



*Lokalnie, sezonowo, zdrowo – czyli co w kuchni piszczy*

# I Festiwal Bioróżnorodności w Opolu

Opole, 22 października 2019 r.





## CZY MAM WPŁYW NA BIORÓŻNORODNOŚĆ ?





# ZRÓWNOWAŻONA ŻYWNOŚĆ



EKOLOGICZNA

ŚWIEŻA



LOKALNA

SEZONOWA



## ŻYWNOSĆ EKOLOGICZNA

- Produkowana wg zasad najbardziej zbliżonych do upraw naturalnych (utrzymywanie bogactwa gatunkowego roślin i zwierząt w gospodarstwie i jego otoczeniu)
  - Bez użycia chemicznych środków ochrony roślin, sztucznych nawozów, dodatków do paszy
- Produkowana z uwzględnieniem lokalnych warunków ekologicznych, społecznych i ekonomicznych
  - Bogata w substancje odżywcze
- Odpowiednio certyfikowana (Na prawidłowo sporządzonej etykiecie produktu ekologicznego powinny znaleźć się: logo żywności ekologicznej (unijny ekoliść), oznaczenie jednostki certyfikującej, informacja dotycząca pochodzenia składników (np. Rolnictwo PL, Rolnictwo UE, Rolnictwo spoza UE, Rolnictwo UE / Rolnictwo spoza UE)





## ŻYWNOSĆ LOKALNA

- Zakupiona bezpośrednio u rolnika/na lokalnym targu (kooperatywy spożywcze)
  - Wsparcie lokalnych producentów/drobnej przedsiębiorczości
  - Możliwość weryfikacji sposobu uprawy/produkcji towarów
- Mniejszy ślad węglowy (food miles) <https://www.foodmiles.com/>
  - Własne opakowania
  - Brak konserwantów
  - Lokalna = świeża
    - Fair trade
    - Super food
- Lepsze właściwości zakupionych towarów (miód)





## ŻYWNOSĆ SEZONOWA

- Mniej pestycydów, mniej konserwantów
  - Ulga dla domowych finansów
- Dieta sezonowa - oparta na produktach, które w danym momencie są najłatwiej dostępne i najświeższe, a do tego nie muszą pokonywać długiej drogi na linii producent – sklep





## WIOSNA

**Wiosna** - nasz organizm domaga się wzmocnienia – potrzebuje dużego zastrzyku witamin i cukru. Czas na nowalijki! Wybierzmy jednak koniecznie te ze sprawdzonego źródła – sztuczne przyspieszanie dojrzewania działa negatywnie na wartości odżywcze produktów, a także może powodować u nas alergię.







## LATO

**Lato** to czas warzyw i owoców. Ze względu na wysokie temperatury, zwiększa się zapotrzebowanie organizmu na produkty zawierające dużo wody. Soczyste i kolorowe warzywa i owoce to jest to! Jedzmy ich jak najwięcej i nacieszmy się obfitością smaków, kolorów i witamin. Nie zapomnijmy również o przetworach i mrożeniu – pomoże nam to przetrwać zimę.

## JESIEŃ

**Jesienią** powinniśmy dostarczyć naszym organizmom odpowiednią dawkę witamin i minerałów. Jest to przede wszystkim czas na wszelkie warzywa dyniowate – królować na naszych talerzach powinny zatem dynie, cukinie, patisony, ale także buraki i brokuły. Nie zapomnijmy o przetworach i mrożeniu – zima zbliża się wielkimi krokami!





## ZIMA

**Zima** to czas kiedy nasz organizm potrzebuje ochrony przed chorobami. Ciężko o produkty typowo sezonowe. Postawmy na kiszonki – zawierają sporo witaminy C, która pomaga zwiększać odporność. Jedzmy również mrożonki i przetwory – najlepiej te przygotowane samodzielnie w sezonie., pamiętajmy o kiełkach. To moc witamin i minerałów, których tak nam brakuje.





**PODSUMOWUJĄC:**  
aglomeracjaopolska

- Edukuj, dawaj przykład, zachęcaj, rozmawiaj
- W swoim bezpośrednim otoczeniu dbaj o pszczoły, ptaki (wodopoje dla ptaków, kwitnące rośliny)
  - Świadomie wybieraj
- Dbaj o glebę (przydomowy kompostownik nie zajmuje dużo miejsca w ogrodzie a będzie źródłem materiału do użyczenia gleby np. przy nowo nasadzanych roślinach)
  - Kupuj lokalnie, sezonowo, ekologicznie
  - Zrezygnuj z nadmiernej konsumpcji



**Dziękuję za uwagę**

