РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА
МИНИСТЕРСТВО ЗА ЗЕМЈОДЕЛСТВО, ШУМАРСТВО
И ВОДОСТОПАНСТВО

ОРГАНИЗАЦИЈА НА ПОТРОШУВАЧИТЕ
НА МАКЕДОНИЈА

Swedish Society for Nature Conservation

CONSUMERS INTERNATIONAL

ОРГАНСКА ХРАНА – ЗДРАВА, ВКУСНА И БЕЗБЕДНА

Купувајте паметно – побарајте ја ознаката!

органски производ

*Изработката на брошурата е овозможено со поддршка на
Consumers International (CI) и Swedish Society for Nature Conservation (SSNC)*

Почитувани потрошувачи,
препознајте ја ознаката за органските производи!

органски производ

Со препознавање на органските производи и нивно внесување во секојдневната исхрана ќе придонесете за зачувување на вашето здравје. Правилниот избор на прехранбени производи и правилниот начин на исхрана значи вложување во сопственото и здравјето на вашите најблиски.

Оваа брошура ќе ве запознае со предностите на органската храна, нејзиното означување, значењето за добрата исхраната на луѓето, влијанието врз животната средина, видовите на органска храна достапна на нашиот пазар и местата каде можете да ја купите.

ШТО Е ОРГАНСКА ХРАНА?

Тоа се прехранбени производи кои се одгледани на незагадена почва и произведени со земјоделски, биолошки и механички методи кои не се штетни по здравјето на луѓето, животната средина и природната рамнотежа. Органското земјоделско производство прифаќа дека постои директна врска меѓу нашето здравје и начинот на кој се произведува храната што ја консумираме. Тоа ја почитува и применува моќта на природните процеси за да создаде здрави фарми.

При органскиот начин на производство и преработка на храна се дава предност на употребата на материи и производи кои се добиени на природен начин. Употребата на вештачки ѓубрива, хемиски пестициди, хормони, конзерванси, адитиви, генетски модифицирани плодови и состојки или други синтетички материи е сведена на минимум, односно во најголемиот дел е недозволена. Името органски производ, односно органска храна, е дадено поради органските материи и методи со кои земјоделците ги заменуваат овие вештачки материи.

ЗОШТО БИ КУПИЛЕ ОРГАНСКА ХРАНА?

Органската храна не го нарушува вашето здравје

Органските производи имаат високи здравствено–безбедносни стандарди, пред сè затоа што почвата на која се произведуваат е незагадена и не се употребуваат штетни материи при производството. Органските производи:

- Содржат повеќе природни хранливи материи, како што се природните шеќери, витамин Ц, каротиноиди, антиоксиданси, и поголеми количини минерални материи како: калциум, магнезиум и железо.
- Содржат помалку штетни нитрати, поради неупотребата на вештачки ѓубрива во производството.
- Ја минимизираат вашата изложеност на пестициди. Во конвенционалното земјоделско производство се употребуваат повеќе од 400 различни пестициди, па нивните остатоци честопати се присутни и во храната и тие можат да предизвикаат нарушување на здравјето. Најдобар начин да се одбегнат овие хемиски пестициди е со користење на органски производи во чие производство нивната употреба не е дозволена.
- Имаат помалку адитиви. Одредени адитиви можат да бидат канцерогени, или да предизвикаат други видови на нарушувања – како на пример хиперактивност кај децата. Во производството на храна во Европската унија се користат 290 адитиви, додека во производство на органска храна е дозволено да се користат само 32 строго определени адитиви. Поради оваа причина, може да се каже и дека органската храна има поприроден мирис, вкус и боја.
- Не се произведени со употреба на хормони, антибиотици и други синтетични лекови, кои може да предизвикаат рак или изложеност на бактерии - отпорни на антибиотици.

Органската храна не содржи генетски модифицирани плодови или состојки

Генетската модификација претставува манипулација со гени и нивно внесување по вештачки пат во генетскиот материјал на некој организам. Генетски модифицираните плодови или состојки и се забранети во органското производство.

Органската храна придонесува за заштита на животната средина

Со органскиот начин на производство на храна се одржува стабилност на екосистемите преку минимално загадување на животната средина. Тоа меѓу другото подразбира и сведување на можната употреба на надворешни извори на енергија на минимум. Ова се врши и преку исклучување на употребата на вештачки ѓубрива и хемиски пестициди за чие производство се трошат големи количества енергија, и кои може да ја загадат почвата и водите. Наместо тоа, органските фармери употребуваат природни ѓубрива и тоа најмногу арско ѓубриво, како и компост добиен по пат на рециклажа на отпадните материи. Еден од главните принципи на органското производство на храна е ротацијата на повеќе видови на растителни култури, со цел да се избегне осиромашување на почвата од хранливите материи, како и развојот на болести. Органското производство користи природни непријатели на штетниците и болестите, а се внесуваат и корисни видови инсекти како механизам за саморегулација.

Во органското сточарство се применуваат мерки за грижа за животните

Системот на органското производство на храна води исклучителна грижа за благосостојба на животните. Животните се напасуваат на незагадени високопланински пасишта, а на фармите тие се одгледуваат во т.н. отворен систем кој овозможува слободно движење и природно однесување.

ЗАРЕМ НЕ Е ОРГАНСКАТА ХРАНА ПОСКАПА?

