



www.zazdravje.net

Skupaj za zdravje človeka in narave

▲ september 2010

brezplačen izvod

eko

Tema meseca:
€ko ali eko?



Mercator

NAJ EKO PONUDBA V MESTU

V Mercatorjevih hipermarketih širom Slovenije vam ponujamo **pester nabor ekoloških izdelkov**, tako svežega sadja in zelenjave, kot tudi mleka, mlečnih izdelkov, rastlinskih napitkov in namazov, izdelkov primernih za vegetarijansko prehrano, mok, mlevskih izdelkov, olj in še in še. Ponudbo bogatimo z vedno več izdelki **Demeter blagovne znamke**, ki ima v mednarodnem merilu najstrožji standard pridelave živil.

Še posebej ste vabljeni v živilsko prodajalno **Maxi v Ljubljani**, kjer vam nudimo več kot **1700 ekoloških izdelkov**.

Skratka, **pri nas vas čaka vse za zdravju prijazen, ekološki obrok.**



Mercator Hipermarket Kamnik

 **Mercator**
Trgovska znamka



EKOLOŠKI IZDELKI TRGOVSKE ZNAMKE MERCATOR – certifikat, kakovost, ugodna cena!

Na policah živilskih prodajaln Mercator širimo ponudbo ekoloških izdelkov lastnih znamk. V okviru linije Mercator in Zdravo življenje ponujamo ekološko mleko in mlečne izdelke iz nehomogeniziranega mleka, koruzne in riževe vafle, kruh in pekovsko pecivo, suho sadje in oreščke, rastlinske (sojin, rižev) napitke, sojine namaze, tofu, olivno olje in jabolčni kis, jabolčni sok, kisló zelje in repo ter sveža zelišča in sadje. Skupaj **že 50 različnih izdelkov!**

Ekološki izdelki trgovske znamke so **nadzorovani in certificirani** s strani Inštituta za kontrolo in certifikacijo Univerze v Mariboru.

VEČ KOT SAMO PONUDBA IZDELKOV!

Na oddelku ekološke in posebne prehrane v Maxiju in hipermarketu v Šiški tedensko pripravljamo **kuharske demonstracije in degustacije ekoloških izdelkov**. V Mercatorjevih akcijskih letakih predstavljamo tudi ekološke izdelke po znižanih cenah, katerim je priložen še enostaven **recept za pripravo jedi ali pa le nasvet**, kako izdelek oz. njegove sestavine pozitivno vplivajo na naše počutje. Kuharske demonstracije, recepte in nasvete pripravlja Matjaž Kološa, univ.dipl.ing.živ.tehnologije. Ponudbo izdelkov na naših prodajnih policah ob sobotah razširimo še z **ekološko tržnico** – ponudbo kmetov in proizvajalcev ekoloških pridelkov in izdelkov v avlah Mercatorjevih centrov v Ljubljani, Kranju (Primskovo), Novi Gorici, Celju in Trebnjem. V jesenskih mesecih bodo eko tržnice aktivne tudi po ostalih Mercatorjevih centrih.



Matjaž Kološa v živilski prodajalni Maxi

€ko ali eko

Hrana je postala vse prej kot živilo. Je sredstvo za doseganje dobičkov, nova strategija osvajanja in zaslužnjevanja, sredstvo kontrole telesa in duha ter orodje za politični vpliv. In ker cilji upravičujejo sredstva, je tudi na področju industrije hrane dovoljenih vse več tehnologij, o katerih se vam še sanja ne, in med katerimi lahko gensko spremenjeni organizmi celo sodijo med manj nevarne.

Tudi področje eko izdelkov je vse prej kot enostavno. Tisti, ki so na tem področju zavohali denar, poskušajo tudi sem vpeljati enake zakonitosti rasti, obsega in dobičkonosnosti. Zato tudi na področju eko izdelkov ni vse več tako eko, kot bi si želeli.

Če ste to področje začeli spoznavati dovolj zgodaj, potem ste zdaj že vajeni vse večje zapletenosti in ste verjetno že zgradili lastne kriterije ločevanja med zavajanjem in resnico. Naš peti ekovodič vam bo v tem primeru dodal nekaj pomembnih koščkov na že zastavljeni sliki.

Če pa ste novinec na eko igrišču, potem se boste verjetno sprva počutili, kot da vas je nekdo vrgel v Kairo, Bombaj, Peking ali kakšno drugo kaotično mesto, kjer še črk na cestnih oznakah ne morete prebrati. Radi bi tudi vam pomagali, da pri odkrivanju zakladov nove dežele ne bi po nepotrebnem doživljali veliko grenkih izkušenj. Vsega, kar smo do zdaj o tem že napisali, seveda ne moremo ponoviti, zato vam z veseljem priporočamo branje ekovodičev iz leta 2009 in 2008, kjer smo temeljito obdelali označevanje, zanesljivost izdelkov, razlike med integrirano in eko pridelavo, osnove problematike GSO in podobno.

Če lahko konvencionalno primerjamo z džunglo, polno nevarnosti, vam moramo povedati, da tudi eko ni kakšen urejen park, po katerem se sprehajajo le prijazne domače živali. Tudi na eko področju boste morali razviti svojo tankočutnost, uriti svojo nepretrgano pozornost in zaupati sebi bolj kot katerikoli oznaki. Le tako se pride do Eko zakladov.

Sanja Lončar, urednica

Če ste zamudili stare številke naših novic, poiščite Arhiv tiskanih novic, ki je na voljo tudi v obliki PDF na www.zazdravje.net.



V tokratnih novicah preberite:

Jesti zdravo – toda kaj?	4
Pesticidna uganka!	8
Kdo kupuje eko?	11
Trendi v slovenski ekološki pridelavi	14
Trg ekoživil v Sloveniji	16
Made in Slovenija?	18
Enotna evropska označba	20
Eko kmetije	21
In rodila se je ... ekotržnica!	22
Burno leto na področju GSO	23
Koliko vas je GS hrana že spremenila?	25
Seznam trgovin	26
»Vodič« do Eko hrane v šolah	32
Biodinamično je dokazano najboljše	34
Želite zdravo hrano in zdravo zemljo?	36
Gnila jajca?	38
Kdaj je naravno tudi varno?	40
Koledar dogodkov	43
Ekobombaž = ekomajica?	48
Alternativne poti do eko hrane	50



IMPRESUM: Novice izdaja: Društvo Ognjič; Odgovorna urednica: Sanja Lončar; Naklada: 34.000 izvodov; Kontakti: info@zazdravje.net, 041 770 120, Fotografije: Frontier d.o.o.; Oglasno trženje: Frontier d.o.o.; Regionalne strani ureja: Katja Podergajs, katja@metafora.si; Oblikovanje in priprava za tisk: Opa:celica; Tisk: Tiskarna Schwarz; Fotografija na naslovnici: Fotolia



Jesti zdravo – toda kaj?

Besedilo: Iz revije Lebendige Erde
povzela Sabina Topolovec

Bio in konvencionalno – v čem je razlika?

Pred 100 leti tega vprašanja nihče ne bi razumel. Kdor je bil takrat v koraku s časom, je že sipal prva mineralna gnojila po svojih poljih. Eko poljedelstvo je veljalo za običajno, vse dokler agrarna industrija ni ugotovila, da lahko s kmetijstvom zasluži¹. Visok dobiček je bila čarobna beseda, zagotoviti več hrane naraščajočemu mestnemu prebivalstvu pa odličen izgovor.

Danes eko poljedelstvo v Nemčiji zavzema 4,8 % površin in s tem predstavlja tržno nišo. Vse več je tudi ljudi, ki ugotavljajo, da so eko živila bolj zdrava in da so tudi po okusu boljša. Da ne omenjamo pozitivnih vplivov na tla, zrak in vodo. To se odraža tudi v študiji FIBL²: Bio izdelki so pomemben del zdravega načina prehranjevanja in trajnostnega razvoja. Slednje pomeni tudi nakup domačih izdelkov in naravi prijazno embalažo.

Sestava ekološko pridobljenih živil

Skupni rezultat sedmih študij³, ki so med leti 1995 in 2003 primerjale živila rastlinskega izvora (iz ekološke in konvencionalne pridelave), jasno priča o tem, da vsebujejo bio živila manj pesticidov in nitratov, zato pa občutno več vitamina C in sekundarnih snovi (pri bio zelenjavi do 50 %) ter so veliko bolj okusna. Gre za substance, ki delujejo

antioksidativno, protimikrobno, krepijo imunski sistem, delujejo proti vnetjem in preprečujejo raka. Bio sadje in zelenjava vsebujeta več antioksidantov (npr. polifenolov). Tudi delež suhe snovi je v ekološko pridelani listni, koreninasti in gomoljni zelenjavi do 20 % višji. Vse to vpliva na okus, ki je pri bio izdelkih bolj intenziven.

V povzetku 175 mednarodnih študij je navedeno, da vsebujeta ekološko meso in mleko višji delež konjugirane linolne kisline, kar trikrat več kot je vsebuje mlečna maščoba konvencionalnega mleka. Ta mlečna kislina ugodno vpliva na presnovo sladkorjev in maščob. Prav tako je v povzetku navedeno, da je v bio sadju in zelenjavi več lecitina, esencialnih aminokislin, mineralnih snovi in elementov v sledeh v primerjavi s konvencionalno pridelanimi. Iz raziskave različnih jogurtov, ki jo je izvedel Greenpeace⁶, sledi, da vsebuje bio jogurt več zdravih omega 3 maščobnih kislin (Tabela 1). V konvencionalnem mleku je dokazano⁵ več aflatoksinov, kar je posledica krmljenja govedi s tretiranimi močnimi krmili. Bio pšenica je manj obremenjena z mitotoksini kot tista iz konvencionalne pridelave⁵. Tudi ta zadnji podatek je pomemben, ker so zagovorniki konvencionalne pridelave pogosto navajali nevarnost mitotoksinov, ki naj bi bila večja pri eko izdelkih, ki jih ne tretirajo s fungicidi. Raziskave pa so zdaj to izmišljeno zgodbo ovrgle in pokazale, da prav tretiranje s fungicidi zmanjša odpornost žit in pripelje do tega, da so tretirana žita nanje še bolj dovzetna. Seveda industrija to rešuje z dodatnim odmerkom strupov, ki jih nanašajo na že pobrana žita v silosih – t. i. zapljanjanje.

Jesti bio hrano je bolj zdravo. To dokazuje tudi ena

redkih prehrabnenih študij¹⁰ na ljudeh, v kateri so testirali ženske, ki so se med dojenjem prehranjevale ekološko, saj je bilo v njihovem mleku občutno več nenasičenih maščobnih kislin (omega 3 in CLA).

Škodljivi ostanki: pesticidi, mineralna gnojila, nitrati

Greenpeace⁷ je raziskal prisotnost škodljivih ostankov v konvencionalnih živilih. V kozarčku z začimbo paprike so našli do 22 različnih pesticidov. Greenpeace je v Nemčiji dokazal 59 prepovedanih agrarnih strupov. Od tega jih je 21 prepovedanih v vsej EU. Doslej je imela vsaka država znotraj EU svoje mejne vrednosti, od 1. 9. 2008 pa so te vrednosti »poenotene«. To za Nemčijo pomeni dvig mej navzgor. Po študiji, ki sta jo konec avgusta 2008 objavila Greenpeace in GLOBAL 2007, je skoraj 700 vrednosti za najvišje dovoljene količine pesticidov znotraj EU previsokih. Pri 570 mejnih vrednostih za sadje in zelenjavo je presežen referenčni odmerek za otroke, ki ga predpisuje WHO, še zlasti pri jabolkih, hruškah in grozdju.

Sadje in zelenjava, ki vsebujeta ostanke pesticidov, na eni strani v EU prispeta prek uvoza. Po drugi strani pa se tudi znotraj držav EU vedno znova nezakonito uporabljajo sredstva za zaščito rastlin, pogosto tudi pri sadju, zelenjavi in žitih znotraj Nemčije, kot je razvidno iz podatkov Urada za varstvo potrošnikov in živil⁸. Leta 2006 so izmed 2.176 vzorcev v 199 vzorcih (9 %) odkrili pesticide, ki so v Nemčiji prepovedani, večina je bila v svežih zeliščih, malinah, motovilcu, hruškah, rukoli in ribezu. Kot navaja Urad za varstvo potrošnikov in živil, so bile leta 2007 najpogostejše prekoračene zakonsko dovoljene najvišje vrednosti ostankov škodljivih sredstev pri glavni solati, jabolkih, šampinjoni in ohrovtu⁸. Od leta 1999 močno naraščajo zdravstvene težave zaradi pesticidov. Po podatkih istega urada je v zadnjih treh letih dovoljena uporaba 38 novih učinkovin.

Manj nitratov = manj rakotvornih nitrozaminov

Bio zelenjava vsebuje do 40 % manj nitratov, saj je dušik v bio gnojilih vezan organsko in dostopen rastlinam šele prek mikroorganizmov. Na tak način rastline počasneje in po potrebi sprejemajo dušik. Naj spomnimo, da se iz nitrata ustvarjajo nitrozamini, ki lahko v človeškem telesu povzročijo raka. V ekološkem poljedelstvu je prepovedano trošenje blata iz čistilnih naprav, ki pogosto vsebuje strupene težke kovine. Tudi uporaba bakra proti boleznim plesni je omejena, saj lahko ta v večjih količinah škoduje tloom.

Brez kovčkov obkrožiti svet? Z dišečimi **BIO ZAČIMBAMI IN ZELIŠČI SONNENTOR** lahko doživite svet, ne da bi odpotovali! V svoji kuhinji. Dober recept, veselje do kuhe, malo radovednosti, pripravljenost za eksperiment in SONNENTOR. In svet pride k vam! Naj raste radost. www.sonnentor.com



Ščepec sonca vsak dan!



SONNENTOR®



So pesticidi lahko tudi v bio izdelkih?

Četudi se upoštevajo vse smernice in uredbe ekološkega kmetijstva, to ni stoddostno nemogoče. Vzrokov je več: konvencionalno kmetijstvo pred začetkom ekološkega, vplivi iz sosednjih polj, okužba s strupi, na primer, pri namakanju ali transportu. Nemško zvezno združenje BNN je kot orientacijsko vrednost za posamično substanco določilo vrednost 0,01 mg/kg. Če je ta meja presežena, je treba proučiti vzroke za kontaminacijo.

Leta 2008 je nemški Zvezni urad za zaščito potrošnikov in varstvo živil (BVL) objavil poročilo, v katerem navaja, da kar **96 % testiranih eko živil ne vsebuje nikakršnih ostankov pesticidov**, medtem ko večjih sledi niso našli niti v enem vzorcu.

QLIF, največji raziskovalni projekt o ekološkem poljedelstvu

Da gre za projekt velikih razsežnosti, povedo dejstva, da je v petletnih raziskavah sodelovalo kar 35 znanstvenih institucij in industrijskih partnerjev, ki so razpolagali s proračunom v vrednosti 18 milijonov evrov (12,4 milijona evrov je prispevala Evropska komisija). Pri tem je QLIF zanimalo med drugim tudi, kako še bolj izboljšati kakovost eko izdelkov, kako zagotavljati varnost živil, kaj je treba upoštevati pri predelavi živil in kako znižati stroške pri pridelavi eko živil, da bi ti postali dostopni večjemu številu ljudi.

Eno izmed poglobitvenih vprašanj je bilo, ali so živila rastlinskega in živalskega izvora v ekološkem kmetijstvu s prehranskega vidika boljša. Pri iskanju odgovora se niso opirali na izsledke starih raziskav, temveč so samostojno izvajali poskuse z zeljem, s solato, paradižnikom, krompirjem in z žitaricami. Prišli so do jasnega sklepa: ekološka pridelava pri večini živil rastlinskega izvora poveča vsebnost zdravju koristnih sestavin, kot so antioksidanti, vitamini in druge bioaktivne snovi. Kot so ugotovili, k temu pripomorejo organska gnojila, ki jim do tedaj niso pripisovali velikega pomena. Tudi pri raziskavi bio mleka so raziskovalci projekta QLIF prišli do jasnih zaključkov. Takšno mleko ima večjo vsebnost vitaminov in antioksidantov, pa tudi večkratno nenasičenih maščobnih kislin, npr. omega 3. Najpomembnejši dejavnik je krma živali. Dlje kot se žival zadržuje na pašniku, bolje je.

Odločitev bio ali ne je tako povsem jasna. Zdaj je tudi znanstveno dokazano, da eko živila v primerjavi s konvencionalno pridelanimi živilami vsebujejo

Tabela 1: Vsebnost omega 3 maščobnih kislin v bio in konvencionalnih izdelkih iz jogurta

Znamka	Omega 3 mleč. kislina (g/100 g)	Delež maščobe (%)
Füllhorn Öko-Joghurt (bio)	1,38	3,8
Andechser Natur	1,38	10,0
Rahmjoghurt mild (bio)		
Söbbecke (bio)	1,07	3,7
Fruchtzwerge XXL (konv.)	0,57	3,5
Danone Actimel (konv.)	0,56	3,1
Onken (konv.)	0,50	3,7

(Quelle: Greenpeace, September 2006)

Zaradi pomanjkanja prostora citirane vire objavljamo na www.zazdravje.net v sklopu istega članka.

občutno več hranljivih snovi. Morda bo ta podatek vzpodbudil več kmetov in predelovalcev, da sodelujejo z naravo in potrošnikom končno ponudijo naravna, zdrava in prehransko polna živila.

Več info na: www.food.gov.uk/news/newsarchive/2009/jul/organic; www.qlif.org; www.fibl.org; www.fibl.org/de/schweiz/themen/qlif.html

Konvencionalno vrača udarec

Kako raztegljiva je znanost, koliko lahko zaupamo agencijam za varnost hrane in kako veliki so interesi agrarne industrije, na najbolj sramoten način dokazuje študija, ki jo je poleti 2009 izvedla britanska FSA (Food Standard Agency).

Pri navedeni študiji so prišli do sklepa, da so »Izdelki iz konvencionalne pridelave enakovredni ekološkim«. Zanimivo je, da je vpliv uporabe pesticidov, herbicidov in fungicidov povsem izključen iz študije. Tim J. Smith, prvi mož FSA, v odprtem pismu javnosti, ki se je upravičeno razburila, odločitev utemeljuje s tezo, da je uporaba prej navedenih sredstev tako skrbno nadzorovana, da ta nimajo nikakršnega vpliva na zdravje.

FSA je zavestno izpustila tudi študije, ki dokazujejo višji delež bioaktivnih snovi pri ekološkem sadju. V zaključku študije tako celo sami trdijo, da so zaradi pomanjkanja nekaterih podatkov potrebne nadaljnje raziskave.

Prav zanimivo bi bilo videti, kaj so sploh merili (videz? težo?) in kdo je financiral navedeno študijo.

Vir: revija *Bioboom*, Winter 09, str. 7–8 (Besser mit Bio...)



ČISTI OKUSI OD 1893

EDEN 100 % čisti sokovi
zdrava tradicija & bio kakovost

bio



Proizvode lahko dobite v Mercatorjevih hipermarketih, Sanolaborju, E.Leclercu, Maximarketu in trgovinah z zdravo prehrano.

Zastopa: Prema d.o.o., Ul. majorja Lavriča 12, 1000 Ljubljana
info@prema.si • T.01-510 1135

Pesticidna uganka!

Besedilo: Sanja Lončar

Dve leti nazaj smo v ekovodiču objavili zaskrbljujoči trend povečevanja prisotnosti pesticidov v naših živilih. Leta 2006 je že vsako drugo živilo vsebovalo (po mnenju stroke) dovoljene količine pesticidov, tistih, ki so bili obremenjeni s pesticidi čez zgornjo dovoljeno mejo, pa je bilo okrog 5 odstotkov. Drugače povedano, ste lahko imeli izmed 1.000 obrokov na leto drisko ali izpuščaje zaradi živil, preobremenjenih s pesticidi, »le« enkrat na teden (50-krat na leto)! Takrat so nas uradniki tolažili, da to res ni veliko, in ni se zdelo, da se na tem področju pripravljajo kakšni radikalni ukrepi v smeri zaščite zdravja potrošnikov.

