

TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK-MOJA IZBIRA JE SLOVENSKA HRANA

Vsak tretji petek v novembru praznujemo dan slovenske hrane s tradicionalnim slovenskim zajtrkom. Ta je sestavljen iz okusnega slovenskega medu, domačega mleka, masla, kruha in jabolka. Gre za dogodek, ki so ga v vrtcih in osnovnih šolah prvič uradno kot vseslovenski dogodek izvedli leta 2011. V zadnjih letih pa je dogodek zaživel tudi v mnogih podjetjih in v Zdravstvenem domu Novo mesto, kjer smo letos pripravili, poleg slovenskega tradicionalnega zajtrka za vse zaposlene, še dogodek na to temo v avli Zdravstvenega doma.

Glavni namen tega dneva je ta, da že naši najmlajši začnejo spoznavati pomen kmetijstva, prednosti lokalno pridelane hrane, vloge živilske industrije, pomena čebelarstva ter varovanja okolja. Prav tako pa se s tem dogodkom želi poudariti tudi pomen zajtrkovanja. Številne raziskave namreč kažejo, da imajo ljudje, ki redno zajtrkujejo, boljše prehranjevalne navade. Lažje vzdržujejo primerno telesno težo in imajo boljši metabolizem, kar ugodno vpliva na raven holesterola in sladkorja v krvi. Vsakodnevni zajtrk poskrbi tudi za jutranjo energijo in boljšo koncentracijo pri delu ali v šoli. Ozaveščanje o pomenu slovenske hrane ni namenjeno samo našim najmlajšim, temveč tudi vsem drugim prebivalcem Slovenije. Tako se je projekt tradicionalnega slovenskega zajtrka razširil tudi na javne ustanove, gostinske obrate in splošno javnost.

Tema letošnjega leta je lokalno pridelana hrana. Ta ne vpliva le na naše zdravje in boljše počutje, temveč s takšno hrano tudi podpiramo lokalne pridelovalce, ohranjamo poseljenost na podeželju ter kulturo in spodbujamo lokalno samooskrbo. Takšna hrana ima boljši okus, videz in hranilno sestavo. Prav tako z nakupom lokalno pridelane hrane poskrbimo za manjši ogljični odtis v ozračju. Kako v trgovini prepoznamo lokalno hrano? Pogledamo na deklaracijo in preverimo državo porekla. Da pa si zagotovimo nakup izdelka, ki je bil pridelan in predelan v Sloveniji, na embalaži izdelka preverimo prisotnost logotipa izbrana kakovost Slovenije. V to shemo se postopoma vključujejo različne skupine živil. Trenutno so vključeni mleko in mlečni izdelki, sveže perutninsko in goveje meso, nekaj svinjskega mesa ter sadja.

Poleg te označbe lahko na živilih zasledimo tudi zaščiteno označbo porekla, zaščiteno geografsko označbo ter označbo zajamčene tradicionalne posebnosti. Kmetijski pridelek ali živilo lahko pridobi eno od navedenih vrst zaščite, če je pridelano ali predelano v skladu s predpisi, določenimi za to vrsto zaščite. Slovenija je pri Evropski komisiji registrirala že 26 kmetijskih pridelkov ter živil, in sicer kot:

Zaščitena označba porekla: sir Tolminc, Piranska sol, Bovški sir, Ekstra deviško oljčno olje Slovenske Istre, sir Mohant, Kočevski gozdni med, Kraški med, Nanoški sir, Istrski pršut, oljčno olje Istra. Gre za shemo kakovosti, ki zajema kmetijske pridelke in živila, ki izvirajo iz določene regije, kraja ali države. Vsi postopki pridelave in predelave morajo potekati na določenem geografskem območju, prav tako pa morajo iz tega območja izhajati tudi uporabljene surovine.

Zaščitena geografska označba: Kraški pršut, Zgornjesavinjski želodec, Štajersko prekmursko bučno olje, Prleška tunka, Kraška panceta, Ptujski lük, Slovenski med, Kraški zašink, Kranjska klobasa, Prekmurska šunka, jajca izpod Kamniških planin, Štajerski hmelj in Šebreljski želodec. Vsaj ena od faz proizvodnje (pridelava ali predelava) mora potekati na določenem

geografskem območju, surovine pa lahko izvirajo iz drugega območja. Razlika v primerjavi z Zaščiteno označbo porekla je predvsem v tem, koliko surovin mora izvirati iz geografskega območja in kolikšen del proizvodnega postopka mora potekati v določenem geografskem območju. Zajamčena tradicionalna posebnost: Prekmurska gibanica, Idrijski žlikrofi, Belokranjska pogača, Slovenska potica (še v postopku). Gre za evropsko shemo kakovosti, s katero se zaščitijo predvsem receptura ali način priprave ali njegova sestava. Te kmetijske pridelke ali živila lahko proizvajajo vsi, ki se držijo predpisane recepture, postopka in oblike.

Podprimo lokalne proizvajalce hrane s premišljenimi nakupi. Ko smo v trgovini preverimo poreklo izdelkov, prednostno pa izberimo lokalno hrano. Vzemimo si čas tudi za nakup živil iz naše neposredne okolice. Obiščimo bližnjo kmetijo ali lokalno tržnico ter poskrbimo za svežo, kakovostno, zdravo in bolj trajnostno prehranjevanje.



Slika 1. Označbe živil (Nasasuperhrana.si).



Slika 2. Predstavitev pekovskih izdelkov – Društvo podeželskih žena Dolenjske Toplice



3. Predstavitev medu in medenih izdelkov



3. Zobozdravstvena služba s tradicionalnim zajtrkom

Viri : [Zaščiteni kmetijski pridelki in živila](#) | [Zaščiteni proizvodi](#) | (nasasuperhrana.si)

[Izbrana kakovost - Slovenija](#) | [Naša super hrana - Izbrana kakovost](#) (nasasuperhrana.si)

[Tradicionalni slovenski zajtrk - Naša super hrana](#)

Tjaša Prosenik, dipl. m. s., mag. dietetike