



SAJTÓCIKK

A PIACRA JÁRÁS KULTÚRÁJA

2014.02.28.

A piac története évezredekre nyúlik vissza és a piacra járás kultúrája napjainkban új erőre kapott. Hazánkban szinte minden városban és nagyobb településen működik élelmiszerpiac, melyen többek között helyet kapnak a gyümölcsöket, zöldségféléket és egyéb élelmiszeripari alapanyagokat árusító helyi kistermelők. A hazai regisztrált őstermelők száma közelít a 11 ezerhez, a termelői piacok száma pedig 117-ről 178-ra emelkedett az elmúlt egy évben. Ez az élénkülés nem csak termelői részről érzékelhető, mellette a piacokon vásárlók száma is fokozatosan nő, hiszen a termelői piacokon történő vásárlásnak számos előnyét megtapasztalva, egyre többen szerzik itt be a szükséges élelmiszerek elérhető részét.

Szabó Alexandra

A termelői piac egyik nagy előnye az áruházakhoz képest, hogy az ott jelen lévő árusítók többsége a piac 20-40 kilométeres körzetéből szállítja a maga által megtermelt élelmiszert, mely így frissen, több napig tartó szállítás és tárolás nélkül kerül asztalunkra. Az importált gyümölcsök és zöldségek megfelelő érettségi állapotának és állagának fenntartásához különféle felületkezelő anyagokat használnak, mely ugyancsak nem tesz jót az egészségünknek. A piacon beszerzett gyümölcsök és zöldségek frissessége, így magasabb vitamin- és ásványi anyag tartalma vitathatatlan. Magas vitamin- és ásványi anyag tartalmukat, valamint finom ízüket garantálja az a jellemző tendencia is, hogy a piacon elérhető termények nagy része idényjellegű. Az idénygyümölcsök és zöldségek további előnye, hogy szabadtéri, természetes körülmények között termesztik őket, így sokkal kevesebb vegyszert tartalmaznak, mint a fólia, vagy üvegház alatt növelt társaik. A piacot járva megnő a gyümölcsök és zöldségek iránti vásárlási kedv is, melyek rendszeres fogyasztása a jó egészségi állapothoz segít hozzá. A piacra járás említett előnyeinek túl sajátos hangulata is vonzó lehet, hiszen a nagy áruházakkal ellentétben nem személytelen, elősegíti a kapcsolatok kiépülését, továbbá a megvásárolt árurol első kézből a termelőtől informálódhatunk. Vásárlásunkkal a háztáji gazdaságok fennmaradását, a hazai mezőgazdaság élénkülését is elősegíthetjük.

Beszéltünk már arról, hogy mennyivel érdekesebb piacon vásárolni gyümölcs- és zöldségféléket, arról viszont kevés szó esett, miért is olyan fontos számunkra a tápláléknak ez a formája. A gyümölcsök és zöldségek vitaminokban, ásványi anyagokban és élelmi rostokban gazdag tápanyagforrások, így az egészséges és kielégítő táplálkozásnak, a szervezet megfelelő működésének nélkülözhetetlen elemei. A bennük található vitaminok olyan létfontosságú anyagok, melyek már a legalapvetőbb életfolyamatokban is fontos szerepet töltenek be. Részt vesznek a növekedésben, az immunrendszer megerősítésében, a betegségmegelőzésben, a csontképzésben, az anyacsere-folyamatokban, az idegrendszer stabilitásának megőrzésében. Az ásványi anyagok szerepe ugyanakkor a sejtek felépítésében, a növekedésben, a vérképzésben, a vízháztartás szabályozásában, a csont- és fogképzésben



és számos alapvető folyamatban érhető tetten. A vitaminok és ásványi anyagok egy része (A-, C- és E- vitamin valamint a szelén) antioxidáns, vagyis betegségmegelőző hatással is rendelkezik, így küzd külső és belső egészségkárosító hatások ellen. Számos jótékony hatásukat látva belátható, hogy a különböző gyümölcsöknek és zöldségféléknek táplálkozásunk alapjául kell szolgálniuk, a piac pedig a legalkalmasabb hely ezeknek a növényeknek a beszerzésére. A piacon történő vásárláshoz kedvet adhat, ha erre a célra beszerzünk egy nekünk tetsző kosarat és ezzel vágunk neki a vásárlásnak.

Forrás:

- Országos Egészségfejlesztési Intézet kiadványa: Egyem vagy ne egyem? – Az energia-egyensúlyról
- <http://okoklikk.hu/oko-forum/13/2222-miert-jo-termeloi-piacon-vasarolni>
- mti.hu

A sajtócikk „Az Újszegedi Torna Club Komplex Egészségre nevelő és szemléletformáló programja az U12-19 és felnőtt korosztály részére” című pályázat (Projektazonosító: TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1043) „A lakosság rendszeres testmozgását elősegítő szabadidős programok megvalósítása, melyek hangsúlyt helyeznek az energia-egyensúlyra-kivéve: technikai sportágakkal, extrém sportokkal, versenysporttal összefüggő programok” témakörében került megjelentetésre.

Projektcím: Az Újszegedi Torna Club Komplex Egészségre nevelő és szemléletformáló programja az U12-19 és felnőtt korosztály részére
Pályázati azonosító: TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1043
Kedvezményezett: Újszegedi Torna Club
E-mail: info@utclub.hu.hu
Web: www.utclub.hu



A projekt az Európai Unió támogatásával,
az Európai Szociális Alap
társfinanszírozásával valósul meg.