

Eko – hrana: trend ili nužnost?

Najvažnija je značajka ekološkog uzgoja u tome što zabranjuje upotrebu većine mineralnih gnojiva i skoro svih pesticida. Umjetna se gnojiva u ekološkoj proizvodnji zamjenjuju organskim gnojivima, korov se uklanja mehaničkim putem (zaraženo bilje i voćke treba redovito odstranjivati).

Organski uzgojena hrana neusporedivo je boljeg i prirodnijeg okusa jer na tržište dolazi svježija. Također se radi i na prirodnoj otpornosti biljaka kao prevenciji protiv štetočina i bolesti. Među neophodnim mjerama ekološkog uzgoja je i biološka zaštita te održavanje više biljnih i životinjskih vrsta zajedno jer se na taj način međudjelovanjem živih bića smanjuje pojava štetočina. Postoje i ekološki proizvodi na bazi aromatičnog bilja, propolisa, ulja, sapuna i sl. koji služe kao preventiva, ali i za liječenje. Biljke tretirane takvim preparatima imaju bujnije lišće te veće prinose bolje kvalitete. Sredstva za prskanje dopuštena u eko-voćarstvu dijele se na botaničke pesticide, sapune, ulja, propolis, biodinamičke preparate i dr.

1. Prevedite podvučene riječi

2. Upotrijebite riječi u rečenicama

zabranjuje _____
redovito _____
svježija _____
neusporedivo _____
zaraženo _____

Prednosti eko-hrane

1. Dopunite tekst riječima:

jabuka, viša, sadrže, imunitet, okusa, doze, uzgojena, tržište, Zagovornici, mlijeka, Osim, tvari, trakta, zagađuje, drukčija

Organska hrana nije, poput klasično industrijski uzgojene, puna štetnih kemikalija. Prosječna _____ na svojoj kori sadrži dvadesetak štetnih _____, čak i nakon pranja, a životinjama se svakodnevno daju velike _____ antibiotika, hormona i antiparazita koje, konzumacijom mesa i _____, unosimo u svoje organizme. S druge strane, svježi ekološki uzgojeni proizvodi _____ najmanje 50% više vitamina, minerala, enzima i ostalih mikronutrijenata.

Organski _____ hrana neusporedivo je boljeg i prirodnijeg _____ jer na _____ dolazi svježija. _____ ekološke hrane smatraju da sadrži i vitalnu energiju koja pojačava _____ te je dokazano korisna u borbi protiv mnogih bolesti, naročito bolesti gastrointestinalnog _____. Oni također naglašavaju da je cijena ekoloških proizvoda _____ samo na prvi pogled jer ako se uzmu u obzir troškovi liječenja i bolovanja zbog bolesti koje nastaju prehranom proizvodima tretiranim kemikalijama – računica je bitno _____.

_____ što čuva ljudsko zdravlje, neupitna prednost eko-hrane sastoji se i u očuvanju okoliša jer takva proizvodnja ne _____ tlo ni vodu.