

Co to je Ekologické zemědělství a biopotravina?

<http://www.mesicbiopotravin.cz/proc-zit-bio/co-to-je-bio>

Ekologické zemědělství je způsob hospodaření, který klade značný důraz na opatření chránící půdu a přírodu, zajišťuje ohleduplné zacházení se zvířaty a nepoužívá syntetické pesticidy ani umělá hnojiva. Ještě před několika lety bylo okrajovou specialitou malé skupiny farmářů i zákazníků. Během devadesátých let se ale jeho postavení dramaticky změnilo.

Šetrné hospodaření se stává běžným a zboží, které nabízí, v mnoha obchodech



samozřejmostí.

Ekologické zemědělství, v němž je striktně zakázáno použití umělých chemických látek, nabízí řešení jak omezit množství nebezpečných látek v potravinách na minimum. Ekologické zemědělství je přesně definovaná forma hospodaření, založená na produkci potravin optimální kvality a množství, používající praktiky trvale udržitelného rozvoje, s cílem vyhnout se používání agrochemických vstupů a minimalizovat poškození životního prostředí. Tento přístup chápe úzké spojení mezi všemi částmi přírodního systému. V ekologickém zemědělství jsou využívány přirozené metody ochrany před škůdci, plevele a nemocemi. Kvalitní půda pomáhá rostlinám vytvářet přirozenou odolnost proti napadení. Na ekologických farmách jsou vítány pomocníky přirození predátoři, jako ptáci, netopýři, brouci a slunéčka sedmitečná, živící se škodlivým hmyzem. Používají se odolné odrůdy nebo preventivní opatření.

Principy ekologického hospodaření:



- Produkce potravin vysoké kvality a přiměřeného množství
- Postupy v souladu s přírodními systémy a cykly na všech úrovních od půdy, po rostliny až ke zvířatům.
- Udržování a/nebo zvyšování dlouhodobé úrodnosti a biologické aktivity půdy
- Osevní postupy a technologie pěstování bránící erozi půdy
- Plevely jsou potlačovány agrotechnickými metodami, herbicidy nejsou povoleny
- Ochrana rostlin proti chorobám a škůdcům je založena na podpoře samoregulující funkce agro-ekosystému, biologických a biotechnických metodách. Fungicidy a insekticidy nejsou povoleny.
- Etické zacházení se zvířaty respektováním jejich vrozených potřeb a chování.

- Respektování místních, ekologických, klimatických a zeměpisných rozdílů a využívání praktik a postupů vyvinutých v jejich důsledku.

Ekologické principy:



- Podpora druhové pestrosti a ochrana vzácných přirozených stanovišť a přírodních útvarů.
- Maximální využití obnovitelných zdrojů a recyklace, využívání místních zdrojů
- Minimalizace znečištění a odpadů
- Pěstování geneticky manipulovaných organismů (GMO) není povoleno

Princip úpravy biopotravin:

- Minimum zpracování při zachování charakteru upravované potraviny
- Zakázané postupy: iontové měniče, bělení, působení syntetických hormonů, ozařování, mikrovlnný ohřev, používání barviv, arómat a sladidel syntetického původu.
- Snaha o vyloučení možnosti kontaminace nebo záměny s konvenční potravinou
- Maximální množství informací o způsobu úpravy a složkách potraviny pro zákazníky

Sociální principy:

- Zajištění spravedlivé a přiměřené kvality života, pracovního prostředí a uspokojení z práce pro zemědělce a jejich rodiny
- Rozvoj ekologicky zodpovědné produkce, výroby a distribuce, s důrazem na místní systémy.

Ekologický původ biopotravin zajišťuje zákon a přísná kontrola

Ekologické zemědělství je v České republice definováno Nařízením Rady EU 2092/1991 a

zákonem 242/2000 Sb. o ekologickém zemědělství.  Dodržování

stanovených pravidel je v systému ekologického zemědělství přísně kontrolováno na všech úrovních, od vstupů do zemědělské výroby přes zpracování bioproduktů až po prodej konečnému spotřebiteli. Na základě výsledků kontrol se provádí certifikace bioproduktů a biopotravin vydáním tzv. Osvědčení o původu bioproduktu (biopotravin) a jejich označení ochrannou známkou BIO - Produkt ekologického zemědělství. Tato známka zaručuje spotřebiteli, že produkty pocházejí z kontrolovaného systému ekologického zemědělství a byly osvědčeny oprávněným certifikačním orgánem.

