



Slow Food®
Macedonia

Молскавици и плескавици



Водич за климатски промени
Добри навики за начин на исхрана
која е пријател на животната средина



Издавач:	Slow Food Macedonia © 2020 info@slowfood.mk www.slowfood.mk
Уредник:	Николче Николовски
Автори:	Катерина Јордановска, Елиса Бјанко, Роберто Бурдеше, Бјанка Минердо
Стручни соработници:	Винченцо Ферара, Силвио Греко, Синсиа Скафиди
Лектура:	Марина Геческа Василевска
Дизајн:	Алесандра Леонарди
Графичко уредување:	Горан Трсунув
Печати:	Бабук, Битола
Тираж:	100 примероци

CIP - Каталогизација во публикација
Национална и универзитетска библиотека "Св. Климент Охридски", Скопје

502/504:613.3(036)


МОЛСКАВИЦИ и плескавици : водич за климатски промени : добри навики за начин на исхрана која е пријател на животната средина / [автори Катерина Јордановска ... и др.]. - Битола : Слоу Фуд Македонија, 2021. - 34 стр. : илустр. ; 21 см

Други автори: Елиса Бјанко, Роберто Бурдеше, Бјанка Минердо. - Библиографија: стр. 33-34

ISBN 978-608-65857-2-3

1. Јордановска, Катерина [автор] 2. Бјанко, Елиса [автор] 3. Бурдеше, Роберто [автор] 4. Минердо, Бјанка [автор]
а) Климатски промени -- Правилна исхрана -- Водичи

COBISS.MK-ID 54271493



Молскавици и плескавици

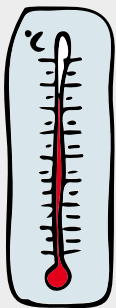
Водич за климатски промени
Добри навики за начин на исхрана
која е пријател на животната средина

www.slowfood.mk



СОДРЖИНА

Вовед	6
Храна и клима, сценарија	7
Начин на исхрана која е пријател на животната средина.....	9
1 Каде сè почнува и завршува?	10
Да ја почитуваме секоја капка вода	
Храна, а не производи	12
Избери одржливо земјоделство	
3 Биодиверзитетот е сојузник на климата.....	14
Јади повеќе овошје, зеленчук, риба	
4 Храната поминува многу километри	16
Јади локално, мисли глобално	
5 Секој вкус во свое време.....	18
Избери сезонски производи	
6 Како изгледа твојата храна?.....	20
Набавувај од оној што произведува!	
7 Квалитетот се исплаќа	22
Јади помалку и подобро	
8 Намали ја консумацијата на месо	24
Откриј ги мешунките	
9 Готвиш за да фрлиш?!.....	26
Избегнувај да фрлаш храна, употреби ги остатоците	
10 Чиј потрошувач си?	28
Стани и ти производител	
Сезонската природа на зеленчукот, овошјето и рибите во Македонија.....	30
Користена литература	33



ВОВЕД

Просечните температури се зголемуваат премногу брзо, додека феномените, како што се поплавите, сушите, ураганите, станаа вообичаена појава. Биодиверзитетот е еден од првите жртви на оваа состојба; нивото на морињата секојдневно се крева, додека нивото на езерата опаѓа, глечерите се топат, а зимите се благи и суви без снег, и повеќе од јасно е дека човекот има голема одговорност во врска со сето тоа.

Но, иако климатските прашања сево центарот на глобалната политичка сцена, односот помеѓу храната и климата, храната и животната средина се чини дека останува на маргините на дискусиите. Па, ајде да се обидеме да разбереме до кој степен системот на храна ги одредува и придонесува за климатските промени.

Почнувајќи од индивидуалното однесување преку секојдневниот избор на храна, секој од нас може позитивно или негативно да влијае врз животната средина. Всушност, не е важно која е нашата професија и кои се нашите вештини.

Храната е елементот кој нè обединува сите и изборот што се однесува на нашата исхрана е клучната алатка за обезбедување позитивни резултати во краток временски период.

На следните страници ќе се обидеме да дадеме насоки и совети за подобрување на нашите прехранбени навики поврзани со храната, од моментот на набавка на намирниците, па сè до моментот на готвење и консумација на истите.



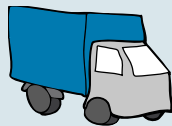
Во последните сто години просечната температура на планетата е зголемена за 0,74°C (IPCC – Intergovernmental Panel on Climate Change, 2017). Од 1880 година наваму, во текот на последната деценија биле забележани највисоки температури (температурните разлики не биле редовно забележувани во минатото), така што денес прогнозите не се многу надежни.

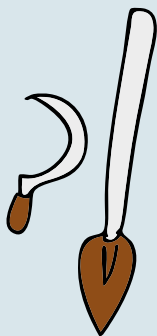
Климатските промени не значат само пораст на температурите, туку и трансформација на климатските системи со сериозни последици врз екосистемите и човечките активности. На пример, зголемувањето на температурата на водата во морињата за одредени степени целзиусови би го оневозможило размножувањето на стотици видови и би се намалила концентрацијата на кислород, што би предизвикало сериозни последици за живите суштества кои живеат во нив.

Според Food Climate Research Network, системот на храна е еден од главните причинители за загадување на животната средина. Започнувајќи од производството до потрошувачката, преку процесите на одгледување на растенијата и животните и обработката на почвата, процесите на преработка, пакување, дистрибуција, продажба, потрошувачка, па сè до начинот на обработка на отпадот, се пресметува дека целокупниот систем на храна е одговорен за една третина од емисиите на стакленички гасови во Европа.

Истражувањата покажуваат дека најголемите предизвикувачи на емисии на стакленички гасови во земјоделството се ентеричната ферментација кај добитокот (40%), изметот од добитокот (16%), синтетичките ѓубрива (12%), оризовата арпа (10%), управувањето со измет од добитокот (7%) и уништувањето на саваните (5%). (FAO, 2015) Земјоделството, кое е одговорно за емисија на 19,79% од

Според сценаријата на IPCC, се предвидува дека до 2100 година температурата ќе се зголеми уште повеќе, меѓу 1,8 и 4 °C. Главната причина за ова е зголемувањето на нивото на емисии на CO₂ и други гасови кои предизвикуваат ефект на стаклена градина. Се предвидува дека во периодот помеѓу 2000 и 2030 година количината на емисии на стакленички гасови би можела да премине од 9,7 на 36,7 милијарди тони годишно.





стакленичките гасови од нивите и фармите на светско ниво (FAO, 2017), истовремено претставува најранлива човечка активност која придонесува за климатските промени: зачестените сушни периоди, поплави и екстремните температурни промени влијаат врз производството на растителните производи и производите од животинско потекло.

Пресметано е дека со зголемувањето на просечната температура за 1°C, земјоделските култури би требало да бидат поместени за 150 километри на север и 150 метри повисоко. Денес во Британија веќе постојат лозови насади кои произведуваат грозје за шампањско – нешто што било незамисливо до пред само неколку години.

Значајно е да се нагласи дека последиците од климатските промени се одразуваат на земјоделството во целиот свет, не само во најпогодените области, односно во државите со висока стапка на индустријализација каде што секојдневно се користат современи техники за зголемување на приносите.

