



(2. del)

Trajnostna prehrana:

spremeni svoj obrok in spremenil boš okolje



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

Ljudje jemo večkrat na dan. Če seštejemo učinke prehranjevanja doma in zunaj doma, opazimo, da je lahko priprava hrane vir velikega onesnaženja ali pa ohranjanja okolja. Resnično: kuharji lahko spremenjajo svet.

RAZVITI SVET: LAČNI OB POLNI SKLEDI

Naš način prehranjevanja se je spremenil; hrana je bolj kalorična in predvsem predelana, kar pomeni tudi največjo nevarnost današnjega časa. Zanimivo je, da po podatkih FAO tudi ljudje iz sredozemskih držav zaužijejo približno 30 % kalorij več kot pred 40 leti.

Prehranska revščina v svetu strmo narašča. Do nje prihaja iz vzrokov,

ki ne veljajo le za dežele tretjega sveta: ljudje si ne morejo privoščiti zdravega obroka, do njega nimajo dostopa, niso osveščeni glede izbire živil ali ne želijo kuhati. Zaradi industrializacije prehranskega sistema v razvitem svetu narašča količina visoko predelane, hranilno osiromašene, cenene hrane. Prihodki ljudi padajo, mnogo jih je obsojenih na nezdravo, visokokalorično hrano. Kot posledico doživijo hranilno

podhranjenost in različne kronične bolezni.

PREHRANSKI SISTEM DELA PROTI NAM

Naš obstoječi prehranski sistem je pravo nasprotje trajnostne prehrane. Gonilo množične rasti sistema je pohlep proizvajalcev. Rast omogoča troje lastnosti potrošnika: pomanjkanje denarja, neznanje in želja po udobju. Protislovno? Niti ne. Iz

najcenejših surovin je pripravljena najcenejša hrana in če je predelana, osvobodena hranil, lahko dolgo čaka – še dlje, če je že pripravljena. Dlje ko lahko čaka, več je je možno proizvesti in postane cenejša. Potrebna količina aditivov ni draga, za močan učinek jih zadošča le malo.

TRAJNOST, TREND V DANAŠNJI PREHRANI

Načela trajnosti so se razvila kot nasprotje obstoječemu prehranskemu in življenjskemu slogu. Trajnost je bolj pot kot cilj – vedno znova se je treba truditi zanjo. Glavne prvine trajnosti v prehrani so:

Ekološko kmetovanje pomaga ohranjati tla, pitno vodo in zahteva manjšo rabo fosilnih goriv. Lokalno pomaga lokalnemu gospodarstvu, ima najnižji ogljični odtis, ker ne ustvarja prehranskih kilometrov. Krizi navkljub raste povpraševanje po izdelkih, ki sledijo standardom kakovosti, varnosti, trajnosti.

Na **lokalna živila** smo optimalno prilagojeni, ta pa na okolje. Živila z nizkim ogljičnim odtisom so tista, pri katerih se v življenjskem ciklu ni v zrak izpustilo mnogo toplogrednih plinov. Torej se jih ni prevažalo, hladilo, predelovalo, skladiščilo, na dolgo pripravljalo in proizvajalo odpadkov. **Sezonska živila** so najcenejša in hranilno najbogatejša. Vendar: uvoženo sezonsko iz toplih krajev je boljša izbira kot lokalno iz tople grede, tu se porabi več energije. Današnje ozaveščene kupce zanima tudi »moralna vrednost« hrane: je za rejne živali dobro poskrbljeno? Ali so delavci pošteno plačani za svoje delo in – saj ne gre za otroško delo?

Prevelika poraba mesa povzroča številne kronične bolezni, intenzivna reja pa škoduje okolju. Prebivalstvo se večja, z njim poraba mesa in lahko pričakujemo



Soustvarjalci socialnega podjetja Moja štacuna z gosti: Od desne proti levi: partnerji v projektu Moja štacuna: Mateja BIZJAK (ICRA d.o.o.), Jože GORNIK (Zavod Pelikan-Karitas), Lilijana BRAJLIH (POTENCIAL Inštitut), Tadej SLAPNIK, Kabinet predsednika Vlade RS (državni sekretar, pristojen za vzpostavitev dialoga s civilno družbo in koordinacijo državljskih pobud ter socialno podjetništvo), Urška KAVČIČ, MDDSZ - Urad za izvajanje kohezijske politike, Služba za koordinacijo (skrbnica projekta MOJA ŠTACUNA), Max ZIMANI (Zavod GLOBAL)

