VSAK IMA PRAVICO DO ZDRAVE HRANE

Trajnostna pridelava hrane
V petek, 15. 11. 2013, smo na naši šoli, OŠ Domžale, v okviru ekodne na temo Zdravje in dobro počutje, posvečenega tradicionalnemu slovenskemu zajtrku, ogledali film Food, Inc. (Hrana, d. d.), ki govori o ameriški pridelavi hrane in izkoriščanju delavcev, živali in okolja na račun zaslužka.
Deluj lokalno, razmišljaj globalno
Tradicionalni slovenski zajtrk se izvaja z namenom, da bi spodbudil ljudi, da bi kupovali lokalno ter biološko pridelano hrano. Tako ne bo treba kupovati hrane, ki ima za sabo tisoče kilometrov ali pa je bila 27-krat škropljena z raznimi škropili in pesticidi. Pomembno pa je tudi, da vemo, kakšno je poreklo hrane, ki jo jemo, saj imamo pravico to vedeti, kdo jo prideluje, kje jo pridelujejo, kako jo pridelujejo … Tako bomo pomagali slovenski ekonomiji ter okolju. Tradicionalni slovenski zajtrk je sestavljen iz jabolk, kruha, masla, mleka in medu, ki so jih prispevali lokalni kmetje. Morali bi jesti hrano, ki je od nas oddaljena največ 160 km.

Zdravje in dobro počutje
Dan za devetošolce na OŠ Domžale se je začel s tradicionalnim slovenskim zajtrkom. Sledilo je predavanje o temi ekodneva, tj. o zdravju in dobrem počutju. Vsebovalo je podatke o pomembnosti samooskrbovalnega kmetijstva (medtem ko je včasih povprečen kmet pridelal dovolj hrane za 8 ljudi, je sedaj pridela za povprečno 126 ljudi), o pravici do zdrave hrane (ki je velikokrat kršena), trajnostnem razvoju (pustimo zemljo še našim potomcem) ter motu deluj lokalno, razmišljaj globalno (manj kot kupujemo hrane, ki ima tisoče kilometrov za sabo, manj obremenjujemo okolje ter v večji meri kot kupujemo lokalno hrano, bolj podpiramo lokalne kmete in slovensko gospodarstvo). Predavanje je bilo nekakšen uvod v film, ki smo si ga ogledali.

Ceneje, hitreje, večje in debelejše
Food, Inc. je film, ki razkrije ameriško prehranjevalno industrijo; nehumanost do okolja, živali in delavcev, uporaba gensko spremenjenih organizmov (GSO) ter korupcija v vladi. Zgovoren primer so delavci v npr. klavnicah. Le-ti so bili včasih tisti, ki jih je bilo lahko novačiti, npr. revni belci in črnci, delali so v groznih pogojih, veliko so zbolevali, tudi umirali, plača pa je bila zelo nizka. Potem so sprejeli zakone proti izkoriščanju delavcev, njihov položaj se je izboljšal, plačani so bili toliko kot povprečen delavec v avtomobilski tovarni. Nato pa se je s hitrim razvojem hitre hrane vse to spremenilo; postalo je podobno delu strojev v tovarni, vsak je ves čas delal isto, tako so lahko pridelali več. Od prvotnega stanja se je spremenilo le, da namesto Afroameričanov danes izkoriščajo Latinoameričane.

Z živalmi pa je še huje. Govedo gojijo v ogromnih napajališčih, kjer krave nimajo prostora, da bi se premikale. Veliko jih v klavnico pripeljejo bolnih, komaj stoječih na nogah. Nato pa vso meso za mletje zmeljejo skupaj, kar poveča možnost okužbe s salmonelo ali bakterijo E. coli. Prav zaradi tega samo v Ameriki v bolnici dnevno pristanejo trije ljudje. Podobno je tudi pri prašičih. Pri piščancih pa so življenjski pogoji grozni; živijo v popolni temi, prostora za premikanje skoraj ni, v hrano jim dajejo antibiotike (ki preidejo v naše telo), rastne hormone (za katere velja isto), zaradi katerih kokoš zraste tako hitro, da lahko naredi le nekaj korakov, preden njene noge popustijo, saj raste tako hitro, da ji kosti njeni teži ne morejo slediti. Na koncu, ko je na vrsti odvoz kokoši, pa delavci poberejo tudi tiste, ki so že mrtve.

Ko neko podjetje gensko spremeni nek organizem, postane njegov lastnik. Do problema pride, ko seme zaradi tako velike uporabe zaide na polje nekega kmeta, ki pa tega ne uporablja. Zaradi tega ga lahko tožijo za shranjevanje semen, česar ne sme, saj je to podjetje lastnik semena. Najhuje pa je, da so ta podjetja tako bogata, da imajo svoje ljudi tudi v vrhu države – saj veste denar je sveta vladar.

Od njive do krožnika v lokalnem okolju
Prav to je motivacija Antona Komata; laganje politikov o npr. zastrupljeni vodi, zakoni, ki dajejo toliko pravic tem velikim korporacijam ter odvzamejo oz. zmanjšajo možnost uspeha nekega kmeta, ki hoče delovati ekološko. Jezen je tudi, ker so dovolili, da smo postali tako odvisni od uvažanja tuje hrane. “Morali bi uživati sezonsko, lokalno hrano, na katero smo biološko prilagojeni.”
Aditivi – strupi za telo
Močno nasprotuje tudi aditivom, ki so dodani hrani. Za primer E621 (mononatrijev glumat), ki ga dodajajo konzervam in pašteti, povzroča uničenje trebušne slinavke, kar je glavni razlog za nastanek diabetesa tipa 2, ter povzroča odvisnost, označili so ga za izredno nevarnega. Podobno je z aspartamom, ki je umetno sladilo.

G. Komat je zaskrbljen tudi zaradi škropljenja s pesticidi (-cid pomeni ubijalec). Pesticidi so živčni strupi, ki povzročajo poškodbe možganov, herbicidi pa tako pri otrocih kot pri odraslih povzročajo levkemijo.

Vsak nakup šteje
Sedaj pa, kaj lahko naredimo? Vsakič, ko greš v trgovino, se zabeleži, kakšno hrano kupiš, ali je to meso iz proste reje ali iz industrijskih napajališč ali je to GSO ali ne. Verjemite ali ne, trgovine upoštevajo to in prodajajo izdelke temu primerne. Torej v večji meri kot kupujemo naravne izdelke, večja je ponudba le-teh. Zato kupujmo hrano, ki delavce, živali in okolje spoštuje. Izberite hrano, ki je v sezoni; taka, ki je ne gojijo v rastlinjakih ali pa jo pripeljejo npr. iz Afrike. Izberite organsko hrano. Berite nalepke, saj imajo izdelki v Sloveniji certifikat, če so eko ali bio, označeno pa je tudi, če so to gensko spremenjeni organizmi. Kupujte slovensko hrano, to spodbuja naše gospodarstvo, je bolj ekološko in noben delavec ni izkoriščan na tak ali drugačen način. Kupujte na tržnici, kjer je zagotovljeno biološko pridelano, poleg tega pa ti je omogočen osebni stik. Lahko si celo naredite vrt, četudi majhen. Namesto obiska restavracije s hitro hrano, ki je mastna, polna raznih aditivov, si sami skuhajte kosilo in ga pojejte s svojo družino.
SVET LAHKO SPREMENIŠ Z VSAKIM UGRIZOM – TVOJA IZBIRA JE ALI NA BOLJE ALI NA SLABŠE.

Avtor: Vid Savnik, OŠ Domžale

VIRI
<http://www.takepart.com/foodinc>, 3.2.2014,
[http://topdocumentaryfilms.com/food-inc](http://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Ftopdocumentaryfilms.com%2Ffood-inc&h=FAQGlMnAo&enc=AZPEQtlKgMsFltI6z5ZQsTyvZ7p79rSO2jnFORjUGcA1zfsMk2XDSiQG4VtvBho9VTEJbTKZ2C-hjenqjqPO1jDnsPkgUtvueKbBpcaUXT93ZwfxG_gJe5CzsFV9VpI9CuBHhSzALRveUdureJ1YHmZT&s=1) , 3. 2. 2014,
Viri slik:[http://www.ninamvseeno.org/zdravje/e/iskanje\_aditivi.aspx?id=E621](http://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fwww.ninamvseeno.org%2Fzdravje%2Fe%2Fiskanje_aditivi.aspx%3Fid%3DE621&h=yAQEr5IMb&enc=AZMYxpBKxFXTlrcdLCmmkv9pvDEkmFQmOnfpHwI_eA01fEwbIoVtKeWRo7Q9zrE06oZvGxBxRnvNIZnFW6z0GYIR6XTg4HojOtfA8Ho63yDBolqmrJD5PgLQ0RwCSGMr99Vt4SY89EqLkEzYykptfujr&s=1), 3.2.2014, <http://www.dolenjskilist.si/media/objave/slike/v/novice/2012/11/15/slovenski_zajtrk.jpg>, 3.2.2014, [http://www.mko.gov.si/uploads/pics/MK\_zdrava\_hrana\_715x250.gif](http://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fwww.mko.gov.si%2Fuploads%2Fpics%2FMK_zdrava_hrana_715x250.gif&h=NAQGnCRDb&enc=AZPQkkgk7VixMjdhGDWnfgEIV5TN6TmKlETawQlQuc59np7JGVXtvP9L28YPRO7gMGsxvpy86mwDcL6JgwUBQ60RRl9mdr4nCud4m3BypEqzSbu05Cq07iBQNV3UJK0Fij6t7IZZUL7cqhhsEXT-U6yW&s=1), 3.2.2014,<http://www.takepart.com/sites/default/files/styles/tp_gallery_slide/public/food-inc.jpeg?itok=2qGilAVv>, 3.2.2014, <http://www.takepart.com/sites/default/files/styles/tp_gallery_slide/public/dv1357046.jpg?itok=IkjavliV>, 3.2.2014,
<http://www.osvoboditev-zivali.org/prispevki/pic222_1.jpg>, 3.2.2014,
<http://www.healthysplit.com/site/images/aditivi.jpg>, 3.2.2014,
<http://www.visitljubljana.com/file/466167/trznica-3.jpg>, 3.2.2014,
[http://www.geatv.si/geatvstara/e\_files/novice/pesticidi%202a.jpg](http://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fwww.geatv.si%2Fgeatvstara%2Fe_files%2Fnovice%2Fpesticidi%25202a.jpg&h=uAQENaBP2&enc=AZMS4ghutyeOfRduC0rg6c3Mv9XHzNDOuKeu2VI43kX_EA6O1-mBiHdEtzS-1-O7hTf1Pg9EXANJBEEORZRlDq36EDUOFHyU6FkCOguLFLlazJiV-P1aSYxvSVF3P3DXKljxY2uhXMpHE0qqNtVwm12Q&s=1), 3.2.2014,
<http://www.poslovniforum.hr/poljoprivreda/poljoslike/prskanje5444.jpg>, 3.2.2014.

NEVARNOST NAKROŽNIKU

Hrana, ki jo danes uživamo, ni več takšna, kot je bila nekoč. Človek potrebuje za življenje in razvoj zadostno količino kakovostne hrane, ki pa jo danes v obilni ponudbi težko najde. V naših trgovinah ponujajo predvsem uvoženo hrano, za katero ne moremo preveriti njene kakovosti. Lokalna biološko pridelana hrana pa je običajnemu potrošniku težko dostopna, saj je dražja, njena ponudba pa je omejena na redke prodajalce.
Slovenski tradicionalni zajtrk

Da bi izboljšali prehranjevalne navade naših otrok, v slovenskih šolah vsako leto pripravijo slovenski tradicionalni zajtrk. Za zajtrk pripravijo kruh, med, maslo, mleko in jabolka, vse pa dobavijo slovenski ponudniki in pridelovalci hrane.

S tradicionalnim slovenskim zajtrkom poskušajo otroke ozaveščati, da je lokalno pridelana hrana boljša in bolj zdrava kot tista, ki jo ponujajo veliki trgovci.

Industrijska prehrana
V šoli smo si ogledali ameriški dokumentarni film Food, Ing o industrijski pridelavi hrane, ki nam je razkril nekaj skritih resnic v zvezi s pridelavo hrane, ki jo vsakodnevno uživamo.

