



(1. del)

Trajnostna prehrana:

koristna za zdravje ljudi in Zemlje

Trajnost je pojem, ki ga zadnja leta srečujemo na različnih področjih življenja, tudi v prehrani.

Načela trajnosti so nov trend, ki ga v svetu kulinarike razvija večina ponudnikov, ki dajo kaj nase. Po podatkih ameriške Nacionalne zveze restavracij je trajnostna priprava jedi trend že dve leti in tudi napovedi za prihodnost gredo v to smer.

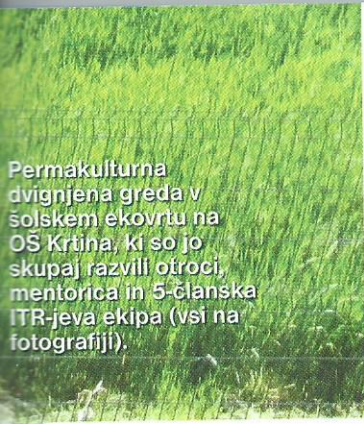


Tanja Bordon
univ. dipl. inž. zootehnik, spec. klin. dietetike

Načela trajnosti pri prehrani so novo in uporabno znanje, ki ga v rednem izobraževanju gostincev v Evropski uniji ni. V projektu LLP Leonardo da Vinci Partnerstva in prenos inovacij z delovnim naslovom SusCookš, ki se je zaključil konec oktobra 2015, so partnerji iz Nemčije, Avstrije, Italije, Bolgarije, Češke, Anglije in Slovenije (izobraževalni center ERUDIO) razvili platformo za

e-izobraževanje. Namenjena je vsem, ki jih tema zanima, posebej poklicnim kuharjem, saj oni odločajo, ali bodo jedli ekološke jedi. Dolgoročno se trajnost splača, saj račun vedno pride, razlika je le, ali plačamo kmetu ali zdravniku.

Trajnost je pot, ki vodi od njive do krožnika. Ni le sopomenka ekološkega, res pa je, da je ekološko eden od vidikov trajnosti.



Permakulturna dvignjena greda v šolskem ekovrtu na OŠ Krtina, ki so jo skupaj razvili otroci, mentorica in 5-članska ITR-jeva ekipa (vsi na fotografiji).

Izraz »trajnostni razvoj« se je začel širše uporabljati po svetovni konferenci v Riu 1992, kjer so ga opredelili kot »razvoj, s katerim zadovoljimo potrebe sedanje generacije, ne da bi onemogočili prihodnjim generacijam zadovoljevanje njihovih potreb«. Trajnostno delovanje pomeni napredek, ki je v sozvočju z naravo in ni škodljiv do naših zanamcev. Na kratko: pomeni delovati kot dober gospodar.

VRSTE DANES IZUMIRAJO MNOŽIČNO, KOT V ČASU DINOZAVROV

Industrializirano kmetovanje je imelo uničujoč učinek tudi na biološko raznovrstnost, k čemur so močno pripomogli pesticidi in herbicidi. Izginilo je že mnogo avtohtonih pasem živali in sort rastlin; če jih ne bomo zaščitili, bodo izginile še poslednje. Te rastline in živali so najbolje prilagojene na lokalno okolje. Brez njih se manjša genetski bazen, ki postaja vse občutljivejši na bolezni in okoljske spremembe. Izginjajo tudi prostoživeče živali in rastline, in čeprav je to naravni fenomen, znanstveniki opozarjajo, da se dogaja prehitro. Današnja moderna doba je šesta doba množičnega izginjanja – zadnja je bila, ko so izginili dinosavri.

TRAJNOSTNA HRANA NE SME BITI STATUSNI SIMBOL

Spremembe v okolju lahko ublažimo s trajnostnim delovanjem, ker ima celostni pristop. Trajnost lahko opišemo s

