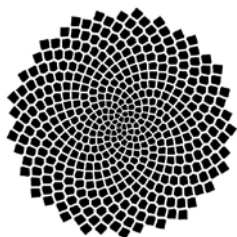




# ODRŽIVA POTROŠNJA *i zdrava prehrana*



# Održiva potrošnja i zdrava prehrana





**ZELENA MREŽA AKTIVISTIČKIH GRUPA.**

[www.zmag.hr](http://www.zmag.hr)

[info@zmag.hr](mailto:info@zmag.hr)

Izdavač: Zelena mreža aktivističkih grupa (ZMAG)

Autoriceteksta i ilustracija: Sunčana Pešak

Lektura: Jasenka Pešak

Grafička obrada: Bruno Motik

Ožujak, 2014.



**ROSA  
LUXEMBURG  
STIFTUNG  
SOUTHEAST  
EUROPE**

Supported by Rosa Luxemburg Stiftung Southeast Europe with funds of the German Federal Ministry for Economic Cooperation and Development. Free copy not for commercial use.

# Sadržaj

1. Što znači održivost i kako ju učiniti zdravom .....	4
1.1. Globalne posljedice malih odluka .....	5
2. Kako prepoznati i poduprijeti odgovorne proizvođače hrane .....	6
2.1. Briga za ljude .....	6
2.1.1. Borba za prava seljaka i radnika u primarnoj proizvodnji .....	6
2.1.2. Egzotični proizvodi bez kojih ne možemo (?) .....	7
2.1.3. Što je s proizvođačima u Hrvatskoj .....	9
2.2. Briga za okoliš .....	10
2.2.1. Pesticidi u okolišu .....	10
2.2.2. Što je s umjetnim gnojivima .....	12
2.2.3. Posljedice prehrambene industrije .....	12
2.2.4. Ovisnost o fosilnim gorivima .....	13
2.2.5. Proizvodnja mesa .....	13
2.2.6. Odgovorno korištenje resursa .....	14
2.2.7. Što nam jamči eko znak .....	14
2.2.8. Participativni sustavi jamstva (PGS - Participatory Guarantee Systems) .....	15
2.2.9. Što je integrirana proizvodnja .....	16
3. Putovima našeg ručka .....	16
3.1. Označavanje podrijetla namirnica .....	17
3.2. Vlastiti modeli transporta .....	17
4. Kupiti ili ne kupiti, pitanje je sad .....	18
4.1. Čitanje oznaka na proizvodu .....	18
4.2. Ostatci pesticida u hrani i njihovo djelovanje .....	19
4.3. Način prehrane i poremećaji u ponašanju djece i mladih .....	20
4.4. Tiranija higijene i sterilnosti .....	21
4.5. Kalendar lokalne prehrane .....	23
4.6. U shopping na livadu - samoniklo bilje .....	23
5. Smanjivanje i recikliranje otpada .....	24
6. Umjesto zaključka - Grupe solidarne razmijene .....	24

# 1. Što znači održivost i kako ju učiniti zdravom

Može li razvoj biti održiv – vječna tema beskrajnih rasprava. Pritom se razvoj uvijek povezuje s napretkom, dinamičnošću, profitom, dok je predodžba održivosti statičnost, dodatna izdvajanja za zaštitu okoliša, štednja... nešto što većini ljudi nije baš simpatično. Preokrenimo tu predodžbu! Razvoj ljudskog društva mogli bismo promatrati slično kao što promatramo svoju djecu kako rastu i razvijaju se. Prolazeći kroz proces odrastanja postaju sve svjesnija sebe, okoline, svijeta, u kojem žive. Održivi razvoj može označavati razvijanje društva u smjeru povećanja svijesti, jednom novom sazrijevanju.

Osnova održivosti je ekonomija. Ne novac, banke, svjetske burze i sl. Pojam ekonomija sastavljen je od dvaju grčkih riječi oikos i nomos i izvorno znači briga za dom. Briga da si osiguramo resurse koji će nam dom učiniti ugodnim i briga da si osiguramo sigurnost tih resursa dok god smo živi. Etičnost, a i životna mudrost nalažu da se resursi dijele unutar zajednice jer „nitko nije otok...“ i da iste resurse treba očuvati i za buduće generacije. Svi u osnovi želimo i trebamo isto – zadovoljavanje osnovnih potreba i zdravu socijalnu sredinu. Isto tako svi smo mi ekonomisti u svojoj kući. Nastojimo si osigurati dovoljno resursa i raspodijeliti ih onako kako mislimo da je najbolje. Mi smo i akteri ekonomije naše lokalne zajednice, pa i države, čak i cijelog svijeta.

Održivi razvoj time prestaje biti apstraktnim pojmom, jednom od floskula kojima nam pune uši u predizbornim programima, reklamama, konferencijama o okolišu i sl. On je vrlo opipljiv, tu je pokraj nas, skriven u našoj svakodnevnici, navikama. Dapače, on ide s nama u shopping! Eto kako: svaki put kad na blagajni izvadimo novčanik i natrpamo vrećice, sa svakim proizvodom koji smo kupili dajemo direktnu financijsku potporu tvrtki koja je proizvod proizvela, tvrtkama koje su proizvele ambalažu, prijevoznicima, distributerima... svima onima koji su dio lanca od proizvođača do nas. Podupiremo način proizvodnje sirovina, odnos prema primarnom proizvođaču i vrednovanju njegovog rada, postupanje s okolišem u procesu proizvodnje, način transporta zajedno sa svim zagađenjima koja stvara ovisno o udaljenosti, veleprodajne lance, maloprodajne lance, njihov odnos prema zaposlenicima. Često plaćamo i niz „nusproizvoda“ koje nismo tražili ali idu u paketu, ambalažu, reklamne prospekte, konzervanse i dodatke, razne kemikalije. Tržište, tj. potražnja generira proizvodnju. Većina ljudi kupuje na brzinu i bez mnogo razmišljanja predstavljajući izvrstan materijal reklamnim kompanijama koje su u stanju uvjeriti vas u svašta. S obzirom na to da držite ovu brošuru u rukama očito vam je bitno da jasno pred očima imate cijelu sliku prije nego dođete do blagajne.

Cilj brošure nije da vam da jednoznačne recepte što da, a što ne i da vam „proda“ održivi razvoj. Želimo vam dati informacije koje će vam pomoći da kao potrošač budete kritični i donosite bolje odluke. Provest ćemo vas kroz cjelokupni sustav prehrane od primarne proizvodnje do našega stola kroz četiri glavne teme: proizvodnja, transport, tržište prehrambenih proizvoda i otpad. Kao glavnu temu odabrali smo hranu jer predstavlja primarnu potrebu, nešto bez čega ne možemo. Istodobno hrana je od samih početaka ljudskog društva povezana s kulturom, međuljudskim odnosima, stilom života i možemo reći da nekako čini srž životnog tkiva naše zajednice. Prehrambene navike najbolje ocrtavaju život modernog čovjeka i sustav vrijednosti društva. Kao takva, hrana je naravno i glavna meta manipulacije našim životima, jer ako je sami ne proizvodimo ovisni smo o onima koji to rade umjesto nas. Djeca su osjetljivija od odraslih i kao generacija koja dolazi bitno je da usvajaju zdrave

navike od malih nogu. Isto tako ništa, ali baš ništa kao rođenje djeteta ne navodi čovjeka na razmišljanje u kakav to svijet dovodi svoje najdraže biće i čime ga hrani. Glavna motivacija za održivost je ona iskrena ljubav prema životu u svakom od nas.

## 1.1. Globalne posljedice malih odluka

Evo još jednog načina kako održivost učiniti vidljivijom: godine 1996. Mathis Wackernagel i William Rees objavili su knjigu pod nazivom „Naš ekološki otisak – smanjivanje ljudskog utjecaja na Zemlju“. Ekološki otisak je u stvari metoda kojom izračunavamo u kojoj mjeri naša potrošnja i stil života utječu na stanje našeg planeta izmjereno u jedinicama površine potrebne za proizvodnju svega što trošimo (u globalnim hektarima) i uspoređeno s biokapacitetom i resursima na Zemlji. To je vrlo jasna računica onoga što trošimo u odnosu na ono što imamo. Jednako je primjenjiva na pojedinca ili na cijele gradove, države pa i cjelokupno stanje na Zemlji. Ekološki otisak cijelog čovječanstva pokazuje da trošimo daleko više nego imamo. Trenutačna računica kaže da je zemlji potrebno 1,5 godina da se potpuno oporavi od zagađenja i obnovi obnovljive resurse nakon naše potrošnje u samo jednoj godini. Nastavimo li tako trebat će nam nekoliko planeta da preživimo, a imamo samo ovaj jedan. Proizvodnja hrane čini čak trećinu ukupnog ekološkog otiska.



Kako je to uopće moguće? Budite sigurni da sve što je s jedne strane previše na drugoj strani nedostaje. Prekomjerna potrošnja razvijenijih zemalja iscrpljuje resurse nerazvijenih. Recimo ako mi u Hrvatskoj koja je prosječna po potrošnji ali iznimno ovisna o uvozu, uvozimo robu iz zemalja gdje je ona jeftinija (recimo iz Kine) odgovorni smo za zakidanje radnika koji tamo rade za crkavicu i za uništen

okoliš. Ono što je nama jeftino netko itekako skupo plaća. Isto tako, trenutačna prekomjerna potrošnja zadužuje buduće generacije koje će prije ili kasnije morati otplatiti naše dugove. Najgluplje u cijeloj toj priči je to što uz svu tu potrošnju i zaduživanje nismo mnogo sretniji i zadovoljniji nego što su to bili naši predci. Profit se gomila u rukama pojedinaca, prosječni ljudi rade po cijele dane, sve su manje s obitelji, sve manje vremena provode u prirodi, pate od raznih bolesti povezanih sa stresom i nekvalitetnom prehranom. Sve je više onih koji su izravno pogođeni krizom. Siromaštvo nije iskorijenjeno, ono je u porastu.

