

## Jaký je rozdíl v pěstování bio a nebio zeleniny a ovoce

### Bio

Certifikovaná biozelenina má oproti té běžné určitou přidanou hodnotu. Byla totiž vypěstována v systému ekologického zemědělství. Znamená to, že při jejím pěstování ekofarmáři nepoužili žádná umělá hnojiva a žádné postřiky se syntetickými pesticidy. Místo toho půdu hnojí přírodními hnojivy, a zvyšují tak její přirozenou úrodnost.

Ovocnáři v ekologickém sadu používají namísto chemických postřiků ochranu biologickou, aby zabránili napadení škůdci. Ekologický sad je sad plný života. V budkách na stromech žijí užiteční ptáci a různorodé rostliny lákají užitečný hmyz, který pomáhá udržovat zdravý ekosystém. Ekologický ovocnář také vybírá takové odrůdy stromů, které jsou odolné proti chorobám a mrazu.

.....  
*Činnost ekofarmářů má pozitivní dopad na kvalitu spodní vody, na krajinu, ale i na druhovou rozmanitost rostlin i zvířat. Na ekologických polích i v ekosadech žije o 25–40 % více ptáků, o 50 % více žížal a dvojnásobný počet pavouků než na těch klasických. Ekozemědělci hnojí tak, že neznečišťují podzemní vodu, a chrání tak řeky a jezera. V ekologickém zemědělství se vyplavuje o 40–60 % méně dusičnanů než v konvenčních zemědělských podnicích. Výsledkem práce a péče ekofarmářů je bioovoce a biozelenina, která je ve většině případů chutnější, zdravější, trvanlivější a nutričně hodnotnější.*  
 .....

### Nebio

Běžná zelenina je hnojena minerálními hnojivy a ošetřována pesticidy, které ničí škůdce a choroby rostlin. Taková zelenina v sobě obsahuje zbytková množství toxických přípravků. Protože je urychlována v růstu, pletiva nemohou dostatečně vyžrát, jsou řídká a málo pevná, rostliny jsou pak paradoxně snadněji napadány škůdci.

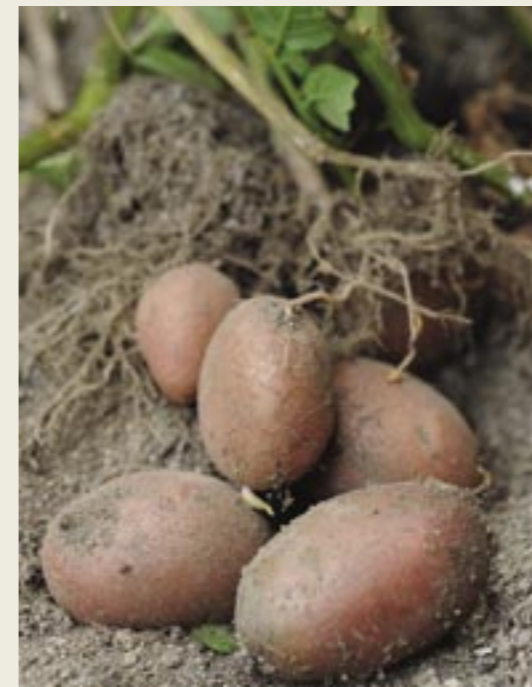
Navíc jejich chuť není tak výrazná, protože plody kvůli bujnému růstu obsahují více vody. Důsledky používání pesticidů a minerálních hnojiv jsou patrné i na kvalitě spodní vody, naše studny jsou pak zatíženy dusičnany a vody znečišťovány hlavně fosforečnany. A v létě pak hubujeme, že se není kde koupat.

## Bio-nebio pohledem vědy

Mnozí z nás intuitivně cítí, že plody v biokvalitě jsou pro nás prostě lepší, a nepotřebujeme k tomu vědecké výzkumy. Selským rozumem si řekneme, že když se při pěstování na určitém poli nepoužívají pesticidy, pak jich logicky méně přechází do půdy, do vody a do ekologicky pěstovaných plodů. Když takto vypěstované plody sníme, pak zcela jistě našemu tělu předají méně pesticidů.