tremi vidiki: ekološkimi, socialnimi in ekonomskimi, če govorimo o povezavi s prehrano, bi mu lahko dodali še zdravstveni vidik (hrana neposredno vpliva na zdravje). Dober gospodar gostom ponudi hrano, ki je na poti od njive do krožnika kolikor mogoče prijazna do okolja. Delavec ne izkorišča, kupcem pa prodaja po poštenih cenah. Zmotno je ravnanje ponudnikov, da so ekološke jedi nerazumno drage in si jih lahko privoščijo le peščica izbrancev – to vsekakor ni trajnostno. Tovrstno razslojevanje daje ekološkim jedem negativen predznak, hrana pa postane statusni simbol. Ekološka živila so dražja in cene v Sloveniji niso enotne, poleg tega jih ni mogoče nadzirati. Dr. Anamarija Slabe iz Inštituta za trajnostni razvoj je povedala, da so z raziskavami ugotovili, da imajo ekokmetje z veliko znanja boljše pridelke in ustrezno zmernejše cene. Nižje cene kot na tržnici so tudi prek partnerskega kmetijstva ali shem zabojčkov. Po drugi strani pa so cene sadja in zelenjave – zlasti diskontne in »akcijske« v supermarketih – nevzdržno nizke, so pravo razvrednotenje kmetovega dela. Dober gospodar zna na trgu poiskati cenovno ugodne sestavine in pripraviti zdrave, zanimive in okusne jedi po dostopni ceni. Za to pa potrebuje ustrezno znanje. Npr. čompe s skuto – krompir s skuto – oboje iz lokalnega okolja, so polnovredna jed, prav tako kot kamutov kruh in albuminska skuta, cena pa je bistveno drugačna. Zdrava in trajnostna prehrana mora biti dostopna večini ljudi, šele tedaj bodo mogoče globalne spremembe. Drugo je zadovoljevanje petičnosti, kar ni cilj trajnosti. Odnos do hrane in okolja se oblikuje od otroštva naprej, zato je treba začeti na začetku. Poglejmo primere dobre prakse.

PROGRAM ŠOLSKE EKOVRT, INŠTITUT ZA TRAJNOSTNI RAZVOJ

Inštitut za trajnostni razvoj vodi program, ki se je začel 2011 kot projekt s sofinanciranjem Švicarskega sklada. V njem je v štirih letih sodelovalo preko 250

boljšo predstavo o kmetijstvu, prehrani, vplivu na okolje, lahko bodo spreminjali svet na bolje. Dr. Anamarija Slabe, direktorica Inštituta za trajnostni razvoj, je povedala: »Naš program poteka na ravni celotne Slovenije in je



Prijateljstvo nima meja, OŠ KOšana

šol, zdaj pa šteje 152 članov – vrtcev, osnovnih, srednjih šol ter drugih ustanov. Namen je spodbuditi razvoj šolskih vrtov po Sloveniji in jih vključiti v pouk in vzgojo otrok. Pouk je tako bolj razgiban, otroci spoznajo ekološko pridelavo in celovito kakovost takih živil. Ko sodelujoče organizacije izpolnijo določena merila, jih nagradijo z znakom Šolski ekovrt. Ekovrtovi ponujajo dragocen stik z naravo, prijeten učni poligon, kjer se timsko delo in vztrajnost dobesedno pokažeta v sadovih dela. Slovenija ima izrazito premajhno samooskrbo in čeprav se zavedanje o kakovostni, doma pridelani hrani povečuje, napredujemo počasi. Učinek šolskih ekovrtov bo dolgoročen: ko bodo otroci odrasli, bodo imeli

izredno odmeven med otroci, starši in učitelji ter v javnosti nasploh. Poleg tega, da nadvse prizadevno sodeluje veliko število ustanov, smo spodbudili tudi druge, da so začeli s podobnimi pobudami na lokalni in regionalni ravni, pa tudi državo oziroma vso Evropsko unijo smo spodbudili, da so šolske vrtove izbrali kot eno od spremljevalnih dejavnosti v evropski shemi šolskega sadja in zelenjave. Tega smo res zelo veseli. Program Šolski ekovrt je edini, ki na nacionalni ravni sistematično ponuja posebna znanja, ki jih učitelji in vzgojitelji potrebujejo za vključevanje šolskih vrtov v svoje delo, in vsestransko podporo pri oblikovanju, oskrbi in učni rabi šolskih vrtov.«

ZDRAVJE

Tamara Urbančič, mentorica kmetijskih krožkov in šolskih ekovrtov iz Ilirske Bistrice, opaža, da tako mestni kot podeželski otroci izgubljajo stik z naravo in ga z veseljem pridobivajo, če jim je ponujen. Pomembno je, da se otrok ne zamori z večurnim delom. Današnji otroci pri fizičnem delu (okopavanje, pletje, grabljenje, pobiranje...) težje zdržijo več kot 15 minut brez dodatne motivacije.

