



Velika bela čaplja. Foto: Eva Horvat

osebke, ki še niso pripravljeni postati starši in so pri nas pravzaprav na počitnicah.

Polja prekrita z vodnimi pticami

Niso pa samo čaplje tiste, ki jih pozimi v večjem številu opazimo na poljih. Včasih celotna polja »prekrijejo« labodi. Na posamezni lokaciji jih lahko naštejemo več sto. Kot čaplje se tudi labodi pozimi hodijo hraniti na polja, zelo radi, na nejevoljo

kmetov, pa imajo pšenična, saj jim gredo še posebej v slast pšenični poganjki. Na poljih tudi počivajo.

Labod grbec



Temeljno pravilo je, da ptice hranimo samo s hrano, ki jim je dostopna tudi v naravi. Ptice nikoli ne hranimo s kruhom ali ostanki hrane, posebej ne s takšno, ki je bila soljena ali kako drugače začinjena.

DOPPS

**DRUŠTVO ZA
OPAZOVANJE IN
PROUČEVANJE PTIC
SLOVENIJE**

Delamo za varstvo ptic in njihovih življenjskih okolij. S tem prispevamo k ohranjanju narave in dobrobiti celotne družbe. Podprite nas lahko tako, da se v društvo včlanite ali mu namenite prijazno donacijo.

Več informacij na:
<https://www.ptice.si/podprite-nas/>



Pripravimo se na zimsko hranjenje ptic

Narava jeseni ponuja obilo okusnih plodov, ki jih nabereemo in posušimo ter z njimi hranimo ptice vso zimo. Drozgi, kot so kos, brinovka in taščica, bodo zelo veseli plodov jerebke, rumenega dreva, črnega trna in mokovca.

Semenojedim pticam prihranimo del sončničnih ali koruznih semen, ki smo jih vzgojili na svojem vrtu. V poštov pridejo tudi bučna semena. Na jesenskem sprehoju v gozdu, ko nabiramo kostanj, pa pomislimo tudi na naše krilate sosede in jim nabereemo vrečko ali dve bukovega žira.

Rdeči plodovi mokovca grejo še posebno v slast drozgom.

Skenirajte kodo QR in si oglejte, katere vrste čapelj lahko srečamo v Sloveniji.



**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

Mercator
moj najboljši soseda

Mercator, Dunajska 107, 1000 Ljubljana



OZIMNICA, POLNA VITAMINOV: slovenska zimska zelenjava in sadje

Čeprav se nam zdi, da vsa zelenjava pozimi pride iz bolj toplih krajev, pa v resnici ni tako. Tudi pozimi je v Sloveniji na voljo obilje zimske zelenjave, polne hranil in vitaminov, seveda pa ponudba ni tako bogata kot poleti in jeseni.

In po slovensko zelenjavo nam ni treba daleč, saj je na voljo tako na trgovinskih policah in tržnicah kot tudi na kmetijah v bližini. Lokalno pridelana in predelana hrana je veliko bolj zdrava od živil, pripeljanih od daleč.

Pozimi radi jemo bolj kalorično, močno hrano saj telo potrebuje več energije. Zelenjava, ki jo je priporočljivo jesti pozimi, je zelje, radič, motovilec, korenje, cvetača, por, česen, čebula, zelena, brokoli in rukola. Druga živila, ki jih je dobro jesti v tem času, so tudi orehi, lešniki, mandlji, kaki-ji, hruške, kutine in jabolka. Vse to je lahko slovenskega izvora in ni nepotrebno pol sveta, da se znajde na naši mizi ali veliki skledi za sadje.

Dolg transport namreč zahteva obdelavo, ob tej besedi pa nam ob zelenjavi in sadju seveda takoj zasveti lučka. Nekatera živila se hitro pokvarijo. Če transport traja več dni, je nujna uporaba fitofarmacevtskih sredstev, ni pa potrebna, če je končni kupec blizu in lahko ugrizne v jabolko še predno, za začen gniti.

Gotovo ste že kupili zeleno sadje, na pri-

mer banane, mandarine ali trd mango - prezgodaj obrano sadje in zelenjava še nimata razvitih vseh parametrov kakovosti, predvsem sta veliko manj aromatična. Posledica predčasnega obiranja je torej manj aromatično sadje, ki je pogosto tudi nepri- vlačne barve. Nobeno predčasno obrano sadje ne doseže kakovosti sadja, ki je obrano v optimalnem času. Zato je zelo pametno, da vsaj večinoma kupujemo sadje in zelenjavo, ki raste v naši bližini, sem in tja a

si seveda lahko privoščimo kaj ekostičnega.

Deklaracija je pomembna

Kupci imajo velikokrat občutek, da ne vedo, kaj kupujejo, in da slovensko ni nujno slovensko. Vsem priporočamo, da skrbno preverijo deklaracijo s podatki, povezanimi z državo izvora in krajem porekla. Država izvora, ki je navedena na etiketi, pomeni le proizvajalca, ki je živilo proizvedel in ki je odgovoren za posredovanje vseh informa-

Tudi pozimi kupujte raje hrano, pridelano in predelano v lokalnem okolju. Na voljo je v bolj založenih trgovinah, na lokalnih tržnicah ali pri bližnjih kmetih, ki radi vabijo kupce z napisli zimska jabolka in krompir, kislo zelje, domač med ...



cij o živilu potrošniku, ne glede na to, od kod izvirajo surovine, ki sestavni del živila. Zato je pomembno, da smo pozorni predvsem na kraj porekla, ki pa je vezan na dejansko poreklo/izvor surovine/kmetijskega pridelka. Pri sadju in zelenjavi je recimo navedba kraja porekla (poleg države izvora) obvezen podatek.

Slovenska super hrana – kislo zelje in kislja repa

Na Slovenskem kisamo zelje že vse od sredine 18. stoletja in je eno najbolj tipičnih zimskih živil za naše kraje. Kislo zelje je tudi izjemno obstojno in poceni. Uvrščamo ga v sam vrh po hranilnih vrednostih vitaminov, mineralov, encimov in vlaknin. Visoka vsebnost vitamina C, antioksidantov, kalcija, kalija, joda, magnezija, folne kisline, vitamina K in vitaminov B skrbi za dobro delovanje imunskega sistema, se bori proti vnetjem, virusom, bakterijam in patogenom, ki ravno v jesensko-zimskem času najbolj intenzivno napadajo naše telo.

A ne le zelje, tudi sveža ali kislja repa je zelenjava z nizko kalorično vrednostjo, a izjemnimi hranilnimi učinkovinami. Repa je bogat vir vitamina C in številnih drugih vitaminov, s katerimi organizem varuje pred okužbami. Vsebuje tudi veliko balastnih snovi in z njimi čisti telo ter krepi zdravje. Poleg tega vsebuje še ogljikove hidrate in beljakovine in je bogat vir kalcija, natrija, kalija, magnezija, železa, fosforja ter vitaminov B1, B2, B3 in C. Vsebuje tudi folno kislino in antioksidante, ki zavirajo procese staranja.

Izbira lokalne hrane je izbira za čisto okolje

Vsi zelo veliko govorimo o varovanju okolja, o zeleni energiji, a vsi z vodenimi politiki vred bolj govorimo, kot da bi kaj naredili. Prehranjevanje z lokalno pridelano hrano pa je pomemben korak k zniževanju škodljivih vplivov na okolje. S tem se izognemo stroškom in okoljskim vplivom prevoza surovin od daleč, ki vključujejo ogljikni odtis prevoza, vse vplive pakiranja, nastale odpadke zaradi prevoza, dodatno zaščito prehranskih izdelkov zaradi prevoza, ogljikni odtis zaradi shranjevanja itd. Posredno zmanjšamo rabo pesticidov in gnojil, ki so nujno prisotni v masovni proizvodnji. Postopoma se prilagodimo sezonski ponudbi, ki je na voljo – nesezonska hrana veliko bolj vpliva na okolje, ker jo uvažamo iz oddaljenih držav, tako kot tudi lokalna pridelava nesezonske zelenjave (ogrevanje).

SAMOOSKRBA V SLOVENIJI

Leta 2020 je bila 1/4 površine Slovenije namenjena kmetijski pridelavi (za hrano in krmo). Ta površina se z leti povečuje, kar k povečevanju samooskrbe.

V nekaterih regijah kmetijska pridelava upada, ko v nekaterih drugih narašča. V pomurski statistični regiji je bilo tako v letu 2020 manj kmetijskih gospodarstev, v obalno-kraški pa več kot pred 10 leti. Z žiti smo bili leta 2020 samooskrbni kar 88 odstotno, z zelenjavo 48 %, s krompirjem kar 60 % in z mesom 84 %, z mlekom pa smo že leta preskrbljeni z več kot stoddostotno in ga tudi surovega izvažamo, pravijo statistični podatki o kmetijski pridelavi, objavljeni na spletni strani SURS.

Torej se je v zadnjih letih samooskrba z žiti in zelenjavo povečala. Samooskrba z mesom in krompirjem se je rahlo zmanjšala. Samooskrba z jajci je zadnja leta dokaj konstantna. Medu pa smo proizvedli nekoliko manj kot v zadnjih letih.

V povprečju smo Slovenci leta 2020 za hrano porabili 14,3 % vseh svojih izdatkov, povprečje v Evropski uniji pa znaša 13,5 %.

Slovenska juha z belim fižolom, slanino in kislim zeljem

Za 4 osebe potrebujete:

150 g belega fižola
100 g prekajene slanine (rezine)
200 g kislega zelja
2 srednje veliki čebuli
40 ml olja
30 g moke
sol
4 krompirje
250 g prekajene svinjine
3 stroke česna
2 lovorjeva lista
2 pločevinki pasiranega paradižnika

Priprava:

1. Fižol preko noči namočite v hladni vodi. Naslednji dan prilijte 5 cm nad fižol in ga v njej skuhamo do mehkega.

2. Slanino lahko popecite v ponvi. Iz kislega zelja iztisnite odvečno tekočino in jo prihranite za pozneje. Zelje malce sesekljajte. Potresite ga

po slanini in ga malce podušite. Če je potrebno, prilijte še malo vode.

3. Olupljeno čebulo sesekljajte in jo popražite na olju v veliki kozici. Dodajte moko in jo zarumenite. Prilijte 700 ml vode, vse skupaj malce stepite in zavrite. Občasno premešajte. Juho začinite s soljo, ji dodajte krompir, zrezano meso,

sesekljan česen in lovorjev list. Zavrite in kuhajte toliko časa, da se vse sestavine zmehčajo.

4. Na koncu primešajte še pasiran paradižnik in skuhan fižol ter vse skupaj pustite lahko vreti nekaj minut. Juho začinite s soljo in dodajte še sok kislega zelja.