[zpět](#)

Akci Září - měsíc biopotravin zajišťuje Ministerstvo zemědělství

Jíme bio



10 důvodů, proč kupovat BIO potraviny: (a je jich mnohem, mnohem více!)



•

Jsou zdravé

Biopotraviny obsahují v průměru větší množství Vitamínu C a nezbytných minerálů, jako vápníku, hořčíku, železa a chromu, stejně tak antioxidantů, tak důležitých v boji proti rakovině. *Více*

• **Neobsahují přídavné látky a „éčka“**

Biopotraviny neobsahují přídavné látky, které mohou způsobovat zdravotní problémy, jako srdeční onemocnění, osteoporosu, migrény a hyperaktivitu. Mezi zakázaná aditiva patří i ztužený tuk, aspartam (umělé sladidlo) a glutaman sodný.



•

Neobsahují pesticidy

Dnes je v České republice povoleno používat více než 300 chemických pesticidů a jejich zbytky jsou nacházeny v konvenčních potravinách, nejvíce v ovoci, zelenině, ale i v dětské výživě. *Více*

• **Neobsahují GMO**

V systému ekologického zemědělství nejsou genově upravené rostliny a suroviny povoleny. *Více*

- **Neobsahují zbytky antibiotik**

Poslední dobou se hodně diskutuje o užívání velkého množství antibiotik hospodářskými zvířaty a případnými vlivy na zdraví lidí. Ekologičtí zemědělci mají rutinní používání léků a antibiotik zakázáno. [Více](#)

- **Neskrývají žádné vedlejší náklady**

Srovnajte to například se stovkami milionů korun, které musíme z našich daní a poplatků za vodu platit na odstraňování chemikálií z pitné vody v důsledku intenzivního používání pesticidů a umělých hnojiv. [Více](#)

- **Ekozemědělci a biovýrobci udržují vysoké standardy**



Biopotraviny pocházejí z důvěryhodných zdrojů. Všichni ekologičtí farmáři a výrobci biopotravin jsou minimálně jedenkrát ročně kontrolováni. Standardy ekologického zemědělství jsou ukotveny v Evropské legislativě. [Více](#)



- **Pečují o zvířata**

Zdraví, pohoda a přirozené podmínky k životu zvířat mají své pevné místo v systému ekologického hospodaření. [Více](#)

- **Prospívají přírodě a volně žijícím zvířatům**

Mnoho studií dokazuje, že ekologické zemědělství má pozitivní vliv na rozmanitost fauny a flóry, je ohleduplnější k divokým zvířatům, méně znečišťuje, produkuje méně oxidu uhličitého-způsobujícímu globální oteplování-a méně nebezpečných odpadů.

[Více](#)

- **Výborně chutnají**



Mnoho lidí tvrdí, že biopotraviny prostě chutnají lépe. Řada významných šéfkuchařů vaří jen z biopotravin (například v hotelu Ritz v Londýně). Biopotraviny překypují chutěmi. Proč? Důvod může být v tom, že ekofarmáři se snaží o to, aby zvířata zakoušela co nejméně stresu a krmí je pokud možno co nejpřirozenější stravou. Bio ovoce i zelenina rostou pomaleji (jelikož umělá hnojiva jsou zakázána) a mají nižší obsah vody než konvenční. [Více](#)

- **1. Biopotraviny jsou zdravé**

Bylo dokázáno několika studiemi, že biozelenina a bioovoce obsahují až o 50 % více vitamínů, minerálních látek, enzymů a dalších živin oproti konvenční produkci. Bylo dokázáno několika studiemi, že biopotraviny obsahuje více vitamínů a živin nežli produkce z konvenčního zemědělství. Bio plodiny měly podle vědeckých studií vyšší průměrný obsah všech 21 analyzovaných živin. Výsledky byly statisticky průkazné pro vitamín C (o 27% více), hořčík (29%), železo (21%) a fosfor (14%). Práce v konvenčním zemědělství může vážně poškodit zdraví zemědělských pracovníků.

Jsou vystaveni mnohem většímu riziku onemocnění rakovinou, respiračními chorobami a jinými vážnými nemocemi. Vědecké studie dokazují, že farmáři vystavovaní působení herbicidů jsou šestkrát více ohroženi rakovinou než ti, co v zemědělství nepracují. Odhaduje se, že se ročně asi 1 milion lidí otráví pesticidy. Ekofarmy poskytují bezpečné místo, kde se nikdo nevystavuje působení toxických chemikálií. Na ekofarmách jedovaté chemikálie nenajdeme.

