



BRINGÁVAL AZ EGÉSZSÉGÉRT, KENESEI –KÜNGÖSI TÚRAKÖRÖN A HELYI TERMÉKEKÉRT

PROGRAM ISMERTETŐ

Miért a kerékpáron?

Miért az egyik legjobb választás bárki számára a kerékpár, akár a munkába jutás, akár környék megismerése, akár a mindennapi sport, mozgás, akár a fittség megőrzése, vagy a jó közérzet a cél.

Miért is bringázunk? Mert jó! Az ember szervezete csak úgy működik normálisan, ha megkapja legalább a minimális mozgást. Elgondolkodtató azonban, hogy a 21. században, a fejlett országokban élők életben maradásához nem kell szinte semmit mozogni! Ennek az a következménye, hogy bizony külön kell figyelniük a fizikumunk szempontjából is a testi egészségünkre! Van, aki felismeri a testi jeleket, van, aki nem! Az ösztön és az elemi szükségletek olyan dolgok, melyek furkálnak csendben, s teljesen nem lehet őket kipusztítani. Fel kell ismerni a valódi igényeinket újra! Manapság az emberek döntő többsége passzív életmódra van kényszerítve, irodában, kocsiban, otthon, valamilyen munkahelyen... Aki ilyen helyen dolgozik, az tudja, hogy egy idő után nyugtalan lesz, nem tud koncentrálni, minden ülőpozíció kényelmetlen. Évek elteltével romlik az életminősége, mert fáj itt, fáj ott, hideg van, meleg van, "...az a baj". Az irodai munkák térnyerésével szinte egyidőben felmerültek ezek a problémák, amikre hamar megtalálták a megoldást! REKREÁCIÓS SPORT!

A Rekreáció szó szerint újraépítést jelent. Tágabb értelemben a testi, lelki, szociális egyensúly újraépítését jelöli. Azok az irodai munkások, akik egész nap ülnek, figyelmük s agyuk dolgozik és közben a testük leépi. Főleg ha kocsival mennek munkába és haza, otthon meg a változatosság kedvéért a TV, számítógép előtt ülnek.

Hosszútávon azért mindenképp nagyon jó, ha sportol az illető valamit, még akkor is, ha nem is a neki legmegfelelőbb mozgásformát választja, de van benne fokozatosság. Az igazi megoldást ilyenkor a ciklikus sportok jelentik.

Ciklikusnak nevezzük azokat a sportokat, amiket egy adott mozdulatsor ismétlésével végzünk. Futás, úszás, KERÉKPÁROZÁS, evezés... (ilyen még a szép havas időkben üzhető sífutás is) Ezekben a tevékenységekben az agy egy meditáció szerű állapotba kerül a folyamatosan ismétlődő mozdulatok által. Kevesebb figyelmet igényelnek, mint például a labdasportok. Rendkívül jó "feltöltő" hatással van az agyra. Magyarországon népbetegségnek számító bajok (szív/érrendszeri problémák, magas vérnyomás, elhízás...) összességére hatékony megelőző módszer.

Miért jó a kerékpározás?

A kerékpározás hatása a szervezetre

A kerékpározásnak számtalan válfaja ismert: hegyi-, országúti-, túrakerékpározás, spinning - hogy csak a legismertebbeket említsük. Mindegyik közös jellemzője, hogy kortól és nemtől gyakorolható és élvezhető.

ÉLETTANI HATÁSAI:

Leleki tényezők: A kerékpározásban szerzett élmények óriási szerepet kapnak az egészséges lelki fejlődésben. Természetesen a lelki egészség mellett a testi és szellemi fittséget is megalapozza a rendszeres kerékpározás.



Egy kerékpáros élversenyző évente legalább 6 milliószor tekeri körbe a pedált. Természetesen a hobbikerékpáros ettől távol áll, de heti három kiadós edzéssel ő is legalább 30.000-szer fordítja körbe a kerekeket. Az izommunkában elsősorban a láb izmai vesznek részt, de természetesen a felsőtest, csípő rögzítése, a karok, nyak, váll megfeszítése, a kormány irányítása is dolgoztatja az izmokat. Alapvetően azonban az alsó testfélen dinamikus, ún. izotóniás (az izomfeszülés állandó, viszont az izom rövidül és nyúlik) terhelésnek, a felső testfélen izotóniás (az izomhossz nem változik, azonban a feszülés mértéke változik) terhelésnek vagyunk kitéve.

