



Evropska komisija
Kmetijstvo in razvoj podeželja

NARAVNO KUHANJE:

UPORABA RAZLIČNIH EKOLOŠKIH IZDELKOV



**DOBRO ZA NARAVO,
DOBRO ZATE.**



A close-up photograph of a hand holding a bunch of freshly harvested carrots. The carrots are bright orange with green leafy tops still attached. The background is a lush green field of carrot plants. The image is framed by a semi-circular orange graphic element on the right side.

**Ko poljedelstvo postane
ekološko kmetovanje**



Kaj je ekološko kmetovanje?

Ekološko kmetovanje obsega pridelavo sveže, okusne in zdrave hrane na način, ki spoštuje naravno okolje in dobro počutje živali.

Priljubljenost ekološke hrane in ostalih izdelkov narašča prav v EU, saj se vedno več ljudi zaveda koristi ekološke hrane in tovrstnega kmetovanja.

Sedaj lahko po lastnem izboru kupujete ekološko hrano in napitke v krajevnih prodajalnah na kmetijah, na kmetijskih tržnicah, specializiranih trgovinah, restavracijah in večini supermarketov.

Povečanje zaupanja

Izdelki, ki nosijo oznake, kot so »ekološki«, »eko« ali »bio«, in ki imajo ekološki logotip EU ali kateri drugi priznani ekološki logotip, so vsi pridelani v skladu s strogimi predpisi EU.

Ta pravila, znana kot ekološki standardi, določajo postopke, ki jih ekološki kmetovalci in predelovalci hrane lahko in ne smejo uporabljati. Zagotavljajo, da se ekološki kmetovalci izogibajo uporabi umetnih kemičnih gnojil in

pesticidov ter da so živali rejene brez pomoči mnogih zdravil in kemikalij, ki se pogosto uporabljajo pri konvencionalni reji živine.

Ekološki standardi prav tako zagotavljajo, da je predelana hrana naravna in zdrava, v kolikor je to možno, z zmanjšanjem nepotrebnih dodatkov hrani in predelovalnih pripomočkov.

Kmetije, ki pridelujejo ekološko hrano, in predelovalci hrane so pogosto predmet kontrolnih pregledov, saj se le tako lahko zagotovi skladnost z ekološkimi standardi. Ista pravila veljajo tudi za vse ekološke pridelke, ki so pogosto uvoženi v EU, kot so kava, čaj in banane.

Pri izboru ekološko pridelane hrane ste tako lahko prepričani, da kupujete nekaj, kar je dobro za okolje, za dobro počutje živali in podeželske skupnosti – kot tudi za vas in vašo družino.



Ekološka zelenjava, kot je ta, ki je uporabljena v tem slastnem receptu, je pridelana v kmetijskem sistemu, ki varuje in poudarja naravno okolje.

Kmetovalci, ki pridelujejo ekološko hrano, se nenehno trudijo zaščititi tla in ohraniti zaloge vode kot tudi odgovorno povečati število domačih živali in uporabo energijo ter ostalih naravnih virov. Tam, kjer je možno, bodo reciklirali odpadke in rastlinske ter živalske stranske proizvode ter uporabili vire, ki so na voljo.

Namesto uporabe umetnih gnojil uporabljajo ekološki kmetovalci gnoj in kompost za povečanje naravne rodovitnosti tal, zanašajoč se na organizme, ki v tleh aktivirajo hranila za rast pridelka.

Z mešanjem različnih tipov in posebnih vrst pridelkov, ki jih pridelujejo ekološki kmetovalci, in uporabo naravnih zatiralcev mrčesa namesto umetnih insekticidov, lahko nadzorujejo mrčes in bolezni po naravni poti medtem ko zmanjšujejo tveganje vodnega onesnaženja in onesnaženje tal.

Ker so herbicidi prepovedani, ekološki kmetovalci uporabljajo ostale metode za odstranjevanje plevela, vključno z mehansko pletvijo in pravočasnim obdelovanjem tal. Ekološke kmetovalce se tudi vzpodbuja k sajenju živih mej za zaščito živali in divjadi, žive meje pa delujejo tudi kot zaščita pred vetrom, da se prepreči erozija tal.

Tako bodo ekološki kmetovalci sami pridelovali hrano za svojo živino ali jo kupili od sosednjih ekoloških kmetij.

