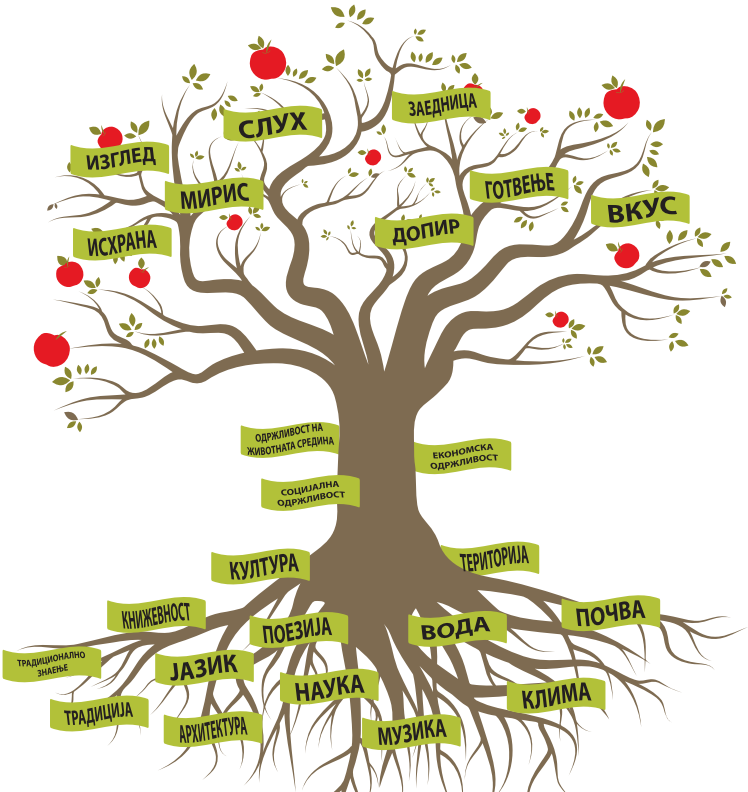
Slow Food®

Slow Food Залаци



**Да го зачуваме биодиверзитетот,
да ја зачуваме планетата.**

Дрво на храната



Храната е почва, семиња, вода, исхрана, вкус и култура

Издавач: Slow Food Macedonia © 2019

Уредници: Силвија Черијани, Серена Милано и Рафаела Понсио
Со придонес на: Роберто Бурдезе, Елеонора Џанини и Пјеро Сардо
Соработници: Габриеле Бораси, Серџо Капалдо, Мауро Креверо, Силвио Греко, Кристијана Пеано, Андреа Пецана, Василка Стефановска, Елена Каровска Гошевска
Научни совети: Паола Ребуфати и Франческо Сотиле
Превод на македонски јазик: Маја Силјаноска
Графика и уредување: Клаудија Саглити, Алесија Паскета, Горан Трсунов

Печатење: Сигнум Плус, Скопје,
Тираж: 1000 примероци

СЛОУ ФУД

Слоу Фуд е меѓународна организација која промовира добра, чиста и правична храна за секого, благодарение на доброволниот ангажман на стотици илјади луѓе ширум светот.

Нашите проекти

 **Арката на вкусови** е каталог во кој се собрани илјадници традиционални производи од целиот свет на кои им се заканува опасност од исчезнување.

 **Президиумите** на Слоу Фуд директно ги вклучуваат малите производители, кои го зачуваат знаењето на претците и претставуваат конкретни примери на одржлив локален развој.

 **Пазарите на фармери** ги вклучуваат производителите кои нудат локална, сезонска и одржливо произведена храна директно на потрошувачите.

 **Слоу Фуд градините** воспоставени во училишта, локални заедници или семејни, во кои храната се одгледува со агроеколошки техники, им помагаат на луѓето да ја вреднуваат храната и да учат да ја почитуваат земјата.

