

Dieta dla czystego Bałtyku

Maria Staniszewska

Stan wód Bałtyku jest coraz gorszy. Pomimo wielu nowych oczyszczalni wybudowanych w ciągu ostatnich 20 lat, powiększają się strefy beztlenowe, czyli praktycznie martwe przestrzenie na dnie morza i już co roku lipcowy zakwit sinic uniemożliwia kąpiel w morzu. A nasz wspaniały Bałtyk do którego tak tęsknimy co roku staje się coraz mniej atrakcyjny i pochłaniany przez eutrofizację.

Co jest przyczyną tych niekorzystnych zjawisk? Okazuje się, że nadmierne ilości składników odżywczych wprowadzanych do gleb – azot i fosfor. Związki tych pierwiastków, wprowadzane na pola z nawozami sztucznymi, bądź naturalnymi, nieskonsumowane przez rośliny, zostają wymyte do wód powierzchniowych, a one wędrują do Bałtyku. Proces ten nasilił się wraz rozwojem roślinnego i zwierzęcego rolnictwa przemysłowego. Aby uzyskać wysokie plony stosuje się na polach ogromne ilości nawozów azotowych i fosforowych, których rośliny nie nadążą zużyć, więc nadwyżki są wymywane do wód powierzchniowych i z rzekami podążają do morza. Jeszcze bardziej uciążliwe dla środowiska są fermy zwierzęce, wytwarzające ogromne ilości gnojowicy w praktyce niedającej się zagospodarować i to również ląduje w wodzie. Rolnictwo przyczynia się w sposób znaczący do wprowadzania azotu i fosforu do wód rzecznych dopływających do Bałtyku i tym samym w Bałtyku. Na podstawie wyników badań opublikowanych przez HELCOM możemy stwierdzić, że straty substancji odżywczych (azotu i fosforu) ze źródeł rozproszonych pochodzenia antropogenicznego wynoszą w wypadku fosforu i azotu około 45%, a w tym bezpośrednio z rolnictwa 70-90% azotu i 60-80% całkowitego fosforu.

Czy jest jakieś rozwiązanie ? Rolnictwo jest przyczyną tych problemów, a głównie eutrofizacji, lecz również w metodach rolniczych leży ich rozwiązanie. Otóż nie każde rolnictwo 'produkuje' nadwyżki azotu i fosforu. Jeżeli w gospodarstwie prowadzona jest produkcja roślinna i zwierzęca i jeżeli nawóz jest wykorzystywany do produkcji roślinnej lub produkcji pasz dla zwierząt, to ilość azotu i fosforu zostanie zbilansowana na poziomie gospodarstwa i nie będzie ucieczki do wód. Gdy gospodarstwo jest ekologiczne, wtedy dodatkowo jest dostarczycielem certyfikowanej żywności, szczególnie potrzebnej na rynku. Jest to model promowany przez projekt BERAS Implementation, który wspiera rolników wdrażaniu zamkniętego obiegu substancji odżywczych w swoich gospodarstwach.

Ważne jest również, aby konsumenci mogli docenić ten aspekt żywności jaką kupują, jest ona cenna nie tylko poprzez walory smakowe, ale również przez sposób produkcji nieszkodzący środowisku. Poniżej przedstawione są kryteria jakimi powinniśmy się kierować sięgając po produkty z których przyrządzamy nasze posiłki.

Kryteria którymi powinniśmy się kierować myśląc o czystym Bałtyku:

Smaczna i zdrowa żywność jest najważniejsza szczególnie w żywieniu dzieci, które nie zawsze chętnie jedzą wszystko lub czasami brak nam cierpliwości by je zachęcać do jedzenia tego, co jest szczególnie cenne dla organizmu młodego

człowieka. Takie potrawy jak chleb i makaron z mąki pełnego przemiału, ryby charakterystyczne dla naszego morza, warzywa i owoce pochodzenia lokalnego nie cieszą się szczególnym uznaniem dzieci i dorosłych nawykłych do produktów wysoko przetworzonych. I to trzeba zmienić.

Żywność ekologiczna powinna być w obecna w naszej diecie w coraz większym procencie. Powinniśmy osiągnąć 100% żywności ekologicznej na naszych stołach w ciągu 10 lat licząc od dziś. Żywność ekologiczna posiada większe wartości odżywcze, jak również jej sposób produkcji ogranicza zanieczyszczenia płynące do środowiska

Żywność produkowana lokalnie jest szczególnie ważna dla naszego zdrowia. Żywność z naszej strefy klimatycznej dostarcza nam właściwych składników odżywczych, których potrzebujemy w danym klimacie jakim żyjemy w trakcie zmieniających się pór roku. Znakomitą wartość mają tradycyjne lokalne potrawy i przepisy przechowywane od pokoleń i sprawdzone w danych warunkach klimatycznych.

Żywność zgodna z porą roku. Nasze organizmy są przyzwyczajone do żywności zgodnych z czterema porami roku. Inaczej odżywiamy się podczas gorącego lata, wietrznej jesieni, mroźnej zimy i zmiennej pogodowo wiosny.

Żywność właściwie zbilansowana. Powinniśmy spożywać więcej warzyw i owoców, produktów z mąk pełnego przemiału, ryby, a zdecydowanie mniej mięsa każdego rodzaju: wołowiny, wieprzowiny i kurczaków. Właściwe proporcje to 80% warzyw, owoców i produktów mącznych i 20% produktów mięsnych.

Brak resztek żywności. Produkcja żywności prawdziwie zbilansowanej to również brak resztek. Nie powinniśmy zostawiać żywności na talerzach, należy brać tylko tyle ile możemy zjeść. W kuchni również nie powinniśmy przygotowywać więcej żywności niż jest na nią zapotrzebowanie.

Więcej informacji na stronach internetowych:

<http://www.rolnictwodlabaltyku.pl> i <http://www.solidarnoscri.pl>

