

# SKĄD SIĘ BIORĄ produkty EKOLOGICZNE



**WYDAWCA:**



Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi  
Departament Promocji i Jakości Żywności  
00-930 Warszawa, ul. Wspólna 30  
tel. 22 623 16 32, fax 22 623 23 00  
<https://www.gov.pl/web/rolnictwo/>  
e-mail: sekretariat.pj@minrol.gov.pl

**PROJEKT I DTP:**

Agencja Reklamowa PO GODZINACH  
30-686 Kraków, ul. Podedworze 10/54  
mobile +48 510 073 739  
[www.pogodzinach.com.pl](http://www.pogodzinach.com.pl)  
e-mail: biuro@pogodzinach.com.pl

**ISBN:**

978-83-62178-01-8

SKĄD SIĘ BIORĄ  
produkty  
EKOLOGICZNE



4

WITAM DZIECI - JESTEM KRZYŚ  
I OPOWIEM WSZYSTKIM DZIŚ  
SKĄD SIĘ BIERZE PRODUKT ZDROWY  
I WYSOKOWARTOŚCIOWY,  
JAK GO MOŻNA POZNAĆ W SKLEPIE,  
JAK PRZYRZĄDZIĆ GO NAJLEPIEJ.

UCZENNICE I UCZNIOWIE! HELENKA WAM WSZYSTKIM POWIĘ  
O CIEKAWYCH ZAGADNIENIACH NATURALNEGO JEDZENIA.

SMACZNY, **ZDROWY**, ORGANICZNY

- I TEGO WNIOSEK JEST LOGICZNY, ŻE NAJMNIJ PRZETWORZONY

JEST **PRODUKT EKOLOGICZNY!**

BĄDŹ ROZSĄDNY, KUPUJ MĄDRZE.  
TO NIĘ TRUDNE - ALEŻ SKĄDŻE!

MAŁY ZNACZEK WAM POMOŻE  
ZDECYDOWAĆ SIĘ W WYBORZE.



# CO TO ZNACZY „EKOLOGICZNY”?

## ekologiczna hodowla zwierząt

- zwierzęta żyją w zgodzie z naturą
- jedzą tylko naturalne pożywienie
- przebywają na świeżym powietrzu

## ekologiczna uprawa roślin

- rośliny rosną w naturalny sposób
- nie są modyfikowane genetycznie
- nie znają sztucznych nawozów, ani oprysków
- dojrzewają na słońcu
- ich produkcja nie zanieczyszcza środowiska i wody

## produkt ekologiczny

- powstaje tylko z ekologicznych, naturalnych składników
- nie zawiera sztucznych dodatków i polepszaczy
- poddany tylko naturalnym metodom przetwórstwa

Spożycie żywności ekologicznej zawierającej więcej witamin i antyoksydantów przynosi większe korzyści prozdrowotne!



# Piramida zdrowego stylu życia dla dzieci

- Nie spożywaj słodkich napojów oraz stodyczy – **zastępuj je owocami i orzechami**
- Zamiast soli wybieraj **świeże i suszone zioła**

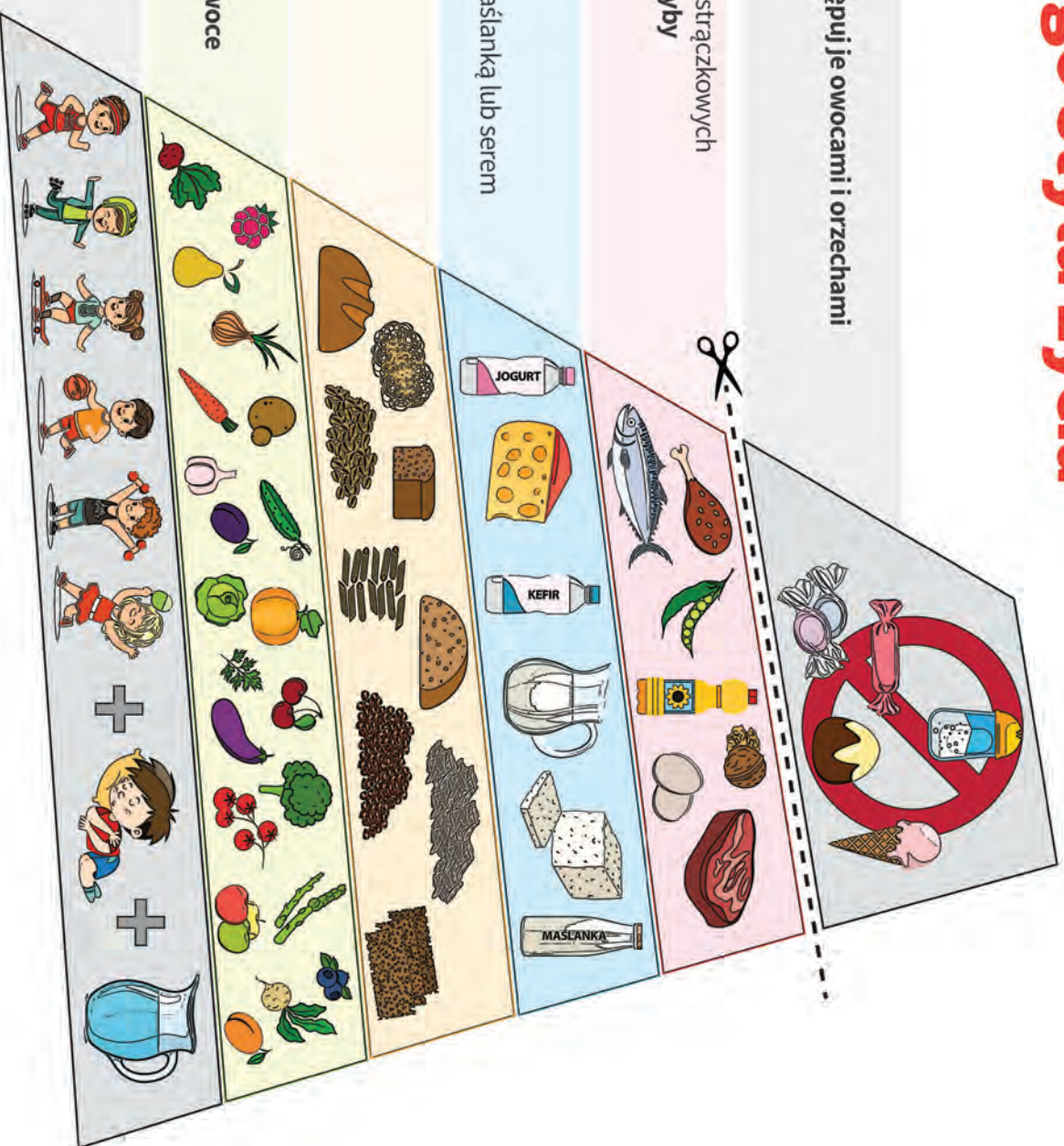
- Wybieraj **chude mięso i wędliny** oraz nasiona roślin strączkowych
- Staraj się zjeść przynajmniej **dwa razy w tygodniu ryby**
- **Jedz jaja kilka razy w tygodniu**
- Wybieraj **tłuszcze roślinne** zamiast zwierzęcych