Pri pripravi tega ekovodiča smo se ponovno lotili preverjanja stanja na področju pesticidov. In zelo prijetno nas je presenetilo, da so v letu 2007 in 2008 meritve pokazale močan upad obremenjenosti živil. Le 1,5 % pregledanih vzorcev sadja in zelenjave je vsebovalo pesticide v količini, ki so presegle zgornjo dovoljeno mejo!

Toda kljub temu nam nekaj ni dalo miru. Kako smo dosegli takšne rezultate? In kje smo v primerjavi z drugimi? Ko ste se vi sončili, so naši radovedni sodelavci utrujali svoje oči z branjem tabel in preglednic slovenskih ter evropskih poročil in presenečeno ugotavljali, da so v večini držav dosegli podobne rezultate. Bravo, svet se končno vrti v pravo smer ... Ali pa je morda posredi kaj drugega?

Scenarij 1:

Države so sinhronizirano izpeljale nove ukrepe, s katerimi so dosegle, da pridelovalci uporabljajo pesticide v manjši meri kot prej.

To se nam zdi zelo malo verjetno. Vsak, ki pozna razmere na našem pristojnem ministrstvu, ve, da se zapleta še pri bistveno manjših in logistično manj zapletenih projektih. Da bi se lotili tako velikega zalogaja, ki bi posegel v interese najmočnejših lobijskih, ki zagovarjajo interese proizvajalcev pesticidov, pa je zelo malo verjetno. (Ne pozabite, da gre za tako močan lobi, da so za svoje strupe celo izposlovali znižano stopnjo DDV-ja ter dosegli, da se integrirana pridelava pri nas tretira kot »skoraj eko«.) Če bi šlo za takšen načrtovani projekt, bi o njem zagotovo kaj slišali, ker bi se vsaka vlada hotela pohvaliti s takšnim dosežkom, vendar pa o tem v naših medijih nismo zasledili niti besedice. Pa tudi scenarij, da bi vse države, od Nemčije do Bolgarije, v istem času dosegle enako izboljšanje, meji na znanstveno fantastiko.

Scenarij 2:

Povsod po Evropi so bile v opazovanem obdobju vremenske razmere takšne, da se je lahko pridelovalo z manjšo uporabo fitofarmaceutskih sredstev.

Tudi to teorijo smo hitro ovrgli. Kot vam lahko povedo zavarovalnice, je vremenskih ujm, toče in ekstremnih vremenskih pojavov iz leta v leto več, zato manjši porabi zaščitnih sredstev zagotovo ni botrovala narava.

Scenarij 3:

Spremenjena so pravila vzorčenja.

To pa je že veliko bolj verjeten scenarij. Ker gre za zelo majhno število vzorcev (npr. v letu 2008 je KIS (Kmetijski inštitut Slovenije) pregledal 6 vzorcev špinače, 8 vzorcev fižola in 17 vzorcev korenja), lahko že s tem, da npr. vzorčijo več živil iz integrirane ali ekološke pridelave, zelo vplivajo na rezultat. Na rezultate zagotovo vpliva tudi, ali vzorčimo živila v njihovi rastni sezoni, ko so lahko zrasla na prostem, ali jih vzorčimo v rastlinjakih (iz katerih danes prihaja večina tega, kar kupujemo na tržnicah in v hipermarketih).

Iz poročil ni možno sklepati o načinu pridelave. Izvajalci monitoringa za Slovenijo (Kmetijski inštitut Slovenije) pa so sami v opisu zapisali, »da je vzorčenje potekalo pri pridelovalcih ob ali po spravilu pridelka in ob upoštevanju karence za uporabljena fitofarmaceutska sredstva«. Stavke je sicer dvoumen in lahko pomeni, da so kmeta

vprašali, kdaj je zadnjič škropil, nato počakali, da mine karence, ali pa da je kmet moral upoštevati karence in ni smel škropiti določeni čas pred pobiranjem pridelka. Iz besedila je razvidno tudi to, da so vsi vzorci solate, na primer, pobrani spomladi in da so pregledali le solato, ki je prosto zrasla. Kaj pa tista, ki je pridelana v tunelih, v rastlinjakih? Ali je to res reprezentančno vzorčenje in kakšni bi bili rezultati, če bi vsaj polovico vzorcev pobrali iz takšnega načina pridelave, kar bi bilo bližje dejanski konzumaciji?

Da je precej na vzorčenju, priča tudi močna razlika, do katere so prišle potrošniške meritve. Tako kaže kontinuirano spremljanje ostankov pesticidov v živilih, ki ga izvaja Ōko test, dvakrat večjo obremenjenost živil kot v uradnih državnih meritvah. Razlika je v tem, da Ōko test vzorči živila na prodajnih mestih in ne pri izbranih kmetovalcih.

Scenarij 4:

Strategija proizvajalcev pesticidov se je spremenila. Nano delci so na pohodu!

V resnici je to edini scenarij, ki lahko iz enega centra doseže, da se spremenijo rezultati v vseh državah naenkrat.

GREEN MAGMA®

VITALNA MOČ MLADEGA JEČMENA

Naravno prehransko dopolnilo Zelena magma je s posebnim patentiranim postopkom dr. Hagiware pridobljeno iz listov mladega ječmena, vzgojenega po strogih kriterijih ekološke pridelave.

ZELENA MAGMA

- + vitamini in minerali
- + močni antioksidanti
- + aktivni encimi
- + aminokisline
- + klorofil

Več o izdelku preberite na www.zazdravje.net rubriki Kje se dobi.



BOGART d.o.o., Pšata 81A, 1262 Dol pri Ljubljani, T: 01 562 82 27
• e-mail: info@bogart.si • www.zelenamagma.si

Slovenska jabolka 2007,

45 vzorcev, sledi pesticidov v **77 %** vzorcih, **57 %** vzorcev z več kot enim pesticidom – vse v mejah dovoljenih vrednosti!

Slovenska jabolka 2008,

38 vzorcev, **71 %** z ostanki pesticidov, **52 %** vzorcev z več kot enim pesticidom – vse v mejah dovoljenih vrednosti.



Že pred leti smo opazili, da proizvajalci ponujajo, svetovalne službe pa to udejanjajo, da se na terenu uporablja vse več različnih pesticidov. (Tako so tudi v zadnjih meritvah leta 2008, v 74 % vseh pregledanih jabolk našli sledi več kot enega pesticida. Več kot polovica vseh pregledanih jabolk pa je vsebovala ostanke treh ali več pesticidov). O medsebojni sinergiji več uporabljenih pripravkov hkrati pa potrošniki vemo zelo malo. Nekaj raziskav, ki so se ukvarjale z učinki koktejlrov, je zelo razburilo javnost, ker se je izkazalo, da lahko postaneta dva relativno varna pesticida skupaj tudi do 1000-krat bolj toksična za človeka. Seveda je treba predpostaviti, da koktejli povečujejo tudi toksičnost za morebitne škodljivce in zato uporaba več različnih sredstev hkrati bolj »zaleže«. Tisto, kar se pojavi kot ostanek, pa je v mejah dovoljenega.

Drugo veliko področje, ki proizvajalcem škropiv odpira nove možnosti, je nano tehnologija. Vsa naša zakonodaja dovoljene količine strupov izraža v enotah teže. Industrija pa je že pred desetimi leti preskočila na popolnoma novo področje delovanja, ko je v naravi obstoječe delce začela drobiti na nano velikost. To pomeni, da imamo tam, kjer je bilo prej v enoti teže, na primer, 100 delcev, zdaj na milijone delcev. Težava je v tem, da za nano delce ne veljata fizika in kemija, kakršni poznamo.

Fizikalne in kemične lastnosti nano delcev, na primer barva, topnost, trdnost, kemične reakcije in

toksičnost, se lahko precej razlikujejo od značilnosti večjih delcev istega materiala. Niti najmočnejši elektronski mikroskopi ne zadostujejo, ko gre za identificiranje in preštevanje najmanjših nano delcev, njihovo delovanje pa je za naše inšpektorje in tudi znanstvenike še vedno velika neznanka. Živilska in agrarna industrija sta v raziskavo nanotehnologije že vložili milijarde dolarjev, rezultat pa je neznano število neoznačenih nano živil na trgu. Po podatkih National Science Foundation se v ZDA letno proda do 70 milijard dolarjev izdelkov, ki vsebujejo nano delce.

Očitno so investitorji zavohali denar, zato je v ameriškem proračunu za leto 2011 za nadaljnji razvoj nanotehnologije namenjenih 28 milijard dolarjev, od tega pa le 117 milijonov (6,6 %) za proučevanje tveganj te tehnologije. Mnogi svarijo, da so nano delci še veliko bolj nevarni od genske manipulacije, ker so tako majhni, da prodirajo skozi vse varnostne sisteme rastlin, živali in človeka, in ker v resnici nihče ne ve, kako se bodo organizmi nanje odzvali. Nano delci neke snovi lahko vsebujejo drugačne biokemične in fizikalne lastnosti kot ista snov v obliki večjih delcev. To je odločilna razlika, ki jo industrija nanotehnologije izkorišča, na primer, pri proizvodnji novih pesticidov. Istčasno pa se brani preizkusov varnosti glede ekoloških in zdravstvenih posledic pod pretvezo, da so te snovi vendar že znane in raziskane.

Do zdaj učinkovine pesticidov, ki so na trgu v makro obliki in ki se zdaj uporabljajo tudi v nanotehnologiji, ne potrebujejo novih dovoljenj. Zato se nove strupene lastnosti teh učinkovin sploh ne upoštevajo. Zaenkrat posebno upoštevanje »nano pesticidov« tudi ni predvideno. Hiltrud Breyer (članica Evropskega parlamenta) je leta 2008 vložila zahtevek za spremembo, ki pa ga je Evropski parlament zavrnil. Zahtevala je specifična določila za »nano pesticide«, ker naj bi bile trenutne metode ocenjevanja tveganj nezadostne. Da bi parlament ponovno odločal, je treba predložiti dodatne podatke.

Torej se ponavlja stara zgodba. Dovoljeno je vse, kar ni prepovedano, multinacionalke s svojimi patenti in na račun našega zdravja lahko služijo milijarde, če pa menimo, da je njihovo ravnanje škodljivo, bomo morali dokazati morebitno škodljivost nano izdelkov in državi dokazati, da imamo pravice do večje varnosti. Potem bo država mlela in usklajevala naše želje s potrebami kapitala. Na koncu se bomo »uskladili« in sprejeli kakšno novo ohlapno zakonodajo, kot je trenutno ravnanje s pesticidi in drugimi strupi v okolju.

Zato nas izmerjene manjše količine strupov, izražene v teži, dejansko vse bolj skrbijo. Kot vemo, se najhujši strupi skrivajo v majhnih stekleničkah.

100% NARAVNI PREHRANSKI DODATKI

BIO CHLORELLA, BIO ČEMAŽEVA
in **BIO KORIANDROVA TINKTURA**
Za razstrupljanje od težkih kovin
(1., 2. in 3. stopnja razstrupljanja).
Primerno tudi med nosečnostjo
in dojenjem.

CITROPLUS 800
Naravni vitamin C
iz grenivkinih pečk
z bioflavonoidi.

BIO SPIRULINA
Kompleksen vir
naravnih vitaminov,
mineralov in
mikorelementov.

Zastopa in prodaja:
Ekolife, Tajta Pavček s.p.,
Polarnice 20, 1351 Breznica,
041 370 414, info@ekolife.si

www.EKOLIFE.si
Moj način življenja



Kdo kupuje eko?

Besedilo: Miha in Mitja Škarič

**Tisti, ki imajo raka? Tisti, ki hodijo k jogi?
Starejši? Družine z majhnimi otroki?
Premožni? Tisti, ki živijo v mestih?
Ne bo držalo ...**

Pred štirimi leti smo v okviru projekta Skupaj za zdravje človeka in narave naredili prvo raziskavo trga eko izdelkov na vzorcu 2.000 anketirancev iz vse Slovenije. To je bila prva tovrstna raziskava, s čimer smo ugotovili, s katere točke začenjamo z našim projektom.

Po petih letih delovanja našega projekta nas je znova zanimalo, kaj se je v mnenjih, poznavanju in navadah ljudi spremenilo.

Konec letošnjega marca smo zato ponovno začeli z raziskavo in enak vprašalnik kot pred štirimi leti razdelili obiskovalcem različnih prireditev (Altermed, Ekopraznik, različna predavanja itd.) in tako zbrali zelo zanimive podatke. Tokratni vzorec je bil manjši (N=100), zato ne moremo narediti analize po regijah in različnih ciljnih skupinah, zagotovo pa so zbrani podatki zanimiv kazalec premikov v celoti.

Anketirance smo vprašali, kaj menijo o izdelkih z oznako "Eko", "Bio", "Demeter". Ugotovili smo, da je zaupanje v izdelke z navedenimi oznakami zelo

poraslo, saj je bila dobra polovica anketirancev mnenja, da so to najbolj varna živila, pridelana brez kemije. (Pred štirimi leti je bilo tega mnenja 36 % anketirancev.) Število tistih, ki menijo, da so izdelki z navedenimi oznakami precej boljši od vseh konvencionalnih izdelkov, in sicer s pomislom, da varnost morda ni 100-odstotna, je približno enaka kot pred štirimi leti. Takrat je tako menilo 54 %, danes pa 52 %. Delež anketirancev, ki je bil mnenja, da so navedeni izdelki le zmerno boljši od konvencionalnih oziroma enako kakovostni, le veliko dražji, je bil pred štirimi leti okoli 10-odstoten, danes pa je za polovico manjši (5-odstoten).

Pri naslednjem vprašanju smo jih povprašali, pri nakupu katerih izdelkov so pozorni na eko oznake. Pred leti so bila na prvem mestu živila, vse ostale kategorije izdelkov pa so kupci poznali in se zanje zanimali v veliko manjši meri. Tokrat nas je zelo presenetilo, da so bili anketiranci na to v največji meri pozorni pri izbiri kozmetike. Več kot polovica zelo pazljivo bere oznake na teh izdelkih. Morda prav zato, ker je tudi zavajanje na tem področju veliko večje kot pri živilih. Približno 40 % anketirancev je pozornih na eko oznake pri nakupu kozmetike. Dobra polovica pravi, da so pozorni pri večini živil, 40 % jih pazi pri vseh živilih in prav toliko pri čistilih. Približno 30 % anketirancev pazi predvsem pri sadju in zelenjavi, presenetljivo malo, slabih 15 %, pa jih pazi pri žitaricah in izdelkih iz njih.

Gremo tja, kjer znajo svetovati!

Naslednje vprašanje se nanaša na izvor zdravih živil. Ugotovili smo, da velika večina, skoraj 80 % anketirancev, redno kupuje v specializiranih trgovinah, ker jim znajo tam svetovati. Tudi ta podatek je specifičen za Slovenijo, saj prevzemajo v tujini, kjer je eko segment bolj razvit, primarno mesto v distribuciji supermarketi. Veliko anketirancev, dobra polovica, opravi nakup zdrave hrane na eko tržnicah, slaba polovica pa si velik del zdrave hrane pridelava kar doma. Približno tretjini zdravo hrano pridelajo starši, prijatelji, družina, 20 % pa se jih odloči za nakup na eko kmetijah.

Najraje k »najboljšemu sosedu«

Ker največ ljudi zdravo hrano kupi, smo jih povprašali, kateri hipermarket najraje obiščejo, če so navedli, da hrano kupujejo tam. Največ, skoraj 60 % anketirancev, se najraje odpravi po nakup k "najboljšemu sosedu", sledi, nekoliko presenetljivo, drogerija DM z nekaj manj kot polovico anketirancev. Tretji najbolj priljubljen hipermarket je Interpar s 36 %, z manj kot 20 % pa sledijo Tuš, spletne trgovine, E.Leclerc in trgovine z zdravo prehrano v tujini.

Revni, a kljub temu bio?

Bi se lahko prehranjevali z bio izdelki in za to porabili manj kot 4,5 evra na dan?

To je zanimalo tudi novinarko go. Roso Wolff, ki je to preizkusila v praksi in ji je uspelo. Več o njenih izkušnjah in praktičnih zvijačah, kako porabiti čim manj denarja in jesti čim bolj kakovostno hrano, preberite v članku **Revni, a kljub temu bio**, ki ga objavljamo na spletni strani www.zazdravje.net

Za konec smo naše anketirance povprašali, katere spletne strani redno obiskujejo. Nič kaj presenetljivo ni bilo, da jih daleč največ – skoraj polovica, redno obiskuje spletno stran našega projekta SZZ. Druga najbolj priljubljena stran je spletna stran Pozitivk, ki jo redno spremlja 15 % anketirancev, sledi pa največji slovenski portal 24ur.com s 6 %. Po 4 % jih redno obiskuje spletni strani Svet je lep in Planet bio, sledijo pa Preporod, Diva, Planet lepote, Siol in biosi.si.

Kako bo s cenami?

Ob pregledu in analizi smo opazili, da več kot polovica anketirancev meni, da bodo v prihodnje cene eko izdelkov v Sloveniji padale, kar bo posledica povečanega povpraševanja in posledično boljše ponudbe. Medtem ko dobra tretjina meni ravno nasprotno. Cene se bodo dvignile zaradi povečevanja povpraševanja in omejene proizvodnje. Ostali so mnenja, da bodo cene eko izdelkov

v prihodnosti ostale nespremenjene. Zanimivo, da je odgovor na to vprašanje popolnoma enak tistemu izpred štirih let.

Zanimivo je dejstvo, da prav nihče izmed 100 anketirancev ni bil mnenja, da so eko izdelki v Sloveniji cenejši kot v tujini. To kaže na dobro obveščenost ljudi o cenah eko izdelkov doma in v tujini, saj imajo v tujini (predvsem v Avstriji, Nemčiji, Italiji) opazno nižje cene kot v Sloveniji.

V času štirih let pa je očitno poraslo spoštovanje vrednosti eko izdelkov. Pred štirimi leti je tako le četrtnina menila, da so eko izdelki vredni svoje cene, danes pa se s tem strinja polovica vprašanih. Tudi delež tistih, ki menijo, da so sicer surovine dražje kot pri konvencionalnih izdelkih, vendar je cena takšnega prehranjevanja manjša od nakupa nekakovostnih konvencionalnih živil, prehranskih dopolnil in nato še zdravil, je v štirih letih porasel s 34 % na skoraj 50 %.

Hrana za premožne?

ln če ste še vedno mnenja, da so eko izdelki rezervirani za bolj premožne, vam lahko zatrdimo, da ste v zmoti. Že pred štirimi leti je analiza povezav med prihodki, stopnjo izobrazbe, starostjo, življenjsko sredino in uporabo eko izdelkov pokazala, da ključni element nista niti denar niti formalna izobrazba.

Za vse kupce eko izdelkov je bila značilna visoka ozaveščenost o prednostih, med njimi pa so bili enako zastopani tako tisti z nižjimi prihodki kot tudi dobro situirani. Samo pri nakupu dražjih stroškov, kot so, na primer, sokovniki, mlinčki in podobno, je bilo zaslediti vpliv prihodkov na odločitev. Enako se je ponovilo tudi tokrat. Kljub krizi so v skupini tistih, ki redno uživajo eko živila, enako zastopani vsi. Pri tistih z najnižjimi prihodki je sicer uporaba določenih dražjih in eksotičnih izdelkov manjša, večja pa je uporaba osnovnih eko živil, saj so pripravljeni sami narediti marmelado, piškote in podobno.

Kako naravna je naravna kozmetika?

Od marginalne kategorije je kozmetika prerasla v skupino izdelkov, na katere so potrošniki zelo pozorni. Le ena oseba je obkrožila, da ji ni mar, kakšne sestavine so v kozmetičnih izdelkih. Večina anketirancev pa uporablja (ali vsaj meni, da uporablja) naravne izdelke.

Kakšno je zares to poznavanje, smo želeli preveriti z dodatnim vprašanjem, s katerim smo preverjali, katere blagovne znamke naravne kozmetike poznajo anketiranci. Izkazalo se je, da imata največjo prepoznavnost (kar 90 %) blagovni znamki Dr.

