This project is funded by the European Union

ESSEDRA

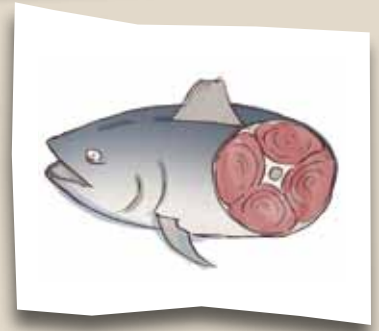
Slow Food®

Кога купуваш, мисли со главата!








European Forum on Nature Conservation and Pastoralism

FUNDATIA ADEPT

KINO OKUS

Natura Balkanika

Slow Food Bitola

Slow Food Bulgaria

VIS

Slow Food®

Слоу Фуд го подготви и издаде овој водич како дел од проектот ЕССЕДРА.

ЕССЕДРА - Еколошки Одржлив и Социо - Економски Развој на Руралните Средини (ESSEDRA - Environmentally Sustainable Socio-Economic Development of Rural Areas) е проект кој е ко-финансиран од Европска Унија со вклучување на Слоу Фуд во соработка со Европскиот Форум за Конзервација на Природата и Пасторализмот (Велика Британија) и 8 партнери од следните земји: Албанија, Босна и Херцеговина, Бугарија, Хрватска, Република Македонија, Романија, Србија и Турција.

Целта на проектот ЕССЕДРА е зајакнување на капацитетите и поддршка на Здруженијата на граѓани од Балканот и Турција чиј предмет на интерес е животната средина, земјоделството, руралниот развој и прехранбениот сектор.

Оваа публикација ќе им помогне на граѓаните од Југоисточна Европа и Турција при нивниот секојдневен избор на храна, а исто така ќе помогне тие да станат проактивни консументи при купувањето на храната и да станат целосно свесни дека нивниот избор на храна влијае врз руралниот развој и заштитата на животната средина.

Слоу Фуд е интернационална асоцијација која работи на зачувување на биодиверзитетот на храна, организира едукативни работилници за вкус и ги поврзува консументите и производителите. Слоу Фуд верува дека изборот кој го прави секој од нас влијае врз планетата и затоа го промовира одржливото земјоделство, знаењето за храната и нејзиното потекло. Слоу Фуд има повеќе од 100.000 членови и поддржувачи во 150 земји.

Слоу Фуд промовира храна која е со добар вкус, чиста за околината и правична за производителите и потрошувачите, вреднувајќи ја работата на едните и заштитувајќи го паричникот на другите.

Содржина

4 Да започнеме со...
6 Јадете Помалку Месо
9 Јајца
11 Тркало на сезоните
15 Како да одбереме риба
18 Етикети
20 Амбалажа
22 Критериуми за купување



Да започнеме со...

Кога купуваме прехранбени производи на нашиот избор влијаат многу фактори, најчести се цената, рекламата, личниот вкус и здравствените придобивки. На останатите фактори – кои што влијаат на нашиот избор, а воедно и на животната средина, локалната економија и пејзажот – многу малку им се обрнува внимание, но и тие се исто така важни.

Овој краток водич ќе Ви помогне да бидете повеќе свесни за последиците од Вашиот секојдневен избор.

На пример, ќе Ви укаже на тоа како купувањето на локални производи помага врз развојот на земјоделството и економијата во регионот каде што живеете и како купувањето само на потребните производи и производи кои не се пакувани или спакувани во материјали кои се рециклираат придонесуваат во намалување на отпадот и загадувањето.

Вашиот паричник е моќно оружје: изборот на производ значи и поддржување на идеја, поддржување на работата на производителите и на една цела заедница. Понекогаш е многу тешко да се стигне до информации кои ќе ни помогнат да направиме свесен избор.

Наша должност, како одговорни граѓани е да дознаеме подетално за квалитетот на она што го купуваме и наше право е да добиеме вистински информации. Имајќи ги во предвид како последиците од добрите или лошите навики на исхрана влијаат врз нашето здравје и животната средина, горе наведеното се однесува и на нашата исхрана.

Но, да не заборавиме дека за производството на храна се искористуваат голем процент од природните ресурси. На пример 70% од целокупното количество на вода на Планетата, се користи во земјоделството. Доколку сите консумираат исто количество на месо, како жителите од западните земји, целокупната земјишна површина на Планетата нема да биде доволна за да се прехрани потребниот број на добиток.

Јадењето е земјоделски акт. Купувањето на прехранбени производи е политички акт. Изборите кои секојдневно ги правиме влијаат врз моделите на земјоделството, политиките за земјоделството и храната, врз животната средина и на биодиверзитетот.

Кога купуваме храна, треба да бидеме љубопитни, внимателни, далековидни и да научиме да го комбинираме задоволството со одговорноста.

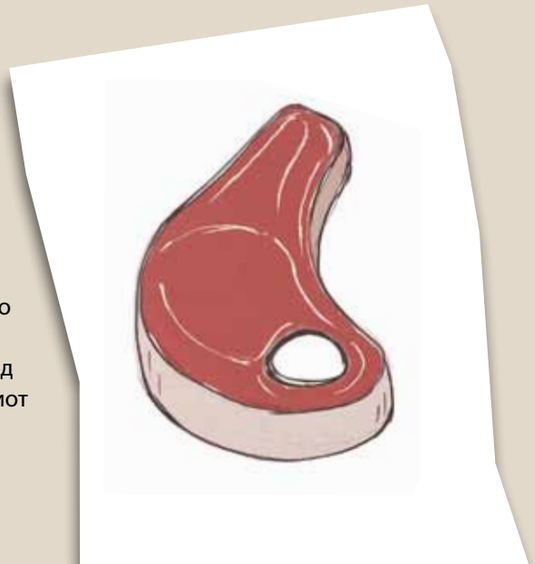


Јадете Помалку Месо

За да се произведе еден килограм месо, во атмосферата се ослободуваат 36.4 килограми CO2 и се потребни 15.500 литри вода и 7 килограми сточна храна. Глобално гледано, земјите од југот произведуваат соја и пченка за да обезбедат евтина сточна храна за развиените сточарски фарми во земјите од северот. Фактите зборуваат за себе: кога и останатите жители на Планетата би јаделе исто количество на месо како и жителите од Западот, тоа ниво на потрошувачка би било неодржливо. На пример, замислете само доколку жителите од Кина, Индија и Бразил почнат да консумираат толкаво количество на месо колку и жителите од западните земји, целата земјишна површина нема да биде доволна за да се прехрани толку добиток.
Во индустриските животински фарми, животните се збиени заедно и немаат никаква слобода да се движат, да се пуштаат на испаша или парење. Телињата се колат на возраст од само 6 месеци, забрзано товени со високо протеинска храна се со цел да се постигне поголем профит за пократок временски период и што е можно поевтино, без притоа да се обрне внимание на квалитетот, благосостојбата на животните и здравствената заштита.

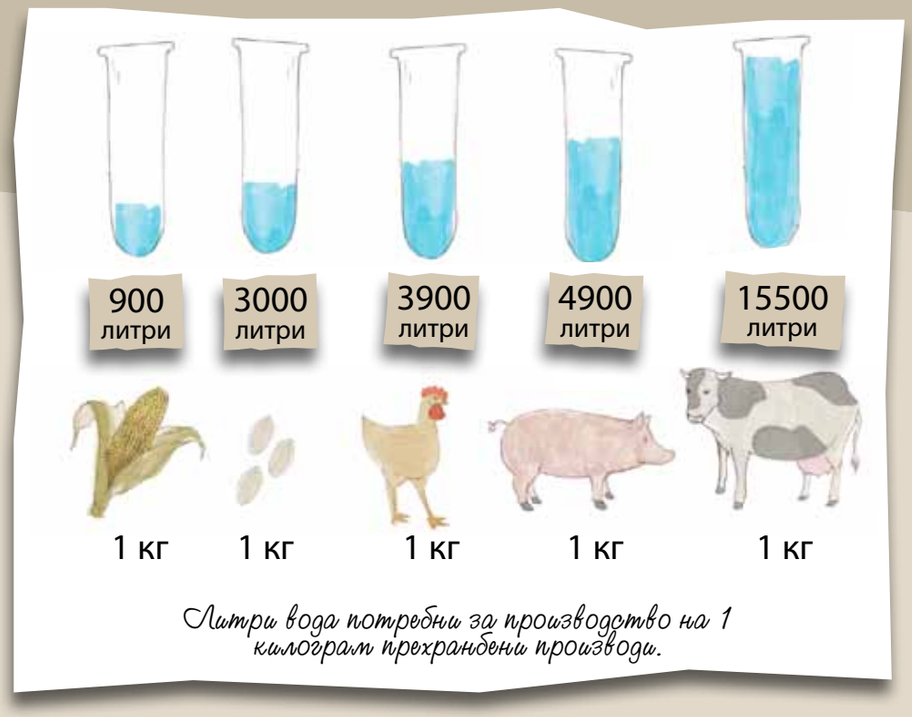
Решение?

