Προϊόντα είναι πιο ακριβά από τα συμβατικά;

Αυτό μπορεί να οφείλεται:

- στο υψηλότερο κόστος παραγωγής (π.χ. οργανικά λιπάσματα, μηχανικός τρόπος καταπολέμησης ζιζανίων, βιολογικές ζωοτροφές),
- στις μειωμένες αποδόσεις των καλλιεργειών λόγω της εκτατικής φύσης τους,
- στη μικρή προσφορά που δεν καλύπτει επαρκώς την ολοένα αυξανόμενη ζήτηση σε ορισμένες κατηγορίες προϊόντων (π.χ. νωπά κηπευτικά, και ζωοτροφές),
- στην επιβάρυνση του κόστους ελέγχου και πιστοποίησης των προϊόντων.



Καλλιεργώντας λαχανικά στην βεράντα μας





Χαράλαμπος Θεοπέμπτου



Χαράλαμπος Θεοπέμπτου





Το μεγαλύτερο κατάστημα με βιολογικά προϊόντα:

- Βρίσκεται στο Βερολίνο, διαθέτει 18.000 είδη προϊόντων και προσφέρει καλύτερες τιμές στους πελάτες του.
- Κυριαρχεί μια ατμόσφαιρα όπως στις λαϊκές αγορές: φρούτα και λαχανικά σε μεγάλη ποικιλία, 150 είδη βιολογικών τυριών, ενώ το κρέας που υπάρχει είναι μόνο βιολογικής προέλευσης.
- Στο κατάστημα υπάρχουν ακόμα και βιολογικά ψάρια.
- Η ποικιλία βιολογικών κρασιών: περίπου 230 είδη.
- Υπάρχει αρτοποιείο με βιολογικό ψωμί και μπιστρό για καφέ.



Επίσκεψη μαθητών/τριών σε βιολογικό κατάστημα :









INTEL
1330



b.natural

tel. 22 330 225

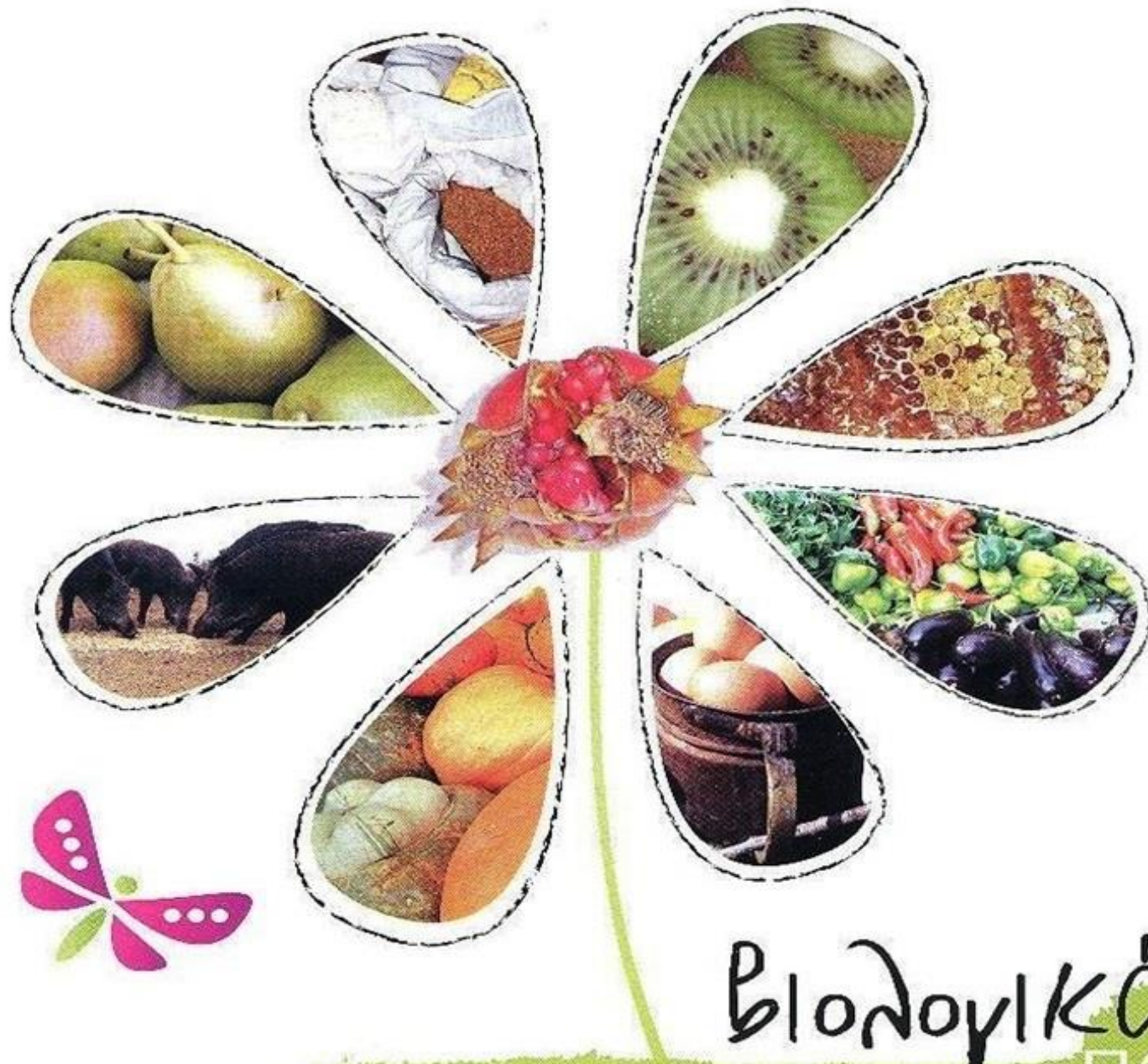


70007



ΒΑΛΕ
ANTENNA

Email: vole@antenna.com.cy ΤΗΛ. ΕΚΠΟΜΠΗΣ 22 200 222



- βιολογική γεωργία
- βιολογική κτηνοτροφία
- ποιότητα
- ασφάλεια
- περιβάλλον
- αειφορία
- πιστοποίηση
- οργανισμοί ελέγχου & πιστοποίησης

Είμαστε
ακριβώς
ότι
τρώμε!!!



Βιολογικά



προϊόντα

ποιοτητα ζωής

Ομάδα εργασίας: