

BITI



• Hrana •

BITI hrana

Zbirka knjižic BITI nastaja v okviru istoimenskega projekta. Loteva se vprašanj trajnostnega razvoja in bivanja v najširšem pomenu besede. Tematska področja raziskovanja so hrana, naravni viri, energija, reciklaža, zdravje, različne oblike onesnaževanja ipd.

Namen projekta in knjižic **BITI** je ozaveščati mlade o resnosti izpostavljene problematike na globalni ravni ter jih animirati za trajnostni način življenja in odgovorno potrošnjo v vsakdanjem življenju in lastnem okolju.

KOLOFON:

Besedilo: Nataša Kuhelj Rožac in Drago Pintarič

Urejanje: Vera Kraševac in Nataša Kuhelj Rožac

Lektoriranje: Neža Luzar

Oblikovanje: Matej Markovič

• V Mreži zdravih šol so sodelovali: Neža Ahčin, Barbara Erjavec, Zoran Grgič, Miha Indihar, Slavica Kanduč, Nataša Kuhelj Rožac, Aljoša Murn, Ljuba Plesec, Tjaša Strmšek in Romana Tramšek.

• Pri projektu *Odgovorno s hrano* so sodelovali: Barbara Erjavec, Slavica Kanduč, Nataša Kuhelj Rožac, Tjaša Strmšek, Franci Tehovnik in Vojka Viler Krivec.

Produkcija: BITI

Sofinancer projekta BITI: Mestna občina Ljubljana

Izdajatelj: Dijaški dom Ivana Cankarja 2017

Za izdajatelja: Manja Petelin

ISSN 2536-2771

ISSN 2536-278X



UVOD

Temo hrane smo obravnavali v začetku izdajanja knjižic BITI. Takrat smo se v svojih razmišljanjih osredotočili na kruh kot simbol, na katerega pomislimo, ko govorimo o hrani.

Da se vračamo k tej temi seveda ni slučajno, saj je večplastna in se dotika malodane večine vprašanj, ki jih danes povezujemo z ekologijo in eksistenčnimi vprašanji tako naše vrste kot planeta v celoti.

Hrana predstavlja dobrino, ki zadovoljuje osnovno potrebo slehernega živega bitja, je energetski vir, ki poganja in ohranja vse, kar obstaja. S hrano je povezana naša preteklost, sedanjost in tudi prihodnost.

Če vzamemo pod drobnogled zemljana zahodne kulture, njegove prehranjevalne navade in apetite, vidimo nečedno, če ne že kar grozovito podobo. Postali smo najštevilčnejša vrsta na planetu, ki mu za hrano (s pomočjo tehnologije, ki je ključno prispevala k nesorazmerju vrst v naravnem okolju) lahko služi vse. Težava gre z roko v roki z grožnjo konca fosilnih goriv in prenaseljenosti planeta, kar sili današnjega človeka v mnoga neumna dejanja. V zvezi z našo »vampirsko požrešnostjo« lahko navedemo vsaj dve. Prvo je fracking, postopek hidravličnega drobljenja skrilavcev, v katerih je naftni plin oziroma nafta, drugo pa pridelava bio goriv, ki jih človek pridobiva s pridelovanjem različnih rastlinskih (prehrambenih) kultur in tudi iz zavržene hrane. Oba »postopka« imata ob svoji moralni vprašljivosti vrsto stranskih učinkov oz. resnih ekoloških posledic, ki smo jih oziroma jih še bomo osvetlili v drugih knjižicah BITI.

Kako prekiniti ta začarani krog?

Nespametnemu početju, ki je prevladalo v zahodni kulturi, se je moč zoperstaviti samo s korenito spremembo kulturnega obrazca vedenja in vsakodnevnega ravnanja. Sedaj in tukaj.

V tokratni knjižici, ki jo začnemo z uvodnim »globalnim pogledom in razmišljanjem«, se problema hrane lotevamo z naše dicarske perspektive in s svojim prispevkom k reševanju problema.

DIC je ustanova, ki je s svojim poslanstvom več kot primerna za udejanjanje te spremembe.

