

Zdrowie zaczyna się od jedzenia

Dobre mięso – przewodnik

Poznaj oznaczenia i terminy



Oznaczenia na produktach mogą być mylące, szczególnie w przypadku źródeł białka zwierzęcego. Poniższe wskazówki pomogą ci wybierać najzdrowsze mięso, ryby, owoce morza i jajka. (A najlepiej będzie, jeśli zapytasz rolnika bezpośrednio, jak hodowane i karmione były jego zwierzęta!)

Bezkatkowe

Nie istnieje żadna prawna definicja tego terminu. Kury znoszące jajka, które są oznaczane potem jako „bezkatkowe”, nie są zamykane w klatkach i generalnie mają trochę więcej przestrzeni niż kury trzymane w klatkach w systemie bateryjnym. Ale zazwyczaj i tak są stłoczone w stodołach lub magazynach i przeważnie nie mają dostępu do świeżego powietrza, co uniemożliwia im przejawianie normalnych, naturalnych zachowań. Termin ten nie mówi nam również nic o diecie kur ani o tym, czy dodawano do niej antybiotyki lub środki konserwujące. Zamiast jajek bezkatkowych poszukaj raczej jajek pochodzących od kur wypuszczanych na pastwisko.

Z wolnego wybiegu

United States Department of Agriculture nie zdefiniował standardów „wolnego wybiegu” dla kur niosek i pozwala producentom na dowolne oznaczanie jajek w ten sposób. Zazwyczaj kury z wolnego wybiegu są trzymane w stodołach lub magazynach i mają niewielki dostęp do wybiegu – ale to nie oznacza, że kiedykolwiek widziały światło dzienne. W dodatku sam fakt, że jajko pochodzi od kury z wolnego wybiegu, nie wskazuje na jakiegokolwiek ograniczenia związane z dietą ptaków (dotyczące antybiotyków, produktów z odpadów zwierzęcych, środków konserwujących itd.) ani ich otoczeniem. Poszukaj raczej jajek od kur wypuszczanych na pastwisko¹.

Karmione trawą

Mięso lub nabiał od przeżuwaczy mogą być oznaczone jako pochodzące od zwierząt „karmionych trawą”, jeśli były one karmione w ten sposób przez większość swojego życia. Zazwyczaj jednak zwierzęta te są dotuczane paszami ze zbóż, kukurydzy, soi i innych produktów ubocznych chowu przemysłowego, ponieważ zaledwie parę tygodni na takiej nienaturalnej diecie znacznie zwiększa ich wagę. Niestety proces ten niszczy wiele sprzyjających zdrowiu korzyści płynących z karmienia trawą. Jednakże jedzenie trawy sprawia, że zwierzęta te są przez większość swojego życia zdrowe oraz żyją w lepszych warunkach, co oznacza, że są również zdrowsze dla ciebie. Poszukaj etykiet z napisem „karmione trawą” i „organiczne”.

Karmione wyłącznie trawą

Produkty z takim oznaczeniem pochodzą od zwierząt, które przez całe życie były karmione wyłącznie mlekiem matki i trawą. Te zwierzęta są najszczęśliwsze i najzdrowsze, ponieważ były hodowane tylko na naturalnej diecie (i w swoim naturalnym środowisku); ich mięso ma wszystkie właściwości sprzyjające zdrowiu, więc jest najlepszym wyborem dla człowieka. Poszukaj etykiet z napisem „karmione wyłącznie trawą” i „organiczne”.

Naturalne

Zgodnie z regulacjami USDA oznaczenie „naturalny” może być umieszczone tylko na minimalnie przetworzonych produktach, niezawierających żadnych sztucznych składników ani barwników. Takie oznaczenie nie odnosi się do sposobu, w jaki zwierzę zostało wyhodowane, diety, antybiotyków czy konserwantów, jakie były mu podawane. Jako „naturalne” może być oznaczone nawet mięso ze zwierząt z chowu przemysłowego. W dodatku nie ma żadnego systemu weryfikacji jego „naturalności”².

1. W Polsce sytuacja wygląda nieco inaczej. Kury z chowu na wolnym wybiegu żyją w kurniku, ale mają możliwość wychodzenia na wolny wybieg (na jajku są oznaczane cyfrą 1). Najbardziej cenionymi jajkami są jaja z chowu ekologicznego (oznaczenie 0), pochodzące od kur, które żyją na wolnym wybiegu, mają luksusowe warunki, są karmione ekologiczną karmą, skubią trawę i jedzą dżdżownice. Z kolei jaja z chowu ściółkowego (w książce zwane bezkatkowymi) znoszą kury hodowane w zamkniętych kurnikach (na jajku odpowiada im cyfra 2). Jaja z chowu klatkowego, od kur żyjących w niewielkich klatkach, w których nie mają możliwości poruszania się czy rozprostowania skrzydeł, są oznaczane cyfrą 3 – *przyp. tłum.*