Последиците предизвикани од климатските промени се забележуваат и во најсиромашните држави. Иако земјоделските активности во овие држави имаат помало влијание врз климата, тоа не го менува фактот дека истите не се изземени од негативните последици на светско ниво. Но, во овој случај, за жал, земјоделците имаат помала заштита во однос на технологијата и гаранциите од страна на државите!

Според податоците добиени од IPCC, нивото на CO₂ присутно на Земјата во моментот е исто како и пред 25 милиони години. Но, внимавајте! Тогаш човекот и неговите активности не постоеле, ние ги создаваме условите кои придонесуваат за нашето сопствено исчезнување.

Начин на исхрана која е пријател на животната средина

Промената на начитнот на исхрана, внимавајќи и на начинот на производство на храната што ја купуваме и претпочитае, ориентирајќи се кон одржлив начин на живот, придонесува кон производство на храна која има помало негативно влијание врз климатските услови.

Секојпат кога пазаруваме и одлучуваме што да зготвиме, имаме можност да ја „подобриме“ животната средина во која живееме, притоа придонесувајќи за опстанокот на човечкиот род.

Добро е да се знае дека она што е добро за климата, е добро и за нашето здравје.

На пример? Ако јадеме помалку месо (јадеме многу повеќе отколку што не советуваат лекарите!) и одбереме да јадеме месо со најдобар квалитет, нашите дејствија ќе имаат поблаг ефект врз климата, воедно и нашиот организам ќе има бенефит, затоа што голем дел од заболувањата потекнуваат токму од прекумерната консумација на протеини од животинско потекло.

Па, ајде да видиме во кои сè области можеме да практикуваме добри навики.

Годишни емисии по глава на жител поврзани со различни прехранбени навики

(изразени во километри поминати со автомобил - 119g CO₂/km)



Извори:

<https://www.carbonindependent.org/18.html>

<https://www.nu3.de/blogs/nutrition/food-carbon-footprint-index-2018>

1 КАДЕ СЕ ПОЧНУВА И ЗАВРШУВА?

Лоши навики

Главниот регулатор на климата, воедно и првата жртва на климатските промени е водниот циклус. Нерационалната употреба на вода, нејзиното загадување и загадувањето на почвите кои не можат да служат како резервоари за вода, создава нерамнотежа во екосистемите, доведувајќи до прогресивно влошување на состојбата со водните ресурси.

Земјоделството (вклучувајќи наводнување на земјоделски површини, сточарство и аквакултура) е најголем потрошувач на питка вода со повеќе од 69% од годишната потрошувачка на вода на глобално ниво (EUROSTAT, 2019). Реките и езерата се сушат, нивото на водната површина се спушта, водните басени исчезнуваат. Загадувањето дополнително ја намалува достапната питка вода, а поради масовната употреба на губрива, пестициди и хербициди во интензивното земјоделство, тоа се смета како едно од главните причинители на загаденоста на водата.



**1.500
ЛИТРИ**

потребна количина вода
за производство на 1 тон
житарици

Извор:
www.waterfootprint.org

Што да избегнуваме?

1. Залудна потрошувачка на питка вода, почнувајќи од неефикасни системи за наводнување, до банални секојдневни навики. Дождовницата може да ја замени питката вода за градинарските потреби или, ако инсталацијата го дозволува тоа, да ги исполни секојдневните потреби во домаќинствата.

2. Неуррамнотежената исхрана со акцент на потрошувачката на производи од животинско потекло има поголемо влијание врз водните ресурси како резултат на водата што се користи за производството на добиточната храна.

3. Да не забораваме дека е потребно големо количество вода за производство во амбалажата за храната која ја консумираме.



118,4m³

просечна годишна
потрошувачка на
вода во домаќинството на
еден Македонец, додека
просечната годишна
потрошувачка на вода
во домаќинство на еден
Германец изнесува околу
44,4 m³ вода.

Извор: Eurostat, 2014



Производството на земјоделски производи кои се несоодветни за поднебјето, без да се земаат во предвид локалната клима и годишните времиња, е возможно само со потрошувачка на огромно количество вода.



**140
ЛИТРИ**

потребна количина вода за
производство на
1 шолја кафе;

Добри навики

Борбата против климатските промени се води и со обидот за заштита на водните ресурси кои обезбедуваат климатска рамнотежа. Водните ресурси се загрозуени од нашите индивидуални избори, почнувајќи од употребата на вода за производство на храната која ја консумираме, но и од покомплексни феномени, како што е порастот на температурите кој резултира со подигање на нивото на морињата. Ако една река пресуши, морето се повлекува во својата утока и предизвикува осолување на речните води, наштетувајќи им на водните и копнените организми кои не можат да се прилагодат на новата солена средина. Со тоа областа станува помалку продуктивна и жителите во таа област се принудени да мигрираат во потрага по нови земјишта и извори на вода.



**3.400
ЛИТРИ**

потребна количина вода за
производство на
1 килограм ориз;

Поддршката на еколошкото земјоделство е многу важна алатка во борбата со климатските промени. Тоа ја зголемува способноста на почвата да задржува вода, намалувајќи ја потребата од вода; користи еколошки методи за заштита на земјоделските култури, при што го намалува загадувањето на подземните води.



За производство на 1 килограм полиетилен терефталат (PET) се трошат 17,5 литри вода и се ослободува 2,3 кг CO₂ во атмосферата. Со оглед на тоа што едно пластично шише од 1,5 литри тежи 30 грама, за производството на садот се троши речиси половина од количеството на вода која се пакува во истиот сад.

Извор:
Worldwatch Institute, 2011



**15.500
ЛИТРИ**

потребна количина вода за
производство на 1 килограм
говедско месо;

Извор:

www.waterfootprint.org

Што да направиме?

1. Водејќи се според медитеранскиот начин на исхрана, наспроти англисаксонскиот кој се заснова на протеини од животинско потекло, индивидуално придонесуваме за заштеда на 90 кубни метри вода на годишно ниво;

2. Избегнувај да го миеш зеленчукот и овошјето под проточна вода; наместо тоа, остави го да отстои во сад наполнет со вода и сода бикарбона;

2 ХРАНА, А НЕ ПРОИЗВОДИ



до 37%

количество на емисии на стакленички гасови емитирани од системот на храна на светско ниво.

Извор: IPCC, 2019

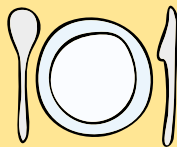
Лоши навики

Доминантниот систем на храна денес се заснова на индустриски модел, чија главна цел е максимално зголемување на приносите и профитот и освојување на меѓународните пазари. Заштитата на животната средина не е приоритет на овој модел кој фаворизира производство на монокултури на големи површини. Овој вид на земјоделство зависи од прекумерната употреба на синтетички ѓубрива и пестициди, користи огромни количини фосилни горива и се потпира на голем дистрибутивен систем кој пак има огромна потрошувачка на енергија од необновливи извори (на пример, нафта).

Покрај директните последици врз животната средина преку емисијата на стакленички гасови, интензивното земјоделство придонесува за зголемување на климатските промени, предизвикувајќи губење на биолошката разновидност, деградација на почвените ресурси, создавање пустински области и загадување на водните ресурси.

Што да избегнуваме?

1. Избор на храна само врз основа на цената – ниската цена ги прикрива трошоците на сметка на животната средина, нашето здравје или ниско платените производители;
2. Избор на увезени прехранбени производи, иако истите можат да се најдат и на локалните пазари од домашно производство.



51%

од човечката исхрана во светски рамки зависи од пченка, ориз и пченица.

Извор: World Atlas, 2019



71%

од обработливото земјиште во Европа опфаќа површина за сточарско производство.

Извор: Greenpeace, 2019



Добри навики

Одржливото земјоделство следи принципи на производство кои се во согласност со животната средина. Не постои универзален модел на одржливо земјоделство, но некои од најраспространетите модели се интегрираните, биолошките и биодинамичките модели на одржливо земјоделство. Одржливото земјоделство побарува минимални количества или воопшто не побарува употреба на ѓубрива и пестициди, тежнее кон употреба на обновливи енергетски извори, избегнува монокултурно производство и интензивна обработка на почвата, го следи ритамот на годишните времиња и ја почитува благосостојбата на добитокот.

Што да направиме?

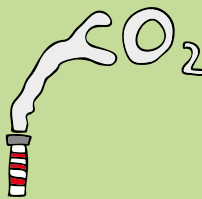
1. Информирај се како се произведени производите што сакаш да ги купиш;
2. Одбери органски производи, производи од биодинамичко земјоделско производство и производи кои се продукт на земјоделство кое има минимално влијание врз животната средина;
3. Потруди се да купуваш од локалните зелени пазари.



30

Вкупен број на земјоделски култури кои задоволуваат 95% од потребите за храна на човекот на светско ниво.

Извор: FAO, 2019



48-66%

Процент на намалена количина на емисии на CO₂ од органско земјоделско производство на површина од 1 хектар, наспроти конвенционалното земјоделско производство на годишно ниво;

Извор: FAO, 2002



Процентот на обесшумување на Амазонската Прашума во северен Бразил пораснал за **29,54%** во 2019 година споредено со претходната година, односно биле уништени 9762km² прашума. Со оваа стапка, бразилскиот Амазон целосно ќе исчезне во наредните сто и седумдесет години.

Извор: National Institute for Space Research (INPE), 2019



300.000

растителни сорти изумреле во последните сто години

Извор: ФАО

Лоши навики

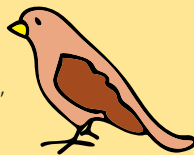
Биодиверзитетот е сериозно загрозен од многу фактори, вклучувајќи го интензивното земјоделство и другите методи на неодржливо производство на храна, како што е индустриското производство на риба.

На пример, во Југоисточна Азија се уништени стотици илјади хектари шума со мангури (вид на грмушка) за создавање простор за интензивно одгледување ракчиња (Valiela et al., 2001), а во периодот од 1973 и 2015 година биле уништени околу 18,7 милиони хектари од прашумите во Индонезискиот и Малезискиот Борнео, заменувајќи ги со палмини плантажи (Gaveau, D., Sheil, D., Husnayaen et al., 2016).

Притоа, управувањето со семенскиот материјал е во рацете на неколку земјоделски гиганти кои во значителна мера го намалија бројот на растителни видови на пазарот. Доколку некој растителен вид не се наоѓа на нивната листа (т.е. не е погоден за интензивно земјоделско производство), скоро е невозможно таквиот растителен вид да се пронајде на пазарот, да се одгледува и да се вкуси. Таквиот едноличен систем не може да се прилагоди на климатските промени.

Што да избегнуваме?

1. Засновање на начинот на исхрана на ограничен вид храна;
2. Консумирање риба и производи од риба чие производство не е одржливо: лосос, тропски ракчиња, панга итн.;
3. Консумирање месо и месни преработки кои потекнуваат од интензивно сточарско производство.



5.850 цицачи,
6.794 водоземци,
11.147 птици,
7.829 влекачи,
19.199 риби,
38.630 растенија,
22.688 без'рбетници и
295 габии и протозои се
 класифицирани дека се во
 опасност од исчезнување.
Извор: IUCN, 2019



Добри навики

Биодиверзитетот е основа на безбедноста на храната. Консумирањето на разнолична храна, прилагодена на различни климатски услови овозможува прилагодување на земјоделското производство во случај на промени во животната средина, што гарантира поголемо гастрономско уживање.

Зачувувањето на различните сорти и раси помага во намалување на ранливоста на глобалниот систем на храна. Едно растение или животно, прилагодено на сопствениот амбиент, побарува помалку грижа, помалку ја загадува околината и претставува дополнителна вредност, од економска гледна точка. Високото ниво на биодиверзитетот овозможува висок степен на прилагодливост, ја одржува флексибилноста на системот на храна со рационално користење на ресурсите и овозможува брза корекција кога тоа е потребно.

Биодиверзитетот е сојузник на животната средина затоа што не – отежнува на планетата, туку ја прави поактивна и полна со можности.

Арка на вкусови

Онлајн-каталог на Слоу Фуд кој содржи производи на кои им се заканува опасност од исчезнување, а истите се дел од одредени култури и традиции на локалните заедници од целиот свет.

Во Македонија досега се регистрирани 36 производи, растителни видови и сорти на животни во Арката на вкусови, меѓу кои президиумот буковска пипер, буламач, планински чај од Галичица, чај од шипка, колешински кикирики, овчеполско сирење, охридска креша, наутлија, мавровско-реканско бело сирење и кашкавал, мавровско биено сирење, крушевски колбас, крашник, пиперки во урда, подгорски колбас, циронки, бела алва – сусамлија, грав собра, кравја маст од Дебарско, грозје станушина, сирење стригле, валандовско бело зимско грозје, колбас луканец, свадбарски чурек, слатко од диви смокви, оцет од диви киселици, како и шарпланинската овца праменка, сребрена кокошка, кусорожно говедо, домашна балканска коза, овца овчеполка и македонската медоносна пчела.

Извор: <https://www.fondazioneSlowFood.com/en/slow-food-presidia>

Слоу Фуд президиум

Слоу Фуд президиумите се проекти, воспоставени во 1999 година, преку кои Слоу Фуд работи со групи на мали производители на одржливо земјоделско производство, засновано врз квалитет, зачувувајќи ги традиционалните знаења и техники на производство, почитувајќи ги годишните времиња и благосостојбата на животните.

Во Македонија засега има **5 производи** и видови на президиумите, обележани со етикетата Слоу Фуд президиум®, која гарантира дека производителите имаат потпишано протокол за производство кој е заснован на почитување на традицијата и одржливоста на животната средина.



Presidio Slow Food®

Лоши навики

Голем дел од храната која секојдневно ја конзумираме се производи кои се произведуваат многу далеку од нас. За некои производи, како што се кафе, какао, банани, тоа се подразбира, но честопати се работи за производи кои се произведуваат и на нашето поднебје.

Терминот „километража на храната“ (food miles) го означува патот што еден производ го поминува од местото на производство сè до неговата консумација; колку поголем пат поминува, толку поголемо е загадувањето што го предизвикува неговата дистрибуција. Производот кој е дистрибуиран со авион има поголемо влијание врз животната средина од производ кој се дистрибуира со воз или друго транспортно возило.

Покрај високата цена која ја забележуваме на полиците во продавниците, производите кои потекнуваат од други земји или континенти се поскапи и за животната средина поради потрошувачката на гориво и поради потребната енергија за ладење и пакување на истата.

Што да избегнуваме?

1. *Купување производи кои потекнуваат оддалеку, кога имаме на располагање нивни локални еквиваленти;*
2. *Купување производи без претходно да ги прочитаме информациите за потеклото посочени на етикетата;*
3. *Купување лесно расипливи производи кои поминуваат долг пат: овие производи побаруваат поголемо внимание (пакување, ладење, конзервација) и најчесто мора да бидат дистрибуирани со авион.*



1 КИЛОГРАМ

кинески ореви
на нашата трпеца
(7524 километри)=1683
килограми CO₂

Извор:

<https://www.foodmiles.com/>



9.558

КИЛОМЕТРИ

поминат пат на бананите
до нашите трпеци

Извор:

<https://www.foodmiles.com/>



30%

просечна економска заштеда
на луѓето кои купуваат
локални производи

Извор: Coldiretti

Добри навики

Познавањето и претпочитањето на локалните производи е клучно при намалување на влијанието на храната врз животната средина. Ориентирањето кон купување локални производи овозможува скратување на синџирот на дистрибуција и помага при зацврстување на сојузот помеѓу производителите и животната средина. Ова не значи поттик на самовластие или отфрлање на сите увезени производи. Напротив, ако правилно го насочиме изборот на најголемиот дел од храната која ја конзумираме, ќе успееме да го избалансираме изборот кој го правиме секојпат кога пиеме кафе, јадеме чоколадо или кога ќе купиме авокадо. Во тој случај, километрите поминати при дистрибуција на горенаведените производи се неизбежни. Но, која е поентата во купување увезена салата, боранија или круши?

Што да направиме?

1. *Купувај локално – свежата храна е секогаш поздрава.*

Ако времето поминато од жетвата на производите до нивната консумација е мало, тогаш хранливите вредности се поголеми, затоа што производите се собираат/жнеат во оптималниот степен на зрелост;

2. *Купувај храна директно од местото каде што се произведува – на тој начин добиваш можност да ги запознаеш местата од каде што потекнуваат намирниците и нивните производители;*

3. *Купувај кафе, чоколадо или тропско овошје на отворени пазари – километрите кои овие производи ги поминуваат се неизбежни, но на овој начин влијаеш врз правилниот економски третман на производителите.*



25%

зголемување на директна
продажба на локални
производи во Италија од
2005 до 2011г. -

Извор: AgriRegioniEuropa

Лоши навики

Глобалната дистрибуција длабоко ги измени нашите прехранбени навики, нудејќи исти производи на пазарот во јануари или август, особено во одделот за овошје и зеленчук. Консумирањето несезонска храна стана еден вид навика, што наликува на еден вид економска благосостојба, напредок или предност на модерното време.

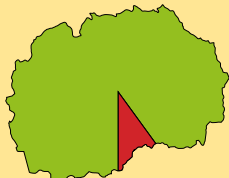
Доматите, јагодите или тиквичките сега се достапни во текот на целата година, и не само на полиците на супермаркетите, туку честопати и на локалните пазари. Овие производи често доаѓаат од другиот крај на светот (во овој случај некои од нив се собираат предвреме и се оставаат да созреат во ладилниците) или пак се одгледуваат во нашата околина, но во загреани оранжерии. И во едниот и во другиот случај, нивното производство побарува огромно количество енергија, честопати од фосилно потекло, односно необновлива енергија.

Вонсезонските производи кои се поврзани со дистрибуција на далечни релации вклучуваат огромни енергетски трошоци и емисии на јаглерод диоксид.

Што да избегнуваме?

1. *Купување без обрнување внимание на сезоната – вонсезонските производи се помалку вкусни и ги немаат хранливите материи кои се создаваат во оптималниот степен на зрелост;*

2. *Купување без обрнување внимание на потеклото, на пример, јагоди во декември или праски во април - тие поминале долг пат пред да стигнат до нас... заморувајќи се самите себеси, а и ЖИВОТНАТА СРЕДИНА!*



11,2%

Неискористено земјоделско земјиште во Република Македонија.

Од расположивите 366.462 хектари искористени се 320.738 хектари

за производство на храна.

Извор: Државен завод за статистика, 2017



400 ЛИТРИ

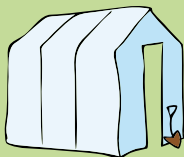
дизел-гориво потребно за загревање на една стаклена градина од 200 квадратни метри за една ноќ.

Извор: Confagricoltura



Добри навики

Откривањето на сезонскиот календар на храната значи да знаеме како правилно да купуваме во текот на годината, во сезона кога храната е природно достапна на местото каде што се продава.



85%

од производите одгледувани во оранжерии се зеленчукови производи.

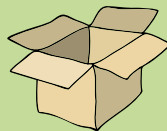
Извор: ISTAT

Купување круши во април не ги исполнува критериумите на сезоната; тие потекнуваат од Јужна Америка, што не значи дека не се „добри“, но доколку се проценат трошоците за животната средина, почнувајќи од воздушниот транспорт, јасно е дека не се одржливи.

Изборот на сезонски производи овозможува заштеда на енергетските ресурси и уживање во секоја сорта во нејзиниот период на достапност, подобрување на внесот на витамини и минерали, задоволувајќи ги потребите на нашето тело. Кога зборуваме за купување производи во рамки на сезоните, најчесто мислиме на овошје и зеленчук, но истото важи и за рибите, чија потрошувачка надвор од сезоната, т.е. за време на фазата на репродукција, може да предизвика оштетување на речните и езерските екосистеми.

Што да направиме?

1. Пронајди календар за сезонската природа на храната и следи го пред да пазаруваш;
2. Уживај во вариететот на храната од секое годишно време – не постојат сиромашни годишни времиња!
3. Пастрмка во зима, шука на пролет, плашица во лето, црвенперка на есен: секоја риба има своја сезона, дознај ја!



1.000
КИЛОГРАМИ

емисија на CO₂ која едно семејство може да ја избегне во текот на една година доколку купува локални и сезонски производи, обрнувајќи внимание на нивното потекло обележано на етикетите.

Извор: ISTAT

Лоши навики

Глобалниот систем на храна го раководат малопродажните синџири: супермаркетите и хипермаркетите. Овие структури создаваат илузија за заштеда на време при купување, затоа што нудат многу производи на големи површини. Сепак, тие честопати се далеку од нашите живеалишта, што условува дополнително време за да се стигне до нив со употреба на возило, а многу од нештата кои ги нудат не ни се потребни.

Меѓу другото, овие структури зафаќаат голем простор, вклучувајќи ги складиштата и паркинзите кои зафаќаат голема површина на земјиште кое може да биде наменето за други цели.

Овој систем се базира на огромни синџири на снабдување, каде што секој чекор во производството, пакувањето и дистрибуцијата троши огромни количини енергија, пропорционално зголемувајќи ја емисијата на CO₂.

Што да избегнуваме?

1. *Купување производи со вишок амбалажа – не секоја амбалажа е неопходна за заштита на производот, честопати таа претставува маркетиншки трик;*

2. *Купување прекумерна количина лесно расиплива храна која нема да ја конзумираме веднаш и ќе заврши во отпад.*



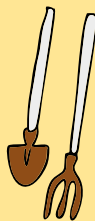
400-1.500m²

простор кој го зафаќа еден супермаркет

4.000m²

простор кој го зафаќа еден хипермаркет

Извор: Nielsen



Од цената на храната во малопродажните синџири,

10% завршуваат

кај земјоделецот/
производителот,

15% се трошоци за
транспорт и

75% од цената се за
посредниците.