Pri tem na srečo še zdaleč nismo sami, lahko pa po svojem vplivu na številne mlade generacije in rodove, ki gredo skozi njegov pomanjšani svet, bistveno vpliva na SVET in potrebne spremembe, ki jih pred nas kot neizogibni izziv postavlja današnji čas.

Drago Pintarič





HRANA

ŽIVILSKA VERIGA

Na problem verige od »semena do krožnika« velja pogledati s širše perspektive. Načini proizvodnje, distribucije in porabe hrane, ki so v naši praksi vse bolj pogosti, imajo namreč velik in to predvsem negativen vpliv na naravne vire in podnebne spremembe. Izgublja se biotska raznovrstnost, prihaja do okoljskih sprememb, kar vpliva na zdravje in na kvaliteto bivanja na različnih koncih sveta.

Naša hrana, ko jo spremljamo od njive do krožnika, porabi kar 30 % končne energije in poskrbi za petino vseh izpustov toplogrednih plinov. Ker so apetiti po »udobni« hrani vse večji in ker delež prebivalstva narašča, postajajo ti odstotki še večji. V okviru zgoraj omenjenih 30 % energije se kar 70 % le-te porabi zunaj kmetije, torej za predelavo, transport, nakupovanje in pripravo hrane.

Naslednji, nezanemarljivi podatek je, da vse manj ljudi prideluje lastno hrano, povečujejo pa se potrebe in želje po vnaprej pripravljeni hrani s čim manj kuharskega napora. Poraba energije se povečuje ravno zaradi npr. očiščene, oprane in zapakirane zelenjave, ki zahteva več proizvodnih faz ter večje zmogljivosti hladilnikov in s tem več porabljene energije v supermarketih. S tem se povečuje tudi embalaža za enkratno uporabo, ki jo potem zavržemo. Zaradi omenjene verige vse več odpadne hrane konča na smetišču, namesto da bi se vračala v prehranjevalno verigo (v tradicionalni kmetijski pridelavi so kmetje pridelke slabe kakovosti uporabili kot krmo za živino, v sodobnem svetu se to opušča bodisi zaradi specializacije predelave bodisi zaradi sanitarnih pogojev).

Dodatne težave, ki so že bolj posledica kot vzrok spremenjenih vremenskih razmer, so na eni strani močna sušna območja, na drugi pa poplave, kar potegne za seboj velika energetska vlaganja, ki so zopet v nasprotju z globalno ekološko nujnostjo, potrebo po znižanju izpustov toplogrednih plinov, ki bistveno vplivajo na pregrevanje planeta in s tem povezane klimatske spremembe.

HRANA KOT NEODOPUSTNI ODPADKI

Zavržena, nekonsumirana hrana ima ob moralnem vidiku odnosa do hrane tudi več drugih negativnih ekoloških vidikov in posledic:

1. Biološki odpadki, med katere sodi tudi hrana iz gospodinjstev, predstavljajo daleč največji izpust toplogrednih plinov, in sicer kot posledica odlaganja bioloških razgradljivih odpadkov na odlagališčih. Večina razkrojenih organskih ogljikovih spojin se pretvori v odlagališčni plin, manjši del pa preide v izcedne vode.
2. Za pridelavo svetovne hrane porabimo ogromno sveže vode na zemlji, skrčimo velike površine gozdov in »pridelamo« precejšnje količine toplogrednih plinov. Posledica pridelave hrane je čedalje večja izguba biotske pestrosti. Zato je nedopustno, da na koncu vse prehranske verige hrana konča v smeteh, kjer še dodatno škodi okolju.
3. Po podatkih Organizacije združenih narodov je bilo lani podhranjenih 815 milijonov ljudi, na drugi strani pa se zavrže kar tretjina vse pridelane hrane; v razvitih državah večino zavržejo gospodinjstva, v manj razvitih pa izgube nastanejo že pri proizvodnji in spravilu.
Hrana je nepravilno razporejena. Več kot 70 % lačnih živi v nerazvitih predelih Afrike, Azije, Latinske Amerike in Bližnjega vzhoda. Največ hrane pa zavržemo v razvitem svetu, tako da bodo potrebne globalne spremembe v odnosu do odpadkov in hrane na splošno.