Не треба да станете вегетаријанци, единствено што треба да направите е да консумирате помалку месо со добар квалитет кое потекнува од одржливи фарми и доколку е можно од локални раси. За да го избегнете загадувањето исто така пожелно е да им дадете предност на месните производи кои се произведени од фарми со затворени циклуси, кои шталскиот отпад го користат како ѓубриво.



Интензивно сточарство

Интензивното сточарство користи прекумерно количество на вода. На следната табела се прикажани количествата на вода кои се користат за производство на 1 килограм храна.



Литри вода потребни за производство на 1 килограм прехранбени производи.

Што и се случува...

... на животната средина

Според ФАО, добитокот произведува 18 проценти од "стаклениčките гасови" кои ја задржуваат топлината во атмосферата и со тоа предизвикуваат:

- топење на мразот во поларните предели;
- зголемување на морското ниво;
- природни катастрофи како што се поплави и бури;
- намалување на озонската обвивка;
- закиселување на океаните;
- константно зголемување на пустинските површини.

... на луѓето

- поголема отпорност на антибиотици;
- појава на нови човечки, особено вирусни болести (пр. епидемии на грип);
- оштетувања кои се направени од загадувањето;
- недостаток на земјишна површина за производство на храна за човекот и зголемување на земјишните површини за производство на добиточна храна;
- осиромашување на луѓето чија егзистенција зависи од земјоделството како резултат на нарушувањето на климатскиот баланс (сушни и влажни периоди);
- зачестена појава на болести кои се поврзани со прекумерното консумирање на животински масти и протеини (кардиоваскуларни заболувања, рак, дијабетес, покачен крвен притисок, прекумерна тежина).

Добри практики и совети кога купувате

- вашата искрана нека се базира на **зеленчук** кој може да го замени месото (пред се мешункаст зеленчук);
- консумирајте **помалку**, но поквалитетно **месо**, кое не потекнува од интензивните фарми;
- вашиот избор на месо нека биде **различен** од различни животни и раси, обидете се да купувате што повеќе алтернативно месо (од селските фарми, дивеч, јагнешко) и купувајте помалку познати парчиња на месо од трупот;
- обрнувајте внимание на цените, екстремно ниските **цени** се најчесто индикатори за експлоатирани животни и/ или животна средина;
- дајте им предност на месо добиено од животни кои ги одгледуваат здруженија на фармери, кооперативи и сите оние кои се придржуваат кон строгите **регулативи** за исхрана и благосостојба на животните и кои обезбедуваат јасни информации за потеклото;
- јадете месо од животни кои се одгледувани и заклани во **локалните** области, односно одгледувани од мали локални фармери кои одлично ги познаваат локалните раси;
- обрнете посебно внимание на количеството на **масти**, бидејќи тие се индикатори за благосостојбата на животните;
- внимателно читајте ги **декларациите** на етикетите.

Јајца



Во Република Македонија од 1 јануари 2012 година започна да се применува новиот Правилник за начинот на означување на јајцата (Сл.в бр.35/11), со што целосно е синхронизиран начинот на означување со тој од земјите на Европската Унија.

Истовремено Европската Унија објави укинување на кафезното одгледување на кокошки, кои претставуваа вистински стапици во кој секоја птица имаше простор од еден мал квадрат со страни од 23,5 сантиметри (550 см2).