Konoplino olje

iz semen jedilne konoplje

Hladno stiskano in filtrirano

- idealno (3:1) razmerje Omega 6 in 3 esencialnih maščobnih kislin, ki so potrebne za naše zdravje
- pomaga ohranjati hormonsko ravnovesje, ker vsebuje »super maščobo« GLA

Naročite v spletni trgovini >>>
kmalu tudi v specializiranih trgovinah

www.planetbio.si

 100% biološka, veganska in presna super hrana



Hauschka in Weleda. Blagovni znamki Lavera in Logona pozna slaba polovica sodelujočih. Sante, Primavera in Bergland pa pozna četrtna vprašanih. Na seznam blagovnih znamk naravne kozmetike pa smo dodali tudi takšne, ki niso naravne, vendar se pogosto oglašujejo na način, ki ustvarja takšen vtis. Seveda se je ponovno izkazalo, da kupci nismo »imuni« na zavajajoče oglaševanje. Pred štirimi leti so takšni oglaševalci uspeli prelisičiti tretjino kupcev, tokrat pa je število zavedenih kupcev občutno padlo. Pri eni blagovni znamki s 33 % na 10 %, pri drugi pa s 30 % na 20 %.

Vedno nas zanima, kdo so uporabniki zdravih izdelkov. Če so bili pred leti v ospredju tisti z resnimi zdravstvenimi težavami, se zdaj uporaba eko izdelkov seli na področje preventive. Večina anketiranih je svoje zdravje opisala kot dobro (72 % anketiranih uvršča sebe v skupino, ki jim »občasno ponagaja kakšna malenkost«). In prav pri teh je bilo opaziti zelo izrazito povezavo med poznavanjem in uporabo zdravih izdelkov.

Nasprotno pa so tisti z večjimi zdravstvenimi težavami poznali oziroma uporabljajo zelo malo zdravih izdelkov. Je to naključje?

Med najbolj prepoznavnimi (od 60–90 %) bi postavili blagovne znamke Biotop, Demeter, Al-natura, Biodar, Jablano in Granovito, med tistimi z nezavidljivo prepoznavnostjo, okrog 10 %, pa najdemo blagovne znamke Allos, Baule Valente, Ecomil in Molenaar.

Pri čistilih ni tako čisto

Med blagovnimi znamkami eko čistil sta najvišjo prepoznavnost dosegli blagovni znamki, ki nista eko, in sicer Amway tretjinsko in Frosch skoraj polovično prepoznavnost. Z dobrimi 30 % sledi Sonet, Ecover je prepoznala četrtna anketirancev, Almacabio pa le 15 %. Za Ecor Casa so slišali le štirje odstotki.

Kaj lahko iz vsega tega povzamemo?

Kupci v Sloveniji prihajajo v zrelo fazo, ko vedo vse več in vse bolj natančno izbirajo izdelke. Seveda je tudi veliko novih na tem področju, ki se bodo učili na lastnih napakah in bodo morda (vsaj za nekaj časa) tudi plen slabih ponudnikov. Tako kot po vsem svetu predstavlja segment eko izdelkov nišo, ki je kriza ne ogroža. Ljudje se bodo raje odrekli kakšnemu nepotrebnemu oblačilu, stanovanjski krami ali športni opremi – pri hrani in kozmetiki pa bodo očitno iskali vse bolj čiste in zdrave izdelke. Kdor bo znal ponuditi kakovost po primerni ceni in ob tem razložiti kupcem, kaj ponuja in kako to pravilno uporabiti, naj ne skrbi za prihodnost.

Naša družina je vedno številčnejša

Biobi je blagovna znamka, v katero vključujemo zdrave in slastne izdelke najvišje kakovosti, izključno **kontrolirano ekološko pridelanih in predelanih sestavin**. Izdelki ekološkega kmetijstva so živila z visoko kakovostno prehrabeno vrednostjo in so temelj našega zdravja, saj jih odlikuje višja vsebnost vitaminov in mineralov ter bogatejši okus.

Biobi sadne energijske kroglice
šipek / pomaranča / lešnik / gvarana / brusnica



Biobi keksi
pomaranča / rozine / müsli / riž / žita



Biobi bomboni
promed / fruto / herbal / medo / čoko



Trendi v slovenski ekološki pridelavi:

V celoti po polžje, a vendar v pravo smer

Besedilo: Anamarija Slabe,
Inštitut za
trajnostni
razvoj



Število ekoloških kmetij v letu 2009 ni doživelo kake navdušujoče rasti, saj je bilo ekokmetij le 19 (devetnajst!) več kot prejšnje leto. V letu 2009 je bilo v nadzor ekopridelave vključenih 2.096 kmetij (2,6 % vseh kmetij v Sloveniji) z 29.388 ha kmetijskih zemljišč v uporabi (6,3 % vseh). Od teh je 1.853 kmetij že zaključilo preusmeritveno obdobje; te torej že lahko prodajajo pridelke kot ekološke. Porast števila kmetij je bil tako najmanjši od uvedbe nadzora in certificiranja v letu 1998 (Tabela 1).

Medtem pa se je celotni obseg (ha) ekokmetijskih zemljišč celo zmanjšal, kar se je zgodilo prvič doslej. Obseg vseh ekokmetijskih zemljišč je bil v letu 2009 za 448 ha manjši kot leta 2008.

Na srečo pa se ob natančnejšem pogledu trendi le pokažejo v nekoliko bolj pozitivni luči. Ob pogledu na načine pridelave ugotovimo, da je do zmanjšanja v primerjavi s prejšnjim letom prišlo pri travinju, medtem ko so se vse druge oblike rabe (njive, vrtnine, trajni nasadi) povečale. Ne glede na to pa se je delež ekotravinja od vsega travinja kljub vsemu povečal, saj smo v Sloveniji v letu 2009 zabeležili zmanjšanje travinja nasploh.

Relativno zmanjšanje obsega ekotravinja nas samo po sebi sicer ne more veseliti, toda v teh trendih je le nekaj dobrega, saj bo od preusmerjanja drugih oblik rabe (njiv, sadovnjakov itd.) več koristi tako za okolje kot za potrošnike. Tako se je povečal obseg njiv in vrtov oziroma zelenjadnic ter sadovnjakov, pri vinogradih pa je bilo povečanje minimalno.

Zlasti izstopa povečanje obsega ekološkega oljkarstva, saj je s 16 ha oljčnikov v nadzoru (2008) zraslo na kar 50 ha (2009) oziroma z 1,8 % na 5,5 % vseh oljčnikov.

Ti trendi torej kažejo, da se je obseg rastlinske pridelave le počasi povečeval. Precejšen skok pri oljčnikih pa kaže, kako pomembni sta organiziranost in »skupinska motivacija«.

Na MKGP so v zadnjih letih večkrat poudarili, da želijo bolj spodbuditi tržno ekopridelavo in zmanjšati »zlorabo« ekoplačil za travinje. Prvemu je namenjen tudi ukrep sofinanciranja za skupine pridelovalcev, ki so vključeni v kakovostne sheme (poleg EKO je v Sloveniji tukaj tudi integrirana pridelava). Vendar pa ta ukrep ekokmetovalci še slabo uporabljajo, pa tudi najbolj privlačen ni (strogi pogoji in veliko birokracije).

Očitno bodo torej za pospešitev preusmerjanja v (tržno) ekopridelavo potrebne še kake večje spremembe.

Tabela 1: Skupno število ekoloških kmetij in obseg zemljišč v nadzoru ekološkega kmetovanja po letih. (Vir: MKGP)

Število ekoloških kmetij	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009
Št. ekoloških kmetij v nadzoru	41	300	600	1.000	1.160	1.415	1.582	1718	1.876	2.000	2.067	2.096
Ekološko obdelana zemljišča, ha		2.400	5.446	10.828	13.828	20.018	23.019	23.169	26.831	29.322	29.836	29.388
Število certifikatov			115	322	412	632	910	1.220	1.393	1.610	1.789	1.853
Biodinamične kmetije			166							25	21	21

Tabela 2: Ekološko kmetijstvo: kulture/načini rabe v letih 2000–2007, Slovenija (Vir: MKGP)

Leto	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007
Njive	320	680	580	1.300	1.640	924	1.587	2.305
Vrtnine	18	41	58	68	82	142	96	108
Travinje	4.900	10.000	12.800	18.500	20.908	21.670	24.458	26.036
Sadovnjaki (Intenz.+travniki)	20	55	65	100	336	360	536	669
Vinogradi	22	52	55	50	49	67	125	184
Oljčniki					4	7	27	21
SKUPAJ	5.446	10.828	13.828	20.018	23.019	23.169	26.831	29.322

Zakaj čakati na državo? Vzemite zemljo v svoje roke!

Besedilo: Nataša Bučar Draksler, vodja projekta

Slovenci imamo lepo navado, da imamo na hišnem vrtu tudi zelenjavni vrt. Pridelamo si sami zdravo in svežo hrano, se razgibamo in sprostim. In pozna se tudi v denarnici. A kam bodo šle vse izkušnje in znanje, če jih ne bomo prenesli drugim ljudem?

Vrt za srce je kampanja, ki povezuje tiste, ki imajo vrt in znajo pridelovati zelenjavo, s tistimi, ki bi se tega radi naučili, pa nimajo zemljišča. Pri tem se lahko seveda tudi lastniki vrtov še kaj zanimivega naučijo, da ne govorimo o spletnanju zanimivih novih družabnih vezi in graditve občutka nesebičnega sodelovanja.

Vsakdo, ki ga zanima vključitev v projekt, lahko pošlje svoje podatke v prijavnici na MULE, društvo za celostno bivanje. Pri tem dobi kratka "Na-

vodila za ekološko pridelavo", da bi bilo čim manj nesporazumov, pa smo pripravili tudi priporočen in strokovno oblikovan "Dogovor o načinu in pogojih brezplačne uporabe dela vrta".

Do konca letošnjega julija se je v projekt vključilo 30 oseb, še več pa se jih je odzvalo v vprašanji in spodbudnimi besedami. Vsi udeleženci so nagrajeni z brezplačnim ogledom nekaterih poučnih primerov pridelave pri nas. Projekt bomo simbolično in formalno zaključili v septembru na Ekoprazniku v Ljubljani.

Več o projektu najdete na www.srce-me-povezuje.si/drustvo-mule ali na 051 314 515.





Trg ekoživil v Sloveniji

Anamarija Slabe, Inštitut za trajnostni razvoj

Kaj je pokazala prva resna raziskava trga ekoživil pri nas?

Na Inštitutu za trajnostni razvoj skupaj z Odd. za zootehniko Biotehniške fakultete zaključujemo dveletno raziskovalno nalogo o trgu ekoživil in potencialu tržne ekološke pridelave v Sloveniji (1). Z njo bomo dobili prve verodostojne podatke o slovenskem trgu ekoživil nasploh. Julija letos smo javno predstavili del ugotovitev, ki se nanaša na cene ekoživil pri nas.

In kako smo delali? V juniju in oktobru 2009 ter juniju 2010 smo popisali cene 65 EKO in konvencionalnih živilskih izdelkov v različnih distribucijskih kanalih (prodajnih mestih): na tržnicah (Ljubljana, Maribor – eko in konvencionalna), v specializiranih eko trgovinah ter v supermarketih velikih trgovskih verig, leta 2009 na 12 lokacijah in leta 2010 na 8 lokacijah.

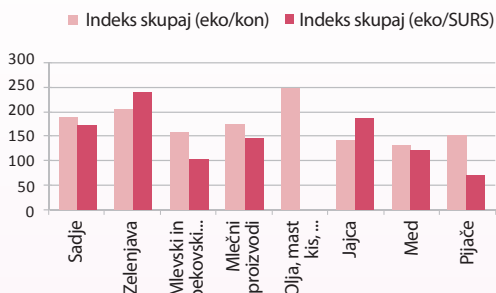
Izračunali smo povprečne cene za vsako ekološko in konvencionalno živilo ter izvedli primerjave eko/konvencionalno, glede na vrsto prodajnega mesta, za posamezna živila in za skupine živil. Poleg tega smo cene ekoživil v letu 2009 primerjali tudi s povprečnimi cenami po SURS (Statistični urad).

Seveda smo primerjali le primerljive izdelke, na primer nehomogenizirano polnomastno mleko, skuto z enakim deležem maščobe/suhe snovi itd.

Ugotovitve

Iz spodnje tabele razberemo, da:

- je bilo eko sadje povprečno za 88 % oziroma 72 % (SURS) dražje od konvencionalnega;
- so bila eko jajca za 42 % oziroma 88 % (SURS) dražja od konvencionalnih;
- so bili ekološki mlevski in pekovski izdelki za 58 % oziroma le za 2 % (SURS) dražji itd.



Levi (svetli) stolpec primerjava eko/konv v času zajema, desni (temni) eko/konv po SURS.

Za potrošnika pa so zanimive zlasti primerjave cen po različnih vrstah prodajnih mest:

- Ljubljanska eko tržnica je v povprečju cenejša od običajnih supermarketov, izbira je večja, kakovost (npr. svežina) boljša. (To velja tudi za mariborsko tržnico, drugod pa je izbira manjša).
- Cene (in kakovost) se lahko med prodajalci na eko tržnici zelo razlikujejo.
- Specializirana eko trgovina je v povprečju prav tako cenejša od običajnih supermarketov.
- Največje cenovne premije za ekološko sadje in zelenjavo so pri velikih trgovcih; ti le izjemoma ponujajo sadje in zelenjavo slovenskega porekla.

Na koncu lahko zaključimo:

- Cenovne premije so v letu 2009 povprečju znašale 82 % (glede na cene po SURS) oziroma 87 %, vendar pa so močno variirale glede na živilo, skupino živil in vrsto prodajnega mesta.
- CENA ni vse – vsi ekološki in konvencionalni izdelki iste vrste niso primerljivi, pa tudi ekološki izdelki iste vrste se lahko razlikujejo v kakovosti.
- Včasih (čep ravno redko) je ekoživilo cenejše od običajnega.

Mnenje trgovcev o slovenski eko pridelavi

Opravili smo pogovore z vsemi z vidika ekoživil najpomembnejšimi trgovci in jih med drugim povprašali, kaj menijo o slovenski eko pridelavi. Odgovore bi lahko na kratko povzeli takole:

V splošnem je premalo ponudbe, sezonska nihanja pa so velika. Neorganiziranost pridelovalcev. Neprofesionalnost pridelovalcev (priprava za trg, poslovni vidiki itd.) – z redkimi svetlimi izjemami.

Kakšen je torej slovenski trg ekoživil?

Ima tipične značilnosti **začetne faze**:

Zlasti veliki trgovci imajo zelo visoke cenovne premije, predvsem pri sadju in zelenjavi. To je povezano tudi z obsegom prometa, ki je pri ekoživilih še zelo majhen. Pri "običajnih" velikih trgovcih je izbire malo – pogosto le en izdelek iste vrste. Slovenska ekoživila najdemo predvsem v neposredni prodaji in deloma v "eko zabojčkih", zelo malo pa v trgovskih verigah. Toda tudi tam opažamo nekatere pozitivne korake – v treh trgovskih verigah smo našli tudi nekaj živil s slovenskih eko kmetij.

Zakaj so ekoživila dražja?

Na kratko še o tem, zakaj so ekoživila dražja:

1. Ekonomija obsega: Manjši obseg prometa viša stroške prodaje.

2. Značilnosti eko pridelave: Ekološko kmetijstvo je delovno bolj intenzivno, bolj zahtevno (znanje), nabor pridelovalnih sredstev je omejen na naravna, standardi za rejo živali so višji itd. Tu imamo tudi strogi (in dražji) sistem nadzora.

3. Netrajnostna ekonomija: Nenazadnje je treba poudariti, da povzroča eko pridelava neprimerno manj okoljskih in zdravstvenih stroškov, toda potrošnik tega ne čuti dovolj, saj ti stroški v ceni živil večinoma niso zajeti.

Posnetek javne predstavitve ugotovitev raziskave si pogledajte na Studiu 12: <http://www.s12.si/zdravo-zivljenje/razno-ostali-prispevki/1043-zdravje-na-12-primerjava-cen-ekoivil>.

1. Raziskava: Analiza stanja in potencialov za rast ponudbe ekoloških proizvodov v luči doseganja ciljev Akcijskega načrta za razvoj ekološkega kmetijstva v Sloveniji do l. 2015, financirata jo MKGP in ARRS v okviru Ciljnega raziskovalnega programa Konkurenčnost Slovenije 2006–2013.

Komaj-bio, standard-bio in premium-bio?

Pogosto dobivamo vaša vprašanja, ali gre zaupati BIO izdelkom diskontnih ponudnikov. Opažate tudi, da lahko izdelki iste vrste, kot npr. eko testenine, stanejo od 2 do 6 EUR na kilogram. Se res toliko razlikujejo v kakovosti ali gre le za cenovno politiko?

O tem obširno pišemo na spletni strani www.zazdravje.net v članku z enakim naslovom.

- Ali ste vedeli, da enako oznako bio lahko nosijo sveže, pasterizirano, sterilizirano in celo homogenizirano mleko? Tudi znotraj ene oblike predelave lahko prihaja do velikih razlik.
- Bio jajca lahko prihajajo z zares majhnih eko kmetij, kjer se peščica kokoši na prostem podi s svojim petelinom, ali pa iz precej velikih obratov, kjer so živali teoretično na prostem, vendar jih je preveč, da bi si same lahko zagotovile hrano, in večinoma jedo le tisto, kar je v krmni »eko« mešanici, ki je na prodaj na prostem trgu.
- Eko korenček je lahko z gredice pri majhnem kmetu ali s 150 ha velikih površin, kjer ga strojno zasejejo, strojno obdelajo, strojno poberejo, strojno operejo in strojno zapakirajo – vse to brez kakršnegakoli neposrednega dotika človeške roke.
- Pri sadju in zelenjavi oznaka bio zagotavlja, da na/v izdelku ne bo pesticidov, vendar ne pove nič o tem kdaj je izdelek obran.
- Ali ste vedeli, da v bio krekerjih ali prepečencu nekaterih proizvajalcev lahko najdete hidrojenizirane maščobe? Torej je tudi to dovoljeno in je takšen izdelek lahko označen kot bio.
- Nekateri bio namazi in paštete so polni slabih maščob in sladkorjev, medtem ko imajo drugi res izvrstno sestavo.
- Eko čaji so lahko iz divjeraslih nasadov in obirani ročno, lahko pa so tudi z velikih plantaž, ki so namakane in gnojene (sicer z organskimi gnojili).
- Po novem se lahko certificirajo in v izdelkih uporabijo tudi naravne arome, kar pomeni, da bo tudi slabše sestavine mogoče lepo odišaviti in tako ustvariti vtis, da je npr. v marmeladi in soku veliko več dragocenega sadja ... več na www.zazdravje.net



Made in Slovenija?

Zelo pogosto slišimo vprašanje, ali je določeni eko izdelek narejen iz slovenskih sestavin. Tudi mi bi to radi vedeli, zato smo se lotili branja etiket in ugotovili, da sicer povedo veliko, le tega ne, kar nam je pomembno.

Nato smo se lotili branja zakonov, popravkov ter sprememb zakonov in pravilnikov, teh in onih dopolnitev itd. S pomočjo izkušene odvetnice smo prišli do sklepov, da evropska in slovenska zakonodaja dejansko omogočata precejšnje zavajanje potrošnika, ko gre za označbe izvora živila.

Pravilniki navajajo naslednje:

Označevanje proizvajalcev ekoloških živil

Na označbo živila je treba navesti ime in naslov izdelovalca živila **ali** tistega, ki živilo pakira **ali** prodaja in ima sedež v eni od držav članic Skupnosti (Pravilnik o splošnem označevanju predpakiranih živil, U.I. RS št. 50/2004, člen 32).

Za živila, izdelana izven Evropske unije, je treba na-

vesti naziv in naslov prodajalca živila v EU in naziv države, v kateri je bilo živilo izdelano.

Za živila trgovskih blagovnih znamk, tudi ekološka, **zadostuje**, da se navedeta naziv in sedež prodajalca, pri čemer se za ekološka živila **priporoča** tudi navedba proizvajalca, ki živilo izdeluje, ker mora biti skladno z veljavnimi predpisi za ekološko pridelavo navedena šifra kontrolne organizacije, ki nadzira izdelavo ekološkega živila.

Kot vidite, je v igri veliko besed: "ALI", "ZADOSTUJE", "PRIPOROČA"...! Živilo lahko torej prispe iz katerekoli evropske države, nanj pa se lahko podpisše tisti, ki ga je le zapakiral, oziroma tisti, ki ga prodaja.

In najsi so enostavni izdelki (na primer žita, zдроб, moka) še tako označeni, postane zmeda popolna, ko gre za predelane izdelke. Tako, na primer, proizvajalec kupi surovine kjerkoli na svetu in nato v Nemčiji, Franciji ali mogoče v Bolgariji proizvede svoj izdelek, ki ga označi kot proizvedenega v EU. Možnosti, da ugotovite, od kod so prišle surovine, enostavno ni. Seveda ne boste vedeli niti, kje so ga zares proizvedli.

Enako velja za predelavo v Sloveniji. Povprašali smo vse tri kontrolne organizacije in v vseh so

nam potrdili, da izvora sestavin ne morejo spremljati, če so te iz EU. Če torej želite certificirati izdelavo piškotov, je pomembno, da so uporabljeni sladkor, maščoba in moka iz certificiranih eko sestavin. Noben pravilnik, kontrola ali certifikat ne zahteva, da so uporabljena živila domača. O poreklu pa ne sprašuje nihče. Tudi kmetija, ki je registrirana za, na primer, izdelavo marmelade, lahko kupuje eko sadje v drugi državi, izdela marmelado in jo prodaja kot svoj izdelek. S tem ni kršen noben pravilnik razen naših naivnih pričakovanj, da ime kmetije ali domačega proizvajalca zagotavlja, da bomo jedli res pristno slovensko eko hrano.

Zato tudi ne moremo vedeti, ali sploh imamo 100-odstotno slovenske izdelke, razen če nam tega ne povedo in tudi dokažejo proizvajalci sami.

Izjema so bili in še vedno ostajajo izdelki živalskega izvora, zlasti meso, kjer je označevanje veliko bolj natančno.

Nekaj pa naj bi se s 1. 7. 2010 vsaj nekoliko spremenilo.

Uredba Sveta (ES)

834/2007, člen 24 (1)(c), določa, da je treba od 1. 7. 2010 navesti poreklo ekoloških sestavin kmetijskega izvora, in sicer:

- „Kmetijstvo EU“, če so bile surovine kmetijskega izvora pridelane v EU,
- „Kmetijstvo izven EU“, če so bile surovine kmetijskega izvora pridelane v tretjih državah,
- „Kmetijstvo EU/izven EU“, če je bil del surovin pridelan v Skupnosti, del pa izven Skupnosti.

Omemba EU ali izven EU se lahko nadomesti ali dopolni z imenom države, če so bile vse surovine kmetijskega izvora, iz katerih je sestavljen izdelek, pridelane v tej državi.

Torej še vedno ne boste vedeli, ali je žito, ki ga kupujete, prišlo iz Slovaške, Litve ali Bolgarije, vedeli boste le, ali je njegov izvor zunaj ali znotraj EU. Vam je zdaj kaj lažje?

Kaj pa lahko veste?

Če se odpravite na kmetijo in se dogovorite, kaj bi želeli, da kmet pridelava ali celo predelava za vas, boste lahko dobili zares pristno živilo po nižjih cenah, kot če jih boste iskali na policah trgovin.

Premagati je treba lenobo in marmorna tla, po katerih lahkotno potiskamo vozičke, zamenjati za nekoliko bolj prašne poti, ki nas lahko pripeljejo do pravih zakladov, „made in Slovenija“.

MERCATOR

naš največji ponudnik eko izdelkov



Alenka Krafogel, direktorica, UBS market program sadje zelenjava

V Mercatorju tržimo več kot 1.700 izdelkov iz ekološke pridelave. Asortiman je največji v živilski prodajalni Maxi in v hipermarketu Šiška v Ljubljani, sledijo ostali hipermarketi in večji supermarketi po Sloveniji. Med ponudniki eko izdelkov je vse več domačih proizvajalcev: Kele & Kele, Remi, Žito, Mlinotest, Kmetija Zel, Repovž, Mediacor, Bio Jablana, Evergreen, Kmetija Lipej, Kmetija Uršnik, Fructal, Medex itd.

Ponudba svežega sadja in zelenjave obsega že 80 izdelkov ter je odvisna od sezone in ponudbe na trgu. V prvih šestih mesecih letošnjega leta je skupaj prodanega 754.800 kg ekološko pridelanega, pakiranega sadja in zelenjave, kar pomeni 1,56 % prometa od skupaj prodanega sadja in zelenjave. Slovenski ponudniki pokrivajo okrog 10 % naših potreb.

Osnovna težava je razdrobljenost in nepovezanost slovenskih ekoloških pridelovalcev. Ker v Sloveniji ni združenja ali organizacije, ki bi imela certifikat za pakiranje in odkup ekološko pridelanega sadja in zelenjave od manjših domačih pridelovalcev, je ustrezna priprava blaga za prodajo večna težava majhnih ponudnikov. V Mercatorju smo pripravljeni sodelovati z vsakim, ki ima vsaj nekaj nad 100 kg ekološko pridelanega sezonskega blaga, ki je tudi ustrezno certificirano. Ekokmetovalcem omogočamo tudi neposredno prodajo v sklopu naših eko tržnic v hipermarketih.

KALČEK

naš prvi eko supermarket



Vladimir Stanič, direktor prodajalne Kalček

V Kalčku sodelujemo z več kot 50 slovenskimi proizvajalci, ki so na naših policah prisotni z nekaj sto izdelki in pridelki. Da bi stranke v naši prodajalni lažje našle slovenske izdelke, jih označujemo s posebnimi označevalci na policah. Na vidnem mestu pa imamo tudi seznam

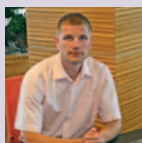
naših trenutno najbolj ključnih slovenskih dobaviteljev.

V želji, da bi v prihodnje čim več izdelkov, ki jih danes nabavljamo onkraj slovenskih meja, zamenjali s slovenskimi izdelki, nudimo domačim izdelovalcem ekoloških izdelkov in tudi slovenskim ekološkim kmetijam možnost, da svoje izdelke v naši samopostrežni trgovini predstavijo tudi osebno. Prav tako jih redno vabimo, da se udeležijo posebnih akcij, kot na primer vključitev njihovih izdelkov v posebne promocijske dejavnosti (Kalčkov cekarček).

Pogoji za vključitev v naš prodajni program so primerljiva kakovost in odkupne cene ter nemotena preskrba z izdelki. Največje težave, s katerimi se soočamo, so nezadostne količine, včasih pretirana pričakovanja glede odkupnih cen, ki so nezdružljive s kupno močjo kupcev, ter še vedno nerazvita poslovna kultura in sto-pnja profesionalnosti.

TUŠ

Tudi v Tušu vse več bio izdelkov



*Matija Rampre,
vodja programa v nabavi,
Engrotuš d.d.*

Trudimo se, da bi na police uvrstili kar se da veliko slovenskih bio izdelkov, a žal včasih povpraševanju naših kupcev slovenski proizvajalci niso sposobni ugoditi. V tem primeru poiščemo najprimernejše certificirane ponudnike znotraj evropske unije.

V trgovinah Tuš je sicer na voljo več sto proizvodov, s katerimi je življenje veliko bolj eko in bio in kar je še pomembno, tudi ti izdelki so del akcijskega programa trgovin Tuš in tako na voljo po dostopnih cenah. Prevladuje kakovostna blagovna znamka La Bio Idea, ki je kupcem v Sloveniji na voljo samo v Tuševih trgovinah. Kot dodatno ponudbo pa našim kupcem na številnih mlekomatih pred Tuševimi trgovinami omogočamo nakup vsakodnevnega svežega domačega mleka, kontroliranega lokalnega porekla. V Mariboru, Mengšu in na Koroškem so stalnica naše ponudbe Kmečke tržnice z eko produkti lokalnih pridelovalcev in proizvajalcev. Lokalno obarvana prehrana in proizvodi so na voljo tudi v hipermarketu Planeta Tuš Koper v okviru projekta Domači okusi, ki obiskovalcem omogoča spoznavanje, preizkušanje in nakup lokalnih in eko izdelkov.

Enotna evropska označba

1. julija 2010 je začela veljati nova EU oznaka za eko izdelke in predpakirana živila.



Kljub različnim mnenjem o vsečnosti in izvirnosti, bo nova oznaka zagotovo olajšala prepoznavnost eko izdelkov, narejenih v skladu z evropskimi predpisi, ki urejajo področje eko pridelave in predelave.

Oznako bodo lahko nosili tudi izdelki iz držav izven EU, pod pogojem, da njihovi certifikati po kriterijih ustrezajo evropskim predpisom.

Torej, novi znak ne bo jamstvo, da imate v rokah evropski izdelek, zagotovo pa vas bo obvaroval pred zavajanjem, ki jih včasih predstavljajo eko oznake nekaterih držav (npr. ZDA), katerih predpisi so veliko bolj ohlapni od evropskih.

Osnovni predpisi niso spremenjeni, tako še vedno veljajo splošni pogoji za pridobitev certifikata ekološke pridelave/predelave:

- Najmanj 95 % vseh sestavin mora biti iz sledljive ekološke pridelave.
- Morebitni dodatki morajo biti izključno naravnega izvora; novost je dovoljenje uporabe arom, če so le-te naravnega izvora.
- Pri živinoreji so kriteriji zelo strogi, ko gre za uporabo hormonov in antibiotikov. Določeno je tudi število dni, ko morajo biti živali v izpuštu, vendar v zadnjem času na tem področju zaradi vse večjih obratov ni več nujno zagotavljati, da bi bile živali na paši. Obstajajo tudi izjeme, kjer je »v primeru pomanjkanja eko krme« dovoljeno uporabiti konvencionalno.
- Kontrola eko izdelkov glede prisotnosti GSO je najstrožja med vsemi živali. Kljub zakonsko dovoljeni kontaminaciji, se eko pridelovalci zavedajo, da je kredibilnost ekološkega sektorja odvisna predvsem od zagotavljanja kredibilnosti na področju GSO. Zato se vse potencialno problematične surovine pregleduje že pri izvoru, da se prepreči kontaminacija celotnega sektorja.

- Obstajajo tudi posebni predpisi za pridelavo. Na primer: ekopiškote je treba peči na precej nižjih temperaturah kot običajno, pri sirihi se ne sme uporabljati gensko spremenjenih kultur in siril ...

Več o tem lahko preberete na www.zazdravje.net v rubriki »Skupaj razkrivamo«.

Kaj pa ostale oznake?

Tudi po 1. 7. 2010 ostajajo v veljavi oznake različnih organizacij in združenj. Večina med njimi pomeni višji standard, kot ga zahteva EU zakonodaja na tem področju.



Tudi naše združenje Biodar ima za svoje pridelovalce višje kriterije, kot jih zahteva zakonodaja EU. Za osnovni certifikat npr. zadostuje, da kmet prideluje ekološko na delu svoje kmetije (kar pomeni, da na isti kmetiji, le na drugi površini lahko uporablja tudi strupe), združenje Biodar pa zahteva od svojih članov preusmeritev celotne kmetije. Tudi seznam dovoljenih gnojil in škropiv združenja Biodar je bolj strog, kot po splošnih evropskih in slovenskih predpisih.

Podobno delujeta nemški združenji Bioland in

Naturland, ki imata prav tako precej višje kriterije od veljavne zakonodaje.

Miroljubno poljedelstvo poleg vseh obstoječih omejitev popolnoma izključuje kakršnokoli vrsto izkoriščanja živali. Pri izboljšavi tal uporabljajo le zrele komposte in praho (zemljo vsako tretje leto pustijo neobdelano).

Najbolj stroge standarde, kar zadeva čistost izdelkov, uporabo škropil in gnojil, pa imajo biodinamični pridelovalci, ki jih prepoznamo po certifikatu Demeter.

Živila z oznako **Demeter** izpolnjujejo vse pogoje, predpisane za ekološko pridelavo in pridelavo, poleg njih pa še dodatne zahteve biodinamike.

Biodinamična pridelava

V biodinamični pridelavi ni dovoljeno uporabljati nobenega sintetičnega sredstva, tudi organsko pridobljena so strogo omejena in dovoljena le v določeni količini in pod posebnimi pogoji. Biodinamiki kakovost svojih živil izboljšujejo predvsem s skrbjo za ohranjanje zdravja in rodnosti tal, zato zemlje ne gnojijo z gnojevko in nezrelimi komposti. Za zdravje komposta uporabljajo posebne zeliščne pripravke. Zdravje rastlin krepijo z zeliščnimi preparati in s čaji, s pravilnim kolobarjenjem in z upoštevanjem pravega časa za vsako opravilo. Živali v hlevih niso privezane, kravam ne režejo rogov, oploditev živali se opravlja po naravni poti. Oznaka Demeter zato pomeni upoštevanje najstrožjih možnih standardov.

EKO kmetije

Seznam vseh ekokmetij lahko poiščete na naslovu:

<http://www.eko-kmetije.info/>

Seznam kmetov z znamko BIODAR

objavlja Zveza združenj ekoloških kmetov Slovenije (ZZEKS). Najdete ga na naslovu:

<http://www.zveza-ekokmet.si/>

Ne tej strani boste našli tudi odlično predstavitev ekoturizma in tovrstne ponudbe pri nas.

Za informacije o ekokmetijah lahko pokličete tudi na:

- Inštitut za kontrolo in certifikacijo v kmetijstvu in gozdarstvu Maribor (KON-CERT): 02 22 84 941
- Inštitut za kontrolo in certifikacijo UM (IKC): 02 613 08 31, -32

Seznam kmetov z Demeter certifikatom objavlja zavod Demeter.

Najdete ga na naslovu

<http://www.demeter.si/>





In rodila se je ... ekotržnica!

Prvo javno ekotržnico v Sloveniji je junija 1999 v Ljubljani na Cankarjevem nabrežju »odprl« Inštitut za trajnostni razvoj, v sodelovanju z Združenjem ekoloških kmetov osrednje Slovenije. Leta 2001 se je preselila na Pogačarjev trg in je s 24 stojnicami ob sobotah danes največja kmečka ekotržnica pri nas.

V Sloveniji je danes veliko tržnic. Klasičnih, kmečkih, vaških, tradicionalnih ... raznoražnih. A precej manj ekoloških, kot lahko razberete iz seznama desno. Razlogov (izgovorov?) za to skromno ponudbo je veliko in se na tem mestu ne bomo ukvarjali z njimi. Tako kot se z njimi niso ukvarjali ustanovitelji prve ekotržnice na Gorenjskem, temveč so raje zavihali rokave in našli rešitev.

Začelo se je pred več kot 12 leti, ko je v Strahinju pri Kranju nastalo društvo Svetlin, v katerem so se zbrali ljubitelji zdrave hrane, zdravega načina življenja in sožitja z naravo. Ob rednih srečanjih so izmenjevali svoje pridelke, že leto kasneje pa so ob pomoči lokalne kmetijske zadruge postavili prve stojnice. Svojo dejavnost so začeli objavljati v lokalnih medijih in vse večjemu povpraševanju je sledilo vse večje vključevanje gorenjskih ekokmetij v ponudbo. Glas se je širil in majhna, interna sezonska tržnica je v nekaj letih zrastle v pravo celoletno ekotržnico, ki od aprila 2008 vsak torek popoldan gostuje na prijetnem dvorišču Vita centra v Naklem. Člani društva Svetlin so seveda še vedno med njenimi najzvestejšimi obiskovalci, hkrati pa kot dobri poznavalci zdravega načina življenja in sobivanja z naravo tudi najboljši zgled za nove in nove obiskovalce.

In seveda tudi zgled za vse, ki si želite imeti ekotržnico tudi v vašem kraju. Prišla bo – če boste zavihali rokave!

EKO tržnice po Sloveniji:

LJUBLJANA

Osrednja tržnica, Pogačarjev trg
- sobota (8 - 15h), poleti tudi sredo (8 - 15h)

MARIBOR

Glavni trg - petek (9 - 14h), sobota (8 - 13h)
Europark - sredo (popoldne)

NOVO MESTO

Glavni trg - petek in sobota (8 - 13h)

KAMNIK

Tržnica - petek (16 - 17h pozimi),
(17 - 18h poleti)

NAKLO

Vita center - torek (17.30 - 19h)

CELJE

Glavni trg - sobota (8 - 13h)
Mercator - sobota (8 - 13h)
Citycenter - četrтки (14 - 21h)

MURSKA SOBOTA

Glavni trg - petek in sobota (8 - 12h)

TOLMIN

kmečka tržnica v Tolminu
- vsako soboto (8 - 11.30h)

Razen omenjenih uradnih eko tržnic delujejo tudi eko tržnice v hipermarketih Mercator Trebnje, Kranj in Nova Gorica.

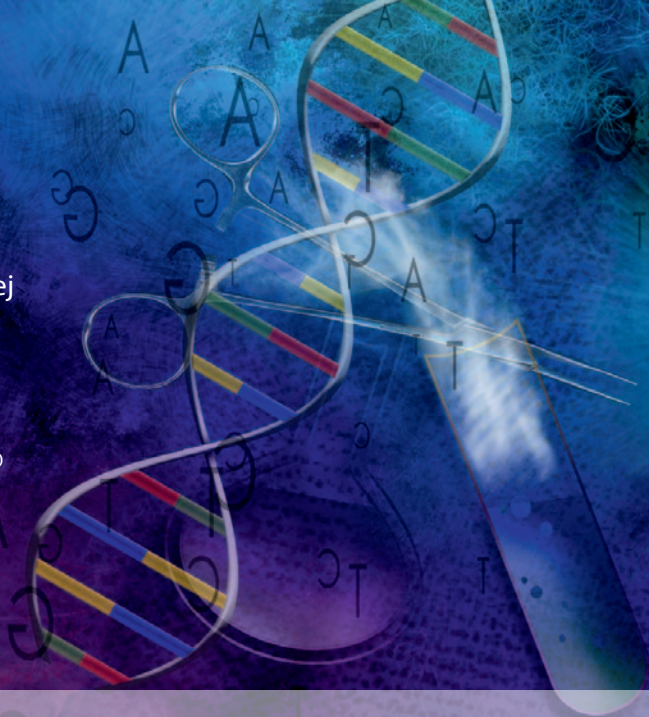
Eko izdelke je v sezoni možno dobiti tudi na Tržnici TNP na Bledu, ter ob različnih prireditvah, kot so Ekofesti v Žalcu, ekoprazniki in razne turistične prireditve.

Pripravil ITR, julij 2010

Burno leto na področju GSO

V zadnjem letu dni se je dogajalo precej pomembnih procesov. Na Inštitutu za trajnostni razvoj spremljamo dogajanje in o najpomembnejšem obveščamo tudi prek naših tedenskih novic (nanje se lahko naročite na info@itr.si). Pripravili smo vam kratek izbor najpomembnejših poudarkov.

Besedilo: Anamarija Slabe



V svetu

Ameriške multinacionalke Indiji niso uspele vsiliti GS jajčevca. Tega naj bi sicer razvili indijski tehnologi, toda vsestranska podpora in usmerjanje s strani GS-multinacionalk je bilo očitno. Namesto za dovoljenje gojenja se je pristojni indijski zvezni minister odločil za dveletni moratorij, saj je vrsta indijskih zveznih držav ostro nasprotovala temu, da bi tradicionalno indijsko kmetijsko rastlino gojili tudi v GS obliki.

