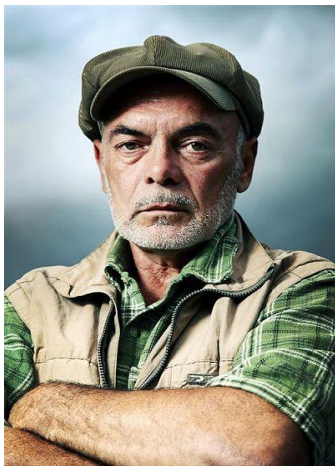


NARAVA IN NAŠE ZDRAVJE STA OGROŽENA

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.



http://sl.wikipedia.org/wiki/Anton_Komata, 3. 2. 2014

Učenci smo g. Komata intervjuvali o trajnostni pridelavi hrani.

Kakšna je razlika med tržnico in trgovino? G. Komata 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 ravnanje 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!

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/>, 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