Legyen szó mountain bike, túrakerékpározásról- vagy városi közlekedésről, az élettani hatások ugyanazok. Javítja a szív-érrendszer állóképességét, gazdaságossá teszi a szív munkáját, fokozza a szervek vérellátását, ezáltal oxigenizációját, javítja a légzőrendszer munkáját és az anyagcsere paramétereit, vagyis csökkenti a vérzsír (triglicerid) szintet, emeli a védő-koleszterin (HDL) szintet, fokozza a cukor-toleranciát, és még hosszasan sorolhatnánk.

Hatásai miatt nem csak az egészségmegőrzésben, hanem bizonyos betegségek kezelésében is kulcsszerepet tölt be annál is inkább, mivel kerékpározni szinte mindenki tud és mert igen alacsony, szinte különösebb erőfeszítést nem igénylő intenzitáson is gyakorolható. A szívinfarktuson átesett betegek rehabilitációjában, valamint az elhízás kezelésében játszik kitüntetett szerepet. Elég egy szobakerékpár, amelyet akár a TV elé is állíthatunk, és máris sokat tehetünk hozzá a fogyókúra program eredményességéhez.

Előnye, hogy miközben aktív életet élünk, sportolunk, a tiszta levegőn vagyunk a természetben, távol a város forgatagától és zajától, egy kicsit kiszakadhatunk a nyüzsgő élet forgatagából.

Mindez örömet szerez, miközben formáljuk testünket, fittebbé varázsoljuk alakunkat és felesleges kalóriát égetünk el. Ezzel együtt a szervezetünkben felhalmozott felesleges zsíroktól való megszabadulásnak egy kellemes módja, azaz a hosszabb időt kerékpározók megtapasztalhatják a kerékpározás fogyókúra hatását is..

Mennyi energiát igényel a kerékpározás? Egy folyamatos, egyenletes, egy órán át tartó, alacsony intenzitású szobakerékpározás kb. 300kcal-t igényel, amely lehet hogy nem tűnik soknak, mégis nagyon kedvező a fogyókúra szempontjából, mivel az elvesztett energia nagy része a zsírokból származik. Ellentétben a spinning-gel (edzőteremben végzett, magas intenzitású, zenés kerékpáros aerobik óra), amelynek hatására akár 700-800 kalóriát is elégethetünk, amelynek jelentős része szénhidrát.

Miért a kerékpározás az egyik legalkalmasabb a fogyni vágyóknak

A mozgás elkezdése nehéz, hiszen sikerélményt ritkán okoz, ráadásul a mozgás elkezdése azonnali étváagnövekedéssel jár, hiszen kiürítjük cukortartalékainkat, miközben a pótlásról még nem tudunk hatékonyan gondoskodni. A szervezet hamar kimerül, hiszen nincs szokva az edzéshez, és néhány alkalom után akár még súlynövekedést, fájdalmat és kellemetlen élményeket is begyűjthetünk. A kerékpározás, mivel messze a leghatékonyabb a zsírégetésben. Hogy miért?

1. Nem terheli túl az ízületeket

Ez különösen fontos túlsúlyos emberek esetén, hiszen pl kocogáskor folyamatos ütés éri a láb ízületeit, miközben a terhelés maga nem tud elég hosszú lenni ahhoz, hogy igazán elinduljon a zsírégetés. A

kerékpározásnál, ha megfelelően bemelegítünk, heti 10-15 óra edzés sem okoz hosszabb távon problémát helyes technikával, bármennyi extra zsírt viszünk magunkkal naponta kirándulni.

