



**Greenpeace**

ul. Włoska 10, 00-777 Warszawa,

tel: 0 22 851 26 42

[gmo@greenpeace.pl](mailto:gmo@greenpeace.pl), [www.greenpeace.pl](http://www.greenpeace.pl)

Ulotka została wydrukowana na papierze ekologicznym.



**CZY WIESZ  
CO JESZ?**

**Zakupy bez GMO**

**GREENPEACE**

## GMO – teraz Ty decydujesz

Kiedy dwa lata temu zaczęliśmy kampanię przeciwko wprowadzeniu transgenicznych roślin do naszego łańcucha pokarmowego, obiecaliśmy, że damy Państwu do ręki narzędzie, które pozwoli Wam unikać GMO podczas codziennych zakupów w sklepie. W międzyczasie pojawiło się przed nami większe niebezpieczeństwo, któremu musieliśmy poświęcić uwagę i nasze środki – bezpośrednia uprawa transgenicznych roślin w Polsce. Walczyliśmy najpierw o zakaz uprawy zmodyfikowanej kukurydzy, a potem o wprowadzenie całkowitego zakazu upraw GMO w naszym kraju. Wiosną tego roku taki właśnie zakaz został przegłosowany przez Parlament RP i podpisany przez Prezydenta.

Teraz trzymacie Państwo w rękach nasz przewodnik „Czy wiesz, co jesz? Zakupy bez GMO”. Dzięki niemu możecie, głosując swoim portfelem, dokonać częściowego wyboru. Częściowego dlatego, że kupując jaja, mleko czy mięso nadal nie mamy szans dowiedzieć się czy zostały wyprodukowane przy użyciu czystej paszy, czy paszy z GMO. Dlatego Greenpeace zbiera wszędzie w Europie podpisy pod petycją do Komisji Europejskiej, żądającą znakowania także takich produktów. Kopia petycji znajduje się w środku tego przewodnika – czekamy na Wasze podpisy, a kiedy ich liczba w Unii Europejskiej osiągnie milion, przekażemy je władzom w Brukseli.

Zakup żywności zawierającej GMO oznacza wzrost zysków największych światowych korporacji agrochemicznych, eliminację małych gospodarstw rolnych, promocję zielonych pustyń, na których nie rośnie nic poza genetycznie modyfikowaną soją i wycinanie kolejnych polaci dziewiczych lasów pod jej uprawę w takich krajach jak Argentyna i Brazylia. Nie potrzebujemy genetycznie modyfikowanej żywności na naszych talerzach, świat i Polska produkuje wystarczająco dużo czystej żywności, żeby zapobiec klęskom głodu. Badanie opinii publicznej przeprowadzone w Polsce we wrześniu 2005 pokazało, że podobnie jak wszędzie w Europie, 76% konsumentów nie kupiłoby GMO.

Przed wejściem Polski do Unii Europejskiej wielu ekspertów twierdziło, że nasz kraj będzie łatwym łupem dla korporacji promujących GMO. Dwa lata później mamy sytuację, w której wszystkie 16 województw zadeklarowało swoje terytorium Strefami Wolnymi od GMO, a władze wprowadziły zakaz uprawy transgenicznych roślin, chroniąc 1,5 mln małych

gospodarstw przed zanieczyszczeniem GMO. Polskie rolnictwo, stosujące mniej pestycydów i wolne od GMO, ma szansę zbudować markę „Made in Poland”, która będzie oznaczała produkcję żywności o najwyższej jakości, na którą popyt w Europie rośnie w najszybszym tempie.

Greenpeace prowadzi kampanię w sprawie GMO nie tylko w Polsce, ale na pięciu kontynentach. Wizją, która napędza nasze działania, jest rolnictwo, które nie niszczy różnorodności życia na Ziemi; którego głównym celem jest żywienie ludzi i sprawiedliwa dystrybucja żywności, nie zysk; gdzie rośliny i zwierzęta nie mogą być patentowane, gdzie żywność jest produkowana przede wszystkim lokalnie. Jeśli ta wizja jest również Twoją, rozważ możliwość wsparcia nas swoją pracą bądź pieniędzmi. Nasze zasady zabraniają nam przyjmować funduszy zarówno od państwa jak i biznesu, co sprawia, że możemy liczyć tylko na pomoc od indywidualnych darczyńców. Bez tej pomocy nie moglibyśmy zrobić tego wszystkiego, co już nam się udało i ten przewodnik nie ujrzałby światła dziennego. Powielajcie go, rozdawajcie, dzielcie się informacją z najbliższymi i znajomymi, a pewnego dnia wizja stanie się faktem. Nie można zatopić tęczy!