Tri su glavna razloga zašto smo se doveli u ovakvu situaciju: rast populacije, prekomjerna potrošnja i neučinkovito gospodarenje resursima. Apsurd rasta populacije je da on ovisi o općoj dobrobiti, edukaciji, zdravstvenoj zaštiti. Populacija je veća u siromašnim zemljama ali usprkos tome one znatno manje opterećuju okoliš nego razvijene zemlje koje troše i gaze preko svojih mogućnosti. Problem potrošnje je što je prosječnom čovjeku teško povući crtu između toga što mu stvarno treba i onoga što je prekomjerni luksuz. Svi volimo uživati, smatramo da na to imamo pravo, a propaganda konzumerizma prodire u sve pore našeg života.



Nije sva odgovornost i krivnja na leđima pojedinaca, građana (ili seljaka), svi smo mi dio društva i vremena u kojem živimo, ali nije istina ni da mi sami nemamo svoje prste u tome i da baš sve ovisi o svjetskom gospodarstvu i politici. Možete izračunati vlastiti ekološki otisak na [www.myfootprint.org](http://www.myfootprint.org). Upitnik je doduše pojednostavljen, ali daje bar približno sliku koliko stvarno trošite i kakve to posljedice ima na okoliš. Krajnji rezultat govori vam koliko planeta bi trebali da svi na svijetu žive poput vas. Ako je to više od jednoga vrijeme je da mijenjate navike!

U svakom slučaju vlastiti dom i lokalna zajednica je mjesto gdje imamo najviše utjecaja i gdje možemo mijenjati stvari nabolje pa je, dakle logični početak. Uz malo kreativnosti to ne treba biti tiranija zdravlja gdje ćemo svoje bližnje maltretirati bezukusnom hranom nego upravo način da povećamo kvalitetu života. Pa krenimo redom...

## **2. Kako prepoznati i podupirati odgovorne proizvođače hrane**

Tri su osnovna kriterija koja proizvođač mora zadovoljiti da bi se mogao smatrati održivim. To su: briga za ljude, briga za okoliš i profitabilnost. Prva dva su logična, ali onaj treći ponekad izaziva svrbež jer od nekoga tko se predstavlja kao odgovoran ne očekujemo da gomila profit. No stavite li se u situaciju da sami želite biti odgovorni proizvođač, ako duže vrijeme živite na rubu egzistencije koliko god da ste odgovorni prema ljudima i okolišu gomilat ćete frustracije i to neće biti održivo poslovanje. S vremena na vrijeme potrebno je i reinvestiranje u proizvodnju, obnavljanje. Nije to lako i zato treba skinuti kapu i odriješiti novčanik pred onima kojima uspijeva jer su oni istinski nositelji promjene u društvu, a to omogućuju i nama.

### **2.1. Briga za ljude**

Problematika zaštite okoliša u poljoprivredi nekako je svima poznatija i odmah nas asocira na pesticide, zagađenja. Namjerno počinjemo s brigom o ljudima jer je to jedan od gorućih i slabo vidljivih problema.

#### **2.1.1. Borba za prava seljaka i radnika u primarnoj proizvodnji**

Imidž sela i seljačkog rada godinama je već negativan i povezan sa siromaštvom, neobrazovanošću, teškim uvjetima života. Mogli bi tu lamentirati o tome treba li to stvarno tako biti ili su politika i propaganda vladajućih raznim mjerama učinile selo da bude upravo tako kako bi uništile mala, u velikoj mjeri samodostatna gospodarstva i napravile poslušne podanike kapitalizma. Činjenica je da u svijetu 80% siromašnih i pothranjenih čine, kojeg li apsurd, upravo seljaci i primarni proizvođači hrane. Polovina siromašnih su mali farmeri, 20 % seljaci bez vlastite zemlje i još 10 % ribari, pastiri i ljudi čiji osnovni prihod ovisi o šumama. Ni radnici u prehrambenoj industriji ne mogu se pohvaliti posebno dobrim plaćama. Velike kompanije s druge strane zadobile su kontrolu nad većim dijelom zemlje, vode, sjemena i kapitala potrebnih za primarnu proizvodnju. Traži se jeftina, lako zamjenjiva

radna snaga očajnih ljudi bez puno zahtjeva. Glavna meta su useljenici, posebno ilegalni koji rade na crno i ne mogu zahtijevati svoja osnovna ljudska prava. Često su to seljaci čije zemlje su pogođene svjetskim trgovinskim ugovorima i imaju vrlo lošu kvalitetu života u ruralnim sredinama. Tu su i sezonski radnici kojih je u poljoprivredi vrlo velik broj, a najčešće su potplaćeni.

Najnovija pošast u svijetu je land grabbing gdje velike kompanije dolaze u nerazvijene zemlje i u dogovoru s lokalnim vlastima otkupljuju velike površine (najčešće preko 100 ha), protjeruju lokalno stanovništvo i započinju proizvodnju za izvoz ili stvaraju neloyalnu konkurenciju na lokalnim tržištu. Sve to generira rast siromaštva i stvaranje spomenute jeftine radne snage.

Poljoprivreda više nije povezana sa stilom života, suživotom s prirodom, povezanošću zajednice nogo postaje biznis gdje su biljke, životinje i ljudi svedeni na stavke u proizvodnji. Broj farmera u SAD-u, primjerice, manji je od 2%. U Hrvatskoj stanovništvo sela čini 47% ukupnog stanovništava, ali oni proizvode tek 20 % hrane koju jedemo. Mjere poljoprivredne politike, posebno nakon usklađivanja s propisima EU-a pridonose još većem smanjivanju broja poljoprivrednika. Idućih 40 % naše hrane proizvedu veliki domaći proizvođači, a još 40 % dolazi iz uvoza. Priča o korporacijama nas se dakle i te kako tiče jer su vrlo vidljive i prisutne na našem tržištu.

Bilo je više pokušaja izrade crnih lista gdje bi bile popisane kompanije i korporacije koje ne poštuju ljudska prava. Popisi u rasli i rasli i rasli. Puno teže ali smislenije bilo bi napraviti listu odgovornih. U stvari što je veća kompanija veće su šanse da ćete uz malo istraživanja otkriti niz slučajeva nepoštenih trgovina u koje je bila upletena. Velike kompanije su monopolisti i mogu određivati uvjete na tržištu kako im se sviđa, potplaćujući znanstvenike (primjer konzultantske kuće kao što je Weinberg Group), lobbirajući vlade. Bez puno dvojbi na crnoj listi bi bio Nestle radi forsiranja mlijeka u prahu umjesto dojenja što je pobilo više od milijun novorođenčadi u nerazvijenim zemljama. Ili radi tužbe Etiopiji gdje je u to vrijeme gladovalo 11 milijuna ljudi, a gdje je između ostalog upravo Nestle jedan od otkupljivača kave po bezobrazno niskim cijenama. Coca-cola nimalo ne zaostaje po svinjarijama koje radi u zemljama trećeg svijeta, ali i na europskom tržištu („izvorska“ voda Desani iz Temze obogaćena otrovnim bromatom iz 2004!?). McDonalds je najveći izvor rezidua antibiotika, dijeli igračke proizvedene dječjim radom...

*Malo je veliko – odabirom malih proizvođača, malih gospodarstva, tvrtki ili obrta pružate mogućnost pravednije distribucije kontrole nad resursima. U medijima i literaturi naći ćete podatke o raznim aferama korporacija. Budite kritični.*

## 2.1.2. Egzotični proizvodi bez kojih ne možemo (?)

Kava i čokolada postale su dio europske kulture i prilično su jeftine kao da se radi o proizvodima koji rastu na svakom stablu i ne moraju prevaliti na tisuće kilometara da bi došli do nas. Cijene kave na svjetskom tržištu u posljednje tri godine pale su za pola, dovodeći niz proizvođača u pakao siromaštva i dužničkog ropstva jer novac koji zarade ne pokriva ni cijenu proizvodnje. Niz obitelji prisiljeno je zapošljavati čak i djecu.

Više novinarskih istraživačkih ekipa (BBC, Knight Ridder Newspapers) našlo je tijekom 2000. niz slučajeva dječjeg rada i ropstva na plantažama kakaa Obale bjelokosti. Najčešće su radile djevojčice u dobi 12-16 godina ali i mlađe od 7-9 dovedene iz Malija, Burkine Faso, Nigerije. Djeca rade u opasnim uvjetima noseći teške terete, rukujući mačetama, pesti-





cidima i dr. Često su žrtve nasilja, nemaju zdravstvenu zaštitu ni adekvatne uvjete života niti su plaćena za svoj rad. Tulane University izradio je u ožujku 2011. studiju za američku vladu koja prikazuje podatak da je u Zapadnoj Africi više od 1,8 milijuna djece uključeno u rad na plantažama kaka. Slično je i na plantažama kave u Kolumbiji i Gvatemali. Ista studija prikazuje listu od 71 zemlje gdje se ukupno 130 proizvođača proizvodi dječjim i prisilnim radom (<http://www.dol.gov/ilab/programs/ocft/PDF/2011TVpra.pdf>). Lista među ostalim pokazuje da djeca i robovi u gotovo svim mjestima gdje se proizvodi rade na plantažama kave (Kolumbija, Obala bjelokosti, Gvatemala, Dominikanska Republika, Gvineja, Honduras, El Salvador, Kenija, Meksiko, Nikaragva, Panama, Tanzanija, Uganda), kaka (Kolumbija, Peru,

Kamerun, Obala bjelokosti, Gana, Gvineja, Nigerija) i šećerne trske (Bolivija, Brazil, Burma, Kolumbija, Dominikanska Republika, El Salvador, Gvatemala, Kenija, Meksiko, Pakistan, Panama, Filipini, Tajland, Uganda). Banane proizvode u Ekvadoru, Nikaragvi i Filipinima, a nama je relativno blizu Turska gdje proizvode lješnjake i kikiriki.

Globalne korporacije izvlače najveću korist. Uglavnom one imaju i monopol nad svjetskim tržištem pojedinih prehrambenih proizvoda i sve manje ih kontrolira sve veći dio tržišta. Najvećih osam korporacija kontrolira 60 % tržišta kave, tri korporacije kontroliraju 84 % trgovine kakaom, a tri korporacije kontroliraju 80 % tržišta bananama.