 Во 2004 година, Слоу Фуд ја создаде **Тера Мадре**, мрежа на заедници на храна кои ги сочинуваат земјоделци, рибари, сточари, занаетчии, готвачи, млади, активисти и истражувачи кои работат на промовирање на нова култура на храна, заснована врз зачувување на биодиверзитетот, заштита на животната средина и почитување на локалните култури и традиции.

www.slowfood.com
www.slowfoodfoundation.org
www.slowfood.mk
www.terramadre.org

ШЕСТОТО ИСТРЕБУВАЊЕ



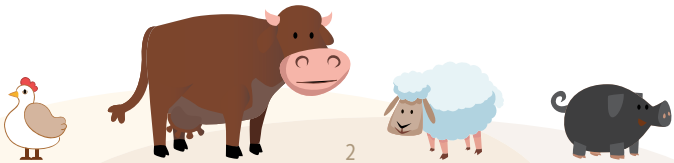
Видовите на растенија и животни, како и микроорганизмите, габите и бактериите исчезнуваат со огромна брзина, непредвидена во историјата на планетата. Секоја година 27.000 видови исчезнуваат засекогаш. Тоа значи три видови на секој час.

Исто така, секоја година уништуваме 10 милиони хектари на прашуми (во Борнео, Амазонијат и Африка) со цел да се создаде простор за засадување на палми за масло и полиња со соја.
Мангровите шуми и коралните гребени, се дом на бројни видови и нудат витална живототворна заштита на брегoвите, но веќе се намалени за 20% и 35%, соодветно.



Во 2007 година е евидентирано дека пчелите, кои опрашуваат голем број јадливи растенија, почнаа да изумираааат. Во Европа, смртноста е околу 20%, додека во Америка достигна преку 40% во текот на последните години.

Едно истражување од 2011 година направено од Универзитетот на Екстер, Велика Британија предвидува постојано исчезнување на еден од десет видови до крајот на овој век.
Сведоци сме на она што многумина го нарекуваат шесто масовно истребување на видовите. За време на петтото, пред 65 милиони години, се случило изумирањето на диносаурисите. Сепак постои значителна разлика помеѓу моменталното изумирање и тие од минатото. Оваа глобална еколошка криза е предизвикана од луѓето.





Во последните 70 години уништивме три четвртини од агробиодиверзитетот внимателно селектиран од страна на земјоделците во текот на претходните 10.000 години.

Рамнотежата беше уништена кога започнавме да воспоставуваме фарми со интензивно (индустриско) земјоделско производство. Индустријата нема време да го следи ритамот на природата. За неа нема сезони и трпение. Секогаш мора да има масовно производство, во големи количини, колку може побрзо.

Индустриското земјоделство започна во Америка после Втората светска војна кога воените машини биле реструктурирани. Амониум нитратот, една од компонентите на експлозивите, се докажа дека е одлична состојка за производство на вештачки ѓубрива. Претходно, почвата се збогатуваше со ротирање на културите со мешунки како грав и грашок и користење на арско ѓубриво. Но, одеднаш стана многу лесно да се купи вештачко ѓубриво, како и пестициди, хербициди и гориво за машините. Всушност, започнавме да се храниме со нафта.



Неколку мултинационални компании ја искористија контролата врз нашата храна, патентирајќи ги хибридните семиња, ѓубривата, пестицидите и хербицидите, а со тоа наметнувајќи сопствени правила на пазарот. Првите три (Монсанто, ДуПонт Пајонир и Сингента) сега имаат сопственост од 53% од светскиот пазар на семиња, додека првите десет контролираат 76%. Кругот беше затворен со генетски модифицираните семиња, како екстремно продолжување на овој процес. Земјиштето засадено со ГМО во 1996 година, порасна од 1,7 милиони хектари на 185.1 милиони хектари земја насадена со ГМО во 2016 година.