- Pij co najmniej **3-4 szklanki mleka dziennie**,
- Możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem, maślanką lub serem

- Wybieraj **produkty zbożowe pełnoziarniste**

- Spożywaj jak najczęściej **różnorodne warzywa i owoce**

- **Bądź aktywny** – uprawiaj sport co najmniej godzinę dziennie
- Pamiętaj o regularnym **chodzeniu spać o tej samej porze** codziennie i picie wody



# JAK POWSTAJE EKOLOGICZNY CHLEB?

Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste!

Jesienią rolnik orze pole, przygotowując je w ten sposób pod wysiew zboża.

Z rozsianych ziaren rośnie zboże — każdy kłos daje wiele ziaren.



owies



pszenica



żyto

Gdy kłosa dojrzeją i nadejdzie czas zniw, rolnik zbiera ziarna oddzielając je od słomy. Słoma, zebrana w kostki lub bele, też ma swoje przeznaczenie — posłuży na pośłanie dla zwierząt hodowlanych.



Zebrane ziarna zbóż są zawożone do młyna.

W młynie młynarz miele ziarna zbóż na mąkę.



mąka pszenno-razowa EKO

mąka żytnia razowa EKO

mąka żytnia EKO

mąka pszenno-ekologiczna

mąka razowa

mąka biała





Z mąki, wody oraz drożdży lub zakwasu piekarz wyrabia ciasto na chleb.

**BEZ**  
polepszaczy

Uformowane bochenki piecze się w specjalnych piecach piekarniczych.

Gotowe chleby dostarczane są do sklepów.

Z mąki produkuje się także:



pieczywo razowe



rogale



graham



pierogi



makarony pełnoziarniste

# JAK POWSTAJE EKOLOGICZNY NABIAŁ?

Zwierzęta, które dają mleko:



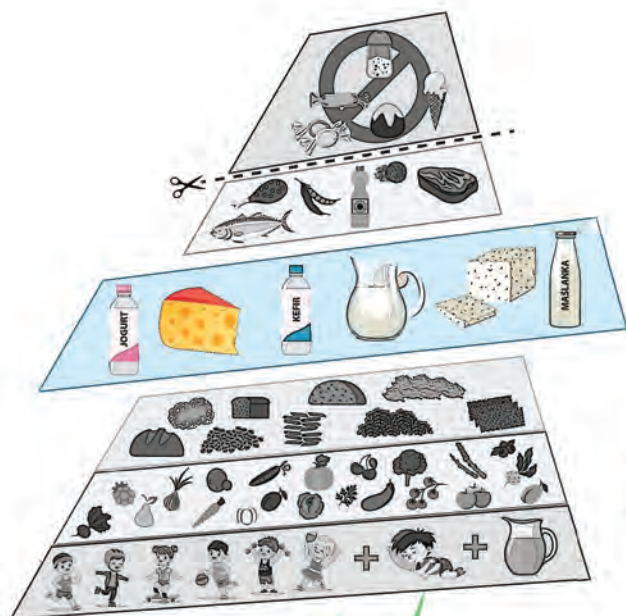
krowa



owca



koza



**Krowy, kozy i owce pasą się  
na czystej, zielonej łące  
— z dala od ośrodków przemysłowych  
i dróg szybkiego ruchu — produkują  
pyszne, zdrowe i wartościowe mleko.**



Krowy doi się dwa lub trzy razy dziennie.



Czyste, schłodzone mleko gotowe jest do transportu do mleczarni.



W mleczarni z mleka  
wytworza się masło,  
śmietaną, biały ser,  
żółty ser, jogurt, kefir.

Pij co najmniej 3-4 szklanki mleka dziennie!  
Możesz je zastąpić produktami mlecznymi naturalnymi, takimi jak jogurt, kefir, maślanka, ser.



# SKĄD POCHODZĄ EKOLOGICZNE JAJA?

Rolnik karmi kury ziarnami zbóż.



Kury dobrze się czują,  
gdy mogą swobodnie korzystać  
z pobytu na świeżym powietrzu.

Tylko takie kury, które mogą  
spacerować, wygrzewać się  
w słońcu, wynajdywać w ziemi  
różne smakołyki,  
dają najlepsze jaja.



Kury znoszą jaja do specjalnie  
przygotowanych gniazd, a rolnik  
wybiera je dwa razy dziennie.