2. A legnagyobb izmokat edzi

A kerékpározás a legnagyobb méretű izmokat hozza mozgásba, azaz még edzetlenül is viszonylag nagy energiát vagyunk képesek mozgósítani, másrészt minél nagyobb az izommunka, annál nagyobb a zsírégetés. Remek dolog, ha az embernek szép nagy bicepse van, de nehéz egy fejlett bicepsz izommal annyi kalóriát elégetni, mint a kerékpározás közben használt nagy izmokkal. Így, ha a nagy izmok zsírégetési hatékonyságát javítjuk, akkor érjük el a legjobb eredményt a fogyásban.

3. Edzi az izmot a hatékony zsírégetésre

A rendszeres, több órás kerékpározások hatása, hogy javul az izmok hajszálerezettsége, ezáltal hatékonyabb a keringés, több oxigént tud a szervezet odaszállítani, aminek révén több üzemanyagot (zsírt) tud elégetni. Zsírégetés kizárólag aerob környezetben lehetséges, ha nincs oxigén, akkor a zsírbontás is szünetel. Az oxigénellátáson kívül a mitokondriumok is gyarapodnak, ami hatékonyabbá teszi az energiaellátást - tehát az izom többet tud dolgozni, több üzemanyagot tud felvenni.

4. Javítja a zsírsejtek mobilizációját

Mivel a munkához energia kell, és az energiát a zsírraktárakból fedezzük az első 30-50 perc után, javul a hozzáférés ezekhez a raktárakhoz, hamarabb és hatékonyabban használja a szervezet ezt az energiaforrást - és nem csak kerékpározás közben. Ez különböző enzimek, fehérjék számának növekedését is jelenti, amik ebben a folyamatban részt vesznek.

5. Nagymértékben fokozza az energiafelhasználást

Egy óra tempós kerékpározás akár 5-600 Kcal-t is igényelhet, ami 60-70 gramm zsír. Ha változatlan mennyiséget eszünk, akkor heti ötször egy óra tekeréssel máris veszítünk 350 gramm zsírt, ami egy hónap alatt 1-1,5 kilogramm. És ez még csak nagyjából a munkabajjárásnak felel meg a legtöbb embernél.

Persze a táplálkozás minősége és kiegyensúlyozottsága is fontos, de aki sokat teker, az nem szorul zöldség és zsírmentes csirkemell diétára... Minél jobban nő a tempó és az edzés mennyiség, annál többet lehet úgy enni, hogy veszítünk a zsírpárnákból. Fontos megjegyezni, hogy nem szabad éhezni, a kerékpározás akkor hatékony, ha a szervezet kipihent és feltöltődött, minden értelemben.

6. Akkor is fogyaszta, ha már letették a bringát

Sok edzésen lehet hallani, hogy 30 percen keresztül égetjük a zsírt. Ez nem igaz, az első harminc percben a zsírtartalékunk érintetlen. Ugyanakkor ha elég intenzív az edzés, akkor a felborított egyensúlyt vissza kell állítani, és ez órákat is igénybe vehet. Ilyenkor történik a valós zsírégetés, az izmok helyreállítása, építése - és ehhez a zsír adja az energiát. A kerékpározás ennél annnyival tud többet, hogy részben a hosszúsága, részben az aerob munkavégzés miatt már edzés közben elkezdődik a zsírnak, mint energiaforrásnak a felhasználása, javul a zsírbontás és hozzáférés hatékonysága, így a későbbi, pihenés és alvás közben történő helyreállító, egyensúly teremtő folyamatok alatt is könnyebben fér hozzá a szervezet a tartalékokhoz.

Napi fél-egy óra biciklizés pozitív hatásokat fejt ki vérkeringésünkre és emésztésünkre azáltal, hogy felgyorsítja anyagcserénket.

A rendszeres kerékpározás pozitív hatással van a szív- és érrendszeri betegségek elkerülésére.

A rendszeres edzés hozzájárul továbbá állóképességünk növeléséhez is, ellenállóbbak lehetünk a stresszel és a bennünket érő napi szintű negatív hatásokkal szemben is.

A kerékpározás pozitív hatást gyakorol az ember hangulatára, és a mindennapos stressz levezetésére.

KÖRNYEZETVÉDELMI HATÁSAI:

A kerékpározás elterjedésével a városi közlekedés károsanyag-kibocsátás nélkül megoldható és ezáltal javítható a városi emberek életminősége.

