

BIO Trend



Za poslední tři roky si konečně i na pultech českých obchodů vydobily bioprodukty své pevné místo – označení BIO už není nedostupným symbolem kvality a zdraví, který jsme donedávna jen tiše záviděli našim rakouským sousedům, ale něco, co si může dopřát každý, komu záleží na sobě a na přírodě. Bioprodukty – neboli suroviny rostlinného či živočišného původu získané prostřednictvím ekologického zemědělství – přichází k českým zákazníkům jako biopotraviny a také jako přírodní biokosmetika. Ať už jde o vajíčka, víno, mléko či šampón, vše je dostupné v bio kvalitě. Jásáte, nebo vás bio nezajímá? Pokud jste si zatím nevybudovali vztah k produktům kontrolovaného ekologického zemědělství, zřejmě máte o celé bio mánii jisté pochybnosti. Nezbyvá, než je odstranit a uvést některá mylná tvrzení o bio výrobcích na pravou míru!

Co vám BIO Trend přinese?

Proč byste tedy měli do nákupního košíku dávat biopotraviny? V první řadě jsou skutečně zdravější než „obyčejné“ potraviny – výzkumy potvrdily, že bioprodukty mají více vitaminů a minerálů a naopak neobsahují přídavné látky jako ztužený tuk, aspartam či glutaman sodný, tedy přesně ty látky, které vyvolávají různá onemocnění. Ekologičtí zemědělci nepoužívají nebezpečné pesticidy a umělá hnojiva, ovoce i zeleninu pěstují bez použití genově modifikovaného materiálu, proto s klidným svědomím můžete biopotraviny servírovat také dětem. Sami sobě připravíte i chuťově bohatší zážitek, protože, jak potvrzují spotřebitelé, biopotraviny chutnají tak nějak jinak, lépe a výrazněji – prostě „nechemicky“.

Co přinese BIO Trend ostatním?

Jakmile biopotravinu nebo biokosmetiku do svého košíku vložíte, máte nárok na velkou pochvalu, protože jste právě udělali něco velmi nesobeckého. Ekologické zemědělství totiž nemyslí jen na spotřebitele, ale také na faunu a flóru – respektuje přírodu, neznečišťuje vzduch, půdu ani vodu, ani neprodukuje tolik oxidu uhličitého a nebezpečných odpadů. Uděláte něco pro budoucí generace a přispějete i k ochraně zdraví samotných zemědělců, protože ti na ekologických farmách nejsou vystaveni takovému riziku vzniku rakoviny či respiračních onemocnění jako „nebio“ zemědělci. Také se zvířata v ekologickém zemědělství zachází mnohem lépe, jsou respektovány jejich přirozené potřeby – žádná antibiotika či růstové hormony, ale přirozená krmiva, možnost volného pohybu na pastvě a dostatek prostoru k životu v klidu a pohodě. Zvířata tedy nejsou vystavena stresu, což sami poznáte třeba na chuti kravského mléka nebo bio vajec.

Není BIO jako BIO

Zní vám všechny ty řeči o bioproduktech sice hezky, ale stále nevěříte, že si za své peníze koupíte opravdovou kvalitu? Všichni ekologičtí farmáři se řídí přísnými standardy ekologického zemědělství a nejméně jednou ročně jsou kontrolováni. V České republice platí zákon o povinném označování produktů ekologického zemědělství - každý bioprodukt musí mít certifikovaný původ - značku BIO a kód CZ-KEZ. Seznam takto certifikovaných biopotravin najdete na www.kez.cz.

Mýty na téma BIO

Než se zakousnete do své první bio dobroty, měli byste ještě vědět několik věcí – neznalost by vám totiž mohla zkazit chuť. Mnoho lidí se domnívá, že co je BIO, je automaticky dietní. Omyl – bio potraviny jsou sice zdravé, ale nemusí být zákonitě nízkotučné. Podobným mýtem je i cena bioproduktů – jistě, bio jablko bude vždy dražší, ale cena je pouze úměrná kvalitě – a v tomto případě platíte více právě za jistotu, že jíte kvalitní produkty. Nebo snad chcete šetřit sami na sobě?

Kde nakupovat bioprodukty

Pokud jste už přesvědčení, že bioprodukty jsou pro vás to pravé, jistě vás bude zajímat, kde si je můžete opatřit. Kosmetiku i potraviny běžně seženete v drobných prodejnách, lékárnách, supermarketech, hypermarketech i některých drogeriích (např. DM drogerie). Billa, InterSpar i Tesco nabízí pestrou škálu bioproduktů.

Přečtěte si také:

[Imunita](#)

[Jak se zbavit akné](#)

	© MindSoft s.r.o. Koučink v oblasti osobního rozvoje (práce, peníze, vztahy, zdraví) www.mujkouc.cz www.mujevztah.cz www.mamdepku.cz Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o společnosti a odkaz na www stránky. Porušení autorského zákona je zakázáno pod pokutou 1.000.000 Kč
---	--

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)