Jaja od takich szczęśliwych kur są ekologiczne,  
a w ich oznakowaniu widnieje cyfra „0”.

0-PL-XXXXXXX

sposób chowu kur,  
0 - chów ekologiczny

kraj pochodzenia jaj

numer producenta

**Sprawdź, jakie jaja masz w swojej lodówce!**

Jaja można przyrządzić na wiele sposobów:



gotowane na miękko



sadzone



jajecznica



gotowane na twardo

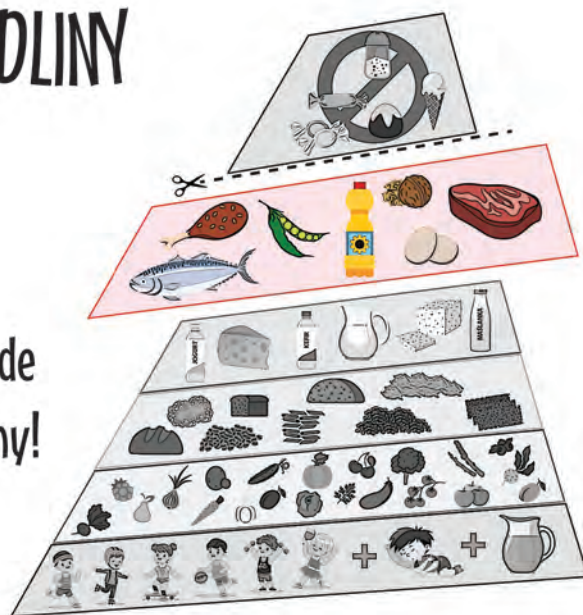
**Jaja są bogatym źródłem składników odżywczych  
tj.: białka, witamin, składników mineralnych i lecytyny**



# EKOLOGICZNE MIĘSO I WĘDLINY



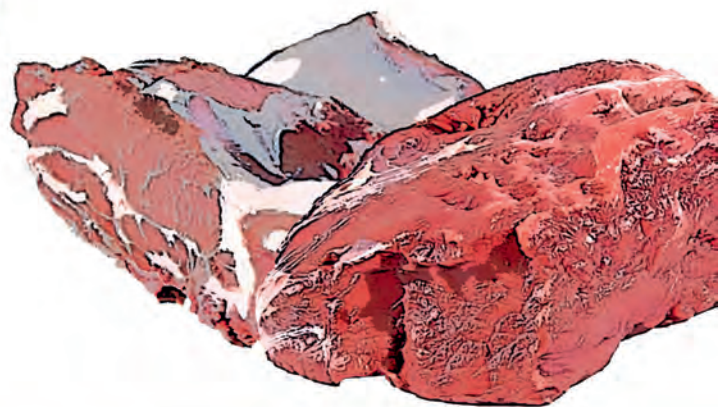
Wybieraj chude  
mięso i wędliny!



Ekologiczne mięso otrzymuje się  
ze zwierząt gospodarskich,  
żywionych zdrową  
i naturalną paszą.

Z mięsa masarz wyrabia różnorakie wędliny.

Na 1 kg wędliny ekologicznej  
potrzeba więcej niż 1 kg mięsa.

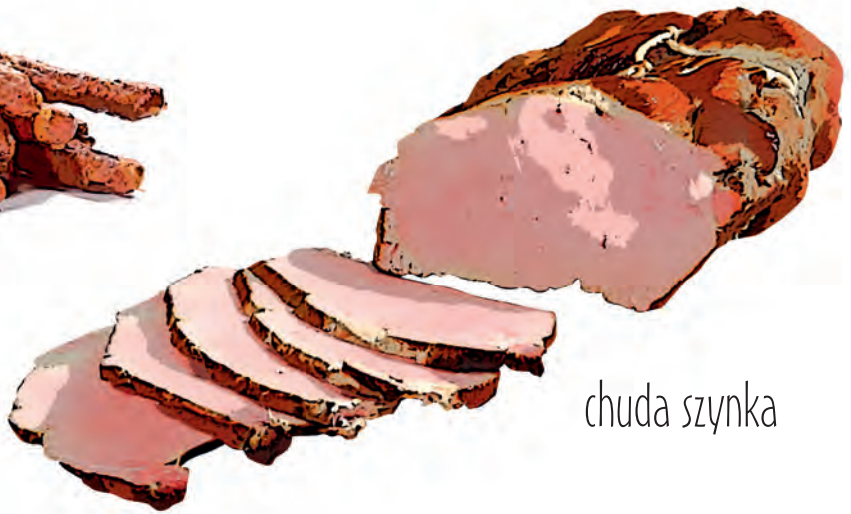


Trwałość wyrobów wędliniarskich uzyskuje się poprzez suszenie.





kabanos drobiowy



chuda szynka



paszтет pieczony z warzywami



chuda kiełbasa



Ekologiczna metoda produkcji  
gwarantuje zachowanie  
naturalnego smaku.

# JAK HODUJE SIĘ EKOLOGICZNE RYBY?

Ryby utrzymuje się w specjalnie przygotowanych do tego celu stawach.

Hodowca ryb zarybia stawy wiosną i jesienią.

Ryby karmione są ziarnem zbóż.



Woda w stawach ekologicznych jest bardzo czysta — gwarantuje to wyhodowanie zdrowej i smacznej ryby.



Tradycyjny wigilijny karp rośnie trzy lata.



Ryby jedz przynajmniej dwa razy w tygodniu.

