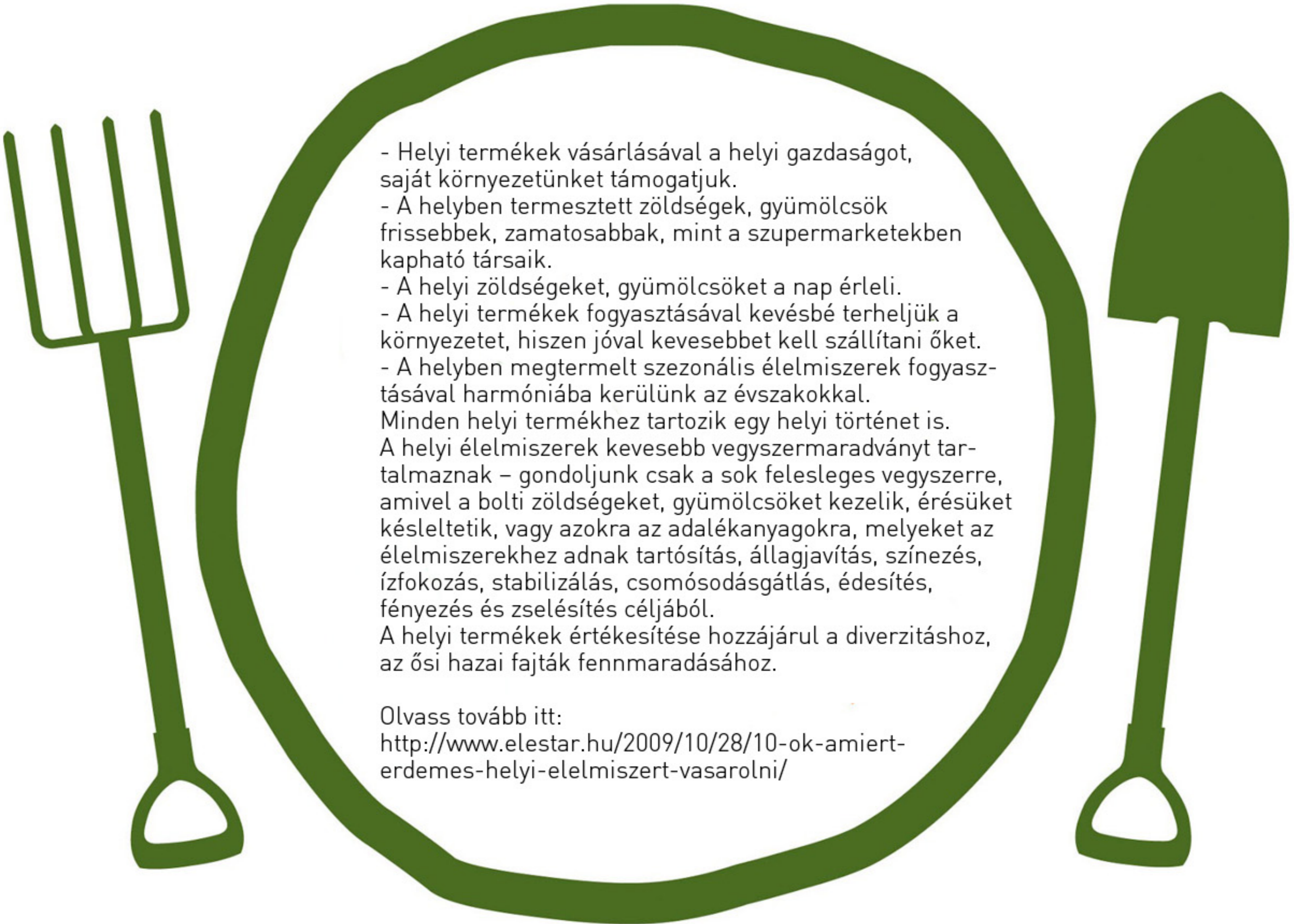


FÓKUSZBAN  
A HELYI

VÁLASZD A HELYIT!





- Helyi termékek vásárlásával a helyi gazdaságot, saját környezetünket támogatjuk.
- A helyben termesztett zöldségek, gyümölcsök frissebbek, zamatosabbak, mint a szupermarketekben kapható társaik.
- A helyi zöldségeket, gyümölcsöket a nap érleli.
- A helyi termékek fogyasztásával kevésbé terheljük a környezetet, hiszen jóval kevesebbet kell szállítani őket.
- A helyben megtermelt szezonális élelmiszerek fogyasztásával harmóniába kerülünk az évszakokkal.

Minden helyi termékhez tartozik egy helyi történet is. A helyi élelmiszerek kevesebb vegyszermaradványt tartalmaznak – gondoljunk csak a sok felesleges vegyszerre, amivel a bolti zöldségeket, gyümölcsöket kezelik, érésüket késleltetik, vagy azokra az adalékanyagokra, melyeket az élelmiszerekhez adnak tartósítás, állagjavítás, színezés, ízfokozás, stabilizálás, csomósodásgátlás, édesítés, fényezés és zselésítés céljából.

A helyi termékek értékesítése hozzájárul a diverzitáshoz, az ősi hazai fajták fennmaradásához.

Olvass tovább itt:  
<http://www.elestar.hu/2009/10/28/10-ok-amiert-erdemes-helyi-elelmiszert-vasarolni/>

1. táblázat: öko és konvencionális élelmiszerek értékes beltartalmi összetevőinek összehasonlítása

Összehasonlított paraméterek	Woese et al. 1995	Worthington 1998	Heaton 2001	Boum & Prescott 2002	Velimirov & Müller 2003	Tauscher et al. 2003	Affsa 2003	Hirt et al. Sundrum 2007
Ásványi anyagok	→	→	→		↑	↑	↑	
Vitaminok	→	→	→		↑	↑	↑	
Fitovegyületek			→		↑	↑	↑	
Fehérjertalom	←	←	←	←	←	←	←	
Fehérjeminőség		→			→		→	
Telítetlen zsírsavak								↑

↑ Biotermékekben nagyobb mennyiségben van jelen, mint a konvencionálisban  
 → Nincs eltérés  
 ↗ Biotermékek tendenciósan nagyobb, mint a konvencionálisban  
 ↘ Biotermékek kissé kedvezőlenebb értékekkel rendelkeznek, mint a konvencionális termékek

Forrás: <http://agronaplo.hu/novekvo-fogyasztas-az-okoelismiszerek-minosege/>

### Keress az ökológiai termelésből származó élelmiszereket!

Az ökológiai termelés a természet és a gazdaság szempontjából is fenntartható gazdálkodási mód. A szemlélet középpontjában a természet védelmén túl az ember és környezete közti harmónia megőrzése és helyreállítása áll. Ez úgy éri el, hogy mellőzi a természetre és egészségre egyaránt veszélyes vegyszereket és technológiákat, így értékes, ízletes, káros anyagoktól mentes élelmiszereket állít elő.



A biotermékek előállításának teljes folyamatára szigorú előírások vonatkoznak, amelyek betartását a termőföldtől a boltba kerülésig objektív ellenőrzési és tanúsítási rendszer felügyeli. A „vegyszermentes”, a „natúr” kifejezések használata nem az ökológiai gazdálkodásra utal. Az öko- ill. biotermékeken a „bio” illetve az „öko” jelző mellett az öko-logó használata is kötelező.



Európai Unió ökológiai logó, vagy más néven "eurolevél" - 2010 óta minden olyan előre csomagolt bioterméken fel kell tüntetni, amely teljes egészében megfelel az EU ökológiai gazdálkodásról szóló rendelkezésnek, és az uniós tagállamokból származik. Importált termékek esetén használata nem kötelező. A címke nagyban segíti a fogyasztókat, hogy könnyebben felismerjék az ökológiai úton előállított élelmiszereket.



Biokontroll Hungaria - Azon ökológiai élelmiszereken és mezőgazdasági termékeken látható, melyek előállítása ellenőrzött, a rájuk vonatkozó közösségi és hazai jogszabályokat betartották, valamint az állam hatósági kontrollja alatt működő ellenőrzési rendszerben állították elő. Ilyen címkével ellátott termékek vásárlása esetén biztosak lehetünk benne, hogy az általunk vásárolt élelmiszer egészséges, ezen felül a fenntartható gazdálkodást támogatjuk általa.



Hungaria ÖKO Garancia - Ausztria vezető ellenőrző szervezetének magyarországi leánycége, több közép- és kelet-európai bioüzem áll ellenőrzésük alatt. Ilyen címkével ellátott termékek vásárlása esetén biztosak lehetünk benne, hogy az általunk vásárolt élelmiszer egészséges, ezen felül a fenntartható gazdálkodást támogatjuk általa.

**Olvass tovább:** <http://okopack.hu/hu/magyarorszagon-hasznalatos-okocimkek-gyujtemenye>

## Helyi termék – helyi kezdeményezések

Vásárlói közösségek olyan közösségi kezdeményezések, melyek közvetlen vásárlási lehetőséget biztosítanak a környék termelőitől származó friss, megbízható, vegyszermentes gazdálkodásból származó élelmiszerek tekintetében. Közvetlen kapcsolatot teremtenek a termelő és a fogyasztó között - legnagyobb erejük éppen



Sokoroalja éléskamra program - a Győr-Moson-Sopron megyei Felpéc, Győrszemere, Kajárpéc, Sokorópátka és Tényő községek kezdeményezése a helyben megtermelt javak helyben történő fogyasztásának népszerűsítésére.

**Olvass tovább:** [www.facebook.com/sokoroaljaeleskamra](http://www.facebook.com/sokoroaljaeleskamra)



Pannon Helyi Termék Klaszter - a nyugat-dunántúli kezdeményezés régióban fellelhető helyi előállítású élelmiszerek és kézműves termékek összegyűjtését, hatékony előállítását, egységes arculatú megjelenítését, piacra jutásuk segítését tűzte ki célul.

**Olvass tovább:** [pannonhelyitermek.hu](http://pannonhelyitermek.hu)



Falusi Porta Tanoda - a mezőörsi program egy olyan tangazdaságot takar, ahol lehetőség van betekinteni a hagyományos gazdálkodásba, az egészséges élelmiszer-termelés folyamataiba.

**Olvass tovább:** [www.facebook.com/falusiportatanoda](http://www.facebook.com/falusiportatanoda)

## A helyin túl... Válaszd a hazait!



Hagyományok-Ízek-Régiók program - olyan kezdeményezések vehetnek részt a programban, melyek a vidéki élelmiszer-előállítási hagyományok megőrzésére, ápolására irányulnak, jellegzetesen magyar, illetve speciális regionális élelmiszeripari termékek, növény- és állatfajták megőrzésére törekednek.



**Magyar termék** - hazai alapanyagokból, itthoni előállítással készül.

**Hazai termék** - itthon állítják elő, ám ötven százaléknál kevesebb idegen eredetű alapanyagot is tartalmaz.

**Hazai feldolgozású termék** - akár száz százalékosan is külföldi alapanyagokból származhat, ám magyar ízléssel és eljárással, magyar kéz által, itthon készült.



**Hasznos oldalak:**

[www.kisleptek.hu](http://www.kisleptek.hu)  
[www.elofaluhalozat.hu](http://www.elofaluhalozat.hu)  
[www.termelotol.hu](http://www.termelotol.hu)  
[www.tudatosvasarlo.hu](http://www.tudatosvasarlo.hu)  
[www.biokultura.org](http://www.biokultura.org)  
[www.biokutatas.hu](http://www.biokutatas.hu)

Kiadja a Reflex Környezetvédő Egyesület  
9024 Győr Bartók Béla u. 7.  
+3696/316-192  
[www.reflexegyesulet.hu](http://www.reflexegyesulet.hu)  
[reflexegyesulet@gmail.com](mailto:reflexegyesulet@gmail.com)  
100% újrahasznosított papírra nyomtatva.



A projektet az Európai Unió támogatja.  
A kiadvány tartalmáért a Reflex Környezetvédő  
Egyesület felel, nem tükrözi az Európai Unió álláspontját.