PROJEKT FOOD FOR LIFE IN FOOD FOR LIFE CATERING MARK, SOIL ASSOCIATION

Kuhana in kakovostna šolska prehrana v Evropski uniji nista samoumevni. Nekatere šole nimajo toplih obrokov in otroci malico po izboru svojih staršev prinesejo s seboj ali posežejo po šolskih avtomatih. Problem je tudi, ker mnogo šolarjev raje izbere

okusne in trajnostne obroke. Imajo celostni pristop, kar konkretno za šolarje pomeni: obisk kmetij, vrtnarjenje na šolskem vrtu, učenje kuhanja in kultura uživanja hrane iz svežih, sezonskih in lokalnih živil, v prijetnem okolju in vzdušju. Kuhinje teh šol zadoščajo kriterijem Food for Life Catering Mark (namenjena je vsem gostincem, ne le šolam), ki so označene z bronastim, srebrnim in zlatim znakom. Spreminjanje prehranske kulture je celostna naloga in glede na uspešnost izvedbe se šola lahko poteguje za bronasto, srebrno ali zlato nagrado Food for Life School Award. Ocenjujejo ta področja: spremljanje in izboljšave v šolski prehrani; kakovost hrane (povezana s Food for Life Catering Mark); izobraževanja o prehrani; kultura prehranjevanja in vključenost družbe.

V vseh kategorijah uporabljajo nepredelana, sezonska živila, živila brez neželenih aditivov in meso živali, rejnih v prijazni reji, ter ribe iz trajnostnega ulova. Delež lokalnih in ekoloških sestavin raste glede na kategorijo.

Zahteve za bronasti znak so: brez neželenih aditivov in hidrogeniranih maščob; vsaj 75 % sveže pripravljenih jedi na meniju (torej ne iz konzerv); meso, ki izpolnjuje minimalne pogoje prijazne reje; jajca – ne iz baterijske reje; meni naj bo sezonski, sezonska živila na meniju pa obarvana, da se ločijo od drugih; stalen poklicni razvoj

osebja, izobraževanje v pripravi svežih jedi; brez GSO. Srebrni in zlati znak gresta še dlje pri dobavi ekoloških, lokalnih živil in živil iz poštene trgovine. Kuhinje z zlatim znakom promovirajo in pripravljajo več brezmesnih jedi. Zaradi celostnega pristopa je mogoča sprememba na bolje, tudi v družinah šolarjev in v lokalni skupnosti. Doseženi znaki so le vrh ledene gore, pod njo se skrivajo številne delavnice in izobraževanja za zaposlene in učence ter brezplačna predavanja za starše.

IN REZULTATI?

Po podatkih Soil Association zdaj kar 28 % osnovnošolcev poje pet kosov sadja ali zelenjave na dan, 45 % staršev pravi, da doma pojedjo več zelenjave, 43 % se jih v trgovinah odloči za bolj zdravo in trajnostno hrano.

V dvoletnem obdobju se je na šolah znatno povečalo število zaužitih obrokov: na osnovnih za 13 %, na srednjih za 20,9 %, na teh, ki so imele srebrni in zlati znak, pa za 21 %.

Prehrana v naših vrtcih/šolah je boljše kot marsikje v Evropi – je organizirana, je topla, ni iz pogretil konzerv ali iz avtomatov. V takih trenutkih sem hvaležna ostankom socializma, kjer je bilo poskrbljeno za osnovne potrebe vseh. Imamo boljši izhodišni položaj in gremo lahko le navzgor. A do vrha je še daleč ...

V naslednji številki: Spremeni svoj obrok in spremenil boš okolje.



Univerzalni jezik ljubezni med otroki in živalmi, OŠ Košana

Pomemben dejavnik so tudi starši – kjer so vrtovi doma, jih otroci navdušeno spremljajo. Otroke motivirajo prijetno druženje, raznoliko delo in tudi živali na šolskem vrtu. V primerjavi z ljubljanskimi otroki, ki gredo v živalski vrt, vaški otroci ponekod domačih živali ne vidijo, ker jih je vse manj. Desetletni fantek iz vasi je rekel: »Tako sem srečen, ker prvič v življenju božam gosko!«

te alternative kot šolsko kosilo. Posledice so debelost in bolezni, povezane s prehrano. Organizacija Soil Association iz Velike Britanije s programom Food for Life spreminja prehransko kulturo v šolah, vrtcih, bolnišnicah in domovih za ostarele. Ljudi povezuje s kmetijami, ki so izvor hrane, jih učiti pridelovati in kuhati, ceniti kakovostne surovine, jih spodbuditi, da uživajo zdrave,

NAROČITE SE NA REVILJO BODI EKO

Revija Bodi eko je prva slovenska eko revija, posvečena eko in zdravemu načinu življenja. V reviji vas vsak mesec čakajo zanimive vsebine s področja zdravega načina življenja, zdrave prehrane, ekološkega vrtnarjenja, zdravnih rastlin, okolju prijazneše gradnje, posebno mesto v njej pa imajo tudi živali.

Revija Bodi eko izhaja vsak zadnji četrtek v mesecu, naročnikom pa je na voljo po še posebej ugodni ceni. Revijo tiskamo na 100 % recikliranem paprju.



Naročite se lahko na telefonski številki:

01 292 72 53

ali preko spletne naročilnice:
www.bodieko.si/narocnine