Slučajevi robovskog rada u proizvodnji hrane poznati su gotovo od pamtivijeka, a zabrinjava činjenica da ih bilježimo i danas i da je to svima poznato, ali kao da ne puštamo te informacije da nam dođu do svijesti. Diskutabilno je ubrajaju li se kava i čokolada u zdravu hranu. Previše kofeina uzrokuje nesanicu, depresiju, probavne smetnje, drhtavicu, iritaciju, uznemirenost, suženje krvnih žila. Ako pijemo više od 4-5 šalica kave dnevno raste rizik od aritmije srca, grčeva i problema s disanjem. Čokolada redovito dolazi u kombinaciji s puno, puno šećera koji kod neke djece uzrokuje poremećaje u ponašanju (na primjer radi minimalne cerebralne disfunkcije MCD) i naravno, karijes. Tu je također i soja-lecitin koji se nerijetko proizvodi od genetički modificirane soje. GMO sorte također su prisutne u uzgoju kave i kaka.

Zamjene za kavu od ječma i cikorije kavopijama su mršavo rješenje, ali pokušajte, nisu loši. U stvari najbolji savjet bi bio da smanjite stres i redovito odspavate svojih osam sati. S čokoladom nije tako teško, probajte kremu od meda i lješnjaka, zamijenite kakao rogačima... u stvari jedite više voća, suhog voća, pekmeza s malo ili bez šećera, sami pravite slastice.

Ako ne želite potpuno izbaciti kavu i čokoladu iz prehrane alternativa su Fair trade proizvodi. Fair trade certifikat daje jamstvo da je za proizvod koji kupujete proizvođač dobio fer cijenu i da su tijekom rada bila zadovoljena njegova prava. Uglavnom oznaku dobivaju mali proizvođači udruženi u zadruge i kooperative ili veći proizvođači koji osiguravaju prava radnika. Certifikat izdaje međunarodna organizacija Fair trade international (FLO) i FLO-cert koja prati odgovaraju li proizvodi i proizvođači propisanim standardima. Takvi proizvodi puno su skuplji, ali i vrlo ukusni. Priuštite ćete si ih rjeđe, ali naučit ćete ih više cijiniti i uživati u njima.

*Smanjivanjem ili potpunim izbacivanjem kave, čokolade i ostalih egzotičnih proizvoda biti ćete sigurniji da kupnjom niste podupirali dječji i robovski rad, a alternativa su fair trade proizvodi.*

### **2.1.3. Što je s proizvođačima u Hrvatskoj?**

Priču iz vlastitog dvorišta stavljamo ponajprije u kontekst brige za ljude i ekonomske održivosti. Iako je i ekološki aspekt važan, ovaj potonji nameće se kao vrlo goruć. Stopa siromaštva u Hrvatskoj 2010. iznosila je 20,6%, a od onda je još i narasla. Uočljiva je i znatnija polarizacija, pa je tako između najsiromašnijih krajeva, Slavonije, Dalmatinske Zagore i područja uz granicu s BiH i razvijenijih regija poput Istre i Zagreba golema razlika. Hrana čini najveći dio potrošačke košarice, prosječno 31,7 %.

Kako se kao potrošači ponašamo u uvjetima krize – uglavnom neracionalno. Većina građana više potroši nego stvori i živi na dug trošeći preko granica vlastitih mogućnosti. Ista slika je i na razini tvrtki i na razini države. Time gubimo poziciju gdje sami diktiramo uvjete života i rada, postajemo jeftina radna snaga. Više od trećine ukupnog izvoza Hrvatske namijenjeno je otplati vanjskog duga. Alarmantno je što dug raste radi osobne potrošnje i očuvanja životnog standarda građana, a ne radi ulaganja u proizvodnju. Prema podatcima Agencije za zaštitu tržišnog natjecanja unatoč nastavku recesije, tržište maloprodaje u 2011. raslo je ukupno za 5,3 % u odnosu na godinu ranije te je iznosilo 30,5 milijarde kuna.

Gubljenje pozicije nigdje nije tako uočljivo kao u sektoru stočarstva koje posljednjih godina na očigled propada. Dukat, jedan od najvećih otkupljivača mlijeka od malih kooperanata prodan je Lactalisu, jednoj od najvećih multinacionalnih kompanija mliječne industrije u svijetu. Otkupna cijena mlijeka pala je ispod razine održivosti proizvodnje i procjenjuje se da je zbog toga propalo i do 3000 gospodarstava. Lactalis bez milosti izjednačuje male domaće proizvođače s krupnim, subvencioniranim europskim farmama i zahtjeva isto – nisku cijenu. Posljednji prosvjedi stižani su tako što je država odlučila novcem poreznih obveznika kompenzirati mljekarima gubitke, a otkupljivači su ostali pri svome. Kao da nije dovoljno što ugnjetava gotovo 40 % stanovništva, na svojim web stranicama Dukat se hvali međunarodnom nagradom za socijalno poduzetništvo. Time dodaje još jedan potez u slici međunarodnog korporativnog licemjerja i nečega što se u svijetu naziva green washing, zeleno pranje. Za zadovoljavanje kriterija brige za ljude nije bitno samo što se događa unutar tvrtke nego i kakav ona utjecaj ima na okolinu gdje posluje.

*Usvajanjem navike štednje i dugoročnog promišljanja umanjujete si šansu za upadanje u dužničko ropstvo i zadržavate poziciju s koje sami određujete uvjete života i rada i pravo izbora održivog i kvalitetnog, a ne isključivo jeftinog.*

Iako primarna proizvodnja još uvijek ima velik udio u ukupnoj zaposlenosti u odnosu na zapadnoeuropske zemlje, čak 16 %, većina Hrvata srami se te činjenice. Poljoprivreda je na glasu kao neisplativa i predstavlja deficitarno zanimanje. Polovina obradivih površina stoji neobrađena. U zemljama Zapadne Europe poljoprivredno zemljišta je nedostupno prosječnom čovjeku, posebno mladima. Oni itekako prepoznaju kao priliku jeftinu, plodnu hrvatsku zemlju. Naš najveći problem je tržište poljoprivrednih proizvoda. Sve je više mladih ljudi koji se žele vratiti zemlji, no uz onih 40 % jeftine hrane iz uvoza koja preplavljuje police dućana nemaju puno šanse doći do izražaja. Isto tako vidljivo je propadanje malih lokalnih trgovina zbog masovne izgradnje shopping centara. Sve što je hrvatsko, domaće, zdravo i

ekološko mnogo teže pronalazi put do potrošača. Jeftino nije uvijek jeftino. Razliku plaćamo u ovom slučaju kroz socijalni aspekt.

*Jeftino nije uvijek jeftino - kupnjom domaćih proizvođača podupirete ekonomiju lokalne zajednice.*

## 2.2. Briga za okoliš

Poljoprivreda je jedan od najvećih zagađivača današnjice. Najvidljiviji su pesticidi u okolišu. Još davne 1962. Rachel Carson pisala je u svojoj knjizi „Tiho proljeće“ (Silent spring) o posljedicama trovanja okoliša pesticidima. Slijede mineralna gnojiva, a ono što je manje vidljivo je dugogodišnje iscrpljivanje tla i ostalih resursa te gubitak tradicijskih ruralnih ili kako se još nazivaju kulturnih krajolika. Da bi slika bila potpuna tu treba pridodati i zagađenja prehrambene industrije.

### 2.2.1. Pesticidi u okolišu

Pesticidi služe za uništavanje svih onih biljnih i životinjskih vrsta i gljivica koje čovjeku na ovaj ili onaj način smetaju pa ih zovemo štetnicima, korovima i dr. U uporabi su stoljećima, primjerice u Homerovim epovima spominje se korištenje sumpora za zaštitu vinskih bačava, a u 17. st. bili su poznati botanički pesticidi poput buhaća i duhana. Od polovine 19. st. znatnije su se proširili razni kemijski spojevi da bi njihovo korištenje kulminiralo nakon II. sv. rata kada je industrija bojnih otrova prenamijenjena u industriju poljoprivrednih otrova. U posljednja dva desetljeća korištenje pesticida poraslo je 33 puta, djelom zbog razvijanja GMO tolerantnih na pesticide koji omogućuju široku primjenu „zaštitnih“ sredstava, a dijelom zbog toga što organizmi čijem su uništenju namijenjeni razvijaju otpornost pa su potrebne sve veće doze.

Među najotrovnije spojeve pripadaju klorirani ugljikovodici poput DDT-a, Andrina, Dieldrina i dr. koji su zabranjeni u Europi i Americi 70-ih i 80-ih godina, međunarodnim konvencijama tek 2001., ali i dalje se koriste u zemljama trećeg svijeta koje nisu potpisnice tih konvencija, primjerice u Africi (kava i kakao!) i Aziji. Neki poput lindana povučeni su i s našeg tržišta tek 2001. Lista zabranjenih otrova dopunjava se svako malo. Ono što je danas u upotrebi, sutra može biti proglašeno zabranjenim. Tako je na primjer s kancerogenim atrazinom o kojem se vode polemike, ali se i dalje koristi. Dapače sintetizira ga i domaća tvrtka Herbos i stavlja na tržište. U Hrvatskoj se proizvodi 861 preparat s 259 aktivnih tvari (dolaze s različitim dodatcima pod različitim imenima), a tome još treba pridodati pesticide iz uvoza. Pri njihovom prometu samo za najotrovnije iz prve skupine potrebne su posebne dozvole, a niz drugih manje otrovnih ali ipak otrovnih možete kupiti čak i trgovinama robe široke potrošnje (insekticidi protiv kućnih kukaca, neopitroid...). Nitko sustavno ne prati u kojoj se mjeri puštaju u okoliš.

