

Kas mahetoit on parem toit?

Kliimasõbralikud
kooliköögid



Tervislik ja puhas toit

Mahetoitu süües vähendad kokkupuudet sünteetiliste pestitsiididega

Mahetoit ei sisalda tervist kahjustavaid sünteetiliste taimekaitsevahendite ehk pestitsiidide jääke. Uuringud ka Eestis näitavad, et nii mullas, pinna- ja põhjavees kui toidus leitakse igal aastal hulganisti erinevate taimekaitsevahendite jääke.

Maheaedviljades on kuni 60% rohkem antioksidante kui tavaaedviljades

Erinevad uuringud näitavad, et erinevates maheaedviljades leidub rohkem C-vitamiini, rauda, magneesiumi ning antioksidante kui tavapõllumajandusest pärit aedviljades.

Mahepiimas on kuni 50% rohkem oomega-3 rasvhappeid

Mahe loomakasvatus tähendab, et esikohal on loomade heaolu (vabapidamine), välditakse kasvuhormoone ning ka loomasööt on mahe.

Maheviljelus soodustab liigirikkust

Mahepõllumajanduses kasutatakse vaid looduslikke väetiseid ja taimekaitsevahendeid. Mahepõllumajanduslikel maadel on võrreldes tavapõllumaadega keskmiselt 30% rohkem liike ja 50% rohkem isendeid, mis on kasulik ka ümbritsevatele aladele.

Mahepõllumajandus ehk ökoloogiline põllumajandus on selline põllumajandus, kus pööratakse suurt tähelepanu keskkonnahoiule ja ökoloogilisele tasakaalule.

Huvitav fakt!

Mida rohkem on konnasid põllumaadade ümbruses, seda puhtam ja pestitsiidivabam on keskkond.

Konnad on väga tundlikud keskkonnamürkide suhtes ning ei elutse saastunud alade lähedal.

Kõige rohkem leitakse taimekaitsevahendite jääke tavatootmisel

maasikatest, tsitruselistest, viinamarjadest, paprikast, brokolist ja lillkapsast, kartulist.

Kõige vähem leidub taimekaitsevahendite jääke tavatootmisel

avokaadodes, ananassis, melonites, sibulates, hernestes.

Jälgi mahemärgist!

Mahepõllumajandusmärgis näitab, et toode või selle koostisosad on mahepõllumajanduslikku päritolu.



Euroopa liidu mahemärk



Eesti ökomärk

Mahetoidu tootmist ja töötlemist reguleerivad Euroopa Liidu mahe-määrus ja selle rakendusaktid, Eesti siseriiklikud seadused ja määrused.