2. W Polsce rzadko spotyka się etykiety świadczące o tym, że zwierzę było karmione trawą; nie używa się również terminu „naturalny”. Najczęściej stosuje się etykiety oznaczające żywność ekologiczną i organiczną – *przyp. tłum.*

Zdrowie zaczyna się od jedzenia

Dobre mięso – przewodnik

Poznaj oznaczenia i terminy



Bez hormonów

USDA zakazuje stosowania hormonów w hodowli drobiu i świń, więc nie pozwól, aby takie oznaczenie na twoim kurczaku, kotletach wieprzowych czy jajkach sprawiło, że uwierzysz w wysoką jakość białka. Jednak użycie hormonów w hodowli krów zależy wyłącznie od hodowcy, więc takie oznaczenie na wołowinie może wskazywać na lepszy wybór – chociaż jeszcze lepszy oznacza etykiетка potwierdzająca organiczność produktu.

Bez antybiotyków

Antybiotyki są podawane zwierzętom hodowanym przemysłowo, aby ochronić je przed różnymi chorobami lub w celach leczniczych. Działanie tych środków chemicznych na ludzi, którzy jedzą mięso i jajka, nie zostało jeszcze ustalone, więc jeśli idea mięsa nafaszerowanego lekami przyprawia cię o dreszcze, wiedz, że nas też to niepokoi. To oznaczenie jest często nadużywane, ponieważ nie ma systemu sprawdzania produkcji mięsa pod tym kątem.

Wz bogaczone w kwasy omega-3

Ten termin oznacza, że karma kur niosek była wzbogacona nasionami lnu, dzięki czemu ich jajka zawierają więcej kwasów omega-3, jednak nie mówi nam nic o sposobie, w jaki kury były hodowane ani o jakości ich karmy. Lepszym wyborem są jajka od kur wypuszczanych na pastwisko i organiczne.

Organiczne

Certyfikaty organiczności dla zwierzęcych źródeł białka mięsa i jajek są regulowane przez USDA (w Polsce obowiązują przepisy Unii Europejskiej). Taki certyfikat oznacza, że zwierzę było hodowane w stodole lub magazynie, ale nie zamknięte w klatce, miało „dostęp do świeżego powietrza”, dostawało w 100% organiczną karmę i nie podawano mu ani hormonów, ani antybiotyków. Etykiетка z certyfikatem organiczności wskazuje również, że podjęte zostały działania, aby zwierzę było hodowane w trochę lepszych warunkach, ale niekoniecznie w taki sposób, który byłby optymalny dla jego dobra i zdrowia³.

Od wypasanych zwierząt

Chociaż nie ma prawnej definicji tego terminu, to można powiedzieć, że produkty zwierzęce oznaczone w ten sposób (takie jak wieprzowina, jajka czy masło) pochodzą od zwierząt, którym pozwalano chodzić i paść się do woli na otwartym pastwisku. Oznacza to, że nie mają one „dostępu do świeżego powietrza”, tylko spędzają na nim większość swojego życia. Zwolennicy takich produktów wierzą, że zwierzęta te są szczęśliwsze i zdrowsze, a analizy wykazały, że pochodzące od nich mięso, jajka i produkty nabiałowe są również bogatsze w składniki odżywcze. Szukaj mięsa oznaczonego jako pochodzące od wypasanych zwierząt i organiczne.

Zrównoważone

Ryby i owoce morza są uważane za zrównoważone, jeśli zarządzanie populacją gatunków nie zagraża ich zdolności reprodukcyjnej. Wybieranie odłowionych z natury, zrównoważonych ryb i owoców morza jest zawsze dobrym pomysłem.

Karmione wyłącznie paszą roślinną

Te kurczaki dostawały paszę, która nie zawierała odpadów zwierzęcych – co jest zdecydowanie pozytywną rzeczą. Ale kurczaki nie są wegetarianami – są wszystkożerne! Co oznacza, że nie były karmione swoją naturalną, właściwą dla gatunku dietą. Ponadto oznaczenie to w żaden sposób nie odnosi się do sposobu, w jaki zostały wyhodowane.

Odłowione z natury

Takie ryby zostały złowione w swoim naturalnym środowisku. Chociaż oznaczenie to informuje nas o tym, jak ryba przeżyła swoje życie, nie przekazuje nam żadnych danych o tym, jak została złowiona, ani o zrównoważonym prowadzeniu jej gatunku. Wybierając ryby i owoce morza, szukaj odłowionych z natury i zrównoważonych opcji.

3. W Polsce producenci i przetwórcy żywności ekologicznej mają obowiązek oznaczenia swoich produktów certyfikatami. Do ich wydawania są upoważnione specjalnie wyznaczone do tego firmy. Od 1 lipca 2010 r. producenci w Unii Europejskiej są zobowiązani do umieszczania logo żywności ekologicznej na wszystkich pakowanych produktach ekologicznych, co jest znacznym ułatwieniem dla konsumenta – *przyj. tłum.*