U jednom od idućih poglavlja razmatrat ćemo što pesticidi čine našem organizmu, a ovdje ćemo se koncentrirati na štete koje rade okolišu. Pesticidi se razlikuju po svojoj otrovnosti i načinu ulaska u organizam. Najčešće su neurotoksični ili antimetabolički. Ulaskom u ekosustav mogu se pretvarati u razne druge spojeve (recimo DDT se ulaskom u organizam pretvara u još više toksičan DDE) ponajprije ako se koriste u kombinaciji kada dolazi do sinergijskih učinaka. Talože se u masnom tkivu organizama (pa i čovjeka), uzrokuju npr. rak

jetara kao reakciju na konstantno prisiljavanje na detoksikaciju. Djeluju mutageno, teratogeno i kancerogeno, izazivaju alergije, uništavaju imunološki sustav. Često pak utječu na reproduktivni sustav blokirajući spolne hormone, stvaranje i pokretljivost spermija i dr. Neki se akumuliraju u štitnjači, jetri, bubrežima, masnom tkivu. Zadržavaju se u koloidnom kompleksu tla. U biljnom svijetu recimo sprečavaju simbiozu mahunarki i kvržičnih bakterija koje pomažu u sintezi dušika iz zraka. Pretvaraju se u druge spojeve ili se raspadaju. Po vremenu raspada (karenci) razlikuju se slabo postojani koji se raspadaju već za mjesec dana do onih vrlo postojanih kojima treba više od dvije godine (to može značiti i 40, 50, 100...). Ulaze u lanac prehrane pa primjerice iz tretiranog sijena dolaze u probavni sustav preživača, ostaju u mlijeku. Koncentracije rastu što je organizam na višem stupnju prehrambenog lanca. Primjerice ako je koncentracija u tlu jedna jedinica, u biljkama će već biti 10-100, u organizmu preživača 1000, a svejeda 10 000. Ako zatrovani insekti nakupe 200 jedinica otrova, ptice koje se njima hrane biti će izložene koncentraciji od 10 000, a ptice grabljivice 100 000. Niti jedan pesticid ne djeluje isključivo na onu vrstu koja je tretirana nego uvijek ima i kolateralne žrtve, što smanjuje biološku ravnotežu.

Mnogi pesticidi iz grupe neonikotinoida štetno djeluju na pčele uzrokujući pomor pčelinjih zajednica. Pčele dolaze u dodir s insekticidom preko zaraženog polena povrtnih kultura i okolnog bilja.

Da ovog trenutka prestanemo koristiti ama baš sve pesticide, s nekima od njih živjet ćemo još dugo, dugo. Priča podsjeća na bajku o postolaru i vragu u kojoj je vrag u jednom trenutku pomogao postolaru, a onda je došao po njegovu dušu.

*Izborom ekoloških proizvoda potičete proizvodnju bez štetnih pesticida. S druge strane kupovinom necertificiranih proizvoda uvezenih iz zemlja trećeg svijeta ili proizvedenih od sastojaka uzgojenih u zemljama trećeg svijeta vrlo vjerojatno potičete poljoprivredu gdje se i dalje koriste zabranjene kemikalije.*

## 2.2.2. Što je s umjetnim gnojivima

Po svom sastavu umjetna gnojiva nisu štetna (bar nas tako uvjeravaju) jer sadrže uglavnom makroelemente dušik, fosfor i kalij koje biljke iskoriste. No problemi nastaju ako se dodaju u prevelikim količinama, pa ih biljke ne uspiju iskoristiti brže nego ih kiša uspije isprati. To je ponajprije dušik koji je u tlu vrlo mobilan i odlazi u podzemne i površinske vodene tokove. Posljedica je recimo to da se bunari u krajevima intenzivne poljoprivrede više ne mogu koristiti, da se u vodi razvija velik broj nitrofilnih organizama koji narušavaju prirodnu ravnotežu i dr. Sve to se pripisuje neodgovornom rukovanju, no opet se vraćamo činjenici da nitko ne vodi brigu o potrošnji umjetnih gnojiva. Osim u slučaju velikih proizvođača koji se recimo natječu za sredstva iz predpristupnih fondova pa imaju veće obveze, nitko ne kontrolira potrošnju mineralnih gnojiva niti postoji obveza izrade analize tla. Mali proizvođači uglavnom ih ne koriste u velikim količinama iz jednostavnog razloga što su sve skuplja.

Ono što nam rjeđe govore je da umjetna gnojiva u izvornom obliku dolaze u kombinaciji s teškim metalima, pa često i u gotovom proizvodu sadrže manje količine, dakako u propisanim granicama. Oni se ponekad akumuliraju u tlu, a u većim količinama su nusprodukt industrije umjetnih gnojiva.

### 2.2.3. Posljedice prehrambene industrije

Svi objekti prehrambene kao i sve druge industrije kod nas moraju imati urednu studiju utjecaja na okoliš s propisanim zaštitnim mjerama za čije nepoštivanje mogu i trebaju biti kažnjeni. Je li to uvijek tako...

Veće probleme stvara uvoz iz zemalja gdje vladaju drukčija pravila. Na granici se ispituje samo zdravstvena ispravnost namirnica (i to je ponekad upitno), a ne propituje se odnos prema okolišu tvrtki u zemlji podrijetla. Kina je primjerice poznata kao zemlja s najvećim razvojem industrije, ne samo prehrambene, ali i ubrzano se penje na ljestvici zagađivača. Među deset najzagađenijih gradova svijeta, sedam se nalazi u Kini. Ona je uz SAD jedan od najvećih potrošača nafte, a uskoro će biti i prva po zagađenjima. Gotovo sve rijeke u Kini su onečišćene, polovina stanovništva nema pristup pitkoj vodi, više od 40 % zemlje, posebno na južnom dijelu izloženo je kiselim kišama, a u dvije trećine gradova kvaliteta zraka ne zadovoljava minimalne kriterije. Prava radnika, kao što je već spomenuto, predstavljaju nepoznanicu. Tiče li se nas okoliš u Kini – sjetimo se da oblaci ne poznaju granice, a voda u prirodi kruži i sl. Posljedice zagađenja osjećamo svi, bez obzira na to tko ih je uzrokovao.

*Ponavljamo: jeftino nije uvijek jeftino – u ovom slučaju razliku plaćamo narušenim okolišom i zdravljem.*

### 2.2.4. Ovisnost o fosilnim gorivima

Za svaki proizvod koji je industrijski obrađen koristi se znatno više energije nego kad isti proizvod pripremimo kod kuće dobrim dijelom snagom mišića, a ne strojevima. Za svaku kaloriju proizvedene hrane potrošimo 10 kalorija energije fosilnih goriva. To se odnosi kako na prehrambenu industriju tako i na primarnu proizvodnju.

*Pripremanjem hrane kod kuće, izbjegavanjem gotove, instant hrane, smrznute i konzervirane hrane i uzgajanjem vlastitog povrća povećavamo ukupnu energetske učinkovitost našega prehrambenog sustava.*

### 2.2.5. Proizvodnja mesa

Prema računici ekološkog otiska za proizvodnju povrća treba nam 0,78 gha po osobi, dok je za proizvodnju mesa potrebno 2,1 gha. Za jednu kravu potrebno je oko hektar pašnjaka. Naravno većina današnjih proizvođača nema taj luksuz, a većina krava i ostalih životinja ni ne vidi svjetlo dana. Manjak prirodne prehrane životinja nadomješta se nekom kulturom s većim prinosom po jedinici površine, recimo kukuruzom ili sojom. Tu je stočarska proizvodnja izravna konkurencija proizvodnji za ljudsku prehranu. U SAD-u se primjerice godišnje uzgoji 800 kg žitarica po osobi, ali svega 100 kg po osobi ode na izravnu potrošnju. Sve ostalo koristi se u mesnoj industriji. Isto tako stočarska proizvodnja odgovorna je za 9 % emisije CO<sub>2</sub>, 37 % metana, 64 % amonijaka i 65 % dušičnog dioksida. Sve skupa čini 18 % svjetske emisije stakleničkih plinova mjereno u ekvivalentima CO<sub>2</sub> što je više od emisija transporta.

Promjena načina držanja stoke i specijalizacija stočarske proizvodnje odvojila je stajski gnoj kao otpadni produkt stočarstva od biljne proizvodnje gdje je on itekako vrijedno gnojivo. Držanjem stoke bez slame gdje se staje ispiru velikim količinama vode stvara umjesto stajsk-

og gnoja gnojovku i gnojnicu, gnojiva u tekućem stanju koja se zbog prekomjerne primjene i u neadekvatno vrijeme pretvaraju u velike zagađivače voda i ekosustava.

Veganska prehrana dokazuje da je moguće preživjeti i ostati zdrav bez ikakvih namirnica životinjskog podrijetla, pa tako više nitko ne može reći da mora jesti meso baš svaki dan i za svaki obrok. Sve to ovisi o konstituciji organizma, individualnim potrebama i uvjerenjima. Postoje razne rasprave o vegetarijanskoj i veganskoj prehrani djece. Prema članku u Hrvatskom časopisu za javno zdravstvo autorica Gordane Kendel, Sandre Pavičić Žeželj i Branke Međugorac „Vegetarijanska prehrana, kao navika stečena u djetinjstvu, može smanjiti rizik od kroničnih bolesti u odraslo doba.“ No dječja vegetarijanska prehrana treba biti dobro balansirana. Posebno treba paziti na energetske potrebe djeteta. Dječji je želudac mali i važni su česti, raznovrsni obroci i hrana bogata nezasićenim masnim kiselinama kako bi organizam imao dovoljno energije za rast i razvoj. Štetna može biti vrlo restriktivna prehrana i najčešće se preporuča lakto-ovo-vegetarijanstvo. Pripazite i na unos vitamina B12, vitamina D, kalcija i željeza.

Vegetarijanska prehrana gdje se jede dosta mlijeka i jaja ne izbacuje u potpunosti životinje iz prehrambenog sustava, tj. sudjeluje u gotovo jednakoj mjeri u potrebi za stočarskom proizvodnjom. Uravnotežena prehrana mesom uz pažljiv odabir proizvođača može biti dobra za ljude i okoliš. Sustavi tradicijskih pašnjaka predstavljaju vrijedne ekosustave sa sasvim specifičnom florom i faunom (primjerice velebitski pašnjaci ili pašnjaci Lonjskog polja). Sustav proizvodnje na malim gospodarstvima gdje se stoka pušta na pašnjak, a dok je u staji boravi na slami može biti vrlo uravnotežen i održiv. Direktna povezanost stočarske i biljne proizvodnje omogućuje korištenje stajskog gnoja koji tlu vraća prijeko potreban humus, energetske je učinkovitija i zdravija.

