

Helyi termék és környezeti fenntarthatósági ÚTMUTATÓ



SZÉCHENYI TERV



A helyi termék fogyasztásának környezeti és fenntarthatósági előnyei

Vajon kinek jut eszébe egy vasárnapi terített asztalnál, hogy a tálakban lévő ételek alapanyagainak megtermelése milyen mértékben terhel, szennyezi a környezetünket? A fímon falatok láttán sokan nem is gondolják, hogy az élelmiszertermelésnek számtalan káros környezeti hatása van.



A termék nagy utat tesz meg az előállításától az asztalunkig. Amíg ezen az úton végigér, anyagokat és energiákat zsákmányolunk a természettől, a környezettől, és akkor még nem is említettük a szennyező melléktermékeket, a szállítás során levegőbe kerülő anyagokat, és a fogyasztóként felelő

lőtlen magatartásunk által okozott károkat (hulladékok, pazarlás).

A környezeti fenntarthatóság összefügg a fenntartható fejlődés fogalmával, amely szerint úgy kellene élnünk ezen a bolygón, hogy a jövő nemzedékei számára is rendelkezésre álljon elegendő mennyiségű és minőségű levegő, tiszta víz, energia, természeti erőforrás.

"Gondolkozz globálisan, cselekedj lokálisan" - ez a fenntarthatóság jellemző jelmondata. Már az is óriási eredmény, ha minden ember a saját környezetében változtat magatartásán, hiszen a kis lépések összeadódnak, és nagyobb léptékűvé válnak.

Enni mindennap kell. Könnyű belátni, ha a fogyasztási, étkezési szokásainkon is tudatosan változtatunk, egyénileg is tehetünk apró lépéseket a környezeti fenntarthatóságért. Márpedig sok kicsi, sokra megy. Az apró lépéseket a termelőig, piacokig, a kisebb boltokig kell megtenni, ott kell beszerezni a mindennapi étkezéshez felhasznált élelmiszereinket, amelyek legyenek helyi termékek!

Kiadványunkban azt mutatjuk be, hogy az alapvető élelmiszerekből igenis van helyi. Nincs tehát akadálya, hogy környezettudatosan együnk.



Legfőbb környezeti előnyök

- ✓ A helyi terméket kevesebbet kell szállítani, hiszen az előállítás és a fogyasztás helye közötti távolság maximum 40 km, így kevesebb káros és üvegházhatású gáz kerül a levegőbe (ez csökkenti a globális felmelegedést és a légszennyezést).
- ✓ Kevesebb csomagolóanyag-felhasználást igényel (a piacon nem használnak fölösleges csomagolást), így nem képződik hulladék.
- ✓ A gazdaságban meglévő helyi adottságok vagy anyagok, speciális termékek előállítását teszik lehetővé, ezzel is kevesebb hulladék keletkezik (pl. fűzveszéből készül kosár a piacra vitelhez).
- ✓ A göcseji hagyományok alapján, a termőfölddel való kíméletes bánásmód a jellemző a helyi termelési folyamatokra; (vetésforgó, az őshonos növények telepítése, az állati trágya alkalmazása, a kisparcellás művelés, a vegyszerek mellőzése vagy helyettesítése, mechanikus gyomirtás vagy legeltetés).
- ✓ A kisparcellás művelési módszerek, a családi gazdaságok kevesebb gépesítést igényelnek, ez kevesebb energiafelhasználással jár, így kevesebb por, korom és légszennyező anyag kerül a levegőbe.
- ✓ A rövidebb szállítási távolság és a rövidebb idejű tárolási igény miatt nincs szükség tartósítószerekre.
- ✓ A helyi termelési módokra jellemző a takarékos vízfelhasználás és az esővíz visszaforgatása.
- ✓ Helyi munkaerőt igényel, ezért kevesebb ingázásra, utazásra van szükség.





Mindennapi ételmiszereink előállításának körülményei

Tej és tejtermékek

Napjainkban roskadoznak az üzletek polcai a távoli országokból importált dobozos tejektől, tejtermékektől, sajtoktól. Vajon mennyi közülük van a valódi tejhez?

Lehet-e egy tej fenntartható módon előállított, ha több száz, több ezer kilométert tesz meg közúton szállítva, és háromrétegű dobozba csomagolják minden literjét?



A városi ember sok esetben nem is ismeri a házi tej ízét, hiszen először zacskós, majd dobozos tejhez szoktatta hozzá a globalizáció. Pedig a városban is lehet házi tejet vásárolni, csak fel kell keresni a helyi piacot, a helyi termelőket.

A helyben előállított tej és tejtermékek a helyi gazdák teheneitől, kecskéitől származnak, amelyeket helyben termelt takarmánnyal etetnek. Az egész előállítási folyamat mentes a fölösleges szállítástól, tartósítástól, csomagolástól, hiszen a lefejt tejet a gazdaságban újratölthető kannákba töltik, majd a vásárló által hozott, többször tölthető palackokban mérik ki a helyi piacokon. A sajt





pedig házi körülmények között érlelt, mesterséges adalékoktól mentesen készül, a tej keletkezési helyén, tehát nem kell bonyolult logisztikával, raktározással, csomagolással sem terhelni a környezetet.

A tej fontos fehérjeforrás, ásványi anyagokat, vitaminokat tartalmaz. A teljes tej magas zsírtartalmú. Hőkezelés során a tej csak keveset veszít belső tartalmából, ezért az értékes anyagok a tejtermékekben is megtalálhatók. A frissen fejt, nyers tejet ajánlatos a fogyasztása előtt felforralni.



Miért van jó hatással a környezetre, ha a helyben előállított tejet és tejterméket fogyasztjuk?

- ✓ Mert nincs szükség hosszú szállítási folyamatokra sem az állatok takarmányozásakor, sem a termék értékesítésekor (csökkentve ezzel a levegő- és zajterhelést, a por- és koromképződést).
- ✓ Mert nem háromrétegű (műanyag, fém és papír), környezetterhelő csomagolásba kerül a tej, hanem újratölthető palackokba, megelőzve ezzel a hulladékok keletkezését.
- ✓ Mert nem tartalmaznak adalékanyagokat, tartósítószeret, így nem használnak fel egyébként szükségtelen anyagokat.
- ✓ Mert nem esnek át többszörös hőkezelési, tartósítási folyamatokon, legfeljebb hűtésen, tehát takarékosan használják az energiát.
- ✓ Mert tejből minden más tejterméket elő tudunk állítani akár az otthonunkban is (tejföl, túró, tejszín), felesleges csomagolóanyagoktól mentesen, energiatakarékosan, nagyanyáink módszereivel, és ehhez elég volt egyszer hazavinni, ezen túl nincs szükség környezetterhelő szállításra sem.
- ✓ Mert a tejtermelés melléktermékei (pl. tehéntrágya) jótékony hatással vannak a termőföldekre, ezért nincs szükség egészségtelen, környezetkárosító műtrágyákra.



Tojás

Alapvető élelmiszerünkre, a tojásra igaz leginkább az, hogy a "termék" egyértelműen magán viseli előállításának körülményeit. Hasonlítunk össze egy kiskertben kapirgáló tyúk tojását egy nagyüzemi körülmények között előállítottal! A háztáji tyúkoké gyakran még a tojástartóba sem fér bele. Amúgy mit kezdünk otthon a tojástartóval, amelyet a nagybevásárlásnál (ha szupermarketben vásárolunk) újra és újra hazaviszünk? Ha a piacon vásároljuk a tojást, egy-egy tojástartót nagyon sokszor is felhasználhatunk.

A házi tyúkokat nem kell mesterséges tápokkal, "színezékekkel" etetni ahhoz, hogy szép sárga tojást tojjanak: tökéletesen megteszi a gazda által helyben termelt kukorica is. A tyúk kis léptékű, ház körüli tartása során jellemzően nem használnak gépeket, de a kisüzemi tojástermelésnek már eszközigénye van, hiszen a tyúktartás körülményeire szigorú európai uniós előírások vonatkoznak. A gépek üzemelése során felhasznált energiát ellensúlyozza, hogy a takarmány ugyanabból a gazdaságból származik, és nem kell távoli vidékről szállítani.



A tojás igen magas tápértékű fehérjéket, számos, egyéb élelmiszerekben alig fellelhető vitamint, és ásványi sókat is tartalmaz. Ideális élelmiszer. Kutatások bebizonyították: nem a tojás a felelős a magas koleszterinszintért.



Miért van jó hatással a környezetre, ha a helyben előállított tojást fogyasztjuk?

