

LOKALNA ŽIVILA SO BOLJŠA IZBIRA

Prehrana in dobro počutje sta tesno povezana, zato je za naše zdravje pomembno, da uživamo kakovostno hrano. Najboljša izbira je po mnenju stroke kakovostna hrana, pridelana v lokalnem okolju, do katere pa ni vedno preprosto priti.



Lokalno pridelana hrana ima številne prednosti pred tisto, ki do našega krožnika pripotuje od daleč. Pot z njiv slovenskih kmetov do naše kuhinje je neizmerno krajša, zato je ena glavnih prednosti lokalno pridelane hrane prav svežina, ki že sama po sebi pomeni večjo kakovost živil. Tega se vedno bolj zavedajo tudi trgovci, ki v svojo ponudbo vedno pogosteje vključujejo lokalne živilske izdelke in jih tudi ustrezno promovirajo. Dodajmo še, da nekateri prehranski strokovnjaki menijo, da so lokalna živila bolj zdrava izbira, saj naj bi bilo naše telo bolj prilagojeno uživanju hrane, ki uspeva v domačem okolju.

OPTIMALNA DOZORELOST

Lokalno pridelano sadje in zelenjavo kmetje poberejo v času optimalne dozorelosti, zato imajo živila boljšo hranilno sestavo in polnejši okus, ki nas celostno nahrani ter podpira pri ohranjanju dobrega zdravja in počutja. Kot pravijo strokovnjaki, edino pridelek, ki zraste in dozori v naravi, razvije poln okus, aromo

Ključna prednost lokalno pridelane hrane je prav njena svežina, ki že sama po sebi pomeni tudi večjo kakovost živil.

in optimalno hranilno vrednost, še posebej vsebnost vitaminov in antioksidantov. Na drugi strani sta sadje in zelenjava iz tujine prav zaradi prevažanja obrabljena predčasno in nato umetno dozoreta v zoričnicah in skladiščih. Tam izgubljata vlago ter s tem svežino in okus, ki sta značilna za lokalne sezonske pridelke.

DOBRO ZA OKOLJE

Hkrati z nakupom lokalno pridelane hrane

poskrbimo za varovanje narave, saj so transportne poti bistveno krajše, in za ohranjanje slovenskega podeželja. Ne nazadnje to vodi ne le do večje prehranske varnosti države, ki je v današnjih časih vedno bolj pomembna, ampak tudi do višje gospodarske rasti in blaginje za vse člene prehranske verige, od kmeta do nas, potrošnikov.

POSKRBLJENO ZA VARNOST

Medije občasno preplavijo novice o kakšnih prehranskih aferi iz tujine. V takšnih primerih smo lahko pomirjeni, saj Uprava za varno hrano, veterinarstvo in varstvo rastlin (UVHVVR), ki v Sloveniji bedi nad varnostjo hrane, pravočasno izvede dodatne inšpekcijske nadzore. Pa tudi sicer ima Slovenija dobro vzpostavljen sistem varnosti in sledljivosti, zato smo končni uporabniki deležni varnih izdelkov.



LOKALNA IZBIRA JE BOLJŠA

Ravno želja po večjih dobičkih je tista, ki privede do nedopustnih praks v prehranski verigi. Utopično bi bilo trditi, da do takšnega primera na Slovenskem ne bi moglo priti, a za zdaj sistemi, ki pri nas skrbijo za varno hrano, delujejo. Gotovo pa imamo svojo vlogo pri tem tudi potrošniki, ki bi morali prebrati deklaracije in razbrati izvor živila, kar pa pri predelanih živilih ni vedno preprosto. Vsekakor je izbira lokalno pridelane hrane, tudi mesa, boljša. Ne nazadnje so slovenski živinorejci znani po zelo majhni porabi antibiotikov – po nekaterih podatkih nas prekašajo le še Švedi in Norvežani. V Sloveniji tako porabijo 22,4 mg antibiotikov na kilogram mesa, medtem ko jih na primer v Španiji porabijo kar 317 mg. Manjša poraba antibiotikov pomeni boljšo, bolj sonaravno rejo in v osnovi bolj zdrave živali. Torej je izbira slovenskega mesa vsekakor zelo dobra, če

skrbimo za svoje zdravje. Antibiotiki v živinoreji namreč preko mesa prehajajo tudi na človeka, ki ga poje.