Ameriški lobiji (od multinacionalk do pridelovalcev) so okrepili pritisk na EU oziroma Evropsko komisijo, da naj pospeši odobravanje GS rastlin – najbolj za hrano in krmo. V zadnjih letih so namreč imeli precej težav zaradi stroge zakonodaje EU, ki zahteva, da v krmi oziroma hrani ne sme biti nobenih primesi GS rastlin, ki v EU nimajo odobritve za trženje za dani namen. Zaradi tega se je moralo več velikih tovorov (zlasti soje) iz evropskih vrniti v domača pristanišča, saj so v njih odkrili sledi nedobrenih GS rastlin. Namesto da bi se Komisija postavila v bran potrošnikom v EU, ki GS hrano zavračajo, si je predsednik Evropske komisije Barroso zamislil svojo taktiko, kako bi lahko ugodil Američanom – o tem v naslednjem odstavku.

V EU

Na ravni EU je bil najbolj odmeven predlog Evropske komisije, da bi države članice dobile več pooblastil pri odločanju o gojenju GS rastlin

na svojem ozemlju. S tem bi Komisija pravzaprav legalizirala obstoječe stanje v tistih državah članicah, ki so gojenje relevantnih GSO prepovedale z varnostnim pridržkom (zdaj jih je šest).

Na prvi pogled pohvalna poteza, ki pa se ob natančnem branju treh dokumentov Komisije razkrije kot poskus »kravje kupčije«: v zameno za razmeroma omejene pristojnosti odločanja o gojenju GSO na lastnem ozemlju bi se države članice odpovedale svojim pristojnostim glede postopkov odobravanja novih GSO na ravni EU. Natančneje, odpovedale bi se sklepom Sveta (okoljskih) ministrov iz decembra 2008, da sedanji postopki odobravanja GSO, ki potekajo prek Evropske agencije za varnost hrane (EFSA), niso ustrezni in jih je treba izboljšati ter da je treba pri odločanju o gojenju GSO upoštevati tudi socio-ekonomska merila.

Ta predlog, ki naj bi ga države članice obravnavale v septembru, je že doživel vrsto hudih kritik z vseh strani – tako s strani okoljevarstvenikov in držav članic kot biotehnoloških lobijev).

Resnične namene predsednika Barrosa in somišljenikov s Komisije pa kaže zadnja poteza: odobritev šestih GS kruz za trženje (ne gojenje) potem, ko Svet kmetijskih ministrov glede tega znova ni bil sposoben sprejeti odločitve za ali proti.

V Sloveniji

Glede navedenih predlogov je kmetijski minister

Židan povedal, da se Slovenija zavzema za poostreitev postopka odobranja v skladu s sklepi Okoljskega sveta. Skladno s tem je Slovenija julija glasovala tudi proti odobritvi prej omenjenih šestih GS koruz.

Z ITR smo na kmetijsko ministrstvo pošiljali tudi svoja mnenja in predloge glede predlogov Komisije (in drugih aktualnih dogajanj).

Poleg tega smo na ITR za Umanoterino »**Ogledalo vladi 2010: zeleni nevladni monitor**« pripravili nabor indikatorjev za področji Kmetijstvo in GSO. V začetku julija smo pripravili tudi prvo (vmesno) poročilo, ki je glede GSO pokazalo naslednje:

Indikator: »Zakonodaja s področja GSO – ocena procesa in rezultatov priprave zakonodaje« (Zakon o soobstoju GSO in Zakon o spremembah Zakona o ravnanju z GSO)

Ugotavljamo, da je postopek pripravljanja zakonodaje omogočal sodelovanje NVO. Glede podzakonskih aktov k *Zakonu o soobstoju...* je MKGP upoštevalo našo zahtevo po prilagajanju širine varovalnega pasu glede na razvoj znanstvenih ugotovitev in zaradi morebitnega pojava onesnaženja. Glede širine varovalnega pasu pri koruzi pa je MKGP sicer določilo precej večjo širino, kot jo svetuje Evropska komisija, a ta v praksi zelo verjetno ne more preprečiti onesnaženja nad mejo detekcije.

MOP pri oblikovanju osnutka *Zakona o spremembah in dopolnitvah Zakona o ravnanju z GSO* po našem mnenju ni ustrezno rešilo težave uveljavitve celovitega znanstvenega vrednotenja in upoštevavanja načela previdnosti pri podajanju mnenj o ustreznosti GSO, saj tudi po novem predlogu ostaja doslej praktično nedejavna Komisija brez pravih pristojnosti, ter Znanstveni odbori, kjer je sicer predvidena razširitev. Novi sistem tako še vedno ne more kompenzirati pomanjkljivosti postopkov odobranja GS rastlin na ravni EU.

MKGP k celotni oceni v tem indikatorju prispeva bolj pozitivni del, MOP pa bolj negativni del ocene, zato je skupna ocena mešana.

Ocena: 😐

Indikator »Obstoj varnostnih pridržkov«

GS koruza MON810 je sporna zaradi negativnega vpliva na neciljne organizme, zaradi česar je njeno gojenje prepovedalo že šest držav EU, med njimi nekaj naših sosednjih (Avstrija in Madžarska) oziroma bližnjih držav. Ker koruzo gojimo tudi v Sloveniji in ker je gojenje MON810 v EU sicer dovoljeno, je sprejem varnostnega pridržka nujen, da bi Slovenija preprečila možne negativne posledice

morebitnega gojenja (vplivi na neciljne organizme in onesnaženje ne-GS posevkov).

MOP kljub več ponovljenim zahtevam za varnostni pridržek za GS koruzo MON 810 tega ni sprejelo.

Ocena: 😞

Indikator: »Glasovanje Slovenije pri temah GSO na ravni EU«

Slovenija ima možnost vplivati na politiko EU do GSO ter jo s tem sooblikovati, in sicer zlasti z glasovanjem slovenskih predstavnikov v organih EU. Tu je najpomembnejši Svet ministrov (običajno kmetijski ali okoljski), pomembno pa je tudi glasovanje na ravni odborov. Glasovanje države je obenem tudi indikator transparentnosti in ustreznosti procesov odločanja na nacionalni ravni.

Slovenija je v obdobju spremljanja indikatorja na ravni Sveta (kmetijskih) ministrov glasovala proti predlogom Evropske komisije za odobritev novih GSO. Zelo pozitiven je odstavek o GSO v *Deklaraciji o usmeritvah za delovanje Republike Slovenije v institucijah Evropske unije v obdobju januar 2010–junij 2011* (sprejel jo je Državni zbor 3.3.2010, Ur.l. RS 19/2010), ki je podlaga za glasovanje Slovenije proti GSO.

Ocena: 😊

SKUPNA OCENA dela vlade na področju GSO:

Čeprav po raziskavah Eurobarometra ogromna večina Slovencev nasprotuje GSO v hrani in kmetijstvu ter so se podobno opredelile tudi slovenske politične stranke, pa delo nekaterih pristojnih ministrstev tega ne odraža. Zato se to kaže tudi v ocenah po treh izbranih indikatorjih.

Za pozitivno ocenjujemo navedbo o GSO v vladni deklaraciji o usmeritvah za delovanje RS v institucijah EU. V splošnem lahko delo MKGP ocenimo kot pozitivno, medtem ko je ocena dela MOP negativna – zlasti zaradi odnosa do varnostnega pridržka in zaradi stališč na glasovanjih o odobritvah novih GSO za trg. Obe ministrstvi sta sicer v pripravljanje zakonodaje in podzakonskih aktov zadovoljivo vključevali javnost, vendar pa MOP pripomb NVO v glavnem ni upošteval. Ministrstvo za zdravje kot tretje ministrstvo, ki je v posameznih primerih pristojno za podajanje mnenja, pa še vedno kaže popolno nezanimanje za problematiko GSO.

Skupna ocena: 😐



Koliko vas je gensko spremenjena hrana že spremenila?

Besedilo: Sanja Lončar in Sabina Topolovec

Domnevna varnost uporabe izdelkov z GSO sloni na trditvi, da se spremenjene genske sekvence, ki so v takšnih živilih, ne morejo prenesti na ljudi. Drugače povedano, hrana lahko vsebuje gensko spremenjene sekvence, vendar naj te ne bi vplivale na genski zapis naših celic.

V reviji *Lebendige Erde* 4/2010 so pred kratkim objavili povzetek raziskave o vplivu krme na mleko živali, ki je pokazala drugače. Da imajo koze, ki uživajo gensko spremenjeno krmo, spremenjene genske sekvence v svojem telesu, niti ni tako presenetljivo. Najbolj šokantno je, da so spremenjene sekvence našli tudi v kozličkih teh koz, ki so jih prehranjevali le z materinim mlekom.

Študijo so izvedli na Univerzi v Neaplju in je bila objavljena v reviji *Animal*. Raziskovalci z Univerze v Neaplju so prvo skupino koz hranili z gensko spremenjeno sojo dva meseca pred in po skotitvi mladičkov. Koze v kontrolni skupini so hranili s sojo, ki ni bila gensko spremenjena. Kozlički pa so

se v obeh skupinah po skotitvi hranili izključno z materinim mlekom.

Rezultati študije so potrdili tisto, česar nas je najbolj strah – genske sekvence se s hrano prenašajo tudi v telo tistega, ki jih uživa, in tudi naprej v naslednji rod. Tako so v skupini kozličkov, katerih matere so bile krmljene z gensko spremenjeno sojo, našli tuje DNA v ledvicah, jetrih, krvi in srcu. Poleg tega so ugotovili razlike v dejavnostih encimov. V nadaljnjih študijah nameravajo raziskati morebitne posledice na zdravje teh živali.

In kaj lahko na osnovi tega sklenemo?

Naša zakonodaja nam zaenkrat ne daje pravice vedeti, s čim so krmljene živali, katerih mleko, jajca ali meso uživamo. V konvencionalni reji je uporaba gensko spremenjene soje dovoljena in povsem običajna. Samo ekološka pridelava preprečuje uporabo gensko spremenjene krme. Če se torej želite izogniti temu, da bi neznani geni zašli tudi v vaše organe, so edini varni izdelki tisti iz ekološke oziroma biodinamične pridelave.

Popravite pravočasno!

Na srečo naše telo očitno zna razlikovati med dobrimi geni in geni z napako. Zato se tudi trudi degenerirane gene popravljati, dokler vitalnost telesa to omogoča. Do zdaj so se pri tem "opravilu" najbolje izkazali aloe vera in klorofil, ki ga najdemo v stisnjenih sokovih zelenih rastlin, ječmenovi travi in nekaterih algah. Da hudič ne bi dobil mladih, je v času, v katerem živimo, najbolj pospešeno skrbeti za sprotno popravilo okvarjenih celic.

GSO hrana vpliva na plodnost

Ruski znanstveniki so objavili senzacionalne rezultate neodvisne študije, v kateri so več generacij hrčkov hranili s čisto ali gensko spremenjeno sojo. Pri prvi generaciji ni bilo opaziti večjih težav. Pri drugi generaciji, pa so že bile spremembe merljive. Skupina hranjena z GS sojo je rasla bolj počasi. Pri tretji generaciji pa se je ustavilo, ker hrčki tretje generacije krmljeni z GS sojo niso bili več zmožni razmnoževanja. Več o tem preberite v članku objavljenem na www.zazdravje.net »Ruski znanstveniki privajo da je GS hrana škodljiva.«

Podatki o trgovini

Lj
in okolica

NAZIV PRODAJNEGA MESTA	NASLOV	KRAJ	DELOVNI ČAS
BAZILICA-ZEL, zeliščna prodajalna	Šmartinska 152 G, City park	1000 Ljubljana	9-21h (PO-PE), 8-21h (SO), 9-15h (NE)
BIO PRODAJALNA RŽ, prodajalna z bio certifikatom	Celovška cesta 79	1000 Ljubljana	9-18 h (PO-PE), 9-13 h (SO)
Ekološka trgovina BIOVERA	Galjevica 9	1000 LJ-Rakovnik	7:30-20h (PO-PE), 7:30-14h (SO)
Ekološka trgovina ZDRAVO IN NARAVNO	Ljubljanska tržnica (pokriti del), Pogačarjev trg 2	1000 Ljubljana	8:30-14 h (PO-ČE), 8:30-15 h (PE), 7:30-14 h (SO)
EKOVITA-FRUTERIA - Prodajalna zdrave hrane	Celovška cesta 142	1000 Ljubljana	9-19 h (PO-PE), 9-13 h (SO)
KALČEK ekološka samopostrežna trgovina	BTC, hala 9, Šmartinska 152	1000 Ljubljana	9-20h (PO-SO)
KALČEK ekološka trgovina	Trubarjeva 28	1000 Ljubljana	9:30-16:30 (PO-PE), 9-13h (SO)
MAXI MARKET PROGRAM	Trg republike 1	1000 Ljubljana	9-21 h (PO-PE), 8-17 h (SO)
OM ŠIVA EZOTERIKA	Šmartinska 152 R, Hala 5, TC Tangram	1000 Ljubljana	9-20 h (PO-PE); 10-18h (SO)
PRODAJALNA JABLANA	BTC tržnica, Šmartinska 152	1000 Ljubljana	8-19 h (PO-PE), 8-18 h (SO)
SANOLABOR CENTER	Cigaletova 9	1000 Ljubljana	8-19 h (PO-PE), 8-13 h (SO)
SANOLABOR CITY PARK	City park, Šmartinska 152 g	1000 Ljubljana	9-21 h (PO-PE), 8-21 h (SO), 9-15 h (NE)
SANOLABOR DRAVLJE	Celovška 280	1000 Ljubljana	8-19 h (PO-PE), 8-13 h (SO)
SANOLABOR INTERSPAR	Interspar Vič, Jamova 105	1000 Ljubljana	9-21 h (PO-PE), 8-21 h (SO), 9-15 h (NE)
SANOLABOR KOSEZE	Ulica bratov Učakar 54	1000 Ljubljana	8-19 h (PO-PE), 8-12 h (SO)
TRGOVINA EcoStyle	Šmartinska 152r, Tangram center	1000 Ljubljana	9-20h (PO-SO)
TRGOVINA ORGANIQUE	Ciril Metodov trg 20	1000 Ljubljana	9-20h (PO-PE), 9-14h (SO)
ZDRAVA TRGOVINCA	Levstikov trg 6	1000 Ljubljana	9-19h (PO-PE), 8-16h (SO), 9-12h (NE)
ZRNO DO ZRNA	Trubarjeva cesta 8	1000 Ljubljana	6.30-19.30 h (PO-PE), 8-15 h (SO)
ŽIVA CENTER	Tomačevo 27 (nova lokacija!)	1000 Ljubljana	9-21 h (PO-PE); 8-14 h (SO)
OrCa, cruelty free trgovina	Komenskega ulica 44	1000 Ljubljana	9-19h (PO-PE), spletna trg. 24/7
SANOLABOR	Slamnikarska 1	1230 Domžale	8-19 h (PO-PE), 8-13 h (SO)
MAMA TERRA	Ljubljanska cesta 4 a	1241 Kamnik	9-19 h (PO-PE), 9-12 h (SO)
SANOLABOR	Zdravstveni dom, Majnikova 1	1310 Ribnica	8-15 h (PO-PE), 10-18 h (SR), 8-12 h (SO)

Ponudba trgovine

TELEFON. ŠTEVILKA	SPLETNI NASLOV E-NASLOV	 E-TRGOVINA	NARAVNA PREHRAN- SKA DOPOLNILA	REGISTRIRANA RASTLINSKA ZDRAVILA	STROJČKI IN PRIPOMOČKI	MEDICINSKI PRIPOMOČKI	SVEŽA EKO ŽIVILA	PAKIRANA EKO ŽIVILA	EKO ŽIVILA V RINFUZI	CERTIFICIRANA NARAVNA KOZMETIKA	NARAVNA ČISTILA	EKO OBLAČILA	EKO DIETETIČNA PREHRANA
01 54 100 54	www.bazilica.com		•	•		•				•	•		•
051 335 173	www.prodajalnarz.si trgovina.rz@hotmail.com		•		•		•	•	•	•	•	•	•
051 750 108	www.biovera.si info@biovera.si		•		•		•	•	•	•	•	•	•
051 879 998	www.biopark.si	•	•					•		•	•		•
041 444 755, 041 444 676	www.ekovita-fruteria.si sema@amis.net		•		•		•	•	•	•	•	•	•
01 5233 562	www.kalcek.si trgovinaBTC@kalcek.si		•		•		•	•	•	•	•	•	•
01 4330 118	www.kalcek.si truba@kalcek.si		•		•			•	•	•	•		•
01 476 68 85	www.mercator.si metod.brodnik@mercator.si	•	•		•	•	•	•		•	•		•
01 585 24 06	www.om-ezoterika.com info@om-ezoterika.com		•					•		•			
01 585 28 13	www.jablana.net jablana-trgovina@gmail.com		•		•		•	•		•	•		•
01 439 79 80	www.sanolabor.si mp.lj-cigaletova@sanolabor.si		•	•	•	•		•		•	•		•
01 521 12 88	www.sanolabor.si mp.lj-interspar@sanolabor.si		•	•	•	•				•	•		•
01 510 85 19	www.sanolabor.si mp.lj-siska@sanolabor.si		•	•	•	•				•	•		•
01 423 73 00	www.sanolabor.si mp.lj-vic@sanolabor.si		•	•	•	•				•	•		•
01 510 84 48	www.sanolabor.si mp.lj-koseze@sanolabor.si		•	•	•	•				•	•		
031/545-701	www.EcoStyle.si info@ecostyle	•									•	•	
01/23 22 129	www.trgovina-organique.si serapisbej.doo@siol.net	•								•			
	janez.benko@siol.net		•					•	•		•		
01 430 55 55			•		•		•	•		•	•	•	•
051 454 355, 0590 33 345	www.zivacenter.org; www.logona.si www.zivacenter.org/shop; info@zivacenter.eu		•				•	•		•	•	•	•
01/ 232 16 55	www.orca.si info@or-ca.si	•								•			
01 724 44 23	www.sanolabor.si mp.domzale@sanolabor.si		•	•	•	•		•		•	•		•
01 83 11 611	www.jancomm.si mamaterra@jancomm.si		•		•		•	•		•	•	•	•
01 836 97 56	www.sanolabor.si mp.ribnica@sanolabor.si		•	•	•	•				•	•		

Podatki o trgovini

	NAZIV PRODAJNEGA MESTA	NASLOV	KRAJ	DELOVNI ČAS
Lj in okolica	DOBRA MISEL specializirana prodajalna	Ljubljanska cesta 29	1360 Vrhnika	8-20 h (PO-PE), 8-17 h (SO)
	SANOLABOR	Trg revolucije 26	1420 Trbovlje	8-15 h (PO-PE), 10-18 h (SR), 8-12 h (SO)
Mb in okolica	AJDA EKOLOŠKA TRGOVINA	Glavni trg 23	2000 Maribor	9-19 h (PO-PE), 8-13 h (SO)
	PRODAJALNA NORMA	Žolgarjeva 18	2000 Maribor	8-20 h (PO-PE), 8-13 h (SO)
	SANOLABOR TC CITY	Ulica Vita Kraigherja 5	2000 Maribor	8-19.30 h (PO-PE), 8-13 h (SO)
	VITA CARE MARIBOR	Cesta Proletarskih brigad 100	2000 Maribor	9-21 h (PO-SO), 9-15 h (NE)
	KAŠČA - Trgovina z zdravo prehrano	Poštna ulica 4 (tržnica)	2380 Slovenj Gradec	9-18 h (PO-PE), 8-12 h (SO)
	SANOLABOR	Mercator center, Ronkova 4 a	2380 Slovenj Gradec	8-20 h (PO-SO)
	SANOLABOR (franšiza)	Bolnišnica, Potrčeva 23-25	2250 Ptuj	8-17 h (PO-PE), 8-12 h (SO)
Ce in okolica	BIO SI TRGOVINA	Savinova 2	3000 Celje	8-19 h (PO-PE), 8-13 h (SO)
	PRODAJALNA BIOTOPIC	Glavni trg 10	3000 Celje	8-19 h (PO-PE), 8-13 h (SO)
	BIOTOPIC, Specializirana prodajalna z zdravili	Mariborska 100, City center	3000 Celje	9-21 h (PO-PE), 8-21h (SO), 9-15 h (NE)
	SANOLABOR	Mercator center, Opekarniška ulica 9	3000 Celje	9-19 h (PO-PE), 8-21 h (SO)
	SANOLABOR - PROSANA	Kocbekova ulica 4	3000 Celje	9-12 h, 14-18 h (PO-PE), 9-12 h (SO)
	EKO SONČNA TRGOVINA	Kidričeva 2b, Nakupovalni center	3320 Velenje	9-20h
	SANOLABOR	Tomšičeva cesta 13-15	3320 Velenje	8-19 h (PO-PE), 8-12 h (SO)
Kr in okolica	SANOLABOR KRANJ	Bleiweisova 30 (poleg Eurospina)	4000 Kranj	8-19 h (PO-PE), 8-13 h (SO)
	VITA CARE PLUS KRANJ	Cesta Staneta Žagarja 69	4000 Kranj	8-21 h (PO-SO), 8-13 h (NE)
	TRGOVINA VITA	Pivka 23 a	4202 Naklo	8-19 h (PO-PE), 8-12 h (SO)
	SANOLABOR (franšiza)	Stara cesta 17	4220 Škofja Loka	8-19 h (PO-PE), 8-12 h (SO)
	TRGOVINA SIVKA	Frankovo naselje 69	4220 Škofja Loka	8-19h (PO-PE), 8-12h (SO)
	"META" več kot trgovina za zdravo življenje	Kranjska 4a	4240 Radovljica	8-19h (PO-PE), 8-13 h (SO)

