

Zaposlenim na OŠ Rudolfa Maistra Šentilj, ki smo odgovorni za nabavo živil, ni vseeno, kakšna živila se nabavljajo za pripravo obrokov, ki jih nudimo otrokom, ki obiskujejo vrtec, učencem, zaposlenim in zunanjim abonentom. Iz zdravstvenega vidika se priporoča uživanje sezonske **zelenjave in sadja iz lokalnega okolja, saj so ta živila bolj optimalno dozorela in imajo višjo biološko (hranilno) vrednost.** Z daljšanjem verige od pridelovalca do potrošnika se drastično zmanjša vsebnost C-vitamina v zelenjavi, prav tako se zmanjšajo vrednosti vitaminov A, B in E. Možno je torej, da bo hrana, za katero je jasno, da bo podvržena dolgemu transportu in skladiščenju, zaradi nujnih obsežnih agrotehničnih ukrepov pri njeni proizvodnji, manj kakovostna. Pri sadju in zelenjavi domačega izvora ni potrebno uporabljati konzervansov, zato sta zelenjava in sadje manj obstojna, vendar pa prepoznavna po bogatem in tradicionalnem okusu. Zanimljivo ni niti dejstvo, da z dolgim transportom zelo onesnažujemo okolje. Lokalna trajnostna oskrba pa ima poleg kakovostnejših živil še širši družbeni pomen, saj se z večanjem obsega potrošnje lokalnih pridelkov in proizvodov ustvarjajo nova delovna mesta in se tako omogoča preživetje vsem v agroživilski verigi. Pomemben pa je tudi vpliv na ohranitev in razvoj podeželja ter skladen regionalen razvoj.

**OŠ Rudolfa Maistra Šentilj je vzpostavila tako t. i. »kratke verige« med pridelovalcem in potrošnikom ter na ta način pozitivno vplivala na domačo pridelavo sadja in zelenjave, na povečan obseg ponudbe raznolikega in kakovostnega sadja in zelenjave ter na večjo potrošnjo le-tega.**

## ZDRAVJE IN PREHRANSKA VREDNOST

### Zdravstveni vidik uživanja zelenjave in sadja

Zdravo in uravnoteženo prehranjevanje tekom celega življenja pozitivni vpliva na kakovost bivanja, na dobro prehranjenost ter na zdravje in počutje posameznika. Določeni prehranski vzorci spadajo med dejavnike tveganja, ki ogrožajo zdravje ter povzročajo večjo obolevnost in celo prezgodnjo smrt. Dejavniki, ki varujejo naše zdravje, so zdrave prehranjevalne navade, ki med drugim temeljijo tudi na rednem in zadostnem uživanju zelenjave in sadja. Prehrana, bogata z zelenjavo in sadjem, je pomembna za zdravje, saj vsebuje številne za normalno rast in razvoj nujno potrebne snovi, ki obenem varujejo pred infekcijskimi obolenji in različnimi kroničnimi nenalezljivimi boleznimi v odrasli dobi. Zelenjava in sadje zaradi nizke energijske gostote koristita tudi pri vzdrževanju priporočene ali celo zmanjševanju prekomerne telesne teže.

Za splošno populacijo se priporoča vsakodnevno uživanje sveže zelenjave in sadja, ki naj bosta čim bolj pestra, in različnih barv, in sicer od 400 do 650 gramov, odvisno od dnevnih energijskih potreb. V praksi to pomeni, da naj bi dnevno zaužili 3 do 5 enot zelenjave in 2 do 4 enote sadja. Enote naj služijo bolj kot splošno vodilo, saj natančno merjenje ni potrebno. Z nekaj vaje bo odmerjanje enot postalo preprosto, priporočljivo pa je tudi dnevno vodenje evidenc o količini zaužitih enot. Enota zelenjave je:

- ena velika skleda (pribl. 20 dag) surove listnate zelenjave – solata, radič, špinača;
- ena skodelica (pribl. 10 dag) kuhane ali surove sesekljane zelenjave – brokoli, cvetača, korenje, zelje, ohrovt, koleraba, stročji fižol, kislja repa, kislja zelje;
- dve manjši papriki ali paradižnika (pribl. 15 dag), manjša pesa ali koleraba (pribl. 10 dag), manjša čebula (pribl. 10 dag);
- en majhen kozarec (1 dl) zelenjavnega soka.

Priporočila za zelenjavo so višja – najmanj 250 g (krompir je izključen) in 150 g sadja, saj so opravljene epidemiološke raziskave pokazale močnejši zaščitni učinek zelenjave. Količinsko več zelenjave v primerjavi s sadjem naj bi zaužili tudi zato, ker pretirano uživanje prezrelega sadja ali sadnih sokov, ki so običajno pripravljene iz prezrelih plodov, vpliva na povečan vnos enostavnih sladkorjev in še zlasti fruktoze, kar lahko neugodno vpliva na zdravje.