Žitarice
Dokumentarec je pripovedoval o gensko spremenjeni hrani in gensko spremenjenih semenih korporacije Monsanto, ki je vodilni svetovni ponudnik semen in gensko spremenjenih rastlin.
Polja so postala velike tovarne, ki morajo pridelati zadostno količino hrane, ki jo potem lahko postavijo na trg in zaradi konkurence prodajo po čim nižji ceni. Zaradi zaščite pred škodljivci mnoge vrste rastlin ali posevkov, kot so koruza, pšenica in druga žita, škropijo s pesticidi, da pridelek ne bi bil uničen zaradi žuželk. Prav tako jih škropijo z insekticidi, to so živčni plini, ki žuželke omrtvičijo (zastrupijo) do te meje, da so žuželke povsem omrtvičene in tako ne morejo škoditi rastlinam. Tako pridelana žita, ki so dozorela s pomočjo škropiv, niso zdrava, saj škropiva vsebujejo veliko kemikalij, ki pri ljudeh povzročajo hude bolezni, med drugimi tudi rak in levkemijo.
Gensko spremenjena semena soje nekateri kmetje v Združenih državah Amerike prečiščujejo s posebnimi napravami, ki prečistijo seme, da je pridelek bolj zdrav. Nekateri kmetje stremijo k temu, da bi sami pridelali semena, ki jih bodo nato uporabili za seme v naslednjem letu, kar pa velikim korporacijam ni všeč, saj si te želijo, da bi bili kmetje odvisni od njih in njihovih semen.

Sadje in zelenjava
Zaradi zahtev velikih trgovskih verig po lepem zunanjem zgledu sadja in zelenjave, pridelovalci le-teh uporabljajo insekticide in pesticide, s čimer pa povzročijo zastrupljanje svojih pridelkov, posledično pa tudi človeka. Tako je na primer lupina jabolka zaradi škropiv neužitna, lupine agrumov pa so celo nevarne za lupljenje z golimi rokami.
Prav tako so za zdravje nevarne tudi lupine banan, saj jih pridelovalci poberejo še nezrele in natovorijo v hladilnice na ladjah, kjer jih poškropijo s kemičnimi pripravki, ki zavirajo zorenje, da bi jih ladje lahko nato ob pravem času dobavile kupcem v različnih delih sveta.

Mesna industrija
Meso je bilo nekoč privilegij bogatih, danes pa si ga lahko privoščimo vsi. Velike prehrambne korporacije vzredijo veliko živali, ki jih nato dajo v zakol, zaradi velike ponudbe pa je meso ceneno. Živali se vzrejajo v velikih temačnih prostorih, brez prezračevanja in ustrezne higiene. Ker se živali ne gibajo, so podvržene različnim boleznim, ki jih preprečujejo z antibiotiki, ki nato ostanejo v njihovem mesu. Ljudje, ki uživamo takšno meso, nato postanemo neodporni, saj smo že navajeni na antibiotike, ki jih užijemo s hrano. To velja za vse vrste mesa in celo za ribe. V tako pridelanem mesu so že ugotovili prisotnost bakterije E. coli, ki je za človeka smrtonosna.

Živali so tudi veliki onesnaževalci okolja, saj na primer govedo proizvaja metan, njegovi iztrebki pa onesnažujejo reke, ki postajajo gnojne jame.

Intervju s samostojnim raziskovalcem Antonom Komatom
O pasteh in nevarnostih industrijske pridelave hrane se je v šoli z nami pogovarjal g. Komat, pisec, publicist, predavatelj in aktivist, ki se aktivno ukvarja s preučevanjem narave in vplivom ljudi nanjo.

V času otroštva g. Komata so ljudje večinoma uživali hrano, ki so jo pridelali doma, jedilnik pa je bil raznolik in prilagojen letnim časom, medtem ko danes uživamo hrano z vsega sveta, ki do nas prepotuje velike razdalje, zato tudi letni časi niso pomembni za našo izbiro.

Po mnenju g. Komata bi se lahko v Sloveniji prehranjevali samo s hrano, ki bi jo pridelali doma, prav tako pa je opozoril, da uvažamo veliko sadja in druge hrane, ki bi jo lahko nabavili pri domačih pridelovalcih.

Veliko izdelkov, ki so v trgovinah označeni z oznako »domače« in »bio«, pogosto ne ustreza tem oznakam, saj gre za hrano, ki je uvožena in pridelana s pomočjo kemije, prodajalci pa jo poskušajo prodati s pomočjo neresničnega označevanja, zato moramo biti pri nakupu previdni in preveriti vse oznake na hrani.

Onesnaževanje okolja in zgoščen promet vplivata na raven onesnaženja v zraku, kar pa vpliva na kakovost pridelka. Polja v bližini cest so bila v času, ko je bil bencin še osvinčen, nevarna za človeka in za rastline v razdalji 10 kilometrov, danes pa je vpliv nevarnosti še večji, saj so vplivi opazni še na razdalji 50 kilometrov, saj sodobni katalizatorji prečistijo samo del izpušnih plinov, neprečiščeni plini pa imajo še večji vpliv kot pri izgorevanju osvinčenega bencina.

G. Komat nam je tudi povedal, da eksotični sadeži niso potrebni za naše zdravje, saj lahko živimo zdravo tudi ob uživanju lokalno pridelanega sadja, ki so ga uživali že naši predniki.

Prav je, da se že sedaj seznanimo z zdravim načinom življenja, kamor sodi tudi izbira zdrave in ekološko pridelane hrane, saj bomo tako takrat, ko bomo sami izbirali hrano v trgovinah, lahko izbrali zdravo hrano, ki nam ne bo škodovala, temveč bo prispevala ne samo k naši prehrani, temveč tudi k ohranjanju našega zdravja in okolja.

Avtor:Timotej Nikič, OŠ Domžale

VIRI:
- dokumentarni film Food, inc - <http://topdocumentaryfilms.com/food-inc/>
- intervju Anton Komat, dne 21.1.2014 na OŠ Domžale
- <http://sl.wikipedia.org/wiki/Anton_Komat#.C5.BDivljenje>
- Primorske novice – Premaknite se, sicer vas bodo premikali drugi – 15.5.2011
- Komat,A.(1995): PESTICIDI, UBIJALCI ŽIVLJENJA. Tangram
- <http://lokalna-kakovost.si/zakaj_izbrati_lokalno/10/lokalna_samooskrba/>

KAKŠNO HRANO UŽIVAMO ?

»Samooskrba v Sloveniji je katastrofalna. Poleg tega ljudje sploh ne vedo, kaj jejo,« nam je na okrogli mizi o trajnostni pridelavi hrane povedal g. Anton Komat. Poleg tega ljudje prikrivajo resnično pridelavo hrane.

SAMOOSKRBA V SLOVENIJI
Samooskrba pomeni, da neka država lahko pridela toliko hrane, da prehrani prebivalstvo, kar pomeni da je nič ne uvozi iz drugih držav. Samooskrba na Slovenskem od leta 2000 vztrajno pada. Najmanj samooskrbni smo na področju sadja in zelenjave (samo 31 %). Največ pa na področju mleka, jajc in mesa (več kot 90 %).

Vzrok za nizko samooskrbo v Sloveniji je cenejša cena uvožene hrane, posledično pa nižja samooskrba.
Samooskrba je za Slovenijo pomembna zaradi:

• državne varnosti na področju samooskrbe v primeru ekonomske krize,
• zagotavljanja delovnih mest,
• zmanjšane odvisnosti od zunanje trgovine,
• varovanja okolja (dolgi transporti),
• urejenosti in obdelanosti podeželja in
• izboljšanja zdravja prebivalstva (višja hranilna vrednost živil in višja vsebnost vitaminov).

PROJEKTI ZA ZVIŠANJE SAMOOSKRBE V SLOVENIJI
Da bi Slovenija zvišala svojo stopnjo samooskrbe, izvaja različne projekte, kot je npr. tradicionalni slovenski zajtrk.
Tradicionalni slovenski zajtrk se izvaja v vrtcih in šolah, kjer je hrana lahko tudi uvožena in slabše kakovosti, saj je zato cenejša. Na OŠ Domžale smo se že tretjič priključili projektu, letos smo v sklopu ekodneva poglabljali vedenje o zdravi prehrani. Zajtrk vsebuje kruh, mleko, med, maslo in jabolko, ki so ga na dan slovenske hrane, 15. 11. 2013, vsi osnovnošolci naše šole pojedli z razredniki ter se z njimi pogovarjali o pomenu zajtrka, zdravi prehrani in lokalnem poreklu hrane. Vsa živila so bila pripeljana iz okoliških kmetij. Namen tradicionalnega slovenskega zajtrka je spodbujanje lokalne samooskrbe s kakovostno hrano iz lokalnega okolja. V projekt je vključeno Ministrstvo za kmetijstvo in okolje.

RESNICA O PRIDELAVI HRANE V AMERIKI
Kot poglobitev vedenja o pridelavi hrane smo si ogledali tudi film z naslovom Food, Inc. (Hrana, d. d.), ki govori o velikih korporacijah, ki se ukvarjajo s pridelovanjem hrane, zlasti koruze.
Film predstavi resničen pogled na pridelavo hrane v Ameriki, ki je zelo zastrašujoč. Na kar nekaj hektarjih gojijo samo eno vrsto žit, največkrat koruzo. Govedo pa pasejo tako, da ima vsaka žival manj kot 1 m2 prostora, stojijo pa na svojih iztrebkih. Iztrebki lahko preidejo tudi v hrano, ki jo kasneje pojemo ljudje.
Ker korporacije tako znižujejo stroške pri pridelovanju hrane, lahko s tem posledično znižujejo ceno svoje »industrijsko« pridelane hrane. Ker je uvožena hrana cenejša kot lokalna, upada tudi samooskrba s hrano v državah, s tem pa služijo samo velike korporacije.
Poleg tega je hrana iz drugih držav slabše kakovosti zaradi dolgih transportnih poti. Dolge transportne poti pa tudi onesnažujejo okolje.

INTERVJU (OKROGLA MIZA) Z G. ANTONOM KOMATOM
Na šoli nas je obiskal tudi gospod Anton Komat, slovenski svobodni raziskovalec, pisec, scenarist in naravovarstvenik. Zgodnje otroštvo je preživel na bregovih Glinščice pod Rožnikom. Ko je bil star 6 let, so se preselili na rob Ljubljanskega barja, kjer je še poglobil svoj stik z divjino. To ga je zaznamovalo za vse življenje. Po maturi se je vpisal na študij medicine. Medicina ni izpolnila njegovih pričakovanj, zato jo je opustil. Deluje kot pisec, publicist, predavatelj in aktivist.
Skupaj z gospodom Antonom Komatom smo razpravljali o samooskrbi s hrano v Sloveniji, o ekološki in »trgovinski« hrani ter njenih slabih vplivih na zdravje ljudi in uničevanje okolja.
Naprej smo začeli s samooskrbo v Sloveniji. Strinjali smo se, da je stanje v Sloveniji glede samooskrbe katastrofalno. Poudarili smo, da lahko samooskrbo v Sloveniji povišamo s kupovanjem ekološke hrane pri kmetih ali pa vsaj na tržnici, saj na tržnici lahko s pristnim stikom s prodajalcem izveš, kje so gojili sadje in zelenjavo, v trgovini pa ne.
Poudarili smo, da hrana, ki je gojena na velikih plantažah, vsebuje veliko škropiv proti zajedavcem, ki so škodljiva za naš organizem. Da bi si ljudje olajšali posel, so posekali vse grmičke, ki so jim stali na poti. Tako so nastale cele plantaže ene vrste sadja in zelenjave – monokulture, zato so se tam razmnožili škodljivci, specializirani za to vrsto sadja in zelenjave, zato so ljudje začeli uporabljati različna škropiva proti tem škodljivcem. Te kemične snovi pa prodrejo v sadje in zelenjavo in dolgoročno uživanje take hrane pusti negativne posledice na zdravju ljudi.

Z gospodom Antonom Komatom smo razjasnili vse, kar nas je zanimalo, in izvedel sem veliko novega.