Во новите регулативи се пропишани нови, поголеми димензии на истите (страните на квадратот во кој е сместена живината се зголемени на 27.5 сантиметри или со целосна зафатнина од 750 см2, висината е исто така зголемена и тоа од 40 на 45 сантиметри) и истите мора да имаат и гнезда во кои ќе ги полагаат јајцата, кое е најмалку 15 сантиметри широко.

Македонија во моментов има еден милион несилки од кои само 100 илјади се чуваат според барањата за нивната благосостојба. Кафезите не смеат да бидат наредени едни врз други и мора да имаат по најмалку 750 квадратни сантиметри за кокошка. Во моментов на тој простор се чуваат во просек по две.

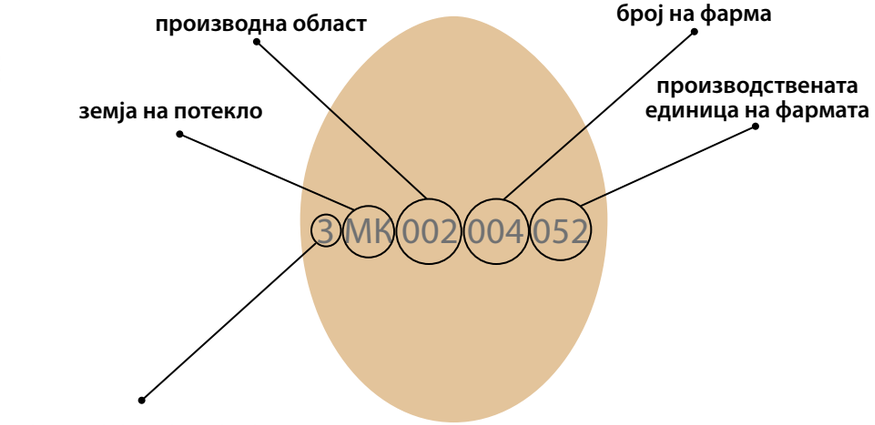
Потрошувачите сепак можат да избираат да купуваат јајца кои се добиени од "слободно одгледувани" кокошки кои слободно се движат, не се присилени на живот во ограничен простор и се хранети со житарици кои можат сами да ги избираат. Птиците кои се одгледуваат на овој начин се поздрави бидејќи имаат целосна слобода која ги доближува до нивниот "природен" начин на живот.

Овие јајца не содржат бои кои често се додаваат во храната на кокошките одгледувани во кафези со цел да се прикрие лошиот квалитет на жолчката. Исто така тие се поздрави, похранливи и повкусни.
Со означувањето треба да се означи потеклото, видот и локацијата на фармата. Но, овие ознаки воопшто не се лесни за разбирање.

Според нашиот правилник се пропишува начинот на означување на јајцата од класите А и Б наменети за консумација. Јајцата од класа А со потекло од Република Македонија се означуваат со ознака "МК", во производен код кој е составен од најмногу 13 ознаки (Сл.1).
Јајцата од класа Б се означуваат со ознака "В", околу која е исцртан круг.

Табела која ќе Ви помогне при изборот кога купувате јајца од класа А:

Сл. 1



начин на одгледување

0 = слободно одгледување, со вегетација, органска храна, за една кокошка/ 4 метри квадратни

1 = слободно одгледување, со вегетација, за една кокошка на 2,5 метри квадратни

2 = шталско одгледување (во затворени штали со постојано вклучени сијалици), 9 кокошки на 1 метар квадратен

3 = во кафези, 13 кокошки на 1 метар квадратен



Тркало на сезоните

Консумирањето на сезонско овошје и зеленчук значи и избор на култури кои се со ниски вложувања, избегнување на производи кои се добиени во стаклености и оранжерии кои имаат забележително влијание врз животната средина преку употреба на средства за заштита на растенијата, а воедно значи и избегнување на производи увезени од надвор. Тоа значи пред се консумирање на производи кои во тој момент поседуваат одличен квалитет и вкус. Грав или домати кои се одгледуваат на отворени површини за време на нивната сезона, се секако со подобри својства кои го определуваат квалитетот, од оние кои се одгледуваат во оранжерии, се собираат недозреани и патуваат илјадници километри!

