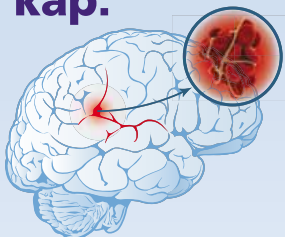


Preprečite možgansko kap.



Atrijska fibrilacija je najpogostejša motnja srčnega utripa,

ki povzroča nastajanje krvnih strdkov. Ti lahko zamašijo žile v možganih in povzročijo nenadno možgansko kap.

Preprečite jo! Redno merite svoj srčni utrip.

Motnjo prepoznajte še pravočasno!



www.meri-utrip.si



S podporo Društva za zdravje srca in ožilja, Društva za preprečevanje možganskih in žilnih bolezni in Združenja bolnikov s cerebrovaskularno boleznijo Slovenije.

ZA SRCE
Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



ZDRUŽENJE BOLNIKOV S CEREBROVASKULARNO BOLEZNIJO SLOVENIJE (CIB)



Tudi meso je lahko ekološko

Avtor:
Anja Kuhar

Ali ekološko pomeni dražje?

Ljudje ekološkega mesa dolgo časa niso dojemali kot zdravega. Nenadnje gre za meso, eko način življenja pa pogosto vključuje vegetarijanstvo. Šele v zadnjih letih se ekološko meso počasi prebija med ljudi.

Trenutni položaj v Sloveniji so osvetlili trije nadvse zanimivi sogovorniki: **Marko Majer**, vodja oddelka za certificiranje na področju prehrane podjetja Bureau Veritas, d. o. o., ki je ena izmed pristojnih organizacij za certificiranje ekološkega mesa, **Boris Fras**, predsednik Zveze združenj ekoloških kmetov Slovenije – ZZEKS, in **Janez Ocepek**, kmetijski svetovalec in koordinator ekološkega kmetovanja pri Kmetijski gozdarskem zavodu Ljubljana in predsednik Združenja ekoloških kmetov 'Zdravo življenje'.

Meso je ekološko, ko je ...

V Sloveniji definiramo ekološko meso s samim postopkom ekološke živinoreje, pridelave in trženja. Kot pravi Ocepek je zakonsko dolo-

čeno z »Uredbo Sveta (ES) št. 834/2007, Uredbo Komisije (ES) št. 889/2008 in Pravilnikom o ekološki pridelavi in predelavi kmetijskih pridelkov oz. živil iz leta 2010«.

Kot razlaga Majer, v praksi to pomeni, da se morajo pridelovalci držati določenih zahtev, med katere sodi krmljenje živali z ekološko pridelano krmo, »saj se stremi k temu, da se čim več krme pridobi na lastnem kmetijskem gospodarstvu«. Fras pa dodaja, da se v postopkih pred prodajo vedno preveri ustreznost krme glede na deklaracijo. Na vprašanje, kako je s prisotnostjo pesticidov v krmi, dobim soglasen odgovor, da je nedopustno, kar se zagotavlja ravno s prej omenjenim načinom pridelave. Ocepek pravi: »Pesticidov ne smemo uporabljati v postopku pridelave tako na njivah kot tudi na travnikih, pri varstvu rastlin v ekološki pridelavi pa lahko uporabljamo le naravne snovi rastlinskega in živalskega izvora, pripravke na podlagi bakra in žvepla.« Majer še poudari, da na ta način odstranimo uporabo mineralnih gnojil, fitofarmaceutskih sredstev in prisotnost težkih kovin tako v krmi kot tudi na travnikih,ajer

se pase živina, prepovedana pa je tudi kakršnakoli uporaba gensko modificiranih organizmov (GMO).

Zanimivost:

Med ostalimi značilnostmi ekološke živinoreje so še absolutna prepoved rastnih hormonov, pomembna pa je tudi skrb za čim večje ugodje živali. Predpisana je odstranitev privezov ter uvedba proste reje živali, natančno je določena osvetlitev hleva, prepoved rešetk, dolžina letev pri perjadi itd. Predpisi zagotavljajo višjo kakovost življenja živali in vzrejo 'srečnih živali'.

