

Во ритам со природата

Автор: Николче Николовски, претседател на националниот одбор на „Слоу фуд Македонија"

Традицијата значи одржливост, а почитувањето на одржливоста е наша одговорност кон иднината. Културата на традиционалната храна денес станува опција за иднината

Традицијата е илузија на постојаност, вели Вуди Ален, веројатно алудирајќи на непроменливоста или можеби на конзервативноста. Но, денешните современи текови во природата и во општеството се рефлектираат во сите сфери на живеењето, меѓу кои и на земјоделството, производството и на консумацијата на храната. Рефлексија на тие текови се новите концепти во гастрономијата.

Одговорна гастрономија

Природата е неисцрпен извор на инспирација: таа го диктира ритамот на кујната, на земјоделците, одгледувачите и на рибарите. Модерните готвачи и гастрономи треба да се свесни за сопствената одговорност за зачувување на природните ресурси. Преку своите менија во ресторанте тие треба да им оддаваат почит на локалните производи и на локалниот биодиверзитет, како мерка за исклучителен квалитет.

Ова е особено важно денес, кога се соочуваме со многу актуелни прашања поврзани со нашата храна и опстанокот на планетата, како што се фрлената храна и климатските промени. Производителите, а особено готвачите и сопствениците на ресторани, имаат важна улога за едукација и јакнење на свеста за одговорниот избор што треба да го направат консументите кога се гости во нивните ресторани или додека пазаруваат на зелен пазар или во супермаркет.

Климатските промени се креатори на менито

Климатските промени се голем предизвик за нас, кој ни изгледа премногу застрашувачки и со кој не би можеле да се справиме директно преку нашите сопствени акции. Недостигот на храна е акутен проблем, предизвикан и од климатските промени. Сепак, постои една мала промена што секој од нас може да ја направи и да даде личен придонес преку менување на начинот на исхрана и прифаќање поздрава и еколошки поодржлива храна.

Од видот на храната што избираме да ја јадеме зависи и нашиот личен „јаглероден отпечаток". Месото и млечните производи, кои сочинуваат 22 отсто од исхраната на жителите на развиениот свет, се одговорни за големите количества емисии на стаклснички гасови, особено на метан и азотен оксид.

Потценети производи

Постои една група производи, високо хранлива, богата со протеини и есенцијални микронутритиенти, која се карактеризира со мала емисија на јаглероден диоксид во атмосферата. Тоа се мешунките.

Потценети како група производи, во мешункастите растенија се вбројуваат: гравот, грашокот, боранијата, леќата, наутот. Сите тие производи имаат извонреден спектар на здравствени и еколошки придобивки.

Со оглед на тоа што мешунките не бараат азотни ѓубрива, во кои главна компонента се фосилните горива, голема придобивка е токму намалената употреба на тие горива. Со уникатната способност да го „фиксираат" азотот од атмосферата, мешункастите растенија се во можност директно да го врзат азотот од атмосферата и да го претворат во хранливи материи, кои се од суштинско значење за растот на растенијата. Одгледувањето мешункасти растенија ја прави почвата поплодна, се намалува потребата од ѓубриво дури и за следните култури што подоцна ќе се одгледуваат на истата површина.

Покрај тоа, мешункастите растенија се високо штедливи на вода, односно имаат низок „воден отпечаток". Потребни се само 163 литри вода за да се произведе 1 килограм

Одгледување говеда од расата буша во Мариово
фото-кредит © Катерина Мавровска
Да се консумира помало количество месо, но со подобар квалитет. Тоа подразбира месо добиено од животни одгледани во благосостојба и хранети со природна и квалитетна храна.



мешунки, во споредба со неверојатни 15.500 литри колку што се потребни за 1 килограм говедско месо! До 2030 година се очекува побарувачката за вода за пиење да се зголеми за повеќе од 50 отсто, а на земјоделството отпаѓаат околу 70 проценти од водата што се искористува на глобално ниво.