Производителите на органски производи се придржуваат до строги и повисоки стандарди на производство, а имаат и дополнителни трошоци за задолжителна сертификација на нивното производство и трошоци за редовни контроли од страна на надлежните институции. Дополнително, откажувањето од употребата на вештачки препарати во производството понекогаш резултира и со помали приноси кај органските фармери. Поради овие причини во Европската унија и на другите развиени пазари органските производи може да имаат повисока цена од онаа на производите кои не се произведени по органски пат. Сепак, поради големата конкуренција на пазарот во Македонија, цената на органската храна се приближува кон цената на храната која не е одгледана и произведена на органски начин.

Од друга страна, потрошувачите кои се свесни за врската помеѓу квалитетот на исхраната и здравствената состојба на човекот, се подготвени да купат здрави производи и, секако, да платат нешто повисока цена за нив. За вас како потрошувач, купувањето органски производи овозможува не само здрава исхрана, туку и активен придонес за заштитата на животната средина.

КОИ ВИДОВИ НА ОРГАНСКА ХРАНА ГИ ИМА НА НАШИОТ ПАЗАР?

Во изминатата деценија бројот на органски фармери во Македонија е зголемен десетпати. Дел од нивните производи се наведени во долната табела.

Група на производи	Пример
Овошје	Аронија, капини, малини, боровинки, грозје, сливи, јаболка, киви, лубеници, дињи, тикви
Зеленчук	Компири, домати, пиперки, грашок, кромид, морков
Житарици	Пченица, пченка, јачмен
Млеко и млечни производи	Козјо млеко, овчо млеко и сирење
Месо и месни производи	Овчо, јунешко
Пчелни производи	Мед, прополис
Печурки	Вргањ, лисичара, јајчара, рујница, црна труба, ливадарка
Пијалаци	Вино, сок
Други преработки	Доматен сос, вински оцет, маџун, мармалад, ајвар

КАДЕ МОЖАМ ДА КУПАМ ОРГАНСКА ХРАНА ВО МАКЕДОНИЈА?

Органската храна можете да ја купите во специјализирани продавници за органска храна (на пр. БИОКУЛТ маркети) и во подобро снабдените дуќани. Поголемите самопослуги (на пр. Тинекс, Веро, Керфур, Рамстор) честопати видливо ги означуваат овие производи. Органската храна можете да ја купите и директно од производителите – од стотици органски фарми во Македонија. На интернет страницата „Органска Македонија" можете да најдете контакти од производители на органска храна (погледнете подолу во делот за дополнителни информации).

КАКО ДА ЈА ПРЕПОЗНААМ ОРГАНСКАТА ХРАНА?

Органските производи се обележуваат со посебна ознака, која гарантира дека ги задоволуваат стандардите за органско производство. Во Македонија овие производи се означуваат со сонце околу кое вирее фиданка, како што е прикажано на сликата лево. Кога ќе наидете на производ со оваа ознака бидете сигурни дека се работи за органски производ.

органски производ

Европската унија има сопствена ознака за органски производи. Како што е прикажано на сликата десно таа има облик на лист составен од ѕвезди кои се преземени од знамето на ЕУ. Оваа ознака можете да ја сретнете и на производи кои се увезени на нашиот пазар.

КАКО ДА ЗНАМ ДЕКА ХРАНАТА ОЗНАЧЕНА КАКО ОРГАНСКА Е НАВИСТИНА ТАКВА?

Производството на органската храна е строго регулирано и контролирано. За да се обезбеди почитување на законски утврдените правила за органското производство, овластени контролни и сертификациски тела најмалку еднаш годишно вршат стручна контрола над производителите, преработувачите и увозниците на органски производи. Ваквите контроли се под надзор на Министерството за земјоделство, шумарство и водостопанство преку соодветни инспекциски органи кои вршат надзор на придржувањето на прописите за органско производство. Доколку се утврди отстапување од принципите на органско производство, се изрекуваат соодветни казнени мерки, а може да се одземе и правото на употреба на ознаката за органски производи.

КАДЕ МОЖАМ ДА НАЈДАМ ДОПОЛНИТЕЛНИ ИНФОРМАЦИИ?

- **Организација на потрошувачите на Македонија (ОПМ)**

  www.facebook.com/Organizacijanapotrosuvacitenamakedonija

Профилот на Фејсбук на ОПМ содржи информации за предностите на органската храна, ризиците од конвенционалното земјоделство, како и за светската кампања за промовирање на органската храна во која е вклучена и Македонија.

- **Министерството за земјоделство, шумарство и водостопанство**

  http://www.mzsv.gov.mk/?q=node/185

Интернет страницата на Министерството дава преглед на регулативата за органско земјоделско производство во Македонија.

- **Интернет страница „Органска Македонија"**

  http://organicmacedonia.org.mk/

„Органска Македонија"ја прикажува понудата на домашните органски производители, како и нивните контакт информации.

- **Федерација на производители на органски производи на Македонија**

  http://fpopm.com/

Интернет страницата нуди повеќе информации за органското производство и за трговските марки со кои нејзините членки ги означуваат своите органски производи.

- **Снеисис – специјализирана фирма за трговија со органска храна**

  http://sneisis.com/

На интернет страницата можете да се информирате за понудата и локацијата на специјализираните продавници на органска храна (БИОКУЛТ), како и на други продавници кои продаваат органска храна во Македонија.

НЕ ЗАБОРАВАЈТЕ!

Органските фармери во Република Македонија произведуваат органски производи во кои се вградени љубов, посветеност, чиста македонска почва и зраци од македонското сонце.

Да помогнеме нивниот број да се зголемува!