V Sloveniji zavržemo na prebivalca kar 82 kg letno pridelane hrane.

AKAJ?

ZAKAJ?

ZAKAJ ZAVRŽEMO TOLIKO HRANE?

1. Ker smo premalo ozaveščeni o tem, kakšne probleme povzroča zavržena hrana.
2. Ker ne načrtujemo obrokov vnaprej.
3. Ker na splošno kupujemo prevelike količine hrane, še posebej v akcijah v trgovinah.
4. Ker na veliko živil pozabimo v hladilnikih.
5. Ker skuhamo, pripravimo prevelike količine hrane.
6. Ker ostankov jedi ne znamo ponovno uporabiti.

ZAKAJ?

LOKALNI PRISTOP K PREHRANJEVANJU KOT REŠITEV PROBLEMA

Začarani krog, v katerem sta se znašla sodobni človek in civilizacija, ima, kot smo omenili že v uvodu, svojo rešitev. Ta je zelo enostavna in hkrati izredno težavna. Narekuje nam jo zdrava »kmečka pamet« in nas vodi nazaj k pridelavi in k uživanju lokalne in sezonske hrane. Težava tiči v dejstvu, da to zahteva korenit premik, spremembo v našem razmišljanju in zavrnitev prevladujočega ekonomskega modela, usmerjenega v gospodarsko rast, ki temelji na »invazivnem« ravnanju v odnosu do našega okolja. Na srečo se stvari topogledno, na različnih koncih svetu in tudi v našem prostoru, premikajo v pozitivni smeri. Število posameznikov, skupin, celo organizacij, ki se odločajo za pridelovanje lokalne in sezonske hrane, je v porastu. Zavest o tem, da pridelava in uporaba lokalno pridelane hrane prispeva k zmanjšanju posledic potratne uporabe energije in negativnih vplivov na okolje, postaja nesporno dejstvo, ki ima hkrati tudi številne pozitivne učinke in prednosti. V prvi vrsti je to drugačen odnos do hrane, ki ne konča kot neuporaben odpadek v smeteh, in hkrati usmeritev v trajnostni razvoj lokalnih skupnosti z vrsto pozitivnih posledic:

- bolj zdrava in sveža, sezonska hrana brez pesticidov in dodanih konzervansov, ki pride čim prej do uporabnika;
- pregleden sistem pridelave in priprave hrane – sistem kontrole »od vil do vilic«;
- ohranjanje tradicionalnih postopkov pridelave in »domačih« okusov – spoštovanje dediščine;
- spodbujanje ekološkega kmetovanja in kvalitete življenja v lokalnih skupnostih, zadrževanje mladih na kmetijah in povečevanje možnosti zaposljivosti v lokalnih okoljih.

LOKALNI PRISTOP
K PREHRANJEVANJU

NAŠ PRISPVEK: HRANA V DIC-U

Skrbi za drugačen način prehranjevanja ter za ustrezen in primeren odnos do hrane v DIC-u posvečamo še posebno pozornost. Gre za kontinuiran in načrtovan proces, katerega cilj je oblikovanje prehranske kulture, ki odgovarja potrebam dela in poslanstvu naše vzgojno-izobraževalne ustanove.

Prizadevamo si za celovit in sistematičen pristop, z upoštevanjem sodobnih dognanj stroke kakor tudi trendov in izzivov, ki se pojavljajo v zvezi s problematiko prehranjevanja in prehranjevalnimi navadami mladih.

V preteklih letih smo v DIC-u uvedli več novosti, ki so postale del dicarskega vsakdana in hkrati predstavljajo prispevek k uživanju zdrave hrane in k odgovornemu odnosu do te primarne dobrine, ki hkrati upošteva tudi ekološki, etični in moralni vidik.