W stawach hoduje się także:



liny



pstrągi

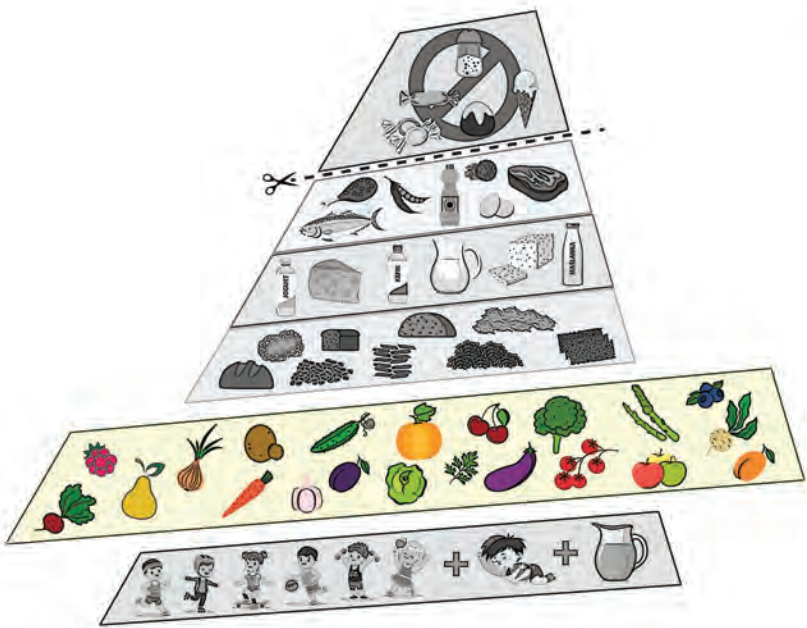


Ryby są cennym składnikiem naszej diety: źródłem wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3, białka, jodu.



# EKOLOGICZNE OWOCE

Rolnik wybiera i sadzi odpowiednie odmiany drzew i krzewów — tak powstaje sad.



Drzewa i krzewy trzeba pielęgnować — rolnik przycina je w odpowiednich miejscach, aby dobrze owocowały.



Gdy owoce dojrzeją trzeba je zebrać, posortować i przygotować do sprzedaży.



## Owoce rosną też na krzewach i krzaczkach



truskawki

owoce miękkie



maliny



jałody



porzeczki czarne



porzeczki czerwone



agrest

a także na drzewach



wiśnie



śliwki



Owoce uprawia się w przydomowych ogródkach lub na plantacjach.



truskawki

czereśnie

# CZERWIEC



wiśnie



maliny



# LIPIEC



porzeczki



agrest

# SIERPIEŃ

jabłka



gruszki

# WRZESIEŃ

śliwki





**Dojrzałe, słodkie owoce wspaniale smakują...**

...ale także doskonale nadają się na kompoty, soki lub konfitury i dżemy.



Wybrane, najlepszej jakości owoce, możemy również **zamrozić**, dzięki czemu cieszymy się ich smakiem także zimą.







sortowanie



mycie



szkucznych  
**BEZ**  
dodatków

gotowanie



rozlewanie  
do słoiczków



**DŻEM**

Z owoców robi się także:



soki



powidła



kompoty



konfitury



marmolady



susz

# EKOLOGICZNE WARZYWA

Na przygotowanych wcześniej grządkach rolnik siewa i sadzi warzywa.



**BEZ**  
szlucznych  
nawozów

Żeby warzywa dobrze rosły sadowi się je w odpowiednim sąsiedztwie.

**Grządki trzeba pielęgnować, plewić i okopywać.**

**Rolnik używnia ziemię tylko naturalnym nawozem.**



**Rośliny rosną i dojrzewają w promieniach słonecznych.**



Dojrzałe warzywa zbiera się, sortuje i przygotowuje do sprzedaży. Ekologiczne warzywa można kupić bezpośrednio od rolnika, na targu lub w sklepie z ekologiczną żywnością.

# GDZIE ROSNĄ EKOLOGICZNE ZIOŁA?

Zioła to rośliny, które mają wyjątkowe właściwości lecznicze i smakowe. Używa się ich w kuchni, jako aromatyczne przyprawy.

**Nie dosalaj potraw! Używaj ziół!**

**Nadmierne spożycie soli sprzyja rozwojowi otyłości oraz chorób: nadciśnienie, udary, nowotwory.**

Zioła naszych pól i łąk:



pokrzywa



czarny bez



macierzanka



jałowiec



mięta pieprzowa



kwiat lipy



Zioła rosną na łąkach i w lasach,  
mogą być także uprawiane przez człowieka.



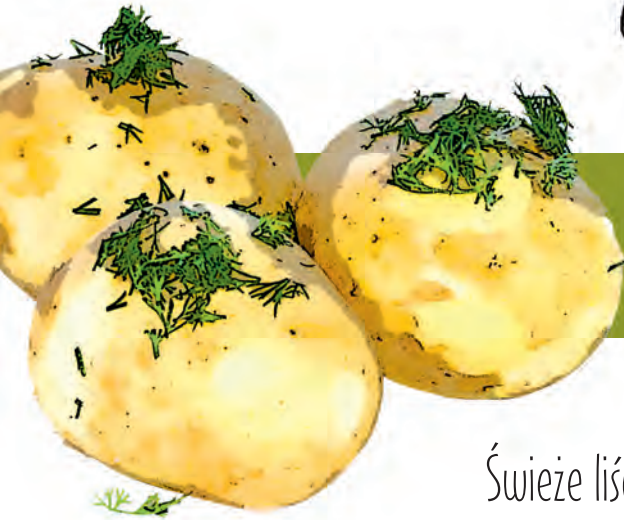
Zioła zbiera się w odpowiednim czasie tylko z czystych ekologicznie terenów  
położonych z dala od ośrodków przemysłowych i dróg szybkiego ruchu.



Bardzo ważne jest odpowiednie  
suszenie i przechowywanie ziół,  
które pozwalają zachować  
wszystkie ich walory.



Specyficzny smak owocu jałowca nadaje charakter potrawom takim jak bigos,



a z pachnącym koperkiem młode ziemniaczki smakują wyśmienicie.

Świeże liście aromatycznej bazylii dodaje się do pomidorów.