*Smanjivanjem ili potpunim izbacivanjem mesa i produkata životinjskog podrijetla iz prehrane štedite energetske resurse, pridonosite smanjenju emisije stakleničkih plinova i smanjujete zagađenja. To je u stvari i zdravo za vas. Poticanjem tradicijskog, ekstenzivnog stočarstva i ekološkog stočarstva pridonosite očuvanju tradicijskih ruralnih krajolika i njihovih specifičnih ekosustava.*

## 2.2.6. Odgovorno korištenje resursa

Voda, poljoprivredno zemljište, šume svrstavaju se u obnovljive resurse. Međutim i oni imaju svoja ograničenja. Moguće je „izraubati“ tlo do te mjere da se ono pretvori u pustinju i više se ne može samo obnoviti. Jedna trećina svjetskih poljoprivrednih tala pod utjecajem je erozije i polako umire. U Hrvatskoj je to čak polovina naših tala. Moguće je i posjeći šume, posebno u krškim predjelima ili tropima, a da njihovo prirodno obnavljanje bude tako dugotrajan proces da ga praktički možemo smatrati neobnovljivim. Na isti način kako smo dosegli vrhunac iskorištavanja nafte, tako smo dosegli i vrhunac iskorištavanja tala, šuma, vode, a time i vrhunac proizvodnje hrane.

Mačehinski se odnosimo i prema resursima tradicijskih pasmina i sorata poljoprivrednog bilja. Izgubili smo većinu tradicijskoga genetskog naslijeđa, a ukupna genetska raznolikost naših usjeva smanjuje se sustavom lijevka gdje se u proizvodnji zadržava samo manji broj sorata pogodnih za industrijsku proizvodnju. Time otvaramo vrata monopolu sjemenarskih kompanija, tj. najčešće kemijskih kompanija koje u kompletu prodaju sjeme, umjetna gnojiva i pesticide bez kojih je uzgoj nemoguć. Tradicijske sorte pružaju mogućnost izbora od

presudne važnosti za opstanak ljudske vrste, prilagođavaju se lokalnim uvjetima i zato su od presudne važnosti u ekološkoj proizvodnji. Potražite proizvođače koji ih čuvaju.

*Direktnom kupovinom možete pomoći malim proizvođačima koji održivo gospodarstve tlo, vodom i drugim resursima, siju sjeme s vlastitog gospodarstva i čuvaju tradicijske pasmine domaćih životinja da prežive na nemilosrdnom tržištu.*

### 2.2.7. Što nam jamči eko znak

Certifikacijom ekoloških proizvoda proizvođač se obvezuje da ni u jednoj fazi proizvodnje neće koristiti mineralna gnojiva i pesticide. Nekoliko puta tijekom sezone nadzorna stanica uzima uzorke proizvoda i šalje na kemijsku analizu. Ali obveze proizvođača su i veće od toga. Obvezuju se da će čuvati prirodnu plodnost tla, da neće narušavati prirodne ekosustave i sl. Sjeme, sadnice, gnojiva i sve ostalo što je potrebno nabaviti izvan gospodarstva treba također biti iz ekološkog uzgoja ako je to realno i moguće. Ovo dodatno pojašnjenje o realnim mogućnostima odnosi se na krajeve gdje stajski gnoj iz ekološke proizvodnje nije dostupan jer nema ekološkog stočarstva ili za nabavu sjemena pošto Hrvatska nema domaću proizvodnju sjemena za ekološku proizvodnju, a čak ni za konvencionalnu proizvodnju, posebno povrća, pa bi to bili nerealni zahtjevi. Posebnim pravilnikom dopuštena su neka kemijska sredstva za zaštitu bilja kao što su sumpor i neki bakreni preparati, ali isključivo u propisanim niskim dozama. Postoje i tvtke koje nude zaštitna sredstva prilagođena ekološkoj poljoprivredi, ali većina proizvođača se ipak odlučuje na preparate od ljekovitog bilja koje sami pripremaju. Proizvođač je obavezan redovito voditi dnevnik proizvodnje, a ima i dodatnu brigu oko administracije. Dobiva potvrđnicu za svaku njivu i svaki proizvod. Bitna je i povijest gospodarstva, pa tako na početku svaki novi ekološki proizvođač prolazi kroz prijelazni period ovisno o tome kako je njiva tretirana prije dok se zemlja ne očisti i ne uspostavi prirodnu ravnotežu. Ono što nije propisano zakonom je primjerice minimalna udaljenost ekološkog usjeva i konvencionalne proizvodnje niti tip i kvaliteta barijere među njima. Nije propisana ni razina brige za ljude pa su i tu prisutni isti problemi cijene sezonskog rada, a i sami proizvođači često se ubijaju od posla. Kriteriji su vrlo strogi s obzirom na činjenicu da konvencionalnu proizvodnju nitko ne kontrolira ni u jednoj fazi, a tržište je preplavljeno hranom iz uvoza. Certifikacija se plaća no troškove ponekad podmiruju pojedine županije. Proizvođač ima pravo i na poticaje. Velik broj ekoloških proizvođača zadovoljni su certificiranjem jer žele svojim kupcima dati jamstvo, izdvojiti se od mora prekupaca na tržnicama i s pravom tražiti veću cijenu. Iako postoje razna kontradiktorna istraživanja o razlici u kvaliteti eko hrane u odnosu na konvencionalnu, očita razlika je u okusu i mirisu. Probajte i zaključite sami.

Stanje u ekološkoj proizvodnji u Hrvatskoj nije nimalo bajno. Trenutačno ona ne čini niti 2 % ukupne proizvodnje i uglavnom pada na onom posljednjem od naša tri kriterija, a to je profitabilnost. Razloge treba tražiti u nerazvijenom tržištu gdje cijena najčešće predstavlja glavnu prepreku, a kupci ne vjeruju da to stvarno toliko vrijedi ili ih mršavi kućni budžet u tome sprečava. S druge strane cijene su visoke jer proizvođači nemaju jamstvo da će proizvode prodati i to je začarani krug. Iskustva udruživanja kupaca u grupe solidarne razmjene i direktnog povezivanja s proizvođačima pokazuju da je moguće postići razumijevanje i dogovor s obje strane i to je dobar put prema napretku ekološke proizvodnje.

*Poticanjem domaće ekološke proizvodnje vrlo konkretno pridonosite stvarnoj promjeni odnosa prema okolišu u proizvodnji hrane.*



## 2.2.8. Participativni sustavi garancije (PGS - Participatory Guarantee Systems)

Kritičari certificiranja eko proizvoda tvrde da proizvođači ne bi trebali plaćati za certifikate ali i da je najveće jamstvo kojem vjeruju posjet imanju i direktan kontakt s proizvođačem. Međunarodna federacija pokreta ekoloških poljoprivrednika IFOAM dala je smjernice kriterija za certificiranje unutar lokalnih zajednica potrošača i ekoloških proizvođača. Sustav se bazira na direktnim kontaktima i ostvarenom povjerenju. Što bi se reklo „selo moje malo“ sustav gdje se svi znaju i sve se brzo sazna. Jamstvo je riječ i preporuka zadovoljnog kupca ili drugog proizvođača. Da bi takav sustav bio pravedan bitna je razmjena znanja i postavljanje jasnih kriterija i pravila. To traži puno rasprave, ali ona predstavlja proces učenja i u konačnici boljeg razumijevanja među sudionicima. Odluke se donose na transparentan način, horizontalnim procesima odlučivanja u kojima svi ravnopravno sudjeluju.

*ako ne želite poticati proizvođače prema kriterijima koje propisuje država, osmislite vlastite na temelju znanja i razumijevanja ekološke proizvodnje, povezanosti socijalne mreže zajednice i ostvarenog povjerenja.*

## 2.2.9. Što je integrirana proizvodnja

Sve veća potražnja za ekološkim proizvodima natjerala je konvencionalne poljoprivrednike da se zamisle. U nevjerici da je ekološka poljoprivreda može prehraniti svijet bez pada prinosa i povećanja cijene proizvodnje (iako postoje istraživanja koja dokazuju da je to moguće) ali ipak uvidjevši potrebu da nešto treba učiniti razvijene su metode negdje između konvencionalnih i ekoloških. Glavna kritika konvencionalnoj proizvodnji je pritom reagiranje kad je kasno i tretiranje štetnika kad se već znatno proširio što povećava upotrebu pesticida. Integrirana proizvodnja se bazira na preventivnim mjerama i korištenjem manjeg broja manje otrovnih kemikalija, ali planski uz poznavanje biologije širenja pojedinih bolesti i štetnika. Tu je slična ekološkoj proizvodnji samo su tamo pesticidi zabranjeni u potpunosti, a ovdje se ipak koriste. Integrirana proizvodnja nije certificirana, a proizvođač dokazuje način proizvodnje članstvom u nekoj od organizacija integriranih proizvođača.

## 3. Putevima našeg ručka

Otvaranjem svjetskog tržišta znatno je porastao promet prehrambenih proizvoda na velike udaljenosti. Kultura prehrane se gotovo izjednačila u svim europskim zemljama bez velikih regionalnih razlika iz vremena gotovo isključive ovisnosti o vlastitim resursima. Promet je doveden do ekstrema nelogičnosti prebacivanja stvari amo-tamo po Zemaljskoj kugli. Zanimljivu ilustraciju tih kretanja daju recimo podatci koje je 2007. iznijela članica Europskog parlamenta Caroline Lucas o besmislenom prometu hrane između Velike Britanije i drugih europskih zemalja. Te godine Velika Britanija izvezla je 33.100 t peradi, a uvezla 61.400 t; izvezla je 195 000 t svinjetine, a uvezla 240.000 t i td. Iste namirnice s jedne se strane izvoze iz zemlje, dok se s druge strane uvoze. Jedini logični razlozi su zarada na prijevozu i špekulacije na tržištu. Takvo ponašanje u velikoj mjeri pridonosi emisijama stakleničkih plinova i klimatskim promjenama, a sve bi to smanjili da ni ne osjetimo razliku u kvaliteti života (čak dapače, domaći proizvodi su često kvalitetniji) razvijanjem lokalnog tržišta i lokal-

nom potrošnjom domaćih proizvoda prije nego istu stvar uvezemo.

Pokušajte jednu jednostavnu vježbu, možete uključiti i djecu. Otvorite frižider i smočnicu i zabilježite podrijetlo namirnica koje imate čitajući natpise na njima. Ucrtajte na kartu svijeta odakle dolazi vaša hrana i procijenite udaljenosti.