Приказната наликува на таа за морињата и океаните. Флотите на индустрискиот риболов станаа се побројни, моќни и ефикасни благодарение на високо развиената технологија. Сонори, авиони и сателитски платформи се употребуваат со цел да се идентификуваат видовите риби. Честопати на морското дно се користат огромни рибарски мрежи кои уништуваат се околу нив.

Индустрискиот риболов е значително зголемен непотребно, бидејќи повеќе од 40% од уловите се фрлаат назад во морето. Во меѓувреме, ѓубривата, пестицидите, ѓубрето и нафтата завршуваат во водата.

Пластичниот отпад формира огромни пловни острови во водата и емисиите на јагленот диоксид ја зголемува киселоста на океаните, загрозувајќи го морскиот синџир на исхрана.





ДА ЗАПОЧНЕМЕ ОД БИОДИВЕРЗИТЕТОТ

Биодиверзитетот е разновидност на животот: од микроорганизми, растителни и животински видови, екосистеми и знаење. Тоа е нашата осигурителна полиса за иднината, затоа што им овозможува на растенијата и животните да се приспособат на климатските промени, неочекуваните настани и напади од болести и паразити.

Биодиверзитетот може да биде доместифициран, како и див. Покрај флората и фауната што живеат во природата, знаењето на земјоделците создало илјадници сорти на растенија и раси на животни, чија форма, боја, мирис и вкус ја рефлектира нивната локална историја.

Благодарение на селекционото размножување, локалните сорти и раси се прилагодиле на нивната околина, природно стануваат посилни и поотпорни, бараат помалку вода и имаат намалена потреба од пестициди, ѓубрива и ветеринарски третмани. Биолошката разновидност е исто така непроценлив извор на медицински лекови.

Започни со твојата локална област.
Запознај ја. Откриј ги локалниот
зеленчук, овошје и животинските раси,
како и традиционалниот леб, сирење
и месни производи,
а потоа кажи ни нас за нив!





Помогни им на локалните мали производители кои ја почитуваат животната средина: купи ги и зготви ги нивните производи!

Традиционалното знаење е дел од биодиверзитетот и им овозможи на генерации земјоделци да се посветат на култивирање на најтешкото земјиште, да трансформираат млеко, месо, жита, овошје и зеленчук во илјадници производи: леб, кускус, сирење, колбаси, зимница, слатки...

Заштитата на биодиверзитетот значи почитување на сите различности, места, заедници со нивното знаење и култури. Тоа значи растење на многу различни нешта, но во мал обем. Тоа значи произведување помалку, но давање поголема вредност на она што е произведува и сведување на минимум на она што се фрла. Тоа значи јадење претежно локална храна. Тоа значи промовирање на систем кој е урамнотежен, траен и одржлив. Тоа значи заштита на малите земјоделци, рибари и сточари кои ја разбираат кревката рамнотежа на природата и работа во хармонија со екосистемите.

Затоа Слоу Фуд верува дека е можно да се нахрани планетата и да се гарантира добра, чиста и правична храна за сите, почнувајќи од биодиверзитетот.



Главни производители на пченка на глобално ниво

СВЕТ НА ПЧЕНКА

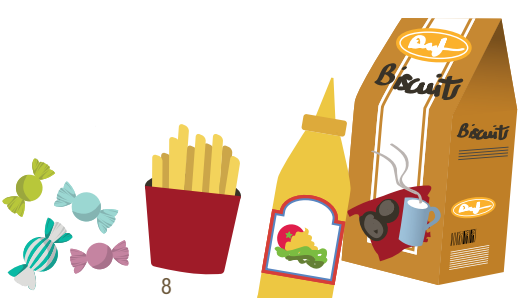
„Ние сме тоа што јадеме“. Така кажа познатиот филозоф од 19-ти век Лудвиг Фејербах, истакнувајќи ја нераскинливата врска помеѓу умот и телото и важноста за тоа како се храниме.

Два века подоцна, Мајкл Полан во „Дилема на омниворите“ го комплетираше цитатот: „Ако ти си тоа што го јадеш... тоа што си е пченка “.