Извор: Coldiretti



Добри навики

Купувањето директно од локалните производители го намалува растојанието помеѓу производството и консумацијата на свежите производи и се намалува времето помеѓу реколтата и нивното купување. Намалувањето на бројот на чекори од производството до консумацијата има многу предности: се заштедува енергија и со тоа се намалува емисијата на стакленички гасови, бидејќи производите поминуваат помал пат до потрошувачите, побаруваат помалку амбалажа, доаѓаат директно од полињата, а не од ладилници и магацини. Исто така, ова дава можност за директна комуникација со производителот кој може да ни ги даде сите информации за производите. И конечно, постои гаранција за транспарентна цена за купувачот, но и праведна за производителот, цена која, исто така, внимава и на животната средина.



10,1%

зголемена продажба на земјоделски производи од сопствено производство

Извор: Државен завод за статистика, 2020

Што да направиме?

1. Купувај од производителите преку кооперативи на потрошувачи, пазари, фарми;
2. Ако купуваш во продавница, осигурај се дека продавачот набавува директно од производителите;
3. Стани член на кооператива на потрошувачи; кооперативите на потрошувачи и директната поддршка на земјоделците им помагаат на животната средина и производителите.



15.000–

20.000

Број на тезги на зелените пазари во Македонија во 2016 година.

Во Македонија (засега) постои една кооператива на потрошувачи на органски производители која е лоцирана во Скопје.

Извор: Стопанска комора на Република Македонија, 2016

Лоши навики

Секој ден и во секое време од денот ни е достапна преработена и спакувана храна, со голем број на адитиви кои овозможуваат да трае подолго време. Тоа е храна која претрпела индустриска преработка, стандардизирана по вкус и изглед, чијашто цена не зависи од квалитетот на суровините, туку од процесите на кои била подложена при производството и пакувањето.

Плаќањето на овие трошоци го чини поединецот неговото здравје и се одразува на животната средина, бидејќи тоа е храна чие производство троши огромни количини енергија. Суровините потекнуваат од интензивни земјоделски системи, поминувајќи илјадници километри до фабриките за преработка и до продажните места; истите тие се добиваат по пат на скапи индустриски процеси и се преполни со состојки кои ретко се одржливи во поглед на нивното производство и рециклирање.

Што да избегнуваме?

1. Не купувај храна без да ја прочиташ етикетата; понекогаш состојките се многубројни и непознати, па не секогаш знаеме што всушност јадеме!

2. Не заборавај дека сè што купуваш, го плаќаш; потруди се да не купуваш храна со непотребна амбалажа, како хартија, пластика или рекламен материјал.



8 состојки

за подготовка на индустриски леб:

- бело пченично брашно
- вода
- масти
- сахароза
- квасец
- сол
- адитив Е 471 (моноглицериди и диглицериди, масни киселини)
- адитив Е481 (натриум стеароил-2-лактат).

Извор: Технолошко-металушки факултет, 2013



Добри навики

Јадеме премногу храна и често купуваме огромни количини храна. Ако купуваме помалку храна, ќе потрошиме помалку, одбирајќи квалитетни производи. Според принципите на Слоу Фуд, квалитетната храна мора да биде добра, чиста и правична.

Храната е добра, доколку ги задоволува сетилата на консументите. Храната е чиста, доколку е одржлива за животната средина и е правична доколку е произведена во услови за работа во коишто се почитуваат луѓето, нивните права и нивниот финансиски надоместок.

Оваа храна ни одговара нам и на планетата и треба да биде консумирана во правилна количина, без отпадоци коишто повлекуваат економски и еколошки трошоци и без вишоци кои може да се претворат во здравствени трошоци.

Што да направиме?

1. Одвој повеќе време за купување храна – кога купуваме нов мобилен телефон, се информираме за сè, но и лебот заслужува подеднакво внимание!

2. Запознај ја нашата гастрономска култура и традиција по пат на курсеви за готвење, книги и со работа во кујната и градината;

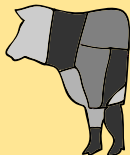
3. Избери квалитетна храна преку поддршка на производителот – поддржи земјоделец или сточар со одржлива фарма.



4 состојки

за подготовка на традиционален леб:

- брашно
- вода
- сол
- квасец



1268,3kg

Количина на емитиран CO_2 по семејство на годишно ниво во Република Македонија, како резултат на консумацијата на месо, која во просек изнесува 141,2 кг.

Извори: Државен завод за статистика, 2019, www.timeforchange.org



15.500 литри количество на вода за производство на еден килограм говедско месо

4.900 литри за килограм свинско месо

3.900 литри за килограм пилешко месо

3.000 литри за килограм ориз

900 литри за килограм пченка

Извор: IPCC, 2007 година

Лоши навики

Месото е едно од најчестите состојки во храната на нашата трлеза. Според Државниот завод за статистика, во 2017 година Македонците јаделе по 121грам месо на ден, додека препорачаната количина е половина килограм неделно. Покрај здравствените последици, оваа навика има сериозни еколошки последици.

Производите од животинско потекло имаат поголемо влијание врз климата за разлика од растителните: за производство на еден килограм животински протеини потребни се од три до десет растителни протеини и се емитираат 36,4 килограми CO_2 , на што треба да се додадат и трошоците поврзани со транспортот на добитокот и дистрибуцијата на месото и месните преработки.

Меѓу другото, потребни се огромни количини вода за производство на добиточна храна, како што се сојата и пченката. Добитокот е, исто така, директен извор на атмосферско загадување, поради метанот произведен по пат на дигестивните процеси на животните.

Што да избегнуваме?

1. Јадење месо повеќе од два или три пати во неделата;
2. Купување месо кое потекнува од интензивно сточарско производство;
3. Одбирање парчиња месо кои се сметаат за „најчисти/најдобри“ – ако сите јадеме само чисто парче месо, што ќе се случи со остатокот од животното? Колку животни ќе бидат потребни за да ги задоволат нашите потреби?



18%

количина на емисии на стакленички гасови кои потекнуваат од интензивното земјоделство и сточарство

Извор: IPCC, 2007 година



20%-40%

проценти на протеини кои се
содржат во мешунките

Добри навики

Според Организацијата за храна и земјоделство на Обединетите нации, светската популација ќе достигне до 9 милијарди луѓе до 2050 година. Според актуелната побарувачка, потрошувачката на месо ќе се зголеми од 250 на 450 милијарди килограми годишно - ситуација која е еколошки неодржлива.

Промената на начинот на исхрана, односно замената на протеините од животинско потекло со протеини од растително потекло помага за промена на овој тренд. Оброкот кој се состои од мешунки и нерафинирани житарици обезбедува внес на сите потребни хранливи материји и е, исто така, поодржлив.

Ова не значи дека треба да се откажеме од конзумирање месо и други производи од животинско потекло во целост. Напротив, доволно е да научиме да конзумираме помали количини на протеини од животинско потекло, одбирајќи квалитет наспроти квантитет, разликувајќи ги различните видови месо.