### 3.1. Označavanje podrijetla namirnica

Prema zakonima podrijetlo proizvoda mora biti naznačeno, no proizvođači nisu obvezni naznačiti podrijetlo sirovina. Tako niz proizvoda označenih kao „Proizvedeno u Hrvatskoj“ govori samo o tome da je u Hrvatskoj nastao gotov proizvod zapakiran i označen. Popisani su sastojci, ali nema ni traga informaciji odakle su ti sastojci došli, tko ih je i pod kojim uvjetima proizveo (primjer kave koja se označava kao Hrvatski proizvod). Primarni proizvođači zbog toga su dodatno marginalizirani, a mi u stvari ne znamo što jedemo. Zakoni mnogih zemalja razlikuju se, pa je tako u nekim zemljama dopušteno korištenje kod nas zabranjenih pesticida. U prethodnim poglavljima vidjeli smo da tvrtke izvoznice često u svojim zemljama posluju na način koji ne smatramo etičnim ni prema ljudima ni prema okolišu.

Jeste li kada vidjeli respektabilnu oznaku podrijetla hrane na tržnici? Supermarketi su tu malo precizniji jer svježe voće i povrće najčešće ima oznaku podrijetla. Hm, bismo li ih zbog toga mogli preporučiti? Ono što tržnica pruža je direktan kontakt s prodavačem, a najčešće prodaju sami proizvođači. No naravno baš sve je uvijek predstavljeno kao domaće, zdravo pa vam je potrebno „treće oko“ da stvarno razlikujete kvalitetu od podvale. Većina ljudi koji redovito kupuju na tržnicama uz malo promatranja mogu prepoznati razliku domaćih proizvođača i prekupaca, a često imaju proizvođača od kojega redovito kupuju i stvaraju malo veći osjećaj povjerenja. Neki proizvođači istaknu na štandu oznaku svog OPG-a. Potpunu sigurnost imate jedino kod domaćih ekoloških proizvođača jer postoje kontrolne stanice i inspekcije koje ih redovito provjeravaju i odlaze na gospodarstva.

U dilemu vas može dovesti uvoz ekološke hrane. Domaći trgovački lanci ekoloških proizvoda nude velik broj artikala iz uvoza. Često je to hrana koja sasvim dobro uspijeva i kod nas kao što je recimo grah, ječam, heljda... sve do biljnih čajeva koje svatko od nas može nabrati u prvoj živici ako samo jednom ode na izlet u prirodu. Je li ekološka hrana stvarno ekološka ako je do nas morala prevaliti na tisuće kilometara?

*Izbjegavanjem hrane iz uvoza ako je možemo nabaviti iz lokalnih izvora znatno smanjujemo nepotrebne emisije stakleničkih plinova i i sigurniji smo da se hrana kvalitetno.*

### 3.2. Vlastiti modeli transporta

Otvaranje velikih trgovačkih lanaca povećalo je potrebu za transportom u odlasku u velike kupovine. Male kupovine najčešće se obavljaju usput, u lokalnim prodavaonicama, tržnicama. U velike kupnje potrošači odlaze automobilom jer su supermarketi uglavnom smješteni na periferiji gradova i izvan uobičajenih ruta potrošača. U SAD-u je radi kupovine namirnica široke potrošnje u razdoblju 1990.-2001. promet povećan za 40 %, tri puta više od putovanja iz drugih razloga. Podatci koje je objavila Agencija za zaštitu tržišnog natjecanja govore da je u 2011. godini 68 % prihoda na tržištu maloprodaje ostvareno na prodajnim mjestima velikog formata, odnosno u supermarketima i hipermarketima.

*Nabavkom u malim kupnjama bez automobila pridonosite smanjenju transporta i štetnih emisija stakleničkih plinova.*

## 4. Kupiti ili ne kupiti, pitanje je sad

Što bi od namirnica koje ste donijeli iz dućana vaša prabaka prepoznala kao hranu? U literaturi o zdravoj prehrani čak se razlikuju pojmovi „prava hrana“ i „umjetna hrana“. Pokušajmo dokučiti što je to prava hrana, zašto je zdravija i kako ju nabaviti.

### 4.1. Čitanje oznaka na proizvodu



Pravilnik o prehrambenim aditivima (NN 62/2010) propisuje listu službeno dopuštenih aditiva i definira njihovu primjenu. Uglavnom sve što se proizvodi u velikim količinama i namijenjeno je širokoj potrošnji, putovanju na duge relacije i stajanju na policama sadrži dodatke čija imena često ne možemo ni izgovoriti (što ih doduše ne čini nužno otrovnima). Prehrambena industrija koristi razne aditive kako bi promijenila boje ili okuse hrane, povećala njihovu trajnost, ubrzala proizvodnju, povećala volumen proizvoda i dr. Krajnji cilj je učiniti hranu jeftinom i privlačnom krajnjem kupcu. Time se uglavnom prikrivaju jeftine sirovine manje kvalitete nego mi to očekujemo, štodi se na mesu, kvalitetnom brašnu, voću i povrću... Ponekad se teži i udovoljavanju trendova kao npr. s „light“ proizvodima.

U knjizi „Što se krije iza E brojeva“ Dade Lerotić i Ivane Vinković Vrček popisane su stvari označene E oznakama i objašnjena njihovog djelovanja i potencijalne štetnosti. Neke od aditiva koristile su i naše bake, a i mi ih koristimo kod pripreme zimica, recimo limunska kiselina, pektin iz kore nezrelih jabuka. Ima i niz sintetskih aditiva koji su potpuno neškodljivi. Neki međutim mogu predstavljati rizik za zdravlje, posebno djece, osjetljivih osoba i bolesnika. I ekološki proizvodi prehrambene industrije sadrže neke aditive iako je njihova primjena ograničena i definirana posebnim pravilnikom.

Što je više hrana prerađena, veća je potreba za aditivima. U većini proizvoda gdje je prerađa minimalna dodavanje aditiva je zabranjeno npr. medu, uljima, maslacu, nearomatiziranim mliječnim proizvodima i dr. Najviše aditiva ima u pekarskim proizvodima, slatkišima, konzerviranoj hrani, ponajprije mesnoj, bezalkoholnim osvježavajućim pićima, instant juhama, koncentratima za juhe i umake, snack-proizvodima. To ne znači da ih automatski treba izbaciti ali potrebno je temeljitije proučiti deklaracije i ako su prisutni potencijalno štetni aditivi, smanjiti korištenje.

Najčešći s liste sumnjivih je mononartijev glutaminat, pojačivač okusa, sastojak cijele palete proizvoda od čipsa do gotovih juha, konzervirane hrane, topljenim sirevima, žvakaćim

gumama... u gotovo svim začinjenim jelima. Prema načelu opreza Europska unija smatra da je potrebna ponovna procjena ovog aditiva jer ga neka istraživanja povezuju s neurodegenerativnom bolestima poput Parkinsonove i Alzheimerove jer snažnim pobuđivanjem živčanih stanica dovodi do njihovog uništenja. Učestala upotreba može uzrokovati glavobolje, mučnine, vrtoglavice, depresije, hiperaktivnost, žed i drugo. U pekarski kvasac, sladoled, slatkiše dodaje se emulgator E491 sorbitanmonostearat koji u većim količinama može izazvati oštećenja bubrega i jetara, pridonijeti stvaranju mokraćnih kamenaca, a dnevne doze je relativno lako prekoračiti. U slične proizvode se dodaje i dinatrijev difosfat E 450 povezan s osteoporozom, jer velike koncentracije fosfora mogu u organizmu ometati resorpciju kalcija, magnezija i željeza. Sumnja se i da je povezan s hiperkinetičkim sindromom.

Svi aditivi prije puštanja u promet moraju biti ispitani na životinjama, čime se određuje prihvatljiv dnevni unos aditiva tj. doza za koju se smatra da ju potrošač može svakodnevno unositi u organizam bez posljedica. Doze koje ne naštetite laboratorijskim životinjama smanjuju se za 100 puta uzimajući u obzir da su pojedine osobe osjetljivije. Toksikološka procjena aditiva je međutim prilično složena, uglavnom se provodi samo na aditive pojedinačno, zanemarujući činjenicu da se u tijelu prosječnih potrošača oni nalaze u kombinaciji s drugim aditivima, ostatcima pesticida i teških metala, lijekova. Sve te kombinacije nemoguće je ispitati. Djeca su posebno izložena riziku jer imaju manju tjelesnu masu i ukoliko piju ili jedu veće količine npr. slatkiša ili gaziranih pića s aditivima mogu brzo prekoračiti doze prihvatljivog dnevnog unosa. Također su, više nego odrasli izloženi štetnom djelovanju reklama, utjecaju društva koje promiče nezdravu prehranu (brzu hranu, snack-proizvode, slatkiše) jer dok su mali ne razmišljaju o hrani kritički, posebno ako ih odrasli na to ne upućuju.

Štetna djelovanja aditiva mogu se manifestirati na razne načine i ovisno o osjetljivosti organizma. Za niz aditiva sumnja se da su kancerogeni, izazivaju alergije, kod djece mogu utjecati na ponašanje (hiperkinetički sindrom), povezuju se s Alzheimerovom bolesti (aluminij), mogu izazvati atopijski dermatitis i dr. Aditivi u hrani često nisu jedini uzroci tih bolesti ali u svakom slučaju pridonose njihovom razvijanju i pogoršanju stanja bolesnika.

*Izbjegavanjem industrijski prerađene hrane, instant hrane, slatkiša, mesnih konzervi, snack-proizvoda, gaziranih pića i pripremanjem hrane i napitaka kod kuće od svježeg voća i povrća smanjujete izloženost aditivima i rizike koje nose. Informiranje i pažljivo čitanje deklaracija pomoći će vam u otkrivanju i izbjegavanju rizika.*

## 4.2. Ostatci pesticida u hrani i njihovo djelovanje

Pesticidi su otrovi. Napravljeni su da budu otrovi. Nikada ne djeluju isključivo na onog štetnika kojemu su usmjereni nego imaju i kolateralne žrtve. Posebno su štetni za ljude koji njima rukuju i potrebna je posebna pedantnost i zaštita pri rukovanju. Pesticidi koji se nanose na biljke imaju svoju karencu. To je vrijeme koje je potrebno da se pesticid raspadne na neškodljive spojeve i da se rezidue smanje do dopuštenih granica. Za poljoprivredne proizvođače koji ih koriste karenca je posebno važan podatak i prije isteka tog roka hrana nikako ne bi smjela biti na tržištu.

