



Hrana od daleč ni tako sveža, zato bodite pozorni na lokalno kakovost.



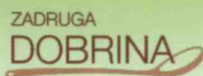
Misli globalno, hrani se lokalno.



Sveža hrana porabi manj energije, kot predelana ali zamrznjena hrana.



Z uživanjem sveže, polnovredne in manj predelane hrane skrbimo za svoje zdravje.



Fakulteta za kmetijstvo in biosistemske vede



BIOTEHNIŠKA ŠOLA MARIBOR

ODGOVORNO S HRANO



Namen projekta

S projektom Odgovorno s hrano želimo ljudem pokazati, da je lokalna hrana veliko boljša kot uvožena. Hrana je potreba, užitek in stvar osebnega ter kulturnega izbora. V Evropi redko pomislimo na to, da je hrana tudi človekova pravica in velik svetovni problem. Svetovno prebivalstvo hitro narašča in do leta 2050 bomo morali na našem planetu nahraniti trikrat več ljudi kot pred sto leti.

Naš izbor hrane ima neposreden ali posreden vpliv

- na podnebje,
- na uporabo naravnih virov, kot sta voda in zemlja,
- na uporabo sintetičnih kemikalij in mineralnih gnojil,
- na ogroženost posameznih rastlinskih in živalskih vrst,
- na zmožnost ljudi, da se lahko nahranijo in živijo dostojno življenje doma in po svetu.



Izberite hrano, ki nima za sabo na stotine kilometrov.



Prednosti lokalno pridelane hrane

Sadje in zelenjava lokalnega izvora imata

- višjo hranilno in biološko vrednost,
- manj konzervansov,
- tradicionalen okus,
- ohranja genetsko pestrost,
- s kupovanjem hrane lokalnega porekla, podpiramo lokalne pridelovalce in povečujemo lokalno samooskrbo s hrano,
- s tem skrbimo za naše okolje. Zadostna lokalna pridelava, predelava in poraba hrane je pomembna zaradi urejenosti podeželja,
- ohranjanja delovnih mest na podeželju in v živilski industriji,
- varovanja okolja (transport živil, prispeva k povečani porabi fosilnih goriv, več hrupa in onesnaženja zraka, povečana uporaba embalaže in dodajanje konzervansov živilom),
- izboljšanja zdravja prebivalstva zaradi kakovostnejše hrane,
- zmanjšanja odvisnosti od zunanje trgovine,
- zmanjšanja revščine in družbene neenakosti,
- zagotavljanja državne varnosti za obdobje ekonomskih kriz.

Recept z nič kilometri Frtalja z zelišči

Sestavine:

- sveža zelišča, ki jih lahko nabereмо okoli hiše (po okusu)

Za frtaljo uporabite:

- 4 jajca
- 250 g moke
- 250 ml mleka
- sol
- poper
- olje

Priprava:

Za frtaljo z zelišči najprej razžrkljamo jajca z mlekom, dodamo moko, sol in poper, tako da nastane gosta tekoča masa. V višji ponvi segrejemo olje in vanjo zlijemo maso. Frtaljo potresemo z zelišči in pečemo. Ko jajca zakrknjejo, frtaljo obrnemo in popečemo še na drugi stani. Frtaljo z zelišči lahko postrežemo toplo ali hladno.

Nasvet:

Frtaljo lahko pripravimo z različnimi dodatki, npr. s čebulo, pršutom, šparglji, koprivami, meto, regratom, koromačem, zeljem, lahko dodamo celo ocvirke ali pa zelenjavo in sir.

Vir: <http://jazkuham.si>

