

EKOLOJİ
FİLİZ ŞEREF

Sağlığımız için organik ürünleri tercih etmemiz gerektiği söylenip duruyor. Ancak bu bize biraz pahalıya mal olabiliyor! Peki, her meyve sebzeyi organik almamız gerekiyor mu gerçekten?

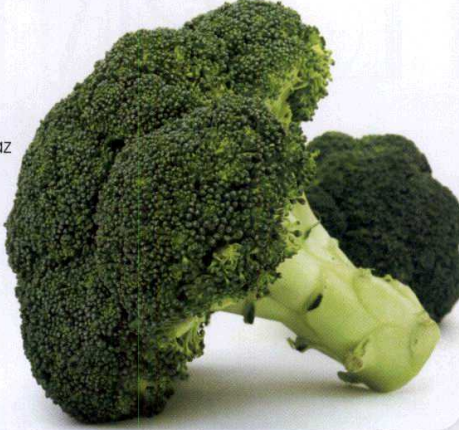
Tatsız yiyecekler, zayıflayan bağışıklık sistemimiz, peşi sıra gelen hastalıklar... Mecburen, organik yiyeceklere yönelir olduk! İyi de, eskiden organik diye bir şey yoktu. Öyleyse, durup dururken bu organik kelimesi hayatımıza nasıl dahil oldu? Türkiye Gıda Mühendisleri Odası Başkanı Petek Ataman'dan aldığımız bilgiye göre, organik gıda ya da ürün kavramı, kimyasal ve yapay uygulamalar kullanılarak daha fazla ya da daha uzun ömürlü meyve, sebze, hayvansal ürün, su ürünleri vb. üretiminin çeşitli sağlık sorunlarına sebep olması yönündeki bulgu ve kaygılarla, tüketici talebini takiben geliştirilmiş. Yani, organik tarım yönteminin geliştirilmesine, biz tüketiciler neden olduk da denilebilir. Organik tarımın günümüzde önem kazanmasının başlıca nedeni ise, insan sağlığını ve doğayı koruma endişesi ile kaybolmuş lezzetleri yeniden bulmak! Bunların yanı sıra, organik yiyeceklerin pahalı olması ise, insanın aklını karıştıran önemli bir mevzu. Hem gerçekten ne organik, ne değil? Bir yiyeceğin organik olduğunu nereden anlarız? Çevre Çalışma Grubu (EWG), yaptığı bir araştırmaya göre, organik olarak satın almaya gerçekten değecek meyve ve sebzelerin bir listesini çıkardı! Araştırmalar, bazı meyve ve sebzelerin daha fazla pestisit (kimyasal tarım maddeleri) emdiğini, bu yüzden de bu yiyeceklerin göğüs ve yumurtalık kanserine neden olabildiğini gösteriyor. Aşağıda verdiğimiz liste sayesinde, kimyasal maddelerin vücudunuza verebileceği zararı yüzde 80 azaltabilirsiniz.

Ne organik, ne değil?

**HERHANGİ BİR YERDEN
ALABİLİRSİNİZ!**

'Clean 15-Temiz 15' olarak adlandırılan bu yiyeceklerin organik versiyonunu tercih etmeseniz de olur.

- Soğan
- Avokado
- Tatlı mısır
- Ananas
- Mango
- Kuşkonmaz
- Bezelye
- Kivi
- Patlıcan
- Papaya
- Karpuz
- Brokoli
- Domates
- Patates
- Lahana

**ORGANİK ALIN!**

'Dirty Dozen-Kirli Düzine' olarak adlandırılan bu 12 yiyecek, daha yoğun şekilde pestisit (kimyasal) emiyor. Bu nedenle, organik olanlarını tercih etmelisiniz. Bu 'kirli düzine'ye; süt, inek eti ve kanatlı hayvan etlerini de ekliyorlar!

- Şeftali
- Elma
- Kırmızı ve yeşil biber
- Kereviz
- Nektarin
- Çilek
- Ispanak
- Marul
- İthal üzüm
- Havuç
- Armut
- Ahududu

**Organik nedir?**

Üretim aşamasında hiçbir kimyasal kullanılmayan, üretimden tüketime kadar her aşaması kontrollü ve sertifikalı yapılan tarımsal üretim biçimine organik üretim deniliyor. Ekolojik tarımın amacı, çevreyi kirletmeden tüm canlıların sağlığını korumak. Organik ürünler, organik bitkilerden elde edilir, aynı zamana saf ve doğal olmayan hiçbir madde içermez.

**ORGANİK OLDUĞUNA
NASIL GÜVENECEĞİZ?**

Bir ürünün organik olabilmesi için, Avrupa Birliği standart ve kurallarına göre T.C. Tarım Bakanlığı'nın yetkilendirdiği sertifika kuruluşları tarafından sertifikalanması gerekir. Bir ürünün organik olduğuna güvenebilmek için, işte dikkat etmeniz gerekenler:



- Organik ürünlerin taşınması gereken bir logo vardır. Bu logo, yuvarlak içerisinde bir Türkiye haritasıdır ve logo sadece yeşil, mavi, siyah ve beyaz renklerinden oluşmaktadır.
- Organik ürünler, etiketinde 'Organik Ürün' ifadesini içermelidir. 'Ekolojik' veya 'Biyolojik' kelimeleri de bu ifadenin eşdeğeri olarak kabul edilmektedir. Ancak, her durumda ilgili logonun da bulunması gerekiyor.

kabul edilmektedir. Ancak, her durumda ilgili logonun da bulunması gerekiyor.

- Piyasada birçok ürün; 'doğal', 'hormonsuz' ifadeleri ile pazarlanıyor, kimilerinin üzerinde Bombus arıları görülmüyor. Bu yanıltıcıdır, bu ürünlerin birçoğu organik değil.
- Organik ürünün etiketinde ayrıca; ürünün hasat yılı, üretim tarihi, kime ait olduğu ve "Organik Tarımın Esasları ve Uygulanmasına İlişkin Yönetmelik"e uygun olarak üretilmiş olduğu, organik ürünün kontrol ve sertifikalandırma işlemini yapan yetkilendirilmiş kuruluşun adı, kod numarası ve sertifika numarası da bulunmalıdır.

**ORGANİK ÜRÜNLER
NEDEN DAHA PAHALIDIR?**

Organik üretim için gerekli olan denetim ve sertifikalama işlemleri ve doğal tohum, organik gübre, işçilik maliyeti, tarlanın bekleme süresi gibi özel durumlar, organik ürünlerin fiyatının pahalı olmasına neden oluyor.

**Günümüzde mutlaka
organik mi beslenmeliyiz?**

Bu soruyu, Türkiye Gıda Mühendisleri Odası Başkanı Petek Ataman şu şekilde yanıtlıyor: "Organik ürünlerle beslenmeyi sağlık açısından zorunluluk olarak aktarmak yanlış olur. Böyle olsa, diğer üretim yöntemlerine kısıtlama getirilmesi gerekirdi. Kuralına uygun olarak üretilmiş ve düzgün denetlenmiş tüm gıda maddeleri sağlığa uygundur. Bu anlamda, organik ürün tüketimi bir tercihtir!"