Z pozdrowieniami,  
Maciej Muskat, Koordynator kampanii Greenpeace



|   |    |
|---|----|
| GMO - podstawowe dane   | 5  |
| Oznaczenia  | 10 |
| Sieci hipermarketów, supermarketów, dyskontów oraz sklepów detalicznych | 11 |
| Napoje, soki  | 14 |
| Piwa i inne alkohole  | 14 |
| Stodyczne, wyroby cukiernicze, przekąski, lody                          | 15 |
| Nabiał, oleje   | 15 |
| Herbaty, kawy, czekolady rozpuszczalne, kakao                           | 16 |
| Mięso, wędliny  | 17 |
| Zupy w proszku, makarony, płatki śniadaniowe, pieczywo chrupkie         | 17 |
| Dodatki do pieczenia, przyprawy, artykuły sypkie                        | 17 |
| Sosy, dżemy, koncentraty, syropy  | 18 |
| Warzywa konserwowe, mrożonki, dania gotowe, owoce                       | 18 |
| Produkty dla dzieci   | 18 |

## 1. Co to jest GMO?

GMO (organizmy modyfikowane genetycznie) to organizmy, które nie powstały w drodze ewolucji i nigdy samoistnie nie pojawiłyby się w naturze. Wybrane geny bakterii, wirusów, roślin i zwierząt wprowadzane są do innych roślin, np. soi, rzepaku, kukurydzy, czy ryżu w celu uzyskania u nich nowych cech. Przykładowo naukowcy wprowadzili materiał genetyczny skorpiona do kukurydzy, bakterii do soi albo ropuchy do ziemniaków. W trakcie procesu manipulacji genetycznych zachodzi prawdopodobieństwo usunięcia pewnych fragmentów i reorganizacji przestrzennych DNA. Technikę wstawiania obcych genów do organizmów roślin czy zwierząt można porównać do wstawienia wirusa do systemu komputerowego - nie ma możliwości sprawdzenia, gdzie faktycznie gen będzie się znajdował i jak będzie się replikował. Zjawiska tego typu mogą prowadzić do nieprzewidywalnych i niespodziewanych skutków, jak np. utrata odporności na dany rodzaj wirusa, negatywny wpływ na rozrodczość pożytecznych owadów albo zaskakujące zmiany w organizmach szczerów konsumujących transgeniczną żywność.



## 2. MIT!!! „Żywność modyfikowaną genetycznie należy uznać za co najmniej równie bezpieczną i zdrową, jak produkowaną tradycyjnie”

Gros badań nad GMO to badania krótkoterminowe, przeprowadzone przez koncerny biotechnologiczne zajmujące się uprawą roślin transgenicznych. Nie prowadzi się obecnie długofalowych badań nad wpływem GMO na zdrowie ludzi. Jednak badania na szczurach karmionych zmodyfikowaną genetycznie kukurydzą MON863, produkującą owadobójczą toksynę, wykazały, że w organizmach zwierząt doszło do znaczących zmian. Odnotowuje się także wzrost alergii związany ze spożywaniem, bądź obcowaniem z GMO. Pracownicy zatrudnieni na farmach, gdzie uprawia się GMO, zostali uznani za grupę specjalnego ryzyka. Co więcej, pewne rośliny transgeniczne powodują neutralizację działania leków - niedawno udało się w Europie wprowadzić zakaz tworzenia GMO zawierających geny odporności na niektóre antybiotyki. Istnieje niewielka szansa, że

podobne, nieoczekiwane zmiany wywołane modyfikacjami genetycznymi zostaną wychwycone podczas procesu autoryzacji i kontroli, ponieważ produkcja protein spowodowana wprowadzeniem obcego DNA może być znacząca, ale niezauważalna natychmiast. Istnieje prawdopodobieństwo, że zmiany ujawnią się dopiero w następnych pokoleniach lub w okresie poddania roślin działaniu czynników stresogennych. Owe niespodziewane i nieprzewidywalne skutki manipulacji genetycznych mogą wywierać wpływ na środowisko naturalne, zdrowie ludzi i zwierząt.