Но и покрај тоа, денес, не се почитува циклусот на сезонска храна и исхрана, бидејќи големите маркети им овозможуваат на консументите да купуваат јагоди во зима и портокали во лето. За да понудиме неколку предлози, го подготвивме ова тркало на сезоните од овошје и зеленчук, кое ќе им даде практични совети на сите оние кои се заинтересирани да се хранат следејќи ги годишните времиња.



ESSEDRA

Edited by Slow Food®



This project is funded by the European Union

- извадете го сезонското тркало
- залепете го на фрижидерот
- придржувајте се до советите!



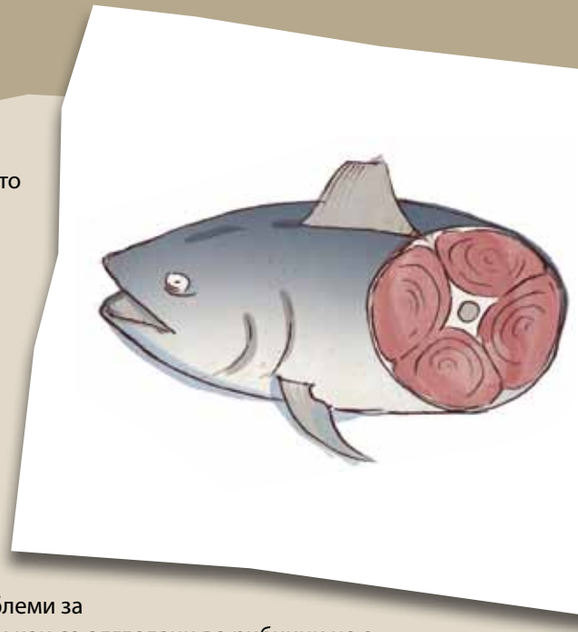




Пролет – Лето – Есен – Зима



Како да одбереме риба



Зошто мора да внимаваме на количеството на риба кое го консумираме? Зарем консумирањето на што повеќе риба не е првиот совет на секој нутриционист? Но проблемот е тоа што, дали од конформизам, мода или едноставно од мрзеливост, ние секогаш јадеме исти видови на риба. Како резултат на тоа голем број на видови, како што се охридската пастрмка (двата вида пастрмка Salmo letnica и Salmo balcanicus), преспанскиот крап и јагулата поради неконтролираниот лов загрозен е нивниот опстанок.

Но исто така и рибниците создаваат проблеми за животната средина, а купувањето на риби кои се одгледани во рибници не е соодветна замена.

Решението на овој проблем, не е да престанеме да купуваме риби, туку да купуваме помалку познати видови од нашите езера и реки, кои се исто така добри. Доколку се придржуваме до неколку едноставни правила (почитување на минималната големина; почитување на сезоната за лов и одбегнување на сезоната на мрестење на рибите; консумирање на разновиден избор на риба при што ќе ги научите и имињата на некои "заборавени" риби и рецепти за нивно приготвување), сеуште ќе можеме да уживаме во храната, која можат да ни ја понудат нашите езера и реки. Исто како и овошјето, зеленчукот и цела храна генерално, изборот на локална сезонска риба е најдоброто решение, кое овозможува целосно задоволување на потребите и притоа да не и штети на животната средина.

На кратко, можно е добро да јадете денес без притоа да се создаде опасност тоа да го продолжите и наредниот ден. Трпение и здрав апетит – овие се најефикасните оружја кои ги имаме на располагање.

Водич за купување на риба

Колку е рибата посвежа, толку е подобар нејзиниот вкус и не е штетна по здравјето на купувачите.

Генерално, обидете се да купувате цела риба, избегнувајте ги филетите: така може полесно да препознаете дали рибите се свежи и дали цената по која се продаваат е соодветна. Кога купувате свежа риба, обрнете внимание на следните карактеристики:

- **Мирис**: Свежата риба треба да има пријатен мирис на езерото или реката од каде што е уловена, никогаш не треба да мириса непријатно;
- **Изглед**: Свежата риба е сјајна и влажна, со вискозна површина. Треба да биде цврста на допир, а кога не е повеќе свежа таа е мека и има тенденција да се распадне;
- **Очи**: Треба да се бистри и сјајни. Одбегнувајте ги рибите кои имаат сиви и матни очи;
- **Жабри**: Се наоѓаат во основата на главата, тие треба да бидат со бледо црвена или розова боја, влажни, а не лепливи или безбојни. Проверката на жабри е еден од најлесните и најефикасните начини за потврда свежината;
- **Крлушки**: Мора да се цврсто прилепени на телото или целосно отстранети;
- **Месо**: Треба да е цврсто и еластично на допир, да не е лепливо и лигаво, да не се двои од коските т.е. збиена конформација на трупот;
- **Рани на трупот**: Рибите кои претрпеле некои физички оштетувања при ловењето имаат бледа боја на стомачната празнина и непријатна миризба.



