

Šola zdravega hujšanja

NA DALJAVO

nasveti strokovnjakov,
video posnetki vadb,
recepti



www.solazdravegahujsanja.si

Ekološko mleko in mlečni izdelki

Avtor:
Anja Kuhar

Pijte kakovostno mleko

Ekološko mleko in ekološki mlečni izdelki (sir, jogurt, kefir, maslo, smetana itd.) nadaljujejo svoj pohod na trgovske police, med ljudmi pa še vedno vlada nerazumevanje, kaj ekološko sploh je, ali v to kategorijo sodi tudi mleko iz mlekomatov, ali s pasterizacijo ubijemo mleko itd.

Da bi osvetlili 'ekološko mlečno slepo pego', svoje bogato znanje razkrivajo strokovnjaki s tega področja: **Marko Majer**, vodja oddelka za certificiranje na področju prehrane podjetja Bureau Veritas, d. o. o., **Sandra Turnšek**, direktorica Mlekarne Krepko in GIZ Eko-Krepko, **Boris Fras**, predsednik Zveze združenj ekoloških kmetov Slovenije – ZZEKS, in **Janez Očepek**, kmetijski svetovalec in koordinator za ekološko kmetovanje pri Kmetij-

ske gozdarskem zavodu Ljubljana ter predsednik Združenja ekoloških kmetov 'Zdravo življenje'.

Oranje ledine prijaznejšemu mleku

Kot eden izmed prvih v Sloveniji je z ekološko predelavo mleka začel ravno GIZ Eko-Krepko in ustvaril trajnostno verigo, ki pelje od hleva do prodajnih polic. Oranje ledine pa ni bilo lahko, se spominja Turnškova. »Pred petimi leti, ko smo se lotili proizvodnje ekoloških mlečnih izdelkov, ti še niso bili pravilno umeščeni v naših trgovskih verigah. Veliko truda smo namenjali izobraževanju ljudi o prednostih ekoloških mlečnih izdelkov in zakaj sploh razmišljati o njihovi uporabi.«

Turnškova verjame, da človek veliko naredi zase že v trenutku, ko namesto kozarca konvencionalnega mleka popije ekološkega: »Ne

zaužiješ strupov oziroma ostankov umetnih gnojil, pesticidov, zdravil, dodanih vitaminov itd., ki se dodajajo v običajni pridelavi mleka.« Poleg tega že z manjšo količino ekološko pridelanega mleka zadostimo dnevnim potrebam organizma. Uporaba ekoloških mlečnih izdelkov pa se ji zdi pomembna predvsem zaradi otrok, saj je mleko praktično vseprisotno, otroški organizem pa je po njenem mnenju bolj obremenjen kot organizem odraslega, saj »na kilogram telesne teže posledično zaužije več ostankov strupov. Naši otroci zbolevajo, kriva pa je prehrana.« Boris Fras dopolnjuje, da so ravno zato ekološki mlečni izdelki za njih zelo pomembni, zato so pred leti začeli postopno uvajanje certificiranih ekoloških živil v ustanove javne prehrane kot so šole, vrtci ipd., s čimer so slednje prepričali, da je tovrstna živila vredno umestiti na krožnike najmlajših.



»Izdelek mora biti označen z evropskim logom, pod njim šifra kontrolne organizacije, navedeno naj bo tudi poreklo primarne pridelave.«

Pogoji za pridelavo 'srečnega' mleka

Vzreja živali, katerih mleko lahko uporabljamo za izdelavo ekoloških mlečnih izdelkov, mora biti podvržena enako strogim kriterijem kot pri živalih, ki bodo nekoč končale na naših krožnikih. Fras pove, da je absolutno prepovedana uporaba hormonov za povečevanje mlečnosti, sintetična zdravila pa se lahko uporabljajo samo glede na veterinarski pregled in z receptom, velja pa tudi prepoved preventivne uporabe antibiotikov. Če se njihovi uporabi zaradi bolezni živali ne moremo izogniti, se strogo držimo dvojne predpisane karence (to je obdobje, v katerem meso ali mleko živali zaradi uživanja zdravil ni uporabno v prehrabne namene). In ker se vse, kar žival zaužije, odraža v njenem mleku, Turnškova posebej opozarja na pomen ustrezne krme, ki je prijazna okolju in živalim. Absolutno je prepovedana uporaba kakršnekoli gensko spremenjene (GMO) krme, Janez Očepek pa dodaja, da mora biti pridelana na ekološki način, brez umetnih gnojil in fitofarmaceutskih sredstev. Do vode in hrane morajo imeti živali prost dostop, pri vzreji je še vedno v ospredju skrb za ugodje in prijazno življenje 'srečnih živali'.

Večino certificiranega ekološko pridelanega mleka odkupijo mlekarnice, ki mleko nato predelajo v fermentirane izdelke, le v redkih

primerih se zgodi, da kmetija mleko predela sama, pa še v teh primerih gre bolj za butično prodajo. Izjema je Mlekarna Krepko, ki v celoti odkupuje mleko od kmetov, Turnškova pa še pove: »Odkupujemo pravzaprav skoraj vse slovensko ekološko mleko, ki je trenutno certificirano.«

Komu verjeti?