Деновиве, пченката се наоѓа скоро насекаде, со неа се храни добитокот од кого понатаму се преработува месото и се добиваат стекови и хамбургери. Се употребува и како храна за кокошки, свињи, мисирки, овци, па дури и за лосос.

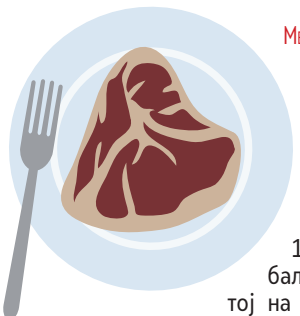
Јајцата, сирењето и јогуртот индиректно се направени од пченка, а пченката се појавува на списокот на состојки на многу преработени производи што се продаваат во супермаркетите - сосови, колачиња, мајонез, чипсови, готови сосови, бонбони - под неочекувани имиња како глукоза, сируп од гликоза, аскорбинска киселина, лимонска киселина, слад, малтодекстрин, кристална фруктоза, модифициран скроб, сахароза...

Пченката, повеќе од која било друга култура, доминира во нивите и на полиците во супермаркетите:
Расте брзо, дава големи приноси и е многу разновидна.
Ако поставената главна цел е зголемување на земјоделската продуктивност, тогаш таа е идеален производ, а бројките зборуваат за успехот.
Глобалното производство на пченка се зголеми за 386% во последните години, достигнувајќи 1.099,6 милиони тони во 2019 година.
Типичен производ на индустриски монокултури, пченката што ја наоѓаме на нашите чинии е сосема различна од илјадниците традиционални сорти со светло обоени јадра што сè уште се одгледуваат - во мали количини - во нивната татковина, во Мексико и Андите.
Зрната на пченката што денес ја знаеме се секогаш со жолта боја, со иста тежина и должина, а растенијата се со иста висина. Овој хибриден вид на пченка, честопати е генетски модифициран, се произведува со употреба на индустриски методи и има огромно влијание врз животната средина, а секако и врз нашето здравје.
Зборувајќи за здравјето, прекумерната потрошувачка на индустриска храна е тесно поврзана со порастот на болести и хронични состојби како дебелина, дијабетес тип 2, карцином и срцеви заболувања.
Непријател број еден за здравјето на луѓето е шеќерот, а многу од неговите ефтини замени потекнуваат од пченка, како сируп од пченка со високо-фруктозен сируп, кој во последните 30 години стана главен засладувач на светот.



ПОТРОШУВАЧКА КОШНИЧКА

Но, пченката не е единствената работа што ја купуваме во огромни количини, честопати без размислување за последиците. Во нашата кошничка, може да најдеме и...



Месо. Потрошувачката на месо се повеќе расте, а трошоците за одржување на животната средина на таквата неурамнотежена исхрана е огромна. Производство на килограм говедско месо со употреба на индустриски системи за земјоделство, ослободува во просек 36,4 килограми јаглерод диоксид во атмосферата (интензивните сточарски фарми произведуваат 18% од стаклениците гасови одговорни за глобалното затоплување, што е поголем процент од тој на транспортниот сектор) и има потреба околу 15.500 литри вода и 7 килограми добиточна храна. Со продолжување на ваквиот начин на исхрана, да се јаде месо според стапката на која Западот се навикна (и земјите во развој се приближуваат) е неодржливо.

Ова е неподобно и затоа што прекумерната потрошувачка на месо е тесно поврзана со страдањето на животните во интензивните фарми.

Јадете помалку месо, со подобар квалитет, од фарми кои се грижат за благосостојбата на нивните животни и квалитетот на нивната исхрана. Изберете локални раси и купувајте помалку познати парчиња месо за да се спречи отпадот.



Ракчиња. Дали некогаш сте се запрашале од каде доаѓаат ракчињата во вашата чинија?