Tradicionalni slovenski zajtrk je zelo dober projekt, ki bi ga bilo vredno obdržati in bi bil lahko prvi korak k boljši samooskrbi s hrano v Sloveniji. V filmu Food, Inc. izveš resnico o »industrijski« hrani. Ta film je res vreden ogleda. Pogovor z g. Antonom Komatom pa je čudovit, ker izveš nekaj novega. Menim, da je Slovenija na pravi poti k boljši samooskrbi.

Avtor: Tilen Šalamun, OŠ Domžale

VIRI:
[http://topdocumentaryfilms.com/food-inc/](http://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Ftopdocumentaryfilms.com%2Ffood-inc%2F&h=WAQH9MZ_C&s=1), 3. 2. 2014
[http://sl.wikipedia.org/wiki/Anton\_Komat](http://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fsl.wikipedia.org%2Fwiki%2FAnton_Komat&h=_AQFj_W2c&s=1), 3. 2. 2014
[http://lokalna-kakovost.si/zakaj\_izbrati\_lokalno/10/lokalna\_samooskrba/](http://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Flokalna-kakovost.si%2Fzakaj_izbrati_lokalno%2F10%2Flokalna_samooskrba%2F&h=8AQHpgAHf&s=1), 3. 2. 2014
<http://www.os-domzale.si/index.php/component/content/article/9-neuvrsceni/206-ekodan-os-domzale-zdravje-in-dobro-pocutje>, 3. 2. 2014
[http://www.stat.si/novica\_prikazi.aspx?id=4258](http://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fwww.stat.si%2Fnovica_prikazi.aspx%3Fid%3D4258&h=_AQFj_W2c&s=1), 3. 2. 2014

NAJ BO HRANA EKO ALI BOOM?

Vprašanje je, ali ljudje sploh še vemo, kaj jemo. Velike korporacije namreč prevzemajo nadzor nad pridelovanjem hrane. Zadnje čase ljudje v veliki meri pazimo na to, kaj bomo pojedli, gledamo na kalorije, da ne bomo pridobili na teži. Nikoli pa se ne vprašamo ali pa mogoče poizvemo, kaj pa pravzaprav jemo in pijemo.

Sanjski zajtrk
S sanjskim zajtrkom (slovenskim tradicionalnim zajtrkom) smo 15. 11. 2013 na Osnovni šoli Domžale začeli ekodan na temo zdravje in dobro počutje. Vsi učenci smo dobili kruh, med, maslo, mleko in jabolko. To so pridelki lokalnih kmetov in sadjarjev. Da kupujemo lokalne pridelke, je zelo pomembno za trajnostno pridelavo hrane. To pomeni, da okoliški kmetje prodajo dovolj, da lahko preživijo, hkrati pa mi vemo, kaj jemo. Na primer hrana, uvožena iz Italije, Španije itd., prepotuje na tisoče kilometrov, da prispe v naše trgovine. Pred tem je seveda poškropljena s pesticidi, največkrat pa je sadež odtrgan še nezrel. Da je pridelek lepši in večji, pridelovalci kupijo cepljena semena ter pridelek gnojijo. Večji in lepši sadež mora do trgovine prepotovati na tisoče kilometrov, transport pa onesnažuje okolje. Onesnažen zrak povzroči neugodne učinke tudi za ljudi in je najpogostejši vzrok za nastanek raka, zato kupujmo lokalno hrano, to bo boljše za nas in lokalne pridelovalce hrane.

Hrana ali nehrana?
Film Food, Imc. (Hrana, d. d.) smo si ogledali z namenom, da izvemo, kaj sploh jemo. Izvedeli smo, da se ljudje zastrupljajo z gensko spremenjeno hrano, dvomljivim mesom, ki mogoče sploh ni meso, s koruzo, mlečnimi izdelki itd., sploh v ZDA, kjer je živilska industrija skoraj v celoti pod nadzorom velikih korporacij. V Ameriki je zaradi zastrupljenega mesa umrl deček, podjetje pa je trdilo, da njihovo meso ni bilo zastrupljeno. Ker podjetja prehranjevanje jemljejo kot posel, temu podrejajo kakovost proizvedene hrane, ki vse redkeje raste v naravi in je vse pogosteje pridelana v tovarnah. Kaj ljudje jedo in zakaj, razkriva omenjeni dokumentarni film. Kljub pesimističnim vizijam ponuja žarek svetlobe v obliki pristnih (čeprav maloštevilnih) kmetovalcev (»Naše krave jedo pravo travo«), ki ne pridelujejo le zdrave hrane, temveč jim jo je v zadnjih letih celo uspelo prodati nekaterim največjim trgovskim verigam. Vprašajmo se: »Koliko zares vemo o hrani, ki jo kupujemo v trgovini in jo jemo? Se bolj splača kupovati nezdravo hrano in zboleti ali kupovati zdravo hrano in biti zdrav?«

Vegi, bio, eko, le kaj na to poreče Anton Komat?
Anton Komat je slovenski svobodni raziskovalec, pisec, scenarist, publicist in naravovarstvenik, ki živi v Domžalah.
Naša šola ga je povabila, da bi nam, učencem, odgovoril na nekaj vprašanj. V torek, 21. 1. 2014, smo se z njim pogovarjali za 'okroglo mizo' na temo trajnostna pridelava hrane.
Povedal je, da so naša telesa biološko prilagojena na ritem narave in da je najbolj naravno jesti sezonsko hrano in ker narava gradi na pestrosti, je sezonska hrana vsak letni čas drugačna. Najbolje je, da živila pridelamo sami ali pa jih kupimo na tržnici, kjer imamo osebni stik in odnos s prodajalcem, pri katerem se lahko pozanimamo, kje in kako prideluje hrano, kar je zelo pomembno. V marketih pa tega, po besedah g. Komata, ni in tako ne mi ne trgovci ne vemo, kako je neko sadje ali zelenjava pridelano. Pridelovanje hrane na današnji način se je začelo z industrijsko revolucijo (parni stroj), kjer so dobili idejo o hitri pridelavi hrane. Dejansko so si trgovci priborili nadzor nad pridelavo in uporabo hrane. Ko so trgovci ugotovili izobraženost ljudi, so se začele velike prevare. Po besedah g. Komata: »Bolj smo bakterijski, bolj smo človeški.« Po raziskavi učencev neke osnovne šole je sladilo E 621 (glutamat) prisotno v 60 % izdelkov v nekem supermarketu. Največji problem pa je v tem, da to sladilo uničuje trebušno slinavko.
Ali pa če za primer vzamemo strupe. Cidi je druga beseda za ubijalce (pesticidi). Če smo strupom dalj časa izpostavljeni, potem lahko to privede do hudih bolezni, sredstvo za zatiranje plevela, Boomefekt, pa pri otrocih povzroča levkemijo, zato so ga v skandinavskih državah že prepovedali.
Učenci smo g. Komatu zastavljali vprašanja in on je nanje z velikim veseljem odgovoril.

Kakšen jogurt naj jemo?
Najboljši probiotik je kislo mleko, po možnosti kisano doma iz domačega mleka, sicer pa neka slovenska mlekarna že ponuja mleko, ki ni trajno in je pomolženo, zapakirano in v trgovini po možnosti v istem dnevu.

Kaj pa mleko in siri?
Naše mleko gre večinoma v izvoz. Alpsko mleko, ki ga kupimo v trgovini, pa je večinoma z Madžarske, ampak kot vemo, Madžari nimajo Alp (smeh) – industrija dela odlične ponaredke. Vzemimo za primer, da v restavraciji naročimo pico 'Štirje siri'. Sir, ki je na pici, je ponaredek in je narejen na osnovi nafte.

Kako pa je s sadjem?
Morate se zavedati, da sadovnjake škropijo od 20 do 22-krat na leto. Na primer banane: navadne banane škropijo tako v nasadu kot tudi na ladji. Biobanane pa gojijo v bionasadu, kljub temu pa jih škropijo na ladji, da jih glivice ne napadejo. V obeh primerih v supermarketu dobimo škropljene banane.

Zadnje čase veliko govorimo o debelosti, holesterolu itd. Kaj menite o tem?
Tisto, kar povzroča debelost pri ljudeh, so ogljikovi hidrati in ne maščobe. Če bi namesto kupljenega mleka pili domače mleko, se ne bi zredili.

Ali se industrijski pridelavi hrane kdo upira?
Seveda, odpor proti industrijski vrsti hrane in'strupeni' živilski tehnologiji iz leta v leto narašča.

Koliko m^2 zemlje potrebuje človek za preživetje?
Nekje od 2000 do 3000 je potrebno za preživetje enega človeka čez eno leto.

Kot zaključek bi rada ponovila besede g. Komata: »Lokalna pridelava hrane je najboljša rešitev za prihodnost.« Upam, da se bomo ljudje kmalu začeli zavedati, kako pomembno je, da kupimo lokalno hrano ali jo pridelamo sami.

Avtor: Pija Pajk, OŠ Domžale

VIRI:
[http://topdocumentaryfilms.com/food-inc/](http://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Ftopdocumentaryfilms.com%2Ffood-inc%2F&h=uAQENaBP2&enc=AZPGDoY9VXjQS2Yq9i7kFFAwG8ngyzLVkQGCckMgttdIdGrR-F2Cp3LKKDheLQjqKCSjotq1n5QTGhcfzipEoEQ_wNG9ZCFJ9KSNHXjJHnW5X4RhjqsF7QjCNR3CCul_1vCYHoyTl6h262xudZhs1L8L&s=1), 3. 2. 2014
[http://lokalna-kakovost.si/zakaj\_izbrati\_lokalno/10/lokalna\_samooskrba/](http://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Flokalna-kakovost.si%2Fzakaj_izbrati_lokalno%2F10%2Flokalna_samooskrba%2F&h=hAQHF2rvP&enc=AZPyVvVTJSJj-Cm3JYbMGAJJxIPGYBbG2-OBufR3vrhgCSUDi8mi6BXGgUPAi0INTIxsWCgFXv4E-XIWdlF-ZOQTUAbok6hIc2IozIkTUEDLkJZ3YgfbDYTt-bsD30ty-jgrAWjjvT2TBKbnbMR8CVhl&s=1), 3. 2. 2014
Viri slik:
<http://sl.wikipedia.org/wiki/Anton_Komat>, 3. 2. 2014
<http://www.os-domzale.si/index.php/component/content/article/9-neuvrsceni/206-ekodan-os-domzale-zdravje-in-dobro-pocutje>, 3. 2. 2014
[http://www.evrosad.si/ponudba.html](http://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fwww.evrosad.si%2Fponudba.html&h=EAQGcQqDu&enc=AZOp-SG68Q_G9voohsvPiJ_K_cbqEoAEFRZqd8gzFAmQv4WXTXHNRcq5iDvvA7Ec6HVnLcLgxxdTskaW5A40DpP1xhopj_khPMhxlsyIgtCJwbzUtAaLqtUmt15Nw5Rbfo4iz6tnBE0_kvK7u4zNphXQ&s=1), 3. 2. 2014
[http://www.vrtec-medvode.si/events/tradicionalni-slovenski-zajtrk/](http://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fwww.vrtec-medvode.si%2Fevents%2Ftradicionalni-slovenski-zajtrk%2F&h=KAQGwQKi4&enc=AZMSoe_iQxj3j5huArG8s6bZoGILppLMCv_Nyfy-8LZbBFLBf7scY5HxLM5ltRE0rQgqnnlAvggLNPS-ubg_df1X8200JZw6xUtTktICQXWLDgyHwBjYRJyLGwxZhFZNgJEPHIrxQCtlFjQbIVvD5yH0&s=1), 3. 2. 2014
[http://www.pyramide-eschweiler.de/index.php?cPath=13](http://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fwww.pyramide-eschweiler.de%2Findex.php%3FcPath%3D13&h=LAQFTIaFr&enc=AZPF3bPOCf18C-s6SSPpNdkidEex6YhCJD9yr0PzJQaiMdROR2-ZqpP9nTmaXZlakNtVoB6GDsH34gvMZAMABG8MdPp823ZqirEzOOqhWTLuTWPKt2rznNybEzD_8O2259-zvaPhW98jfnkYaePrByPh&s=1), 3. 2. 2014

NARAVA IN NAŠE ZDRAVJE STA OGROŽENA
Ni vsa hrana, kar mislimo, da je!

