

Wybiła godzina zero – czas na mięso z klasą!

Kiedy na rynku pojawiły się jajka „zerówki”, trochę czasu zajęło nam nauczenie się tego, co tak naprawdę kryje się za tym oznaczeniem. Obecnie do tego, że jajka mają różną klasę i że wybierając te, z jak najniższą wartością, nie tylko dbamy o nasze zdrowie, ale także o dobrostan zwierząt, nie trzeba nikogo dziś już przekonywać. A jak jest z mięsem? W Polsce zjadamy go średnio około 80 kilogramów rocznie, ale czy komuś zdarzyło się zapytać o klasę jego jakości?

Czy wiem, co jem?

Z założenia wszystkie produkty dostępne na rynku nie powinny nam szkodzić. Jednak świat stanął trochę na głowie i dziś musimy zwracać uwagę na to, co kryje się na etykietach, a tam nieraz spotkamy długie listy przeróżnych „E”. Jakby tego było mało, hodowcy stosują różnego rodzaju zabiegi, mające zwiększyć wydajność produkcji, niestety często kosztem jakości i dobrostanu zwierząt. Pasza GMO, hormony, antybiotyki, czy nawet brak dostępu do ruchu, są częstym sposobem na zwiększenie wydajności hodowli. Jajka zerówki kiedyś były rzadkością, dziś po tak zwanych „trójkach” na wielu sklepowych półkach pozostało tylko niesmaczne wspomnienie. Podobnie powinno być z mięsem, a pierwsze jaskółki widać już na naszym rynku. - *Przeciętny Polak zjada od dwóch do trzech razy więcej mięsa niż zaleca WHO. Nie jest to dobre ani dla jego zdrowia, ani dla środowiska. Chciałem jeść zdrowo, więc oczywistym rozwiązaniem stał się wybór mięsa z ekologicznych hodowli. Eko mięso nie tylko pozbawione jest chemii czy antybiotyków, ale także jego produkcja oparta jest o lokalne zasoby, dzięki czemu nie nadwyręża się zasobów naturalnych. Jednak tu pojawił się problem z dostępnością takiego mięsa. O ile mieszkańcy dużych miast mogą znaleźć je w specjalistycznych sklepach, to już inni mogą tylko o nim pomarzyć* - mówi Damian Kopecki, założyciel Mięśnej Paczki, która dostarcza wprost do domów Polaków certyfikowane, ekologiczne mięso.

Chcę jeść EKO, ale jak?

Jak zatem rozpoznać ekologiczne mięso wysokiej jakości? Tak jak w przypadku jajek, tak i w przypadku mięsa, istnieje specjalne oznaczenie, mówiące nam o tym, czy produkt pochodzi z certyfikowanego ekologicznego gospodarstwa. Najłatwiej sprawdzić to szukając znaku zielonego unijnego listka z oznaczeniem PL-EKO. Można także spotkać różne nazewnictwo ekologicznej żywności. W powszechnym obiegu nazwy takie jak: EKO, BIO czy Organic. Są one stosowane zamiennie. Kluczowy

jest jednak zielony listek i to właśnie on gwarantuje, że dane gospodarstwo, czy dostawca, przestrzega surowych norm związanych z produkcją ekologicznej żywności.

Wiem, że warto, ale dlaczego?

Ekologiczne mięso z certyfikatem PL-EKO, jest doskonałym źródłem biodostępnego żelaza, cynku, seleniu oraz witamin z grupy B w tym witaminy B12. Co najważniejsze, mięso jest przede wszystkim doskonałym źródłem wysoko przyswajalnego białka. Ekologiczne hodowle pozwalają na wzrost zwierząt w naturalnym tempie, w wykorzystaniu ekologicznej paszy oraz z odpowiednimi warunkami ruchowymi. Wszystko to przekłada się finalnie na jakość produktów. - *Sięgając po żywność z unijnym certyfikatem, możemy być pewni jakości produktów, wynikającej ze stosowanych restrykcyjnych metod produkcji. Podmioty mogą nazywać oferowaną żywność jako ekologiczną, jeśli jest ona pod ścisłą i stałą kontrolą jednostek certyfikujących, badających każdy etap powstawania danego produktu. W tego typu żywności nie mogą występować pozostałości niedozwolonych środków ochrony roślin, GMO, czy antybiotyków* – mówi Karol Andruk, dyrektor ds. certyfikacji w Centrum Jakości AgroEko.

Powrót do natury

Wybierając mięso z „Zielonym Listkiem” wiemy, że hodowla odbywała się z zachowaniem najwyższych standardów dotyczących dobrostanu zwierząt. Hodowle takie zapewniają zwierzętom dostęp do pastwisk oraz czystą ekologiczną paszę. Dodatkowo kupując EKO mięso, mamy pewność, że przyczyniamy się do niwelowania jednego z głównych problemów związanych z hodowlą zwierząt, czyli nadużywania antybiotyków. Tam, gdzie są one stosowane jako promotor wzrostu, przedostają się one do ekosystemu, co wprost przyczynia się do rozwoju antybiotykoodporności groźnych szczepów bakterii. – *Kupując mniej mięsa, ale jednocześnie stawiając na te ze sprawdzonych, certyfikowanych źródeł, mamy pewność, że dbamy o swoje zdrowie i nie nadwyrężamy ekosystemu. To powrót do tego, jak żyli nasi rodzice czy dziadkowie – bliżej natury, bez zbędnej chemii i nie marnując żywności* – podkreśla Damian Kopecki.

Czas na zmiany!

Skoro mogliśmy zmienić nasze nawyki w stosunku do jajek, to czy nie powinniśmy zmienić ich w stosunku do mięsa? Mięso spod znaku EKO powinno na stałe zagościć na naszych stołach. To z jaką częstotliwością będziemy je spożywać, jest kwestią indywidualną, jednak wybierając to, spod znaku PL-EKO, mamy pewność jego jakości. Tak jak dziś odruchowo szukamy jajecznych „zerówek”, tak dziś także, powinniśmy wypatrywać zielonego listka. Warto mieć pewność, że to, co jemy jest nie tylko dobre dla nas, ale także dla planety!