Одбегнувајте да ловите и/или купувате риби кога се во период на мрестење:

- **Охридската пастрмка**: март;
- **Крапот**: мај - јуни;
- **Вардарка**: мај - јуни;
- **Белвица**: мај до јули па и во август;
- **Црвеноперка**: април до почеток на мај.

Консумирајте риби со минимално прифатлива големина:

- **Охридската пастрмка**: големина 30 см, тежина 0,5 кг;
- **Крап**: големина 40 см; тежина 2 кг;
- **Вардарка**: големина 8 – 10 см, тежина 0,018 кг;
- **Белвица**: големина 12 см, тежина 0,05 кг;
- **Црвеноперка**: големина 20 см, тежина 0,5 кг.

За да дознаете повеќе:

• **Слоу Фиш, кампања на Слоу Фуд за одржливо рибарство и одговорно консумирање на риба** *www.slowfood.com/slowfish/*

Етикети

Етикетите се основни средства кои ни се на располагање за да дознаеме повеќе информации за производот кој го купуваме. Денес, за жал, малку информации можеме да добиеме од етикетата на производот: или се оскудни и општи или се нападни и во стил на реклама и притоа неопходно е да научиме да го дешифрираме јазикот на етикетите.
Што сакаме да дознаеме од етикетите? Како за почеток тоа се состојките од кои е направен производот. Некои етиките се јасни, но постојат и такви кои се двосмислени. Озлогласениот термин "природни ароми", на пример е премногу општ и не укажува на состојките кои го даваат вкусот и аромата, а притоа самиот производ може да содржи растителни или животински екстракти кои од примарните суровини се извлечени со употреба на растворувачи, ензими или друго.

Уште една доста важна информација е географското потекло на примарните суровини. Во поголемиот број на случаи, така на пример еден италијански производ пар екселанс, како што се тестенините, може да се произведува и пакува во Италија, но пченицата од која се направени тестенините може да потекнува од Австралија или Канада. Добро би било секој купувач да ја знае оваа информација, но производителите често се одлучуваат за најлесниот начин "произведено во Италија". Но тоа не ни кажува ништо за географското потекло на пченицата. Прехранбената индустрија ни дава доста општи и небитни информации за производот бидејќи на тој начин може да се "замаскираат" многу фази кои се составен дел од производниот процес.
Исто така, би било корисно да се знае дали во текот на производството се употребуваат било какви специјални третмани (зрачење, рафинирање и т.н.) или да содржат детални информации за целиот производен синџир (како на пример присуството на ГМО во храната на животните). Овие податоци треба да бидат достапни за секој потрошувач кога го купува производот, но за жал многу ретко можеме да ги пронајдеме и уште помалку лесно да ги видиме од големите рекламни слогани. Етикетите кои се наоѓаат на производи кои потекнуваат од така наречени правични производни синџири (фер трејд), содржат поголем број и подетални информации.
Не е никаква случајност што етикетите кои се наоѓаат на сертифицирани органски биодинамични производи, кои се продаваат на најразлични саеми како и Слоу Фуд Президиум производите, најдобро ја пренесуваат приказната за самиот производ.

Слоу Фуд има развиено нов и многу подобар, комплетен и транспарентен тип на етикетирање, во кој основните информации за производот се јасни и се придружени со опис кој започнува од историјатот на производот кој го прави посебен, во контекст на неговото настанување па се до влијанието на производниот процес врз животната средина. Спојувањето на информациите и приказната ја прават етикетата скапоцена, па дури и "револуционерна" алатка која е способна да ја пренасочи не само поединечната потрошувачка туку и општите одлуки за начинот на производство.

