

Διατροφή του μέλλοντος φύση ή επιστήμη;

ΦΡΟΥΤΑ	Ιαν	Φεβ	Μαρ	Απρ	Μάι	Ιούν	Ιουλ	Αύγ	Σεπ	Οκτ	Νοέ	Δεκ
Αβοκάντο												
Ακτινίδια												
Αχλάδια												
Βερίκοκκα												
Βύσσινο												
Γκρέιπφρουτ												
Δαμάσκηνα												
Καρπούζι												
Κεράσια												
Κυδώνι												
Λεμόνια												
Μανταρίνια												
Μήλο												
Μούσμουλα												
Μπανάνες												
Πεπόνι												
Πορτοκάλια												
Ροδάκινο												
Ρόδι												
Σταφύλια												
Σύκα												
Τζάνερα												
Φραγκόσυκα												
Φράουλες												

ΛΑΧΑΝΙΚΑ	Ιαν	Φεβ	Μαρ	Απρ	Μάι	Ιούν	Ιουλ	Αύγ	Σεπ	Οκτ	Νοέ	Δεκ
Αγγούρι												
Αγκινάρες												
Αντιδια												
Αρακάς												
Βλίτα												
Βρούβες												
Κάππαρη												
Καρότα												
Κολοκύθια												
Κουνουπίδι												
Κρεμμύδι												
Λάχανο												
Μάραθο												
Μαρούλι												
Μελιτζάνες												
Μολόχα												
Μπάμιες												
Ντομάτες												
Πατάτες												
Παντζάρια												
Πικροράδικο												
Πιπεριές												
Πράσα												
Ραδίκια												
Σέλινο												
Σπανάκι												
Σπαράγγια												
Στρυχνός												
Ταράξακο												
Τσουκνίδες												
Φασολάκια												

ΚΡΕΑΤΙΚΑ	Ιαν	Φεβ	Μαρ	Απρ	Μάι	Ιούν	Ιουλ	Αύγ	Σεπ	Οκτ	Νοέ	Δεκ
Αιγοπρόβατα												
Βοοειδή												
Πουλερικά												
Χοιρινά												

ΨΑΡΙΑ	Ιαν	Φεβ	Μαρ	Απρ	Μάι	Ιούν	Ιουλ	Αύγ	Σεπ	Οκτ	Νοέ	Δεκ
Αθερίνα												
Γαύρος												
Γόπα												
Κολιός												
Κουτσομούρα												
Λυθρίνα												
Μαγιάτικο												
Μελανούρι												
Ξιφίας												
Σαρδέλα												
Σκουμπρί												
Συναγρίδα												
Σφυρίδα												
Τόνος												
Φαγγρί												

Τα εισαγόμενα φρούτα και λαχανικά έχουν διαθεσιμότητα όλο το χρόνο.

Οι ανοιχτόχρωμα χρωματισμένες λωρίδες/ γραμμές δείχνουν την ετήσια διαθεσιμότητα των τροφίμων, ενώ τα σκουρόχρωμα τμήματα δείχνουν την περίοδο αιχμής τους.

Υπο την αιγίδα:

Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης

Γενική Γραμματεία Καταναλωτή - Υπουργείο Ανάπτυξης

Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Δήμος Αθηναίων

ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ
ΔΗΜΟΣ ΑΘΗΝΑΙΩΝ
ΤΕΧΝΟΠΟΛΙΣ



Πανελλήνιος Σύλλογος
Διαιτολόγων - Διατροφολόγων

Ερυθρού Σταυρού 8-10
Αθήνα, Τ.Κ. 115 26

www.hda.gr
info@hda.gr

Λειτουργικά Τρόφιμα
Η επιστήμη στο πιάτο σας

Βιολογικά Τρόφιμα
Η φύση στο πιάτο σας



Ενημερώνομαι

Επιλέγω

Καταναλώνω

www.evdomadadiatrofis.gr

Εισαγωγή

Η **Εβδομάδα Διατροφής** αποτελεί μία δραστηριότητα του Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων - Διατροφολόγων, η οποία διεξάγεται ανά διετία και έχει ως στόχο της την ενημέρωση του κοινού για μείζονα θέματα που αφορούν στη Διατροφή και την Υγεία. Η **Εβδομάδα Διατροφής 2008** επικεντρώνεται στις δράσεις και τα οφέλη υγείας από την ένταξη λειτουργικών και βιολογικών τροφίμων στην καθημερινή μας διατροφή. Απώτερος σκοπός είναι η στροφή σε μια διατροφή, όχι απλά επαρκή, αλλά «βέλτιστη», που να αποτελεί όπλο στην πρόληψη παθολογικών καταστάσεων και χρόνιων νοσημάτων. Η εβδομάδα διατροφής 2008 φιλοδοξεί ακόμα να ενισχύσει το ενδιαφέρον της Επιστημονικής Κοινότητας σχετικά με τις δράσεις και τις πραγματικές δυνατότητες αυτών των τροφίμων.

Το φυλλάδιο που κρατάτε στα χέρια σας αφορά τα «Βιολογικά Τρόφιμα» και καλείται να απαντήσει σε σημαντικά ερωτήματα όπως τί είναι και πώς παράγονται, ενώ στη συνέχεια τα συγκρίνει με τα τρόφιμα μη βιολογικής καθημέρας ή απλά συμβατικά ως προς διάφορες παραμέτρους που ενδιαφέρουν τον Καταναλωτή.

Τι είναι τα βιολογικά προϊόντα;

Βιολογικά είναι τα τρόφιμα που συμμορφώνονται με τις διαδικασίες που περιγράφονται στην Ευρωπαϊκή νομοθεσία σχετικά με τη βιολογική γεωργία (Κανονισμός Ε.Ο.Κ. 2092/91). Συγκεκριμένα η παραγωγή βιολογικών προϊόντων στηρίζεται σε φυσικές μεθόδους και διεργασίες, στη μη χρησιμοποίηση συνθετικών λιπασμάτων και χημικών φυτοφαρμάκων και στη χρησιμοποίηση εναλλακτικών μεθόδων αντιμετώπισης εχθρών, ασθενειών και ζιζανίων, ενώ ταυτόχρονα υποστηρίζει τη διατήρηση της φυσικής ισορροπίας και τη χονιμότητα του εδάφους. Πρακτικά πρόκειται για προϊόντα που παράγονται μέσω γεωργικής καθημέρας ή κτηνοτροφίας, η οποία δίνει ιδιαίτερη σημασία στην προστασία του περιβάλλοντος και των συνθηκών εκτροφής και μεταχείρισης των ζώων.

Μερικά στατιστικά στοιχεία...

Το 2005 η βιολογική γεωργική παραγωγή στην Ευρωπαϊκή Ένωση αυξήθηκε κατά 2% σε σχέση με το 2004. Αντίστοιχα, την ίδια περίοδο η παραγωγή των βιολογικών προϊόντων αυξήθηκε περισσότερο από 6%.

Στην περίοδο 1998-2002, η συνολική έκταση παραγωγής βιολογικών προϊόντων στην Ελλάδα αυξήθηκε κατά 400%, ενώ ο ρυθμός αύξησης ήταν ο δεύτερος μεγαλύτερος στην Ευρώπη μετά το Ηνωμένο Βασίλειο. Ωστόσο, η παραγωγή βιολογικών προϊόντων το 2002 παρέμενε ακόμη χαμηλή (λιγότερο από 1% της γεωργικής παραγωγής).

Τα βιολογικά τρόφιμα....

Είναι περισσότερο φιλικά για το περιβάλλον;

Η συνεισφορά της βιολογικής παραγωγής στο περιβάλλον έγκειται στη χρήση φυσικών και όχι χημικών διεργασιών (π.χ. φυτοφάρμακα, λιπάσματα, ορμόνες). Η βιολογική κτηνοτροφία λοιπόν, με τη χρήση φυσικών βοσκοτόπων με αραιή βόσκηση εμποδίζει την ανεξέλεγκτη διάδοση κτηνοτροφικών αποβλήτων. Επιπλέον, η βιολογική γεωργία ευνοεί την ανακίνηση, τη φυσική ισορροπία, την υψηλότερη χονιμότητα του εδάφους, τη διατήρηση των οικοσυστημάτων και τη μείωση της ρύπανσης αφού επιστρέφει στο έδαφος τα θρεπτικά συστατικά των βιολογικών καταβλήτων.

