

# Trakas lietas... par to, ko ēdam

Bioloģiskā pārtika tiek audzēta, neizmantojot lauksaimniecības ķīmikālijas. Tā ir videi draudzīga un veselīga

Veikalos nopērkamie āboli tiek vesti no Dienvidāfrikas, Jaunzēlandes, vai pat no Amerikas arī tad, ja Latvijā ir vietējo ābolu raža

Industrializētās fermās pret dzīvniekiem bieži izturas, kā pret ražošanas iekārtām, aizmirstot, ka tiem ir nepieciešama kustību brīvība un normāli dzīves apstākļi

Tādas lauksaimniecības ķīmikālijas, kā, piemēram, pesticīdi ir kaitīgi dzīvajai dabai, videi un pat cilvēkiem

Bioloģiskajās saimniecībās mājdzīvniekiem tiek nodrošināti labvēlīgi dzīves apstākļi

hmm... vai šie augi tika sakrustoti ar zivju gēniem, vai tomēr tā bija kāda baktērija?

Daži vietējie zemnieki var piegādāt savu produkciju tieši uz mājām.

Zemes draugi

## Vai tu vēlies ēst garšīgu un veselīgu pārtiku?

Mums visiem patīk veselīgi un garšīgi paēst. Bet dažkārt pārtika tiek ražota veidā, kas ir kaitīgs videi, dzīvajai dabai un tev.

Ģenētiski modificēti organismi (ĢMO) ir augi un dzīvnieki, kuros zinātnieki gēnu līmenī ir veikuši kaut kādas izmaiņas. Piemēram, zinātnieki izveidoja kukurūzas šķirni, kas spēj izdzīvot aukstos klimatiskajos apstākļos. Lai to izdarītu, zinātnieki laboratorijās sakrustoja kukurūzas gēnus ar Arktikas ūdeņos mītošo zivju gēniem. Parasti dabā tas nenotiek. Mūsdienās neviens īsti nezina, vai ĢMO pārtikas audzēšana un lietošana uzturā ir droša un nekaitīga. Iespējams, tā var būt kaitīga cilvēku un dzīvnieku veselībai.

Daudzi pārtikas produkti mēro milzīgus attālumus lidmašīnās, kuģos un preču vagonos līdz nonāk veikalu plauktos. Veicot šos milzīgos transportēšanas attālumus, tiek piesārņota vide un patērēta enerģija. Bieži veikalos nopērkamie āboli ir transportēti no Jaunzēlandes vai kādas citas tālas zemes, lai gan tie tiek audzēti arī Latvijā.

Lauksaimniecības produktu ražošanā tiek izmantotas dažādas ķīmiskās vielas, kuras sauc par pesticīdiem. Pesticīdi nogalina kaitēkļus un tauriņus, putnus un ziedus. Tie piesārņo augsni un upes. Pesticīdi var kaitēt tavai veselībai, jo tie var nonākt tavā organismā ar pārtikas produktiem, kurus audzējot tika izmantoti pesticīdi.

## Ēd zaļāk, gudrāk, veselīgāk!

### Iepērcies gudrāk

Biežāk iepērcies vietējos veikalos nevis lielveikalos. Atbalsti vietējos ražotājus, pērkot Latvijā ražotas preces. Iesaki saviem vecākiem biežāk pirkt ekoloģiski tīrus produktus. Augļus un dārzeņus var iegādāties pie vietējiem zemniekiem. Vietējie augļi un dārzeņi noteikti ir veselīgāki un garšīgāki!

### Ēd veselīgākus produktus

Čipsiem un limonādēm bieži tiek pievienotas vielas, kas var būt kaitīgas tavai veselībai. Tādēļ čipsu vietā labāk izvēlies svaigus augļus!

Jautā veikalos pēc produktiem, kas marķēti ar "Godīgas tirdzniecības" zīmi. "Godīgas tirdzniecības" marķējums nozīmē, ka zemnieki par savu izaudzēto produkciju ir saņēmuši godīgu samaksu. "Godīgās tirdzniecības" zīme Latvijā ir jaunums, un šādi marķēti produkti nav bieži sastopami. Bet varbūt tieši tu vari padarīt atpazīstamu "Godīgas tirdzniecības" zīmi Latvijā, tādā veidā palīdzot daudziem cilvēkiem visā pasaulē saņemt godīgi nopelnīto samaksu par izaudzēto produkciju.



Bioloģiskajās saimniecībās tiek audzēti ekoloģiski tīri produkti, neizmantojot ķīmikālijas. Tie nav ģenētiski modificēti. Šajās saimniecībās mājdzīvniekiem tiek nodrošināti labvēlīgi dzīves apstākļi, kas ļoti bieži netiek darīts lielās fermās. Bioloģiskās saimniecības ir videi draudzīgas un palīdz samazināt piesārņojumu. Uzzini, vai tavā apkaimē ir kāda bioloģiskā saimniecība, kur iespējams iegādāties veselīgus un garšīgus produktus!



Atbalsta:



Alianse Ilgtspējīgai attīstībai/ Vides Aizsardzības klubs, 11. novembra krastmala 35-104, Rīga, LV 1966  
Pateicamies visiem, kas piedalījās šīs publikācijas sagatavošanā. Īpaši vēlamies pateikties Friends of the Earth EWN! pārstāvjiem, par viņu nenovērtējamo atbalstu šo publikāciju tapšanā.

Ilustrācijas: Andrew Peters, Makets: Agris Bombiza, Tulkojums un adaptācija: Sintija Graudīņa

Publikācija iespiesta uz otreiz pārstrādāta papīra