Zelenjava in sadje sta več kot le skupek vitaminov, mineralov in prehranskih vlaknin. Poleg omenjenih primarnih metabolitov vsebujeta še sekundarne zaščitne snovi. Slednje lahko s svojo zmožnostjo vezave prostih radikalov pomembno vstopajo v procese zaviranja razvoja raka in preprečevanja nekaterih drugih kronično nenalezljivih bolezni.

## PREDNOSTI UŽIVANJA LOKALNO PRIDELANIH ŽIVIL

Zdrave prehranjevalne navade, ki med drugim temeljijo tudi na rednem in zadostnem uživanju zelenjave in sadja, so izrednega pomena za zdravje, kakovost bivanja in počutja. Iz zdravstvenega vidika se priporoča uživanje sezonske zelenjave in sadja iz lokalnega okolja, lokalna trajnostna oskrba pa ima poleg bolj kakovostnih živil še širši družbeni pomen:

- ✓ Sadje in zelenjava lokalnega izvora imata višjo hranilno in biološko vrednost.
- ✓ Hrana lokalnega izvora ima zaradi primerne dozorelosti višjo biološko vrednost, zaradi krajše poti od pridelovalca do potrošnika pa imajo taka živila tudi višjo hranilno vrednost in vsebujejo manj pesticidov. Hranilna vrednost plodu namreč začne padati od trenutka, ko je plod odrezan od svojega vira hrane in vode ter mora zaradi tega začeti uporabljati lastne zaloge. Lokalno pridelano sadje in zelenjava sta pobrana v optimalni zrelosti, pridelki iz tujine pa so potrgani pred tehnološko zrelostjo in kasneje umetno dozoriyo med prevozom in skladiščenjem. Domače sadje in zelenjava v primerjavi z uvoženim tako vsebujeta veliko več vitaminov in mineralov ter sta zato bolj okusni in sveži.
- ✓ Hrana lokalnega izvora vsebuje manj konzervansov.
- ✓ Hrana, ki je pridelana v naši bližini, ne potrebuje dolgih transportov, preden pristane na našem krožniku.
- ✓ Pri sadju in zelenjavi domačega izvora zaradi bližine pridelave ni treba uporabljati konzervansov, kar je pomemben dejavnik pri našem zdravju. Po drugi strani pa imata sadje in zelenjava, ki sta prepotovala na stotine kilometrov ter sta pobrana in obrana mnogo pre zgodaj, posledično manj vitaminov in hranilnih vrednosti.
- ✓ Tradicionalen okus.
- ✓ Lokalna hrana je bolj zrela, sveža in polnejšega okusa. Takšna hrana je sicer lahko manj privlačnega videza in manj obstojna, vendar pa jo prepoznavna po bogatem in

tradicionalnem okusu. Prvotni okus se razvije skozi socialno in kulinarčno rabo hrane, ki jo pridobimo v družini, vrtcu in šoli

Svoje prehrabne navade kasneje razvijamo v različne smeri, vendar pri svojem odločanju vedno izhajamo iz prvotno razvitih okusov, ki nas spremljajo skozi celotno življenje in nam nudijo veliko mero užitka. Lokalni proizvajalci poznajo zahteve lokalnih potrošnikov glede okusov in načina priprave hrane, zato v svoje recepture prenašajo tradicionalne okuse in postopke, kar bogati pestrost ponudbe njihovih izdelkov.

✓ Hrana lokalnega izvora ohranja genetsko pestrost.

✓ Lokalna trajnostna oskrba ima poleg bolj kakovostnih živil še širši družbeni pomen. Z nakupovanjem lokalnih pridelkov podpiramo lokalno kmetijstvo, samooskrbo in urejenost okolja ter skrbimo za to, da bodo kmetije v naši skupnosti obstajale tudi v prihodnosti. Tako bodo imeli tudi prihodnji rodovi vedno dostop do polnovredne, sveže in hranil polne lokalne hrane kakor tudi lokalnemu okolju prilagojenih okusov.

Marija Lesjak, inž. živ. in preh.,  
organizator šolske prehrane

VIRI:

- [http://www.mkgp.gov.si/si/delovna\\_podrocja/promocija\\_lokalne\\_hrane/lokalno\\_pridelana\\_zelenjava/](http://www.mkgp.gov.si/si/delovna_podrocja/promocija_lokalne_hrane/lokalno_pridelana_zelenjava/)
- <http://zdravoindostopno.eu/lokalno-pridelana-zivila/>
- [http://www.kuhnapato.si/files/Tekmovanje\\_3/lokalna-kakovost.pdf](http://www.kuhnapato.si/files/Tekmovanje_3/lokalna-kakovost.pdf)