Ponudba trgovine

TELEFON. ŠTEVILKA	SPLETNI NASLOV E-NASLOV	E-TRGOVINA	NARAVNA PREHRAN- SKA DOPOLNILA	REGISTRIRANA RASTLINSKA ZDRAVILA	STROJČKI IN PRIPOMOČKI	MEDICINSKI PRIPOMOČKI	SVEŽA EKO ŽIVILA	PAKIRANA EKO ŽIVILA	EKO ŽIVILA V RINFUZI	CERTIFICIRANA NARAVNA KOZMETIKA	NARAVNA ČISTILA	EKO OBLAČILA	EKO DIETETIČNA PREHRANA
01 75 05 948	dobra.misel@siol.net		•	•	•	•		•		•	•	•	•
03 563 02 96	www.sanolabor.si mp.trbovlje@sanolabor.si		•	•	•	•				•	•		•
02 250 20 23	trgovina.ajda@siol.net		•		•		•	•	•	•	•		•
02 320 40 22	www.norma.si info@norma.si		•		•		•	•	•	•	•	•	•
02 231 05 76	www.sanolabor.si mp.mb-city@sanolabor.si		•	•	•	•		•		•	•		•
02 620 48 00	www.vitacare.si		•		•		•	•	•	•	•	•	•
040 876 205	trgovinakasca1@gmail.com		•		•		•	•		•	•		•
02 883 86 06	www.sanolabor.si mp.slovenj_gradec@sanolabor.si		•	•	•	•		•		•	•		•
02 771 15 62	www.sanolabor.si edita_m@email.si		•	•	•	•				•	•		
03 620 22 04	www.biosi.si trgovina-ce@biosi.si	•	•		•		•	•	•	•	•		•
03 544 16 31	biotopic.mesto@gmail.com		•		•			•		•	•		•
03 490 31 91	biotopic.city@gmail.com		•	•	•			•		•	•		•
03 491 17 01	www.sanolabor.si mp.celje@sanolabor.si		•	•	•	•				•	•		•
03 544 33 95	www.sanolabor.si mp.prosana@sanolabor.si		•	•	•	•				•	•		
040/250-686	www.soncnatrgovina.com info@soncnatrgovina.com	•	•		•	•		•		•	•		•
03 897 73 20	www.sanolabor.si mp.velenje@sanolabor.si		•	•	•	•				•	•		•
04 252 11 34	www.sanolabor.si mp.kranj@sanolabor.si		•	•		•		•		•	•		•
04 204 32 02	www.vitacare.si		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
04 25 19 555, 031 367 897	www.vitacenter.si trgovina@vitacenter.si		•	•		•		•		•	•	•	•
04 513 83 83	www.sanolabor.si hladnik.doo@siol.net		•	•	•	•				•	•		
04 513 17 14	www.trgovina-sivka.si sivka@siol.net		•	•		•		•		•	•		•
04 531 40 20	www.meta.si info@meta.si		•	•	•	•	•	•		•	•	•	•

Podatki o trgovini

	NAZIV PRODAJNEGA MESTA	NASLOV	KRAJ	DELOVNI ČAS
Kr in okolica	SANOLABOR	Mercator center, Spodnji plavž 5	4270 Jesenice	8-20 h (PO-SO)
	TRGOVINA SEMENA SONCA	Cesta Toneta Tomšiča 4	4270 Jesenice	9-18 h (PO-PE), 9-12 h (SO)
Nm in okolica	ARGUS ZDRAVJE	Rozmanova ulica 15	8000 Novo mesto	8-19h (PO-PE), 9-12h (SO)
	SANOLABOR	Mercator center Cikava, Podbevškova 4	8000 Novo mesto	8-20 h (PO-SO)
	STARI MOST	Glavni trg 17	8000 Novo mesto	9-19 h (PO-PE), 9-13 h (SO)
	SANOLABOR	Zdravstveni dom, Černelčeva 8	8250 Brežice	8-18 h (PO, SR, ČE), 8-15 h (TO, PE), 8-12 h (SO)
	SANOLABOR	Trg svobode 14	8290 Sevnica	10-18 h (PO), 8-15 h (TO-PE), 8-12 h (SO)
Ms in okolica	SANOLABOR	Ulica Staneta Rozmana 7	9000 Murska Sobota	8-19 h (PO-PE), 8-13 h (SO)
	TRGOVINA SONČNICA	Obrtna ulica 26	9000 Murska Sobota	9-18h (PO-PE), 8-13h (SO)
	TRGOVINA BAJKA	Panonska ulica 8	9250 Gornja Radgona	9-18 h (PO-PE), 9-12 h (SO)
Kp, Ng in okolica	VITA CARE NOVA GORICA	Cesta 25. junija 1a	5000 Nova Gorica	9-21 h (PO-SO), 9-15 h (NE)
	VITA CARE PLUS KOPER	Ankaranska cesta 2	6000 Koper	9-21 h (PO-SO), 9-15 h (NE)
	SANOLABOR	Mercator center, Industrijska cesta 6	5000 Nova Gorica	9-21 h (PO-PE), 8-21 h (SO)
	NATURA - euorebio	Via Trieste 145	34170 Gorizia, ITA	9-13h in 17-19h (PO), 9-13h in 16-19h (TO-SO)
Web	SPLETNA TRGOVINA EkoPlaza	Majeričeva 4	2000 Maribor	8-20h (PO-PE)
	BIOVAN SPLETNA TRGOVINA			24h/dan
	HARMONIJA NARAVE ekološka spletna trgovina			24h/dan
	SPLETNA EKOLOŠKA TRGOVINA BIOPARK			24h/dan
	SPLETNA TRGOVINA EkoSi			24h/dan
	SPLETNA TRGOVINA VEGE4			24h/dan
	EKO OTROŠKA SPLETNA TRGOVINA VITABABY			24h/dan
	SPLETNA TRGOVINA EKOLIFE			24h/dan

Ponudba trgovine

TELEFON. ŠTEVILKA	SPLETNI NASLOV E-NASLOV	 E-TRGOVINA	NARAVNA PREHRANSKA DOPOLNILA	REGISTRIRANA RASTLINSKA ZDRAVILA	STROJČKI IN PRIPOMOČKI	MEDICINSKI PRIPOMOČKI	SVEŽA EKO ŽIVILA	PAKIRANA EKO ŽIVILA	EKO ŽIVILA V RINFUZI	CERTIFICIRANA NARAVNA KOZMETIKA	NARAVNA ČISTILA	EKO OBLAČILA	EKO DIETETIČNA PREHRANA
04 583 64 60	www.sanolabor.si mp.jesenice@sanolabor.si		•	•	•	•		•		•	•		•
040 545 583	www.semena-sonca.com trg.semena.sonca@gmail.com		•		•		•	•		•	•	•	•
07 337 52 40	argus.m@siol.net		•	•	•	•		•		•	•	•	•
07 393 02 60	www.sanolabor.si mp.novo_mesto@sanolabor.si		•	•	•	•				•	•		•
07 33 70 160	www.cajarna.si cajarna@gmail.com		•					•	•	•	•		•
07 499 32 00	www.sanolabor.si mp.brezice@sanolabor.si		•	•	•	•				•	•		
07 816 28 40	www.sanolabor.si mp.sevnica@sanolabor.si		•	•	•	•				•	•		
02 536 10 30	www.sanolabor.si mp.murska_sobota@sanolabor.si		•	•	•	•		•		•	•		•
02 526 16 39	www.soncnica-bio.si trgovinasoncnica@siol.net		•	•	•		•	•		•	•	•	•
02 564 88 58	www.biobajka.si bajka7@gmail.com		•		•		•	•		•	•		•
05 620 22 10	www.vitacare.si		•		•		•	•	•	•	•	•	•
05 620 52 10	www.vitacare.si		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
05 333 44 96	www.sanolabor.si mp.nova_gorica@sanolabor.si		•	•	•	•		•		•	•		•
0039 0481 520 855	bio.naturasri@gmail.com		•	•	•		•	•	•	•	•	•	•
031 266 441, 059 126 825	www.ekoplaza.si info@ekoplaza.si	•		•	•	•				•	•		
	www.bio-trgovina.si info@biovan.si	•	•					•					•
02 461 79 21	www.harmonija-narave.com harmonija-narave@siol.net	•	•					•	•	•		•	•
030 919 555	www.biopark.si info@biopark.si	•	•					•		•	•		•
031 325 521	www.ekosi.si info@ekosi.si	•	•					•			•	•	
	www.vege4.si	•	•							•	•		
031 531 110	www.vitababy.si info@vitababy.si	•								•		•	
041 370 414	www.ekolife.si info@ekolife.si	•	•		•		•			•	•	•	



»Vodič« do EKO hrane v šolah

Besedilo: Adriana Dolinar

Katero od naslednjih šol bi izbrali, v upanju, da bodo otroku v njej postregli z ekološko hrano? Eko šolo, Zdravo šolo, Šolo s trajnostnim razvojem, Waldorfsko šolo ...?

Mnogi starši se vse bolj zavedajo da je prehrana v šoli več kot le polnjenje telesa s potrebnimi hranili. Naši otroci dobesedno postajajo to, kar jedo, in svoj odnos do prehrane gradijo prav v občutljivem obdobju odrasčanja. Zato ne preseneča, da zanimanje staršev za bolj zdravo prehranjevanje otroka narašča. Bolj preseneča, da tega v večini šol še vedno niso dojeli. Nekatere šole naj bi pred-

stavljale nadstandard, ker so vključene v posebne programe, ki obetajo več zdravja. Zanimalo nas je, kaj se dogaja v praksi, zato smo se s predstavniki različnih šol pogovorili o tistem, kar zares ponujajo.

Naj vas ne zmede zavajajoči naziv šole

Kot na mnogih področjih nas lahko nazivi zmedejo in zavedejo. To se dogaja tudi na področju poimenovanja šol. Katero od naslednjih šol bi, na primer, izbrali v upanju, da bodo otroku v njej postregli z ekološko hrano? Eko šolo, Zdravo šolo, Šolo s trajnostnim razvojem, Waldorfsko šolo ...? Mnogi bi se verjetno odločili za Eko šolo, saj nas naziv nekako napelje na načelo: eko šola – eko prehrana. Vendar žal ni tako ... Naziv Eko šola namreč pomeni, da si šola zgolj prizadeva za varovanje okolja in biotske pestrosti, zato naziv eko v resnici nima nič skupnega z eko obroki v šoli. V večini primerov bodo »zdravo« hrano na takšni šoli obravnavali v smislu splošno priznane prehranske piramide in uravnoteženega načina prehranjevanja. Tako bo v prehrani otroka tudi beli sladkor, homogenizirano alpsko mleko, margarina itd. Torej naziv Eko šola še ne pomeni samodejno zagotavljanja eko prehrane za vašega otroka. To je zmotno prepričanje večine staršev. Če bolje pomislimo, Eko šola, naravnana na osveščanje glede okoljske problematike, v resnici ne bi smela pozabiti na pomen ekološke prehrane. Kajti skrb za neoporečno okolje je tesno povezana z zagotavljanjem neoporečne – eko hrane in pomembno je, da naši otroci dojemajo tudi to povezavo. Le tako bodo lahko celostno dojeli pomen odgovornega odnosa do okolja, za katerega si ta šola prizadeva. Po nazivu šole torej ne bomo našli tega, kar iščemo.

Pokukajte mimo enkratnega teoretičnega opisa poslanstva šole

Da se tudi tukaj teorija razlikuje od prakse, kaže dejstvo, da številne šole teoretično napisano poslanstvo, ki med vrsticami obljublja, na primer, tudi eko prehrano, le s težavo udeležijo v praksi. Zato se pozanimajte, ali se na šoli konkretno dogaja kaj v smeri vključevanja eko hrane v obroke ali ne. Obstajajo, na primer, številne šole z opredelitvami Zdrava šola, s krasno napisanim poslanstvom, da želijo izboljšati zdravstveno stanje otrok v šoli. Za doseganje tega cilja v svoje programe poleg skrbi za okolje vključujejo tudi skrb za telesni, duševni in socialni vidik zdravja. Zveni dobro zastavljen program, ki ponekod vključuje tudi eko vidik, a ko se poglobite v prakso, se otroci večinoma prehranjujejo še naprej

konvencionalno, »program« pa izvedejo enkrat na leto v okviru Dneva Zemlje, Dneva zdravja ali ob kakšni drugi enkratni ali večkratni priložnosti. Šola, ki si teoretično prizadeva za zdravje otroka na celosten način, naj bi se seveda zavedala, da je ekološka prehrana sestavni del tega prizadevanja. Podobno je tudi z Waldorfsko šolo, ki je poznana po posebnem načinu pedagogike, ki precej celostno zadovoljuje otrokove potrebe in po tem tudi daleč odstopa od klasičnih šol. Pričakovali bi, da se otroci vsaj tam prehranjujejo z ekološko hrano, saj je to ena pomembnih potreb otroka, a eko hrane, vsaj ne v celoti, tudi tukaj ni. Torej se ne gre zanašati na zgolj teoretični opis poslanstva šole.

Naj vas ne ustavi otopelo, tarnajoče vzdušje v večini šol

Verjetno ste že ugotovili, da se ne moremo zanašati na naziv šole in na teoretične opredelitve šole, temveč da je bolje šolo od blizu spoznati in ugotoviti, kaj je v praksi posamezna šola že naredila v smeri zagotavljanja, na primer, eko obrokov. Na ta način boste ugotovili, katera šola je »živa«, ker so v njej »pravi« ljudi in premikajo stvari na bolje, katera šola pa le ponosno razkazuje izobešeno zastavo (EKO; ZDRAVO ...), v resnici pa za zadovoljevanje otrokovih potreb naredi bolj malo ali nič. Kajti tako kot posamezniki (odsotni/prisotni) ustvarjamo družbo (odsotno/prisotno), tako se tudi v šoli vse začne ali konča s posamezniki (odsotnimi/prisotnimi). Več bo v šoli odgovornih posameznikov, ki sledijo svojemu »po-klicu« in se zavedajo potreb otrok, večja bo kritična masa ljudi v šoli, ki bo delovala v smeri ustreznega zadovoljevanja teh potreb. Takšni ljudje bodo stremeli k zadovoljevanju potreb otrok kljub otopelosti sistemov in kljub težavam, ki se jim bodo postavljale na pot ter preizkušale njihovo trdnost. Takšnih šol je res malo, a prepoznali jih boste, ker bodo tam rezultati vidni in ne boste poslušali izgovorov ali tarnanja, kot na primer: večina učiteljev je nezainteresiranih; zamisli so le na papirju; staršem je vseeno in se ne udeležujejo šolskih dogodkov; eko hrana je predraga; poskusi uvajanja posameznih eko obrokov so neuspešni; otroci nimajo odnosa do eko hrane; sprememba šolskega jedilnika ni mogoča zaradi HACAP-a; ni denarja za izobraževanje učiteljev, kuharjev, osveščanje staršev; eko ponudbe je pri nas premalo; nima smisla itd.

Naš razum ...

Tudi svojemu razumu večkrat povejte, da je šola tu zaradi naših otrok! Kaj nam torej preostane, če kot starši s stanjem v šolah glede eko hrane ali česar koli drugega nismo zadovoljni? Imamo pravico do

izražanja potreb in zahtev po spremembi. Dobro se je namreč zavedati, da nismo nemočni in da so spremembe možne, če stopimo v akcijo. Če pa bo vsak zase mislil, da ne more storiti nič, in tiho čakal, da se sprememba zgodi sama od sebe, bomo čakali zaman, da se bodo, na primer, naši otroci v šolah še v tem življenju hranili z ekološko hrano. Vsaka pot se začne s prvim korakom! In dokler ne naredimo koraka, vsi mislijo, da je vse v najlepšem redu. Možnosti za prvi korak je nešteto. Če ste, na primer, s predavanji, ki jih šola za vas organizira, nezadovoljni, to povejte in izrazite potrebo po tem, kar želite poslušati; če vidite možnost za rešitev določene težave v šoli, to povejte vodstvu; organizirajte skupino staršev, ki si bo prizadevala za izboljšanje razmer v šoli; priporočajte vodstvu šole ljudi, predavanja in dogodke, ki osveščajo v »pravi« smeri (tovrstna predavanja organiziramo tudi v okviru projekta Skupaj za zdravje otrok: če vas zanima, nam lahko pišete na naslov zaobuditevcloveka@gmail.com in poslali vam bomo več informacij); lahko tudi poskrbite, da bodo v šoli vsak mesec prejeli nekaj izvodov naših novic, v katerih se bodo o pomenu zdravja na celosten način osveščali učitelji, pa tudi otroci; bodrite ljudi, ki se borijo za spremembe ... Kot vidite, je možnosti za akcijo veliko, če vas razum ne zapelje, da je pač tako, kot je.

Slastne bioploščice LUBS

Naravna zakladnica energije in prava hrana za mlade možgane!



Kje kupiti: pogledj na www.biovan.si

Kako torej omogočiti otrokom eko prehrano v šolah?

Začnimo s prvim korakom, in sicer z zavedanjem, da je ponuditi v šoli zdravo, naravno, domačo in predvsem ekološko hrano, eden izmed nujnih pogojev, da lahko otrokom omogočimo zdravo življenje. Kajti le zdrav otrok, ki je v ravnovesju na fizični, psiho-socialni in duhovni ravni, lahko v polni meri razvije in uporabi vse svoje potenciale in izpolni svoje poslanstvo. Naslednji korak je, da dovolimo svoji vesti, da nas pelje v tej smeri.



V ekološkem kmetijstvu je uporaba pesticidov, sintetičnih dušikovih gnojil in fosfatov prepovedana, razen izjem, ki na žalost postajajo tudi vse bolj pogoste.

Za biodinamično poljedelstvo veljajo vsa pravila kot v ekološki predelavi, vendar pa so ta pravila v marsičem še precej bolj stroga, odnos do pridelave pa je še bolj celosten.

Tako morajo biodinamični kmetovalci uporabiti krmo iz biodinamične pridelave, živali imajo bolj celostno oskrbo, uporabljajo se le zreli komposti, ne pa nezreli hlevski gnoj in gnojnica. Biodinamiki uporabljajo le tradicionalna semena, zdravje zemlje in rastlin pa izboljšujejo tudi s pripravki iz zdravilnih rastlin. Pri delu se upošteva setveni koledar Marie Thun, kar zagotavlja še večjo vitalnost rastlin. Še posebej pomembno je, da se pridelki tudi pobirajo ob najbolj ustreznem času, kar maksimira njihovo vsebnost zdravilnih snovi in hranil.

Vplivi takšne hrane so najbolj razvidni iz zanimive samostanske študije¹¹, izvedene leta 2002 prek Forschungsring e.V.