Είναι περισσότερο ασφαλή από τα συμβατικά;

Με βάση την ισχύουσα νομοθεσία στα βιολογικά προϊόντα απαγορεύεται η χημική τροποποίηση, ενώ επιτρέπεται η χρήση περιορισμένου αριθμού φυσικών μικροβιοκτόνων, εντομοκτόνων, μυκητοκτόνων και λιπασμάτων. Βέβαια πρέπει να σημειωθεί πως η επιμόλυνση από άλλες οδούς δεν αποκλείεται, ενώ ακόμα και στα συμβατικά τρόφιμα τα επιτρεπτά όρια παρουσίας αχροχημικών είναι χαμηλά. Οι ελάχιστες προϋποθέσεις ασφαλείας θέτονται σε ευρωπαϊκό επίπεδο και ενισχύονται με τακτικούς ελέγχους από τους ειδικούς φορείς πιστοποίησης.

Είναι πιο ακριβά από τα συμβατικά;

Οι αυξημένες τιμές των βιολογικών προϊόντων οφείλονται κυρίως στη διαδικασία της παραγωγής τους. Ο μικρός πληθυσμός των εκτρεφόμενων ζώων, οι υψηλές τιμές των βιολογικών τροφών, η μικρή απόδοση της σοδειάς και η εκτεταμένη εργασία που απαιτείται για την ανάπτυξή τους συμβάλλουν στη αύξηση των τιμών τους στην αγορά.

Έχουν μεγαλύτερη διατροφική αξία από τα συμβατικά;

Σύμφωνα με τη διαθέσιμη βιβλιογραφία η περιεκτικότητα σε βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και θρεπτικά συστατικά των βιολογικών σε σχέση με τα συμβατικά προϊόντα σε χημικές γραμμές δεν παρουσιάζει σημαντικές διαφορές.

Είναι πιο νόστιμα από τα συμβατικά;

Παρά το γεγονός ότι η αίσθηση της γεύσης είναι άκρως υποκειμενική, οι έρευνες που μέχρι σήμερα έχουν πραγματοποιηθεί δεν δείχνουν αξιόλογη διαφορά ανάμεσα σε βιολογικά και συμβατικά τρόφιμα. Οι παράγοντες άρρωστες από τους οποίους εξαρτάται η γεύση ενός προϊόντος, όπως η σύσταση του εδάφους, η τροφή των ζώων, οι συνθήκες αποθήκευσης και μεταφοράς κ.α., είναι σημαντικοί για την παραγωγή των τροφίμων και των δύο κατηγοριών.

Πότε μπορούμε να είμαστε σίγουροι ότι το προϊόν που αγοράζουμε είναι βιολογικό;

Τα προϊόντα με τον χαρακτηρισμό «βιολογικά», θα πρέπει να φέρουν ειδική σήμανση από κάποιον αναγνωρισμένο φορέα (είτε εθνικό είτε του εξωτερικού). Συγκεκριμένα, θα πρέπει να φέρουν μία από τις παρακάτω επισημάνσεις σε περίπτωση που είναι ελληνικά ή τα αντίστοιχα αναγνωρισμένα σήματα του εξωτερικού, αν πρόκειται για εισαχόμενα προϊόντα. Επομένως, οι καταναλωτές θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί όταν αγοράζουν χύμα προϊόντα που χαρακτηρίζονται ως «βιολογικά», αφού η απουσία συσκευασίας δεν επιτρέπει την επιβεβαίωση της ταυτότητας του τροφίμου.



Η πρώτη εικόνα δείχνει το ευρωπαϊκό σήμα της Βιολογικής Γεωργίας

ΔΗΛ: Οργανισμός Ελέγχου και Πιστοποίησης Προϊόντων Βιολογικής Γεωργίας

Φυσιολογική ΕΠΕ: Έλεγχος Πιστοποίησης, Προαγωγής Της Βιολογικής Γεωργίας και Ανάπτυξης

BIO: Βιοελλάς