



## Gödöllői Helyi Élelmiszer Tanács

### G. 1. Vásároljunk a helyi termelőtől!

A lakóhely közelében termelt termékek vásárlásával a helyi termelőket támogatjuk, kisebb a szállítással, tárolással, csomagolással járó költség. Személyes kapcsolattal épülhet a fogyasztó és termelő közti bizalom.



### G. 2. Válasszuk a hazait!

Így lesz nyomon követhető élelmünk útja a földtől az asztalig, hiszen ismert, jellemző termőhelyi-, éghajlati- és talajviszonyok között folyik a gazdálkodás. Minőségi gondok esetén megtalálható a termelő, ráadásul vizsgálatok szerint kisebb a kockázata a szermaradványok jelenlétének a növényekben.

### G. 3. Keressük a szabadföldi, szezonális termékeket!

Szabadföldi termesztéskor a növény a jellemző természetes összetevőket élettani ciklusának megfelelően termeli, ezért több egészségvédő anyagot, például antioxidáns hatású fitovegyületet tartalmaz. Vizsgálatok szerint kisebb a kockázata a szermaradványok jelenlétének és a nitrát felhalmozódásának.



### G. 4. Legyünk óvatosak az importtal és primőrrel!

Az *import termékek* távoli vidékekről érkeznek, termelésük környezeti, termesztési, termelői körülményei számunkra ellenőrizhetetlenek. Vizsgálatok szerint az import termékekben nagyobb a kockázata a szermaradványok jelenlétének.

A hazai termőszeszontól függetlenül elérhető *primőr termékek* intenzív, zárt, üvegházi termesztésből származnak. Emiatt a vizsgálatok szerint magasabb a nitrát tartalmuk és nagyobb a kockázata szermaradványok jelenlétének.



## Gödöllői Helyi Élelmiszer Tanács

### G. 5. Részesítsük előnyben az öko/biotermékeket!

Kizárólag *természetes alapanyagokból* készülnek fenntartható és ellenőrzött gazdálkodással.

*Termesztésük környezetbarát:* termelésük és feldolgozásuk során nem használnak a környezetre veszélyes anyagot és technológiát, sem szintetikus növényvédő szereket, sem műtrágyákat.

*Magas biológiai értékkel bírnak:* nagyobb a szárazanyag tartalmuk, jobb az eltarthatóságuk; több vitamint, fitovegyületet és ásványi anyagot tartalmaznak; ízletesebbek.

*Szermaradvány mentesség:* az ökológiai gazdálkodás során alkalmazható anyagok nem halmozódnak fel a növényekben egészségre veszélyes szermaradványként.



### G. 6. Fogyasszunk friss ételt!

Akkor járunk el helyesen, ha friss, hazai, szabadföldi termesztésből származó zöldséget, gyümölcsöt fogyasztunk: ezek teljes értékű tápanyagokkal, vitaminokkal, ásványi anyagokkal és igen értékes növényi fehérjékkel látják el szervezetünket, bőségesen tartalmaznak rostot, szabályozzák a bélműködést és elősegítik a szervezet méregtelenítését. A friss étel tápláló, ízletes; ráadásul intenzív rágásra is ösztönöz, ami aktiválja és edzésben tartja az emésztést.



### G. 7. Táplálkozzunk teljes értékűen!

A teljes értékű táplálkozás fedezi mindennapi tápanyagszükségletünket, figyelembe veszi a mindenkori energiaszükségletünket, összetételében alkalmazkodik hagyományos táplálkozási szokásainkhoz, teljes értékű nyers alapanyagokra épül, kerüli az élelmiszerek túlzott feldolgozását, nem használ adalékanyagokat.

*Összeállította:  
Dr Varga Adrienne egyetemi adjunktus (SZIE KTI)*





## Gödöllői Helyi Élelmiszer Tanács

### Programok:

- 10:00 Megnyitó, G7 bemutatkozás - Balázs Bálint (ESSRG)
- 10:30-12:30 Aratási munkálatok, cséplés, őrlés
- 10:30-12:30 Dagasztás, kenyérsütés
- 11:00-12:30 Science Café: előadások és beszélgetések
- Növénytermesztés és alapanyag minőség - Dr Varga Adrienne egyetemi adjunktus (SZIE KTI)
  - Egészséges táplálkozás a mindennapokban – Kisa Judit dietetikus
  - Helyi gazdálkodás, helyi pénzek – Nagy Gábor (Gödölye Szövetkezet)
- 12:30-13:30 Bio ebéd – vegan és hagyományos ebéd a kertészet terményeiből Fodor Sándortól, a Solier Café séfjétől
- 13:20 Tombolahúzás
- 13:30-14:00 Eritmia bemutató
- 14:00-14:30 A Szederfa Otthon vetített képes előadása
- 14:30-16:00 A dietetikus válaszol - interaktív infobörze Kisa Judittal (SOTE)
- 14:30-16:00 Mit egyen a gyerek? - beszélgetés az otthoni étrendről és a közétkeztetésről - közben Jazz Café
- 14:30- 16:00 Táncház, tánctanulás

A rendezvény ideje alatt kedvezményes helyi termék és bio élelmiszer vásár, termelői piac, „Ételben az egészség” vegan főzőiskola, kenyérsütés.

### Gyermekprogramok egész nap:

- Kötélverés
- Termés-és szalmaképek készítése, kreatív rajzverseny
- Kézműves foglalkozások, papírmásé szobrászat, papírbútorok készítése
- Ismerkedés hagyományos kertészeti, földművelő gépekkel

Bővebb információk:

<http://solier-green.blogspot.com/>

06-20-322-03-72



## Gödöllői Helyi Élelmiszer Tanács

9 8 9 8 K M { C > P @ , 8 I 8 K É J @ ,  
: j X c } [ ` , m X j } i

2010. július 25. vasárnap 10:00 – 16:00



A Gödöllői Helyi Élelmiszer Tanács (G7) - tagjai helyi termelők, kereskedők, fogyasztókat képviselő civil szervezetek, egyetemi kutatók és éttermek - a Gödöllő környéki élelmiszerek termelésének, feldolgozásának, kereskedelmének és fogyasztásának serkentését, az egészséges életmód megismertetését tűzte ki célul.

Szervezők és támogatók: GAK Nonprofit Közhasznú Kft, Kertészeti tanúzem, Babatvölgyi Biokertészet Tanúzem, Környezet- és Tájgazdálkodási Intézet, ESSRG Környezeti Társadalomkutatók, SZIE HÖK, GATE Zöld Klub Egyesület, GreenDependent Egyesület, Nyitott Kert Alapítvány, Gödölye Szövetkezet, Szederfa Otthon, Fogyatékos Személyek Esélyegyenlőségéért Közalapítvány, Solier Café, helyi civilszervezetek önkéntesei