Zanimivo misel glede bistva ekološke pridelave mesa izpostavi Majer, ki je mnenja, da je kakovost tako pridelane hrane sicer pomembna, ni pa glavna. Razmišlja, da »kupujem ekološko, da bom zdrav, lep in vesel«, je egoistično, »najpomembnejše je varovanje okolja«, ki ga dosežemo z neuporabo škodljivih sredstev, ki nenadnje lahko končajo tudi v podtalnici in v naših kozarcih.



Zdravljenje z antibiotiki le pod strogim nadzorom

V konvencionalni reži živali je pogosta preventivna uporaba antibiotikov, ki preprečijo razmah bolezni v veliki skupini živali, v ekološki pridelavi pa je to prepovedano. »Živali se ne sme zdraviti na pamet ali preventivno s sintetičnimi ali kemičnimi zdravili – izvzeta so naravna sredstva –, tudi za zdravila je potreben veterinarski recept in pregled«. Seveda bolnih živali ne smemo pustiti trpeti in jim moramo zagotoviti zdravljenje, vendar Majer priporoča, da je dobro najprej poseči po homeopatskih zdravilih, čeprav ta pri nas niso najbolj pogosta, šele zatem po alopatških. Pri slednjih moramo vedno upoštevati dvojno karenco, torej obdobje, ko po zdravljenju z zdravili meso ni uporabno za prehrano. O vsem tem je treba voditi natančno evidenco zaradi zagotavljanja transparentnosti pridelave. Kot navaja Ocepek: »Če je žival zdravljena z antibiotiki ali s kemično sintetiziranimi medicinskimi izdelki več kot trikrat v enem letu, te živali ne morejo pridobiti statusa ekološke pridelave.«

Zagotavljanje ekoloških tudi po vzteji živali

Da je meso ekološko, mora zagotavljati poleg pridelave tudi sekundarno raven, torej tudi predelavo, kamor sodi že zakol živali. Majer pove, da morajo biti certificirane tudi klavnice, in sicer poznamo dve obliki ekološkega zakola: prostorsko ločeno z ločeno klavno linijo, ki pa je za slovenski prostor večinoma prevelik strošek, ter časovno ločeno, kjer se izvaja zakol in skladiščenje živali ločeno ter jasno označeno, da ne pride do mešanja z mesom konvencionalno vzrejenih živali. Če klavnica ni certificirana, se lahko kmet obrne na eno izmed pooblaščenih organizacij, ki je nato prisotna ob zakolu in potrdi pristnost ekološkosti mesa. Nadzorovan mora biti tudi prevoz živali do klavnice. Ob mojem pomisleku na neuhajen prevoz živali se je Majer le nasmehnil: »Ponavadi z ekoloških kmetij vozijo 2–3 živali, tako da o masovnem prevozu v Sloveniji ne moremo govoriti.« Za prevoz večina poskrbijo kmetje sami, lahko pa tudi klavnica.

Ekološko če meso, ki ga potrjuje certifikat

Da je ekološko meso res ekološko oz. pridelano v skladu z evropsko in nacionalno zakonodajo o ekološki pridelavi in predelavi, zagotavljajo v Sloveniji tri neodvisne organizacije, ki so pooblaščenice za kontrolo in certificiranje ekoloških izdelkov s strani Ministrstva za kmetijstvo in okolje RS: Bureau Veritas iz Ljubljane, Inštitut za kontrolo in certificiranje Univerze v Mariboru ter Inštitut za kontrolo in certificiranje v kmetijstvu in gozdarstvu Maribor oz. Kon-cert. Kontrolo izvajajo na osnovi ocene tveganja z vzorčenjem. Marko Majer iz podjetja Bureau Veritas navaja, da ne izdajajo glob, ampak je njihov najhujši ukrep neizdaja ali odvzem certifikata. Držijo se delitve

na majhne, srednje ali velike neskladnosti. V prvem primeru gre predvsem za nepopolno dokumentacijo, kar ne vpliva na sam izdelek, posledično tudi na certifikat ne, pri srednjih neskladnostih gre običajno za kršitev zaradi neznanja, ki ji sledi odvzem certifikata, vendar dolgoročno ne vpliva na nadaljnji postopek certificiranja, pri hudih kršitvah pa gre za namerne ponaredbe, ki so jih pooblaščenice organizacije dolžne prijaviti pristojnemu inšpektoratu.