Потрошувачката на месо по жител забележа повеќе од двоен пораст во светот во развој од 1963 година, додека потрошувачката на мешунките е намалена за речиси 50 проценти во споредба со истиот период. Како потрошувачи, ако неколкупати неделно месото го замениме со мешунки, може значително да ја намалиме емисијата на јаглероден диоксид. Да не ги ни споменуваме многубројните здравствени придобивки од консумацијата на мешунки, како што се намалениот ризик од срцеви заболувања и регулирањето на телесната тежина. Речиси без масти, мешунките се богати со есенцијални микронутритиенти: железо, цинк, калиум, магнезиум и селен, диетални влакна, и „добри“ јаглехидрати. Како врв на сето тоа, тие се и богат извор на протеини – содржат трипати повеќе од житните култури (пченица и ориз).

Со климатските промени во услови на зголемени температури и суши, неопходни се приспособливи култури. Тоа станува многу важен предуслов за обезбедување храна и безбедност во исхраната. Мешунките полесно се приспособуваат и се потолерантни на овие временски услови.

Храната како решение

Јасно е дека мешунките се неверојатна храна и заслужуваат поголемо внимание и во потрошувачката и во производството. Во изминатите неколку децении кај мешункастите култури не е забележан скок на приносите поради подобрените технологии, како што е случајот со житните култури. Во земјите во развој сè уште постои значителен јаз во приносот на мешункастите култури за 25 до 60 проценти помалку од нивниот реален принос.

Подобрувањето на понудата од мешункасти култури, истовремено, ќе ги задржи и цените на прифатливо ниво за многумина, за кои животинските протеини се недостапни. Не смееме да заборавиме дека околу 805 милиони луѓе во светот сè уште се недоволно нахранети. Мешунките се главен извор на протеини за милиони луѓе, вклучувајќи и 360 милиони вегетаријанци само во Индија.

За наша среќа, во прилог е и фактот што имаме совршена храна во борбата против климатските промени. Мешунките истовремено се и вкусни и разновидни. Од традиционалното тавче-гравче, лебот наутлија, преку светски познатите специјалитети од либанската кујна фалафел и хумус, до наједноставните салати и чорби, кои лесно може да ги приготвите и да станат чест гостин на вашата трпеза, дел од вашата секојдневна исхрана.



Грав од Осоговскиот Регион

фото-кредит © Иво Данчев

Мешунките од Осоговскиот Регион изобилуваат со голем број локални сорти на грав во различни форми, големини и бои на зрната. Од нив локалните жители подготвуваат најразлични специјалитети.



Тетовски грав

фото-кредит © Slow Food Macedonia

Тавче-гравчето е синоним за македонската кујна. Меѓу познатите сорти грав што се одгледуваат кај нас и се користат за овој специјалитет, секако, е тетовскиот грав, како најпознат мешункаст „бренд“ кој своевремено се извезувал од Македонија.

Впрочем, мешунките отсекогаш биле присутни во исхраната на нашите предци, тие се дел од нашата култура на храна. До денес се познати навиките: Секој петок – гравче, или постите кај православните христијани, кои заземаат добар дел од годишниот календар, кога главни намирници за готвење се мешунките.

Традицијата – виза за иднината

Заштитата на биодиверзитетот значи почитување на сите различности, места, заедници и култури. Тоа значи одгледување на многу различни видови и сорти, но во мал обем. Значи производување помалку, но давање поголема вредност на тоа што се произведува и сведување на минимум на тоа што се фрла. Јадење претежно локална храна. Промоција на систем што е урамнотежен, траен и одржлив. Тоа значи заштита на малите земјоделци, рибари и сточари, кои ја разбираат кревката рамнотежа на природата и работат во хармонија со екосистемите.

За организацијата:

„Слоу фуд“ (Slow Food) е меѓународна, непрофитна организација со членови и поддржувачи насекаде во светот, кои го поврзуваат задоволството и добрата храна со обврската кон заедницата и животната средина. „Слоу фуд Македонија“ (http://slowfood.mk/) е национална организација на мрежата во земјава, чија мисија е преку едукација, кампањи и промоција, да се изгради гастрономската култура инспирирана од традицијата, разновидните земјоделски производи од локалните производители и знаењето на новите генерации за одржлив развој.