- ✓ Mert a tyúkkudvarban keletkezett természetes trágya felhasználható a földek talajerő-utánpótlására, így nincs szükség drága és környezetterhelő műtrágyákra.
- ✓ Mert a piacon, a termelőtől vásárolt tojás mindig friss, és a kapott tojástartókat újrahasznosíthatjuk, hozzájárulva ezzel a hulladékmennyiség csökkentéséhez.



✓ Mert a házi körülmények között tartott tyúkok tojástermelése kapcsolódik más termékek előállításához is (gabonatermesztés, zöldség- és gyümölcsstermesztés), biztosítva ezáltal a hatékonyabb anyag- és energiafelhasználást



Zöldség

Göcsej már a régmúlt időkben is, hagyományosan zöldség- és gyümölcsstermő, valamint állattartó terület volt. A talaj- és éghajlati adottságok fenntarthatósági és ökológiai szempontból a hagyományos növényfajoknak kedveznek. Különösen nagy múltja van a paradicsom, a



krumpli, az uborka, a káposzta és a tök termelésének. Sok helyen még ma is a hagyományos, kézi sajtolási módszerrel készítik a tökmagolajat, amely e vidék jellegzetes terméke. A parcellákon a vegyszeres gyomirtás helyett a kisebb gépi, vagy inkább a kézi kapálást

választják a gazdák, vagy tudatosan, egymás mellé te-



szik a különböző növényfajokat, hogy azok természetes illóolaj-tartalmuknál fogva elűzzék a kártevőket (pl. fokhagyma).



Gyümölcs

A telepített, vagy a ház körüli gyümölcsösökben a környezetbarát, fenntartható gazdálkodási körülmények a jellemzők.

Sok kétkezi munka, kevés vegyszer. Az egyik igazán természetes módszer a permetezés helyett a madarak becsalogatása a gyümölcsös kertbe: odútelepítéssel veszik rá a gazdák a szárnyasokat, hogy a kártevők elleni védelem legfontosabb segítői legyenek.



Ahol madár van, ott nincs szükség nagy-mértékű vegyszeres permetezésre.

Ha a gyümölcsöt nem frissen kívánjuk fogyasztani, készülhet belőle akár azonnal gyümölcslé, dzsem, aszalvány, ecet, bor vagy pálinka.

A zöldségek, gyümölcsök, különösen nyersen fogyasztva gazdagok ásványi anyagokban, rostokban, vitaminokban. A mindennapi étkezés elképzelhetetlen nélkülük. *"Mindennap egy alma, az orvost távol tartja"* - szól a tapasztalatokon alapuló mondás.



Miért van jó hatással a környezetre, ha a helyben termesztett zöldséget és gyümölcsöt fogyasztjuk?



✓ Mert nem jellemzőek a levegőterhelő szállítási, raktározási folyamatok. Bár az üzletekbe, a piacra el kell vinni a termést, de a szállítási távolság sokkal rövidebb, és emiatt a gépjármű okozta környezetszennyezés is sokkal kisebb.

✓ Mert a kisgazdaságok termelői nem használnak csomagolóanyagot, műanyagtálcákat, fóliát, papírt, a piacon, vagy kisebb boltokban egyszerűen a ládából kínálják a terméket, így nem keletkezik felesleges hulladék.



✓ Mert nem kell mesterséges, környezetkárosító vegyszerekkel érésre kényszeríteni a zöldséggyümölcsöt, mert az éretten kerül a piacra.

✓ Mert a gyümölcsök otthon adnak számos állatfajnak (madárnak, méheknek), fenntartva ezzel a biológiai sokféleséget.





Méz

Méz

A méz előállítása az egyik legjobb példa a természet, a környezet és az ember harmóniájára. A göcseji vidék nagy kiterjedésű erdői, ligetei kifejezetten kedveznek a mézkészítésnek. A táj uralkodó növénytársulásai az erdők, legelők, gyomterületek. Ezek a permetezőszerektől mentes, mozaikos élőhelyek lehetővé teszik, hogy a méhek vegyszermentes virágport és nektárt gyűjtsenek, amelyekből a méz készül. A helyi termelők tartósítószermentes mézeket állítanak elő, jellemzően forgalomtól távoli, természeti környezetben.



A méz természetes édesítőszer. Ásványi anyagokat, vitaminokat tartalmaz, összetételénél fogva erősíti, támogatja az immunrendszert.

