

# Čas je za korenite spremembe

Da bi, najprej zahodnjaki, ki je imamo v obilju, spremenili odnos do hrane in oskrbe z njo, se že enainštirideset let najglasneje opominja ob svetovnem dnevu hrane. Geslo letošnjega kliče k boljši proizvodnji, boljši prehrani, boljšemu okolju in boljšemu življenju. Vzemimo si cilj k srcu, saj ne gre za nikogar drugega kot za nas.

Piše: **KLAVDIJA MIKO**

Smernice uravnoveženega prehranjevanja, ker je to med osnovnimi podporniki našega zdravja, v teoriji bržkone dobro poznamo. Prav tako da so s tem, ko segamo po lokalni, sezonski in ekološko pridelani hrani, ki naj bi bila v večini rastlinska, naše prehranske navade prijaznejše tako do zdravja kakor tudi – okolja. Premislek o vrsti živeža, njegovi količini in izvoru se začne že pri sestavljanju nakupovalnega seznama. Na Zvezi potrošnikov Slovenije (ZPS) so jasni, da je čas, da vsak od nas naredi korak k bolj trajnostnemu prehranjevanju. »Ali februarja res potrebujemo jagode? Avokado iz Peruja? Od dva do tri mesne obroke na dan? Čas je za korenite spremembe nakupovalnih navad, tudi za opustitev nekaterih živil,« sporočajo z ZPS in skupaj z Ekologi brez meja ponujajo konkretne nasvete pri načrtovanju, kaj jesti, da ne bo presežkov hrane. Kajti: »Hrana je preveč dragocena dobrina, da bi jo zavrgli.« To so njihovi povzetki.

## 1 Obroke načrtujmo

Pri odločitvi, kaj bo za kosilo ali večerjo, naj nas vodijo sestavine v hladilniku. Načrtujmo dan ali teden vnaprej, pogledjmo, kaj imamo v zalogi, in spremljajmo roke uporabe živil. Najprej uvrstimo na jedilnik izdelke s krajšim rokom uporabe. V trgovino se odpravimo le po manjkajoče sestavine.



Foto: Aya Images/Shutterstock

## 2 Nakupovalni seznam

Preden se podamo v nakup, preverimo, kaj res potrebujemo. V trgovino se odpravimo siti, da nas ne zamikajo živila, ki jih ni na nakupovalnem seznamu in jih pravzaprav ne potrebujemo. Kupimo toliko, kot vemo, da bomo pojedli.

## 3 Ne kupujmo večjih količin, ker so v akciji

Tudi z nakupom znižanih živil tik pred iztekom roka uporabe lahko pripomoremo k zmanjšanju količin zavržene hrane, a le če jih takoj porabimo. Živila z zelo dolgim rokom uporabe, kot so konzerve fižola in koruze, seveda lahko v shrambi čakajo dlje, a ne pozabimo nanje. Naredimo seznam živil, ki jih imamo doma, pripišimo datume uporabe in najprej porabimo tiste, ki jim bo rok prej potekel.

## 4 Skuhajmo toliko, kolikor bomo pojedli

Hrano pred pripravo stehajmo, posebno če kuhamo za več ljudi. Za glavni obrok bo zadostovalo od 120 do 150 gramov svežega mesa in 200 gramov krompirja ali od 80 do 100 gramov testenin na osebo. Poznavanje pravih količin je ključno za ohranjanje zdravja.

## 5 Shranimo in porabimo ostanke obroka

Ostanke kosila ali večerje shranimo v hladilniku in jih porabimo naslednji dan. Za shranjevanje uporabimo namenske ste-

klene ali plastične posode s pokrovom, bolj trajnostno ravnamo, če se odločimo za stekleno embalažo vloženih kumaric, marmelade ali kompota.

## 6 Živila zamrznimo ali predelajmo

Posušena živila, kot so žita, stročnice, oreščki in kruh, je bolje hraniti pri sobni temperaturi in ne v hladilniku, da se ne navzamejo vlage. Če smo kupili preveč in sveže zelenjave ali mesa ne bomo mogli uporabiti do roka, živila zamrznimo. V zamrzovalniku naj ne ostanejo predolgo, saj lahko izgubijo senzorične lastnosti, saj nekateri encimi delujejo tudi pri zelo nizkih temperaturah. Zelenjavo in sadje lahko predelamo v različne juhe, komplete, omake, džeme, vložimo v kis ali olje, pastiriziramo in shranimo v steklenih kozarcih. Več praktičnih nasvetov je zbranih na [www.zps.si](http://www.zps.si).

## 7 Pomembna je kakovost, ne količina

Namesto količini dajmo prednost kakovosti. Kupujmo lokalno in domače. Tako podpiramo lokalno gospodarstvo in spodbujamo slovenske kmete, da na trajnosten način pridelajo čim več hrane, ki konča na naših krožnikih. Če nimamo svojega vrta, domače pridelke kupimo pri pridelovalcih, lokalne in ekološke hrane je vse več tudi v živilskih trgovinah. Tako bo uvoz manjši, krajše bodo transportne poti, zaužita hrana bo bolj sveža in hranljiva, s tem pa bo pridelava hrane manj obremenjujoča za okolje.

# Avtohtono je dobro, kakovostno in butično

Šenkova domačija je vodilna pri t. i. Ark kmetijah in pri vzpostavljanju Ark mreže, ki so namenjene kmetovanju in hkrati ohranjanju slovenskih avtohtonih pasem živali. To pomeni, da skrbijo za genski material avtohtonih pasem in hkrati za ohranjanje tradicije: ekološko kmetovanje, ohranjanje avtohtonih sort rastlin itd. Avtohtone pasme so začeli gojiti bolj ali manj spontano, na priporočilo kolega Janeza Smrtnika. Nato jih je Biotehniška fakulteta povabila k programu Ark in bili so ena prvih kmetij, ki so jih obiskali ter certificirali.



Foto: Osebni arhiv, Polona Virnik Karničar.

»Zaradi našega načina kmetovanja imajo naše živali vsekakor veliko lepše življenje. Vse so spuščene in v svojem naravnem okolju. Zato so tudi veliko bolj zdrave in ne potrebujejo zdravil in veterinarskih posegov. Krave in ovce kotijo same, kokoši valijo piščance. Vse skupaj je veliko bolj naravno in zdravo ter dolgoročno vzdržno,« o pomenu ohranjanja certifikata genskega materiala za kmetijo pove Polona Virnik Karničar, ki skupaj z možem Andrejem Karničarjem vodi Šenkovo domačijo. Ohranjajo tradicijo na vseh področjih; kulturnem, naravnem in kmetijskem, navsezadnje pa je bila kmetija, hiša, zaščiteni že leta 1949. »Z možem sva že kmalu vedela, da bo s kmetijo treba nekaj narediti, in ker sem že 19-letna vedela, da je turizem moja usoda, sem ga tudi študirala na EF v Ljubljani. Mož pa je zrasel ob starših, ki so 40 let oskrbovali Češko koč, in je bil že doma v turizmu. Šenkova domačija je bila od nekdaj nekaj posebnega,« še pove sogovornica.

## Jedi iz avtohtonih vrst so boljše

Ker so obiskovalci njihove kmetije želeli domačo hrano, je bilo treba povečati ali na novo

zasnovati črede in jate živali. Zato so najprej znova začeli ovčjere – jo, konje zamenjali s kravami cikami in nato dodali še prašiče krškopoljce, pove Karničarjeva. »Ves čas so bile na kmetiji kokoši, s katerimi sem sama že od otroštva močno povezana, saj ni bilo lepšega kot pestovati male piščančke, ki so kukali izpod koklje. Odločili smo se za kokoši štajerke, ki so še najbolj gensko nespremenjene in imajo dober materinski nagon.«

Na Šenkovi domačiji redijo ovce jezersko-solčavske pasme, ki je od leta 1856 priznana avtohtona pasma. Te ovce so doma na Jezerkem in jih je tudi največ v Sloveniji; so velike, imajo dobro meso, jagnjijo lahko dvakrat na leto in tudi njihova volna je kakovostna, pravi sogovornica in dodaja, da je bila odločitev za druge avtohtone pasme zato precej logična, saj na Jezerkem sodelujejo s kmetijo Kovk, ki prav tako redi avtohtone pasme, in prve cike in krškopoljce so dobili pri njih. »So prilagojene na naše podnebje, nimajo zdravstvenih težav, enostavno kotijo

mladiče, imajo kakovostno meso, ki je znano tudi po ugodni maščobnokislinski sestavi, in ne uničujejo tal s prekomerno težo. Da delamo prav, vidimo po odzivu gostov, ki so nad našo hrano navdušeni in pravijo, da je zelo dobra. Ker je dobra surovina, so tudi jedi veliko boljše.«

## Butični in kakovostni izdelki

Karničarjeva pravi, da so kmetija, ki ohranja tradicijo na vseh področjih; kulturnem, naravnem in kmetijskem. So pa tudi ekološka kmetija, ki je vključena v rejske programe posamezne pasme, ki jih vodijo določene za to usposobljene institucije; večinoma so to društva ob strokovni pomoči Biotehniške fakultete in Kmetijsko-gozdarskega zavoda. Dodaja, da avtohtone pasme sicer niso namenjene množični proizvodnji s čim manj stroška, ampak »gre za bolj butično proizvodnjo višjega kakovostnega in cenovnega razreda. A zdi se nam prav, da se ti izdelki ponudijo Slovincem, saj želimo, da naši državljani jedo dobro in kakovostno hrano. V tem primeru bi lahko upoštevali tudi geslo Združenja gornjskih vasi: manj

je več. Jejmo manj mesa, pa tega bolj kakovostnega. Bomo bolj zdravi in zadovoljni.« To so prepoznali tudi v Mercatorju, kjer pravijo, da so ponosni na raznovrstno ponudbo lokalnih izdelkov, ki jih na njihovih policah zasledimo pod oznako Radi imamo domače s prepoznavnim rdečim srčkom. Sodelujejo z več kot 160 lokalnimi dobavitelji in 20 kmetijskimi zadrugami. »Pri umeščanju domačih izdelkov v ponudbo posamezne trgovine sledimo načelu lokalnosti. V okviru lokalne ponudbe zdaj na naših policah najdete tudi izdelke iz avtohtonih in tradicionalnih sort in pasem s prepoznavno oznako Od nekdaj naše s tradicijo.« V podjetju Mercator še poudarjajo, da čutijo tudi 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.



Mercator  
moj najboljši sosed



Oglašno sporočilo, www.mercator.si