• Ambient dobrega počutja in možnost pestre izbire kot začetek spremembe

Ena od prvih ambicij na tem področju je bila preoblikovati domsko jedilnico iz »dijaške menze« v prostor srečevanja in sproščenosti, saj je sestavni del uživanja hrane tudi temu primeren ambient in počutje. Bistven korak v tej smeri je bil dosežen leta nazaj z »ukinitvijo« dežurnega vzgojitelja, ki je nadzoroval red v jedilnici. Sledile so spremembe načina (samo)postrežbe in povečanje možnosti izbire hrane. Tako sta že kar nekaj časa uvedena samopostrežni solatni in jušni bife ter izbira več vrst kruha, dodana so določena zelišča, pestra je ponudba vegetarijanskih in različnih dietnih menujev, periodično so organizirani dnevi različnih nacionalnih in svetovnih kuhinj ipd.

• Vključevanje in ozaveščanje dijakov

Pomembno vlogo k spremembi kulture prehranjevanja pomeni vključevanje uporabnikov v proces soodločanja pri vprašanjih, povezanih s hrano. Komisija za prehrano, ki v domu obstaja že leta, vedno bolj pridobiva na pomenu. Opravlja čedalje več funkcij in sodeluje pri odločitvah v zvezi s prehranjevanjem. Te funkcije niso omejene zgolj na sestavo jedilnikov, pač pa je njihova vloga vse bolj usmerjena tudi k ozaveščanju pomena zdrave prehrane, zdravih prehranjevalnih navad, gibanja in vseh dejavnikov, ki so ključnega pomena za zdravje. Vse več aktivnosti se organizira skupaj z Mrežo zdravih šol in Eko šolo. Enotnost delovanja, enotna strategija v smeri zdravega življenjskega sloga je privedla do lepih rezultatov, ki so vidni tudi na meritvah. Opažamo, da dijaki več zajtrkujejo kot pred leti. Nenehno se jih poučuje o hrani, ki je bogata z vitamini in rudninskimi snovmi, in navaja, da se kar se da veliko poslužujejo solatnega bifeja, ki je vsakodnevno bogato obložen.

- V jedilnici oziroma v domski kuhinji poteka več »kampanj«, v katerih dijaki sodelujejo skupaj s svojimi mentorji iz Mreže zdravih šol, Eko šole in sorodnih projektov in so povezane z zdravo prehrano in prehrabenimi navadami. Poleg predavanj zunanjih strokovnjakov sodijo sem tudi različne akcije/kampanje za zmanjševanje uporabe sladkorja, soli in moke v hrani, za uporabo zelišč in začimb ter promocija uporabe lokalno pridelane in sezonske hrane. Kampanje potekajo v obliki posebnih opozoril, povezane so z različnimi informativnimi akcijami (plakati, slogani, krajše objave video in drugih sporočil na domski elektronski oglasni deski, FB profilu ipd.) oziroma v organizaciji posebnih dogodkov v jedilnici (Dan brez bele moke, cvrtja ipd.). Celodnevni jedilnik je ob teh dnevih izdelan na podlagi živil, ki so zdravju prijaznejša.



NAŠ PR I I I I I I



DICARSKE SOLINE

- Ker so dobri medsebojni odnosi bistvenega pomena povsod, smo si zadali nalogo, da občasno pritegnemo dijake tudi k procesu pripravljavanja hrane, zlasti ob posebnih priložnostih. Že nekaj let prakticiramo ponudbo svetovnih kuhinj: arabsko kosilo, mehiško kosilo, kitajsko kosilo, balkanska kuhinja; jedilnike, povezane z letnimi časi, prazniki in ostalimi kulturno izstopajočimi prazniki, kot so: Martinovo kosilo, božično, pustno, velikonočno ... Ob teh prilikah dijaki večkrat sodelujejo pri pripravi in tako ne predstavljajo le pomoči kuhinjskemu osebju, pač pa se seznanjajo tudi s pripravo hrane, spoznavajo dogajanja v kuhinji, se поблиže povežejo s kuhinjskim osebjem. Dijake povabimo k peki ali pripravi hrane tudi pri večerih, ko organiziramo palačinka party v jedilnici, pri pripravi smoothijev, delitvi rolade velikanke ob novem letu in ostalih dogodkih, ko v jedilnici prijetno zadiši.

