

Trikrat na dan zelenjava, dvakrat na dan sadje, belo moko zamenjajte za polnozrnatu in pri vsakem obroku dodajte kakovosten žitni izdelek.
FOTOGRAFIJE: GETTY IMAGES



Hrana, pridelana na slovenskih poljih in sadovnjakih, je bolj sveža in zato tudi veliko kakovostnejša.

Raje kot dopolnila kupujmo lokalno pridelano hrano

Zaradi kratkih transportnih poti je domača hrana veliko bolj kakovostna in ključna za zdravo prehranjevanje

PIŠE:
ŠPELA ROBNIK

Človek se je nekoč prehranjeval izključno s tem, kar je bilo na voljo v njegovem okolju, kar je pridelal sam in kar mu je dala sezona. Lokalno pridelana hrana je danes še vedno ključ do našega zdravja, a jo ljudje v poplavi uvoženih in cenejših izdelkov na trgovinskih policah pogosto spregledamo.

Zakaj je tako pomembno uživati čim več lokalno pridelane hrane? Hrana, pridelana na slovenskih poljih in sadovnjakih, je bolj sveža in zato tudi veliko kakovostnejša. Zaradi kratke poti od kmetije do trgovine ne vsebuje pesticidov, temveč najvišje hranilne vrednosti. »Te vrednosti namreč začnejo padati takoj, ko je plod odrezan od svojega vira hrane ter vode, torej od rastline. Da plod ne propade, začne uporabljati lastna hranila, kar pomeni, da

jih za nas ostane manj. Pridelki iz tujine so obrani pred tehnološko zrelostjo in pozneje umetno dozoriijo med transportom in skladiščenjem,« pojasnjuje prehranska strokovnjakinja **Katja Simič**, ki verjame, da lahko zdrav človek vse, kar potrebuje, pridobi iz prave hrane in živi brez dragih dopolnil. Superživila lahko najdemo tudi v lastnem okolju, ni treba, da prepotujejo pol sveta.

Podhranjenost s hranili

Če bi naš jedilnik ves čas vseboval le nekakovostno in predelano hrano, bi nam lahko primanjkovalo beljakovin ali določenih vitaminov in mineralov. Ta je v modernem času precej pogosta, a se o njej malo govori. Je pa primanjkljaj določenih hranil naposled tudi vzrok za različne zdravstvene težave, pravi Simičeva. »Poleg tega predelana in nekakovostna hrana pogosto prinaša določena hranila v presežkih, na primer energijo, sladkor, sol ... To pa se kaže

v porastu kroničnih nenalezljivih bolezni, debelosti, sladkorne bolezni tipa 2, vedno višjem odstotku srčno-žilnih bolezni, raka prebavil itd.,« še pove dietetičarka.

A bodimo iskreni, danes na našo izbiro v trgovini pogosto vpliva tudi cena. Kakovostni in ekološko pridelani izdelki na policah niso vedno najcenejši. Po drugi strani je bolj kot cena in oznake, kot so eko, bio ipd., pomembna deklaracija živila, ki pa jo prebere le redkokdo, opozarja Simičeva. Tam je označena količina določenega hranila glede na maso izdelka. Toda takšno preračunavanje v trgovini je za potrošnika seveda zahtevno. »Ceno tega potem pogosto plačamo z nakupom prehranskih dopolnil, za katera menimo, da jih moramo vnesti v telo, saj s hrano ne dobimo dovolj vitaminov in mineralov. Nismo pa pripravljeni te cene plačati že za kakovostnejše osnovno živilo.«

Lokalno pridelana hrana je sicer tudi okusnejša izbira. Poleg pozitivnih učinkov na zdravje so hranila v plodu namreč tudi nosilci okusov. Več je hranil, bogatejši je okus. »Praviloma je lokalna hrana manj obremenjena z aditivi, katerih namen je podaljševanje svežine in obstojnosti. Umetno zorenje ne more nadomestiti naravnega in sončne svetlobe,« opozarja prehranska svetovalka. Tudi mleko, ki je pridelano, predelano in porabljeno v lokalnem okolju, ima veliko prednost pred tistim, ki ga pripeljejo iz oddaljenih krajev. Enako velja za meso.

Kaj na krožnik

Vodja programov Dietetik vsem, ki bi si radi uredili prehrano in vanjo zajeli vsa ali najpomembnejša hranila, svetuje tako: »Trikrat na dan zelenjava, dvakrat na dan sadje, belo moko zamenjajte za polnozrnatu in dodajte vsakemu obroku kakovosten žitni izdelek. Dodajte stročnice, semena in oreške, kakovostno hladno stiskano olje, fermentirane mlečne izdelke (kefir, kislo mleko). Tudi če smo vsejedi, meso jejmjo le enkrat na dan, in še to po sistemu: trikrat na teden belo, dvakrat na teden rdeče, dvakrat na teden pa uživajmo morsko hrano. Namesto da hrano solimo, uporabljajmo začimbe in zelišča. Za žejo pijmo vodo, in ne sokov ali drugih napitkov.« Dodaja še, naj polovico krožnika predstavlja zelenjava oziroma sadje, četrtno beljakovinski vir (za dlan veliko mesa oziroma druge beljakovine) ter drugo četrtno škrobni vir (za pest veliko krompirja, riža). Hrana naj bo surova ali kuhana/dušena, redko ocvrta ali pripravljena z veliko olja. »To so splošne smernice, ki jih potem individualno prilagodimo posamezniku, a velikih odstopanj ni.«

5

prednosti lokalno pridelane hrane

- svežina (vsebuje manj konzervansov, pot na trgovinske police je krajša),
- varnost (strog kontrolni sistem od vil do vilic),
- okus in vonj (pridelki so nabrani v času optimalne zrelosti),
- podpora lokalnim pridelovalcem in ohranjanje delovnih mest,
- trajnost in skrb za okolje (manj onesnaževanja zaradi transporta in embalaže).



Lokalno pridelana hrana je tudi bolj okusna.