

Biohrana

Marjana Kopač,
univ. dipl. inž. žv. tehnol.,
svetovalka in terapevtka



Vse več nas je takih, ki smo, poleg tega, da damo kaj nase, začeli čedalje bolj razmišljati tudi, kaj damo vase, torej, kaj zaužijemo. S prehranjevanjem zadovoljimo eno od osnovnih človekovih potreb, hkrati pa je to tudi del naše kulture in tradicije. V današnjem času, ko imamo hrane v izobilju, postaja vse pomembnejša tudi kultura pridelave hrane. Iz potreb po zdravi, varni in kakovostni hrani, brez ostankov pesticidov, se je razvila zavest, da moramo pridelovati bolj naravno hrano. Če želimo jesti »biohrano«, se moramo odmakniti od konvencionalnega pridelovanja hrane in se vrniti k pridelovanju hrane, ki bo omogočalo vzdrževanje naravnega ravnovesja zemlje in ki bo v sožitju z drugimi živimi bitji. Tako pridelovanje označujemo z izrazi ekološko, biološko, organsko, biodinamično ali sonaravno kmetovanje. Pri nas se je za tak način pridelave uveljavil izraz »ekološko kmetovanje«.

Kaj je ekološko kmetovanje

Ekološko kmetijstvo je posebna oblika kmetijske pridelave, ki poudarja gospodarjenje v sožitju z naravo. Je način trajnostnega kmetovanja, ki upošteva kmetijo kot celosten, enovit sistem, v smislu tla-rastline-živali-človek, in skrbi za ravnovesje vseh vključenih elementov. Poseben poudarek je dan ohranjanju rodovitnosti tal z večanjem humusa in z uporabo organskih gnojil. V dobro pripravljenih tleh se razvijajo krepke rastline, ki se ob pomoči koristnih živali lažje upirajo škodljivcem in boleznim. Na ekološki kmetiji pridelamo kakovostno krmo, ki ob ustreznih bi-vanjskih razmerah ter prilagojenim potrebam živali prispevajo k dobremu počutju in zdravju živali ter s tem h kakovostni prireji mesa, mleka, jajc (Inštitut za kontrolo in certifikacijo v kmetijstvu in gozdarstvu). Cilji ekološkega kmetijstva so tudi pridelati zdrava živila, brez ostankov sintetičnih sredstev, zagotoviti živila brez gensko spremenjenih organizmov (GSO) in aktivno zaščititi okolje.

Certifikat

Če želimo določen izdelek predstaviti kot »ekoizdelek«, si moramo za to pridobiti ustrezen certifikat. Certifikat je uradni dokument, ki ga izda za to po-

oblaščen organizacija. Z njim potrjuje skladnost pridelave, predelave, pakiranja, skladiščenja in transporta ekoloških pridelkov, živil in krmil z veljavnimi predpisi za ekološko kmetijstvo.

Nadzor v ekološkem kmetijstvu

Če želimo, da bo živilo, ki je naredilo pot od njive do naše mize, res eko, je potreben ustrezen nadzor nad pridelavo in predelavo živila. Tak nadzor vršijo kontrolne organizacije. Z izvajanjem kontrole zagotavljajo zaščito potrošnika, pa tudi varstvo okolja in naravnih bogastev. S Pravilnikom o ekološki pridelavi in predelavi je določeno, kaj ekološki kmet sme in česa ne. Pri ekološkem kmetovanju je prepovedana uporaba kemično-sintetičnih sredstev, gensko spremenjenih organizmov, zdravljenje živali s kemoterapevtiki ... Če kmet ali predelovalec prekršita zelo stroga pravila, ostaneta brez pravice do uporabe ekooznake, brez subvencij države, lahko pa ju celo izključijo iz sistema ekološkega kmetovanja.

Ekološka pridelava in predelava

Ekološki kmet mora imeti več znanja in več razumevanja do narave od konvencionalnega kmeta, da lahko prideluje v skladu z ekološkimi smernicami. To znanje si pridobi na ustreznem izobraževanju oziroma na posebnih tečajih. Kmetija, ki se želi preusmeriti iz konvencionalnega kmetovanja v ekološko, tega ne more doseči takoj, temveč preusmeritev traja najmanj dve do tri leta. Glavno vodilo ekološke kmetije je, da je krogotok na kmetiji čim bolj sklenjen. To pomeni, da sta rastlinska pridelava in reja živali povezani. V ekološkem kmetijstvu ni možna reja živali brez kmetijskih površin, ker je treba hrano za te živali pridelati na ekokmetiji. Kmetija ima lahko le toliko živali, kolikor hrane jim uspe zagotoviti na svojih površinah. V ekokmetijstvu je pomembno tudi ohranjanje in izboljševanje rodovitnosti tal z odpadnimi rastlinskimi in živalskimi produkti, ki nastanejo na ekokmetiji. Preprečevanje bolezni rastlin poteka s podporo naravnim procesom, kot je na primer aktivno spodbujanje koristnih živali. Odstranjevanje plevela na ekokmetiji poteka predvsem mehanično ali z uporabo naravnih sredstev, v veliki meri pa se

mu je celo možno izogniti z dobro premišljenim kolobarjenjem.

Označevanje ekoloških živil



Pri nakupu ekoloških živil nas na to opozarjajo določene označbe. Označevanje ekoloških živil je točno določeno s pravilnikom. Da lahko živila pridobijo takšno označbo, morajo imeti certifikat. Pogoji za pridobitev certifikata pa so zelo strogi. Poleg tega pooblaščen organizacije stalno nadzorujejo pridelavo, predelavo in trženje ekoizdelkov, zato da lahko potrošniki tem označbam resnično zaupamo. Označke BIO, EKO ter Organic so registrirane in strogo kontrolirane oznake, za katere veljajo zelo ostri predpisi o načinu uporabe.



V Sloveniji je uradni znak za označevanje ekoživil znak »ekološki«.

Najbolj razširjena kolektivna znamka za ekoživila slovenskega porekla je znak Zveze združenj ekoloških kmetov Slovenije



– BIODAR. Zveza BIODAR ima tudi svoje lastne standarde, ki so v določenih zahtevah strožji od slovenske in zakonodaje EU.



Znak Evropske unije za ekoživila najdemo na vedno več ekoživilih iz držav EU, sicer pa njegova uporaba ni obvezna.



Poleg tega na ekoživilih najdemo tudi znake in znamke drugih organizacij, na primer mednarodni znak za živila, ki ustrezajo standardom biološko-dinamične pridelave in predelave.

Primerjava med konvencionalni- mi živilni in ekoživilni

Zaenkrat še ni jasnih znanstvenih dokazov o tem, da so ljudje, ki uživajo ekoživila, bolj zdravi od tistih, ki uživajo konvencionalna živila. Vsem pa je jasno, da



se zaradi živil, v katerih ostajajo pesticidi in druga kemična sredstva, pojavljajo alergije in razne vrste preobčutljivostnih reakcij na določena živila. Kakovost ekoživil se kaže v njihovi visoki ekološki vrednosti. Na ekoloških kmetijah imajo do vsakega živila veliko spoštovanje, ki se kaže tako, da pazljiveje ravnaajo z naravnimi viri in tako živilu med njegovim pridelovanjem dodajo neko posebno kakovost. Ekoživila so tista, ki imajo lahko tudi visoko zdravstveno in prehransko vrednost, saj se kmetje v vseh stopnjah pridelave in predelave izogibajo obremenjevanju okolja ter živil z nedovoljenimi sredstvi. Ekoživila zato vsebujejo bistveno manj nitritov in kemično-sintetičnih sredstev. Ker ekološki proizvajalci uporabljajo tudi stare sorte, v nekaterih pridelkih lahko najdemo minerale, vitamine in vitalnost, ki jih ne bomo našli nikjer drugje. Pri predelavi ekoživil ne uporabljajo umetnih arom, barvil, emulgatorjev, stabilizatorjev, ojačevalcev okusa in drugih sodobnih kemičnih dodatkov, ki bi iz slabih surovin naredili še vedno okusen in sprejemljiv izdelek. Ekološka predelava predpisuje postopke, ki so bistveno dražji, uporabljajo pa se lahko le naravni dodatki. Prav tako je pri ekološkem pridelovanju prepovedana uporaba genske tehnologije. Ekoživila poleg vsega naštetega odlikuje tudi njihova okusnost. Za ocenjevanje tega ne potrebujemo nobenih strokovnjakov, temveč se sami lahko prepričamo, da je ekoživilo bogatejše arome, čeprav mogoče na videz ni tako sijoče in popolno kot živilo iz konvencionalne pridelave. Rastišču prilagojena pridelava skupaj z ekološkimi pridelovalnimi ukrepi ter z vrsti ustreznim krmiljenjem in rejo živali v ekološkem kmetijstvu predstavljajo ugodna izhodišča za razvoj arome in dobrega okusa pridelkov. Visoko vitalnost ekoizdelkov pa dokazuje daljša obstojnost ekosadja in ekozelenjave.