Ekološko mleko in mlečni izdelki so le tisti, ki so ustrezno označeni. Marko Majer pravi: »Izdelek mora biti označen z evropskim logom, pod njim šifra kontrolne organizacije, navedeno naj bo tudi poreklo primarne pridelave.« Fras dodaja, da je tako omogočeno sledenje izdelku do same živali in njenega rejca.

Življenjska doba ekološkega mleka

Ekološko mleko se hitro pokvari, kar pa ni nujno slabo, saj prav to v nas spet budi zavedanje o naravnih procesih. Turnškova je mnenja, da je skrajni čas, da se ljudje začnejo zavedati, kako prav je, »če se mleko skisa, ko ga pustimo na sobni temperaturi«. Očepek pove, da na krajšo življenjsko dobo ekoloških mlečnih izdelkov vplivajo postopki skladiščenja in shranjevanja, ki so zahtevnejši kot pri konvencionalnih mlečnih izdelkih, saj pri postopkih predelave ne smemo uporabljati dodatkov in konzervansov, ki bi podaljševali rok trajanja. Ker manj predelave

pomeni več vitaminov in mineralov, tudi za mleko velja, da za svoje zdravje naredimo več, če izbiramo sveže izdelke.

Življenjska doba ekološkega mleka je približno 3 dni, glede ostalih mlečnih izdelkov pa je Majer mnenja, da je »življenjska doba načeloma pri vseh mlečnih izdelkih v kategoriji sestavljenih izdelkov enaka, saj je v skladu s priloženo 8 Uredbe komisije (ES) 889/2008 o ekološki pridelavi in označevanju ekoloških izdelkov dovoljena uporaba določenih dodatkov in tehnoloških sredstev«. Boris Fras navaja: »Za samo surovo ekološko mleko lahko rečemo, da ima kratek rok trajanja, torej preden začne fermentirati, ostali mlečni izdelki, ki so večinoma 'živi' in v katerih stalno potekajo procesi fermentacije, pa lahko z enako kakovostjo trajajo enako dolgo kot običajni mlečni izdelki.«

Ali se pridelovalci in predelovalci ekološkega mleka držijo standardov, v Sloveniji preverjajo tri neodvisne pooblaščenec certifikacijske organizacije: Bureau Veritas iz Ljubljane, Inštitut za kontrolo in certifikacijo Univerze v Mariboru ter Inštitut za kontrolo in certifikacijo v kmetijstvu in gozdarstvu Maribor oz. Kon-cert.

Fras dodaja, da nadzor izvajajo »tudi ostale inšpekcije, kot je kmetijska, tržna in sanitarna«, nad vsem skupaj pa budno bedi tudi VURS.

V letu 2011 je bilo po podatkih Ministrstva za kmetijstvo in okolje RS ugotovljenih 7 kršitev, med katerimi se je znašlo le eno kmetijsko gospodarstvo, ki se ukvarja s pridelavo mleka in ki mu je bil takoj preklican certifikat.

Preberite vsak mesec revijo na:
www.abczdravja.si

BIO^{tuš}
narava priporoča

V trgovinah Tuš vam na bio policah ponujamo širok izbor mlečnih izdelkov priznanih proizvajalcev: Mlekarna Krepko, Ljubljanske mlekarnice, Mleko Vipava, Schwarzwälder in drugi. Njihovi izdelki vključujejo ponudbo bio mleka, skute, jogurtov, kisle smetane, bio masla, bio trajnega mleka in različnih vrst tofujev.

Del ponudbe predstavlja tudi priznana blagovna znamka **Krepko**. Vsi izdelki omenjene blagovne znamke so iz slovenskega ekološkega mleka, ki ni homogenizirano in prihaja iz ekološko kontroliranih pašnikov na Notranjskem, s Krasa in z vodovarstvenega območja v Gotenici. Njihovi bio izdelki ne vsebujejo pesticidov, antibiotikov, hormonov in drugih dodatkov.

Na bio policah v trgovinah Tuš najdete preko 500 bio izdelkov. Označeni so z najbolj pogosto uporabljenimi BIO oznakami, ki se dodatno potrjujejo in dokazujejo njihovo verodostojnost:

- Znak Evropske unije za ekološka najslabše za vedno ne ekoloških iz držav EU, vendar njegova uporaba ni obvezna.
- Mednarodni znak za živila, ki ustrezajo standardom biološko-dinamične pridelave in predelave.
- Znak avstrijske zveze ekoloških kmetov Bio Austria.
- Uradni znak za označevanje ekoloških živil v Sloveniji.
- Najpogostejše uporabljene oznake za ekološka živila.
- Najbolj razširjena kletkovna znamka za ekološka slovenskega porekla. Zvezda BIOČAR ima svoje lastne standarde, ki so v določenih zahtevah celo strožji od slovenske in EU zakonodaje.

Izberite za vaše najbližje le najboljše, izberite Bio!

www.tus.si

Revija Unikat



Nova številka izide

15. maja.

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



Za več informacij in naročila pokličite **04/51 55 880** ali pošite na unikat@freising.si

www.unikat.si