## 3. MIT!!! „Inżynieria genetyczna to sposób na redukcję zużycia pestycydów.”

Prawie wszystkie modyfikowane genetycznie zboża, które uprawia się obecnie, należą do jednej z dwóch grup: "odpornej na insekty" albo "wytrzymałej na pestycydy". Zboża odporne na insekty nazywane są także "roślinnymi pestycydami". Zboże to podczas swojego wzrostu produkuje trującą dla insektów substancję. Zawiera ją każda komórka w ciągu całego okresu wzrostu. Jeżeli więc na przykład spożywasz odporne na insekty zboże to tak naprawdę spożywasz pestycydy. Mniejsze zużycie pestycydów w produkcji roślin transgenicznych jest prawdą tylko dla początkowego okresu uprawy - po kilku latach, na skutek adaptacji natury i wytworzenia superchwałostów, zużycie chemicznych środków ochrony roślin wzrasta powyżej pierwotnego poziomu. Największe korporacje biotechnologiczne są często również sprzedawcami pestycydów.

## 4. MIT!!! „Inżynieria genetyczna to sposób na ochronę środowiska naturalnego.”

Uprawy GMO, jak pokazuje przykład Argentyny - jednego z największych producentów transgenicznej soi - wywierają mnóstwo innych niekorzystnych skutków na środowisko naturalne. W celu utrzymania masowej produkcji tej rośliny, wycinane są tam ogromne polacie lasów pierwotnych. W wielu regionach świata coraz częściej dochodzi do niekontrolowanych zapyleń krzyżowych między roślinami transgenicznymi a ich niezmodyfikowanymi, dzikimi odmianami i jest to proces w większości przypadków



nieodwracalny. Przyspiesza on również tworzenie monokultur, czyli tzw. zielonych pustyń, na których nie rośnie nic innego oprócz transgenicznej soi. Generalnie produkty inżynierii genetycznej powodują przyspieszenie zaniku bioróżnorodności, często poprzez nieprzewidziany wpływ na tzw. "organizmy niecelowe", czyli np. motyle.

## 5. MIT!!! „Technologia GMO jest rozwiązaniem dla problemu głodu na świecie”

Jacques Diouf - dyrektor FAO (Organizacja Narodów Zjednoczonych do Spraw Wyżywienia i Rolnictwa) potwierdził, że problem głodu na świecie nie jest spowodowany brakiem żywności, lecz jej niewłaściwą dystrybucją. Głód pojawia się tam, gdzie brakuje środków na zakup żywności albo ziemi i zasobów potrzebnych do jej wyhodowania. Genetycznie modyfikowane uprawy dodatkowo pogarszają tę sytuację, ponieważ technicyzowane rozwiązania są drogie, powiększają nierówności społeczne i zwiększają problem braku dostępu do ziemi. Celem polityki żywnościowej powinno być zapewnienie, że kontrola nad produkcją żywności pozostanie w rękach rolników i społeczności lokalnych, nie zaś ogromnych korporacji, które dążą do przejmowania kolejnych części łańcucha produkcji żywności.

## 6. Czy zawsze wiemy, co jemy?

Europejskie zasady znakowania żywności zawierają lukę: mięso, mleko, jaja oraz inne produkty pochodzące od zwierząt karmionych paszą GMO nie muszą być znakowane. Greenpeace zamierza to zmienić.

## 7. Co Ty możesz zrobić, żeby wyrazić swój sprzeciw wobec GMO?

● Odwiedź stronę [www.greenpeace.pl](http://www.greenpeace.pl) i podpisz petycję w sprawie znakowania wszystkich produktów wytworzonych ze zwierząt karmionych paszą zawierającą GMO. Albo - jeszcze lepiej - wydrukuj ją

## 8. Czy wiesz co jesz?

i poproś swoich znajomych, przyjaciół i rodzinę, aby też ją podpisali.

● Zostań detektywem genetycznym! Rozpoczynamy tworzenie bazy danych ze zdjęciami oznakowanych produktów GMO. Pomóż nam ją powiększyć, przesyłając nazwę danego artykułu, (jeśli to możliwe) jego zdjęcie oraz miejsce, w którym dokonałeś zakupu. Wszelkie pytania dotyczące Twojego zaangażowania prześlij na adres: [gmo@greenpeace.pl](mailto:gmo@greenpeace.pl).

## 8. Jak rozpoznać produkt GMO?

Napis na etykiecie produktu GMO zawiera frazę "genetycznie zmodyfikowany".

Olej rafinowany odwoniony.  
Do smażenia, gotowania, sałatek.  
Skład: olej sojowy  
(wyprodukowany z nasion soi genetycznie zmodyfikowanej).  
W 100ml produktu: wartość energetyczna:  
827 kcal / 3400 kJ, białko – 0 g,  
węglowodany – 0 g,  
tłuszcze – 92 g.



