

Organik gıdalar hakkında bilmeniz gereken 7 bilgi

Özellikle organik gıda olarak adlandırılan ürünler son yıllarda tüketicilerin daha fazla dikkatini çekiyor. Organik gıda olarak adlandırılan ürünler, yapay kimyasallar, antibiyotikler, genetik olarak modifiye edilmiş organizmalar veya hormonlar kullanılmadan yetiştirilen ürünlerdir. Diğer bir deyişle, herhangi bir katkı maddesi ya da dışarıdan herhangi bir kimyasal kullanmadan, sadece organik ve hayvansal gübrelerle yetiştirilen tüm ürünler bu şekilde tanımlanıyor.

Peki, organik gıda tercih ederken ve alışveriş yaparken nelere dikkat etmeliyiz? 150 yılı aşkın köklü geçmişiyle müşterilerine hizmet veren **Generali Sigorta**, organik gıdalar hakkında sıkça sorulan soruların yanıtlarını ve merak edilen detayları paylaştı.

Doğal ve organik ibarelerine dikkat

Doğal ve organik kavramları her zaman için aynı anlamları taşımazlar. Çeşitli ürünlerin üzerinde belirtilen doğal kelimesi, o gıdaların organik olduğunu göstermez. Bir ürünün organik etiketini taşıyabilmesi için yetkili kurumlar tarafından denetlenmiş olması ve organik ürün sertifikasına sahip olması gerekir.

Kimyasal ve yapay katkı maddesi içermeyen ürünler

Yapılmış olan araştırmalara göre organik besinler; daha az pestisit (zararlı organizmaları engellemek, kontrol altına almak ya da zararlarını azaltmak için kullanılan karışımlar) içermeleri, ekstra taze bir yapıya sahip olmaları, hiçbir şekilde kimyasal maddeleri ve yapay katkıları içermemeleri gibi nedenler dolayısıyla daha sağlıklı olarak tanımlanmaktadır.

Organik ürün nasıl anlaşılır?

Organik gıda almak istenildiğinde üzerinde organik logosu olup olmadığına dikkat edilmelidir. Gıdaların üzerindeki etiketler, ürünün organik olup olmadığını gösterir. Eğer bir ürünün etiketi ya da logosunun üzerinde '%100 Organik' ibaresi var ise, bu ibare ürünün tamamen organik bileşenlerden üretildiğini gösterir. 'Organik' ibaresi söz konusu ise, ürünün bileşenlerin en az %95'i organikdir. 'Organik ile üretilmiştir' bilgisi mevcut ise, ürünün malzemelerin en az %70'i organikdir.

Ürünler sertifikalı olmalıdır

Ürünlere ait sertifikalar, ürünün tamamen doğal yöntemlerle üretildiğini, hiçbir zararlı madde kullanılmadığını, geri dönüşümünün kolay olduğunu ve ekolojik dengeyi koruduğunu belgelenmektedir. Organik ürünler tercih edilirken mutlaka sertifikaya sahip olup olmadıkları kontrol edilmelidir.

Muhafaza koşullarına dikkat edilmelidir

Organik gıda alışverişinde dikkat edilmesi gereken noktalardan bir diğeri ise, satın alınacak ürünün muhafaza koşuludur. Her besinin kendine ait muhafaza koşulu vardır. Ortamın sıcak ya da nemli olması, saklanacak alanın güneş alan ya da ışıklı bir ortam olmaması ürünün saklama süresini etkilemektedir. Dolayısıyla organik ürünler temin edilirken muhafaza koşullarına da dikkat edilmelidir.



Organik ürünler daha mı besleyicidir?

Bu konuda yapılan çalışmalar devam etmekle birlikte, şu ana kadar yapılan çalışmalara göre, organik ürünlerin daha besleyici olduğu kesinlik kazanmamıştır. Besinlerin besleyicilik oranlarını belirleyen en önemli kriterlerin başında tüketilmeden önce rafta geçirdikleri süre gelmektedir.

Nasıl ulaşırım?

Artık birçok markette ve pazar yerinde organik gıda ile ilgili özel bölümler bulunmaktadır. Küçük bir araştırmayla yakın çevrede organik gıdalar satan dükkanları, marketleri kolayca bulmak mümkündür. İnternet üzerinden ise ürünleri istenilen adrese kargo ile gönderen tedarikçiler bulunmaktadır.

GENERALI HAKKINDA

En büyük global sigorta ve varlık yönetimi sağlayıcılarından biri olan Generali, 1831'de kuruldu. Grup, 2021'de 75,8 milyar Euro'nun üzerinde toplam prim geliri ile dünyanın 50 ülkesinde faaliyet gösteriyor. 67 milyon müşteriye hizmet veren ve yaklaşık 75.000 çalışanı bulunan Grup, Avrupa'da lider konumda yer alırken, Asya ve Latin Amerika'da yükselen bir varlığa sahip. Generali'nin amacı, benzersiz dağıtım ağı sayesinde yenilikçi ve kişiye özel çözümler sunarak müşterilerinin yaşam boyu ortağı olmak. Generali Sigorta A.Ş. ise 150 yılı aşkın süredir Türkiye'de faaliyet gösteriyor.