

OLIMPIJSKA PREHRANA

Nič nas ne preganja tako močno, kot lakota. V zanosu se med policami supermarketov hitro ujamemo, da brezglavo mečemo v voziček vse, kar nam pride na pot. Ko tako vijugamo med najljubšimi sestavinami in v glavi pripravljamo še en "Masterchef" obrok, nas hitro zanese, da pozabimo na lokalno, sezonsko ali ekološko. Glavno, da sta miza in želodec vedno polna.



Slovenci smo po duši aktivisti. Radi svetujemo. Sorodnikom, prijateljem, sosedom. Ali pa zgolj znancem iz sosednje ulice. Še večkrat tistim iz virtualnega sveta. Nekateri argumentirano, na osnovi kredibilnih virov, spet drugi čustveno. Tudi globalno segrevanje je pogosta tema takšnih pogovorov. Pravzaprav biti odgovoren do okolja dandanes pomeni biti v trendu. To pa zna biti nevarno. Včasih celo bolj kot ne biti dovolj izobražen na tem področju.

Prehitro se namreč pohvalimo z novim, dragim pametnim telefonom ali oblikovno dovršenim mestnim kolesom. Tu pa tam kdo tudi z električnim vozilom. Ampak, tudi ko se z okolju prijaznim konjičkom lačni pripeljemo do supermarketa, prestižne restavracije ali pa popularnega, po Sloveniji potujočega prodajalca slastnih govejih burgerjev, hitro, vsaj deloma, pozabimo na našo držo. Vsakodnevna prehrana je še kako pomembna in predstavlja velik zalogaj v naši okoljski odgovornosti.

A DEJSTVA SO SKRB VZBUJAJOČA ...

Kmetijske dejavnosti v EU prispevajo kar 11,3 odstotka vseh izpustov toplogrednih plinov (Vir: Svetovna organizacija za hrano in kmetijstvo; FAO – Food and Agriculture Organisation). V sklopu reševanja opisane problematike je FAO sprejela smernice trajnostne porabe hrane s poudarkom na treh vidikih, ki opredeljujejo trajnostno prehranjevanje.

- 1. Z ZDRAVSTVENEGA VIDIKA NAJ BI PREHRANA TEMELJILA NA ČIM MANJ PREDELANIH ŽIVILIH, S POUČENOM NA UŽIVANJU SADJA IN ZELENJAVE TER ZMERNEM UŽIVANJU ŽIVIL ŽIVALSKEGA IZVORA.**
- 2. OKOLJSKI VIDIKI SO USMERJENI V PROIZVODNJO IN POTROŠNJO HRANE, KI OMOGOČA OHRANJANJE OKOLJA ZA PRIHODNJE GENERACIJE (ZMANJŠEVANJE UPORABE ANTIBIOTIKOV, PLASTIKE, PESTICIDOV, HERBICIDOV IN GNOJIL TER ODPADNE HRANE).**
- 3. S SOCIALNEGA VIDIKA PA NAJ BI BILA HRANA DOSEGLJIVA VSEM, PODPIRALA PA NAJ BI LOKALNO KULTURO IN VREDNOTE.**

GRESTE Z NAMI V PRAVO SMER? IMAMO IZZIV.

Pripravili smo ga v sodelovanju z Olimpijskim komitejem Slovenije in dr. Nežo Majdič, dr. medicine. Z upoštevanjem spodnjih priporočil ne boste na boljšem le vi, pač pa vsi skupaj. Posameznik, družba in narava, ki nas obdaja. Vsak korak šteje. Skupaj zmoremo!

1. NAČRTUJTE NAKUP IN PRIPRAVLJAJTE OBROKE, KI NISO PREOBILNI.

Pogosto se zgodi, da v trgovini kupimo preveč hrane in nato živil ne uspemo porabiti pred iztekom roka. Ali pa pripravimo preobilen obrok, ki ga ne moremo pojesti. Z dobrim načrtovanjem nakupa in priprave obroka lahko pomembno zmanjšamo količino zavržene hrane. Hrano, ki je ne uspemo pojesti (in je seveda za to primerna), poskušajmo spremeniti v ozimnico.



2. V PREHRANO VKLJUČUJTE VEČ SADJA IN ZELENJAVE.

Pri tem se izogibajte sadju in zelenjavi, za katere je bilo potrebna dodatna energija za dozorevanje in ohranjanje svežine. Torej - lokalno, sezonsko in čim bolj organsko. Res, da jagode teknejo celo leto, a pomislite od kod prihajajo, ko jih zobate na zasneženo jutro.



3. NAMESTO HRANE, KI VSEBUJE VELIKO PESTICIDOV IN UMETNIH GNOJIL, RAJE KUPUJTE EKOLOŠKO PRIDELANO.

Na ta način zmanjšate vnos zdravju škodljivih snovi v telo, ki so poleg tega tudi pomembni onesnaževalci okolja. Ekološka pridelava skrbi za dolgoročno kakovost zemlje in kmetijskih površin, hkrati pa znižuje izpuste CO₂ in metana, skladiščenega v tleh, ki nastaja pri industrijskem kmetovanju.



4. NA JEDILNIKU DAJTE PREDNOST RASTLINSKIM ŽIVILOM PRED ŽIVALSKIMI.

Pridelava živalskih živil je energijsko bolj potratna. Živinoreja (predvsem govedoreja) je kritičen onesnaževalec okolja z vidika izpustov metana in prekomerne porabe vode pri vzreji. Pri uživanju mleka in mlečnih izdelkov bodite zmerni, saj so kljub energijsko potratni pridelavi še vedno pomemben vir beljakovin, kalcija in esencialnih aminokislin.



5. KUPUJTE "TRAJNOSTNO" ULOVLJENE RIBE. ENKRAT DO DVAKRAT TEDENSKO.

Pri nakupu bodite pozorni na poreklo. Izogibajte se ribam, ki so ulovljene na ogroženih ali umazanih območjih in tistih, ki do vaše mize potujejo z oddaljenih oceanov. Širok nabor različnih vrst rib, ki jih ponuja naše Jadransko morje ponuja vrsto okusov in zdravih zalogajev.



6. IZBIRAJTE VEČ POLNOZRNATIH IZDELKOV ZANEGA POREKLA.

Za pridelavo polnozrnatih izdelkov je praviloma potrebna manj energije, kot za predelana oziroma rafinirana žita. Polnozrnatih izdelki veljajo za manj procesirane in praviloma zadržujejo višje vsebnosti vlaknin, vitaminov in antioksidantov.



7. KAKOVOSTNA BOMBAŽNA VREČKA NAJ BO ZMERAJ PRI ROKI,

saj bo z vami ostala vrsto let in vas odvrnila od nepotrebnih nakupov plastičnih vrečk za enkratno uporabo. Pri izbiri živil bodite pozorni na tip embalaže in se odločajte za papirna pakiranja ter tista iz lažje plastike. Prav tako pa boste prihranili naravi (in pri računu), če boste določena živila kupovali v večjih pakiranjih in jih doma ustrezno shranili.



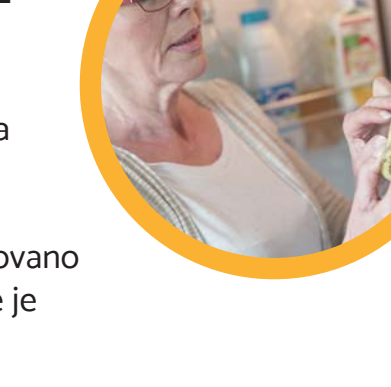
8. PIJTE VODO IZ PIPE.

Uporabljajte svojo steklenico in na ta način zmanjšajte količino odpadnih plastenk. Kakovost vode iz pipe v Sloveniji je večinoma na zelo visokem nivoju.



9. POSKRIBITE ZA PRAVILNO SHRANJEVANJE ŽIVIL IN PREVERITE ROK UPORABE.

Pogosto zaradi zakonsko določenih rokov trajanja zavržemo živila, ki so v resnici še popolnoma primerna za uporabo. »Porabiti do« označuje, do kdaj je živilo še primerno za uživanje, »uporabno najmanj do« pa označuje mejo, pri kateri živilo začne izgubljati pričakovano kakovost, torej svežino, okus in teksturo, vendar pa se je potrebno zavedati, da je živilo še vedno užitno.



NAJ BO TVOJ KORAK DEL ŠTAFETE! POVEJ NAPREJ!



V poročilu Mednarodnega foruma za podnebne spremembe (IPCC avgust, 2021) je jasno navedeno, da je segrevanje ozračja posledica človeške aktivnosti. Ne zatiskaj si oči. Gre za moj, tvoj, naš problem. Deluj. Sprejmi ta izziv. Navduši še prijatelja, sosedo, mamo, znanca in sproži val sprememb. Skupaj lahko premikamo gore!

Še več vsebin najdeš na Facebooku in Instagramu za ključnikoma: #belivrhovi in #misijaledenik



Olimpijski koraki so nastali v sodelovanju z:



Ta knjižica je elektronska. Z razlogom, da je ne bi natisnili. Raje jo prenesite na svojo napravo in delite naprej.