Ekologija je zelo razširjena veda, ki se ukvarja z odnosom človeka do okolja in s proučevanjem njegovega pogosto slabega vpliva na naravo. Glavna naloga ekologije je varstvo okolja oz. narave brez uničujočih posledic za vsa bitja našega planeta. Vzroki za današnje ekološke težave izvirajo iz hitrega industrijskega razvoja človeštva, ki je močno poškodovalo naš planet. Zato je okoljevarstvo, ki se ukvarja z zaščito in ohranjanjem narave, zelo pomembno za prihodnost življenja na Zemlji. O vsem tem smo se pogovarjali na ekodnevu ob srečanju s priznanim okoljevarstvenikom, gospodom Antonom Komatom.

Učenci smo g. Komata intervjuvali o trajnostni pridelavi hrani.
Kakšna je razlika med tržnico in trgovino? G. Komat je znal na to odgovoriti in nam pojasnil, da na tržnici prodajalci poznajo poreklo hrane, kako je narejena, iz katere kmetije, pogosto jo tudi sami pridelajo in imajo stik s hrano, ki jo prodajo. V trgovini ne smeš tega vprašati, oziroma tudi če bi, ti ne bi znali odgovoriti. V trgovini navadno večina ljudi kupuje zaradi cenejše in bolj množične ponudbe, vendar je hrana na tržnici veliko bolj zdrava.
Katero mleko naj vzamem, tisto z več ali manj maščobe? Večina ljudi bi rekla, da tistega z manj, da se ne bi zredili. Vendar nimajo prav, kajti debelost povzročajo ogljikovi hidrati in ne zdrave maščobe. Na tržnicah lahko dobimo mleko direktno od krave (ni nič predelano), v trgovini najdemo predelano mleko, ki ga v mlekarnah najprej ločijo na vodo in maščobe ter mu na koncu dodajo še toliko maščobe, kolikor piše na tetrapaku.
Jogurti so lažni. Zakaj? Reklamirajo jih kot probiotike, vendar so v enem našli celo odvajalo.
Če hočemo, da hrana obstoji dlje časa, mora vsebovati konzervanse. Če na embalažo jogurta pogledaš s povečevalnim steklom, opaziš oznake E621 ali GLUTAMAT ali GULTAMINAT. POZOR!!! 60 % jih je v jogurtih, kar je trik dobrega okusa, zato si ga želiš še in še. Najboljše odvajalo je domače KISLO MLEKO. Z njim dobimo na milijone bakterij, ki so nujno potrebne in koristne za normalno delovanje naše prebave. Nespametno uživanje antibiotikov, kadar ni zares nujno, lahko vse bakterije uniči, zato g. Komat predlaga, da jih ne jemljemo, saj niso vse bakterije nevarne. Kot primer je g. Komat navedel sledeče:
Ste se kdaj vprašali, kje je doma največ bakterij? Naj vam predstavim enega od poskusov, ki nam jih je povedal g. Komat. Družine so lahko čistile en teden le z detergentom za posodo ter praškom za perilo. Po enem tednu so prišli na pregled, kje je največ bakterij. Na prvem mestu je bila tipkovnica za računalnik, na drugem mestu je bil mobilni telefon, na tretjem mestu je bil daljinec za televizijo. Kar je dokaz, da imajo človeške roke (300-krat) več bakterij kot stranišče. V reklamah pravijo, da iz stranišč prihajajo vse možne bakterije, zato za stranišče prodajajo vsa možna čistila. Ali ste se kdaj vprašali, ali prodajajo čistila za elektronske naprave?
Kako lahko sadje v trgovinah zdrži toliko časa? Začne se v tropskih krajih, kjer npr. banane utrgajo še zelene, nato jih škropijo in odpeljejo s tovornjaki, ladjami ali letali. Škropijo jih, da ostanejo dlje časa sveže in ne zgnijejo ali jih na dolgi poti ne napadejo glive. Ali ste vedeli, da ima od 8 do 9 milijonov ljudi zdravstvene probleme zaradi olupkov pomaranč, limon ali mandarin? To je zaradi škropiv, ki jih dodajajo sadju, da zgleda ravnokar utrgano iz drevesa. Vedno si umijte roke po lupljenju sadja, operite sadje, če je z lupino, ga lahko sperete tudi z milom!

Pasti množične proizvodnje hrane
Po ogledu filma Food, Inc. (Hrana, d. d.) smo spoznali, kako so oznake na embalažah lahko lažne, ko pravijo, da je meso rejeno na farmi (zanimivo, da nima kosti), v resnici pa je rejeno v predelovalnih obratih. S hitro prehrano (fast food) sta začela brata McDonald's, ker sta hotela olajšati pripravo hrane (sistem tekočega traku). Bila sta zelo uspešna in hitra prehrana se je zelo razširila. McDonald's je največji kupec mesa (želijo, da ima vse meso enak okus), krompirja, zelenjave ter jabolk. Za hrano iz restavracij s hitro prehrano ne vemo, od kod prihaja in kaj je v njej.
Večina polj (v Ameriki) je posejanih s koruzo, kar je približno 30 % zemlje. Koruza (koruzni škrob …) je v kečapu, siru, baterijah, kokakoli, sirupih, hitri prehrani … Če bi pogledali na izdelke v trgovinah, bi ga našli na skoraj vsaki hrani. Koruzo dajejo jesti tudi kravam in če bi jim po dolgem času dali jesti travo, bi zbolele, ker ne bi bile več prilagojene nanjo.
Tudi predelava mesa deluje vse bolj po principih industrije. Rejci kokoši se sprašujejo, zakaj bi kokoš redil tri mesece, če jo lahko umetno pospešeno zredijo v 49 dneh – več denarja za manj truda. Kokoši so se v zadnjih 15 letih spremenile, tehtajo dva kilograma več. Ker v kokošnjakih redijo kokoši tako hitro, so njihove kosti prešibke. Kokoši svoje teže ne zdržijo, zato na približno dva koraka padejo.

Če povzamem moje okoljevarstveno raziskovanje, lahko podam nekaj nasvetov za trajnostno ravnaje s hrano:
Kupujte od podjetij, ki spoštujejo delavca, živali in naravno okolje!
V trgovinah kupujte sezonsko hrano.
Kupujte organsko hrano.
Berite nalepke in upoštevajte pravila zdrave prehrane.
Če je le mogoče, kupujte hrano od lokalnih pridelovalcev na tržnici ali kar direktno od kmetov. Še bolje, obdelujte lastni vrtiček!

Avtor: Nina Salkič, OŠ Domžale

VIRI:
<http://eko-btc.si/misija_zeleno/kaj_je_ekologija/>, 3. 2. 2014
intervju z g. Antonom Komatom (okrogla miza), 3. 2. 2014,[http://topdocumentaryfilms.com/food-inc/](http://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Ftopdocumentaryfilms.com%2Ffood-inc%2F&h=oAQEvbXUF&s=1), 3. 2. 2014,
<http://www.os-domzale.si/index.php/component/content/article/9-neuvrsceni/206-ekodan-os-domzale-zdravje-in-dobro-pocutje>, 3.2.2014

BIO? NJAMI!!! ZAHTEVAJMO LE NAJBOLJŠE

V današnjem času vse preveč jemo hrano, ki je škropljena s kemikalijami in industrijsko pridelano hrano. Pri izbiri hrane premalo pozornosti posvečamo poreklu in biološki pridelavi hrane ter preveč ceni izdelka.

EKODAN IN TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK NA OŠ DOMŽALE – poglabljanje pomena lokalne samooskrbe

V petek, 15. 11. 2013, smo imeli na OŠ Domžale ekodan. V vseh razredih smo imeli ta dan najprej tradicionalni slovenski zajtrk. »Tradicionalni slovenski zajtrk« je projekt, ki ga v slovenskih šolah izvajamo, da bi si otroci in tudi ostali izboljšali zavedanje o pomenu samooskrbe, domače pridelave in predelave živil. Projekt podpirajo tri ministrstva: ministrstvo za izobraževanje, ministrstvo za kmetijstvo in okolje in ministrstvo za zdravje. Hrano za zajtrk so podarila slovenska podjetja, slovenske kmetije in slovenski čebelarji.
Tradicionalni slovenski zajtrk je sestavljen iz živil, ki so bila pridelana v lokalnem okolju. Pili smo slovensko mleko, jedli kruh, namazan s slovenskim maslom in medom, ter domača jabolka.

Po zajtrku smo se v našem razredu razdelili v šest skupin. Vsaka skupina je imela svojo temo, o kateri je naredila plakate. Naša skupina je naredila plakat o zdravi in nezdravi hrani. Z njim smo poskušali prikazati, katera hrana, ki jo vsakodnevno uživamo, je zdrava hrana in katera nezdrava ter sošolce spodbuditi k uživanju zdrave hrane. Ugotovili smo, da pri naši prehrani prevladuje nezdrava hrana. Tudi slikovnega materiala nezdrave hrane smo prinesli več. Plakate smo obesili na steno.
Nato smo odšli na predavanje Daše Sojer, organizatorke šolske prehrane, ki je govorila o pridelavi hrane ter samooskrbi. Povedala nam je, kako pridelajo kruh, mleko, jabolka in med. Predstavila nam je stanje samooskrbe v Sloveniji. Samooskrba nam pove, kolikšen delež potrebne hrane si dežela pridela sama. Ugotovili smo, da ima Slovenija zelo slabo samooskrbo.
Po statističnih podatkih je imela Slovenija v letu 2012 najslabšo samooskrbo pri zelenjavi (34,0 %), sledi samooskrba z žiti (70,2 %), največja pa je pri mesu (približno 83,4 %).

Po podatkih statističnega urada povprečen Slovenec porabi na leto 115,4 kg žita, 88,1 kg mesa, 95,3 kg zelenjave in 63,3 kg krompirja. Od tega je 70,2 % žita, 83,4 % mesa, 34 % zelenjave in 55,1 % krompirja pridelanega v Sloveniji, manjkajoče potrebne količine teh živil pa je potrebno uvoziti iz drugih držav.
Visoka samooskrba je pomembna zato, da nismo odvisni od uvoza hrane, da uživamo hrano, ki je pridelana na našem območju in zato ni potreben dolg transport, s katerim se kakovost hrane poslabša in ima negativne učinke na okolje, predvsem na onesnaževanje ozračja z izpušnimi plini.

Sodobnemu človeku ne bi smelo biti vseeno, kaj je. Zdravstvo priporoča sezonsko hrano, saj ima višjo hranilno vrednost in s tem tudi več vitaminov in mineralov. Če se le da, izberemo ekološko pridelano hrano, pri pridelavi katere se niso uporabljali pesticidi in umetna gnojila. Tudi s samim prevažanjem hrani zmanjšamo vrednost vitamina C in drugih vitaminov (A, B, E), hkrati pa onesnažujemo okolje z izpušnimi plini. Zato lahko sklepamo, da je tudi druga hrana onesnažena.

OKROGLA MIZA Z OKOLJEVARSTVENIKOM ANTONOM KOMATOM

Naše ozaveščanje glede prehrane smo 21. januarja 2014 poglobili na okrogli mizi z ekologom gospodom Antonom Komatom.

G. Komat je slovenski svobodni raziskovalec, pisec, scenarist, publicist in naravovarstvenik. Z njim smo se pogovarjali o zdravi pridelavi hrane.
Skozi oči znanstvenika in ekologa nam je povedal, kako gnojila in pesticidi vplivajo na razvoj rastlin, živali in človeka. Svetoval nam je, kako se lahko izognemo taki hrani, da svoje zdravje ohranimo boljše, hkrati pa skrbimo tudi za naravo. Če se le da, kupujmo biohrano, čeprav je dražja in ne glejmo samo na ceno izdelka, ki ga kupimo. Pred nakupom preberimo deklaracijo na izdelku, iz katere lahko razberemo pomembne podatke, kot so npr. poreklo hrane, dodatki v hrani … Razložil nam je, da industrija v jogurte dodaja odvajala, ki jih reklamira s sloganom »preprečuje napihnjenost«. Dodatek v hrani, imenovan E621 ali GLUTAMAT oz. GLUTAMINAT, povzroča zasvojenost s sladkorjem, prisoten pa je v veliko izdelkih, ki jih vsakodnevno uporabljamo v prehrani.
Pesticidi, s katerimi škropijo sadje in zelenjavo, vsebujejo insekticide, herbicide in fungicide. Vse te snovi se tako prenašajo preko hrane tudi v ljudi. Povzročajo pa hipermotoriko, nespečnost, nepozornost. Vpliv industrijsko pridelane in s pesticidi prepojene hrane pa se vidi tudi na povečanju rakavih obolenj pri ljudeh.
Ljudje hrano več kot očitno kupujemo z očmi in ne z okusom in vonjem. V trgovini nas z lahkoto zavedejo in kupimo hrano lepšo očem, čeprav je bistveno manj zdrava.