# SKĄD POCHODZĄ EKOLOGICZNE GRZYBY?

Grzyby rosną w lesie — lubią towarzystwo drzew.

Ekologiczne grzyby są zbierane wyłącznie w lasach, w których nie były stosowane żadne opryski ani żadne środki do produkcji rolnej.

blisko brzoź znajdziemy koźlarze

maślaki rosną pod modrzewiami

a borowiki pojawiają się w sąsiedztwie dębów, sosen lub buków





Największy wysyp grzybów następuje jesienią — wówczas grzybobrania są wyjątkowo obfite.

**Ważne jest właściwe rozpoznanie jadalnych i trujących grzybów!**



Przewiewny kosz wiklinowy, scyzoryk, atlas grzybów, odpowiednie ubranie, środek odstrasżający przed komarami i kleszczami to podstawowy ekwipunek grzybiarza.

Grzybiarz swoje zbiory może sprzedawać w punkcie skupu grzybów przedsiębiorstwu zajmującemu się dalszym przetwórstwem runa leśnego.

Grzyby oczyszcza się, segreguje i przeznacza do przetworzenia:



# UWAGA

niektóre gatunki grzybów są bardzo trujące!  
Grzyby należy zbierać tylko pod okiem doświadczonego grzybiarza.

# JAK POWSTAJĄ EKOLOGICZNE HERBATKI OWOCOWE?

Herbatki owocowe najczęściej robi się z



hibiskusa



głogu



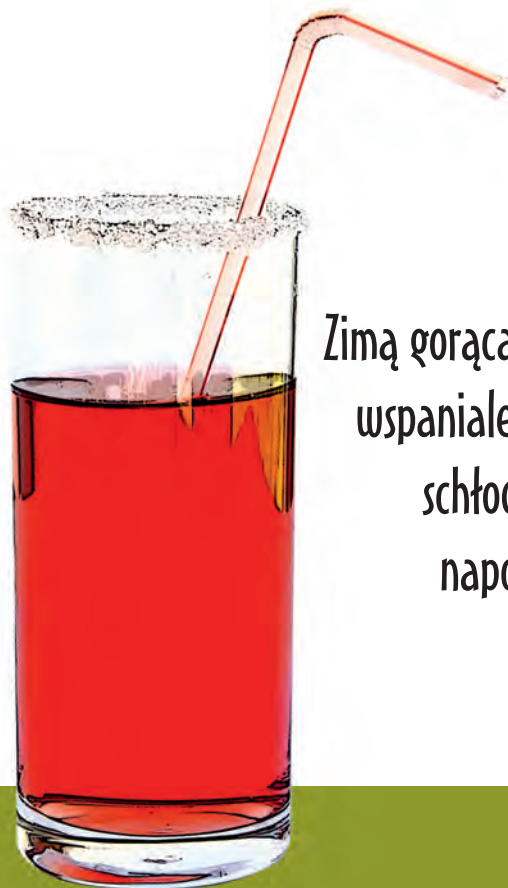
dzikiej róży



Po zebraniu dojrzałych owoców należy je starannie oddzielić od łodyg i liści oraz usunąć nasiona i pestki. Tak przygotowane owoce suszy się w przewiewnym i zacienionym miejscu, a następnie rozdrabnia.

Herbatki owocowe przechowuje się w szczelnie zamkniętych pojemnikach chroniących przed wilgocią.





Zimą gorąca herbatka owocowa wspaniale rozgrzewa, a latem schłodzona jest smacznym napojem orzeźwiającym.



Herbatki owocowe są źródłem wielu cennych witamin.



# SKĄD SIĘ BIERZE EKOLOGICZNY MIÓD?

Pszczoły to bardzo pożyteczne owady — zapylają kwiaty drzew i krzewów owocowych, dzięki czemu możemy cieszyć się smacznymi owocami.



Pszczoły z nektaru kwiatów lub ze spadzi produkują miód, który jest smacznym i zdrowym składnikiem naszej diety.

Aby pozyskać spadź na miód spadziowy, pszczoły współpracują z mszycami, żyjącymi na gałęziach drzew iglastych.



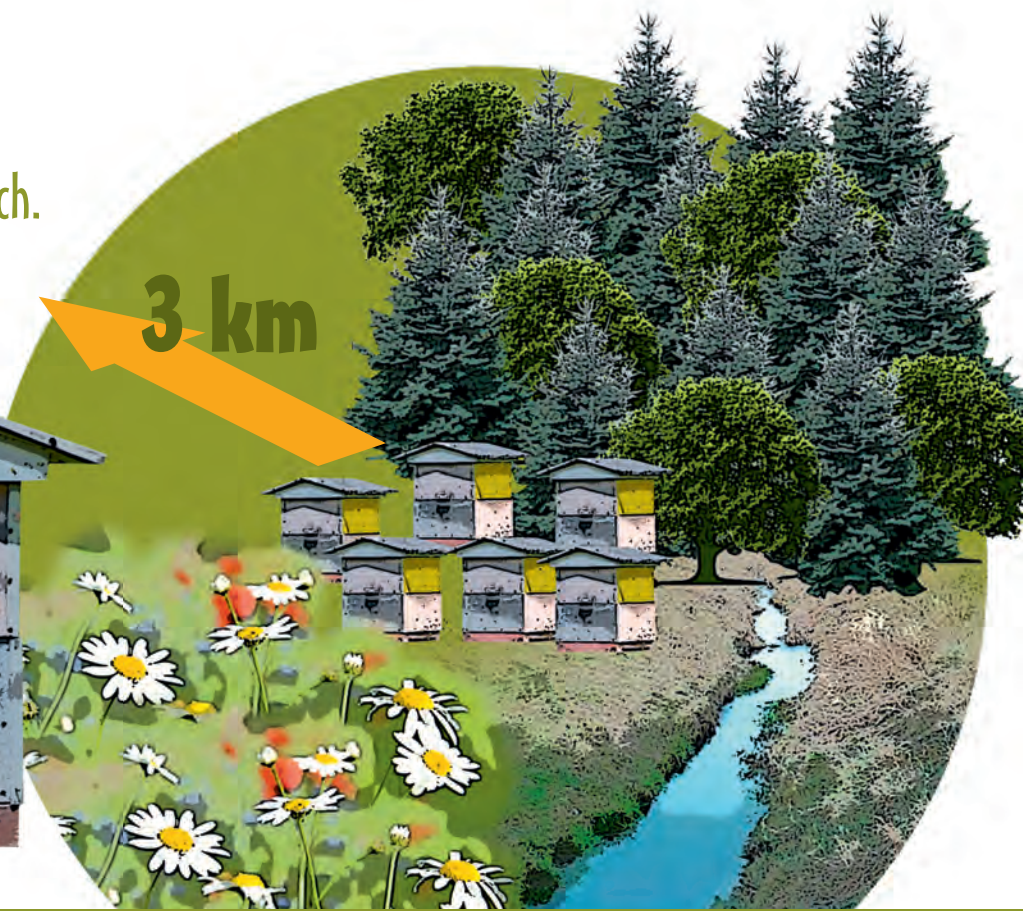
Pszczoły produkują również wosk, który jest używany do wyrobu naturalnych świec.