Nune so dva tedna testirale konvencionalne go-tove jedi, sveže pripravljeno hrano iz konvencionalne pridelave in nato še jedi iz biodinamičnega poljedelstva, nato pa vse še v obratnem vrstnem redu. Ob tem so jim merili krvni pritisk, pregledo-

vali kri in preiskovali imunske sestavine (T-celice pomagalke), proučevali so kalorične vrednosti, pH vrednost črevesja in spremembo teže. Prehod s konvencionalne na biodinamično hrano je posledično pomenil znižanje krvnega pritiska, nižjo kalorično vrednost hrane, nevtralno pH vrednost, manj stresa in lažje izgubljanje telesne teže. Telesno in duševno razpoloženje sta bila občutno boljše kot po konvencionalni prehrani.

Dodatki pri Demeter in EU-Bio

	Demeter	EU-Eko uredba
Nitritna sol v klobasah, karagen, askorbinska kislina	Prepovedano	Dovoljeno (ne v pečenicah)
Naravne arome v sadju in zelenjavi	Prepovedano (samo izvlečki arom)	Na splošno dovoljeno, če brez GSO
Encimi	Dovoljeno le pri nekaterih določenih izdelkih	Na splošno dovoljeno, če brez GSO
Mikroorganizmi	Za določene skupine izdelkov	Na splošno dovoljeno, če brez GSO
Dodatki in pomožne snovi	13 dovoljenih (glej Pozitivna lista)	45 dovoljenih
Embalaža	Pozitivna lista (dovoljene snovi za embalažo)	Brez uredb

Tudi različni deleži dodatkov in pomožnih snovi v prehrani imajo določen vpliv na zdravje. Medtem ko so karagen, askorbinska kislina in nitritne soli pri Demetru¹² na splošno prepovedani, so pri EU-Bio izdelkih deloma dovoljeni. Pri Demetru so dovoljeni le določeni encimi, mikroorganizmi ter le 13 dodatkov in pomožnih snovi (Bioland: 24; EU-Uredba: 45)¹³ in še ti le pri določenih postopkih. Znanstveniki z Univerze Jena so v Demeter mleku odkrili več zdravih snovi in višjo vsebnost konjugirane linolne kisline. Konjugirana linolna kislina deluje proti raku in preprečuje poapnenje žil. Poleg tega pitje Demeter mleka ne povzroča toliko alergijskih reakcij. Na kakovost mleka vpliva tudi pazljiva predelava. Homogenizacija spremeni strukturo mleka, kar povzroča alergije. Zato Demeter mlečni izdelki ne uporabljajo homogenizacije¹⁴.

Razlike v kakovosti so bile dokazane tudi s pomočjo učinkovitih metod (Pfeiffer in Wala): v dvojnih slepih testih so z metodo dvigajočih se slik in kristalizacije strokovnjaki vzorce nedvomno prepoznali in razvrstili kot ekološke ali kot biodinamič-

ne. S tem so dokazali, da so med njimi tudi bolj subtilne razlike, ki jih ne moremo izmeriti le z meritvami vitaminov in rudnin. Biodinamični izdelki so bili po zrelosti opisani kot bolj značilni za svojo vrsto, z višjo kakovostjo vitalnosti. Poleg tega so dokazali, da je UHT segreto bio mleko nižje kakovosti kot konvencionalno mleko¹⁵. Zato Demeter ne dovoljuje UHT segrevanja mleka (UHT = *Ultra high temperature* = izjemno visoke temperature).

S pomočjo drugih metod so merljivi tudi kapaciteta zadrževanja svetlobe in obnašanje sevanja rastlinskih organizmov, kot tudi radioaktivnost obsevanih zelišč in začimb (kar se danes uporablja v konvencionalnem kmetijstvu za konzerviranje izdelkov). Rezultati meritev kažejo velike razlike v kakovosti bio in konvencionalnih izdelkov⁵. Izdelki iz biodinamične in konvencionalne pridelave se razlikujejo tudi po okusu. V nekem potrošniškem testu so v enem od supermarketov, kjer prodajajo tudi Demeter mleko, vprašali 150 ljudi, kakšno je njihovo mnenje o mleku, ki je na voljo. Večina vprašanih je Demeter mleko ocenila kot bolj smetanasto po okusu in manj kislo od konvencionalnega. Biodinamično mleko je bilo zaradi svojega bolj kremastega okusa najpogosteje izbrano kot najboljše mleko¹⁶.

Najbolje za planet ...

Končno je tu še poskus DOK v Fricku (Švica). V času 21 let biodinamična polja izkazujejo večjo vsebnost humusa, več mikrobné biomase in več deževnikov v primerjavi z ekološkimi polji.

Ali lahko biodinamično kmetijstvo nahрани svet?

Agrarna industrija pravi, da brez uporabe mineralnih gnojil ne bomo preživel¹⁷. Pobuda Sekem¹⁸ pri Kairu pa kaže, da je možno še veliko več: pred 30 leti so tam 70 ha puščave spremenili v plodna polja. Zdaj v Egiptu 300 malih kmetovalcev obdeluje skupno 2.000 ha zemlje biodinamično. Izdelki – krmne rastline, zelenjava, žita, sadje, začimbe, zdravilna zelišča in bombaž – se prodajajo doma in v tujini. Ne gre za to, da bi v teoriji nahranili svetovno prebivalstvo, temveč za to, da imajo ljudje na voljo hrano, ki jo pridelajo doma¹⁹. V takšnem pogledu je ekološko-dinamično poljedelstvo tisto, ki določa smer in prihodnost.

Vir: *Libendige erde* 1/2009

Zaradi pomanjkanja prostora vire citiranih študij objavljamo na www.zazdravje.net v sklopu istega članka.

Zveza Ajda

Zveza društev za biološko - dinamično gospodarjenje Ajda - Demeter Slovenija
<http://www.zveza-ajda.si>; tel.: 01 721 48 00

Seznam društev v Zvezi Ajda:

1. Društvo Ajda Dolenjska

predsednik: Josip Lusavec; 031 645 476;
joze.lusavec@krka.biz

2. Društvo Ajda Domžale

predsednik: Jože Grabljevec; 041 323 249;
ajda.domzale@gmail.com

3. Društvo Ajda Gorenjska

predsednica: Mihaela Zalokar; 04 572 5618;
monika.brinsek@volja.net

4. Društvo Ajda Goriška

predsednica: Franka Ozbič; 041 987 146;
franka.ozbic@gmail.com

5. Društvo Ajda Koroška

predsednica: Tončka Ločičnik; 041 340 871;
toncka.locicnik@loris.si

6. Društvo Ajda Posočje

predsednica: Marija Poljanec; 05 388 2651;
mercedes.fratnik@gmail.com

7. Društvo Ajda Sostro

predsednica: Alenka Svetek; 041 364 897;
alenka.svetek@gmail.com

8. Društvo Ajda Štajerska

predsednik: Stanko Krašovec; 051 394 494;
stanko.krasovec@volja.net

9. Biodinamično društvo Pomurje

predsednica: Klavdija Šalamun; 031 275 966;
klavdija.salamun@teleing.com

10. Biodinamično društvo Bela Krajina

predsednica: Marija Vranesič; 040 717 575;
marica.vranesic@gmail.com

11. Enota biodinamike Zasavje društvo

Ajda Domžale – predsednik Branimir Bajde;
031 544 471; branimir.bajde1@siol.net

12. Biodinamično društvo Podravje

predsednik Drago Purgaj; 031 405 502;
kmetija.demeter@gmail.com

Pridružite se nam!

**Želite zdravo hrano
in zdravo zemljo?**



Potem se vključite v enega od društev za biodinamiko (Ajda), ki so povezana v Zvezo društev za biološko dinamično gospodarjenje Ajda – Demeter Slovenija. Danes je v Zvezo vključenih 11 društev, ena delovna skupnost in skupaj čez tisoč biodinamikov.

V mesecu septembru vas vabimo na naslednje dogodke:

SOBOTA, 4. SEPTEMBER

OPRAVILA V SEPTEMBRU

Domačija Vočne, Breg pri Žirovnici, ob 17. uri

Priprava zemlje za zimo - praha. Setev ozimnih žit in zimske solate. Žetev ajde in spravilo pridelkov. Priprava kompostnega kupa, razdelitev kompostnih pripravkov (prinesite embalažo za pripravke). Prinesite tudi nabrane suhe rastline za pripravke (regrat, hrast, kamilice, rman); Organizira: Društvo Ajda Gorenjska; Informacije: 04 572 56 18

ČETRTEK, 9. SEPTEMBER

POMEN ŽIVALI NA KMETIJI

Domžalski dom (stara knjižnica), Ljubljanska 58, Domžale, ob 19. uri

Živali na kmetiji imajo velik pomen za bogatenje hranljivosti zemlje in ohranjanje biotske raznovrstnosti. Predava g. Janez Turinek. Prispevek: 3 EUR; Organizira: Društvo Ajda Domžale; Informacije: 041 323 249

SOBOTA, 18. SEPTEMBER

OBISKI BIODINAMIČNIH KMETIJ V ITALIJI

Odhod iz Slovenije ob 00.00

Obiskali bomo BD kmetije v pokrajini Alto Adige; Organizira: Zavod Demeter v sodelovanju z Društvom Ajda Gorenjska

Info: 040 742 428 Elvira, 041 948 336 Monika

ČETRTEK, 23. SEPTEMBER

Društvo Obala v ustanavljanju načrtuje predavanje Sanje Lončar na temo Hrana, ki nas uničuje in hrana ki nas zdravi. Lokacija predavanja bo znana po 10. septembru. Za informacijo pa si oglejte koledar dogodkov na www.zazdravje.net ali pokličite na 041 770 120.

PONEDELJEK, 27. SEPTEMBER

PRIPRAVA IN ZAKOPAVANJE BD PRIPRAVKOV

Domačija Vočne, Breg pri Žirovnici, od 14. do 17. ure

Izdelava pripravkov, izkopavanje jam, zakopavanje pripravkov. Prinesite suhe rastline za pripravke (regrat, hrast, kamilice, rman). Letos bomo poskusili z vegetabilnimi preparati. Navodilo za nabiranje pripomočkov (vej) je v Setvenem priročniku na 43. in 51. strani. Naberite veje javorja, breze, macesna in hrasta na primerne dneve, jih izdolbite in prinesite na Vočne;

Organizira: Društvo Ajda Gorenjska; Informacije: 04 572 56 18

SOBOTA, 2. OKTOBER

PRAKTIČNO IZOBRAŽEVANJE

Domačija Vočne, Breg pri Žirovnici, od 14. do 17. ure

Zimska zaščita sadnega drevja, sajenje sadnega drevja, izdelava premaza za sadno drevje. Prikaz zasaditve drevja. Navodila za pripravo kompostnega kupa in razdelitev kompostnih pripravkov.

Organizira: Društvo AJDA Gorenjska; Informacije: 04 572 56 18

Vse prispevke, ki so od marca objavljeni na teh straneh, lahko preberete na www.zveza-ajda.si



Ne zamudite priložnosti!

Toliko ste že prebrali o prednostih biodinamične pridelave, da bi verjetno tudi sami radi "ugriznili" v kakšno izmed Demeter živil. V Sloveniji res nimamo veliko Demeter kmetij, ki bi lahko ponudile svoje pridelke širšemu trgu. Imamo pa tudi za evropska merila zelo kakovosten Demeter sadovnjak v Cerkvjenjaku (www.kmetija-demeter.net), ki je poznan po pridelavi prvovrstnih jabolok.

Zakaj ne bi ob spoznavanju biodinamike kar sami nabrali najbolj kakovostnih jabolok, ki jih boste hrustali vso zimo? Društva v zvezi s tem že zbirajo prijave, znani pa so tudi okvirni termini obiranja. Kot je za biodinamike značilno, bodo to dnevi, ki so po Setvenem koledarju primerni za plod in cvet v času od druge polovice septembra do sredine oktobra.

Obisk priporočamo tudi družinam, saj bo v sodelovanju z Društvom prijateljev waldorfske pedagogike »Maj« iz Maribora, organizirano varstvo otrok, ki bodo tako preživeli prijetne ure v naravi. Starejši pa bodo v okviru debatnega kotička deležni odgovorov iz dveh pomembnih področij antropozofije - waldorfske pedagogike in biološko-dinamičnega gospodarjenja.

Društva so pričela tudi z zbiranjem naročil sadja za ozimnico. Glede na omejene količine bodo posebno pozornost posvečala bolnikom in tistim, ki živila iz biološko-dinamične pridelave še posebej potrebujejo.

Od sort bodo na voljo:

'GALA': Zori v začetku septembra in jo v kleti lahko hranimo do januarja.

'JONAGOLD': Plodovi dozorejo v zadnji dekadi septembra. V kleti zdrže do konca decembra.

'GLOSTER': Zori v začetku oktobra, plodove pa lahko hranimo do konca marca.

'IDARED': Sorta, ki je zaradi visoke skladiščne sposobnosti nepogrešljiva v vsaki ozimnici. Zori v prvi dekadi oktobra, v kleti jo lahko hranimo do maja.

sr	1			
če	2			
pe	3			
so	4			
ne	5	do 11. ure	xxx	
po	6	xxx		
to	7	xxx		
sr	8	xxx		
če	9			
pe	10			
so	11	do 11. ure	xxx	
ne	12			
po	13	do 9. ure	od 10. ure	
to	14			
sr	15	do 18. ure	xxx	
če	16	xxx		
pe	17			
so	18			
ne	19			
po	20	do 14. ure	od 15. ure	
to	21			
sr	22	do 16. ure	od 17. ure	
če	23			
pe	24			
so	25			
ne	26			
po	27	do 18. ure	od 19. ure	
to	28			
sr	29			
če	30	do 13. ure	od 14. ure	

Čas za presajanje:

od 3. 9. ob 11.00
do 14. 9. ob 22.00
in
od 30. 9. ob 17.00
do 30. 9. ob 24.00

legenda



primerno za plod



primerno za list



primerno za korenino



primerno za cvet

xxx

neugodno



primerno za presajanje



mlaj



dvigajoči lok



ščip



padajoči lok

BIO ALOE VERA NARAVNA KOZMETIKA

garancija za lepo in zdravo kožo



Brez vode in alkohola.
Nosilna sestavina je bio aloe vera gel
(60% do 95%) ekološke pridelave.



- omogoča popolno naravno nego za vse tipe kože, tudi zelo problematične in občutljive;
- izboljša odpornost in prožnost kože;
- globinsko vlaži vse plasti kože;
- stimulira tvorbo kolagena na naraven način;
- preprečuje starostne pojave na koži, vključno s pigmentnimi madeži;
- je izvrstna pri aknah, alergijah, nevrodermitisu, luskavem lišaju in sončnih opeklinah

Prodaja
prodajalne z naravno kozmetiko in Sanolabor

Informacije in svetovanje
Princeton, d.o.o., tel. 041 760 809,
e-mail: vida.gorjanc@pharmos.si
internet: www.pharmos.si



Gnila jajca?

Besedilo: Sanja Lončar

Večkrat me na sejnih, različnih prireditvah ali ob obisku trgovskih centrov ustavljajo predstavnice različnih blagovnih znamk, „naravne kozmetike“. Nič hudega sluteče, da bi o tem lahko kaj vedela, mi razgreto razlagajo o tem, kako so njihovi izdelki popolnoma naravni, pri čemer je najboljši »dokaz«, da so švedski ali švicarski. Ko pa kljub temu vzamem v roke embalažo in med sestavinami zagledam kopico parabenov, PEG derivate in podobno, se začne najbolj zanimivi del zgodbe.

„Veste, gospa, to mora biti. To imajo vsi.“

„To pa ne bo držalo. Obstaja na desetine blagovnih znamk, ki so brez parabenov.“

„Ah, gospa, ne verjemite vsega. Gotovo lažejo.“

„Gre za izdelke, ki so jih certificirale neodvisne ustanove.“

„To enostavno ne more biti res. Veste, kaj je jajce? Dokler je v lupini, bo še nekako ohranilo svoje sestavine. In veste, kaj se zgodi, če jajce razbijete. Enako je z naravno kozmetiko. Morda jo res naredijo brez konzervansa, vendar pa ko odprete embalažo, v nekaj dneh vsebina ni več uporabna. Tako kot pri jajcu.“

Če bi to zgodbico slišala le enkrat, o njej zdaj ne bi pisala. Vendar sem jo do zdaj slišala že vsaj trikrat na različnih mestih. Tudi v lekarnah so mi magistre farmacije že nekajkrat povedale podobno, ko

sem njihov ponujeni "naravni izdelek" zavrnila zaradi vse prej kot naravnih sestavin, in sicer da brez konzervansov ne gre, sicer naravni izdelki ne bi mogli opraviti mikrobioloških testov in ne bi bili varni za uporabnika.

Kako je torej z varnostjo naravnih izdelkov?

Danes ni več težko narediti naravni izdelek. Sestavine so dosegljive na prostem trgu, recepture prav tako – torej je potrebne le nekaj podjetniške sposobnosti, najet ali lasten obrat, v katerem se bo vse to lahko zmešalo in embaliralo, ter nova blagovna znamka, ki bo lahko nosila tudi kakšnega izmed certifikatov. Ali so izdelki tudi učinkoviti in ali bodo zares enako kakovostni, varni in učinkoviti tudi v celotnem času navedenega roka uporabnosti, pa je povsem drugo vprašanje.

Naravni izdelki vsebujejo veliko dobre hrane za kožo, vendar tudi za morebitne mikrobe. Zato priprava kakovostnih izdelkov zahteva veliko več kot le uporabo sestavin, ki naj bi bile pridelane brez kemije.

Če želite ustvariti izdelke, ki jim varnosti ne bodo zagotavljale kemija ali anorganske sestavine, ki so mikrobom nezanimive, je celoten proces veliko bolj zapleten.

Verjetno ste tudi sami kdaj nasledli kakšni sejmski ponudbi in si kupili kremo v polkilogramski plastični škatli, ki je bila cenovno zelo ugodna v primerjavi z manjšim pakiranjem. In verjetno vas je veselje minilo že po nekaj tednih, ko je krema postala žarka.

Oksidacija je le ena izmed težav, ki potencialno pesti naravne izdelke, če ti niso zapakirani na način, ki preprečuje stik z zrakom.

Druga težava je čistost sestavin. V pogovoru s predstavniki različnih blagovnih znamk, s katerimi sem se imela priložnost pogovarjati na BioFac-hu, sem vedno slišala podobno zgodbo.

Ekološko pridelane sestavine so sicer naravne, imajo več zdravilnih učinkovin, boljši vonj in odlično maščobno sestavo, vendar je zelo težko najti čiste sestavine, ki ustrezajo tudi farmakopejskim standardom. To v praksi pomeni, da se, na primer, pri ekoloških nasadih kamilic na cvetovih pogosto nahajajo tudi zajedavci, da so eko olive, iz katerih pridobivajo olivno olje, včasih črvice, ali da se med določenimi rastlinami nahajajo tudi primesi drugih rastlin, ki so pogoste v nasadih, kjer je prisotna določena količina plevelov. Ne gre za nobene strupe ali nevarne kemikalije, a lahko te primesi kljub vsemu vplivajo na stabilnost iz-



WELEDA

V harmoniji s človekom in naravo

že od leta 1921

MANDELJ – BLAŽILNA NEGA OBRAZA Neguje občutljivo kožo.

Naša koža je vsak dan izpostavljena številnim obremenitvam, zato je zelo pomembna pravilna nega, ki preprečuje kožne iritacije. Neparfimirane izdelke Weledine linije za nego obraza z mandljem so razvili antropozofski zdravniki ter farmacevti in so namenjeni negi občutljive ali razdražene kože.

Mandljeva blažilna nega za obraz z najfinjšim, biološko pridelanim mandljevim oljem kožo povrne v naravno ravnovesje in ponovno vzpostavi njene zaščitne funkcije. Skrbno izbrane naravne substance omilijo razdraženost in rdečice, ki so značilne za občutljivo kožo.