NAJBOLJŠE JE EKOLOŠKO PRIDELANO

Na kakovost mesa vpliva marsikaj, tudi način reje. Daleč največ koristnih snovi vsebuje meso tistih živali, ki so se pasle. Meso pašne živine, ki je po možnosti pridelano ekološko, pa tako spada v najvišji kakovostni razred. Ekološka

Sledite naravnim ciklom letnih časov in uživajte hrano, ki je značilna za določen letni čas. Tako boste vsak mesec jedli kaj novega, svežega in drugačnega.

govedina, ki jo recimo najdemo v Šaleški in Savinjski dolini, na Pohorju ali na Koroškem, ustreza najvišjim ekološkim standardom pridelave in predelave v Evropski uniji. Glede na težko ročno pridelavo in sorazmerno majhne površine slovenskih kmetij je cena ekološke govedine pri nas v resnici ugodna.

A kaj je v resnici tako zdravega pri izbiri ekološkega mesa? Hrana je zdrava toliko, kolikor je zdrav njen vir, se glasi modrost prehranskih strokovnjakov. Meso ekološke pridelave je manj mastno, pusto, ima večji delež pomembnega vitamina B12, pravo mero cinka, železa in maščobnih kislin omega 3. Za vsejedca je ekološko meso prvovrstna hrana, za ekološkega kmeta pa trajnostno zagotovilo sožitja z naravo.

KAKOVOST IN VARNOST IMATA SVOJO CENO

Vedno znova pa ugotovljamo, da večina slovenskih potrošnikov pri odločitvi o nakupu hrane še vedno gleda predvsem na ceno. To potrjuje tudi rast števila prodajalcev po Sloveniji, kjer stavijo na nizko ceno. A tako kot velja pri trajnih dobrinah pregovor Za malo denarja malo muzike, ta še toliko bolj velja pri hrani. Lokalno pridelana hrana ima svojo ceno. Tako kot varnost in zdravje. Varčevanje pri hrani pomeni varčevanje pri zdravju. Si ga lahko privoščite?

K. R.

Avtohtono je zdravo in prehransko varno

Pomen ohranjanja avtohtonega je raznolik. Skozi zgodovino je človek pasme domačih živali uporabljal za pridobivanje hrane, naravnih surovin (usnje, volna) in storitev (pomoč pri delu na polju, gozdu). Tudi danes imajo pomembno vlogo pri zagotavljanju prehranske varnosti za sedanje in prihodnje generacije.



Oglasno sponočilo, www.mercator.si

Foto V. Rezar

Avtohtone pasme domačih živali so naša zakladnica genov in naša kulturna dediščina in identiteta. Te pasme so se razvijale in sobivale s človekom in so najbolj prilagojene lokalnemu okolju, lahko jih imamo za kulturni spomenik in zato si zaslužijo zaščito. Zavedati se je treba, da jih bomo za prihodnje generacije ohranili le z uporabo njihovih proizvodov, s čimer bomo preprečili njihovo izginotje. Če jih bomo izgubili, bo z njimi izgubljeno tudi tradicionalno znanje, tehnologije proizvodnje in predelave izdelkov živalskega izvora.

»Mnoge od teh avtohtonih pasem so razvile specifične lastnosti in so prilagojene na proizvodne sisteme in klimatske posebnosti v našem okolju. Redimo jih v območjih, ki so manj primerna za druge pasme, npr. kraška, hribovita območja. V teh ekosistemih se pogosto obnesejo bolje kot tujerodne pasme,« pravi mag. Danijela Bojkovski, vodja javne službe nalog genske banke v živinoreji. Prav v teh okvirih pa vse bolj postaja vsakdanje dejstvo, da je

potrošnik vse bolj ozaveščen, zanima ga poreklo živil in njihov vpliv na njegovo zdravje. Zato se vedno bolj odločajo za nakup lokalno pridelane hrane. Z njeno izbiro pripomoremo k znižanju ogljičnega odtisa, prispevamo k ohranjanju biotske raznovrstnosti, izboljšanju prehranske varnosti, ohranjanju podeželja in kulturne krajine, zagotavljanju raznolikih prehranskih snovi in hranil ter s tem tudi boljše vplivamo na lastno zdravje. Reja avtohtonih pasem je pomembna s socialnega, ekonomskega in okoljskega vidika, pravi strokovnjakinja.