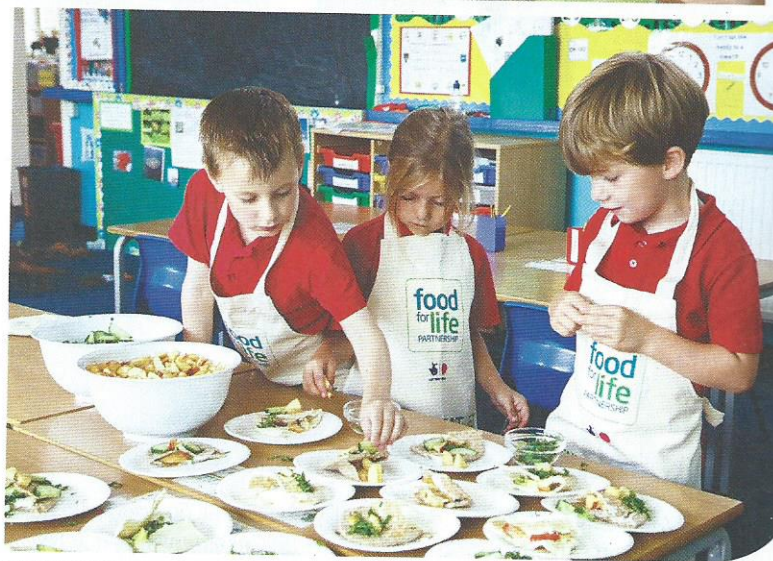
bodisi intenzivnejše kmetovanje ali pa povečanje krčenja gozdov za kmetijske površine.

Učinkovita raba energije pomeni, da izkoriščamo obnovljive vire ali izbiramo naprave z nizko porabo. Če je mogoče, vodo uporabimo večkrat. Za **zmanjšanje odpadkov** lahko poskrbimo že na začetku. Novi prihajajoči trend je tudi **priprava jedi od gobca do repa/od korenin do ploda**, tako porabimo največ surovin. Kuhar mora imeti ustrezno znanje in nekoliko domišljije. Gosti naj ostanke odnesejo s seboj, imeli boste manj odpadkov, oni pa obrok, ki so ga plačali.

Trend so tudi preproste jedi, v katerih je mogoče spoznati živila. Gosti radi vedo, od kod prihaja njihova hrana, kaj točno vsebuje. Razne afere so močno zamajale temelje zaupanja v prehransko industrijo.

KUHARJI LAHKO SPREMENIJO SVET

Kuharji lahko močno vplivajo na prehranski sistem, s tem pa na okolje in naše zdravje. Več obrokov ko pripravijo dnevno, večjo težo imajo njihove odločitve. Pri 500 obrokih dnevno nakup



pri lokalnih proizvajalcih močno spodbuja lokalno ekonomijo, pomaga odpirati nova delovna mesta. Z nakupom ekoloških živil kuharji skrbijo za okolje, pomagajo ohranjati biološko raznovrstnost. Lahko spreminjajo prehranske navade svojih strank in vplivajo na njihovo zdravje, še posebej tam, kjer ljudje jedo več obrokov dlje časa, npr. v vrtcih, šolah, dijaških domovih, domovih za ostarele, tudi menzah. Mimogrede, tudi potrošniki nismo nemočni – če se odločimo, da ne bomo kupovali določenih izdelkov, ta trgovec ne bo imel trga.

Domači in tuji primeri dobre prakse

DOMAČA PRAVIČNA TRGOVINA MOJA ŠTACUNA

Prva domača pravična trgovina je zanimiva zaradi močnega socialnega kriterija trajnosti. Socialnopodjetniški »start-up«, nastal leta 2012, vodi Lilijana Brajljeh. Partnerstvo so tvorili Zavod PELIKAN – KARITAS, Idrijsko-Cerklijska razvojna agencija in zasebni POTENCIAL Inštitut za

kmetijstva, soustvarja nova delovna mesta, hkrati pa se seveda oskrbi z lokalno pridelanimi in predelanimi kakovostnimi domačimi živili. Pravičnih cen niso postavili, pač pa so zanje povprašali kupce, ki so ocenili, da mora kmet dobiti 75 odstotkov cene, trgovec v etični trgovini pa 25. To je njihov izhodiščni cenovni model, ki pa je mogoč bodisi ob prodaji res

Lilijana Brajljeh, idejni vodja projekta, je povedala, da so se pri prodaji javnim zavodom, srečevali s številnimi ovirami zaradi zakona o javnih naročilih, ker njihova ponudba ne more biti konkurenčna velikim trgovcem. Dosegli pa so večjo ozaveščenost pri odgovornih v šolah, vrtcih in posledično večje povpraševanje po slovenski hrani. In tu vidijo poslovni izziv za v prihodnje. Socialna podjetja imajo dvojno vlogo: zaposlujejo ranljive skupine, jih pripravijo za vrnitev na trg dela in ustvarjajo prihodke z opravljanjem dejavnosti. V času trajanja projekta so zaposlili šest ljudi in jih usposobili 14. Dogaja se, da ob delu z ljudmi, ki potrebujejo mentorstvo, zmanjka časa za razvoj dejavnosti. Prav presejanju tega neskladja je in bi morala biti namenjena nepovratna finančna podpora.