Доколку секое семејство би конзумирало 30% помалку месо, кое би го набавувало само од мали и локални фарми, би ги намалило емисиите на стакленички гасови за околу 1.000 килограми на CO₂ на годишно ниво.

Што да направиме?

1. *Купувај ги ситните и „помалку познати“ парчиња месо – лесни се за приготвување, поевтини и подеднакво вкусни;*
2. *Ограничи го купувањето на свежо месо на количина која ќе ја потрошиш во краток временски период;*
3. *Откриј ги мешункастите растенија преку истражување на локални и традиционални рецепти – тие се одличен извор на еколошки одржливи протеини;*
4. *Обрни внимание на консумацијата на месо, потруди се да го намалиш присуството на месо и други производи од животинско потекло на твојата трпеза.*



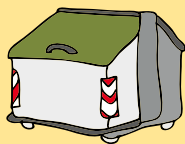
Ако жителите на Европа (800 милиони) ја конзумираат неделната препорачана количина месо, би останале доволно порции за да се нахранат уште

2,4 милијарди луѓе

Извор: FAO, 2009

Лоши навики

Според проценките на Организацијата за храна и земјоделство на Обединетите нации, една третина од храната којашто се произведува во светот се фрла. Фрлената храна од домаќинствата претставува еден дел од синџирот на фрлена храна, кој започнува на полињата со производите кои не се собрани/ожнеани, продолжува во магацините, каде често овошјето и зеленчукот се фрлаат во отпад пред да стигнат до пазарите; тука се додава и храната со поминат рок, фрлена од големите дистрибутери, лесно расипливите и непродадени производи, како и остатоците од храна од училишните кујни и претпријатијата. Влијанието на фрлената храна врз животната средина е алармантно: секоја година се фрлаат 1,3 милијарди тони храна во светски рамки; само во Европа со околу 89 милиони тони фрлена храна се емитуваат 170 милиони тони CO₂ на годишно ниво. Намалувањето на фрлената храна, исто така, значи и намалување на отпадот, кој има огромно влијание врз животната средина.



88

МИЛИОНИ ТОНИ

количина на фрлена храна во Европа во текот на една година

Извор: FUSIONS, 2016

Што да избегнуваме?

1. *Купување прехранбени производи без да им го провериме рокот на траење;*
2. *Купување производи со долг рок на траење, знаејќи дека ќе ги конзумираме за краток временски период;*
3. *Купување лесно расиплива храна без да размислиме дали ќе успееме да ја изедеме целата количина.*



173

КИЛОГРАМИ

количина на фрлена храна по лице во Европа во текот на една година

Извор: FUSIONS, 2016



170

МИЛИОНИ ТОНИ

количина на емитиран CO₂ од фрлена храна во Европа во текот на една година

Извор: FUSIONS, 2016

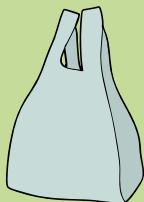


Добри навики

Важно е да ѝ дадеме вистинска вредност на храната, таа не треба да биде третирана како суровина, ниту како отпад. Да го ограничиме секојдневното купување храна, да избегнуваме да купуваме лесно расипливи производи во големи пакувања кои однапред знаеме дека нема целосно да ги искористиме, да посветиме поголемо внимание на рокот на употреба на производите.

Нема причина да купиме јогурт чиј рок истекува за еден месец, ако знаеме дека ќе го консумираме во текот на денот: јогуртот чиј рок истекува за една недела ќе остане на полиците и пред неговото истекување ќе биде фрлен на депонија.

Да научиме подобро да управуваме со храната што ја имаме во фрижидерот, откривајќи нови начини за искористување на остатоците од храна преку истражување на нашата гастрономска традиција. Намалувањето на количините на фрлена храна е неопходно преку подобра организација за да се спречи нивното создавање.



270–400€

просечна вредност на фрлена храна по лице во Холандија.

Извор: Thönissen R., 2009

Што да направиме?

1. Кога се достапни, купувај рефус производи – помалку амбалажа значи помалку отпад;
2. Направи список за пазарување, при што ќе го купиш само потребното;
3. Доколку поседуваш градина, искористи го органскиот отпад од кујната за компостирање.

Лоши навики

Моделот на производство на храна на големите трговци е насочен кон зголемување на потрошувачката. Се произведува храна која ќе ги задоволи потребите на потрошувачите, додека во исто време се создаваат нови потреби кои гарантираат континуитет на производството.

Честопати купуваме храна која не ни е потребна, ниту ни се допаѓа; трошиме многу време одбирајќи што да јадеме, без притоа да одделиме време самите да ги подготвиме нашите оброци. На тој начин дозволуваме да бидеме привлечени од готовата храна или од храна која бара малку време за подготовка.

Општеството кое промовира таканаречена економија на благостојбата, создава „потрошувачи“, односно луѓе коишто консумираат без да се информирани за потеклото и начинот на производство на производите, консументи на кои сè повеќе и повеќе им недостасува време за готвење, па така стануваат лесни цели на маркетиншките трикови.

Што да избегнуваме?

1. Купување храна само врз основа на информациите што ги нуди рекламата;
2. Често купување преработена и претходно подготвена храна;
3. Не јади храна која твојата баба не би ја нарекла храна! (*Don't eat anything your great grandmother wouldn't recognize as food*)(Полан, 2009)



Добри навики

Нашиот личен избор е клучен за насочување на производителите кон економското и продуктивното однесување. Треба свесно да купуваме храна, барајќи информации за потеклото на производите и техниките на производство читајќи ги етикетите и кога е возможно, да купуваме храна директно од производителите. На тој начин потрошувачот станува копроизводител и помага во насочување на дејството на оној кој произведува.

Поддржувајќи и купувајќи квалитетна храна, ние помагаме во нејзиното производство врз основа на нејзината вистинска вредност, не само според изгледот и ниската цена. Купувањето на квалитетна храна не влијае само на нас, туку на целиот систем на храна – секој разумен избор е еден дел од низата добри навики кои треба да ги присвоиме со цел да ја обновиме врската со природата која ја опкружува.



Сите градини на Слоу Фуд

Со години Слоу Фуд се занимава со создавање на одржливи градини, реализирајќи многу-бројни проекти во соработка со училишта, гастрономски движења и заедници ширум светот. Најамбициозниот проект на Слоу Фуд, наречен 10.000 градини во Африка, има цел да финансира создавање барем една зеленчукова градина во секоја африканска заедница, со цел да им помогне на земјоделците да го одбранат прехранбениот суверенитет на својата храна, да ги зачуваат локалните сорти и одржливите земјоделски традиции.



Проектот „Училишна градина

- училишница на иднината“

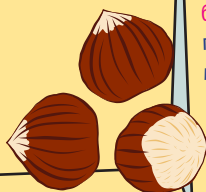
на Слоу Фуд Водно ги опфаќа принципите на Слоу Фуд-градините, односно:

- промовирање добра, чиста и правична храна;
- негување на сетилното задоволство како клучна алатка во наставата;
- го заштитува биодиверзитетот и ресурсите (почва, вода, воздух и автохтоните семиња);
- ги заштитува различностите, затоа што секоја градина е единствена и претставува израз на средината и културата во која се развива.