Glede na slišano mislim, da jemo pretežno onesnaženo hrano, ki vsebuje sledi pesticidov, z mnogo umetnimi dodatki in z zelo malo vitaminov.
Nujno bi bilo potrebno ljudi bolje ozaveščati, spodbujati proizvodnjo biohrane, prikazati posledice uporabe kemičnih pripravkov in v kolikor imamo možnost, sami pridelovati vsaj del hrane.

Avtor: Miha Kink, OŠ Domžale

VIRI:
<http://www.stat.si/novica_prikazi.aspx?ID=5882>
<http://sl.wikipedia.org/wiki/Anton_Komat>

VČASIH BI ZASE NAREDILI VEČ KORISTI, ČE NE BI JEDLI NIČESAR
Se ljudje zavedamo, da je edina rešitev vrnitev k našim prednikom?

Svetovna industrijska proizvodnja hrane nas počasi spreminja v premikajoče se gmote bolezni in strupov, ki jih vnašamo vase s »sodobno hrano«.

Na naši šoli je v torek, 21. 1. 2014, potekal intervju z g. Antonom Komatom za »okroglo mizo«, kjer smo mu učenci zastavljali številna vprašanja, na katera smo želeli izvedeti odgovore. Izvedeli smo marsikaj novega o hrani, ki jo vsakodnevno uživamo. Take informacije nas vedno znova osupnejo, na ta način pa se učence tudi izobražuje o lokalni samooskrbi in trajnostnem razvoju. Za veliko informacij v tem članku je bil zaslužen g. Anton Komat, za kar se mu iskreno zahvaljujem.
Vedno se v trgovini v velikem loku izogibam oddelka s sadjem in zelenjavo. Zakaj? Ker se zavedam, zakaj to sadje in zelenjava nimata niti ene napake in ker vem, da nas imajo velike in zelo vplivne korporacije v popolni oblasti.

Zanemarjamo težave, ki se pojavljajo ob tem. Ne pozabite, tu gre tudi za drugo hrano, ki jo kupujemo, ker veliko ljudi nima denarja, da bi si privoščili kaj boljšega. In kako se je vse skupaj začelo? Z industrijsko revolucijo v 18. stoletju, ko so dobili idejo, da lahko ljudi hitro nahranijo in začeli so torej z množično pridelavo hrane. A ljudje so se začeli upirati in trgovci so spoznali njihovo izobraženost, zato so se začele velike prevare. Tudi tisti, ki preberejo, kaj vsebuje izdelek, ne morejo zagotovo vedeti, kaj je v njem, saj proizvajalci ne napišejo vseh sestavin ali pa le-teh ne poznamo, ker se skrivajo za simbolnimi imeni. Trgovci in korporacije so pretkani, mi pa moramo biti še bolj. Vrnimo se na način življenja naših prednikov!

Sezonska in domača hrana je najboljša
Najbolje za naša telesa storimo, ko jemo sezonsko hrano. Seveda imamo širše možnosti, a zelo dobro bi bilo tudi, če mi (v tem primeru Slovenci) sploh ne bi jedli hrane, ki ne raste na našem območju. Naša telesa so biološko prilagojena na ritem narave, zato je najbolje, da ga upoštevamo, ker so se prilagodila na okolje, v katerem živimo. Tako so namreč preživeli že naši predhodniki in lahko še mi! Uspelo jim je tudi brez tujerodnih vrst hrane.
Odlično je, če si kar sami pridelujemo hrano, ker enostavno ne moremo več zaupati živilski industriji. Imejmo svojo zelenjavo in sadje na domačem vrtu, izdelujmo svoje jogurte, imejmo svoje kokoši za jajca in gnojenje vrta …
Tudi ko kupujemo različno sadje in zelenjavo, ki nosita oznako bio, a prihajata od daleč, to pomeni, da nismo naredili skoraj nič dobrega, ker ju vseeno pri transportu poškropijo, da preprečijo gnitje, zato je odlično, da kupujemo ekološko pridelano sadje in zelenjavo iz bližnjih krajev, enako velja za meso, jajca in mleko, če nimamo svoje kmetije in vrta.

Je povsod po svetu enako?
Živilska industrija nam večinoma prikriva resnične podatke o hrani. Pod pretvezo na embalažo narišejo stvari, ki nas pritegnejo, lahko pa tudi oznake bio in eko, ki niso resnične. Pridelava hrane je mehanizirana, masivna in škodljiva, ker vsebuje veliko maščob, sladkorja in dodatkov, kot so antioksidanti, konzervansi … Izjemno nevarna sta glutamat in aspartam, ker povzročata diabetes. Pri nakupu hrane je potrebno vedno pogledati, kaj vsebuje, če pa je to napisano v simbolih, se lahko pozanimamo, kaj pomenijo.
Skoraj povsod absolutno prevečkrat posegajo po škropivih. To so strupi, ki jih delimo v več skupin, vsi pa imajo končnico »cidi« oz. »ubijalci«. Če smo jim dalj časa izpostavljeni, povzročajo hude bolezni. Ko kmetje, ki si želijo čim večji pridelek in uničenja škodljivcev, nespametno škropijo, nikoli ne pomislijo na druge živeče organizme na svoji zemlji. Narava vedno gradi na pestrosti, zato ne smemo uničiti nekega organizma, drugega pa pustiti, ker so v endosimbiozi in tako prispevajo k biotski raznovrstnosti. Ne nazadnje pa tako sami sebi kopljemo jamo. Pomisliti je treba na zanamce, ki ne bodo imeli kje živeti, če bomo tako nadaljevali. Osveščanje ljudi o trajnostnem razvoju je zelo pomembno, saj bomo le tako uspeli preživeti.
Kaj pa bo z nami v prihodnje?
Proti taki hrani in »strupeni« živilski industriji narašča odpor. Pomembno je, da se zavedamo, da sta lokalna pridelava hrane in lokalna samooskrba najboljši naložbi za prihodnost. Če so naši predniki preživeli, zakaj ne bi še mi? Imamo vse možnosti, torej jih izkoristimo in za vselej ustavimo proizvodnjo škodljive hrane ter s tem preprečimo širjenje smrtonosnih bolezni.
Kupujmo od lokalnega pridelovalca ali pa vsaj od čim bližjih, ki kmetujejo na ekološki način, ker lahko korporacije ustavimo tudi po tej poti.
Zmoremo!

Avtor: Manca Arnuš, OŠ Domžale

VIRI:

[http://topdocumentaryfilms.com/food-inc/](http://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Ftopdocumentaryfilms.com%2Ffood-inc%2F&h=YAQH70ZFu&enc=AZMQmx3D6BY2x8WOuzIX2tG5hSoH5iiShj6TQ4d750IcX9ZV46d-1kcYi9XgyXHfxPEySU_Y8nBpewpNCXh2tJBnxtx07hMh6af4VFm97vAsv0ux827iCC4LMDHSIBa5E_ObZV4mOHODb6v1fFSKtJaD&s=1), 3. 2. 2014
[http://sl.wikipedia.org/wiki/Anton\_Komat](http://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fsl.wikipedia.org%2Fwiki%2FAnton_Komat&h=0AQEudrmC&enc=AZMUNyjtci3GuIQLaTMJjzG4ClImYBzybgmBX8koSJ4o1IRyY4MVQ9_Y5As2789b4exBKHdJ1vw5FoBrbNcroTadxS13f29TBXKqjs9eyWdPznm2pvWhRSjG0HOY76HhppHNZkLypdF3VCo7asvp3QWV&s=1), 3. 2. 2014
<http://www.os-domzale.si/index.php/component/content/article/9-neuvrsceni/206-ekodan-os-domzale-zdravje-in-dobro-pocutje>, 3. 2. 2014
<http://lokalna-kakovost.si/zakaj_izbrati_lokalno/10/lokalna_samooskrba/>, 3. 2. 2014

JESTI ALI NE JESTI - TO JE ZDAJ VPRAŠANJE!

V petek, 15. 11. 2013, smo imeli učenci Osnovne šole Domžale ekodan. Začeli smo s tradicionalnim slovenskim zajtrkom, nato pa smo imeli učenci vsakega razreda drugačno zaposlitev.
Jedli smo hrano, značilno za Slovenijo; kruh z maslom in medom, jabolko ter mleko. Namen tega dne je bil spodbuditi nas, otroke, k pravilnemu in zdravemu prehranjevanju (tudi uživanju zajtrka), nas ozavestiti o prehranjevanju z lokalno hrano ter nas spodbuditi k razmišljanju o trajnostnem razvoju. Učenci devetih razredov smo si ogledali film Food, Inc. Film je prikazoval nekatere največje predelovalce hrane v Ameriki in njihov način predelave hrane. Med ogledom filma so se nam postavila vprašanja, med drugim tudi, kaj hrana danes sploh je. Iz njega smo se naučili, da je pomembno, da vemo, kakšno hrano jemo, od kod prihaja in kaj vse je v njej. Ekodan je bil poučen, poudarjen pa je bil pomen lokalno pridelane hrane in zdravega življenja. Vendar za povečanje zavedanja o pomenu zdrave prehrane in zdravem življenju ni dovolj, da to poudarjamo le en dan na leto.

Začeti je treba na začetku
Ker otroci ne pripomoremo k spremembi načina preskrbe s hrano, ker pač otrok nihče ne upošteva, mora informacija o lokalni hrani priti do staršev oz. odraslih. Zato je slovenska vlada razglasila dan slovenske hrane, ki je vsako leto tretji petek v novembru, na dan, ko poteka tradicionalni slovenski zajtrk. Poleg spodbujanja k pravilnemu prehranjevanju (pet obrokov, najpomembnejši je zajtrk) nas je ministrstvo, ki je plačalo izdelke kmetov, čebelarjev, mlekarjev ipd., pridelane na slovenskih kmetijah, spodbujalo k razmišljanju, da ni nujno tuja hrana najboljša oz. da lahko živimo tudi samo z domačo, neuvoženo hrano. S tem so nas spodbudili k preverjanju izvora in sestavin hrane, posledično pa so nam sporočili tudi, da hitra hrana ni zdrava, kar nas je večina že vedela, vendar se nismo zavedali, kako zelo škodljiva je za naš organizem. Skrbeti pa nas mora tudi za trajnostni razvoj, to pomeni, da moramo zadovoljevati svoje potrebe s čim manjšimi posledicami na okolju, da ne bi ogrozili življenja naslednjih rodov; z velikimi pridelovalnicami hrane, ki onesnažujejo okolje, pa k temu ne pripomoremo.

»Skrivnosti« pridelovalcev hrane
Največja težava je, da večina pridelanih živil vsebuje koruzo, ki jo znajo znanstveniki pridelati tako, da ima okus po nečem drugem. V velikih predelovalnicah mesa izdelki pogosto niso higienični oz. so v stiku z umazanijo, zato kot razkužilo dodajajo amonijak. Paradižnike in druge sadeže poberejo še nezrele; dozorijo tako, da jih zaplinijo. Kokoši in piščanci so v hlevih, kjer nimajo prostora, vzrejeni so z umetno svetlobo, okoli njih so njihovi lastni iztrebki in trupla. Večina se jih ne more premikati, ker uživajo hormone, ki povečujejo telesno maso, kosti in mišice pa vsega skupaj ne dohajajo. Krave hranijo s koruzo, ker je poceni; le-ta pospešuje razvoj bakterije E. coli, zaradi katere je leta 2001 umrl deček. Na tem primeru lahko tudi vidimo, da se zaradi dodajanja škodljivih snovi v hrano odpornost ljudi slabša; bistvena je tudi razlika med številom obolelih ljudi danes in nekaj desetletij nazaj, ne glede na to, katero bolezen vzamemo pod lupo. Poleg tega pomembna podjetja zatrejo kmete oz. vse, ki bi jih lahko ogrožali na trgu ali kakor koli škodovali njihovim interesom.
Tako je film prikazal pridelovalce hrane v Ameriki. Če oz. dokler tega še ni pri nas, bi morali spoštovati in uživati lokalno pridelano hrano, ki je bolj naravna in ni prepotovala tisoče kilometrov in bila, da ne bi med transportom propadla, podvržena mnogim škodljivim postopkom – škropljena je s pesticidi in kemikalijami, da je na videz dlje sveža.