Zakon propisuje dopuštene dnevne doze za sve pesticide čije rezidue se mogu naći u hrani. Prema tome se računaju dopuštene doze rezidua pesticida za svaki pojedini proizvod uspoređene s prosječnom dnevnom količinom koja se konzumira. Kao i u slučaju aditiva, istraživanja štetnosti ostataka pesticida istražuju se na životinjama. Jednako tako istražuju se

spojevi pojedinačno, dok se kombinacije istražuju vrlo rijetko, a ponekad pokazuju sinergijske učinke i veću toksičnost.

Zavod za javno zdravstvo „Andrija Štampar“ od 2007. kontinuirano provodi monitoring ostataka pesticida prema direktivama EU-a. Zadnji dostupni podatci su iz 2010. kada je ispitano 409 uzoraka od 15 namirnica (ukupno oko 28 uzoraka po namirnici) na tržnicama i trgovinama sedam gradova u četiri perioda godine. Cijelo istraživanje stajalo je milijun kuna pa se može pretpostaviti da bi opsežnija istraživanja na većem broju uzoraka bila jednostavno preskupa. Rezultati su pokazali da je 86 % uzoraka bilo bez ostataka pesticida, 13 % uzoraka imalo je jedan ili dva ostatka u dopuštenim granicama, dok su granice prekoračene u 1% uzoraka. Uzorci gdje su ostatci premašili dopuštene vrijednosti bile su naranče (imazalil), jabuke (paraoksan) i banane (ometoat). Najčešće se u hrani nalaze ostatci tri pesticida imazalila, ciprodinila i tiabendazola, a najrizičnije namirnice su naranče, jagode, salata i grožđe. Treba imati na umu da su djeca zbog manje tjelesne mase puno osjetljivija od odraslih. Tako je primjerice prekoračena dnevna doza u spomenutom primjeru ometoata u bananama i dalje bila tek na rubu rizika za odraslu osobu, ali za dijete je bila vrlo rizična. U Zavodu tvrde da ipak nema mjesta panici i da je hrana na hrvatskom tržištu zdrava. Čitatelju ostavljamo da sam razmisli.

Konvencionalne proizvode u svakom je slučaju potrebno prati, guliti, termički obraditi. Naribane korice limuna i naranči iz konvencionalnog uzgoja često su štetne i sadrže rezidue pesticida što je ponekad (ipak rijetko) i naznačeno na proizvodu.

*Odabirom ekoloških proizvoda umanjujete rizike rezidua pesticida, ali pridonosi i stvaranje trajnog odnosa međusobnog povjerenja s proizvođačem od kojega kupujete.*

### 4.3. Način prehrane i poremećaji u ponašanju djece i mladih

Jedan od najčešćih poremećaja ponašanja današnje djece je hiperkinetički sindrom ili sindrom smanjene pozornosti. I bez dijagnoze sva djeca u pojedinim trenucima pokazuju simptome hiperaktivnosti, što ne treba uvijek zabrinjavati. Osim ako ste nastavnik. Rijetko kad se takva ponašanja pripisuju prehrani i prehrana nije jedino što ih uzrokuje, ali svakako tome pridonosi. Sve što unosimo u organizam utječe na kemiju našeg tijela, a to kroz promet raznih hormona, živčanih poticaja i dr. utječe na raspoloženje i ponašanje. Sindrom smanjene pozornosti posljedica je poremećenog moždanog metabolizma. Nastavnici često primjećuju da su djeca nakon užine bogate šećerom i nekim aditivima jednostavno nemoguća.

Za neke aditive u hrani postoje posebni propisi označavanja koji upozoravaju na štetni utjecaj na ponašanje. Drugi nisu posebno označeni i još je uvijek nedovoljno istraživanja koje bi sa sigurnošću potvrdila povezanost s poremećajima. To su na primjer neki konzervansi E 210-213, E 250; antioksidansi E 320, 338-343, E 450, pojačivači okusa E 621-625 i dr. Upravo oni dolaze u onome što današnja djeca najviše vole čips, fast food, slatkiši.

Popis bojila iz članka 23. Zakona o prehrambenim aditivima (NN 62/10) za koje treba navesti dodatne informacije kod označavanja hrane.

Hrana koja sadrži jedno ili više sljedećih bojila	Informacija
Sunset yellow (E 110)*	"specifični naziv" ili E broj bojila: može utjecati na aktivnost i pažnju djece
Quinoline yellow (E 104)*	
Carmoisine (E 122)*	
Allura red (E 129)*	
Tartrazine (E 102)*	
Ponceau 4R (E 124)*	
* S iznimkom hrane u kojima se bojila koriste za označavanje zdravstvene ispravnosti ili drugo označavanje na proizvodima od mesa ili za žigovanje ili ukrasno bojenje ljuske jaja.	

Bijeli ubojica bez kojeg se ne može zamisliti djetinjstvo je šećer. Djeca s hiperkinetičkim sindromom posebno loše reaguju na šećer jer on izaziva pretjeran rad gušterače i lučenje inzulina koji dovodi do hipoglikemije. To je u stvari uzrok smanjena pozornosti, hiperaktivnosti i agresivnosti. Zajuttrak, inače najvažniji obrok koji se sastoji od kruha i eurokrema posebno je loš početak dana. Bolje ga je zamijeniti ugljikohidratima u kombinaciji s bjelanjčevinama na primjer mahunarke, jaja, sir, tofu s raženim kruhom. Zamijeniti vodu Coca-Colom – ni u ludilu.

Kako to objasniti djeci u vremenu kada je rođendan u McDonaldsu gotovo stvar socijalizacije, a zdrava prehrana nije cool. Restrikcije i zabrane uglavnom daju slabije rezultate od motiviranja, davanja uzora i potpore tako da i sami usvojite zdrave navike. Ovisno o dobi možete objasniti djetetu razloge vaše zabrinutosti i uputiti ga na posljedice nezdrave prehrane, vlastitu odgovornost za ono što mu se događa. Možete pronaći manje nezdrave zamjene, recimo kokice, suho voće, orašaste plodove, čips od kelja ili jabuka, privlačan slani okus postići soja sosom, u manjim količinama su u redu domaći pekmez, slastice od meda.

*Zdravlje i zadovoljstvo vašeg djeteta ovise i o prehrani. Ona može umanjiti posljedice poremećaja u ponašanju kao i dodatno razdražiti i smanjiti koncentraciju. Velike količine šećera i aditiva nisu zdrave ni za odrasle, a posebno za djecu.*

## 4.4. Tiranija higijene i sterilnosti

Naravno istina je da nedostatna higijena pridonosi širenju bolesti no sve više modernih istraživanja dokazuju da ni previše nije dobro. Što je poljoprivredna proizvodnja krupnija to je više monokulturna, manja je prirodna ravnoteža agro ekosustava i teže je kontrolirati bolesti i štetnike pa je upotreba jakih kemikalija neizbježna. Što je sustav industrijske proizvodnje glomazniji teže je održavati čistoću i potrebne su agresivnije kemikalije. Isto tako i što je šire tržište i veće udaljenosti na koje hrana putuje povećava se i potreba za trajnošću proizvoda, a time i potrebni aditivi. Postizanje niske cijene također povećava potrebe za aditivima. S obzirom da kretanja na tržištu idu prema sve većem okrupnjavanju svega i sve većem monopolu malog broja velikih kompanija, korporacija, lanaca što zakoni svesrdno potiču, potrošači su sve više izloženi rizicima o kojima nismo dovoljno informirani niti smo svjesni svojih potrošačkih prava. Često ni ne znamo kako reagirati i može li se uopće ono što nas je snašlo povezati s hranom koju svakodnevno konzumiramo. Monopol korporacija povećava i broj



manipulacija, otkrivenih i neotkrivenih afera, kaotičnih i kontradiktornih stavova znanosti, lobiranih političkih vođa. U maloj, lokalnoj mesnici ili pekari možete se posvađati ako niste zadovoljni i time nešto postići, ali u slučaju velikih prodajnih lanaca prilično ste usamljeni i svoja prava morate istjerivati skupim tužbama.

S druge strane razvoj industrijske proizvodnje konstantno podiže razinu higijenskih i tehnoloških standarda u proizvodnji hrane. Isti standardi i propisi važe i za malu proizvodnju. Praktički se izjednačuje proizvodnja na malom gospodarstvu i u velikoj tvornici ili farmi. Ne da mjere predostrožnosti na malim gospodarstvima uopće nisu potrebne, ali što je proizvodnja manja i raznolikija i

rizici su manji i drukčije naravi. Malo po malo proizvodnja na obiteljskim gospodarstvima propada, sela odumiru. Krajevi koji su bili naseljeni tisućama godina i gdje su ljudi sasvim dobro živjeli u okvirima standarda svoga vremena sada ostaju prazni. Kao isključivi potrošači u potpunosti smo ovisni o onome što se nudi na tržištu. Koliko god se trudili nismo potpuno eliminirali rizike. Samo su oni danas drukčiji.

Kao primjer možemo navesti nabavu svježeg mlijeka (bez pasterizacije, sterilizacije i drugih procedura) koje se kod nas može sasvim legalno kupiti na gospodarstvu, ali ne i u trgovinama, čak ni na tržnicama. Većina ljudi zaboravila je i kakav je okus domaćeg mlijeka, a proizvođači jedva opstaju uz niske otkupne cijene. Nabavite li svježe mlijeko direktno na gospodarstvu možete sami pripremiti sir, jogurt, kefir. Svježe mlijeko što prije ohladite ili prokuhajte jer se ukiseli vrlo brzo. Ali ukiseljeno nije pokvareno nego je izvrstan napitak, posebno u ljetnim danima. Pustite ga da odstoji dan-dva na sobnoj temperaturi i dobit ćete izvrsno kiselo mlijeko. To mlijeko lagano zagrijte u pećnici, ne više od 40 °C, procijedite i dobili ste svježi sir. Zagrijte svježe mlijeko, dodajte malo octa i procijedite za tvrdi sir... Mogućnosti su raznolike. Tako se to radilo posljednjih 10 000 godina, od početaka stočarstva. Pošto odlazite direktno na gospodarstvo moći ćete se sami uvjeriti u higijenu, uvjete držanja životinja i drugo. Uglavnom su znatno bolji nego na velikim farmama. Većina malih proizvođača (za one koji predaju mlijeko otkupljivačima je to obveza) u sustavu je kontrole koju provodi Središnji laboratorij za kontrolu mlijeka u Križevcima i prolaze kontrolu veterinarske inspekcije što će vam sami najbolje objasniti. Postoje li rizici od bolesti? A gdje ih nema?