BIOMIO, KÖBENHAVN, DANSKA: CELOSTNI PRISTOP

Po podatkih Evropske komisije Danci za ekološka živila porabijo največ. Ekološki trg je razgiban, odprt za nove ideje, podjetniško okolje spodbudno. BioMio deluje od leta 2007. Tedaj 35-letni lastnik, ki ga je za odločitev navdihnila ženina ljubezen do ekoloških izdelkov, je želel 100-odstotno ekološko restavracijo. Šli so korak dlje, uporabljajo biodinamična živila. Karsten Hoydal je v najem vzel staro Boschevo delavnico v najbolj priljubljenem delu Köbenhavna, kjer so bari odprti vso noč. Na zgodovino restavracije spomnijo napis BOSCH in velika okna. Upoštevajo vse stebre trajnosti: ekološki, zdravstveni, socialni in ekonomski steber. Svetloba iz energetske varčnih žarnic je mehka, stene so pobeljene z

belo barvo brez kemikalij, mize ogromni jedilnici so iz ekološke hrasta. Bombažne uniforme osebja so ekološke, iz poštene trgovine.

Indukcijski ventilatorji reciklirajo toploto, ki prihaja iz kuhinje. Mil za roke in čistila nimajo strupen sestavin, certificirana so po strojanskih standardih. Pomivalci posode so naučeni učinkovite rabe vode. Delovni procesi so zasnovani najbolj ekonomično, najpogostejše poti osebja niso dolge.

Ogledni odtis živil, ki jih naročajo prej preverijo: raje afriške sezonske paradižnike kot danski iz tople grede. Vsako sezono spremenijo polovico vsakega menija, da lahko uporabljajo lokalne sestavine. Upoštevajo načelo sveže, sezonsko, lokalno. Obroke so sestavili z dietetikom. Bogati so z zelenjavo, preprosti okusni in – poceni! Pritegnejo z lepimi barvami in oblikami, velik je omak. Ne uporabljajo riža, ke lokalno živilo, pač pa kuskus, ki je iz lokalne pšenice.

Gost dobi občutek, da ima pregled nad jedmi: hrano pripravljajo v odprti kuhinji pred njim, lahko si tudi izbere, katera živila naj kuharji pripravijo. Gost krožnik takoj dobi v roke. Preglednost dogajanja vzbuja zaupanje. Socialni vidik se odraža v pošteni ceni za gosta, nakupu izdelkov iz poštene trgovine in v dobrem počutju zaposlenih. Donosna restavracija izpolnjuje tudi ekonomski vidik. Dopoldne strežejo malice, potem kosila, zvečer večerje. Imajo še prosto strežbo pijač, ki je poln popoldne in zvečer. Zaradi igralnega kotička se ustavi tudi mnogo mladih družin ali mamic z otroki. Čeprav tudi njihov začetek ni bil popolnoma lahek, lastnik pravi, je bilo treba le začeti.



revitalizacijo podeželja. Organizacija od slovenskih kmetov odkupuje večje količine živil iz ekološke, integrirane in konvencionalne pridelave. Njihovo poslanstvo je oskrbovati odjemalce s kakovostnimi, sledljivimi slovenskimi pridelki in izdelki. Do zdaj oskrbujejo dva vrtca, več kot 30 šol, osem manjših trgovcev, pet gostinskih obratov, prodajajo na tržnici in prek spleta. Mateja Bizjak iz Idrijsko-Cerklijske razvojne agencije je izpostavila: »Naš kupec podpira partnersko delovanje v kratki oskrbni verigi, prispeva k ohranjanju in razvoju slovenskega

velikih količin ali če so stroški dela kriti iz drugih virov. Projekt je bil financiran iz sredstev Evropskega socialnega sklada in ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, v tem času so cenovni model preverili v praksi. Tudi po prenehanju sofinanciranja bo Moja štacuna nadaljevala z delom. Prvi izziv jim je povečanje obsega oskrbe, ne da bi zvišali cene. Odkar so prisotni na trgu, so s kmeti in odjemalci vzpostavili partnersko sodelovanje, ki temelji na zaupanju in kakovostnem delu. Verjamejo, da se bodo z delavnostjo in zvestobo svojemu poslanstvu obdržali oz. krepili.