Na druhou stranu, pokud nedáte na intuici a věříte jen vědeckým výzkumům, pak i jejich výsledky mohou být sporné. Často dohledáte výzkumy s kontroverzními výsledky. Také nevíte, kdo výzkum financoval, tedy jaký byl ekonomický či politický záměr výzkumu. A tak se najednou objeví v médiích titulky tvrdící, že bio není lepší nebo že obsahuje pesticidy. Titulek má ale za cíl prodat noviny, ne podat objektivní informaci. Tu je třeba dohledat u více objektivních zdrojů!

Většina výzkumů dochází k tomu, že bio obsahuje o něco více nebo stejně zdraví prospěšných látek a méně škodlivých látek. Věda se ale musí ptát dál: Co tyto výsledky znamenají pro zdraví lidí? Budou výsledky některých dílčích výzkumů fungovat i v celém našem těle? Když tedy zjistíme, že po jahodovém bio džusu rostou rakovinové buňky pomaleji než po konvenčním nebo že slepice krmené bio krmivem se dříve uzdravují, mají jiné imunitní reakce, mají nižší váhu a toto bio krmivo pozitivně působí na plodnost, je to vždy důkaz, že bio strava je prostě zdravější pro lidi i pro zvířata? A jak do výzkumu zohledníme všechny další souvislosti našeho životního stylu?



.....  
*Právě proto jsem trošku skeptická k některým výzkumům, i když vím, že jsou v naší době nezbytné. Jsou drabé, náročné a často složité na interpretaci. A někdy mohou v lidech blokovat základní selskou úvahu o tom, že když někam nedodávám chemii, tak jí tam prostě musí být méně. A to i přesto, že se kvůli větru či vodě může minimální množství pesticidů objevit i v biopotravínách. Stále je jich tam mnohonásobně méně než v konvenčních potravinách. A hlavně – když si bio koupíte, tak chráníte přírodní zdroje. A to i kdyby v biobramboře bylo stejně vitamínu C jako v nebio. A zdá se mi, že ochrana spodních vod, půdy a celého životního prostředí má mnohem větší význam než vitamín C v bramborách.*  
 .....

## Několik zajímavostí z výzkumů pro ty, kteří nevěří své intuici

- ~ Biozelenina, zejména zelená listová jako salát, špenát či mangold, vykazuje o 10–50 % nižší obsah dusičnanů než konvenčně pěstovaná zelenina.
- ~ Biozelenina obsahuje průměrně až 700x méně zbytkových pesticidů než běžná zelenina.
- ~ Biozelenina i bioovoce má vyšší obsah vitamínu C, beta-karotenu (vitamín A) a o 10–50 % více látek s antioxidačními účinky.
- ~ Biozelenina není během pěstování urychlována pomocí minerálních hnojiv. Proto obsahuje více sušiny, což se projeví na koncentrovanější vůni, chuti a také lepší skladovatelnosti.
- ~ Když vědci dali laboratorním zvířatům na výběr mezi biozeleninou a běžnou zeleninou, zvířata jednoznačně preferovala bioprodukt.
- ~ Bioovoce obsahuje průměrně až 550x méně zbytkových pesticidů než ovoce z konvenční produkce.
- ~ Běžný ovocnář ošetřuje sad proti chorobám a škůdcům 8x až 20x za rok syntetickými chemikáliemi, které se jen pomalu rozkládají, část z nich zůstává v plodech v podobě reziduí.

## Obsahuje biozelenina a bioovoce více plísni?

Někteří spotřebitelé, a dokonce i vědci se obávají toho, že když se zelenina chemicky neošetří, tak může obsahovat plísně (mykotoxiny). Na toto téma byla provedena řada studií, které zvýšený obsah plísni v biopotravínách nepotvrdily. Zjistilo se dokonce, že ekologicky pěstované rostliny si utvářejí tzv. fytochemikálie, které je ochraňují a prospívají i nám. Paradoxně může být použití pesticidů pro rostlinu stresujícím faktorem, v jehož důsledku se mohou na běžně stříkané zelenině snadněji objevit plísně. K náchylnosti přispívá i to, že konvenční plody obsahují více vody.