Често доаѓаат од тропските предели, каде интензивно се ловат во огромни количини. Но, количините се приближно до максималната граница на експлоатација и техниките кои се применуваат за улов се погубни за животната средина.

Па, дали има одржливо рибарство?

Не, затоа што огромни површини на мангрова шума се уништуваат секоја година за да се обезбедат локации за фармите за ракчиња кои се барани насекаде во светот, со сериозни последици по животната средина и малите рибарски заедници.



Ако не сакате да се откажете од јадењето ракчиња, проверете дали доаѓаат од водените површини во близина. Ние немаме морски ракчиња, но затоа треба да се едуцираме за слатководните ракчиња кои некогаш во нашите води ги имало во изобилие. За жал денес ги нема како резултат на човековата негрижа за нашите реки и езера. Или едноставно заменете ги во омилениот рецепт со нешто локално. На пример: полжави.

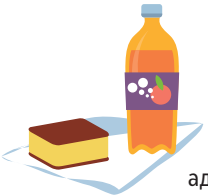


Банани. На глобално ниво, индустријата е контролирана од пет мултинационални компании кои го одгледуваат ова овошје на големи плантажи со употреба на големо количество на пестициди, вештачки ѓубрива и фунгициди кои често се применуваат од страна на локалните работници.

По бербата, гроздовите на банани започнуваат долго патување, прво со брод преку океанот, а потоа пат по магацини каде што плански се зреат и потоа се продаваат. На пазарот доминира само една сорта Кавендиш, додека многу други се игнорираат.

Направи дополнителен напор: Кога купуваш банани, избери органски и фер трејд кои нудат подобри гаранции за животна средина и социјалната одржливост. Или едноставно замени ги бананите со локално овошје во твоето секојдневно мени.

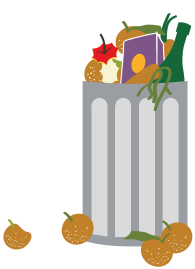




Грицки, колачи и газирани пијалоци. Дали сте сигурни дека најдобрата закуска е индустриска торта и засладен пијалок? Можеби не знаете за индустриските сокови - засладени со високо-фруктозен сируп и надополнети со адитиви и бои - се едни од главните причини за дебелина.

Исто така, грицките и колачите скоро секогаш вклучуваат палмино масло во листата на нивните состојки. Големи области на прашумите се намалуваат секоја година да се подигнат плантажи за производство на палмино масло.

Размислете малку подлабоко, одвојте малку повеќе време и обидете се да ги замените нездравите индустриски грицки со нешто поздраво: сок од органско овошје, некој свежо исцеден сок или домашно смути. Леб, путер и џем; домашен колач. Зарем тоа не звучи подобро?



Отпад. Ако не сте внимателни, секој пат кога ќе ја пополните вашата количката, исто така го пополнувате контејнерот за ѓубре. Не верувате? Каде завршуваат сите пластични шишиња, вишок пакување, храната што ја купивте, храната која ја купивте но не стигнавте да ја конзумирате - или јаболкото со дамки, искривениот морков - затоа што никогаш не успеал да стигне во супермаркетот? Бројките за глобалниот отпад на храна се шокантни: Во Северна Америка и во Европа, секој од нас фрла околу 280 до 300 килограми храна годишно.

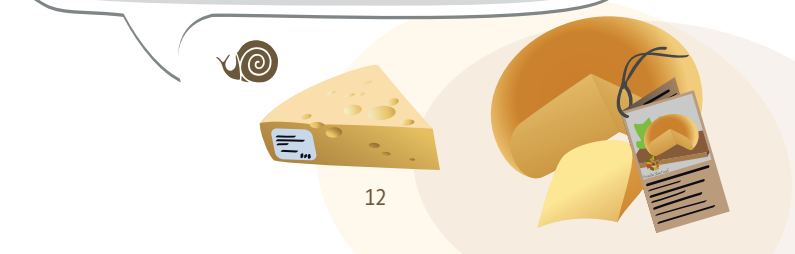
Во меѓувреме, во остатокот од светот милиони страдаат од глад.

Обрнете поголемо внимание на она што го купувате. Изберете сезонски производи, за кои не чекате да патуваат илјадници милји за да стигнат до вашата кујна, и ако е можно, купете директно од производителот. Научете како да готвите и искористете ги остатоците што можат да се претворат во ќофтиња, крокети итн.

ЧИТАЈ ГИ ЕТИКЕТИТЕ!

Потрошувачите имаат алатка за донесување на подобри одлуки: етикетата на храната.
Учењето да читаме етикети може да ни даде многу информации.
Сепак, етикетите не ни кажуваат сè. Всушност, на нив обично изостануваат многу важни детали. Кога станува збор за сирењето, етикетата ги дава состојките (млеко, сирило, сол), тежината, датум на производство и каде сирењето е произведено.
И исто така, ќе ни каже, дека млекото било термички третирано, бидејќи во спротивно, ќе видиме „сурово млеко“ во списокот на состојки.
Дали знаете сè што треба да знаете? Пред да кажете „да“, обидете се да одговарите на следниве прашања: Какво млеко се користело за да се направи сирење? Млеко од животни одгледани од млекарницата, или купено, дури и од друго потекло и друга земја? Дали е тоа млеко од локална раса? Како беа животните одгледани? Со што се хранат? Можеби е храна со ГМО потекло, трева или индустриска храна како третирана со производи против мувла, конзерванси и други адитиви? Дали знаете од кога и каде е направено сирењето? Колку време е зреено? Многу од овие прашања нема да бидат одговорени, затоа што етикетите имаат тенденција да испуштаат повеќе информации отколку што се вметнати во етикетата.
Но, не се сите вакви. Во **описните етикети**, користени за локалните производи како Президиумите, на пример, опишани се сите аспекти на производството што му овозможуваат на потрошувачот да е свесен за квалитетот на производот.

Прашајте го продавачот и замолете го да ги добите информациите кои ви се потребни.
Ако познавате производители, прашајте ги како тие произведуваат.
Изберете производи со подетални етикети.
И делувајте секој ден за да станете посвесни.





ЗАДОВОЛСТОВО ВО ГРАДИНАТА

Одгледувањето на сопствената храна значи разбирање на нејзината вредност и изучување како да се избегне отпад. Тоа значи создавање на интимна врска со почвата. Тоа значи пристап до свеж, здрав и вкусен зеленчук. Од оваа причина, важно е да научиме и повторно да почнеме да ги градиме градините дома, во училишта, во парковите и локалните заедници. Сè што ви треба е мала парцела, тераса или дури и само балкон.

Многу видови овошје, зеленчук, мешунки, ароматични билки, па дури и лековити растенија може да се одгледуваат во градина. Важно е да се изберат растенија кои се најпогодни за областа и помагаат да се возобнови употребата на традиционалните семиња од локалните земјоделци. Основно е да се грижиме за плодноста на земјата, правејќи компост со органски отпадоци од кујната.

Слоу Фуд промовира создавање градини низ целиот свет. Особено е импозантна бројката во Италија и Америка. А неколку години наназад интензивно се работи на кампања и воспоставување на 10.000 градини во Африка.

Во партнерство со Град Скопје, Слоу Фуд Водно веќе две години активно води кампања за Училишни градини во основните училишта во градот Скопје.

Одгледувајте своја храна.
Засадувањето во градина е
добро за околината, вашето здравје и душа!

Поддржано од:



Република Северна Македонија

Министерство за земјоделство, шумарство и водостопанство

Да ја нахраниме планетата
со добра, чиста и правична храна
за секого е можно,
почнувајќи со биодиверзитетот.

Придружи ни се!
Стани член на Слоу Фуд денес

www.slowfood.mk