Prednosti vzreje bovške ovce

Ena od avtohtonih pasem, ki so prilagojene na proizvodne sisteme in klimatske posebnosti v našem okolju, je bovška ovca. Namenjena je za prirejo mleka in jagnjet, v manjšem obsegu tudi za volno. Rejci mleko predelujejo v bovški sir, ki ima od leta 2012 evropsko zaščito označbe porekla. Stranska izdelka sta albuminska skuta in sirotka. Živali so prilagojene na težavne in skromne rejske razmere, na pašo na hribovskih in strmih gorskih pašnikih, kar vpliva na ugodno maščobnolipidsko sestavo mleka. Paša je koristen način uporabe in ohranitve strmih alpskih pašnikov, ki preprečuje zaraščanje površin.

Med izdelki Radi imamo domače v Mercatorju so tudi izdelki Kmetije Konda: bio ovčji jogurt, bio ovčji kefir, bio ovčji sir in bio ovčja skuta.

In to ovce redijo tudi na Kmetiji Konda. Kot pravi Ivan Konda, so se za vzrejo te ovce odločili, ker v njej vidijo velike prednosti. »Gotovo je bilo potrebna mnogo dela naših prednikov, da so skozi stoletja vzgojili odlično slovensko mlečno ovco, na katero smo lahko ponosni. Seveda pa se zgodba o tem nadaljuje v sirarni, kjer mleko predelamo povsem ročno, upoštevajoč stare belokranjske recepte. Tako marljive roke naredijo majhne serije slastnih jogurtov, skut, različnih vrst mehkih, poltrdih, dimljenih in zorjenih sirov ter kefirjev iz pravih kefirjevih zrn, kar je v današnjem času industrijske proizvodnje prava redkost,« pravi Ivan Konda s Kmetije Konda, kjer povedo tudi, da v vzreji bovške ovce vidijo velike prednosti v njeni prilagodljivosti in skromnosti, kljub temu pa daje odlične vzrejne rezultate.

Pomena ohranjanja avtohtonega pa se zavedajo tudi v Mercatorju, kjer pravijo, da v podjetju čutijo dolžnost, da izpostavijo pomen pridelave avtohtonih, domačih in tradicionalnih sort in živalskih pasem ter njihovega ohranjanja kot del kulturne dediščine in pomemben prispevek k večji biotski raznovrstnosti na slovenskem podeželju. »Ponosni smo na raznovrstno ponudbo lokalnih izdelkov, ki jo na naših policah zasledite pod oznako Radi imamo domače s prepoznavnim rdečim srčkom, in sodelovanje z več kot 160 lokalnimi dobavitelji in 20 kmetijskimi združenji. Pri umeščanju domačih izdelkov v asortiment posamezne trgovine sledimo načelu lokalnosti. V okviru lokalne ponudbe tako zdaj na naših policah najdete tudi izdelke iz avtohtonih in tradicionalnih sort in pasem s prepoznavno oznako Od nekdanje naše s tradicijo.«

OD NEKDAJ NAŠE s tradicijo

BIO OVČJI JOGURT
navadni, 180 g, Sirarstvo Konda

BIO OVČJI JOGURT
sadni, 180 g, Sirarstvo Konda

BIO OVČJI JOGURT
0,5 l, Sirarstvo Konda

BIO OVČJI KEFIR
250 ml ali 500 ml, Sirarstvo Konda

BIO OVČJI SIR
poltrdi ali poltrdi dimljen, pakiran, Sirarstvo Konda

BIO OVČJA SKUTA
polnomastna, 350 g ali Lepa Anka, 150 g, pakirana, Sirarstvo Konda

Mercator
moj najboljši sosled