



ТОВА ЛЯТО В МЕНЮТО: ПЛОДОВЕ, ЗЕЛЕНЧУЦИ И ОЩЕ ЗЕЛЕНЧУЦИ!

Въпреки препоръките на Световната здравна организация (СЗО), повечето европейски граждани не ядат достатъчно плодове и зеленчуци. За балансиран хранителен режим СЗО препоръчва да приемаме най-малко 400 грама плодове и зеленчуци всеки ден. Диетолозите подчертават колко важно е да се ядат повече плодове и зеленчуци, за да бъдем в добра форма. Те са безопасни и полезни за нашето здраве.



© I. Elmaddfa

ИБРАХИМ ЕЛМАДФА
Директор на Института за науките за храненето, Виенски университет и Председател на Международния съюз на науките за храненето (МСНХ)

„Единодушно е мнението за гръбнака на здравословното хранене: плодовете и зеленчуците са богати на микро-нутриенти и повечето от тях са с ниско съдържание на енергия и мазнини. Здравословният хранителен режим трябва да е разнообразен, като включва голямо количество плодове и зеленчуци“

ПОЛЕЗНИ ЗА ВАШЕТО ЗДРАВЕ
При всяко следващо поколение се наблюдава едно и също: в сравнение с нашите родители и прародители ние консумираме все по-малко зеленчуци. Приемаме ги дори още по-малко след като през юни възникна т.н. „Криза с Ешерихия Коли“. Консумацията оттогава започна да се възстановява, но все още не се е нормализирала напълно, въпреки факта, че вече със сигурност знаем, че краставиците, доматиите, чушките, тиквичките и други нямат нищо общо с кризата.



© B. Arcos

ХОСЕ ГАБРИЕЛ АРКОС
испански фермер

„Подложени сме на постоянен контрол както от техническа, така и от биологична гледна точка, нашите стопанства са предпазени от зарази и вредители (...). Работим в този сектор от няколко години и досега не сме имали криза, свързана със здравето. Чувстваме се безсилни, тъй като ние не сме виновни за тази криза.“

ПО-БЕЗОПАСНИ ОТ ВСИЧКИ ДРУГИ
Стандартите на ЕС за безопасност на храните са широко признати за най-високите в света. От фермата до вилицата безопасността на храните се проверява на всяка крачка. Нещо повече, благодарение на наличния ноу-хау на нашите производители, с подкрепата на твърдите европейски политики за храните и земеделието, нашата храна е с най-добро качество в света.

ОБРАТНО КЪМ ЧИНИЯТА
През последните няколко седмици кризата принуди селските стопани да изхвърлят напълно безопасни зеленчуци, за които липсваха купувачи. За да помогне на производителите да преодолеят този труден период Европейската комисия отпусна спешно финансиране в размер на 210 милиона евро на производителите от ЕС. Истинското решение обаче трябва да дойде от потребителите, като започнат да купуват зеленчуци както преди, дори още повече.



Европейска комисия
Селско стопанство



РОБЕРТ БЕРГЕНХЕНЕГУВЕН
производител на краставици от Холандия

„Жалко е да гледаме как юношите харчат парите си за бърза храна и алкохол, вместо за здравословна храна. Изхвърлянето на 350 000 краставици само за една седмица и установеният скоро след това факт, че им е нямало абсолютно нищо, прекърши духа ми. Тази криза може да означава край за моя бизнес ...“



ДАЧИАН ЧОЛОШ
Европейски комисар по селското стопанство и развитието на селските райони

„Европейската комисия реагира бързо, за да подкрепи онези зеленчукопроизводители, които бяха принудени да изхвърлят зеленчуци след месеци упорит труд. Селските стопани са се посветили да предлагат на европейците здравословна и висококачествена храна, която отразява богатото многообразие на Европейския модел на земеделие. Винаги когато някоя криза застраши този модел, ние трябва да го защитим. Трябва също така убедено да го насърчаваме както като производители, така и като потребители. Лятото е идеалният сезон за консумация на повече плодове и зеленчуци.“

© Catalin Petolea/Fotolia.com

© Onoky/Fotolia.com



© cloki/istockphoto.com