Przedstawione dane powstały w oparciu o deklaracje złożone przez detalistów i producentów.



- Sklepy oznaczone tym kolorem nie prowadzą sprzedaży produktów zawierających lub mogących zawierać składniki GMO.
- Produkty umieszczone w kategorii zielonej nie zawierają jakichkolwiek GMO lub składników produkowanych z GMO\*.



- Sklepy oznaczone tym kolorem prowadzą sprzedaż produktów zawierających GMO, bądź nie są w obecnej chwili jednoznacznie stwierdzić, czy taki proceder ma w ich firmie miejsce, ale podejmują działania w celu wyeliminowania z obrotu tych artykułów. Są to także sklepy, które nie sprzedają produktów GMO pod własną marką, lecz nie są w stanie zagwarantować, że nie sprzedają jakichkolwiek znakowanych produktów zawierających GMO pod nazwą lub marką innego producenta.
- Produkty przynależne do kategorii pomarańczowej są wytwarzane przez firmy, które dokładają starań, żeby ich produkty nie zawierały składników GMO, lecz nie złożyły jednoznacznej deklaracji o niestosowaniu GMO.



- Sklepy oznaczone kolorem czerwonym prowadzą sprzedaż artykułów, które zawierają składniki GMO, bądź sklepy, które nie odpowiedziały na naszą ankietę.
- Produkty zakwalifikowane do tej kategorii zawierają składniki GMO lub są wytwarzane przez producentów, którzy nie odpowiedzieli na naszą ankietę.

\* Pojęcie produktu wolnego od GMO bierze pod uwagę próg 0.9% dla kontaminacji "technicznie niemożliwej do uniknięcia", poniżej którego znakowanie żywności nie jest wymagane, zgodnie z regulacją UE nr 1829/2003.



- **Alma Market**
- **Auchan**
- **Berti**
- **Elea**
- **miniMAL**
- **Piotr i Paweł**
- **Plus Discount**
- **Schiever**



- **Carrefour**
- **Champion**
- **Eko**
- **Globi**
- **Intermarche**
- **Lewiatan**
- **Savia**
- **Selgros**
- **Tesco**

- **Albert**
- **Aldi**
- **Biedronka**
- **Bomi**
- **Eldorado**
- **Geant**
- **Groszek**
- **Hypernova**
- **Kaufland**
- **Leader Price**
- **Leclerc**
- **Lidl**
- **Macro**
- **Marcpol**
- **Polomarket**
- **Real**
- **Spar**
- **Stokrotka**
- **Żabka**



### Napoje, soki



- Clippo, Granini, Clippuś, Yo
- Tymbark, Kubuś, Caprio, Carotella, Dex
- Hoop, Mr Max, Woda Grodziska, Flip, Gali, Shrek, Zozole
- Hortex
- Pepsi Cola, Gatorade, Tropicana, Mirinda, 7UP, Mountain Dew, Schweppes, Slice, Lipton Ice Tea, Świtezianka, Aqua Minerale, Adrenaline Rush
- Hellena
- Woda Ustronianka, Czantoria, Grappa, Grapcio, Finto, Bingoo
- Fortuna, Tarczyn, Garden, Dr. Witt, Pysio, Łowicz
- Coca-Cola, Coca-Cola light, Cherry Coke, Fanta, Sprite, Lift, Kinley, Tonic, Powerade, Cappy, Nestea, Burn, Nescafe Xpress, Kropla Beskidu, Multivita Vita

### Piwa i inne alkohole



- Żywiec, Heineken, Warka, Tatra, Specjal, Strong, Królewskie, Kujawiak, Leżajsk, Freeq
- Carlsberg, Okocim, Harnaś, Kasztelan, Bosman, Piast, Volt, Karmi
- Tyskie, Lech, Pilsner Urquell, Dębowe Mocne, Redd's, Miller Genuine Draft, Dog in the Fog, Peroni
- Baileys, Smirnoff, Johnnie Walker, Guinness, J&B, Captain Morgan, Cuervo, Tanqueray