СЕЗОНСКАТА ПРИРОДА НА ЗЕЛЕНЧУКОТ, ОВОШЈЕТО И РИБАТА ВО МАКЕДОНИЈА

Јануари

Цвекло, целер, морков, репка, ротквичка, компир, блитва, брокула, карфиол, зелка, кел, прокељ, марула, праз, наут, грав, тиква, магдонос, **јаткасто овошје (орев, лешници, бадеми), костени, кикирики, риба главатица;**



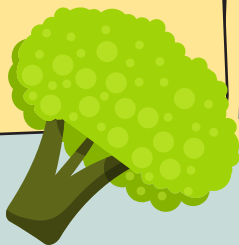
Февруари

Цвекло, брокула, целер, блитва, ротквичка, репка, морков, карфиол, зелка, кел, прокељ, марула, праз, **јаткасто овошје (орев, лешници, бадеми),** риба главатица, пелистерска пастрмка, пелагониска пастрмка, македонска пастрмка;



Март

Аспарагус, пашканат, цвекло, брокула, морков, репка, млад лук, млад кромид, карфиол, зелка, спанаќ, кел, прокељ, марула, праз, ротквичка, риба главатица, охридска пастрмка, пелистерска пастрмка, пелагониска пастрмка, македонска пастрмка, охридска белвица, речна пастрмка;



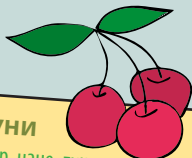
Април

Аспарагус, брокула, карфиол, зелка, цикорија, млад кромид, младо лукче, марула, зелена салата, коприва, праз, цвекло, репка, ротквичка, рукола, спанаќ, кел, прокељ, **дива смоква,** риба главатица, охридска пастрмка, пелистерска пастрмка, пелагониска пастрмка, македонска пастрмка, охридска белвица, речна пастрмка, штука;



Мај

Зелена салата, штавеј, спанаћ, рукола, копар, марула, коприва, аспарагус, артичока, морков, млад кромид, млада лукче, магнонос, боранија, грашок, бакла, компир, краставици, ротквичка, репка, целер, јагоди, цреши, риба главатица, охридска пастрмка, пелистерска пастрмка, пелагониска пастрмка, македонска пастрмка, охридска белвица, речна пастрмка, штука, клен, скобуст, црвеноперка, попадика, кострец, смуѓ, сом;



Јуни

Копар, нане, лук, краставици, аспарагус, блитва, марула, зелена салата, коприва, рукола, ротквица, целер, морков, боранија, бакла, грашок, тиква, тиквички, компир, хмељ, црница, слива, кајсија, малина, рибизла, цреши, јагоди, вишни, риба главатица, охридска пастрмка, пелистерска пастрмка, пелагониска пастрмка, македонска пастрмка, охридска белвица, речна пастрмка, штука, клен, скобуст, црвеноперка, попадика, кострец, смуѓ, сом, плашица, крап, бела мрена, црна мрена.

Јули

Нане, лук, марула, зелена салата, цвекло, морков, кромид, ротквичка, краставица, цикорија, грав, боранија, грашок, тиква, бакла, модар патлиџан, коприва, домати, пиперка, бамја, брокула, блитва, рукола, лубеница, јагода, диња, боровинки, црница, слива, праска, малина, црвена рибизла, црна рибизла, цреши, риба главатица, охридска пастрмка, пелистерска пастрмка, пелагониска пастрмка, македонска пастрмка, охридска белвица, речна пастрмка, штука, клен, скобуст, црвеноперка, попадика, кострец, смуѓ, сом, плашица, крап, бела мрена, црна мрена, толстолобик бел;



Август

Блитва, рукола, копар, мајчина душичка, кромид, целер, компир, црвена зелка, зелка, брокула, карфиол, боранија, грав, пченка, краставици, модар патлиџан, домати, пиперка, тиквици, јагоди, смокви, малина, кајсија, јаболка, капина, праски, модри сливи, бадеми, лешници, грозје, риба главатица, охридска пастрмка, пелистерска пастрмка, пелагониска пастрмка, македонска пастрмка, охридска белвица, речна пастрмка, штука, клен, скобуст, црвеноперка, попадика, кострец, смуѓ, сом, плашица, крап, бела мрена, црна мрена, толстолобик бел, лињак;



Септември

Мајчина душичка, коприва, рукола, зелена салата, блитва, зелка, брокула, прокељ, карфиол, краставица, тиква, пченка, грав, грашок, печурки, модар патлиџан, кромид, компир, домати, пиперки, **смоква, лубеница, диња, капина, боровинки, јаблоко, слива, праска, ореви, лешници, малина, црвена рибизла, црна рибизла, грозје, риба главатица, охридска пастрмка, пелистерска пастрмка, пелагониска пастрмка, македонска пастрмка, охридска белвица, речна пастрмка, штука, клен, скобуст, црвеноперка, попадика, кострец, смуг, сом, плашица, крап, бела мрена, црна мрена, толстолобик бел, лињаќ;**



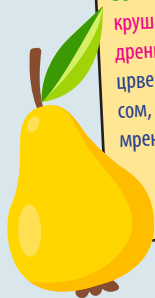
Октомври

Мајчина душичка, сусам, блитва, марула, рукола, прокељ, брокула, карфиол, црвена зелка, зелка, цвекло, праз, репка, целер, рен, кромид, модар патлиџан, грав, печурки, маслинки, рогач, тиква, **костен, јаблоко, калинка, дуња, смоква, слива, грозје, риба главатица, штука, клен, скобуст, црвеноперка, попадика, кострец, смуг, сом, плашица, крап, бела мрена, црна мрена, толстолобик бел, лињаќ;**



Ноември

Сусам, блитва, спанаќ, кељ, праз, карфиол, брокула, зелка, црвена зелка, рен, маслинка, тиква, **јаблоко, круша, јапонски јаблока, костен, дренки, калинка, штука, клен, скобуст, црвеноперка, попадика, кострец, смуг, сом, плашица, крап, бела мрена, црна мрена, толстолобик бел, лињаќ;**



Декември

Цвекло, морков, рен, целер, брокула, карфиол, зелка, црвена зелка, кељ, прокељ, копар, праз, спанаќ, тиква, маслинки, **јаблока, круши, јапонски јаблока, мушмули, киви, костен, калинка, штука, клен, скобуст, црвеноперка, попадика, кострец, смуг, сом, плашица, крап, бела мрена, црна мрена, толстолобик бел, лињаќ;**





