

# Bučke iz cementa

Jesen radi popestrimo svoj dom tudi z bučkami.

Zakaj jih ne bi za spremembo naredili iz cementa?

Tekst in foto:  
LILI BUDIČ, CART

**Potrebujemo:**

- cement ali cementno lepilo
- vodo
- nogavice, najlonke (barva ni pomembna)
- nit
- gospodinjske elastike
- rokavice
- pogrnjeno delovno površino



#### Izdelava:

1. V posodi zamešamo cement z vodo. Zelo gotoj naj bo.

Na drugo posodicu nataknemo nogavicu, da cementno maso lažje vstavimo vanjo. Kolicina je odvisna od zamisljene velikosti bučke.

2. Vzamemo delno napolnjeno nogavico iz posode in jo v roki stisnemo v kepo, zgoraj zavijemo in čim nižje z nitjo zavežemo. Presežek nogavice odrežemo (pustimo približno 3 cm, kar nam lahko na koncu služi kot pecelj).

3. Elastike lepo porazdelimo po cementni kepi, da dobimo zareze, kakršne so pri navoravi bučki.

4. Odložimo na vpojni karton. Med fazo strejanja jo premaknemo, lahko oblikujemo ležišče in videz bučke. Popravimo elastike.

5. Odstranimo ornament, ki ga odtisnemo s svežim listkom z izrazitejšimi žilami. Zamešamo na trdo cementno lepilo in ploskev pritisnemo na vlažno bučo. Na nju položimo list in nežno pritiskamo, da ustvarimo primerno višino, relief. Na koncih naj bo zaobljeno. Ko se malo strdi, presežek okoli lista odstranimo skalpelom. Previdno odstranimo list. Ko se posuši, na rahlo pobrusimo. Sledi že opisan postopek barvanja.



## LOKALNA ŽIVILA NE POTREBUJEJO KONZERVANSOV, SAJ POTUJEJO LE NEKAJ KILOMETROV DO PRODAJNIH POLIC

V zadnjih letih je v Sloveniji narasel delež potrošnikov, ki kupujejo hrano lokalno. Posebno epidemija je ljudi spodbudila, da so hodili po zelenjavu in sadje k bližnjemu kmetu, spoznali so, kako okusen je domač kruh iz prave polnovredne moke, in vsi smo se naučili kuhati veliko zdravih in okusnih jedi ter spoznali, da za dober obrok ne potrebujemo veliko denarja in časa.

A ne samo zasebni potrošniki, trendu uporabe lokalno pridelanih živil so se pridružili tudi številni slovenski restavracije in hoteli, ki dajejo velik poudarek celoviti izkušnji gosta, ki diše po domačem, lokalnem okolju. Med, ajda, domača jabolka, kutine, jajca, buče ... vse to so živila, ki so zdaj glavne zvezde v zdravi slovenski prehrani.

Seveda pa je za splošno zdravje in ozaveščenost najpomembnejše, da je lokalna hrana na voljo tudi na policah največjih trgovcev, kajti le tako bo prisla na krznočke večine prebivalcev Slovenije.

Sicer nekateri opazovalci in tudi strokovnjaki žal menijo, da so se potrošniki že vrnili v stare tiričice. »V čustveno bolj napetih trenutkih, kot je bil čas med epidemijo, so se nekoliko spremembe neneh tudi nakupovalne navade. Navsezadnje smo imeli zaprtje države in ni bilo več tempa, ki vpliva na to, kako, kje in kdaj mimo. Bilo je nekaj sprememb, ki pa se najbrž niso pretvorile v stalne spremembne vzorce. Misljam, da gremo nazaj v standard pred koronou,« je povedal agrar-

ni ekonomist dr. Aleš Kuhar, profesor na biotehniški fakulteti v Ljubljani.

Da ne bomo le slepo sledili trendu in geslu domače je najboljše, poglejmo, zakaj so v resnicici lokalna živila boljša izbira. So tudi v resnicici kakovostnejša in imajo večjo hranilno vrednost? Poglejmo, kaj pravijo podatki.

DOLGA POT, DALIŠE SKLADIŠENJE – MANJ VITAMINOV IN MINERALOV

Daljša ko je pot od pridelovalca do potrošnika, manjša je vsebnost vitamina C v zelenjavni, s

**Ste vedeli, da se v solati po 24 urah vsebnost hranilnih snovi, kot so rudnine in minerali, prepolovi? Zato je zares pomembno, predvsem pri pridelkih brez trde lupine, da je pot od njive do mize čim hitrejša.**

transportom pa se znižujejo tudi vrednosti vitaminov A, B in E. Hrana, ki je dlje skladjenčena in je prestala dolgo pot, je manj kakovostna kot sveže pridelana. Večina sadja, ki ima pred seboj dolgo pot in skladjenčenje, je prej pobrana, kar seveda močno vliva na njegovi kakovost in aromo.