**Pszczoły żyją w rodzinach. Pszczelą rodzinę tworzy Królowa-Matka, pszczoły robotnice oraz trutnie.**



Pszczoły mieszkają w ulach.  
Ule tworzą pasiekę.



3 km

**W promieniu co najmniej 3 kilometrów od pasieki tereny muszą być ekologicznie czyste.**

Pszczoły gromadzą miód  
w komórkach plastrów.



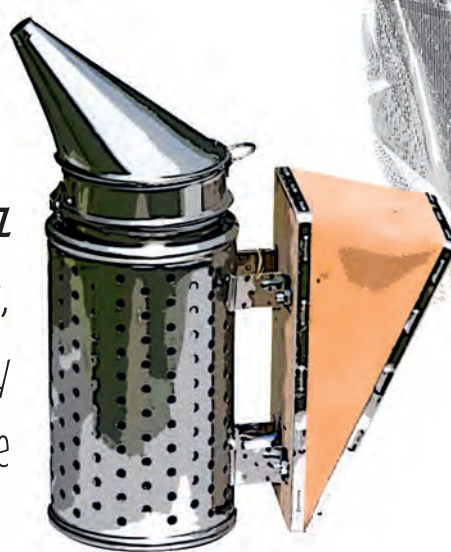


**Pszczelarz opiekuje się pasieką i wybiera miód.**

**Pszczelarz ma specjalny strój i narzędzia:**

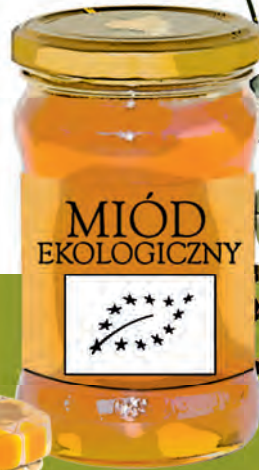
**kapelusz pszczelarski z siatką**  
- chroniący twarz przed użądleniami

**podkurzacz**  
- służący do odymiania pszczół,  
dzięki czemu pszczoły  
nie są agresywne



Rodzaj miodu zależy od tego, z jakich roślin pszczoły zbierały nektar.  
Kolor miodu może być od bardzo jasnego do ciemno brązowego.