[Nahoru](#)

- **2.OBSAHUJÍ POUZE VELMI OMEZENÝ POČET PŘÍDATNÝCH LÁTEK**

Při výrobě biopotravin je přípustné pouze velmi omezené použití pomocných látek, které jsou za přesně daných podmínek posouzeny experty a schváleny Evropskou komisí. Zcela zakázáno je např. použití umělých sladidel, zvýrazňovačů chuti a dalších chemicky syntetizovaných látek používaných při výrobě některých konvenčních potravin.

[Nahoru](#)

- **3. Neobsahují pesticidy**

Biologicky pěstované plodiny nejsou kontaminovány jedovatými chemikáliemi. Na povrchu průměrného jablka vypěstovaného konvenčním způsobem najdeme 20-30 umělých jedů, a to i po omytí. Mnoho pesticidů bylo schváleno dlouho předtím, než se začala zkoumat spojitost mezi těmito chemickými látkami a rakovinou či jinými chorobami. Mnoho herbicidů, fungicidů a insekticidů jsou karcinogenní látky. Pesticidy jsou jedy vyráběné na zničení živých organismů, a jsou tedy škodlivé i pro člověka. Kromě rakoviny mohou způsobovat také poškození plodu, poškození nervové soustavy a genetické mutace. U biologicky pěstovaných plodin se snižuje riziko výskytu reziduí pesticidů. Mají také nižší obsah dusitanů oproti konvenčním plodinám. Mnoho lidí kupuje biopotraviny z důvodu ochrany svého zdraví i zdraví celé rodiny. **Ekofarmáři neznečišťují vzduch, půdu a vodu chemickými pesticidy a umělými hnojivy.** Každoročně jsou na celém světě odplavovány obrovské plochy zemědělské půdy v důsledku eroze, která je způsobována intenzivním způsobem obhospodařování. Tyto ztráty nelze nijak nahradit. Úrodná půda vzniká mnoho let. Ekologický farmář je si toho vědom, a chrání a ošetřuje půdu jako základ své farmy.

Voda tvoří 2/3 našeho těla a pokrývá 3/4 zemského povrchu. Odhaduje se, že pesticidy je kontaminována jak povrchová tak podzemní voda. Většina zdrojů pitné vody ve venkovských oblastech je znečištěna dusíkatými hnojivy a těžkými kovy, které mají původ v intenzivním zemědělství. V konvenčním zemědělství se na velkých plochách rok co rok monokulturně pěstují stále stejné plodiny jen s malými obměnami. Zatímco produkce se ztrojnásobila, nedostatečná druhová pestrost

pěstovaných rostlin způsobila vyčerpání živin z půdy. Na obnovení půdní úrodnosti se používají umělá hnojiva ve stále větších dávkách. Monokulturně pěstované plodiny jsou náchylné na kalamitní výskyt chorob a škůdců, což nutí zemědělce aplikovat velká množství pesticidů na ochranu své úrody. Každý rok zaznamenávají zemědělci velké ztráty na výnosech, navzdory zvyšující se spotřebě chemických postřiků, částečně i díky tomu, že se již některé druhy chorob a škůdců staly vůči používaným chemickým látkám rezistentními. V ekologickém zemědělství se nepoužívají umělá hnojiva ani jedovaté pesticidy.

[Nahoru](#)

- **4. Biopotraviny zásadně neobsahují geneticky modifikované organismy**

Při koupi biopotraviny si můžete být naprosto jisti, že byla vypěstována bez použití genově modifikovaného materiálu. Biopotraviny jsou jediný způsob, jak se vyhnout třeba i nevědomému požívání GMO, protože v žádném stupni výroby a zpracování biopotravin nesmějí být modifikované organismy použity. Odhaduje se, že v roce 2003 bylo v USA asi 65 % sóji a 55 % kukuřice vypěstované z geneticky modifikovaného materiálu. Pokud jíte pečivo, těstoviny, pekařské výrobky, smažené výrobky, cukrovinky, nealko nápoje, sojové výrobky - ty všechny obsahují jako složky sojový olej, sojovou mouku, lecitin, kukuřičný olej, kukuřičnou moučku, kukuřičný cukr nebo sirup, produkty z brambor nebo olej z bavlníkových semen. Pokud výrobky, které jíte, nejsou biopotravinami, téměř jistě konzumujete GMO (Platí zejména pro USA, v České republice je povinnost výrobek obsahující GMO označit).

[Nahoru](#)

- **5. Ekofarmáři nepoužívají antibiotika, růstové hormony.**

Pokud jíte mléčné a masné výrobky, biopotraviny jsou zárukou vašeho zdraví a zdraví vaší rodiny. Hospodářská zvířata chovaná intenzívním způsobem mohou být krmena antibiotiky, hormony, léky proti parazitům a jinými léčivy bez ohledu na to, jestli jsou nemocná nebo ne. Tyto látky pak přecházejí do jejich masa a mléka a následně do organismu těch, kdo tyto potraviny konzumují, a přispívají ke vzniku koronárních chorob a vysokého krevního tlaku. V ekologickém chovu se zvířatům podávají syntetické léky jen v odůvodněných a nutných případech a takové zvíře následně musí dodržet dlouhou inkubační dobu.

[Nahoru](#)

- **6. Šetříte energii. Bioprodukce snižuje naši závislost na neobnovitelných zdrojích.**

Zemědělství se za poslední tři generace radikálně změnilo. Z malých rodinných hospodářství založených na lidské práci vznikly výrobní podniky zcela závislé na strojích, které spotřebovávají velká množství fosilních paliv. Ještě více energie se dnes spotřebuje na výrobu umělých hnojiv. Ekologické zemědělství používá tradiční metody pěstování, jako je ruční pletí, zelené hnojení místo umělých hnojiv, přirozenou obnovu půdní úrodnosti. V neposlední řadě místní výrobky často přicházejí na místní trh, takže odpadají tisíce zbytečně ujetých kilometrů.

[Nahoru](#)

- **7. Podporujete „správnou“ ekonomiku**

Biopotraviny ve skutečnosti nejsou dražší než konvenční potraviny, protože konvenční produkce je zaplácena ještě několikrát, skrytě a nenápadně, z našich daní.

Platíme škody na řekách znečištěných hnojivem, platíme výzkumy a testy na BSE, vyvíjení nových typů pesticidů, likvidaci nebezpečných odpadů a důsledky znečištění životního prostředí. Americký autor Gary Null říká: „Když shrneme skutečné ekologické a sociální náklady na zavlažení jedné hlávky salátu, její cena se bude pohybovat mezi 60-90 Kč.

[Nahoru](#)

- **8. Starají se o zvířata**

Zvířata chovaná na ekofarmě mají volný přístup na pastvu a mohou se chovat podle své přirozenosti. Ve stájích mají pohodlně podestláno, obvykle slámou, a dostatek prostoru. Dbá se na omezení negativních dopadů při transportu zvířat. Ekologičtí chovatelé nemusejí podávat svým zvířatům denně množství antibiotik a jiných léků, protože praktikují zdravý, vyvážený systém: nedržet na daném prostoru příliš mnoho zvířat, mít pokud možno více druhů zvířat pohromadě a krmit je přirozenými krmivem.

Hojně se používají homeopatika a bylinné přípravky. V případě akutního onemocnění, pokud by zvíře mohlo jinak trpět, se mohou pod dohledem veterináře použít konvenční léčiva.

[Nahoru](#)

- **9. Ekologické farmy chrání biodiverzitu**

Intenzivní zemědělství způsobuje silnou erozi půdy. Rozoráním mezí, odlesněním krajiny, vysoušením bažin a regulací toků ztratily volně žijící druhy rostlin a živočichů svá přirozená stanoviště. V některých oblastech zmizelo přes 70 % ptáků, mnoha druhům motýlů, obojživelníků, plazů a malých savců hrozí vyhubení. Biozemědělství je mnohem přátelštější k životnímu prostředí a přírodě. Na místech, kde se hospodaří tímto způsobem, se rozšiřuje druhová pestrost ptáků, motýlů a rostlin. V ekologickém zemědělství je zakázáno používat chemické látky, ať již umělá hnojiva nebo jedovaté postřiky, které zabíjejí živé organismy. Střídání plodin a pěstování starých zapomenutých odrůd, které jsou přizpůsobené místním podmínkám, stejně jako ochrana mezí a remízků napomáhá vrátit do krajiny téměř již vymizelé druhy rostlin a živočichů.

[Nahoru](#)

- **10. Biopotraviny jsou chutné**

Mnoho špičkových kuchařů používá biopotraviny, protože prostě lépe chutnají. Péče o půdu se projevuje v kvalitě rostlin, z kvalitních rostlin se vyrábí kvalitní potraviny, bez umělých aditiv a zlepšovadel, která nejsou při biovýrobě povolena. Zvířata chovaná v podmínkách pro ně přirozených, bez stresu, s kvalitním krmivem bez umělých náhražek, dávají pochopitelně maso, mléko a vejce nesrovnatelně lepší než z konvenčních velkovýrobních chovů. Biopotraviny mají proto přirozeně výbornou chuť, což může potvrdit každý, kdo je ochutnal.

[Nahoru](#)

Proč lidé volí biopotraviny ...

Jsme to, co jíme ...



Ekologické zemědělství vychází z faktu, že naše zdraví přímo souvisí s kvalitou potravin, které jíme. Kvalitní potraviny získáme ze zdravých rostlin. Zdravé rostliny rostou jen ve zdravé půdě. Hlavní rysy ekologického zemědělství jsou:

- přísný zákaz používání umělých hnojiv a pesticidů
- ekofarmáři spoléhají na zdravou, úrodnou půdu a smíšené kultury plodin
- zvířata jsou chována bez rutinního podávání léků a antibiotik, jak je to běžné v intenzivních konvenčních chovech

„Bio“ je chráněno zákonem



Používání termínu „ekologické zemědělství“ a označení „Bio-Produkt ekologického zemědělství“ je přesně stanoveno podle zákona o ekologickém zemědělství. Pěstování a zpracování biopotravin se řídí přísnými pravidly. Zelené logo „Bio – produkt ekologického zemědělství“ vám zaručuje, že biopotraviny jsou opravdu ty pravé, pocházející z ekofarmy.

O svém zdraví rozhodujeme sami

Je na čase transformovat zemědělství na udržitelné podnikání, založené na systémech, které mohou být používány po staletí – ne desetiletí – aniž by byly podkopány zdroje, na níž je zemědělská produktivita závislá. Zbývá otázka: jak to udělat. Způsob, kterým my, spotřebitelé, utrácíme peníze, je jedním z nejdůležitějších voleb, které činíme:

- Pokud budeme své peníze utrácet za potraviny pocházející z ekologicky vypěstovaných surovin a vyrobených co nejbližší místu spotřeby, **podporujeme dlouhodobě udržitelný způsob výroby potravin.**
- Pokud kupujeme místní biopotraviny, dáváme svůj hlas krátkému, jasně čitelnému potravnímu řetězci – řetězci, který **podporuje osobní vztah mezi lidmi a půdou.**
- Podporujeme způsob hospodaření, který **přibližuje konzumenty a producenty**, a zemědělci dáváme možnost **vyprávět svůj příběh**: měl by to být dobrý příběh, ať už má bio značku nebo ne - čisté potraviny, vypěstované bez pesticidů, zvířata, se kterými se zachází eticky.
- Dalším důvodem proč kupovat biopotraviny je, že **zemědělství má vliv na to, jak vypadá krajina** – vaše peníze utracené za potraviny ji mohou pomáhat chránit.

My, konzumenti jídla, jsme ve skutečnosti jeho nejdůležitějšími producenty. S každým rozhodnutím, které činíme při koupi potravin, pomáháme vytvářet svět, ve kterém chceme žít, sousto po soustu.

Biopotraviny znamenají:

Zdravotní nezávadnost – Ekofarmáři nesmějí používat chemické postřiky, které se mohou akumulovat v potravinách. Do biopotravin se nepřidávají umělé přídatné látky, které jsou spojované se vznikem astmatu a srdečních onemocnění. Spotřebitelé, kteří chtějí zlepšit příjem minerálních látek a vitamínu C, a zároveň se nevystavovat potenciálně škodlivým pesticidům a umělým potravinářským aditivům (tzv. éčkům), dávají přednost biopotravinám, kdekoliv je to možné. V intenzivním zemědělství se používá celá řada pesticidů, z nichž mnoho je extrémně toxických i pro člověka a mohou být příčinou vzniku rakoviny a dalších nemocí. Pro každou z těchto chemických látek jsou stanoveny přípustné meze a vyhodnocena rizika pro lidské zdraví. Nicméně průzkumy shodně dokazují mnohem vyšší výskyt reziduí ve vzorcích potravin, než dovolují státní normy. Je také málo známo, že složky pesticidů mají dlouhodobé působení nebo že vzájemným ovlivňováním může jejich toxicita vzrůstat. Metody intenzivního hospodaření také způsobují pronikání pesticidů a nitrátů do zdrojů pitné vody. To nejenže vážně ohrožuje lidské zdraví, ale představuje také náklady na snižování škod na vodních zdrojích, které musí zaplatit daňoví poplatníci.

Čisté životní prostředí – Ekologické zemědělství je přátelské k životnímu prostředí, takže na ekofarmách je mnohem větší rozmanitost ptáků, motýlů a dalších rostlinných a živočišných druhů. Pravidla ekologického zemědělství zakazují používání geneticky manipulovaných organismů a technologií.

Pohoda zvířat – V ekologickém zemědělství jsou zvířata chována v přirozených podmínkách podle svých nároků a potřeb, s dostatkem pohybu a přirozenou stravou. Zvířata chovaná na ekofarmě mají volný přístup na pastvu a mohou se chovat podle své přirozenosti. Ve stájích mají pohodlně podestláno, obvykle slámou, a dostatek prostoru. Dbá se na omezení negativních dopadů při transportu zvířat. Ekologičtí chovatelé nemusejí podávat svým zvířatům denně množství antibiotik a jiných léků, protože praktikují zdravý, vyvážený systém: nedržet na daném prostoru příliš mnoho zvířat, mít pokud možno více druhů zvířat pohromadě a krmit je přirozenými krmivy. Hojně se používají homeopatika a bylinné přípravky. V případě akutního onemocnění, pokud by zvíře mohlo jinak trpět, se mohou použít konvenční léčiva.

Žádné geneticky modifikované potraviny - V ekologickém zemědělství se nesmějí používat geneticky modifikované organismy (GMO) - to je stanoveno zákonem. Geneticky modifikovaná sója, kukuřice a jiné produkty jsou zakázány jak pro krmení zvířat, tak pro potraviny.

Bohatá přírodní rozmanitost Průzkumy prokázaly pozitivní vliv ekologického hospodaření na život v krajině. Není těžké říci proč: pesticidy používané v konvenčním zemědělství

zabíjejí půdní organismy, hmyz i mnoho dalších druhů živočichů. Zabíjejí také ty rostliny, které jsou považované za plevel. To všechno znamená úbytek potravních zdrojů pro zvířata, ptáky a užitečný hmyz, a také ničení jejich přirozených stanovišť. Naproti tomu ekologické zemědělství poskytuje široký prostor pro úkryty: více živých plotů, širší okraje polí, pastviny bohaté na byliny a jeteloviny a smíšené kultury plodin. Ochrana životního prostředí je přirozenou součástí ekologického zemědělství.

Chut' - Mnoho lidí říká, že kupují biopotraviny pro jejich lepší chuť. Nejlepší světoví kuchaři-celebrity vaří jen z biopotravin. Nejznámější londýnský hotel Ritz vaří pouze z biopotravin.

Nejen biopotraviny ... Bio již dnes neznamena jen jídlo. V některých zemích můžeme nakupovat i ekologicky vypěstované dřevo, oděvy z bio bavlny, kosmetiku a hygienické potřeby vyrobené ze surovin pocházejících z ekozemědělství či restaurace, které vaří úplně nebo převážně z biopotravin.

15 způsobů, jak jednoduše a zábavně oslavit Měsíc biopotravin:

Zde je pár nápadů, jak můžete vy a vaše rodina oslavovat život ve stylu BIO v Měsíci biopotravin... a poté každý den v roce!

- Začněte načisto: Při sprchování použijte mýdlo a šampón, vyrobený ze surovin pocházejících z ekologického zemědělství. Potom přineste svému partnerovi do postele bio snídani: bio jablečný džus, kávu, čerstvé ovoce, cereálie, jogurt nebo paštiku. (vše k dostání v [bioprodejnách](#)).
- Oslavte Měsíc biopotravin tím, že budete převážně kupovat domácí, české biopotraviny. Víte, že více než 50 % všech biopotravin se do České republiky dováží? Nákupem českých biopotravin pomáháte českým zemědělcům a snižujete ekologickou zátěž.
- Uspořádejte BIO párty. Nakupte bio suroviny, pozvěte známé, přátele nebo rodinu a předvedte jim skvělé chutě čerstvých biopotravin. Společně uvařte oběd či večeři, která se co nejvíce blíží 100 % bio a s chutí ji snězte. Můžete uspořádat pizza párty, piknik, opékání na rožni či grilování nebo jen čajový dýchánek! Nápady na recepty najdete na [zde](#).



