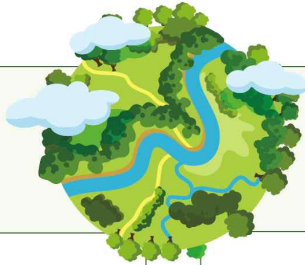


친환경 농산물

지구와 건강을 지키는 친환경 농산물



지구를 지키는 친환경 농산물

언제 어디서나 확인할 수 있는 인증제도

친환경 농산물이란?

생물의 다양성을 증진하고 토양에서의 생물적 순환과 활동을 촉진하며, 농어업 생태계를 건강하게 보전하기 위하여 합성농약, 화학비료 및 항생·항균제 등 화학자재를 사용하지 않거나 사용을 최소화하고 농업·축산업·임업 부산물의 재활용 등을 통하여 농업 생태계와 환경을 유지 보전하면서 생산된 농산물

친환경 농어업 법률 개정 (2020년 8월 28일 시행)



친환경 농산물 인증제란?

소비자에게 보다 안전한 친환경 농축산물을 제공하기 위해 엄격한 기준으로 선별·검사하여 정부가 안정성을 인정해주는 제도

친환경 인증마크의 종류

유기 (ORGANIC) 농림축산식품부	합성농약 NO! 화학비료 NO!	무농약원료 가공식품 (NON PESTICIDE FOODS) 농림축산식품부	무농약·유기농 인증 완료 100%
무농약 (NON PESTICIDE) 농림축산식품부	합성농약 NO! 화학비료 최소화	유기축산물 (ORGANIC) 농림축산식품부	항생제 등이 포함되지 않은 100% 유기사료
유기가공식품 (ORGANIC) 농림축산식품부	유기원료 95% 이상		

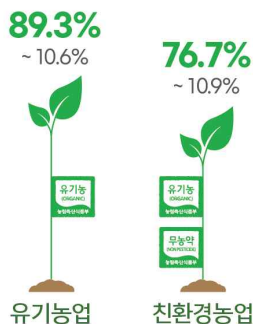
친환경 농산물 인증 면적



친환경 농산물 인증 농가 수

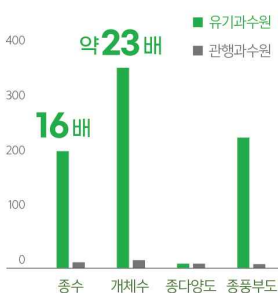


관행 농업 대비 친환경 농업의 온실가스 저감효과



조사자료 : (곡류)벼, (과일류)배·감, (채소류)상추·양배추, (과채류)토마토·방울토마토, (서류)고구마·감자
출처 : 유기농업의 온실가스 감축효과 (2016, 한국농촌경제연구원)

유기과수원과 관행과수원의 곤충생물 다양성 비교



관행재배에 비해 유기재배 과수원에서 종수, 개체 수 및 생물 다양성 지수가 향상됨
출처 : '유기농의 다양성' 소개자료 일부 발췌 (국립농업과학원)

친환경 무상급식의 환경적 효과



* 자료 출처 : 농림축산식품부, 농림수산식품교육문화정보원, (사)대한영양사협회

제철 식재료

태양의 맛 슈퍼푸드

토마토



🍅 영양 이야기

토마토 맛과 영양의 비밀은 충분한 햇볕이다. 햇볕을 많이 먹고 자란 토마토는 맛과 영양이 우수하다. 토마토의 리코펜은 노화 방지, 항암, 심혈관질환 예방, 혈당 저하 효과가 있으며, 칼륨이 체내에 있는 염분을 배출하여 혈압 안정에 도움이 된다.

💡 식재료 활용 꿀팁

햇볕이 들지 않고 통풍이 잘되는 상온에서 보관하여 후숙시켜 먹는 것이 좋다. 토마토는 지용성으로 지방과 함께 섭취하면 생체 이용률이 높아지며, 토마토에 설탕을 뿌려 먹으면 체내에서 설탕을 신진대사에 활용하기 위해 토마토의 비타민 B군이 손실되므로 생과일로 먹는 것이 좋다.

칼슘의 제왕

멸치



🐟 영양 이야기

우리가 먹는 생선 중 가장 크기가 작은 생선인 멸치는 작은 몸집에 비해 영양소가 풍부해 영양적으로 균형이 잡힌 우수한 식품이다. 칼슘, 단백질 함량이 높아 뼈 건강을 개선하고, EPA와 DHA 같은 불포화지방산이 풍부해 뇌 건강에 도움이 된다.

💡 식재료 활용 꿀팁

외관에 손상된 부분이 없고 비늘이 붙어 있으며 반드르르하게 윤기가 있고, 찢거나 쓰지 않으며 은근한 단맛이 나는 것을 고른다. 멸치를 비타민D와 함께 섭취하면 흡수량이 많아지므로 햇볕에 말렸다가 먹는 것이 좋다. 멸치를 볶아서 사용하면 비린내가 줄어들고 구수한 멸치 육수를 만들 수 있다.

제철 식재료로 만드는 요리



토마토
달걀볶음



토마토
카프레제



토마토
미트볼



멸치
주먹밥



멸치볶음



멸치국수