Boj z mlini na veter?
Anton Komat, slovenski samostojni raziskovalec, naravovarstvenik in pisec raznih člankov nas je obiskal na naši šoli ter se z učenci pogovarjal o lokalni pridelavi hrane ter pasteh množične pridelave le-te. Gospod Komat je v intervjuju za Primorske novice omenil, da se je od leta 1974 do danes samooskrba v Sloveniji iz 70 % tako poslabšala, da danes 2/3 hrane uvažamo. Povedal je, da najbolj kakovostne domače izdelke izvažamo, namesto da bi jih imeli zase, da ne bi bilo potrebno živil uvažati. Ker imamo v Sloveniji preveč živali in premalo krme zanje, njeno rast umetno pospešujemo s kemikalijami; tako uničujemo prst, v kateri potem ne morejo zrasti rože, ker pa ni rož, čebele nimajo hrane oz. se zastrupljajo, ko nabirajo med na s kemičnimi gnojili in škropivi zastrupljenih rastlinah. Ko pa bodo čebele izumrle, človek ne bo več dolgo živel. Gospod Komat omenja tudi, da je povezano vse – od cene nafte, cene hrane pa do revolucije. Ker kmetje za kmetovanje uporabljajo nafto, je logična posledica dražje nafte podražitev hrane, pri tem pa nihče ne pomisli, da bi se vrnili na začetek – k sončni energiji.
V reviji Viva g. Komat na vprašanje, kako vemo, če je izdelek, na katerem piše, da je slovenski, res tak, odgovarja, da, ker pri nas še ni sistema nadzora, to težje ugotovimo, zato je verjetno tovrstnih manipulacij veliko. Kljub temu bi morali kupovati slovensko hrano, ker tudi tako pripomoremo h kakovosti hrane. Naravovarstvenik v tem intervjuju v zvezi z raznimi (škodljivimi) dodatki hrani poudarja, da če je kakšna snov zelo škodljiva, jo lahko vsaka država prepove in bi jo po njegovem mnenju tudi morala.
Zakaj je torej lokalna hrana boljša od tuje? Ker ni prepotovala milijon kilometrov, pa še okolje je manj onesnaženo, ker hrana od daleč potrebuje prevoz, domača hrana pa nam je tako rekoč dostavljena na prag. Poleg tega z uvozom hrane ljudje doma izgubljajo delovna mesta. Zakaj potem sploh še kdo kupuje tujo hrano? Odgovor na to je precej očiten. Ker je ta bistveno cenejša od domače. Ampak, ali je dolgoročno res? Kaj pa cena zdravja ljudi kot posledica onesnaženega okolja in nekakovostne hrane?

Avtor:Katarina Dolničar, OŠ Domžale

VIRI:
[http://topdocumentaryfilms.com/food-inc/](http://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Ftopdocumentaryfilms.com%2Ffood-inc%2F&h=9AQHHn8Vd&enc=AZOjg-xM__KQFJL5r_-fBacQRf2H6QqQ__rCRQKATKiVk2SZkPsc4fVNDQivyt64mc78arZULQXI4Di-ykoCqifR9OGwFbq_PwPOB8R3IbCCcYJm_DNrOZ9KjmUVHygZoqNvbsyRqrOHimvXitXL-Dyp&s=1), 3. 2. 2014,
[http://www.ekovas.si/index.php/-anton-komat](http://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fwww.ekovas.si%2Findex.php%2F-anton-komat&h=BAQHHbXN2&enc=AZO_Zzp8ZMa5CIGttuRf7EVo3gsmm6iJ0n8l9qcH6bAKNr13ZaXIitZHZMmEAeToZNzbFo2tEtVaVei_zvWWLn6TiItRSsWZS1CWgeYq6oBzWreLTrrqniwP7iapolQNU-f8p6ecFg8FAMq1P3-YStoK&s=1), 3. 2. 2014,
[http://sl.wikipedia.org/wiki/Anton\_Komat](http://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fsl.wikipedia.org%2Fwiki%2FAnton_Komat&h=fAQFLMe5e&enc=AZM8NsvTlTHFxyNl1LSKn2PjbkwetAXg_D8YsOCEKwaAOHNPfvNgiCbzOpnj9RWzvqFmLUQwL29QJhoL_eUncq543BHsD855ACrJ_M5H7mk1an_XaE3G8BInr0z-mx_LsiPXB9QrQmMSueUu5bPLTTxh&s=1), 3. 2. 2014,
[http://sl.wikipedia.org/wiki/Trajnostni\_razvoj](http://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fsl.wikipedia.org%2Fwiki%2FTrajnostni_razvoj&h=IAQHOOpSO&enc=AZPQwnuqDq9Pgj0p02Wt2uEh3zrdWV9BjvcBpL28vnDvHlJk8MBlWKyLkQC5xQG14dDOnkc-7UdKUxIAMEy8onwennSndHy3NBDlFNvJJaN1aqxGpLbpEKHM2GYY8hwlFaT1SriID0LHNmadwAoVpryy&s=1), 3. 2. 2014,
[http://www.szd.si/user\_files/vsebina/Zdravniski\_Vestnik/2012/januar/32-43.pdf](http://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fwww.szd.si%2Fuser_files%2Fvsebina%2FZdravniski_Vestnik%2F2012%2Fjanuar%2F32-43.pdf&h=xAQE4Fizb&enc=AZNLE5dWmAyEF8GdCHUUM3LK-bvIzDTSFVzI8rXBmJSPRYaPDiambi9zVodUrDsEL-eKDY5BSzKxo8xwKEVfaSfRWOavu8KNmTE8vlaEVa4gH-e2LxlplU_Aiaj1zfFzGgLkBvj_YHqL9lIYXuVTsVZS&s=1), 3. 2. 2014,
[http://sl.wikipedia.org/wiki/Escherichia\_coli](http://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fsl.wikipedia.org%2Fwiki%2FEscherichia_coli&h=fAQFLMe5e&enc=AZP--NPIV9ndCict5CR9ZyIZohlqDXZ2lcvjsO0UhzJL66d-6eFpawp3H8-NHFcb1qWWJp6h6QmoboCHuDDHeYsne8ZlsfhgRfI0SHIBTfOa00JUvgcuQWCBOMijt3agXWnbw-Q2Ns5FAq1Nap-hMR9z&s=1), 3. 2. 2014,
[http://www.viva.si/Intervju/1983/Intervju-Anton-Komat-samostojni-raziskovalec-in-publicist](http://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fwww.viva.si%2FIntervju%2F1983%2FIntervju-Anton-Komat-samostojni-raziskovalec-in-publicist&h=3AQGU-_0a&enc=AZO5rCdJa_0ghcXDZ5J58BuWG4KMKNqwQ3i7Zw8B5b5B3QLjksA4rHoj23T-8Fwxi8qbNLhGkHZAhZO4q6XOsXLVgD2granvWpvlaCPGy_A5F0HFKBhUn1HFn389YpjmFg7Vgmikl9Ym31vzwxJ7H13H&s=1), 3. 2. 2014,
[http://www.primorske.si/Priloge/Sobota/Premaknite-se-sicer-vas-bodo-premikali-drugi.aspx](http://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fwww.primorske.si%2FPriloge%2FSobota%2FPremaknite-se-sicer-vas-bodo-premikali-drugi.aspx&h=0AQEudrmC&enc=AZMeIfNGEG5iPKU5dXJ1UCFeDyCod411CysfsZOSaPBHcBEB7bQUa6fm6tAJ5DWWc59y7bp72mT4wOvY24vHqLDnMp0E8u0V7CXfLgZEMt50qfvmlDYvghCrBmppxvqF8z0Yz6LTmfJlNKckxQPL-EjQ&s=1), 3. 2. 2014
Vira slik:
[http://www.vrtec-medvode.si/events/tradicionalni-slovenski-zajtrk/](http://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fwww.vrtec-medvode.si%2Fevents%2Ftradicionalni-slovenski-zajtrk%2F&h=PAQENbiaY&enc=AZPMzoKf8SJnpDt4TTbBxrSC3bG76bssxzHhvsAndo72gkMduJWQlPWGX336yEiW6g3N1bLc1D1gpmuPN5-8EkN3IpkV-sTECsL2RIr0OHRuVHwpt-cPcxCwKSRUYdHBtzRcatZAQLMREGNkEqrqozAy&s=1), 3. 2. 2014,
[http://www.mko.gov.si/si/delovna\_podrocja/promocija\_lokalne\_hrane/lokalno\_pridelana\_zelenjava/](http://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fwww.mko.gov.si%2Fsi%2Fdelovna_podrocja%2Fpromocija_lokalne_hrane%2Flokalno_pridelana_zelenjava%2F&h=TAQGrODHS&enc=AZMDfNJXUB7D2JdIKEAtWSQ9kLOn4uI6MQzXNUe4GgZ8mYsA28IcttgV2RosSxkP14Q1QeWQPXdPm8wmWxVI9KZAJvVnMlStocr14xyXKdQl3iXAyDadREp68bNU3BjqQ70tMxxcYxAYDuY_zEijhyed&s=1), 3. 2. 2014

ALI SPLOH VEMO, KAJ JEMO?

Naša požrešnost bo uničila naše zdravje in naravo

V torek, 21. 1. 2014, je Osnovno šolo Domžale obiskal gospod Anton Komat. Jezi ga dejstvo, da oblast in politiki javnosti zakrivajo oči pred resnicami, ki bi le tej lahko škodile. Na primer škodljivi dejavniki iz okolja, predvsem pa škodljiva pridelava hrane. Z njim smo se imeli priložnost sestati učenci, ki tekmujemo na tekmovanju zeleno pero ter učenci izbirnih predmetov okoljska vzgoja in genetika. Zastavljali smo mu vprašanja, na katera smo dobili zanimive, včasih pričakovane, včasih pa nepričakovane odgovore. Skupaj z našo skupino raziskovalcev pa smo si ogledali tudi film Hrana, d. d. , v katerem smo grozno pridelavo hrane lahko videli tudi na lastne oči.

Kdo je Anton Komat?
Gospod Komat pravi, da je že od otroštva odraščal ob naravi. Najprej na Glinščici pod Rožnikom, ko pa je bil star šest let, so se preselili na rob Ljubljanskega barja. Že od malih nog si je želel postati raziskovalec. Po končani maturi se je kljub zanimanju za različna naravoslovna področja odločil za študij medicine. Ta njegovih pričakovanj ni izpolnila, zato jo je opustil. Kasneje se je odločil za študij geologije. Zelo je razgledan na veliko področjih v naravoslovju. Od leta 1992, ko se je odločil za samozaposlitev v svobodnem poklicu, je pisec, aktivist, publicist in predavatelj. Predvsem pa se ukvarja s kakovostjo hrane, ki jo ljudje uživamo ter s tem, kako to vpliva na nas in na naslednje generacije.

Zakaj se je vse spremenilo?
Še v otroštvu naših staršev so ljudje ponavadi jedli doma pridelano, neškropljeno hrano. Kako to, da se je danes vse spremenilo? S pomočjo gospoda Komata smo ugotovili, da so z industrijsko revolucijo postopoma ljudje tudi hrano začeli spreminjati v veliko industrijo. Ljudje danes gledamo na to, kako čim več in čim hitreje zaslužiti. Ta naša pohlepnost in težnja po denarju je prešla tudi na pridelavo hrane. Ljudje so ugotovili, da lahko pridelava hrane predstavlja ogromen zaslužek, kar so tudi izkoristili. To je terjalo svoj davek in pustilo ter še vedno pušča negativne posledice na okolju ter človeškem zdravju.