Radič s feta sirom in redkvicami

- 1 glava radiča, oprana in narezana
- 7 srednje velikih redkvic
- ¼ skodelice lepo sesekljane rdeče čebule
- 1 velik zrel paradižnik, sesekljan
- ¼ skodelice črnih oliv
- 1 skodelica zdrobljenega feta sira
- 1 jedilna žlica gorčice
- ¼ skodelice vinskega kisa
- ¼ skodelice olivnega olja
- groba sol in sveže mlet poper za okus

1. V veliki skledi zmešajte solato, čebulo, paradižnik, olive, redkvice in feta sir. Ohladite do serviranja.
2. V majhni skledi na hitro zmešajte gorčico, kis, olje, sol in poper. Tik pred serviranjem razpršite preliv čez solato in zmešajte.





Darilo narave



Okus svobode



Ekološko meso, kot je svinjina v tem receptu, prihaja od zdravih, dobro rejenih živali, ki živijo na prostem.

Splošno znano je, da so zdrave živali, ki niso pod stresom, bolj odporne na mrčes in bolezni. Ekološki kmetovalci se tako trudijo vzrediti zdrave živali z upoštevanjem določenih vedenjskih in fizičnih potreb svoje živine in preprečujejo bolezni s previdnim gospodarjenjem.

Cilj ekoloških kmetovalcev je preprečiti zdravstvene težave živali z izbiro pasme, ki je odporna na bolezni in prilagojena krajevnim razmeram. Dostop do pašnikov, naravna prehrana živali brez genskih sprememb, manjše število živine na

pašnikih, prostorni in higienski bivalni prostori in zmanjšanje stresa so vsi ključni postopki pri vodenju ekološko vzgojene živine.

Če žival zboli ali je poškodovana, jo mora ekološki kmetovalec hitro pozdraviti, najbolje z naravnimi zdravili, kot so homeopatija ali izvlečki rastlin. Kljub temu pa je veterinarska pomoč, razumljivo, dovoljena kot zadnje sredstvo v sili, da se omili trpljenje.

Ekološki standardi iščejo načine za izogibanje bolečih postopkov, kot so privezovanje ali izolacija živali, prirezovanje ptičjih kljunov ali odstranjevanje rogov in repov sesalcem.

Sendvič s šunko

- 2 skodelici nasekljane kuhane šunke
- ½ skodelice na kocke narezane zelene
- 1 čajna žlička nastrgane čebule
- ½ skodelice majoneze
- 1 majhna čajna žlička gorčice
- 12 kosov kruha
- maslo za kruh, po izbiri

V srednje veliki skledi zmešajte šunko, zeleno, čebulo, majonezo in gorčico. Rahlo namažite maslo na kose kruha, če želite. Na 6 kosov kruha enakovredno porazdelite mešanico s šunko. Naredite 6 sendvičev s šunko.



Okusne ekološke sestavine, kot so te v tem testeninskem receptu, nudijo potrošniku paleta naravne, zdrave in okusne hrane.

Ekološka pridelava se širi in postaja raznolika, tako je na voljo široka paleta ekoloških dobrin – od preprostih pridelkov, kot so sadje in zelenjava, do specializiranih izdelkov, kot so testenine, siri in pripravljene jedi. Pogosto so uporabljene tudi redke sorte rastlin in živali, da ponudijo priložnost poskušanja novih vznemirljivih okusov.

Ekološki izdelki so tudi popolnoma izsledljivi in podprti s strogimi ekološkimi standardi EU in inšpekcijami. Stroga pravila glede označevanja zagotavljajo, da ste oskrbljeni s pomembnimi podatki, kot so izvor izdelka, sestavine in uradna šifra potrdila kontrolnega oziroma nadzornega organa.

Zadnje študije tudi kažejo, da ekološka hrana in napitki vsebujejo več hranljivih elementov. Na primer, ekološko mleko ima več omega 3 kislin, prav tako večina sadja in zelenjave vsebuje večje število ključnih vitaminov in mineralov, tako kot tudi manjše število ostankov pesticidov.

Ker ekološki standardi strogo nadzorujejo uporabo umetnih dodatkov, kot so konzervansi in ojačevalci arome, in ker prepovedujejo uporabo gensko spremenjenih sestavin, se lahko zanesete, da je kupljena ekološka hrana naravnega okusa in sestave.

Peresniki z bučkami

- 2 srednje veliki bučki
 - 1 rdeča čebula, nasekljana
 - 2 stroka česna, olupljena in zmleta
 - 8 izkoščičenih oliv, nasekljanih
 - 4 paradižniki, lepo sesekljani
 - 1 jedilna žlica kaper
 - 3 jedilne žlice olivnega olja
 - 1 skodelica suhega belega vina
 - sol in poper po okusu
 - 3 jedilne žlice lepo sesekljane sveže bazilike
 - $\frac{1}{4}$ skodelice nasekljanega svežega peteršilja
 - $\frac{1}{2}$ kilograma peresnikov
 - mlet parmezan za posip
1. Segrejte velik lonec soljene vode za testenine. V srednje veliki ponvi segrejte olivno olje, da postane vroče. Dodajte čebulo in bučke in jih kuhajte do mehkega, približno 5 minut. Dodajte česen in kuhajte eno minuto.