A méz jól és változatosan használható mindennapi ételünkbe, italainkba.



Miért van jó hatással a környezetre, ha a helyben előállított mézet fogyasztjuk?



✓ Mert a helyi termelők üvegbe csomagolják a mézet, amely akár negyvenszer is újratölthető, szemben az egyszer használatos műanyag csomagolással.

✓ Mert nincs szükség gépesítési folyamatokra, ezáltal nincs károsanyag-kibocsátás (füst, korom, üvegházhatású gáz) és zajterhelés.



✓ Mert ökológiai szempontból a változatos, mozaikos élőhelyeket részesíti előnyben, és segíti ezek fennmaradását (a méhek szorgos munkája a növények szaporodását támogatja).

✓ Mert a változatos természeti körülmények miatt kisebb a veszély a méhcsaládok megbetegedéseire és a vegyszerek miatti pusztulásra.



Gabona, liszt

Bár a Göcsej vidéke nem kedvez a nagytáblás mezőgazdasági kultúráknak, vannak azonban helyben termelt gabonák, mint a búza, a kukorica, és kisebb arányban a hagyományos fajták, mint a hajdina, köles.

A helyben termelt gabona jelentős részét a kisgazdaságok állatainak takarmányozására használják fel, megtakarítva a szállítás okozta energiafelhasználást, környezetterhelést. Bár nem tipikusan búza-termő ez a vidék, de vannak



olyan helyi malmok, amelyek a környékükben, Zalában megtermelt gabonát őrlik meg. Tehát a mindennapi étkezéshez szükséges lisztből is van helyi.



Szárzészta

A közkedvelt szárzészta egyik nélkülözhetetlen kelléke a tojás és a liszt, amelyekből a hagyományos szárzészta sokféle formája kerül az étkezőasztalokra.

A Göcsejben több kisüzem készít szárzészta a cérnametéltől a tarhonyáig.



A szárzészta felhasználásával változatos, jó ízű ételek készíthetők. A kifőtt tészta ezen a vidéken hagyományosan nyers mákkal, dióval ízesítik. Ezeknek az olajos magvaknak magas a tápértéke, ásványi anyag és vitamintartalma.



Miért van jó hatással a környezetre, ha a helyben előállított szárzészta fogyasztjuk?



- ✓ Mert kisüzemi körülmények között, sok kézzel munkával, kevés gép igénybevételevel készül, az előállítása kevesebb energiát igényel.
- ✓ Mert a környéken megtermelt alapanyagok (tojás, liszt) felhasználásával készülnek.
- ✓ Mert az így előállított termékek őrzik a régi, házi ízeket.



Hús és húskészítmények

Az állattenyésztés a térség hagyományos tevékenysége. A mangalica sertés nevelése egyre elterjedtebb. Húsa, az abból előállított húskészítmények népszerűek.



A viszonylag sok csapadék lehetővé teszi a szarvasmarha számára a bő füvű legelők kialakulását. A térségben inkább a tejet adó fajták tartása a jellemző.

A baromfiudvarban jól megférnek egymás mellett a különböző

típusú, fajtájú szárnyasok: csirkék, tyúkok, kakasok, pulykák, libák, kacsák. Amelyik gazdaságban ma vannak lovak, ott az állatok sok segítséget nyújtanak a helyi termékek előállításához.



A kiegyensúlyozott, egészséges táplálkozásnak a húsfogyasztás is része. A hús fontos fehérje-, zsír-, vitamin- és ásványianyag-forrás az emberi szervezet számára.



Miért van jó hatással a környezetre, ha a helyben előállított húst, húskészítményeket fogyasztjuk?

✓ Mert az állattartás természetes, zárt körfolyamatot képez, amely környezetileg fenntartható: az állatok helyben termelt takarmánnyal és a réten nőtt fűvel, szénával táplálkoznak, a learatott gabona szalmája kerül az istállóba, húst, tejet, tojást adnak, trágyájuk pedig a földek tápanyag-utánpótlását segíti.

✓ Mert a húst, húskészítményeket frissen fogyasztják, amely nem pazarol energiát, hiszen nem kell távolra szállítani, ahhoz lefagyasztani.



✓ Mert a tartósítást természetes módszerekkel végzik (pl. sózás, füstölés), nincs szükség mesterséges tartósítószerre, ízfokozók alkalmazására, így a termékek megőrzik a jellegzetes, házias ízeiket.

