



13.10.2006, Zvolen; Informačný leták pre spotrebiteľov "Vieme čo jeme?" hovorí o pesticídoch v potravinách vrátane odporúčaní na najmenej zaťažené ovocie, zeleninu.

Vieme čo jeme?

príspevok spracovaný D.Lešinským v rámci Dní ekologického poľnohospodárstva 2006 v SR

71% spotrebiteľov Európskej únie sa obáva rezíduí pesticídov v potravinách, to ukázal prieskum verejnej mienky EUROSTAT v

štátoch EÚ a viac ako 40% potravín rastlinného pôvodu skutočne rezíduá pesticídov obsahuje, o tom hovoria štatistiky členských krajín. Z rovnakých zdrojov vyplýva, že viac ako 5% analyzovaných vzoriek obsahovalo rezíduá pesticídov presahujúcich zdravotnícke limity. Na Slovensku v r. 2005 – 38% vzoriek analyzovaných potravín obsahovalo rezíduá pesticídov a 6,7% z nich obsahovalo viacero druhov pesticídov.

Vieme ktoré potraviny sú

najrizikovejšie? Vieme aké účinky má na náš organizmus zmes rôznych pesticídov? Vieme ako sa pred pesticídmi príp. ich negatívnymi vplyvmi brániť?

Možné dopady pesticídov a ich

rezíduí na zdravie človeka:

- poškodenie
hormonálneho systému, v
sledovaných pokusoch až
zmena pohlavia

- poškodenie
reprodukčného systému,
napr. vitalita/kvalita spermií u
mužov

- poruchy nervového
systému

- zastavenie, brzdenie
vývoja rastu jedinca

- karcinogénne,
mutagénne a teratogénne
účinky, predovšetkým na deti
a plody

Detská strava obsahuje v prepočte na váhu jedinca 6x viac ovocia, 2x viac zeleniny a 3x viac cereálií – najrizikovejšie komodity, limity EÚ ako aj SR pre bezpečné „dávky“ pesticídov sú pre bežné potraviny kalkulované na zdravého, dospelého jedinca! Detská strava má sprísnený limit na 0,01 mg/kg (bezpečnostný

faktor 10), posledné výskumy však dokazujú že detský organizmus môže byť až 164krát citlivejší na pesticídy ako organizmus dospelého človeka (napr. na organofosfáty).

Úpravami ovocia,
zeleniny je možné
niektoré druhy
pesticídov (nie všetky)
redukovať – príkladom
môže byť pesticíd PRO
CYMIDONE

,
ktorý sa obyčajne
nachádza napr. v
jahodách, ich

-
-

- umytím znížime
obsah rezíduí približne
o 60%

- tepelnou úpravou
(parou) znížime
obsah rezíduí približne
o 80%

- sterilizáciou
znížime obsah rezíduí

približne o 98% (
zdroj: prof. J.Hajšlová,
Chemicko-technologická
fakulta, Praha
)

Ďalej pripadá do úvahy napr. šúpanie jablák či zemiakov. Samozrejme tepelná, príp. Iná úprava väčšinou nesie so sebou stratu mnohých hodnotných látok a vitamínov.

Medzi najčastejšie a najproblémovnejšie pesticídy patria napr. Endosulfán (uhorka), Chlorpyrifos, Bromid (Káva), Pirimiphos-methyl (paprika) a pod.

Výskyt viacerých druhov pesticídov v jednej vzorke

potraviný (kombinovaný efekt) je u niektorých komodít častý, pre EU to bolo až 23,4 % vzoriek ovocia a zeleniny v r. 2004. V SR v r. 2004 napr. 1 vzorka

jabík obsahovala 6 druhov pesticídov, v r.2005 vzorka stolového hrozna obsahovala až 11 druhov pesticídov.

Rastlinné
komodity:
najrizikovejších a
najbezpečnejšíc
h 12 druhov
potravín
ovocia/zeleniny,
je dôležité, kde

potravinu
kupujeme,
bio-produkcia z
ekologického
poľnohospodárst
va nám
zabezpečuje
nezávadnosť.

Z analýz 43
000 vzoriek, z
obdobia
2000-2004
monitorovaných
oficiálnymi
inštitúciami v

USA možno
zostaviť „TOP“
tucet
NAJ-HORŠIE a
TUCET
NAJ-LEPŠÍCH
potravín –

ovocia a
zeleniny z
pohľadu rezíduí
pesticídov
(pozn.-
produkty boli
upravené tak

ako sa
zvyčajne
konzumujú –
olúpané
banány, umyté
jablká a pod.):

NAJ-HORŠIE:

NAJ-LEPŠIE

BROSKYNE

CIBUĽA

JABLKÁ

AVOKÁDO

SLADKÁ PAI

SLADKÁ KU

ZELER

ANANÁS

NEKTARIN

MANGO

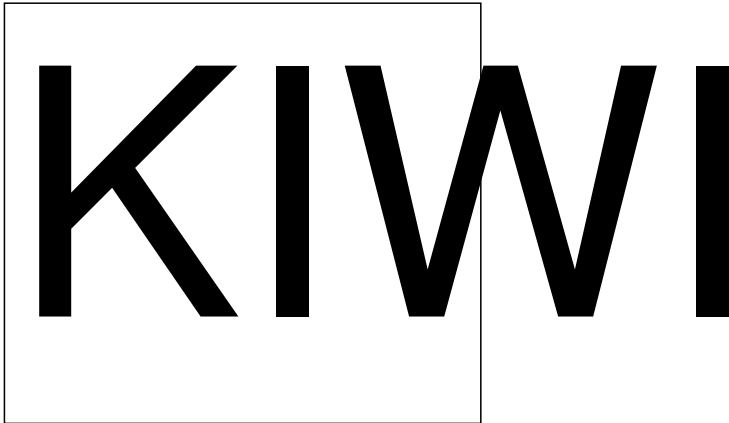
JAHODY

ŠPARGLA

ČER EŠNE

HRÁŠŤOK

HRUŠKY



HRROZNO

BANÁNY

ŠPĚNÁT

KAPUST

ŠALÁT

BROKOL

ZEMIAK

PAPAJA

**Viac
info**

nájdete
v Aj na
stránke

■ www.f

oodne

ws.org

Konzu

máčia

12tich

najhor
ších
komod

ít

známe

ná

prijat'

15

rôznyc

h

druhov

rezíduí

pesticí
dov za
deň,

konzu

máciou

12

najlepš

ích

komod

ít

známe

ná

prijat' 2

rôzne

druhy

rezíduí
pesticí
dov za

deň.

Vzorky

boli

oddober

aňé v

normál

nej

predaj

nej

sieti super market

OV,

nebrali

do

úvahy bio-pro dukciu.

Samoz

rejme

údaje

sa

mierne

líšia v

každdej

krajině,

no

určite

sa

možno

z tohto
rozsiaha
leho

priesku

mu

poučiť

pre

Európu

boli

patrili v
r. 2004
medzi

kritické
komodi
ty:

jablká,
kapust
a, póór,

parada

jky ale

aj

napr.

ryža.; v

r. 2005

to zasa

boli

hrušky,

manda

rínky,

uhorky

a

mrkva.

Na

Slovo nasku v r.2005

**možno
medzi
problé**

**mové
(nadhli
mitné)**

komo

dity

zaradiť



jablká,

pomar

**anče,
slivky,
uhork**

y,

sladkú

paprík

u či
redko
vku. (

zdroj:

RNDr.

Jarmila

Ďurčia
ňská,
šVPS,

Bratisl

ava

)

Pri hodnot ení ko

mpplex

nej

kvality

**potrav
iny
je**

potreb
né
vidieť

nie len

hygieni

ckú

kvalitu

ale aj

jej

dopad
na
sociáln

u sféru

a

životné

prostre
die.
Preto

sa

stále

viac vo

svete
rozšir
jú tzv.

udržat

el'né,

region

álne

potravi

nové

reťazc

e,

dbajúc

e na:

—

pôvod

potravi

ny

lokáln

e

potravi

ny

podpor

újú

zames

tnanos

t' v

región

e a

minim

alizujú

negatív

vne

dopad

y

doprav

y –

tzv.

„food
miles“

-

bio-,

resp.

„bezch

emick

ú“

produkt

ciu,

neponu

živajúc

u

chemi

kálie a
dbajúc
u na

životn

é

prostre

die a ekosys témy

potravi

ny jej

dopad

na

Viac o pesticídí doch v

potravi

nách

na:

www.

pan-e

urope.

info; w

www.fo

odnew

s.org

■

;

**Viac o
bio-pr
odukt**

och a

ekolo

gicko

m

poľno

hospo

dárstv
e na:

www.

biosp

otrebbeit

el'sk

a

www.

ecotre

nd.sk

Viac

o nás

(Cent

rum

pre
trvalo

udržiava

teľné

altern

atívy,

ZVOL

EN):

www.

cepta.

sk

Z

projek

tu

TISF

AP,

podp

oreňý

m

nadác

iou

Globa

I

Gree

n

UJEM

E.

Ako

si

pripripr

avit'

vlast

nú

kvas

eňú

kapu

stu

(vel'a

chut

ných
vitam

íňov

:)))

Do 5

litrov

ého

pohár

a

potre

bujje

me

ca

7kg

kapu

sty,

70g

solí a

čajov

ú

lyžičk

u

rasce



Hlávk

y

očistí

me a

narež

eme

na
tenké

rezan

ce.

Vo

veľkej

nádo

be

premi

ešam

e so

sol'ou

a

rasco

U.

Premi

eššan

ú

kapu

stu

silno

natla

čím

do

příprava veřej

náádo

by,

kapu

stovú

šťavu

oddob

erám

e. Ak

napln

íme

příprava veňú

nádo

bu a

je v

nej

málo

šťavy,

dolej

eme

Z

oddobr

atej,

ktorú

môže

me

dopln

it'

preva

renou

vlažň

ou

vodo

u.

Kapu

sta

musí

byť

zaliat

a,

zťaž

íme

jü

aby

nepplá
vala

a

dááme

kvasit'

do

miest

nosti

S

teplot

ou

okolo

15

°C.

**Kapu
sta**

začn

e

silno

kvasit'

a

kvase

nie

trvá

14-18

dní.

Po
uplyn

utí

toho

času

(ak

treba

dolej

eme

vlažň

ú

preva

reňú

a

osole

nú

voddu)

náádo

bu

uzavr

ie me

a

uloží

me

na

chlada

né

miest

O.

Počča

S

odob

erani

a

kontr

olujje

me,

či je v

nádo

be

dosta

tok

šťavy.

Do

kvasn

ej

náádo

by

môže

me

pridať

rôzne

koren

ie,

aôe

aj.

viňničo

vé

listy,

kôpor

;

chren

a

jablká

■ (zdr

oj: ■
■

Ing.

Ivan

Belko

, vÚZ

Nové Zámky

y)