- Dodajte vino, paradižnike, olive, kapre, sol, poper in pustite vreti še 5 minut. Dodajte nasekljano baziliko in peteršilj ter zmešajte.
2. Precedite testenine in jih dajte nazaj v lonec. Dodajte omako in kuhajte na srednjem ognju, ves čas mešajte nekaj minut, dokler ne postane vse skupaj vroče. Servirajte testenine, ponudite nariban parmezan za posip.



Kuhanje z vrednostjo

Vzpenjanje na vrh



Zanimivo je vedeti, da z izbiro ekološke moke in jajc, ki jih uporabimo v tem slastnem receptu, pomagata ustvariti trajnostne zaposlitve in poslovne priložnosti po vsej EU.

Zadnje raziskave v VB razkrivajo, da ekološke kmetije nudijo več zaposlitev na kmetijo kot konvencionalno kmetovanje. Ekološke kmetije tudi potrebujejo več ljudi in spretnosti za upravljanje s pridelki in živalmi.

Z osupljivo letno razvojno rastjo okoli 10 %, ponuja ekološko tržišče EU pomembne priložnosti predelovalcem ekološke hrane, distributerjem in trgovcem v celotni EU, kot tudi ključnim ponudnikom storitev, kot so veterinarji, raziskovalci in finančni upravitelji.

Ljudje, ki kupujejo ekološko hrano, želijo vedeti, kako je njihova hrana pridelana – in od kod prihaja. Ker je vedno več ljudi zainteresiranih za nakup krajevne in ekološke hrane v kmetijskih trgovinah in na kmetijskih tržnicah, bo ekološka pridelava pomagala zagotoviti, da denar ostane v krajevnem gospodarstvu.

Ekološko kmetovanje je sedaj široko priznано kot do okolja najbolj prijazna oblika kmetovanja, delo v sožitju z naravo in pomoč pri zaščiti naravnega okolja in podeželja. To vse prispeva k pomaganju vzdrževanja rastočega sodobnega podeželskega gospodarstva, priljubljenega med eko-turisti in podobnimi obiskovalci. Vedno več ekoloških kmetij odpira svoja vrata obiskovalcem – zakaj ne bi obiskali ekološke kmetije blizu vas in izvedeli še več?

Marelični sadni kolač

- 1 skodelica suhih marelic
 - 1 skodelica vode
 - $\frac{3}{4}$ skodelice masla
 - 1 skodelica belega sladkorja
 - 4 jajca
 - 1 skodelica belih rozin
 - $\frac{1}{2}$ kilograma rdečih in zelenih kandiranih češenj
 - 6 kandiranih rezin ananasa
 - $\frac{1}{2}$ kilograma sušenega mešanega sadja
 - 2 skodelici večnamenske moke, ločene
 - $\frac{1}{2}$ čajne žličke sode bikarbone
 - $\frac{1}{2}$ čajne žličke soli
 - $\frac{1}{2}$ skodelice mareličnega soka
 - 1 skodelico sesekljanih orehov
1. Predhodno ogrejte pečico na 135 stopinj C. V kozici kuhajte marelice na srednjem ognju v vodi, dokler ne postanejo kašaste. Stisnite jih skozi sito in jih pustite, da se ohladijo.
 2. Ločite beljak od rumenjaka. Zvrkljajte rumenjake, dokler lepo ne porumenijo. Nato zmešajte beljak, dokler se ne strdi. Dajte na stran.
 3. Zmešajte maslo ali margarino s sladkorjem. Dodajte vžvrkljane rumenjake in marelice ter temeljito premešajte.
 4. Združite rozine, kandirane češnje, kandiran ananas in mešano sušeno sadje v skledo, posipano z eno skodelico moke.
 5. Zmešajte preostanek moke, sode bikarbone in soli. Po želji dodajte to mešanico z moko kremni mešanici z mareličnim sokom. Zmešajte vse skupaj z mešanim sadjem. Dodajte nasekljane orehe in stepene jajčne rumenjake. Celotno mešanico vstavite v pripravljen pekač.
 6. Pecite pri 135 stopinjah C 2 uri. Obložite kolač s kandiranim ananasom in češnjami.