✓ Mert nem kell a hústermékeket többszörösen, egyenként csomagolni, így kevesebb hulladék keletkezik.

Lekvár, dzsem



A tartósításra használt egyik régi módszer a befőzés. A Göcsej egyik fő jellegzetessége a szilvalekvár, amit régi, hagyományos módszerrel főznek. A lekvárok alacsony energiafelhasználással, házias körülmények között, helyben termelt alapanyagokból, tartósítószermentesen készülnek, amelyek a befőzés után környezetbarát csomagolóanyagba, üvegbe kerülnek. A gyümölcsök helyi fajták (pl. szilva, alma, direkttermő szőlő), amelyek őrzik a térség hagyományait is.

A különböző gyümölcsökből készített lekvárok, dzsemek megtartják az alapanyagok jó tulajdonságait, tartalmaznak vitaminokat, ásványi anyagokat, rostokat, jótékonyan hatnak az emésztésre. Ha natúr joghurtba, kefirbe keverjük, magunk állíthatjuk elő kedvenc gyümölcsjoghurtunkat.



Aszalványok

Az aszalás valamennyi művelete környezetet nem terhelő, kézzel végzett tevékenység. A helyi gyümölcsösökben beérő almát, körtét, szilvát a leszedés után átválogatják, megmossák, és az erre a célra készített fakeretes szárító rekeszekbe, a cserényekbe rakják. A fával fűtött kemencében, egyenletes hőmérséklet mellett, néhány napon át készre szárítják a gyümölcsöt. Az így tartósított alma, körte, szilva magában foglalja a friss termés minden erényét, vitamintartalmát, és különleges ízvilággal ajándékozza meg a fogyasztóját.



Az aszalványokban koncentráldók a gyümölcsök tápanyaga, cukortartalma, éppúgy tartalmaz vitaminokat, ásványi anyagokat, mint friss elődei.

Ételek, édességek készítéséhez használják, de önmagukban is nagyon finom csemegék. Az aszalt gyümölcs igazi, természetes energiaforrás.



Miért van jó hatással a környezetre, ha a helyben előállított lekvárokat, aszalványokat fogyasztjuk?



✓ Mert a helyi gazdaságokban, kiskertekben termett gyümölcsökből helyben készítik, nincs fölösleges szállítás, amely üzemanyagot használ és terheli a környezetet.

✓ Mert a termékek nem igénylik a mesterséges tartósítószer alkalmazását, ezzel csökken a fölösleges anyag (tartósítószer) előállítása, felhasználása.

✓ Mert az előállítási folyamatok nem gépesítettek, emberi erőt, kézi munkát igényelnek, így nem terhelik a környezetet.

✓ Mert a lekvárok csomagolóanyaga az üveg, amely többször felhasználható, újrahasznosítható anyag.

Szikvíz, szeszes italok

A szikvíz hazánkban az ásványvíznél régebbi termék. Göcsejben több szikvízgyártó kisüzem működik. A szikvíz alapanyagát a hálózati ivóvíz adja, amelyet szén-dioxiddal dúsítanak, majd újratölthető palackokba kerül. A technológia nem igényel olyan bonyolult gépsorokat, energia felhasználást, mint az ásványvíz palackozása.

A térségben előállított bor és pálinka jellemzően a helyi gazdaságban termelt szőlőből, gyümölcsökből készül, hagyományos körülmények között. A csomagolás fából készült hordó, illetve üveg, amely többször is felhasználható, hiszen a magára valamit is adó gazda nem tárolja műanyagban a sok munkával előállított termékét.

Készült: a Göcsej Védjegytől a Hungaricumig - környezettudatosság az élelmiszerfogyasztásban című, KEOP 6.1.0/B/11-2011-0013 számú projekt keretében

Kiadja: Humán Esély Tanácsadó Nonprofit Közhasznú Kft.

Felelős kiadó: dr. Buza Beáta

Szakmai tanácsadó: Kollarics Tímea

Nyomdai munkák: Gura Nyomda Kft.

Újrahasznosított papírra nyomva

Példányszám: 10 000 db



Nemzeti Fejlesztési Ügyműködés
www.ujzsechenyterv.gov.hu
06 40 638 638



HAGYARORSZÁG MEGJUL



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg.