



Европейска комисия  
Селско стопанство


# ДА ГОТВИМ ПРИРОДОСЪОБРАЗНО:

## ДА ИЗПОЛЗВАМЕ РАЗНООБРАЗИЕТО ОТ БИОЛОГИЧНИ ПРОДУКТИ



**ДОБРО ЗА ПРИРОДАТА,  
ДОБРО ЗА ВАС.**



A close-up photograph of a hand holding a bunch of fresh, orange carrots with their green leafy tops. The background is a blurred field of more carrot plants under bright, natural light. The image is framed by a semi-circular orange border at the bottom and right sides.

**Когато земеделското  
стопанство  
стане биологично**

## Що е биологично земеделие?

Биологичното земеделие обхваща производството на прясна, вкусна и естествена храна, като същевременно опазва природната среда, подобрява условията за отглеждане на животните и хуманното отношение към тях.

Популярността на биологичните храни и другите продукти нараства в рамките на ЕС, тъй като все повече хора осъзнават истинските ползи от биологичната храна и биологичното земеделие.

Сега имате избор да купите биологични храни и напитки директно от магазина в земеделското стопанство, на пазара на производителите, от специализираните магазини за диетични храни, ресторанти и повечето супермаркети.

## Повишаване на доверието

Всички продукти, на които пише „биологичен“, „еко“ или „био“ и които са означени с логото на ЕС или друг признат знак за биологичен произход, са произведени съгласно стриктните правила на ЕС.

Тези правила, известни като биологични стандарти, определят какво могат или не могат да правят биологичните производители и

преработватели. Те гарантират, че биологичните производители не използват изкуствени химически торове и пестициди и че животните са отгледани без употребата на многото лекарства и химикали, които масово се използват в интензивното животновъдство.

Биологичните стандарти гарантират още, че преработените храни са възможно най-естествени, като употребата на ненужни хранителни добавки и преработвателни средства е сведена до минимум.

Провеждат се редовни проверки на биологичните ферми и преработвателите на храните, за да се гарантира, че те спазват биологичните стандарти. Същите правила се прилагат и за всички биологични продукти, които се внасят в ЕС от третите страни, като например: кафето, чая и бананите.

Следователно, когато избирате биологичен продукт, може да сте сигурни, че купувате нещо, което е добро за природата, за хуманното отношение към животните и селските райони – както и за вас и вашето семейство.



Биологичните зеленчуци, използвани за приготвяне на вкусни рецепти, се произвеждат съгласно земеделски методи, които целят да защитават и да подобряват околната среда.

Биологичните производители се стараят постоянно да опазват почвения плодородие и да опазват водите чисти от замърсяване от земеделски източници, както и да подобряват състоянието на животните във фермите и разумно да използват енергията и другите природни ресурси. Когато е възможно, те рециклират отпадъците и вторичните продукти от растенията и животните и използват ресурсите на място.

Вместо изкуствени торове, биологичните производители използват органични торове и компост, за да подобряват естественото плодородие на почвата, като разчитат на микроорганизмите и червеите в почвата да подхранват растящите култури.

Като увеличават биоразнообразието, отглеждат различни видове култури, които отделят естествени вещества (репеленти) за борба с вредителите, вместо изкуствени инсектициди, биологичните производители могат да осъществяват контрол върху вредителите и болестите, чрез естествените методи за борба с тях, като в същото време свеждат до минимум риска от скъпо струващо замърсяване на водата и заразяване на почвата.

Тъй като хербицидите са забранени, биологичните производители прилагат други методи за борба с плевелите, включващи механично плевене и навременна обработка на почвата. Освен това, биологичните стопани са насърчавани да засяват живи плетове, с цел да осигуряват подслон за животните и да предотвратяват ерозията на почвата.

В най-добрия случай, биологичните земеделски производители се стремят да произвеждат сами храна за животните, които отглеждат или да я купуват от биологични ферми, производители на фуражни култури.

### Зелена салатата с бяло саламурено сирене и репички

- 1 маруля, измита и накъсана
- 7 средно големи репички
- ¼ чаена чаша ситно нарязан червен лук
- 1 голям добре узрял домати, нарязан
- ¼ чаена чаша черни маслини
- 1 чаена чаша натрошено бяло саламурено сирене
- 1 супена лъжица горчица „Дижон“
- ¼ чаена чаша червен винен оцет
- ¼ чаена чаша зехтин
- Сол и прясно смлян черен пипер на вкус

1. Разбъркайте марулята, лука, домати, маслините, репичките и сиренето в голяма купа. Охладете ги така, че да са готови за сервиране.
2. В малък съд разбъркайте горчицата, оцета, зехтина, солта и черния пипер с бъркалка. Преди сервиране, поръсете салатата със сместта и я разклатете, за да се получи хомогенна смес.





**Щедростта  
на природата**



**Вкусът на свободата**



Биологичното месо, като агнешкото, използвано в следната рецепта, произлиза от здрави, жизнени животни, отгледани на свобода.

Ясно е, че биологичните животни, отгледани в условия без стрес, са по-устойчиви на вредители и болести. Затова биологичните земеделски производители се стараят да отглеждат здрави животни, като отчитат тяхното специфично поведение и задоволяват физическите им потребности и същевременно ги предпазват от заболявания, като осъществяват внимателен контрол.

Биологичните земеделски производители целят да предотвратяват здравните проблеми на техните животни, като избират породи, устойчиви на болести, лесно приспособими към местните условия. Осигуряването на достъп до пасища, хранене на воля, изключваща генетично модифицирани

храни, бавно развъждане, просторни и хигиенични помещения и намаляването на стреса са важни практики в биологичното животновъдство.

Ако животните се разболеят или наранят, биологичните земеделски производители трябва бързо да започнат лечение, най-добре с естествени лечебни средства - хомеопатични или екстракти от растения. Синтетични ветеринарномедицински препарати се прилагат в краен случай, когато е необходимо да се намали страданието.

Биологичните стандарти целят още да избегнат болезнените практики, като например, връзването или изолирането на животните, подрязването на клюновете на птиците или отстраняването на рогата и опашките на бозайниците.

### Сандвич с шунка

- 2 чаени чаши ситно нарязана шунка
- ½ чаена чаша ситно нарязана целина
- 1 чаена лъжичка настърган лук
- ½ чаена чаша майонеза
- 1 непълна чаена лъжичка горчица
- 12 филии хляб
- масло за хляб, по избор

Разбъркайте шунката, целината, лука, майонезата и горчицата в средно голям съд. Намажете филиите с малко масло, по избор. Разпределете сместта от салатата с шунка на равни части върху 6 филии. Направете 6 сандвича.



Вкусните биологични продукти, използвани като съставки в следната рецепта на спагети, доставят на консуматорите разнообразие от естествени и вкусни храни.

Биологичното производство се разширява и разнообразява. Съществува голямо многообразие от биологични храни – от най-обикновените продукти, като плодовете и зеленчуците, до специални продукти като спагети, сирена и полуфабрикати. Често се използват и редки растения и животински видове, които дават възможност на консуматорите да опитат нови и приятни вкусове и аромати.

Биологичните продукти също подлежат на контрол, включващ строги биологични правила и проверки на ЕС. Стриктните правила за етикетирание предоставят важна информация на потребителите относно произхода на продукта, съставките и официалния код на сертифициращите органи, инспектирали предприятията.

Скорошни проучвания показват, че биологичните храни и напитки съдържат повече хранителни вещества. Например, биологичното мляко е естествено по-богато на омега-3, а много от биологичните плодове и зеленчуци съдържат повече основни витамини и минерали, както и по-малко пестицидни утайки.

Тъй като биологичните стандарти строго контролират употребата на изкуствени добавки, като консерванти и ароматизатори и забраняват използването на генетично модифицирани елементи, консуматорите могат да бъдат сигурни, че биологичните храни, които купуват, съдържат само естествени вкусове и съставки.


## Ригатони с тиквички

- 2 средни тиквички
  - 1 глава червен лук, нарязан
  - 2 скилидки чесън, обелени и счукани
  - 8 черни маслини без костилки, нарязани
  - 4 домата, ситно нарязани
  - 1 супена лъжица каперси
  - 3 супени лъжици зехтин
  - 1 чаена чаша сухо бяло вино
  - Сол и черен пипер на вкус
  - 3 супени лъжици ситно нарязан пресен босилек
  - ¼ чаена чаша ситно нарязан пресен магданоз
  - 500 г спагети-ригатони
  - Настърган пармезан, при сервиране
1. В голяма тенджера загрейте подсолена вода за спагетите. В средно голям тиган загрейте зехтина. Прибавете лука и тиквичките и ги задушете докато омекнат, около 5 минути. Прибавете чесъна и задушете около една
  2. Отцедете сварените спагети и ги върнете в тенджерата. Прибавете соса и ги оставете няколко минути на среден огън докато заврат, като постоянно разбърквате. Сервирайте.





**Качествено готвене**



**Да се издигнеш  
на върха**

Интересно е да знаете, че ако изберете биологичното брашно и яйцата, използвани в следната вкусна рецепта, ще спомогнете за осигуряване на постоянна работа и възможности за бизнес в ЕС.

Скорошно проучване във Великобритания разкри, че биологичните ферми осигуряват повече работни места, отколкото обикновените стопанства. Биологичните ферми се нуждаят също от работници с по-големи умения и квалификация, за да отглеждат растенията и животните.

С удивителния годишен растеж от около 10%, биологичният пазар на ЕС осигурява значителни възможности за преработвателите на биологични храни, дистрибуторите и търговците в целия ЕС, както и за важните позиции, като ветеринари, изследователи и финансови директори.

Хората, които купуват биологична храна, искат да знаят как е произведена храната и откъде произлиза. С увеличаването на хората, които проявяват интерес към местните биологични храни в магазините и пазарите на земеделските стопани, биологичното производство може да гарантира, че повече пари ще останат в местната икономика и ще допринесат за подобряване на селските райони.

Биологичното земеделие е широко признато като най-природосъобразната форма на селско стопанство, което се развива в хармония с природата и защитава околната среда и селските райони. Всичко това допринася за поддържане на развиваща се модерна селска икономика, ползваща се с еднаква популярност сред еко-туристите и жителите. Все повече биологични земеделски стопанства отварят вратите си за посетители. Защо да не посетите близката биологична ферма и да научите повече?

### Кайсиев плодов кейк

- 1 чаена чаша сушени кайсии
  - 1 чаена чаша вода
  - ¾ чаена чаша масло
  - 1 чаена чаша бяла захар
  - 4 яйца
  - 1 чаена чаша стафиди
  - 500 г червени и зелени захаросани черешки
  - 6 захаросани парченца ананас
  - 500 г микс от сушени плодове
  - 2 чаени чаши брашно, поотделно
  - ½ чаена лъжичка сода бикарбонат
  - ½ чаена лъжичка сол
  - ½ чаена чаша нектар от кайсии
  - 1 чаена чаша счукани орехи
1. Загрейте предварително фурната до 135°C. Сложете кайсиите и водата в тенджерата и ги оставете да се варят на среден огън докато омекнат. Прецедете ги през сито и ги оставете да изстинат.
  2. Отделете жълтъците от белтъците. Разбийте жълтъците до лимонено жълто. После разбийте белтъците докато се получи гъста смес. Оставете ги настрана.
  3. Разбийте на крем маслото или маргарина и захарта. Прибавете разбитите жълтъци и кайсиите и ги разбъркайте добре.
  4. Сложете стафидите, захаросаните черешки, захаросания ананас и микса от сушени плодове в съд с една чаша брашно.
  5. Смесете останалото брашно, содата и солта. Прибавете тази смес към крема, като постепенно наливате и кайсиевия сок. Смесете това тесто с микса от плодовете. Прибавете счуканите орехи и объркайте с разбитите белтъци. Изсипете тестото в приготвена тавичка.
  6. Печете 2 часа на 135°C. Гарнирайте кейка със захаросан ананас и черешки.