• Lokalno pridelana hrana

Posebno poglavje, ki smo ga odprli v zadnjih letih in ga velja posebej izpostaviti, je povezano z iniciativo povezovanja z lokalnimi proizvajalci in nabavo hrane pri njih. Možnost nabave hrane v lokalnem okolju, ki jo je omogočila sprememba zakonskih določil, s pridom uporabljamo. Ob kontaktih, ki so vzpostavljani (ob obiskovanju dijakov Mreže zdravih šol in Eko šol različnih ekoloških kmetij), smo se povezali z dobavitelji, od katerih odkupujemo del živil, predvsem svežo zelenjavo, ki je postala del vsakdanje kuhinjske ponudbe.

• Merjenje odpadkov hrane

Zelo pomemben segment odnosa do hrane, ki predstavlja pereč problem v javnih zavodih in kuhinjah, je vprašanje ostankov in zavržene hrane in zavedanja, da z odpadno hrano vržemo proč tudi vodo, energijo, delo ... Te problematike se v DIC-u lotevamo že nekaj let, v zadnjem letu pa tudi preko projekta Odgovorno s hrano.

Merjenja odpadkov hrane smo se lotili s ciljem, da ugotovimo na eni strani dejansko stanje in količino odpadkov na pladnjih, po drugi pa, da spoznamo vzroke metanja hrane proč ter ozavešimo mlade o posledicah zavržene hrane. Cilj nam je bil tudi količinsko zmanjšati odpadek hrane na pladnjih. Namen teh akcij je bil dosežen. V šestih letih merjenja smo prešli z 20 % odpadne hrane na pladnjih na 8,5 % odpadkov pri kosilu ter z 29 % odpadne hrane na pladnjih pri večerji na 7,2 % odpadne hrane.

Tudi količina kruha, ki ga moramo zavreči, se zmanjšuje. V zadnjih petih letih s 5,8 na 3,7 kg/dan. Delno je k temu pripomoglo tudi to, da kruh pri kosilu in večerji režemo na manjše koščke in da je v jedilnici vedno na voljo.

• Donacije hrane Slovenski filantropiji

Smernice dobre higienske prakse (HACCP) so precej stroge, med drugim narekujejo, da se lahko kuhana hrana toplotno vzdržuje nad 63° C največ 4 ure, po tem času je potrebno hrano zaradi prevelikega mikrobiološkega tveganja zavreči.