- Intergovernmental Panel on Climate Change, Climate Change 2007: The Physical Science Basis. Contribution of Working Group I to the Fourth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change
- Food Climate Research Network, 2008: Cooking Up a Storm (www.fcrcn.org.uk/sites/default/files/CuaS_web.pdf)
- FAO, 2015: Greenhouse Gas Emissions from Agriculture, Forestry and Other Land Use
- FAO, 2017: FAOSTAT. Food and Agriculture Organization of the United Nations, Rome, Italy
- EUROSTAT, 2019: Water as a resource. Water statistics (https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Water_statistics#Water_as_a_resource)
- Waterfootprint.org
- Eurostat, 2014: Water statistics on national level. Water statistics (https://ec.europa.eu/eurostat/statisticsexplained/index.php/Water_statistics#Water_as_a_resource)
- Worldwatch Institute, 2011: State of the World 2011 – Nutrire il Pianeta
- IPCC, 2019: Climate Change and Land: an IPCC special report on climate change, desertification, land degradation, sustainable land management, food security, and greenhouse gas fluxes in terrestrial ecosystems [P.R. Shukla, J. Skea, E. Calvo Buendia, V. Masson-Delmotte, H.-O. Pörtner, D. C. Roberts, P. Zhai, R. Slade, S. Connors, R. van Diemen, M. Ferrat, E. Haughey, S. Luz, S. Neogi, M. Pathak, J. Petzold, J. Portugal Pereira, P. Vyas, E. Huntley, K. Kissick, M. Belkacemi, J. Malley, (eds.)]. In press.
- Pariona, Ameber. “What Are the World’s Most Important Staple Foods?” World Atlas, Jun. 7, 2019, worldatlas.com/articles/most-important-staple-foods-in-the-world.html.
- Greenpeace, 2019: Feeding the problem - the dangerous intensification of animal farming in Europe
- AO, 2002: Organic agriculture, environment and food security, Environment and Natural Resources Series No. 4, Rome, 2002, 258 pp.
- Valiela, Ivan; Bowen, Jennifer L.; York, Joanna K., 2001: “Mangrove forests: one of the world’s threatened major tropical environments”. *BioScience*. 51(10): 807–815. doi:10.1641/0006-3568(2001)051[0807:MFOOTW]2.0.CO;2.
- Gaveau, D., Sheil, D., Husnayaen et al., 2016: Rapid conversions and avoided deforestation: examining four decades of industrial plantation expansion in Borneo. *Sci Rep* 6, 32017
- MAURANO, L. E. P.; ESCADA, M. I. S.; RENNO, C. D., 2019: Padrões espaciais de desmatamento e a estimativa da exatidão dos mapas do PRODES para Amazônia Legal Brasileira. *Ciência Florestal*, [S.l.], v. 29, n. 4, p. 1763-1775, dez. 2019.
- Humphreys, A.M., Govaerts, R., Ficinski, S.Z. et al., 2019: Global dataset shows geography and life form predict modern plant extinction and rediscovery. *Nat Ecol Evol* 3, 1043–1047
- International Union for Conservation of Nature and Natural Resources, 2020: The IUCN Red List of Threatened Species. Version 2019-3
- Food Miles, 2017: Veggie Trumps Ltd.

- Gore, Al. 2006: An inconvenient truth: The planetary emergency of global warming and what we can do about it. New York: Rodale.
- Istat – Fao – Coldiretti - Nomisma/Pentapolis – Segrè/Falascioni Il libro nero dello spreco il cibo
- Food and Agriculture Organization of the United Nations, 2006: Livestock's Long Shadow,
- Food and Agriculture Organization of the United Nations, 2009: The State of Food and Agriculture
- Државен завод за статистика, 2007: Книга III: Индивидуални земјоделски стопанства групирани според вкупно расположливата површина на земјиште, по региони. Попис на земјоделството.
- C. Petrini, 2005: Buono Pulito e Giusto, Einaudi,
- C. Petrini, 2009: Come non farci mangiare dal cibo. Giunti e Slow Food Editore, Terra Madre
- M. Pollan, 2009: In difesa del cibo. Adelphi
- Segrè, 2008: Elogio dello spreco. Emi.
- Slow Food, Climate Change and the Food System – Position Paper, 2012
- Државен завод за статистика, 2020: Откуп и продажба на земјоделски производи, четврто тримесечје од 2019 година. Соопштение број/Но: 5.1.20.02
- Стопанска комора на Република Македонија, 2016: Над 10000 семејства во Република Македонија живеат од тргувањето на отворено - ИНВЕСТИЦИИТЕ ВО ЗЕЛЕНИТЕ ПАЗАРИ СИЛЕН ПОТТИК ЗА ЛОКАЛНИОТ ЕКОНОМСКИ РАЗВОЈ. Соопштение
- Прехранбена технологија, Технолошко-металуршки факултет, Скопје, 2013
- ПОТРОШУВАЧКА на домаќинствата во Република Македонија, 2017: Државен завод за статистика на Република Македонија - 115 стр.: табели; 29 см. - (Статистички преглед/ Државен завод за статистика на Република Македонија. Приходи, потрошувачка и цени, ISSN 0580-454X. ISSN 1409-9004; 4.4.18.01(892))
- Државен завод за статистика на Република Северна Македонија, 2019: Статистички годишник на Република Северна Македонија 2019 - 687 стр.
- Food and Agriculture Organization of the United Nations, 2009: The State of Food and Agriculture
- FUSIONS, 2016: Estimates of European food waste levels. ISBN 978-91-88319-01-2
- Thönissen R. 2009. Food waste: The Netherlands. Presentation to the EU Presidency Climate Smart Food Conf. Lund



работи на
ширење на

гастрономската култура,

развија програми за

сензорна едукација,

се грижи да го заштити

биодиверзитетот и

производството на храна

во мал обем, со цел да се

промовира **квалитетот** со

сите негови компоненти:

сензорни, еколошки и

социјални.

Слоу Фуд работи за сите да

можат да си дозволат храна

која е **добра, чиста** и **правична.**

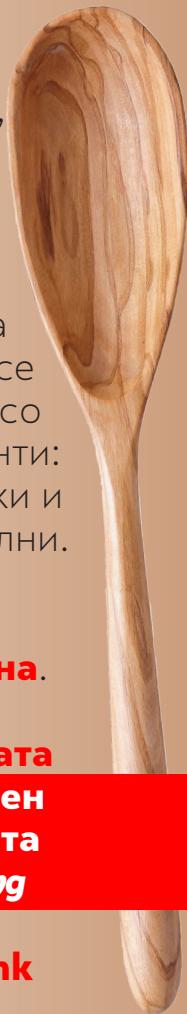
Доколку ви е важна храната

придружете ни се како член

и бидете дел од светската

мрежа на Слоу Фуд

www.slowfood.mk





Храна за промени е кампања на Слоу Фуд во Македонија кој има за цел јакнење на јавната свест за намалување на влијанието на земјоделството и севкупниот систем на храна врз климатските промени, преку едукација за заштита на биодиверзитетот, одржливо производство и одговорно консумирање храна. За остварување на оваа цел Слоу Фуд секојдневно работи и се залага преку издавање материјали, поврзување со мали локални производители, кампањи и директен контакт со производителите и консументите, како најважниот елемент во системот на храна.



Слоу Фуд Водно е локална организација на Слоу Фуд во Македонија, активна на подрачјето на Град Скопје, како организатор и учесник во голем број едукативни проекти, настани и кампањи, со цел градење на гастрономската култура инспирирана од традицијата, разновидните земјоделски производи од локалните производители и знаењето на новите генерации за одржли вразвој. Слоу Фуд Водно е координатор на проектот „Храна за промени како одговор на климатските промени“.

Проектот „**Да зборуваме за климатските промени**“ го имплементираат Еко-свест, CNVP Македонија и ДЕМ, а е финансиран од Европската Унија. Содржината на овој документ е одговорност исклучиво на авторот и во ниеден случај не може да се смета дека ги отсликува ставовите на Европската Унија.



**ДА ЗБОРУВАМЕ ЗА
КЛИМАТСКИТЕ
ПРОМЕНИ**



**ЕУ
са
ТЕБЕ**



Еко-свест



ДЕМ



CNVP

www.slowfood.mk

ISBN 978-608-65857-2-3