

UNIKNAĆ (F)ARMAGEDONU

PRAKTYCZNY PORADNIK



W CZYM PROBLEM?

Gdziekolwiek pojawia się chów przemysłowy, natychmiast powoduje szkody.

Lasy są wycinane na pola uprawne. Zboża uprawiane są w monokulturach z użyciem dużej ilości chemikaliów, które zanieczyszczają wodę i degradują glebę. Świnie i kury są upychane na fermach przemysłowych. Krowy, zamiast spędzać czas na pastwiskach, zamykane są w budynkach. Promuje się nadmierną konsumpcję mięsa. Nasze zdrowie się pogarsza.

Ograniczenie konsumpcji produktów odzwierzęcych i przejście na zdrowszą dietę, z ilością mięsa zmniejszoną o połowę, ma wiele korzyści:



16%

zmniejszenie niedokrwiennej choroby serca



20%

zmniejszenie zużycia i zanieczyszczenia wód powierzchniowych i gruntowych



40%

zmniejszenie emisji azotu z rolnictwa



23%

zmniejszenie wykorzystania ziemi uprawnej



25-40%

zmniejszenie emisji gazów cieplarnianych



75%

zmniejszenie importu soi na pasze dla zwierząt

Chów przemysłowy marnuje zasoby naturalne, niszczy środowisko, szkodzi naszemu zdrowiu i jest okrucieństwem wobec zwierząt.



SIŁA KONSUMENTÓW

Już dziś możemy coś zrobić, aby zapewnić sobie lepszą przyszłość, i choć może to zabrzmieć górnolotnie, ocalić naszą planetę. Każdy z nas ma co najmniej 3 wspaniałe okazje, aby dzięki dokonywanym wyborom przyczynić się do lepszej i rozsądniejszej gospodarki żywnościowej.

Robiąc zakupy, warto rozglądać się za produktami oznaczonymi jako: „**z chowu bezklatkowego**”, „**z chowu pastwiskowego**”, „**z chowu organicznego**” lub „**organiczne**”. Kupowanie w markecie taniego mięsa owiec i krów, które nie są wypasane, lecz żywią się soją i ziarnami, to opcja najmniej wspierająca równowagę ekologiczną.

Lepiej unikać również produktów z etykietami w rodzaju: „świeże z gospodarstwa”, „wiejskie”, „naturalne” lub po prostu „świeże” – **prawdopodobnie pochodzą one z fermy przemysłowej.**



JAJKA

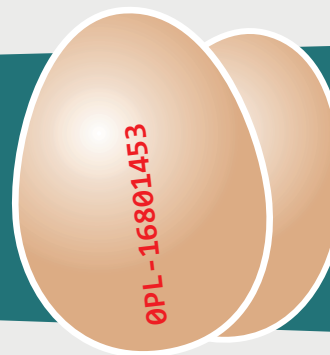
Wiele jajek wciąż pochodzi z chowu klatkowego. Na całym świecie powszechnie stosuje się **surowe klatki bateryjne** lub **klatki wzbogacone**, co znaczy, że wiele kur stłoczonych jest w ciasnych drucianych klatkach, bez możliwości choćby rozprostowania skrzydeł. W Unii Europejskiej surowe klatki są obecnie zakazane, lecz klatki wzbogacone wyposażone są w szczątkowe udogodnienia.



Zgodnie z prawem, od stycznia 2004 r. jajka oraz ich opakowania muszą być oznaczone specjalnym kodem. Zwróć uwagę na pierwszą cyfrę od lewej, która oznacza rodzaj chowu, z jakiego pochodzi dane jajko. **Jeśli kupujesz jajka, zachęcamy do tego, aby wybierać te z oznaczone cyfrą „0” albo „1”.** Jajka tak oznaczone, czyli ekologiczne oraz z wolnego wybiegu dostępne są właściwie bez problemu w małym sklepach i marketach, dyskontach czy hipermarketach.

UWAGA! Jajka używane w gotowych produktach, takich jak ciasta, makarony etc. na ogół **pochodzą z chowu klatkowego**, o ile nie ma innej informacji na opakowaniu. Jeśli tylko masz taką możliwość, wybierz produkty, w których użyte zostały jajka z chowu wolnowybiegowego albo ekologicznego.

JAKIE WYBRAĆ?



SPRAWDŹ

pierwszą liczbę oznaczenia

- 0** = ekologiczne
- 1** = z wolnego wybiegu
- 2** = ściółkowe
- 3** = klatkowe

CO TO ZNACZY DLA KUR?

Ekologiczne i z wolnego wybiegu – 0 i 1

- dostęp do wybiegu na świeżym powietrzu
- mogą wyrażać naturalne zachowania

Ściółkowe – 2

- brak klatek, chów tylko w zamkniętych budynkach
- mogą wyrażać naturalne zachowania

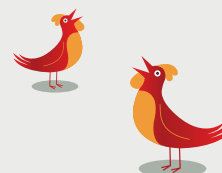
Klatkowe – 3

- chów tylko w zamkniętych pomieszczeniach, w klatkach
- jedna kura ma powierzchnię nieco większą niż kartka A4
- nie mogą wyrażać naturalnych zachowań

SKŁADNIKI

Jeśli na etykiecie nie ma nic na temat pochodzenia jajek, prawdopodobnie są one **z chowu klatkowego**.

Jednak niektóre firmy, na przykład **Hellmann's**, używają jajek z chowu bezklatkowego.



Nie daj się nabrać na określenia „prosto z farmy”, „wiejskie” czy „świeże”.
Zawsze sprawdź kod na pudełku albo stemple na skorupkach.



MIĘSO I NABIAŁ

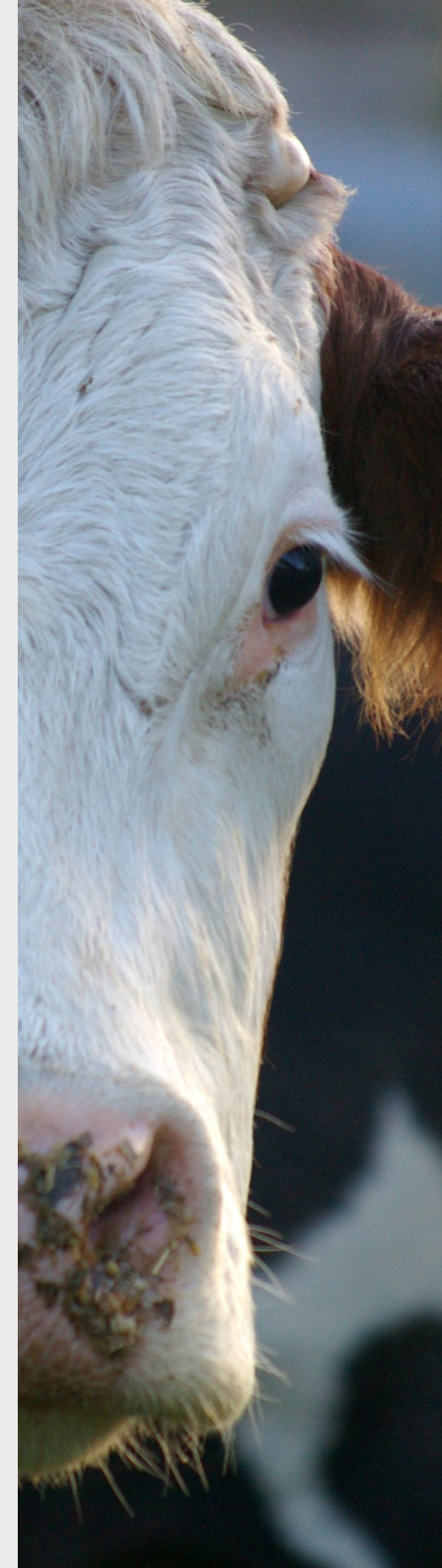
Oznakowanie na tego typu produktach jest dobrowolne, a nie obowiązkowe, dlatego trudno jest się dowiedzieć, jak dany produkt powstał. Można jednak założyć, że jeśli ktoś prowadzi gospodarstwo ekologiczne, na pewno się tym pochwali na opakowaniu. **W przeciwnym przypadku prawdopodobnie źródłem jest ferma przemysłowa.**

Od niedawna w marketach i dyskontach spożywczych można znaleźć mięso kurczaków pochodzących z hodowli o wysokim standardzie. Zarówno **Carrefour** jak i **Biedronka** posiadają w swojej ofercie kurczaki z chowu wybiegowego, które rosną wolniej i żyją dwa razy dłużej, niż brojlery z intensywnych hodowli. Zwierzęta karmione są nie soją, a paszą na bazie zboża, a ich **wolniejszy wzrost sprawia, że nie są one obciążone bolesnymi schorzeniami i chorobami, na które cierpią odmiany szybko rosnące.** W marketach sieci Carrefour, **Lidl** oraz wielu innych, mniejszych sklepach można również kupić kurczaka Zagrodowego z Podlasia – jeśli nie chcesz całkowicie rezygnować z jedzenia mięsa, a zależy Ci na ograniczeniu cierpienia zwierząt, możesz sprawdzić dostępność tego produktu na stronie internetowej producenta.

Jeśli chodzi o mleko i nabiał w Polsce: dobra wiadomość jest taka, że produkty ekologiczne również dostępne są także w zwykłych marketach i hipermarketach w rozsądnej cenie. Dodatkowo również dyskonty mają także swoje marki z ekologicznymi produktami (np. **Lidl** czy **Biedronka**). Są polskie firmy, które specjalizują się w produkcji 100% produktów ekologicznych i sprzedają je w hipermarketach (**Ekołukta**), ale na rynku polskim są też komercyjne duże firmy, które produkują konkretne ekologiczne produkty, np. **Piątnica** czy **Jasienica** (mleko), **OSM Nowy Sącz** (mleko, śmietana) czy firma **Bakoma**, która oferuje całą linię ekologicznych owocowych jogurtów. Nie sugeruj się więc obrazkami na opakowaniu, sprawdź, czy znajduje się na nim na przykład symbol rolnictwa ekologicznego.



Takie logo musi być umieszczone na wszystkich paczkowanych produktach ekologicznych wyprodukowanych w UE.



OGRANICZ MIĘSO

Nie musisz całkowicie rezygnować z jedzenia mięsa, by każdego dnia ratować naszą planetę. Ograniczenie spożywania mięsa to z pewnością dobry wybór, który zdecydowanie polecamy. Na początek możesz spróbować zrobić sobie chociaż 1 dzień w tygodniu wolny od niego (poczytaj o kampanii zwanej „Meatless Monday – Poniedziałki bez Mięsa”) i będzie to już dobra decyzja, która naprawdę ma znaczenie – **dla Twojego zdrowia, planety i uratowanych zwierząt.**

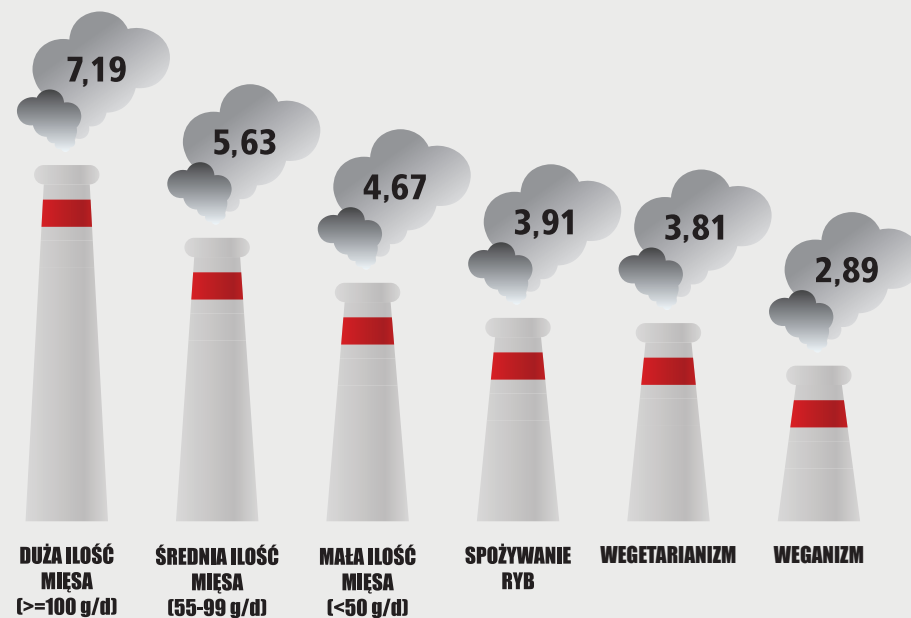
Jednak być może w pewnym momencie zechcesz ograniczyć jedzenie mięsa do kilku razy w miesiącu (przejsz na **fleksitarianizm**) albo całkowicie z niego zrezygnować i przejść na **wegetarianizm**. Może nawet zdecydujesz się na rezygnację ze wszystkich produktów odzwierzęcych i przejść na **weganizm**. Na te kroki decyduje się coraz więcej osób, coraz więcej dostępnych jest źródeł wiedzy, przepisów i gotowych produktów w sklepach. Możesz znaleźć nawet roślinne zastępniki mięsa, które odpowiednio przyprawione i przyrządzone ułatwią ci szczególnie początkowy okres nowej diety.

Pamiętaj też, jak ważne jest kupowanie produktów od lokalnych firm. Polscy producenci zastępników mięsa to na przykład:

- **Polsoja** – wysokiej jakości i bardzo dobre w smaku wędliny oraz kiełbasy i parówki, dostępne w zwykłych marketach i supermarketach <http://polsoja.com.pl/produkty/>
- **Primavika** – pasztety w słoiczkach oraz dania obiadowe typu stroganow czy bitki, również do znalezienia w marketach i supermarketach <http://www.primavika.pl/category/dania-obiadowe/>
- **Bezmięsny Mięsny** – boczek, pieczeń czy kiełbasa jałowcowa, dostępne wyłącznie online i do kupienia na stronie <http://www.bezmiesnymiesny.pl/>

SPOŻYWANIE DUŻYCH IŁOŚCI MIĘSA POWODUJE DUŻO WIĘKSZĄ EMISJĘ GAZÓW CIEPLARNIANYCH NIŻ INNE RODZAJE DIETY

Warto mieć świadomość, że **sektor hodowlany odpowiada za powstawanie 14,5% gazów cieplarnianych spośród tych produkowanych przez człowieka.** Tylko zmniejszenie ilości spożywanego mięsa i nabiału (a przez to zmniejszenie ilości zbóż, którymi karmimy zwierzęta) obniży emisję gazów cieplarnianych z tego sektora.



Produkcja gazów cieplarnianych w przypadku 6 rodzajów diety (kg CO₂ wytwarzanych dziennie przez 1 osobę)

JEDZ LEPIEJ!

Być może myślisz, że taka dieta jest za droga i nie stać cię na produkty ekologiczne. Rzeczywiście, są one droższe od tradycyjnych – na wysoką cenę wpływają wyższe koszty produkcji, a więc większy nakład pracy, inna jakość nasion czy sadzonek. Do tego dochodzi praca, najczęściej ręczna. **Jednak produkty ekologiczne coraz częściej można znaleźć w normalnych marketach i hipermarketach.**

Warto wspierać również lokalne inicjatywy, takie jak kooperatywy spożywcze czy eko-bazary, gdzie ceny produktów bywają naprawdę konkurencyjne. Poza tym należy przede wszystkim pamiętać dla czego warto jednak kupować produkty ekologiczne: zwierzęta trzymane są w lepszych warunkach, produkcja jest zdecydowanie bardziej przyjazna dla środowiska, a wyprodukowane jedzenie jest zdrowsze. **Nawet jeśli lubisz mięso i jadasz je regularnie, przemysł ograniczenie ilości na rzecz jakości. Twój portfel pewnie tego nie odczuje, ale twojemu zdrowiu wyjdzie to na lepsze.**

Kiedy idziesz do sklepu czy restauracji, zapytaj, skąd pochodzą produkty, które zamierzasz kupić bądź spożyć. Nawet proste pytania mogą sprawić, że właściciele sklepów i restauracji zaczną zauważać zainteresowanie takimi produktami i wprowadzać je do swojej oferty.



ZWIERZĘTA HODOWLANE NIE POWINNY I NIE MUSZĄ CIERPIEĆ

Dziękujemy wszystkim tym, którzy się z nami zgadzają!

Chcesz nas wspierać i być na bieżąco z naszymi działaniami na rzecz zwierząt hodowlanych? **Obserwuj nas w mediach społecznościowych.**



[FB.COM/CIWF.POLSKA](https://fb.com/ciwf.polska)



[TWITTER.COM/CIWF_PL](https://twitter.com/ciwf_pl)



[CIWF.PL/WSPIERAJ](https://ciwf.pl/wspieraj)

FUNDACJA COMPASSION IN WORLD FARMING POLSKA

ul. Wspólna 54A/10

00-684 Warszawa

kontakt@ciwf.pl | www.ciwf.pl