miód  
akacjowy



miód  
gryczany



miód  
lipowy



miód  
wielokwiatowy



miód  
spadziowy





# DZIEŃ ROLNIKA



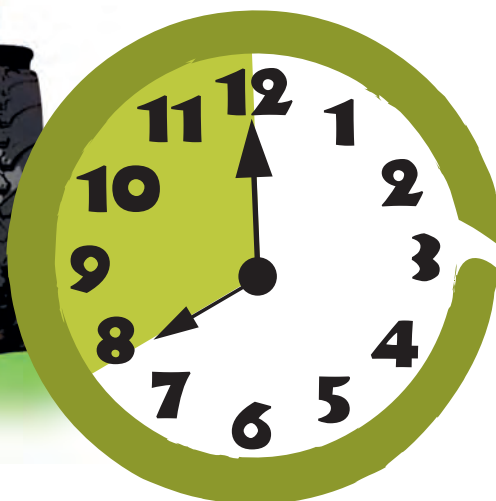
**Rolnik wstaje wcześnie rano.**



**Dzień zaczyna od śniadania.  
Następnie rolnik karmi zwierzęta,  
doi krowy i wyprowadzania je na pastwiska.**

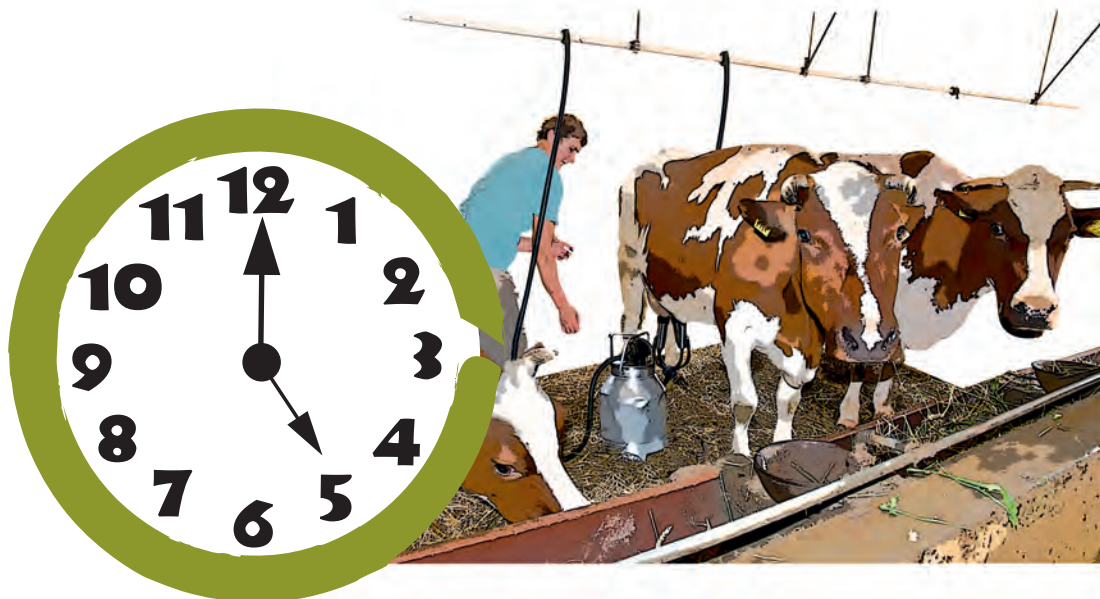


**Większość dnia spędza w pracy na polu.**





**Po południu cała rodzina rolnika angażuje się w prace w gospodarstwie. Taka codzienna aktywność ma wpływ na dobrą kondycję fizyczną, sprawność umysłową i może przynieść dodatkowe korzyści zdrowotne.**



**Przed zapadnięciem zmierzchu rolnik sprowadza z pastwisk wszystkie zwierzęta. Ponownie doi się krowy.**

**Rolnik pamięta o regularnym chodzeniu spać o tej samej porze codziennie, gdyż niedobór snu może przyczyniać się do wystąpienia otyłości.**

# PRODUKTY EKOLOGICZNE

Rolnik, który prowadzi **gospodarstwo ekologiczne**, ma przyznawany **certyfikat ekologiczny** na swoje produkty.

Certyfikat ekologiczny jest to dokument zaświadczający, że produkt spełnia wszystkie wymagania, aby można go było nazwać ekologicznym.

Tylko certyfikaty uprawniają producentów do znakowania swoich produktów jako ekologicznych.

Zawsze szukaj produktów z oznakowaniem „**produkt ekologiczny**”.



Produkty ekologiczne można kupić w sklepach ze zdrową żywnością. Wiele dużych sklepów posiada specjalnie wydzielone regały z produktami ekologicznymi. Produkty ekologiczne można także kupić bezpośrednio w gospodarstwie ekologicznym.



Oto sposób jest gotowy,  
żeby każdy Wasz posiłek  
był wysokowartościowy!

Czyste ręce to podstawa  
- lepsza będzie każda strawa!

Myj owoce i warzywa.  
W nich się witamina skrywa  
- tuż pod skórką - i dlatego  
nie obieraj ich, Kolego!

W chłodnym wnętrzu swej lodówki  
trzymaj jaja, mleko z krówki -  
- będą dłużej świeżość miały  
i swym smakiem zachwycały.

Jarzyn w wodzie nie gotujcie -  
- bo z nich cała wartość ujdzie,  
a surówki i sałatki  
to wspaniałe są dodatki.

Koleżanko i Kolego, życzę wszystkim Wam

**SMACZNEGO!**

KRZYŚ

# Jak skutecznie myć ręce?



**1** Zwilż ręce ciepłą wodą. Natóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



**2** Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



**3** Spleć palce i namydl je.



**4** Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



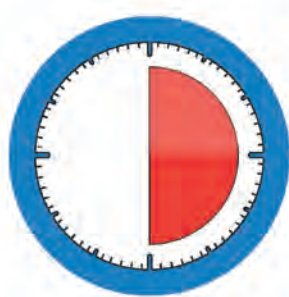
**5** Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



**6** Namydl obydwa nadgarstki.



**7** Sptucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas:  
15-30 sekund**

**Nie zapomnij umyć tych obszarów:**



# Rozmieszczenie produktów w lodówce

## Środkowa półka:

- mleko i przetwory mleczne
- wędliny
- domowe potrawy

## Górna półka:

- przetwory owocowe

## Drzwi lodówki:

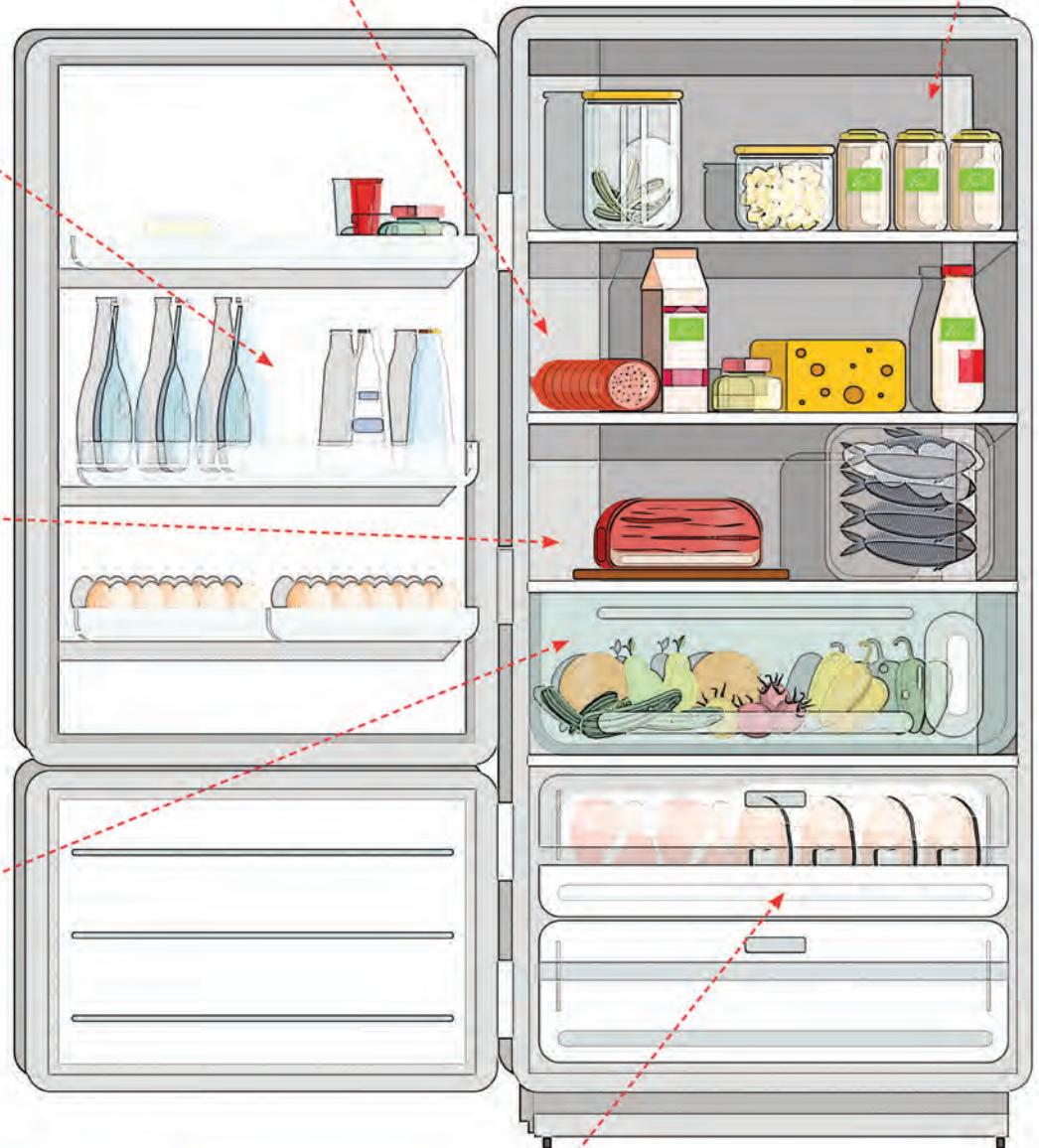
- jaja
- soki, napoje
- masło
- sosy w butelkach

## Najniższa półka:

- surowe mięso
- ryby i owoce morza

## Szuflada na warzywa i owoce:

- owoce i warzywa



**produkty surowe** (np. mięso, jaja) nie powinny być przechowywane w bezpośrednim sąsiedztwie produktów gotowych do spożycia - wędlin, serów, produktów garmażeryjnych, wcześniej przygotowanych gotowych potraw

## Zamrażarka:

- zamrażamy tylko świeżą żywność

# 3 kroki ku prawidłowym nawykom żywieniowym

1



Radość ze wspólnego przygotowywania posiłków

2

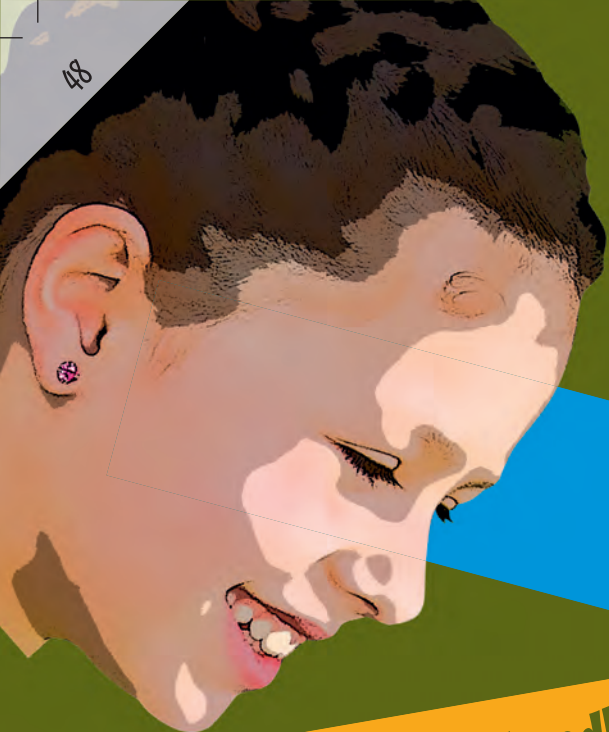


Regularne spożywanie posiłków w gronie rodzinnym

3



Rodzinne spacerowanie



Wiedzę cenną Wam podaję -  
jakie plusy ma i daje  
rezultaty fantastyczne  
**ROLNICTWO EKOLOGICZNE!**

**CZYSTA WODA, CZYSTA GLEBA**

- o te sprawy dbać potrzeba!

Też nie nowe to odkrycie -  
- zdrowe będzie wiodło życie  
więcej roślin i zwierzątek,  
gdy „chemią” nie posypiesz grządek.

Dużo **RÓŻNYCH** upraw wkoło  
wygląda bardzo wesoło.

Raz pszenica, raz ziemniaki -

- **PŁODOZMIAN** jest różnoraki.

Takie eksploataowanie  
da ziemi odpoczywanie.

Wielkiej sprawy zagadnienie -

- **CO** stanowi Twe jedzenie?

Nie odmówi nikt jakości  
ekologicznej żywności.

Sam smak, zdrowie, satysfakcja!

**Produkt EKO - SŁUSZNA RACJA!**





Gdy następnym razem będziesz na zakupach,  
poszukaj w sklepie **produktów ekologicznych**.

Pamiętaj, że są one specjalnie oznakowane.

Na ich etykiecie znajdziesz:

