OB DNEVU SLOVENSKE HRANE 15. 11. 2019

in tradicionalnem slovenskem zajtrku



Danes je dan slovenske hrane. Na naši šoli imate zato malico z živili, ki so del tradicionalnega slovenskega zajtrka. Pred seboj imate tradicionalna slovenska živila: eko črn kruh, maslo, med in jabolka, ki so jih pripeljali iz okoliških kmetij. Želim vam dober tek.

Dan brez sončnih žarkov se nam zdi turoben in žalosten, kot da smo brez energije. Naše počutje je odvisno tudi od hrane, le da temu ne namenjamo prevelike pozornosti. Na svoje počutje, ki je odvisno od vremena, ne moremo vplivati, medtem ko so naše prehranjevalne navade in razvade odvisne od nas in nanje lahko vplivamo.

Zakaj so naše prehranjevalne navade pomembne? Se kdaj vprašate, koliko kilometrov je prepotovala hrana, ki jo vsak dan zaužijete? Koliko hrane ostane na krožniku? Kako lahko količino zavržene hrane zmanjšamo? Ali želimo bolj skrbno ravnati s hrano? Kako?

Z izborom hrane lahko vsak od nas spodbuja lokalno pridelano hrano in pripomore k zmanjšanju svetovnih okoljskih problemov.

Hrana je odraz naravnih značilnosti določenega območja. Ker so naravne razmere v različnih delih sveta različne, je tudi hrana, ki tam raste drugačna. Uživanje sezonske hrane z domačih polj in vrtov je zagotovilo, da hrana ni prepotovala dolge razdalje in ni povzročila dodatnega onesnaževanja.

Za boljšo hrano je dobro poznati proizvajalca. Lahko posežemo po nakupih hrane na kmetijah, na kmečkih tržnicah ali njihovih avtomatih.

Kmetje ponovno vzgajajo stare sorte, ki so prilagojene našemu podnebju, zato so bolj zdrave in okusne.

Bolj pozorni moramo biti pri načrtovanju hrane, da bomo preprečili nastajanje velikih količin odpadkov hrane. Vedno moramo razmišljati, da hrana ni odpadek. Ostanek lahko porabimo pri naslednjem obroku ali pa ga predelamo v drugo jed. Predvsem pa kupimo toliko, kot potrebujemo in to tudi porabimo.

Kadar smo odvisni od drugih, ki nam pripravljajo hrano, se potrudimo in pojemo, kar so nam pripravili ali pa prosimo za tako količino, ki jo bomo tudi pojedli.

V današnjem času smo na pragu dveh skrajnosti- izjemne ponudbe hrane in preobilja, na drugi strani pomanjkanja in lakote.

Potrošništvo, stalne reklame za spodbujanje naših želja pa povzročajo, da iz trgovin vozimo tako polne vozičke hrane, ki je ne bomo mogli pojesti: že ob svetovnem dnevu hrane smo slišali, da vsak Slovenec zavrže 17 kg hrane na leto.

Zavedati se moramo, da hrana ni nekaj samo po sebi umevnega, saj pridelava traja dolgo in je vanjo vloženega veliko truda. Zato se iz živil potrudimo pripravljati kvalitetne jedi in uživati ob hrani.

Ob letošnjem dnevu slovenske hrane bi vas rada spomnila na odnos do hrane, ki jo vam ponujamo v šoli; predvsem tisto v jedilnici. Če si lačen- lačna, si seveda lahko postrežeš, zato je hrana pripravljena. Vendar vzemi en kos kruha ali en sadež. Vedno pomisli, da je poleg tebe na šoli še veliko lačnih, ki bi si tudi radi privoščili grižljaj.

Včeraj so bile mandarine po celi šoli, predvsem tam, kjer jih ne bi smelo biti. Če boste nadaljevali z neprimernim ravnanjem s sadjem in kruhom, ki vam ga ponudimo poleg malice, vam tega ne bomo več pripravljali.

Če boste upoštevali vse, kar ste slišali, boste veliko naredili predvsem za svoje zdravje, pomagali našemu kmetijstvu in pomagali našemu zelenemu planetu, da ostane vsaj tak, kot je zdaj.

Ocenjeno je, da ste slovenski učenci danes pojedli 18 000 kg kruha, 2600 kg masla, 52 000 l mleka, 3100 kg medu in 34000 kg jabolk in s tem pomagali slovenskim proizvajalcem.  
Še enkrat dober tek!