- Vyzkoušejte nové formy nakupování potravin – najděte si nejbližšího ekologického pěstitele ovoce, zeleniny či brambor, výrobce bio sýrů či chovatele drůbeže. Zejména v sezóně (květen až říjen) dostanete nejčerstvější a nejkvalitnější potraviny přímo na farmě či místním tržišti. Někteří bio farmáři zasílají čerstvou zeleninu a ovoce poštou nebo vlakem. Vyzkoušejte místní prodejnu zdravé

výživy a biopotravin. V některých městech fungují internetové obchody s biopotravinami. Seznam [ekofarmářů](#) a [prodejen](#) biopotravin.

- Darujte část úrody ze své bio zahrádky do místní školní jídelny, domova důchodců či Armády spásy.
- Základním principem ekologického zemědělství je udržování a zlepšování půdní úrodnosti. Skvělý způsob, jak zajistit bohatou, úrodnou půdu je přidávání kompostu. Pokud můžete, zužitkujte svůj bio odpad kompostováním na skvělé, přírodní hnojivo.
 - Dopřejte svým nejmenším to nejlepší – oblékejte svá miminka do oblečení z ekologicky vypěstované bavlny. Nakoupíte ve vybraných bioprodejnách a na www.biobaby.cz. Víte, že při pěstování bavlny se používá vůbec nejvíce pesticidů ze všech zemědělských rostlin? Na každé tričko se spotřebuje 150 gramů pesticidů, které znečišťují potoky a řeky..
- Dopřejte si některé bio “neřesti”: zakousněte se do bio čokolády, udělejte si šálet bio kávy, nebo si vyrobte zmrzlinu s čerstvého bio ovoce. Návštěvě nebo dětem nabídněte bio oplatky, bonbóny nebo brambůrky.
- Přineste malé bio pohoštění do zaměstnání a podělte se s kolegy: rozinky, sýr, ořechy, ovoce, bramborové lupínky nebo sušenky, cokoli vás napadne.
- Surfujte na webu a najděte si informace o biopotravinách, které vás zajímají. Na www.mesicbiopotravin najdete spoustu možností, kam se podívat.



- Udělejte si výlet na ekofarmu. [Zde](#) najdete adresy všech ekofarem ve vašem regionu. Ukažte dětem, jak vypadají zvířata, která mají volný výběh a nemusí se tísnit v kravínech. Na farmě můžete nakoupit spoustu čerstvých bioproduktů.
- Pozvěte partnera nebo přítele na bio jídlo do restaurace. Seznam míst, kde vaří z biopotravin najdete také [zde](#).
- Chcete prožít jedinečné prázdniny? Některé bio farmy nabízejí ubytování, většina vám nabídne možnost vařit z vlastních bioproduktů, na některých se můžete zapojit do sezónních prací nebo si jen tak vyzkoušet, jaké to je třeba podojit krávu. Seznam ekofarem s ubytováním najdete [zde](#) nebo na www.prazdninynavenkove.cz
- Připijte na zdraví ekologickým zemědělcům! Ať už máte nejraději víno, pivo, mošt či džus, vždy se najde něco, co vás osvěží a bude chutnat.
- Po namáhavém výletu na ekofarmu si dejte bio heřmánkový čaj a ulehněte do peřin z bio bavlny.

Jak ušetřím při nákupu biopotravin:



- Nakupujte přímo na farmách nebo na bio jarmarcích – produkty jsou čerstvé, místní a levnější
 - Nechejte si zasílat bio ovoce nebo zeleninu přímo od ekologického farmáře
- Založte se známými Klub přátel ekofarmářů a nakupujte společně za nižší ceny
 - Nakupujte větší množství naráz se slevou
 - Nakupujte hlavně sezónní potraviny
 - Mimo sezónu nakupujte zavařeně a sušené biopotraviny
- Nakupte větší množství čerstvých bioproduktů v sezóně a zmrazte, zavařujte nebo sušte
 - Věnujte více času rodině a přátelům a založte si vlastní bio zahradu

Kde koupíte biopotraviny?



V České republice je dnes k dostání téměř 3 000 biopotravin, od vajíček, mléka a mléčných výrobků, sýrů, přes ovoce, ovocné šťávy, zeleninu, koření, cereální výrobky, těstoviny, mouky, čaje, kávu a víno, až po hovězí, vepřové či skopové maso a masné výrobky. Kde biopotraviny nakupíte? Biopotraviny nabízí v České republice více než 2 500 maloobchodních prodejen potravin, od prodejen zdravé výživy až po diskontní prodejny. Největší výběr vám poskytnou specializované bioprodejny svazu PRO-BIO, kterých je po celé České republice více než 60. Jsou to specializované bioprodejny a prodejny zdravé výživy a ve svém sortimentu mají širokou nabídku biopotravin.