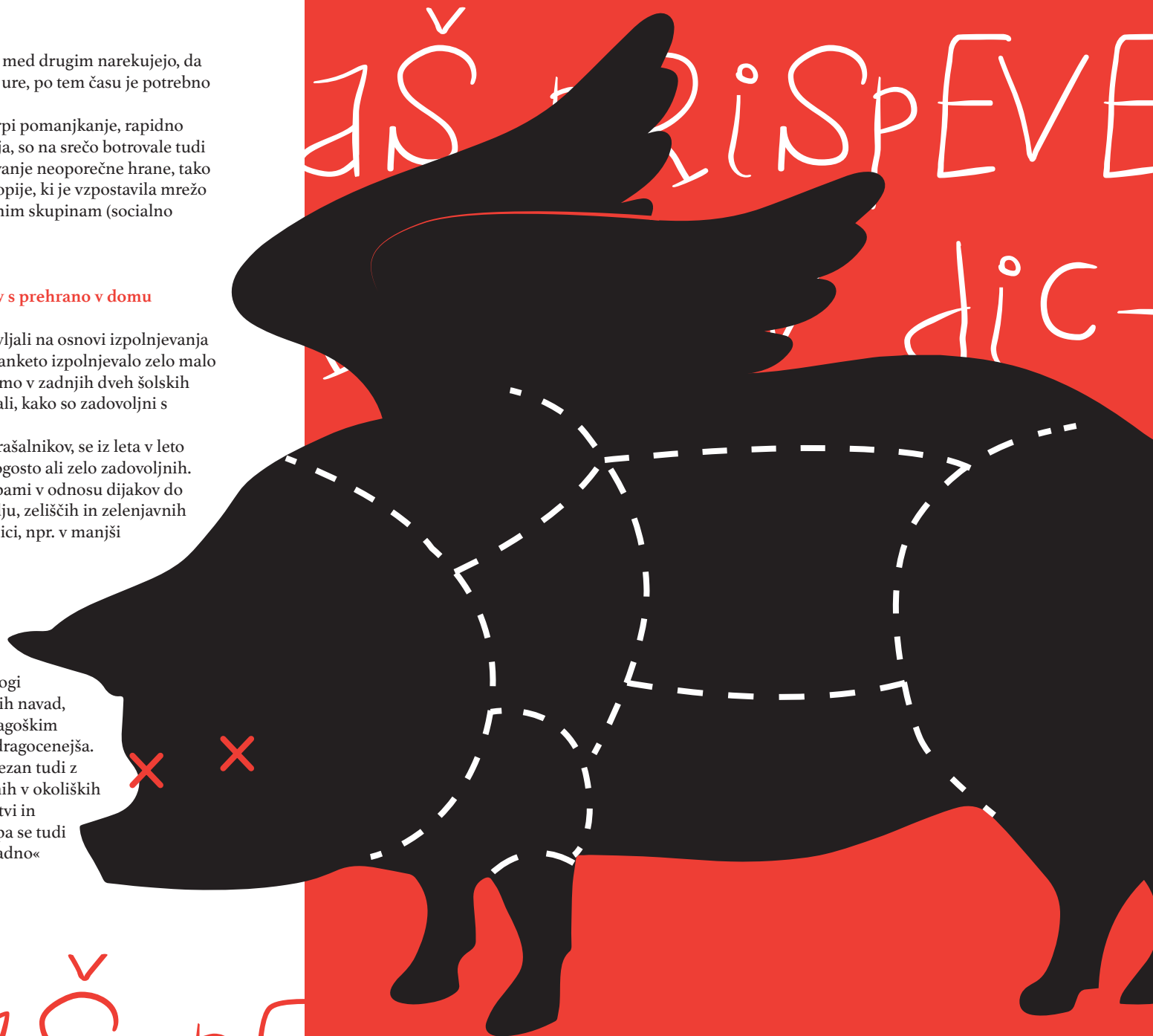
Okoliščine in dejstvo, da v današnjem času število ljudi, ki trpi pomanjkanje, rapidno narašča tudi v t. i. razvitih družbah, med katere sodi Slovenija, so na srečo botrovale tudi zakonski spremembi na tem področju. Del preostale, za uživanje neoporečne hrane, tako od jeseni 2016 dalje oddajamo organizaciji Slovenske filantropije, ki je vzpostavila mrežo za posredovanje hrane pomoči potrebnim ranljivim družbenim skupinam (socialno ogroženim družinam, beguncem, migrantom ...).

• Spremljanje zadovoljstva dijakov in ostalih uporabnikov s prehrano v domu

Zadovoljstvo dijakov s prehrano smo v preteklih letih ugotavljali na osnovi izpolnjevanja anketnega vprašalnika, ki se nahaja v jedilnici doma. Ker je anketo izpolnjevalo zelo malo dijakov in praviloma le tisti, ki s hrano niso bili zadovoljni, smo v zadnjih dveh šolskih letih izvedli spletno anketo, s katero smo vse dijake povprašali, kako so zadovoljni s prehrano v domu.

Zadovoljstvo, spremljano na podlagi rezultatov anketnih vprašalnikov, se iz leta v leto veča. Pri zadnjem anketiranju je bilo 61 % dijakov s hrano pogosto ali zelo zadovoljnih. Bolj kot z rezultati anketiranj pa smo zadovoljni s spremembami v odnosu dijakov do hrane, ki se kaže v večjem poseganju po zajtrku, solatah, sadju, zeliščih in zelenjavnih prilogah. Opazni so tudi učinki različnih »kampanj« v jedilnici, npr. v manjši porabi sladkorja in soli ipd.