Еден пример



Амбалажа

Кога зборуваме за амбалажа и пакување се мисли на хартијата која се користи за пакување на производите и храната. Постојат многу различни начини на пакување, но доколку се за еднократна употреба, тие имаат големо влијание врз животната средина. За да се избегне создавањето на огромни количини на отпад (денес амбалажата за пакување претставува 30% до 60% од целокупниот отпад), неопходно е да размислиме за нивната практичност и квалитет.

- Прво на што треба да се обрне внимание е дали пакувањето на еден производ е воопшто потребно, на пример не е потребно да се пакуваат свежите производи. Кога купуваме зелка која не е спакувана на пазар заштедуваме и попратно не ги трошиме материјалите кои се употребуваат за производство на специфичната амбалажа.

- Кога сте принудени да купите пакувани производи, обрнете внимание на материјалот од кој е направена. Обидете се да ја избегнете пластиката по секоја цена (направена е од фосилни горива, а процесот на рециклирање е тежок и доста скап). Одлучете се за хартиена или картонска амбалажа, стакло, алуминиум, амбалажа од органски влакна и од лесно биоразградливи и рецилирачки материјали.



- Покрај пластиката, обидете се да ги препознавате и амбалажите кои се произведени од хетерокомпозитни материјали како што е тетрапакот, тоа е тип на амбалажа која е направена од различни материјали кои се споени и се доста тешки за разградување.

- Одбегнувајте производи кои содржат повеќе од една амбалажа: на пример, грицки и крекери кои се пакувани во кеси и кутии. Целта на пакувањето е да се продолжи рокот на употреба на еден производ, но често пакувањето се користи и за транспортни цели на производот, од местото на производство до местото на продажба. Затоа е битно да се напомени дека колку е помал патот на храната толку е помал и рокот на траење, што овозможува сите локални производи кои се наменети за локалниот пазар да се транспортираат непакувани. Потрошувачите доста често од мрзеливост купуваат пакувани производи. Но зошто и покрај сите факти потрошувачите се одлучуваат да купат домати кои се спакувани во пластични кеси, кога можат да ги купат непакувани и при тоа да ги изберат најубавите по своја желба?

За крај, но не и најмалку важно, со купувањето на непакувани производи заштедувате пари.





Критериуми за купување

Повеќе овошје и зеленчук, повеќе интегрални производи, помалку месо и шеќер, разновидна исхрана – тоа се нашите предлози за здрава и избалансирана исхрана. Но кои критериуми треба да ги земеме во предвид кога избираме прехранбени производи секој ден? Еве краток преглед на факторите кои треба да ги имате во предвид кога купувате прехранбени производи:

- дајте и предност на локалната и **сезонска** храна;
- откријте ги повторно традиционалните и **локални** производи;
- нека Ви разбудат сомнеж производите со премногу долга листа на **состојки** и неразбирливи имиња;
- избегнувајте колку што можете повеќе производи кои содржат **адитиви**, вештачки бои и конзерванси;
- одберете производи кои располагаат со соодветни **информации** за начинот на нивното одгледување и/или за производните техники;
- избегнувајте непотребно пакување или одберете **амбалажа** чии материи се биоразградливи, лесни за рециклирање со што се намалува количината на отпад;
- купувајте само она што Ви е потребно за да ја намалите количината на **отпад**.

Co-funded by the European Union

This publication has been produced with the assistance of the European Union.
The contents of this publication are the sole responsibility of Slow Food and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.

This publication was developed as part of the activities of the project "4cities4dev", co-financed by the European Union.

Thanks to the contribution of the ESSEDRA project, this publication was adapted and set up in 8 different versions, so to adhere to the specific contexts of the countries of the Balkans and Turkey.

Подготовка: Jacopo Borazzo, Valeria Cometti, Martina Dotta, Serena Milano.

Во соработка со: Elisa Bianco, Annalisa D'Onorio, Laura Drago, Francesca Farkas, Marina Mainardi, Arianna Marengo, Michèle Mesmain, Cristiana Peano, Raffaella Ponzio, Piero Sardo, Николче Николовски.

Графичка дизајн и печат: Alessia Paschetta
Илустрации: Alice Lotti, Annamaria Piana
Превод и адаптација на македонски: Емилија Неделковска

Печатено на рециклирана хартија.