Ne zatiskajmo si oči pred resnico
Ker so ljudje želeli pridelati čim več in čim hitreje, so se odločili ustvariti monokulturne nasade. To pomeni gojenje ene same rastline na velikem območju. Posledica tega je, da so iztrebili vse druge rastline, posekali vse manjše gozdičke in v kanal spremenili vse reke, ki so motile širitev tega velikega monokulturnega nasada. Monokulturni nasad pa ima še eno slabost. Škodljivcem omogoča lažje razmnoževanje na izbrani rastlini. Zato so ljudje morali najti rešitev in začeli so uporabljati škropiva, ki so za te škodljivce smrtno nevarna.
Ljudje danes mislimo, da brez hrane, kot so banane ali ananas, ki je ne moramo pridelati na našem ozemlju, ne moremo živeti. To je velik mit, ki se je v naše možgane naselil, ko so ljudje začeli uvažati hrano iz tujine. Dokaj hitro pa so ljudje ugotovili, da se hrana, preden pride do cilja, pokvari, a so tudi za to težavo našli rešitev, ki se je spet nahajala v raznih strupenih škropivih, ki hrani podaljšajo rok trajanja.
Tako je hrana, ki jo danes kupimo v trgovini, lahko polna različnih strupov. Kako pa ti strupi vplivajo na človeka? Načeloma za človeka niso smrtno nevarni in če bomo vase vnesli takšno sadje, niti ne bomo čutili, da je polno strupov. Če pa smo tem strupom nenehno izpostavljeni, lahko pride do okvar v našem telesu. Na primer pri pretiranem stiku z insekticidi lahko pride tudi do poškodb v možganskih centrih. Pri otrocih lahko to povzroči hiperaktivnost in težjo zbranost, pri odraslih pa ravno obratno – zaspanost. Zelo nevaren aditiv, ki se nahaja v kar 60 % vseh živil, je glutamat oz. glutaminat (E621). Ta aditiv povzroča zasvojenost in nastanek sladkorne bolezni tipa 2.
Kako pa je pridelano meso, ki ga najdemo shranjenega v polivinilastih folijah in kartonastih škatlah na policah trgovin? Velike tovarne so kupile kmetije in jih spremenile v prave tovarne. Tam kmetje gojijo ogromno število živali, ki se gnetejo v majhnem hlevu, nikoli ne vidijo svetlobe in so hranjene s posebnimi snovmi, ki jim omogočajo hitrejšo rast in tudi hitrejšo smrt. Živali, ki umrejo ali pa celo še žive živali, pošljejo v tovarne, kjer z njimi ravnajo kot s stvarmi brez čustev. Tam jih vse skupaj zmeljejo v enem stroju. Nekatere živali izmed teh so okužene, zato zraven njih zmeljejo še antibiotike, na katere pa so danes bakterije postale odporne.
Pri človeku lahko zaradi takega mesa pride tudi do okužb. Vsako leto se ogromno otrok pa tudi odraslih zaradi takšnega mesa okuži s salmonelo ali bakterijo imenovano E.coli, ki je v večini primerov za človeka lahko smrtonosna.
V tovarnah pa za majhen zaslužek trdo garajo izkoriščeni delavci, ki se zaradi nehumanih in nehigienskih pogojih, v katerih delajo, zlahka lahko okužijo.

Ali je bio res bio?
Zelo pogosto in zanimivo vprašanje, ki si ga ljudje danes zastavljamo, je, ali lahko zaupamo oznakam za bio hrano. Odgovor je, ne, ne moremo. Če na nekaterih bananah piše, da so bio, so bile res lahko proizvedene brez škodljivih škropiv. Vendar, ali so jih vzgojili v Sloveniji ? Ne. Zato, da so prišle v Slovenijo, so morale prepotovati kar nekaj kilometrov. Bodimo realni, da ne bi zdržale lepe in še užitne do Slovenije, če ne bi uporabili škropiv, ki bi jim to omogočala. Ljudje ne moramo zaupati vsaki stvari, na kateri je napis bio.

Kako pomagati?
Kako bi zagotovili boljšo prihodnost pridelavi hrane? Preden se začnemo ukvarjati z drugimi, je najprej treba pomesti pred svojim pragom. Najprej moramo poskrbeti, da bomo mi tisti, ki bomo, namesto da bi hrano kupovali v velikih živilskih nakupovalnih centrih, šli in hrano kupili na tržnici, pri sadjarju ali mesarju, ki mu lahko zaupamo ali pa jo celo pridelali sami doma. Ko se bo vsak posameznik zavedal, da mora to narediti, bomo lahko vsi skupaj izboljšali pridelavo hrane in s tem na področju hrane zagotovili boljšo prihodnost tudi naslednjim generacijam.

Avtor: Hana Jerak, OŠ Domžale

VIRI:
[http://topdocumentaryfilms.com/food-inc/](http://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Ftopdocumentaryfilms.com%2Ffood-inc%2F&h=TAQGrODHS&enc=AZOyefrxrxKZ51J3gJ7l1SCCJkIQxcyN56N0b6DzrQdsV0zz0Q72JT0quxepx79-zSxnr-qCM3jNW9uzWWJ5Tvw_HSPEL2cciEXhVTgD6o4h7yENX-YtsrKGwvdt19gvRNuKVMsu145oRk5bSYCigwZB&s=1), 3. 2. 2014,
[http://sl.wikipedia.org/wiki/Anton\_Komat](http://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fsl.wikipedia.org%2Fwiki%2FAnton_Komat&h=xAQE4Fizb&enc=AZOgdxMf0rJ5trhhgSZhVQBKmMHov2-koSR_XomOjtfPMBqdl4M_48nDn5TiBn6ZqFYgzet3oDNGeYynLYst1PmxqKsd4W5UpI6ByYlG_zeWTf6va6AEbs3TdSOgemYhDhW4znAEBy-VJwlIOT1ER8Cz&s=1), 3. 2. 2014,

KRIZA TELESA

Dandanes se ljudje v Sloveniji sprašujejo samo še o finančni krizi. Ne vprašajo pa se, od kod hrana pride in kako to vpliva na njihovo zdravstveno stanje. Zato bi lahko rekli, da imamo zaradi take hrane krizo telesa.
Kot vsi vemo, temelji naše družbe stojijo na najmlajši generaciji ali na kratko na otrocih, kot stoji na njih tudi naša prihodnost. Zato jih moramo naučiti karseda veliko o zdravem življenjskem slogu. V ta namen v šolah enkrat letno organizirajo projekt tradicionalni slovenski zajtrk, ki se izvaja na dan slovenske hrane, 15. 11. 2013. Projektu se je pridružila tudi OŠ Domžale. Tradicionalni slovenski zajtrk sestavljajo mleko, med, maslo, črni kruh in jabolka lokalnih dobaviteljev. Projekt podpirajo številna ministrstva in Čebelarska zveza Slovenije. Namen projekta je, da izobražuje, obvešča ter ozavešča učence o pomenu zajtrka, z njim želi poudariti pomen in prednosti lokalno pridelanih živil slovenskega izvora, poudariti pomen kmetijske dejavnosti za okolje, pomen čebelarstva za kmetijsko pridelavo ter splošno ozaveščati učence o pomenu zdravega načina življenja. Hrana, ki smo jo dobili pri tradicionalnem slovenskem zajtrku, je lokalna hrana, to pomeni, da ta hrana ni prepotovala na stotine kilometrov, da bi prišla na naše krožnike, temveč je slovenskega porekla.

Slaba samooskrba v Sloveniji
Slovenija nima veliko njiv ter kmetijskih površin, je pa rekorderka v številu postavljenih trgovin. Zaradi pomanjkanja kmetijskih površin se Slovenija preživlja s hrano iz drugih držav in preden pride hrana na naše mize, prepotuje tudi na tisoče kilometrov. To pa ni dobro, saj promet zelo onesnažuje okolje, zaradi dolge poti pa hrano tudi kemično obdelajo. Boljša hrana je torej lokalna, čeprav jo tudi včasih kemično obdelajo. Slovenija je na ravni samooskrbe zelo slaba, predvsem pri predelavi zelenjave je celo najslabša v Evropi. Zato mora Slovenija nekaj ukreniti, da izboljša samooskrbo, saj v primeru, da Evropa reče, da je preveč sladkorja, v Sloveniji zapremo tovarno sladkorja, s tem pa tudi vse ostale povezane člene. Tako Slovenija ni le brez tovarne sladkorja, ampak izgubi tudi veliko delovnih mest. Sladkor moramo kupovati od drugih držav in s tem Slovenija postaja odvisna od drugih držav.

Do slabe samooskrbe vodi tudi slab pogled na kmete in s tem tudi na kmetijstvo. Nihče tako noče biti nekaj, iz česar bi se drugi norčevali, čeprav vsi vemo, da brez kmetov in kmetij ne bi bilo hrane, saj vsa hrana izvira iz kmetij. Poleg tega pa je biti kmet tudi težaško delo. Kmetje se čez leto ukvarjajo z veliko različnimi deli, ki so pomembni za pridelavo hrane.
Rešitev za povečanje samooskrbe je lahko v spodbudi ljudi, da poprimejo za delo ter začnejo obdelovati svoje vrtičke pred hišo. Če pa živite v bloku, zdaj že obstajajo določene možnosti, da lahko dobiš vrtiček v najem (primer Urbane brazde v Mariboru).
Okrogla miza

V torek, 21. 1. 2014, je OŠ Domžale obiskal g. Anton Komat. Učenci, ki nas zanimata okoljska vzgoja in trajnostni razvoj hrane, smo ga spraševali o zdravi in nezdravi hrani. G. Anton Komat že vse življenje živi v naravi, vedno so imeli stanovanje čisto na koncu naselja, ki se je nato odpiralo v naravo. Zato je bil celo svoje otroštvo povezan z naravo. Skoraj nič hrane niso kupili v trgovinah, razen tisto, ki je niso mogli pridelati sami na svojem vrtu. Ko je odrastel, je postal okoljevarstvenik in kritik potrošništva, saj ga je jezilo prikrivanje resnice o hrani in varovanju okolja. Povedal je, da so si trgovci prisvojili nadzor nad hrano, hrana, ki jo najdemo v supermarketih, je konzervirana, večinoma uvožena iz drugih držav, vsebuje tudi precej sledi pesticidov in drugih kemikalij, kar je značilno za »industrijsko« pridelano hrano.

Kot je že splošno znano, je lokalna hrana boljša kot industrijska. Krave v industrijskih kmetijah pitajo z različno nezdravo hrano, dajo jim tudi antibiotike, ki nato ostanejo še v mesu, na kar nas je opozorila vsebina dokumentarnega filma Food, Inc. Pa tudi pesticidi vsebujejo živčne strupe, ki lahko poškodujejo možganske centre. Pri otrocih se to vidi tako, da ne zmorejo natančno risati, težko berejo, se učijo in koncentrirajo, pri odraslih pa se to vidi kot bolečina v glavi in velika utrujenost. Na leto polje z vsemi pesticidi škropijo približno 20–22-krat. Tako je v hrani, pa tudi v ozračju in podtalnici, res veliko različnih ostankov pesticidov. Daljša izpostavljenost temu pa ima škodljive učinke na zdravje vseh.
»Industrijski hrani« ne bi mogli reči živa hrana zaradi vseh umetnih dodatkov, za razliko od lokalno pridelane hrane – na domačem vrtu oz. lokalni kmetiji. Industrijska hrana je pridelana na industrijskih kmetijah, kjer mučijo živali in delavce ter dodajajo različne pesticide. Zato hrani z veliko pesticidi rečemo industrijska hrana.

Lokalna hrana je veliko boljša kot »industrijska«, čeprav večina ljudi uživa hrano množične proizvodnje, ki jo kupijo v različnih supermarketih in ji lahko rečemo »industrijska.« Slovenija ima žal zelo slabo samooskrbo s hrano in smo odvisni od uvoza iz tujine. Če bi vsi stremeli k povečevanju lokalne samooskrbe, bi tako spodbujali male kmete, da bi lažje preživeli, manj bi obremenjevali okolje zaradi transportnih poti hrane in vsi bi jedli zdravo hrano.