Nadzor nad eko živali na trgu izvaja Inšpektorat RS za kmetijstvo, gozdarstvo, hrano in okolje. Med ukrepe sodijo: umik živila s trga, odvzem certifikata, izrek globe in celo zadržanje ali vrátilo neupravičeno pridobljenih sredstev. Globe so naslednje: za pravno osebo je določena globa v višini 1.000–5.000 €, za samostojnega podjetnika 400–2.500 €, 80–500 € pa za posameznika ali odgovorno osebo pri pravni osebi.

Ekološko pomeni dražje

Žal gresta oznaka 'ekološko' in višja cena še vedno z roko v roki, razloge za to pa Majer pripisuje dejstvu, da gre v primeru ekološke pridelave mesa za ekstenzivno in ne intenzivno pridelavo, prirasti niso enako veliki kot pri konvencionalni vzreji, mlečnost ni tako visoka ipd. Ocepek omenja še višje stroške prevoza živali zaradi oddaljenosti certificiranih klavnic, Fras pa je mnenja, da ekološko meso samo po sebi ni dosti dražje kot konvencionalno, saj je »cena ekološkega mesa okoli 6 € za kg, za konvencionalno pa okoli 5 €«, ampak jo dvigujejo trgovci in posredniki v trgovinah. Izpostavi še zanimivo dejstvo, da »preprodajalci plačujejo po kategorijah in jasno je, da so te primere za konvencionalno meso, saj je ekološko bolj trdo in ne tako lepo na videz, torej ni videti plastično. Kmetu zaradi take 'strokovne' kategorizacije plačajo manj, končnemu kupcu pa eko meso prodajo dražje.«

Prednosti ekološkega mesa:

- boljši in bolj poln okus,
- prispevek k varovanju okolja,
- prijazno življenje vzrejenih živali.

V Sloveniji je bilo v letu 2011 v ekološko kontrolo vključenih 2.363 kmetijskih gospodarstev, od tega se jih 2.057 ukvarja z ekološko rejo živali, med njimi pa se jih le 62 ukvarja s proizvodnjo mesa. Predelovalnih obratov za ekološko proizvodnjo pa je 11.

Ekološko meso lahko najpogosteje najdemo na ekoloških kmetijah, v eni izmed večjih slovenskih trgovskih verig, na tržnici in celo v nekaterih mesnicah, popularna pa je tudi prodaja na domu.

Vam primankuje časa in si želite shujšati?

Šola zdravega hujšanja na daljavo

Novost za vse, ki želite izvedeti vse o zdravem hujšanju in izgubiti odvečne kilograme.

- Program izvajate od doma, sami razporejate čas aktivnosti.
- Dostop in uporaba sta izjemno enostavna.
- Vsak dan prejmete novo gradivo na svojo osebno stran.
- Clanki in video prispevki so strokovni in preverjeni.
- V 12 tednih ob upoštevanju napotkov do dobrih rezultatov.



DARILO ZA PRVIH 50 PRJAVLJENIH!

AKTIVA HUJŠAJMO SKUPAJ!

Želite, da vam pomagamo na poti do zdrave telesne teže?
S šolo zdravega hujšanja brezplačno do vidnih rezultatov.

Izbrali bomo osebo, ki jo bomo spremljali, spodbujali in z njo delili občutke. Pišite nam na info@reising.si

www.solazdravegahujsanja.si