

V luči aktualnega epidemiološkega dogajanja ima obeležitev dneva slovenske hrane letos zagotovo velik pomen. V času, ko smo doživeli zapiranje državnih in občinskih meja, ko je na trgovskih policah za krajši čas zmanjkalo kvasa in pecilnega praška, ko ni več samoumevno, da za prehrano šolajočih se otrok in mladostnikov v času pouka poskrbijo v šolski kuhinji, ko malica za zaposlene ni povsod na dosegu roke, ugotavljamo (mogoče pozabljeno): da (pre)hrana predstavlja najpomembnejšo družbeno dobrino.

Prednosti slovenske oz. lokalno pridelane hrane so splošno znane: večja dostopnost, višja hranilna vrednost (povezano s primerno tehnološko zrelostjo), manj dodanih aditivov (predvsem sredstev za podaljšanje obstojnosti), krajše transportne poti, ohranjanje delovnih mest na podeželju, zagotavljanje samooskrbe v državi ipd. Ni potrebe po dodatni reklami.

Je pa potreba v trenutni situaciji, ko zaradi epidemije ponovno »ostajamo doma«, posameznika in družine spodbuditi k aktivnemu vedenju pri zagotavljanju lastne prehranske varnosti.

Naj bo dan slovenske hrane letos posvečen premisleku o lastnih oz. družinskih prehranjevalnih navadah:

- Ali v vsakodnevnih priložnostih upoštevamo pravila zdrave prehrane?
- Ali zaužijemo vsaj en skupen obrok dnevno v krogu vseh družinskih članov?
- Ali je obrok pripravljen v »domači kuhinji« v sodelovanju in z namenom druženja z bližnjimi?
- Kako velik delež živil iz slovenske pridelave oz. predelave izbiramo?
- Koliko tradicionalnih slovenskih jedi znamo naštetih in koliko le-teh znamo tudi pripraviti?
- Kako bogate kuharske veščine bomo starši prenesli na svoje otroke?

Naj bo dan slovenske hrane letos posvečen izzivu:

»Vzemimo si čas, da skupaj s svojimi otroki pripravimo obrok po tradicionalnem slovenskem receptu iz slovenskih surovin. Ob tem pripovedujmo, kako se je prehrana našega otroštva razlikovala od prehrane naših otrok. To je tudi priložnost, da se s pomočjo sodobne informacijsko-komunikacijske tehnologije »oddaljeno« povežemo z babicami in dedki in jih povabimo v našo pripoved.

Pripravila mag. Branka Đukić, univ. dipl. inž. Živil., NIJZ – OE Ljubljana

<https://www.nijz.si/sl/publikacije/prehranski-nasveti-namenjeni-posameznikom-in-druzinam-v-casu-nove-virusne-bolezni-covid>

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/prehrana_v_vrtcu.pdf

<https://nijz.si/sl/lokalna-oskrba-s-hrano-in-vrtnarjenje>

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/sol_zlozenka_2017_web.pdf

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/trzenje_nezdrave_hrane_otrokom_za_splet_jul2016_27jul2016_final_6.2.2017.pdf

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/sadno-zelenjavnja_krizanka.pdf