A legideálisabb városi közlekedési eszköz:

A kerékpár városi környezetben, 5-7 km-es távon a leggyorsabb közlekedési eszköz.

A kerékpározás hangtalan, szagtalan.

+1. A kerékpározás nem csak sport, hanem közlekedési eszköz is. Kisebb bevásárlást, rokonlátogatást, kirándulást is el lehet intézni edzés közben, amivel időt és/vagy pénzt is spórolunk. Erre szükség is van, hiszen a megnövekedett energiaigényt fedezni kell, plusz aki sportol, annak a minőségre is figyelni kell, háztartási kekszen és csapvizen nem lehet minőségi edzéstervet kivitelezni.

A kerékpáros túrázás

A túrázás alapos felkészülést igényel. Kell hozzá egy megfelelően felszerelt túrakerékpár és ruházat: nedvszívó hosszú ujjú póló, hosszú biciklis nadrág, védősisak, kerékpáros kesztyű és védőszemüveg. Tehát nem elsősorban a fény, hanem a por és kavicsok elleni védelemként is célszerű viselni. A szabadidősport kényelmes túratempója 18-20km/h sebességtartományban van. Ha huzamos, akár három óránál is többet tekerünk, akkor biztosítani kell a kerekezés alatti folyadékpótlást (lehetőleg izotóniás itallal), ill. a szénhidrátbevitelt. Hosszú bringázás alatt ugyanis gyakran jelentkeznek az ún. eléhezés tünetei, amikor hirtelen jelentkező fáradtságot érzünk, amely azonnali lassításra, megállásra kényszerít. Ennek oka a szénhidráttraktárok lemerülésében keresendő. Mindezt elkerülendő célszerű banánt, energiaszeletet, müzliszeletet, stb. fogyasztani.

Ezekon felül a kerékpározás visszaadja az ember szabadságérzetét. “Arra megyek amerre akarok a saját erőmből. Jó érzéssel tölt el, mikor látom, mennyi kilométert tudtam letekerni, milyen gyorsan sikerült.” A felfedező kerékpárosok közelebb kerülnek a természethez. Egyszer nagy széllel kell megküzdeni, egyszer a meleggel, néha zivatar elől kell sprintelni.

A rekreációs bringázás nem a teljesítményről szól! Ha megizzadunk tekerés közben, 3-4 alkalommal 30-40 perc egy héten – már az is hatalmas előrelépés a semmihez képest! Mehetünk felfedezni a vidéket, a környéket, munkába is bicajjal, ha van túsó a munkahelyen, akkor a mozgásigényünket letudhatjuk akár úgy is, hogy kisebb-nagyobb kerülővel megyünk, ami nagyon időtakarékos. Csak kis erőfeszítés szükséges ahhoz, hogy a szervezetben elinduljanak olyan folyamatok, reakcióba lépjenek olyan anyagok, amelyek jó közérzetet biztosítanak még órákkal a mozgás után is. Kezdetben kevesebb is elég, hogy ennek hatását érezzük. Persze később rászokhatunk és több kell majd az örömhöz, de a jó hír az, hogy akkor már sokkal erősebbek, fittebbek leszünk, tehát nem kell többet szenvedni, hogy ezt a nagyobb adag mozgást, több km-t, nagyobb sebességet elérjük, amihez a jó közérzet társul.

Összefoglalva: A bringázást azoknak mindenképp ajánlom, akiknek munkájuk kevés fizikai aktivitással jár (irodai munka) vagy sok figyelmet, agyi megterhelést igényel. Kezd eltunyulni, elhízni. Széles korhatárban művelhetjük, mivel az ízületeket nem terheli megfelelő áttételben. Az úticélt magunk választhatjuk meg.

Mindazoknak is hasznos elfoglaltság, akik így próbálják beszerezni a helyi őstermelőktől a friss háztáji termékeket. Mehetünk egyedül, vagy csapatban is, együtt egymást segítve. Tegyük meg magunkért, hogy rászokunk a tekerésre!

A kerékpározás vidékfejlesztési és társadalmi hasznossága a széleskörű nyugat-európai tapasztalatok és a hazai kezdeményezések kibontakozása alapján már nyilvánvaló.

- Ideális napi rekreációs tevékenység, a délutáni, hétvégi „kikerékpározás” egyre több társadalmi réteget mozdit meg, egészségmegőrző szerepe mellett egyfajta közösségteremtő ereje is van.
- Térségeket, országokat kapcsol össze, köztük együttműködést igényel, szinergiákat teremt.
- A kerékpáros turizmus környezetbarát, ezért fenntartható módon fejleszti a vidéki területeket.
- A kerékpáros turista általában környezettudatos, érdeklődő, kultúrált - ideális vendég, a helyi lakosság szemléletét is formálja.
- A fejlesztés, működtetés igényli és megteremti a különféle szolgáltatók, társadalmi szereplők összefogását, hálózatszerű együttműködését – ezzel erősíti a kohéziót, javítja az üzleti kultúrát.

A kerékpáros turizmus fejleszti a helyi gazdaságot, mert:

- A kerékpáros turizmus május elejétől október végéig elnyújtja a turisztikai szezont, ezzel növeli a térségben a vendégeköltséget a fürdőturizmusra épülő területeken.
- A kerékpáros turista magas fajlagos költségével jelentős bevételi forrást jelent,
- Sokféle járulékos szolgáltatás épülhet rá, idegenvezetés, szállásadás, étkeztetés, transzfer, csomagszállítás, szerviz, kölcsönzés stb. – ezzel lehetőséget ad az elmaradott területek kis és középvállalkozásainak fejlesztésére. -
- A kerékpáros turisták jelentős része „nomád”, egyszerűbb szolgáltatással is megelégszik, ugyanakkor fogékony a természeti látnivalók és hagyományok iránt, lehetőséget nyújt elmaradott, kevésbé kiépült térségek számára is a turisztikai bevételekre, segíti a felzárkózást.
- A kerékpáros turizmus többletbevételhez juttatja a kerékpáripár szereplőit, a mobil távközlési cégeket, a vasút- és légitársaságokat, az utazási irodákat, kiállításokat, fesztiválokat és egyéb kulturális rendezvényeket stb.

Adóvonzatain keresztül jelentős állami bevételeket eredményez.

Miért Kerékpáros Zöldutakon?

“A zöldutak olyan, többfunkciós útvonalak, melyeket a gyalog, lovon, kerékpáron, illetve más motormentes módon közlekedő vagy túrázó emberek számára hoznak létre. A zöldutakat helyi közösségek működtetik a környezeti és gazdasági szempontból is fenntartható társadalom kialakítása és az egészséges életmód elterjesztése érdekében. A zöldutak ideális környezetet biztosítanak a közösségi kezdeményezések, továbbá a természetvédelemmel, kulturális örökségvédelemmel, fenntartható turizmussal és motormentes közlekedéssel kapcsolatos fejlesztések számára. A zöldutakat azzal a szándékkal hozzák létre, hogy a térségben élők és az oda látogatók igényeit egyaránt kielégítse és élénkítse a helyi gazdaságot.”

Nem egyszerűen fizikai útról van szó, hanem szellemiekben is más útról. Az uniformizált fogyasztói társadalom talmi értékei helyett környezetünk egyediségének megőrzése, egy valóban tartalmas, emberi élet a cél.

A zöldút lehet:

- útvonal, természetes vagy mesterségesen kialakított folyosó, amelyet pihenésre, kikapcsolódásra használnak, általában természeti képződmények, például folyók, völgyek, hegygerincek mentén, vagy utak, folyómedrek, csatornák, túraösvények környékén;
- adott területen áthaladó, gyalogosokat és kerékpárosokat, lovasokat, kerekesszékeseket, vagy más nem motoros eszközzel közlekedőket szolgáló természetes ösvény vagy mesterségesen kiépített út;
- természeti folyosó, amely lakott területeket kapcsol össze történelmi és kulturális emlékhelyekkel, parkokkal;
- kijelölt összefüggő terület a városban vagy közvetlen környékén, amelyet közparknak, illetve zöldövezetnek minősítettek, illetve ezeket összekötő folyosó (sáv), melyen sétálni, kerékpározni lehet.

Fontos, hogy:· a zöldutak sohasem utasításra jönnek létre, a kialakítással és fenntartással járó felelősséget minden esetben szabad akaratából vállalja föl a helyi lakosok csoportja, civil szervezet, önkormányzat, vagy ideális esetben ezek együttműködő szervezete;

· a zöldút alaposan megtervezett, a terv tartalmazza a zöldút célját, funkcióit, kiépítésének és használatának módját is;

· minden esetben pozitívan hat a környezetre, erősíti a fenntartható fejlődést, nem károsítja a vidéki természetet, hozzájárul a természeti és kulturális örökség védelméhez;

· javítja a lakosság életminőségét, pozitív hatást gyakorol a helyi gazdaságokra, támogatja a helyi közösségeket, és helyi erőforrásokat használ (bevételi lehetőséget is teremt a térség gazdasága számára, alternatív jövedelemszerzési módot jelent, hozzájárul egyes hagyományos mesterségek életben tartásához, ugyanakkor szellemiekben is erősíti a helyi közösséget);

· több funkciót tölt be egy időben (például közlekedés, környezetvédelem, aktív pihenés, közművelődés stb.), összekapcsolja a településeket, a régiókat és azok lakóit;

· a zöldút mindenki számára nyitva áll és közhasznú, segíti a látogatót abban, hogy a meglátogatott közösséget, régiót, települést és annak értékeit, problémáit, kezdeményezéseit és tevékenységeit valóban megismerje, támogatja a nem motorizált közlekedési módokat és a fenntartható, tudatos turizmust

· népszerűsíti a környezettudatos életvitelt, integrálja a fenntartható közlekedési formákat, javítja a közlekedésbiztonságot.

Hogyan tudjuk segíteni a zártkertekben és háztájiban előállított termékek előállítását?

Ma mintegy 200 ezer hektárra tehető a zártkertek teljes területe Magyarországon. "Ezeket a kis parcellákat azonban nem szabad maradékszamba venni, mert a hazai agrárium aranytartalékai" –

A háztáji gazdálkodás elszorvasztása egyértelműen káros jelenség volt. A nagy kereskedelmi láncok a rendszerváltás óta leszoktatták a kiskert műveléséről és az otthoni állattartásról az embereket, mondván, olcsóbb a boltban megvenni a húst, a zöldségfélét és a gyümölcsöt. Holott a kiskertekben, háztájiban előállított termékek izletesebbek, frissebbek, tartósítószer és vegyszermentesek. Ezért, ha tehetjük ilyeneket fogyasszunk!

Miért a helyi biótermékeket javasoljuk?

A bioélelmiszerek nem csupán jobb és egészségesebb alapanyagot biztosítanak az étkezésben, hanem a természet hosszú távú fennmaradását is támogatják.

Egészséges környezetben egészségesebben él minden élőlény, így az ember is, aki mindezeket elfogyasztja.

Táplálkozástudományi körökben már régóta figyelnek egy érdekes tendenciát. Ugyanis míg régen elég volt egy sárgarépat megenni ahhoz, hogy megfelelő mennyiségű magnéziumot juttassunk szervezetünkbe, addig ma 4 sárgarépat kell megennünk, hogy ugyanezt a mennyiséget megkapjuk. Miért van ez így? A válasz a talaj tápértékében rejlik, mely a hagyományos művelés következtében egyre inkább kimerült. A különböző növényvédő szerek valóban hatékonyak a növény védelme és a kártevők ellen, de sajnos nagymértékben csökkentik a növény tápértékét is, sok esetben pedig mérgező anyagokkal is ellátják azokat.

Miért jó a helyi termék?

Helyi termékek vásárlásával hozzájárulunk környezetünk fenntarthatóságához. Minden helyben elköltött forinttal segítjük a helyi gazdaság talpon maradását, munkahelyeket segítünk megőrizni vagy újakat teremtését idézhetjük elő közvetve.

Ha saját környezetünkben szerezzük be a legfontosabb élelmiszereket, egyéb árukat, akkor csökkentjük a termeléssel, illetve a szállítással, csomagolással járó környezetterhelést. A helyi termékek előállítása kis mennyiségben, hagyományos, természet közeli módszerekkel történik, így azok kevésbé terhelik meg a környezetet, a termőföldet. A gazdasági, környezeti hatásokon túl saját egészségünket is könnyebben megőrizhetjük. Vásároljunk idényjellegű termékeket! A helyben előállított zöldségek, gyümölcsök kevesebb tartósítószerrel tartalmaznak, tovább érhetnek, hiszen nem kell olyan hosszú szállítási időt kibírniuk, mint tengeren túlról érkező társaiknak. Ezek az élelmiszerek frissebbek, zamatosabbak, finomabbak, illetve sokkal több vitamint és ásványi anyagot tartalmaznak, mint az importált termékek. Szervezetünk számára fontos, hogy mindig az évszaknak megfelelő zöldségekhez, gyümölcsökhöz jusson

hozzá, hiszen ezeket tudja legnagyobb mértékben hasznosítani. A helyben előállított termékek összetevői könnyebben ellenőrizhetőek, így „tudjuk, mit eszünk”.

Tápanyagban gazdag biotermékek:

A hosszú távon fenntartható természeti értékek és az egészséges, tápanyagokban gazdag étkezés miatt is egyre fontosabb szerep jut a korszerű biogazdálkodásnak, mely semennyi (illetve jóval kevesebb) növényvédő szert és szintetikus anyagot használ, ezáltal a föld, az élelem, és a végfogyasztó is egészségesebbé tud válni.

Fentieket támasztja alá egy, a témában végzett tanulmány is, miszerint az organikus eljárással kezelt élelmiszerek (alma, körte, burgonya, búza és kukorica) 63%-kal több kalciumot és 138%-kal több magnéziumot tartalmaznak, mint más kereskedelmi forgalomban lévő társaik, melyeket hagyományos úton kezelték.

A biogazdálkodás előnye a vitaminokban gazdag, kevés káros anyagot tartalmazó biotermék. Míg a hagyományos gazdálkodásban a kártevők elleni védelem érdekében rovarirtó szereket használnak, addig a biogazdálkodásban a megelőzés a főszerep, és csakis olyan növényvédő szer alkalmazható, mely káros szermaradékot nem hagy maga után.

Hatásuk az emberi szervezetre

S hogy milyen hatással vannak a biotermékek az emberi szervezetre? Magasabb tápértéküknek köszönhetően megfelelő vitaminnal és ásványi anyaggal látnak el. Magasabb antioxidáns-tartalmuk következtében segítenek megelőzni a szív- és érrendszeri megbetegedések, illetve egyes daganatos megbetegedések kialakulását. Jó hatással vannak a koleszterinszintre, illetve az immunrendszerre, ezáltal az általános közérzetre, és növelik szervezetünk ellenálló képességét i

KÖZVETLENÜL A GAZDÁKTÓL FRISSET, EGÉSZSÉGESET, ÍZLETESET!

Honlapunkon a bejárható termelők gazdaudvar hálózata egyre bővülő kínálatával ismerkedhet meg. Válogathat zöldség -gyümölcsből, tejtermékekből, bontott nyúl - és baromfi félékből, kínálunk mangalica húskészítményeket, mézet, tojást és több más terméket. Keresse fel gazdaudvarainkat, vásároljon kínálatunkból! Ismerkedjen meg a környék nyújtotta látnivalókkal, kösse össze a vásárlást kellemes időtöltéssel!

Összegzésképp elmondhatjuk, hogy a Kerékpározás jóvoltából a Zöldutakon közlekedve sportolunk, a helyi közösségek tevékenységét, boldogulását segítjük, megismerjük, megtaláljuk a helyi értékeket és főleg a Helyi Termékeket, amely Bioélelmiszereket fogyasztva egészségtudatosan, vegyes arányos étrendszerint táplálkozva hosszabb és egészségesebb, természetesebb életet élhetünk.

Várjuk az érdeklődőket és a mozgalomhoz csatlakozókat!

Programgazda:

Németh Zsolt
info@balatonbringa.hu
70/383-6670