### Słodycze, wyroby cukiernicze, przekąski, lody



- Lody Algida
- Mars, Milky Way, Snickers, Twix, M&M, Bounty
- Lody Mlekovita
- Filutki, Minifilutki, Mlekołaki, paluszki Niebieski Młyn
- Kinder Bueno, Kinder Czekolada, Rocher, Mon Cheri, Raffaello, Tic Tac, Nutella
- Nestle, Kit Kat, After Eight, Sensations, Smarties, Jojo, Bon Pari, Lion, Princessa, Aero
- Odra
- Lay's, Cheetos, Twistos, Solinki
- Bahlsen, Hit, Leibniz, Krakuski
- Pringles
- Toblerone, czekolada Milka, 3Bit, Alpen Gold, Prince Polo
- Jutrzenka, Goplana, Kaliszanka
- Lody Korol
- Mieszko



- Wedel

### Nabiał, oleje



- Flora, Delma, Kasia, Rama, Hellmann's
- Dr Oetker
- Sery, shaki Power Cow Milk Shake, masło Lurpak (Arla Foods)
- Olej Kujawski, margaryna Manuel
- Łowicz, Optilife, chłodnik Łowicki
- Mlekovita
- Bakoma
- Laciata, Biale, Zambrowskie, Milko, sery Kolno, Mrągowo,

## Nabiał, oleje



Sejny, Kurpianka, Kormoran, Ostdamer, biojogurty Augustowskie, maślanki Mrągowskie, mleko świeże Mazurskie, serki homogenizowane Pyszne, smakołyki ryżowe Am, Tosmaki, śmietana Mrągowska, Mazurska

- Smakowita, Krówka Maślówka, Vita, Ewa, Roślinne MR, Nova, Roślinne Familijne, Popularna, Naturima, Maryna, Zwykła, Mleczna, Palma, Popularna, Ewa Kulinarna, oleje Bartek, Oliwier, Oskar, Vita Excellent, Popularny, Kucharski, Don Vito, ser Philadelphia



- Actimel, Activia, Danio, ŚniaDanio, Danmleko, Danonki, Fantasia, Danone, Śmietana Szefa Kuchni, Gratka
- Joker Olej Roślinny, Olej Zwyczajny, Olej Roślinny, Perla, Złoty (TK Trade)
- Olej Roślinny (Marlibo, WZT ADM Szamotuły)

## Herbaty, kawy, czekolady i napoje rozpuszczalne, kakao



- Brooke Bond, Lipton, Saga
- Tchibo
- Chocollatta, La Festa, Cremona, Decomorreno, Ekland, Presto, Puchatek,
- Nescafe, Nestle Ricore, Nesquick
- Prima
- Mokate
- Gellwe
- Maxwell House, Jacobs
- Coneser

## Mięso, wędliny



- Sokołów, Gold, Babuni, Uczta, Odrobina, Gratka, Sokolik, Farm Food, Jarosław, Mięstar, Zakłady Mięsne w Kole, Sokołowskie Zakłady Mięsne, Salami z Dębicy, Grill
- Duda
- Wyroby Zakładu Przetwórstwa Mięsnego JBB w Łysych
- Indykpol



- Krakus, Yano, PEK, Tygryski, Constar, Agryf, La Siesta, Mazury, Ekodrob, Suwalskie Zakłady Drobiarskie, Animex Południe, Morliny, Zakłady Mięsne "Mazury" w Elku, Zakłady Mięsne Mazury (Grupa Animex)

## Zupy w proszku, makarony, płatki śniadaniowe, pieczywo chrupkie



- Amino, Knorr
- Musli Vitalis
- Lubella, Mlekołaki,
- Winiary, Nestle
- Wasa



- Malma

## Dodatki do pieczenia, przyprawy, artykuły sypkie



- Gellwe
- Uncle Ben's
- Słodka chwila, Dr. Oetker
- Winiary
- Mąka Puszysta
- Appetita, Ziolopex

Dodatki do pieczenia, przyprawy, artykuły sypkie

- Polski Cukier
- Prymat

Sosy, dżemy, koncentraty, syropy

- Łowicz, Krakus
- Dolmio, Uncle Ben's
- Winiary
- Pudliszki
- Kotlin

Warzywa konserwowe, mrożonki, dania gotowe, owoce

- Bonduelle
- Dr. Oetker
- Łowicz
- McCain
- Heinz,
- Pudliszki
- Kotlin, pizza Sorella, Pan Pizza, Gastronomiczna, Borówka Felix
- Hortex, Polski Ogród
- Łowicz, Krakus
- Banany Chiquita

Produkty dla dzieci

- Bebiko, BoboVita, Bebilon, Nutridrink, Nutrison, Milupa
- Nestle

Produkty dla dzieci

- Gerber