Avtor: Hana Glumac, OŠ Domžale

VIRI:
[http://www.os-domzale.si/](http://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fwww.os-domzale.si%2F&h=LAQFTIaFr&enc=AZNJys1-I-37UkrefE42wS3ZIuvysDTVat7bni7-jzo8tWl9Da_Hr_GvfCR4kJzHvQlC1PT_ASgLne8VBByBbiir2jq2gfU0CxVNbUZF0p2GPrGDeccorC1_r6VoxVY-T1jgepP4j-YSpje_QoGQnZiL&s=1)
[http://brazde.org/vizija/](http://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fbrazde.org%2Fvizija%2F&h=JAQF6Md6X&enc=AZMBJMYo1AWxefz2NraSB5q1B6DQeVEVWqMprnuleBI-vwj9Av_6Ap2-RX5HaxqFNJoK4aJ0zRcvXqXL43x0kUQWDfOEpb0VY7SUKwfY1yxt3Iw1_35wn17GoUvXhBLdFhNdtYVRDkc8mJCc7tLgbd4W&s=1)
[http://www.rtvslo.si/pravaideja/novica/377](http://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fwww.rtvslo.si%2Fpravaideja%2Fnovica%2F377&h=KAQGwQKi4&enc=AZNqRwnuZarGjqaapE7d6od_6yKyeaoT0Ut8BYupmGLBkVMBQ-3REIBPLn0IQU2xKkcuzzCy73YBOYCKUWL63PJKSWxwLITMPI30j6lb2ngFOI_vnoN3WAs486zd0XBYsFH0W8AfdtONyZ_qt5za0yfE&s=1)
[http://topdocumentaryfilms.com/food-inc/](http://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Ftopdocumentaryfilms.com%2Ffood-inc%2F&h=5AQG9rBti&enc=AZM2X-sHExVWDg8r6tHU_-4D7TK7SFczLR_VRyurhWvNNJcDdVYlx75zLIn-jpfNhk_o3Bu6Yv1L3ebOX98AF1VJo4sJJkNCEDzuiSQYIFE9hz6QvULUMk0VWyv9RHYOzhOKwjH-VqeTDI-TtIvmzHAH&s=1)
[http://sl.wikipedia.org/wiki/Anton\_Komat](http://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fsl.wikipedia.org%2Fwiki%2FAnton_Komat&h=EAQGcQqDu&enc=AZNW9KZ2Pn3VeQMxyNPv4e7HkYhMvgG1rEsAyEOxl-89zMhCxTXiJuc2aje7Ka4YFGruxeq1q1qzvZyAKFBKYiwqHXuIvbUEEfnpBoNnsMWydSlTUT6sqHmBXpBqXzMP4ms5j66ruB2WbuHgGU50kDAp&s=1)
[http://lokalna-kakovost.si/zakaj\_izbrati\_lokalno/10/lokalna\_samooskrba/](http://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Flokalna-kakovost.si%2Fzakaj_izbrati_lokalno%2F10%2Flokalna_samooskrba%2F&h=vAQFTbFUo&enc=AZMtkhjNzCIaM4hESCWbrhhL57IGhJD3quEH5iDhwFCa97GJ7uT2AnLINTG3FBE4h2-vLfW5128Q3xcSCF-wRDzQi5EbB8f447qCsXHihBetRAAOm_RIB8R5cmql9npMBjUsle1OfN0z1OXCa8yiWm-P&s=1)
[http://www.os-domzale.si/index.php/component/content/article/9-neuvrsceni/206-ekodan-os-domzale-zdravje-in-dobro-pocutje](http://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fwww.os-domzale.si%2Findex.php%2Fcomponent%2Fcontent%2Farticle%2F9-neuvrsceni%2F206-ekodan-os-domzale-zdravje-in-dobro-pocutje&h=XAQHJusbQ&enc=AZM4FVdZiQTTLKy3Tr1tT4wvkRCVmMqMe_zCDJc6pkEwBa3zeDTCkrdvn3p6xLqmVDtpUT9jc5xqtepMTIlAFAY_7f7z67iSdM6gg_ChMlNFltjmnFSI6Dj_UClsJKUghkzVjzKLqWKcRiE8GLe2GFsv&s=1)
Dne 3. 2. 2014

HRANA IN ČLOVEK V SOŽITJU

Slovenija je dežela, ki ima najmanjšo kvadraturo rodovitne zemlje in največjo kvadraturo supermarketov na prebivalca v Evropi (Komat, 2011). Zakaj pa ne bi zemljo, na kateri stojijo supermarketi, porabili za več polj, njiv itd. Tudi s samooskrbo s hrano smo globoko na dnu evropske lestvice, kar pomeni, da si ne pridelamo veliko hrane zase in jo moramo zato uvažati iz drugih držav, kot so Španija, Nemčija, Brazilija in Francija.

SLOVENIJA – DRŽAVA V KRIZI S SAMOOSKRBO

Anton Komat je raziskovalec, publicist in aktivist, ki nas je obiskal na naši šoli in nam pripovedoval o trajnostni pridelavi hrane. V enem izmed intervjujev meni, da je zaradi uvažanja hrane iz drugih držav vedno več ljudi debelih in obolelih z rakom na želodcu. Takšne bolezni nastanejo, ker jemo hrano, v kateri so bakterije in razne druge strupene snovi, ki nam škodujejo (Komat, 2011). Za takšne bolezni lahko poskrbimo sami, tako da skrbimo, kakšno hrano jemo, od kod prihaja hrana, ali je bio ali vsebuje pesticide. Gospod Komat nam je razlagal, da so bili pesticidi razviti iz bojnih plinov, namenjenih ubijanju ljudi. »Predpisane količine, ki ubijajo škodljivce, sicer ne ubijajo ljudi, pač pa dolgotrajna izpostavljenost pesticidom povzroča vrsto obolenj,« je povedal g. Komat, ki meni, da za številne pesticide ni varnih količin za človeka. Predvsem gre za tiste pesticide, ki so hormonski motilci ali pa mutagene snovi, ki povzročajo rakava in druga degenerativna obolenja.

BIO HRANA – KAKO JO PREPOZNATI

Biološka hrana je hrana, ki je pridelana naravno. To pomeni, da se v njej ne smejo skrivati pesticidi, nitrati in različni herbicidi; skratka nobena izmed kemičnih substanc, ki so dodane rastlinam. Oznaka BIO je lahko dodana vsakemu proizvodu, ki ustreza minimalnim zahtevam Evropske unije. Pri prodaji pridelkov in živil z označbo »ekološki« mora biti pri prodajalcu na vpogled certifikat. Ekološka živila lahko kupimo na samih kmetijah ali na posebnih ekotržnicah po vseh večji mestih v državi. Specializirane trgovine z ekocertifikatom svoje izdelke prodajajo v trgovinah in na spletu, določene artikle iz bioponudbe pa lahko dobimo tudi v večjih trgovskih centrih po Sloveniji. Tudi film Food, Inc. pripoveduje o zgodbah, ko se Amerika ne more odpovedati »umazani hrani« in pridelovalcem, ki vse to pridelujejo. To je sramotno, kajti lahko bi pomislili, kako zdrava je hrana, ki jo pridelajo pridelovalci na svoje roke.

PASTI INDUSTRIJSKO PRIDELANE HRANE

V šoli smo si ogledali film z naslovom FOOD, Inc. ([http://topdocumentaryfilms.com/food-inc/](http://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Ftopdocumentaryfilms.com%2Ffood-inc%2F&h=_AQFj_W2c&s=1), 3. 2. 2014). Film govori o tem, kako predvsem v Ameriki pridelujejo hrano. Kokoši je v enem »balonu« po več tisoč, kar pomeni, da kokoši hodijo po svojih lastnih iztrebkih, so debele, ker jih hranijo s tekočino, v kateri so snovi, zaradi katerih živali zrastejo prej kot običajno. Kokoši pa v sebi nosijo tudi antibiotike za preventivo pred okužbami, kar jih preventivno zaščiti pred infekcijami, ki so jim izpostavljene zaradi hrane in teme. Le še malo je domačih pridelovalcev. Film nas opozori, da če ne bomo spremenili pridelave hrane, se usmerili bolj v samooskrbo in jo povečali, grozi tudi naši državi, da bo v prihodnosti sama morala večino hrane naročati od industrijskih pridelovalcev. Obenem nam postavi tudi vprašanje, ali se to tudi pri nas že dogaja, pa nam tega nihče ne pove. To vprašanje je izpostavil tudi g. Komat, ko je rekel, da se je odločil za pot okoljevarstvenika, ker je hotel vedeti, ali nam drugi lažejo, kaj se dogaja s hrano.

ŠOLSKI EKODAN IN TRADICIONALNI ZAJTRK

Da bi učence in tudi starše opozorila na pomen zdrave prehrane, je naša šola letos prvič organizirala EKODAN z naslovom ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE, tretjič pa je postregla s slovenskim tradicionalnim zajtrkom. Slovenski tradicionalni zajtrk sestavljajo kruh, maslo, med, mleko in jabolka. Medtem ko smo jedli, smo se pogovarjali o tradicionalnem zajtrku. Prednosti takšnega zajtrka so domača pridelava, hrana ni škropljena in ne prepotuje na stotine kilometrov. S tem zajtrkom smo spoznali, da tudi Slovenija pridela kakovostno in svežo hrano.

Takšen zajtrk bi morali organizirati večkrat, kajti s tem bi se naučili, kako pomembna je lokalna pridelava hrane za tako majhno državo, kot je Slovenija. Slovenija ima rodovitna tla, ki bi jih lahko pogosteje »naselili« s semeni, ki so za Slovenijo značilna, kot so buče, ječmen, koruza, povrtnine, krompir, fižol … Zajtrk sponzorira Ministrstvo za kmetijstvo in okolje. Zajtrk mi je bil všeč, ker je bilo vse sveže in ni prepotovalo na stotine kilometrov. Ta dan je bil zame zelo poučen, saj sem se naučil, kako pomembna je domača pridelava.

Tudi sam vem, kako dobro je, če ne škropiš zelenjave, saj moji stari starši pridelujejo zdravo hrano. Mislim, da se ljudje ne zavedamo, kaj delamo, da uničujemo samega sebe in predvsem okolje. Če bomo onesnaževali okolje s tako velikimi tovarnami, kot je bilo predstavljeno v filmu Food, Inc., ne bomo mogli v naslednjih šolskih letih jesti slovenskega tradicionalnega zajtrka.

Avtor: Anže Kovačič, OSNOVNA ŠOLA DOMŽALE

VIRI:
- [http://www.osdomzale.si/index.php/component/content/article/9-neuvrsceni/206-ekodan-os-domzale-zdravje-in-dobro-pocutje](http://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fwww.osdomzale.si%2Findex.php%2Fcomponent%2Fcontent%2Farticle%2F9-neuvrsceni%2F206-ekodan-os-domzale-zdravje-in-dobro-pocutje&h=xAQE4Fizb&s=1), 3.2.2014
- [http://topdocumentaryfilms.com/food-inc/](http://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Ftopdocumentaryfilms.com%2Ffood-inc%2F&h=OAQEu5Gxc&s=1), 3. 2. 2014, internet in razni članki
- [http://lokalna-kakovost.si/zakaj\_izbrati\_lokalno/10/lokalna\_samooskrba/](http://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Flokalna-kakovost.si%2Fzakaj_izbrati_lokalno%2F10%2Flokalna_samooskrba%2F&h=IAQHOOpSO&s=1), 3. 2. 2014
- (Komat, A. Premaknite se, sicer vas bodo premikali drugi (objavljeno 15. 11. 2011) [http://www.primorske.si/Priloge/Sobota/Premaknite-se-sicer-vas-bodo-premikali-drugi.aspx](http://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fwww.primorske.si%2FPriloge%2FSobota%2FPremaknite-se-sicer-vas-bodo-premikali-drugi.aspx&h=-AQHUDjFn&s=1) (uporabljeno 3. 2. 2014).
- [www.deloindom.si](http://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fwww.deloindom.si%2F&h=3AQGU-_0a&s=1) (uporaba, 3. 2. 2014)
- 24ur.com (uporaba, 3. 2. 2014)
- [www.examiner.com](http://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fwww.examiner.com%2F&h=4AQEXjfRh&s=1) (uporaba 3. 2. 2014