Poleg tega dolge transportne poti onesnažujejo okolje.

**MANJ KEMIJSKE OBDELAVE, BOLJŠI OKUS**  
Hrana lokalnega izvora ne potrebuje konzervansov, saj ima le nekaj kilometrov do prodajnih polic in je ni treba skladjeti. Res je zaradi tega sicer manj obstojna, vendar pa ima boljši, pristen okus. Domači pridelki so manj obremenjeni s sredstvi za ohranjanje svežine, zato so okusnejši, imajo več hranil in povzročajo manj alergij, ki so dandanes vse bolj prisotne med ljudmi. Predvsem alergije pri otrocih so prvo svarilo, da je hrana (tudi sadje in zelenjava) polna konzervansov in umetnih osvežilcev. Pri lokalni hrani tega praktično ni.

Ker je lokalna hrana kemijsko manj obdelana, je lahko na videlj manj privlačna, kar pa ne bi smelo vplivati na nakupno odločitev – pomembno je tisto, kar je v njej.

Da bo potrošnik izbral lokalno hrano, pa je najpomembnejše, da zaupa trgovcu, da je njegova deklaracija transparentna: »Osnova, da se potrošniku vzbudi zaupanje do porekla in da na podlagi tega usmeri svoje potrošne navade, je namreč natančna in transparentna informacija. Potrošnik mora zaupati



v sistem, in če mu zaupa, bo na podlagi tega usmerjal svoje nakupno obnašanje,« pravi dr. Kuhar. Pri mesu je nadzor v Sloveniji zelo natančen, pravi profesor agrarni ekonomist pri sadju in zelenjavni, kjer si potrošniki močno želijo vedeti natančno poreklo, pa je ta nadzor šibkejši. Prav zaradi tega je pomembno, da kupci zaupajo trgovcu, h kateremu največ hočijo po svojih vsakotedenskih in dnevnih nakupih.

#### SKRBIMO ZA NAŠE OKOLJE

Strokovnjaki pravijo, da imamo še deset let, da rešimo podnebje in Zemljo, zato se moramo vsi zavedati, da več transporta pomeni večje onesnaževanje,

Oblika transporta hrane pomembno vpliva na ogljični odtis v ozračju. Hrana, ki od njive do mize prepoteju krajšo pot, ima manjši negativen vpliv na okolje kakor hrana, ki je z letalom

**»Vsakemu, ki se nad to mojo izjavo zgraža, predlagam, da začne sam pridelovati hrano in od tega živeti. Šele takrat bo spoznal, kaj sem hotel s tem povedati.« Matjaž Kološa, nutricionist**

ali ladjo prepotovala tisoče kilometrov, da je dosegla naš krožnik. Poleg negativnega vpliva na okolje daljše transportske poti izrazito negativno vplivajo tudi na naše zdravje – predvsem na dihalne poti.

Zelo pomembno je tudi, da prav zaradi kratke poti lokalno pridelana hrana ne potrebuje toliko embalaže kot uvožena oziroma je praktično ne potrebuje, če imamo svoje vrečke in embalažo.

**VREDNO JE DATI KAKŠEN EVRO VEČ**  
Seveda v teh časih človek obrne na vsak evro, a včasih moramo razmišljati bolj dolgoročno, posebno če razmišljamo o zdravju in planetu, kakšnega želimo zapustiti našim otrokom. Lokalno pridelana hrana je običajno dražja od uvožene, saj ima kakovost svojo ceno oziroma je jasno, da sir za tri evre iz velike nizozemske tovarne ne more biti



**VSAK VAŠ NAKUP ŠTEJE**

**PODATKI STATISTIČNEGA URADA KAŽEJO, DA SLOVENIJA VSAKO LETO V POVPREČJU IZGUBI PRIBLIŽNO 650 KMETIJ**

*„Ja, ampak mi trdo delamo, da vas bodo sveži pridelki še naprej čakali na Mercatorjevih policah - in na domačih mizah.“*

Igor Jarkovič  
Kmetija Jarkovič

Zato v Mercatorju pri odkupu kakovostnih lokalnih pridelkov sodelujemo z več kot **5.000 slovenskimi kmetijami**, kar je daleč največ pri nas.

[mercator.si](http://mercator.si)



**Mercator**  
moj najboljši sosed