[Seznam bioprodejen PRO-BIO](#)

Biopotraviny můžete zakoupit také v prodejnách supermarketů a hypermarketů, většinou v odděleních zdravé výživy, mléčných výrobků, případně masa. Seznam obchodních řetězců nabízejících biopotraviny: Albert, Billa, Carrefour, Globus, Hypernova, Interspar, Kaufland, Plus Discount, Tesco Široký sortiment biopotravin nabízí drogistický řetězec dm drogerie, bio jídlo pro děti najdete i v prodejnách Droxi či Rossmann.

Také většina prodejen zdravé výživy má základní sortiment biopotravin v nabídce, některé prodejny potravin již nabízí alespoň bio mouky a těstoviny, případně čaje.

Najděte si ve svém okolí **ekologické farmáře**. Řada z nich prodává své výpěstky přímo „ze dvora“ – dostanete se tak k čerstvým a kvalitním biopotravinám a navíc si uděláte výlet na farmu.

Biopotraviny lze již také objednávat na internetu. Zde je přehled největších on-line obchodů:

www.biopotraviny.cz

www.biosfera.cz

www.dobrykramek.cz

www.zzbrno.cz

www.rozmaryna.cz

Již také v České republice se některé restaurace rozhodli zařadit do jídelníčku biopotraviny, některé se dokonce snaží vařit jen z biopotravin. [Zde](#) je jejich přehled.

Velmi přehledný seznam míst, kde nakoupit biopotraviny, najdete na web stránce

www.biospotrebitel.cz

Najděte si svého ekofarmáře

Maximálně čerstvé a pravděpodobně nejlevnější bioprodukty nakoupíte přímo na ekologické farmě. Zejména v sezóně je velmi výhodné zajet si na ekofarmu a nakoupit čerstvou zeleninu či ovoce. Na podzim je zase výhodné nakoupit si zásobu na zimu. Navíc spojíte příjemné s užitečným...výlet na farmu je skvělá aktivita na víkend, potěší vás i vaše děti.

Navštivte ekologickou farmu a přesvědčte se na vlastní oči, jak ekologický systém hospodaření pracuje v harmonii s přírodou:



- Projděte se po farmě a jejím okolí, všimněte si bohaté přírodní rozmanitosti
- Podívejte se zblízka na hospodářská zvířata, která nejsou uvázaná ve velkochovech
- Přesvědčte se, jak zemědělci chrání životní prostředí a zvyšují půdní úrodnost
 - Zásobte se nejčerstvější bioprodukcí
 - Ochutnejte čerstvé produkty přímo na farmě
 - Objevte nový způsob nakupování

Všichni víme, jak vypadají potraviny v prodejně, ale jak se tam dostali? Za posledních pár desítek let jsme ztratili vztah s půdou, venkovem a způsoby, jak se potraviny produkují. Návštěva ekofarmy nám pomůže tento vztah znovu objevit a obnovit.



Někteří bio zemědělci své produkty přímo na farmě zpracovávají. Můžete si tak nakoupit úplně čerstvé mléko, sýry, koření, maso, sušené ovoce či mošty.

Zde je seznam všech registrovaných ekologických zemědělců v České republice, nebo klikněte na mapu a najdete farmy přímo ve vašem regionu.

Odkazy

PRO-BIO Liga přátel ekologických zemědělců, www.biospotrebitel.cz

Liga ekologických alternativ, www.biopotraviny.info

ABCert - kontrolní organizace, www.abcert.cz

Kontrola ekologického zemědělství, o.p.s., www.kez.cz

PRO-BIO svaz ekologických zemědělců, www.pro-bio.cz

Ministerstvo zemědělství ČR, www.mze.cz

Ministerstvo životního prostředí, www.env.cz

Ústav zemědělské ekonomiky a informací, www.agronavigator.cz

Albio, s.r.o., www.albiostyl.cz

bionebio, s.r.o., www.bionebio.cz

Internetový obchod, www.BIOOBCHOD.cz

Internetový obchod, www.biopotraviny.cz

Internetový obchod, www.biosfera.cz

Contry Life, s.r.o., www.countrylife.cz

Internetový obchod, www.dobrykramek.cz

Green marketing, www.greenmarketing.cz

PRO-BIO, obchodní společnost s r.o., www.probio.cz

Vítek Trade s.r.o., www.vitektrade.cz

Biokont CZ, kontrolní organizace, www.biokont.cz

Fair Trade potraviny, www.e-fairtrade.cz