Dijaška populacija je »uporniška in kritična«, kar se še posebej pokaže v (ne)zadovoljstvu v odnosu do prehrane. V zakup velja vzeti še ponudbo »konkurence« na trgu, ki večinoma sodi v hitro pripravljeno, ocvrto oziroma pretirano sladkano, manj zdravo hrano in pijačo, ki se je mnogi mladi radi poslužujejo. Sleherna sprememba prehranjevalnih navad, ki je posledica kontinuiranega prizadevanja s tehtnim pedagoškim premislekom, ki stoji izza nevsiljive ponudbe, je zato toliko dragocenejša. Očiten pokazatelj kvalitetne prehrane in zadovoljstva je povezan tudi z obiskom študentov ter drugih zunanjih abonentov, zaposlenih v okoliških službah, ki se odločajo za prehrano v DIC-u po lastni odločitvi in izbiri. Število obrokov »prodanih na trgu« narašča, pogosto pa se tudi bivši dijaki kot abonentni vračajo nazaj v DIC in s tem »naknadno« izražajo svoje zadovoljstvo.



Niš P

dicarska živilska VERIGA

Prispevek zaključujemo z opisom projekta, ki je v DIC-u potekal v lanskem šolskem letu 2016/2017. Pod okriljem Eko šole in v sodelovanju z Mrežo zdravih šol, Komisijo za prehrano ter projektom BITI je bila izvedena skupna celoletna akcija, ki smo jo poimenovali »*Od kmetije do Slovenske filantropije*«.

Začela se je z obiskom, ekskurzijo dijakov in mentorjev kmetije naše dijakinje na Primorskem, kjer pridelujejo vrtnine in zelenjavo. V skladu z omenjeno spremenjeno zakonodajo je prišlo do dogovora o tedenski dobavi sveže, doma pridelane zelenjave, ki jo uporabljamo in strežemo kot pomemben del prehrane v domski jedilnici. Iz sveže zelenjave med drugim izdelujemo tudi »dicarski zelenjavni dodatek jedem«, pri izdelavi katerega občasno sodelujejo tudi dijaki.

Kontakt s hrano na tak način, vključno z meritvami ostankov hrane, bistveno prispeva k ozaveščanju o nastajanju, pomenu in dragocenosti hrane pri mladih.

V DIC-u ta krog v obdobju zadnjih dveh let zaključujemo z dnevnim izročanjem preostanka užitne hrane Slovenski filantropiji, ki razdeli hrano tistim, ki trpijo pomanjkanje.



dicarska

Viri:

1. Destrée, A. 2016. Jedilnik za spremembo: Zakaj je odgovorno prehranjevanje tako pomembno. Prague: Glropolis. Dostopno na: <http://www.ekosola.si/uploads/2010-08/jedilnik%20za%20spremembo.pdf> [9.10.2017]
2. Hartmann, T. 2004. The last hours of ancient sunlight. New York: Three Rivers Press.
3. Janežič, A. 2015. Biodiverzitetna, hrana, odpadki [Elektronski vir]: gradivo za tekmovanje iz ekoznanja za osnovne šole: ekokviz 2015/16. Portorož: Društvo DOVES FEE Slovenia. Dostopno na: http://www.ekosola.si/uploads/2010-08/ekokviz_2015_2016_OS.pdf [9.10.2017].
4. Marx Hubbard, B. 2015. Conscious Evolution. Novato: New World Library.
5. Prijatelj Videmšek, M. 2017. Lakota, zlovešče orožje vojn. Delo, 16. okt. [online]. Dostopno na: <https://www.delo.si/svet/krize/lakota-zloveisce-orozje-vojn.html> [16.10.2017].
6. Viršek, D. 2017. V pridelavi hrane je energetska učinkovitost trd oreh. Delo, 20. avg. [online]. Dostopno na: <http://www.delo.si/gospodarstvo/finance/v-pridelavi-hrane-je-energetska-ucinkovitost-trd-oreh.html> [9.10.2017]
7. Žitnik, M., Vidic, T. 2016. Hrana med odpadki [Elektronski vir]. Ljubljana: Statistični urad Republike Slovenije. Dostopno na: http://www.stat.si/StatWeb/File/DocSysFile/9173/hrana_med_odpadki-splet.pdf [9.10.2017].