Koliko stanejo ekoživila

Potrošnik, ki površno gleda, bo rekel, da je ekohrana dražja kot konvencionalna hrana. Tak vtis dobi zato, ker se je pravzaprav konvencionalna hrana zelo pocenila. Pri pridelavi in predelavi konvencionalne hrane so na voljo različne moderne tehnike, postopki, pripomočki, uporaba kemično-sintetičnih sredstev in genske tehnologije. Vse to celotno pridelavo in predelavo močno poceni, medtem ko si morajo ekokmetje pomagati le z uporabo mehanizacije, dragimi naravnimi sredstvi ter z upoštevanjem naravnih zakonitosti. Poleg tega so donosi v kmetijstvu veliko nižji in pa prireja živali veliko manjša. Po drugi strani tudi trgovci niso nič bolj prizanesljivi do ekokmetov, ampak veljajo zanje enake marže kot za ostala živila. Preden se živilo lahko prodaja na policah trgovin, mora biti podvrženo določenim analizam. Cena analize se porazdeli na ceno kilograma živila, ki je pri manjših pridelovalcih lahko celo večja kot zaslužek kmeta za tisti kilogram.

Potrošniki, ki kupujejo ekoživila, se za njihov nakup kljub ceni odločajo zaradi odnosa do njihovega lastnega zdravja, odnosa do okolja, zaradi varnosti, svežine, okusa in prehranske vrednosti ekoživil ter visoke kulture, ki jo imajo do prehranjevanja.

Kako do ekoživil

Eden od načinov, da pridete do ekoživil, je, da se kar osebno oglasite na kakšni ekokmetiji. Ekokmetije pa svoje izdelke prodajajo tudi v ekotrgovinah, na ekotržnicah in v nekaterih drugih trgovinah. Naslove ekotržnic in ekoloških kmetij, specializiranih trgovin in supermarketov z ekoponudbo v Sloveniji najdete in Vodniku po ponudbi za eko in zdravo življenje, ki

ga dobite na Inštitutu za trajnosti razvoj, Metelkova 6, Ljubljana.

Hkrati vas velja opozoriti na ekotržnico v Ljubljani in na ekopraznik konec avgusta in v začetku septembra, tudi v Ljubljani.

EKOTRŽNICA z živil iz nadzorovane ekološke pridelave

*Lokacija
Pogačarjev trg v Ljubljani –
Osrednja ljubljanska tržnica*

Obratovalni čas

ob sobotah od 8. do 14. ure – polni obseg
ob sredah od 8. do 14. ure – polovični obseg
ob petkih od 8. do 14. ure – polovični obseg
Ob sobotah ekotržnica deluje v polnem obsegu (16 prodajalcev).
Ob sredah in petkih deluje v polovičnem obsegu (štiri do šest prodajalcev z dopolnjujočo se ponudbo).

6. EKOPRAZNIK V LJUBLJANI EKOTEDEN »ŽIVETI DOBRO – ŽIVETI EKO IN ZDRAVO«

31. avgust–8. september 2007

Ljubljana bo v začetku septembra spet zaživila v eko in zdravem življenjskem slogu: v petek, 31. avgusta, se bodo začele prireditve ekotedna, ki se bodo zaključile v soboto, 8. septembra, s tradicionalnim 6. ekopraznikom.

Hypoxi studio Ljubljana – Vič, 051 308 822, www.aktivita.si

Zbogom celulit in odvečni centimetri!