*Direktnom kupovinom na lokalnim poljoprivrednim gospodarstvima pridonosite njihovom opstanku.*

## 4.5. Kalendar lokalne prehrane

Prehrana je na neki način nevidljiva komunikacija čovjeka s okolišem. Pomnim promatranjem primijetit ćete da vam priroda u svakoj sezoni nudi upravo ono što vam najviše treba. Bez velike mistike, to je posljedica prilagodbe čovjeka na poljoprivredu i prilagođavanja usjeva ljudskim potrebama tijekom tisuća godina. Ako mislite da je današnji čovjek pametniji



i bogatiji jer jede jagode usred zime, u krivu ste. Proizvodnja izvan sezone puno je skuplja i zahtjevnija, znatnije opterećuje okoliš, zahtjeva više energetskih resursa (grijani plastenici) ili dolazi iz udaljenijih krajeva svijeta pa pridonosi klimatskim promjenama koje među ostalim ugrožavaju uobičajene načine proizvodnje.

Sezona u kontinentalnim i sredozemnim krajevima se razlikuje i na Sredozemlju je duža. Obično sve dozrijeva mjesec dana ranije i zimi mjesec dana dulje imamo svježije povrće. Proljeće u kontinentalnim krajevima počinje u travnju i svibnju kada ima ozime salate, rotkvica, mladog luka, špinata, rikole i matovilca. U lipnju dolaze blitva, grašak, mlada mrkva, cikla, korabica, kelj, kupus, prvi krastavci i tikvice. U srpnju i kolovozu ponuda je najbogatija pa osim kultura iz svibnja stižu još i mahune, paprike, rajčice, celer. U rujnu se lista nadopunjuje porilukom, grahom, tikvama. Potkraj jeseni i zimi najčešća prehrana su korjenasto povrće koje se može čuvati u podrumu ili trapu (krumpir, mrkva, cikla, peršin), bilje manje osjetljivo na hladnoću poput poriluka, prokulica, kelja, korabe, matovilca prerađevine kao kiselo zelje i repa, plodovi i sjemenke koji mogu stajati suhi kao češnjak, luk, grah. Na kontinentu nema primjerice domaćeg graška u ožujku i travnju, da ne spominjemo rajčice, paprike, tikvice. U studenom je prehladno za svježiu salatu čak i u negrijanim plastenicima.

Lokalna prehrana je i posebno zdrava, ali potreban je oprez. Ljeti nam izvrsno pašu navike s Mediterana gdje se jede puno povrća na lešo i ribe. Kontinentalna prehrana zimi bila je nekad prilagođena uvjetima hladnoće, fizičkog rada (cijepanje drva) što je sve zahtijevalo više energije pa je bogata mastima. Danas takvom prehranom većina ljudi unosi više kalorija nego troši u zagrijanim stanovima pred televizorom, pa se kile samo skupljaju. Neke tradicijske navike dokazano su zdrave, kao na primjer čaša vina iza ručka.

*Lokalna sezonska prehrana je zdravija i manje opterećuje okoliš.*

## **4.6. U shopping na livadu – samoniklo bilje**

Pretpostavlja se da je oko trećine svih biljaka na svijetu u nekom obliku jestivo, u Hrvatskoj je to oko tisuću vrsta. Naša prehrana se bazira na svega tridesetak, a tri glavne pšenica, kukuruz i riža hrane svijet. Samoniklo bilje je ponekad vrlo zdravo i može biti sjajna dopuna jelovniku i dobra prilika za uživanje u prirodi. Pazite da ne berete ugrožene vrste i ne ugrožavate njihova staništa, a općenito nije preporučljivo potpuno obrstiti ekosustav. Dobro se informirajte i berite samo ono što dobro poznajete i sigurni ste da je jestivo.

Izvrsne proljetne i jesenske divlje salate su radič i kiselica, bazgu ćete lako prepoznati, o hranjivosti koprive mogle bi se napisati knjige. Na poljima koja nisu tretirana slobodno počupajte korovsku divlju lobodu i iznenadit ćete se kako je ukusna. Divlja kamilica manje je kvalitetete ali još uvijek dovoljno za ukusan čaj. Za čaj berite metvicu, stolisnik, majčinu dušicu i dr.

*Jestivo samoniklo bilje često je vrlo zdrava hrana, a zdrav je i sam boravak u prirodi.*

## 5. Smanjivanje i recikliranje otpada

Na kraju prehrambenog kruga iza nas ostaje niz nepotrebnih stvari, uglavnom tone i tone plastike. Ona se danas može naći u tijelima morskih organizama, tlu, ptičjim gnijezdima... Na brojne vrste djeluje pogubno. Direktna kupovina od proizvođača i trajna suradnja omogućuje smanjivanje, trajnu upotrebu ambalaže kad god nam treba. Vrećice za kupovinu možete sami izraditi od platna ili recimo heklati od recikliranih plastičnih vrećica.

U RH čak 74,5% ukupnog otpada čine razgradive tvari kao što su bio otpad, drvo, papir, tekstil i dr. ali one umjesto da budu vraćene u ciklus završe na odlagalištima i predstavljaju problem. Tla s druge strane plaću za humusom što dovodi i do smanjenja njihove plodnosti ne samo radi nedostatka hranjiva nego i zakiseljavanja, kvarenja strukture i dr. Kompostište je moguće držati i na balkonu za manje količine. Posipa se piljevinom ili vapnom da ne smrdi, a postoje i posebne kulture bakterija koje potiču razgradnju i smanjuju neugodne mirise. Ako imate vrt svakako će vam dobro doći.

Na odlagalištima završe i tone i tone hrane koliko zbog špekulacija na tržištu toliko i zbog građanskog nemara, krive procjene vlastitih potreba, potrebe za gomilanjem. U Britaniji je 2004. godine bačeno 30-40 % kupljene ili uzgojene hrane u vrijednosti 16 milijardi dolara. U SAD-u se svaki dan baci 43 000 tona zdravstveno ispravne hrane kojoj ističe rok trajanja. U Hrvatskoj svatko tko prošeta selima u jesen može otkriti na tone voća koje propada u zapuštenim voćnjacima.

*Izborom hrane upakirane u manje ambalaže i potrošnjom svježih, lokalnih proizvoda uz svijest o vlastitim potrebama znatno smanjujemo količinu otpada u kućanstvu. Usvojite navike štedljivosti, realno procijenite svoje potrebe i nemojte previše gomilati. Naučite prepoznavati resurse u svojoj okolini i mudro ih koristiti. Razmišljajte dugoročno.*

## 6. Umjesto zaključka – Grupe solidarne razmijene

Ova brošura tek je malo zagrebla po površini svih problema sustava prehrane i mogućnosti njihovog rješavanja promjenom svijesti. Nismo spomenuli GMO, štetni bisfenol A u plastičnoj ambalaži, nije bilo riječi o nutritivnoj vrijednosti hrane i potrebama organizma, različitim stilovima prehrane... Ako ste kao potrošač užasnuti svim rizicima po zdravlje i okoliš, zbudjeni kontradiktornošću informacija, nezadovoljni jer su zdrave namirnice teško dostupne, vjerujte niste jedini. Udruživanje potrošača pomoći će vam da podijelite svoje sumnje i strahove i lakše se informirate. Sinergija zajedničkog rada i istraživanja znatno olakšava probijanje kroz šumu moderne svakodnevice.

Grupe solidarne razmjene su grupe ljudi formalne ili neformalne koji se okupljaju kako bi zajednički kupovali ekološke proizvode direktno od proizvođača. Najčešće se to odnosi na hranu, ali ne nužno. Skraćivanje lanca između proizvođača i potrošača i odvijanje takve razmjene na lokalnoj razini pridonosi boljim uvjetima na tržištu za svakoga. Cijene se formiraju transparentno i uglavnom su, iako to nije uvjet manje nego cijene proizvoda iste kvalitete na otvorenom tržištu. Razlog tome je zaobilazanje niza prekupaca, smanjivanje troškova

transporta ali i sigurnost koja se jamči proizvođaču. Kad se razvije međusobno povjerenje za proizvode se plaća unaprijed i proizvođač ima jamstvo da će prodati svoje proizvode i jamstvo opstanka. Problemi se rješavaju otvorenim dijalogom i razvijaju se dobri međuljudski odnosi, dinamika grupe. Iz tih odnosa često proizlazi i niz drugih pogodnosti, međusobnog pomaganja, organiziranja sajмова i buvljaka, razmjene dobara i usluga, pomoć novim proizvođačima i dr.

Rješenja gotovo svih problema koje smo u ovoj brošuri naveli vode nas prema razvijanju tržišta udruženih i osviještenih potrošača i vraćanju narušenih odnosa unutar lokalne ekonomije – brige za zajednički dom. Resursi koji kruže među nama predstavljaju fine niti koje povezuju ljude, obitelji, prijatelje, susjede i direktnu vezu s prirodom u nama i oko nas. Kao što stabilnost prirodnih ekosustava ovisi o raznolikosti i povezanosti njegovih elemenata, tako i stabilnost i dobrobit lokalne zajednice ovisi o jačini društvenih mreža unutar nje. Društvene mreže današnjice oslabljene su zapuštanjem ekonomskih pa i emotivnih veza i odnosa. Što se više udaljujemo od primarne proizvodnje i izoliramo u svijetu konzumerizma to smo manje svjesni promjena u okolišu, manje osjetljivi na tuđe probleme i mali i slabi pred monopolom krupnog kapitala, ranjivi u vrijeme krize. Ključ održive potrošnje i zdrave prehrane nema mistične, svjetske razmjene nogo leži pred našim nogama.





supported by:



**ROSA  
LUXEMBURG  
STIFTUNG  
SOUTHEAST  
EUROPE**