



## S KUPOVANJEM LOKALNIH ŽIVIL PODPIRAMO TRAJNOSTNO PREHRANJEVANJE IN KMETIJSTVO

**Vse več je znanstvenih in strokovnih izsledkov o vplivu našega načina prehranjevanja na okolje in družbo. Za pridelavo hrane se na eni strani porabi veliko vode in energije, na drugi strani se v ozračje sproščajo številna onesnaževala, kot sta ogljikov dioksid in metan, kar prispeva 11,3 odstotka izpustov toplogrednih plinov v EU.**

**G**lede na izračune organizacije Global Footprint Network je bil v letu 2016 celoten okoljski odtis Slovenije 3,14 veličine Zemlje, kar pomeni, da bi za naše vzorce proizvodnje in porabe potrebovali 3,14-krat več prostora in zemeljskih obnovljivi-

vih virov. Obstoječi vzorci proizvodnje in porabe hrane postajajo nevdržni in jih bo treba temeljito spremeniti.

### KAJ JE TRAJNOSTNO KMETIJSTVO

S trajnostnim kmetijstvom vzdržujemo biotsko raznov-

stnost živalskih in rastlinskih vrst ter ohranjamo tla in njihovo rodovitnost ob varovanju naravnih razmer za življenje v tleh, vodi in zraku.

A ne le trajnostno kmetijstvo, nujen del trajnostnega razvoja je tudi trajnostna potrošnja. Njeno temeljno vodilo je, da naj bi potrošnik kupil toliko, kolikor potrebuje, pri tem pa naj bi izbiral med izdelki, ki manj obremenjujejo okolje ali pa ga sploh ne. Torej med lokalnimi izdelki, ki so na trgovskih policah na voljo sveži in jih lokalni kmetje ter proizvajalci dostavljajo vsak dan. Potrošniki s svojim povpraševanjem vplivamo na ponudbo, torej več

ko bomo kupovali lokalnih izdelkov, bolj se bodo trgovci trudili zanje in v trgovine privabili več lokalnih ponudnikov.

### KAJ JE TRAJNOSTNA PREHRANA

Trajnostno prehrano ljudje največkrat povezujejo z lokalno pridelano hrano, s tem, da ima majhen vpliv na okolje, z omejevanjem uporabe pesticidov in gensko spremenjenih organizmov ter s tem, da je dostopna in dosegljiva za vse.

V Zvezi potrošnikov Slovenije so oktobra in novembra 2019 v Sloveniji naredili raziskavo o potrošniških odločitvah

## S KUPOVANJEM LOKALNIH ŽIVIL PODPIRAMO TRAJNOSTNO PREHRANJEVANJE IN KMETIJSTVO

glede trajnostne potrošnje hrane. V enem od vprašanj so anketirance vprašali, ali so pripravljeni kupovati pretežno sezonsko pridelano hrano, kamor spadata lokalno pridelano sadje in zelenjava – kar 59 odstotkov jih je odgovorilo pritrdilno, kar je dobra novica za domače pridelovalce, in tudi za splošno zdravje Slovencev.

Domač česen, sladek krompir slovenskih kmetov, avtohtona slovenska čebula – ptujski lük, sveža solata, radič, zelje, domača jabolka, kostanj ... Vse to so lokalni pridelki, ki so pobrani, ko so zreli, so manj predelani in kemijsko obdelani, imajo več vitaminov in drugih hranilnih snovi kot živila, ki pridejo iz oddaljenih držav, predvsem pa je njihova pot z njive ali drevesa na trgovske police kratka.

### RAZLOGI, DA SE NE PREHRANJUJEMO (BOLJ) TRAJNOSTNO

V zgoraj omenjeni anketi ZPS večina anketirancev (61,5 odstotka) kot glavni razlog, da se ne prehranjujejo trajnostno, navaja velike stroške takšnega načina prehranjevanja. Kar 40 odstotkov jih meni, da imajo premalo informacij, da bi se lahko odločili za bolj trajnosten način prehranjevanja. Ugotovili so tudi, da so moški manj pripravljeni spremeniti prehranjevalne navade kot ženske.

**Kar 45 odstotkov anketirancev ZPS iz maja 2020, ki pri izbiri hrane namenajo veliko pozornosti vplivu na okolje, meni, da je lokalno pridelana hrana okolju prijazna, 39 odstotkov pa jih meni, da ima trajnostna izbira hrane majhen vpliv na okolje.**



### KUPOJMO Z GLAVO, ŠE VEDNO ZAVRŽEMO PREEČ HRANE

Mednarodni dan ozavešanja o izgubah hrane in odpadni hrani: v letu 2021 smo v Sloveniji zavrgli 143.254 ton hrane. Čas je, da (do)končno spremenimo svoj odnos do hrane in nakupovanja – hvaležna nam bosta okolje in denarica.

Na svetu se letno zavrže kar tretjina vse pridelane hrane. Konkretno smo po podatkih statistič-

nega urada Republike Slovenije samo v Sloveniji lani v povprečju zavrgli 68 kilogramov hrane na prebivalca. Od tega je bilo 38 odstotkov odpadkov užitnih. Največ odpadkov še vedno nastane v domačem gospodinjstvu.

Če kdaj, je zdaj čas, da spremenimo svoj odnos do hrane. Zavedati se moramo, da je kakovostna hrana dobrina, zato moramo pri njeni izbiri in pripravi ravnati preudarno. Namreč ko hrano zavremo, gredo v nič tudi vsi viri

### VPLIV SVEŽE, LOKALNE HRANE NA ZDRAVJE

- Prehrana naj temelji na nepredelanih oziroma minimalno predelanih živilih, uživanje visoko predelanih živil in pijač naj bo omejeno.
- Pomemben delež v prehrani naj imajo polnozrnata žita, stročnice, oreščki ter veliko raznoliškega sadja in zelenjave.
- V prehrano vključujemo zmerno količino jajc, mlečnih izdelkov, perutnine in rib ter zelo majhne količine rdečega mesa.

### OKOLJSKI VIDIKI:

- Pri pridelavi minimizirajmo uporabo antibiotikov.
- Zmanjšajmo uporabo plastike in plastičnih materialov.
- Prehtajmo uporabo pesticidov, herbicidov in gnojil.
- Zmanjšajmo izgube hrane pri pridelavi in količino odpadkov pri pridelavi in potrošnji.

### SOCIALNI VIDIKI

- Trajnostna prehrana je tista, ki sloni na podpori lokalne kulture in vrednot.
- Podpora domačim kmetom in industriji.
- Hrana naj bo dostopna in dosegljiva vsem.

za njeno proizvodnjo: voda, zemljišča, energija, delovna sila in kapital. Zato kupujemo toliko, kot potrebujemo, vzemimo si čas za pripravo obrokov doma, izbirajmo, ko je to le mogoče, sezonsko in lokalno pridelano hrano. Predvsem pa to, kar kupimo, tudi porabimo. ■