Mandljevo čistilno mleko nežno čisti in neguje kožo z blagim mandljevim oljem in oljem slivovih koščic. Mandljeva vlažilna krema je lahka in se lahko uporablja tako za dnevno kot nočno nego in kožo intenzivno oskrbuje z vlago.

Mandljeva krema za obraz je namenjena negi občutljive suhe in zelo suhe kože. Bogata krema se lahko uporablja za dnevno in nočno nego ter pomirja razdraženo kožo. Mandljeva negovalna maska intenzivno neguje z izvlečki iz korenja, breze in kumare, ohranja kožo v zdravem ravnovesju, krepi njeno naravno odpornost, zadržuje in ohranja vlago v koži in pomirja iritacije. Mandljevo olje za obraz z izvlečki



cvetov črnega trna kožo dolgotrajno harmonizira, omili njeno občutljivost in krepi njene zaščitne funkcije. Olje je odlično tudi za odstranjevanje očesnega ličila.

Zastopa: TAMASCHI d.o.o., Ljubljana, Kočevska
cesta 42, 1291 Škofljica, tel.: 01/366 81 30

delkov. To poznamo vsi že na primeru olivnega olja. Domače je res dobro, vendar pa lahko usedline, ki jih vidimo na dnu stekleničke in so značilne za domače izdelke, prispevajo k temu, da bo olje hitreje oksidiralo.

Ključni besedi pri zagotavljanju varnosti in učinkovitosti izdelkov sta surovine in embalaranje.

Wala in Weleda, kot tovarni naravnih in antropozofskih zdravil, razpolagata s tehnologijo, ki omogoča popolnoma sterilne pogoje proizvodnje in pakiranja. Weleda je tako razvila tehnologijo izdelave krem, ki ne izključuje le konzervansov, temveč tudi emulgatorje. S posebnim načinom mešanja tako ustvarjajo mandljevo in druge kreme, kjer se vodne in maščobne snovi trajno združijo brez emulgatorjev.

Pri drugih, kot je na primer Pharmos Natur, varnost temelji na tem, da namesto vode uporabljajo 100 % čist sok aloe vere, ki že sam deluje proti bakterijam, kvasovkam in drugim patogenim organizmom. Ob tem pa so razvili tudi poseben sistem dvojne embalaže, s katero zagotavljajo, da zrak od zunaj ne bo prišel v kontakt z vsebino vse dokler ne bo embalaža do konca izpraznjena. Torej je vsebina, ki jo "izpumpavate" do konca sterilna in neoksidirana, ne da bi bili v izdelkih kakršnikoli alkoholi, citronske kisline ali drugi konzervansi.

Zagotovo, je še veliko blagovnih znamk, ki se tega dela lotevajo zelo resno in se njihovi izdelki tudi v praksi ponašajo z varnostjo in učinkovitostjo v celotnem roku trajanja. Na žalost pa je na trgu tudi vse več takšnih, ki jih nasprotniki naravne kozmetike morda upravičeno označujejo kot „gnila jajca“. Večinoma gre za izdelke novonastalih blagovnih znamk, ki nimajo lastne proizvodnje surovin in so odvisne od tistega, kar lahko kupijo na trgu, kar lahko po kakovosti zelo niha. Tudi pri embalaži takšni ponudniki ne razpolagajo z lastnim razvojem ali dragimi linijami za polnjenje, ki bi omogočile izbiro ali celo lasten razvoj embalaže ter polnjenje v popolnoma sterilnih pogojih in brez prisotnosti kisika. Zato je dobro pred izbiro spoznati ponudnika bolj poglobljeno. Preverite, koliko znanja, posvečenosti in nadzora je vgrajenega v izdelek, koliko razvijalci res vedo o fiziologiji kože, ali so izdelki dermatološko testirani in navsezadnje tudi kakšna je „življenjska doba“ posameznih izdelkov. Pri tem ne mislim na rok trajanja posameznega izdelka, temveč na to, koliko časa je izdelek na trgu. Za slabše ponudnike je značilno, da nenehno spreminjajo svoje formule. Naša koža se ne spreminja vsakih šest mesecev in zato tudi formule dobre kreme ni treba spreminjati vsako sezono. Zato dobre ponudnike prepoznate tudi po tem, da njihovi izdelki niso muhe enodnevnice.



Kdaj je naravno tudi varno?

Besedilo: Lidia Pavlin

Konvencionalna kozmetika, ki temelji na maščobah iz nafte, aromah iz nafte in še kopici anorganskih snovi, res ni skrb zbujajoča glede mikrobiološke varnosti. Mikrobi so pametni in vedo, da tam zanje ni hrane. Kako je pri tem zavarovana naravna kozmetika, pa smo poskušali izvedeti na obisku podjetja WALA v pogovoru z razvijalci in s tehnološkim oddelkom.

WALA je predvsem tovarna naravnih, homeopatskih in antropozofskih zdravil, ki deluje že 75 let. Kozmetiko dr. Hauschka so razvili na enakih principih pred več kot pol stoletja in jo še danes pripravljajo, proizvajajo in kontrolirajo na enak način, kot to počnejo z zdravili. Zelo malo proizvajalcev naravne kozmetike lahko zagotovi tako visoke standarde kontrole vhodnih surovin, čistost v procesu proizvodnje in pogoje skladiščenja, kot jih imajo v WALI. Predstavljajte si zahtevnost proizvodnje, na primer ampul, v katerih so vodni izvlečki z nič alkohola in nič konzervansov. Prav zahvaljujoč takšnim pogojem so se lahko tudi v proizvodnji kozmetike opovedali konzervansom.

Kako je možno narediti kozmetiko brez konzervansa, ki je varna za uporabo in bo zdržala celo leto ali dve leti?

Da bi dosegli takšno varnost izdelkov, ima ključno vlogo kakovost vseh vhodnih sestavin. Rastlina, s katero delate in želite dobiti njene aktivne učinko-

vine, mora zares pokati od zdravja, če želite ustvariti blagodejne izdelke. Pri WALI to pomeni, da je pridelava rastlin v največji meri biodinamična, da je čas nabiranja idealno določen in da se rastline procesirajo takoj po obiranju. Tako, na primer, ognjič gojimo v isti vasi. Cvetove pobereмо zgodaj zjutraj na dan za cvet in iz njih še isti dan delamo izvlečke. Tako so sestavine zavarovane pred degradacijo in oksidacijo. Podobni standardi veljajo tudi za snovi, ki jih ne moremo pridelati na lastnem vrtu ali okoliči. Ko se v Bolgariji pobirajo vrtnice za proizvodnjo rožnega olja, posebni odposlanec WALE pred destilacijo z roko preveri notranjost vsake vreče s cvetovi, da ugotovi, ali so cvetovi prave temperature. Če so vrtnice stale čez noč ali če so jih pobrali ob močnem soncu, se začne v vrečah dvigovati temperatura in dragocena eterična olja preprosto izhlapijo. Ker je WALA največji svetovni kupec olja vrtnice, zelo skrbno izbiramo olje za svoje izdelke.

Posebnost dr. Hauschke je krepitev rastlinskih izvlečkov s posebnim načinom ritmiziranja, ki omogoča, da se zdravilne učinkovine na poseben način okrepijo in ohranijo tudi desetletje brez kakršnihkoli konzervansov.

Vse občutljive surovine se shranjujejo pod posebnimi pogoji, pri nizkih temperaturah in brez prisotnosti kisika, kar jih varuje pred neželeno oksidacijo. To je še posebej pomembno pri nekaterih eteričnih oljih. Če, na primer, čajevac (TeaTree) ni procesiran pravilno, prihaja do oksidacije, ki lahko pri uporabi sproži alergijske reakcije. Ker je zelo pomembno, da v proizvodnjo ne pride nobena oksidirana snov, se pri vseh občutljivih surovinah preverja peroksidno število (indikator za oksidiranost) pred začetkom proizvodnje.

Za vsakim izdelkom je nekaj let intenzivnega dela, da lahko dosežemo, da je formula kože prijazna, učinkovita, stabilna in varna v celotnem času uporabnosti.

Zadolžene za tehnologijo smo povprašali tudi o izbiri materialov za embalažo. Danes je veliko pomislekov glede uporabe plastike in aluminija.

Pakiranje je zelo pomembno, če želimo zagotoviti stabilno kakovost v celotnem roku uporabe izdelkov. Dispenzerje in stekleničke s pumpicami izdelujemo iz stekla. Poleg tega uporabljamo tudi tube iz aluminija in plastike, vendar se naši izdelki po marsičem razlikujejo od podobnih izdelkov.

Pri izbiri materiala za pakiranje upoštevamo nemške standarde za živila (LFGB – Lebensmittel- und Futtermittelgesetzbuch). Vsi materiali morajo biti dokazano inertni, kar pomeni, da ne reagirajo z vsebino. Dodatno preverjamo, ali embalaža na kakršen koli način vpliva na zdravilne učinkovine preparata. Aluminij je hvaležen za pakiranje, ker je dovolj mehak, da omogoča enakomerno potiskanje vsebine ter obenem zadrži novo obliko, zaradi česar ne do-

Dr. Hauschka

Kozmetika

PRVA IN EDINSTVENA NEMASTNA NOČNA NEGA

NEGA KOŽE	DNEVNA
ČIŠČENJE/ ODSTRANJEVANJE	Krema za čiščenje (globinsko očisti in odstrani odmrle celice ter ohrani naravno vrednost pH kože) Mleko za čiščenje
TONIZIRANJE	Tonik za obraz N/S (osveži in pospeši ter uravnava izločanje vlage in maščobe)
NEGA	Dnevna krema (izbira je odvisna od stanja kože in letnega časa)

NEGA KOŽE	VEČERNA
ČIŠČENJE/ ODSTRANJEVANJE	Mleko za čiščenje (nežno odstrani ličila in nečistoče iz suhe in občutljive kože) Krema za čiščenje
TONIZIRANJE	Tonik za obraz N/S (osveži in pospeši ter uravnava izločanje vlage in maščobe)
NEGA	Zeliščne ampule N, S 28-dnevna intenzivna nega Med uporabo ampul zvečer ne uporabljamo tonika

TO JE PATENTIRANA NEMASTNA NOČNA NEGA DR.HAUSCHKA, saj na **Tonik za obraz oziroma po nanosu Zeliščnih ampul N, S** ne nanašamo dodatnih krem, gelov, kapljic in serumov. Koža je tako pripravljena, da ponoči samostojno in neovirano izloča. **Tonik LAHKO nadomestijo Zeliščne ampule N, S.**



Iz narave za vas

Nutex

Ekzkluzivni distributer za Slovenijo:
NUTEX, d.o.o., PE Slamninarska 14, 1230 Domžale
tel.: 01/72 194 71 e-pošta: info@nutex.si
www.nutex.si www.dr.hauschka.si

voljuje, da bi na mesto izpraznjene vsebine vstopil zrak, s čimer preprečuje oksidacijo. Da bi preprečili reakcijo vsebine z aluminijem, imajo naše tube posebno notranjo prevleko. Stiskanje tube in drugi mehanski pritiski te obloge ne poškodujejo.

Mnogi nasprotniki naravne kozmetike trdijo, da naravni izdelki ne morejo opraviti „challenge testa“ (test, kjer se izdelki namenoma zasejejo z mikrobi, nato pa se opazuje, kako se bodo kolonije mikrobov razvijale).

Vsi naši izdelki brez težav opravijo „challenge test“, in sicer kljub dejstvu, da v njih ni konzervansov. Kot veste, imajo olja že lastno zaščito pred mikro-

bi, eterična olja imajo celo protimikrobni učinek, prav tako kakor izvlečki zdravilnih rastlin. Ker vemo, kakšni so naši izdelki, jih brez pomisleka nenehno testiramo na lastni koži, v laboratorijih in skozi testiranja na prostovoljcih.

Zgodba o WALI je odličen dokaz, kako se da narediti varne in učinkovite izdelke. Na svetu so vsekakor tudi drugi zelo dobri proizvajalci, ki delajo na podoben način. Veliko več pa jih je takšnih, ki v garažnih obratih mešajo sestavine, ki jih kupijo na prostem trgu certificiranih sestavin ter na koncu polnijo svoje izdelke v standardne materiale, ki utegnejo vplivati na vsebino.



Inštitut za trajnostni razvoj
Trubarjeva 50, 1000 Ljubljana
Tel. (01) 43.79.460; info@itr.si, www.itr.si

ekoteden in ekopraznik

eko teden
6.-11.
September
2010

6.-11. September 2010



Inštitut za trajnostni razvoj tudi letos vabi na ekoteden »Živeti dobro - živeti eko in zdravo« ter 9. ekopraznik v Ljubljani. Priložnost, da v prijetnem vzdušju spoznate ali poglobite eko in zdrav življenjski slog!

EKOTEDEN

Dogodki Ekotedna potekajo v Okoljskem centru na Trubarjevi 50 v Ljubljani.

Ponedeljek, 6.9. od 17:00 - 18:30: Slovenska ekopridelava in trg ekoživil: kje smo in kam gremo.
Predstavitel nekaterih ugotovitev raziskovalnega projekta.
Predstavlja: Anamarija Slabe in Ariana-Lucija Tratar-S., ITR

Torek, 7.9. od 17:00 - 18:30:
Ko veš, kaj ješ: EKOMESNINE!
Predstavitel ekološke reje živali in ekomesnin z degustacijo izdelkov. Predstavlja: Katarina Radmanič

Sreda, 8.9. od 16:00 - 19:30: Popoldanski seminar o aktualnem dogajanju na področju gensko spremenjenih rastlin, biogoriv in prehranske varnosti.
Organizira ITR, v okviru mednarodnega projekta "Feeding and Fuelling Europe"; več na: www.itr.si
Udeležba je brezplačna, obvezna pa je predhodna prijava! (info@itr.si oz. (01) 4397 460)

Četrtek, 9.9. ob 17:00: Predstavitel eko darilnega programa kooperative Amarant z degustacijo ekoizdelkov. Predstavlja: Fanči Perdih

9. EKOPRAZNIK

11. september od 9. do 15. ure
na Pogačarjevem trgu v Ljubljani

Največji slovenski ekopraznik vas znova vabi na ogled novosti in spoznavanje okusnega, dišečega, naravnega, zabavnega in zdravega eko življenjskega sloga. Ekopraznik je najbolj dosledna EKO razstava, informativna in prodajna prireditev pri nas.

Otvoritev ob 9. uri z nagovori gostov.
72 stojnic: ekokmetije; ponudniki ekoživil, ekokozmetike in drugih ekoizdelkov in storitev; organizacije za nadzor ekokmetijstva; univerzitetni študijski program Ekološko kmetijstvo; društva in zveze.

Ves dan bodo potekale **ustvarjalne delavnice za otroke** v organizaciji Waldorfskega vrtca, KUD-a Sredina, Rajarije in drugih ter **srečelov** v organizaciji društva Mule.

Duo »Kušin« (Matjaž Glavina in Bor Seušek) bo svojo avtorsko glasbo igral med 10.00 in 11.00 ter 12.00 in 13.00 uro.

Izvedbo prireditev so podprli:

AMARANT

Mestna občina Ljubljana



Univerza v Mariboru

Fakulteta za kmetijstvo in
biotehniške vede



EKO MESNINE
KO VEŠ, KAJ JEŠ

Medijska
pokroviteljka:
Studio 12
in Sončeve
pozitivke

V koledarju objavljamo dogodke, ki jih organizirajo različna društva in organizacije iz vse Slovenije. Ker v redakciji nimamo možnosti, da bi preverjali kakovost vseh predavanj, delavnic in seminarjev, se včasih zgodi, da njihova vsebina ne sledi načelom, za katere si prizadevamo v projektu »Skupaj za zdravje človeka in narave«.



Za lažje razločevanje zato vse dogodke, ki so v naši organizaciji ali z našim sodelovanjem, označujemo s kompasom.

SOBOTA, 28. AVGUST

6. VELIKI VEGETARIJANSKI PIKNIK

Rekreacijski center Mostec v Ljubljani,
od 10. do 19. ure

Podroben program najdete na strani www.osvoboditev-zivali.org

PETEK, 3. – NEDELJA, 5. SEPTEMBER

DELAVNICA DIVJA HRANA

Hotel Cerkno

Preživite podaljšani vikend tokrat malce drugače: spoznajte, nabirajte in pripravite užitne samonikle rastline. Delavnico bo vodil Dario Cortese, znani publicist in avtor več knjig na temo enostavne in naravne prehrane. Cena za dvodnevni paket: 114,70 EUR
Info: 05 374 34 00, info@hotel-cerkno.si

PETEK, 3. SEPTEMBER

TEČAJ LIMFNE DRENAŽE

Higeja, Ptujška ulica 19, Ljubljana

45-urni tečaj limfne drenaže poteka med vikendom. Predavatelj bo Jure Tušek, manualni terapevt in osteopat.

Udeleženci seminarja prejmejo diplomu ter so vpisani v register terapevtov, ki ga vodi Higeja. Cena tečaja je 530 €.

Prijavite se lahko do 1. 9.. Prijave in informacije na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si

PETEK, 10. SEPTEMBER

SEMINAR KINEZIOTAPINGA

Higeja, Ptujška ulica 19, Ljubljana

25-urni seminar poteka med vikendom vodi pa ga Željko Radmanović, manualni terapevt. Kineziotaping je napredna tehnika lepljenja trakov za podpiranje mišičnih funkcij. Udeleženci seminarja prejmejo diplomu ter so vpisani v register terapevtov, ki ga vodi Higeja. Cena seminarja je 250 € in zajema 20 % DDV, organizacijo in izvedbo programa ter učno gradivo.

Prijavite se lahko do 8. 9.

Prijave in informacije: glej 3. september.

SOBOTA, 11. SEPTEMBER

9. EKOPRAZNIK

Osrednja tržnica v Ljubljani, Pogačarjev trg

Podroben program najdete na strani 42.



NEDELJA, 12. SEPTEMBER

PO ZAJTRKU SE DAN POZNA

Terme Snovik v Tuhinjski dolini, ob 9.30

Delavnico priprave slastnih in zdravih žitnih zajtrkov bo vodila Katja Podergajs.

Spoznali bomo različne vrste in oblike žit, ki jih lahko pripravljamo kot kaše. Nato se bomo posvetili raznovrstnim dodatkom, kot so zdrava sladila, začimbe, oreški, suho sadje ... Spoznavali bomo skrivnosti namakanja in postopke kuhanja žit ter preizkušali razlike v okusih. Da se ne bomo le sladkali, pa bomo vmes pripravili še enostaven zelenjavni namaz.

Cena: 25 EUR (Terme nudijo udeležencem delavnice 15 % popust za bazen in savno!)

Informacije in obvezne prijave (najkasneje do 8. 9.) na: katja@metafora.si ali 031 633 874.

TOREK, 14. SEPTEMBER

JESENSKE ZDRAVILNE RASTLINE

Župnišče v Šentvidu pri Stični, ob 17. uri

Predaval bo g. Jože Kukman.

Informacije: 051 360 477



SREDA, 15. SEPTEMBER

NAS HRANA ZDRAVI ALI UNIČUJE?

Knjižnica Ksaverja Meška, Slovenj Gradec, ob 18. uri

Tega, čemur danes pravimo hrana in kozmetika, ni užival nihče v milijon let trajajoči človeški zgodovini. Če bi radi izvedeli več o tem, kaj vse

se skriva na policah trgovin, kako se »dizajnirajo« sodobna živila, kakšna je verjetnost, da »zadenete« živilo s presežkom pesticidov, kako je z gensko spremenjenimi izdelki, obsevanjem hrane in podobnimi sodobnimi prijemi, vabljeni na predavanje Sanje Lončar. Slišali boste tudi koristne nasvete, kako lahko na lastnem vrtu pridelamo najboljše zdravila, ter kako pripraviti lastna superživila za dolgo zimo, ki je pred vrati. Organizira: Društvo Ajda Koroška



PETEK, 17. – NEDELJA, 19. SEPT.

EKOFEST

različne lokacije v Žalcu in okolici

Če ste že spoznali prijetno vzdušje žalskega Ekofesta, vabljeni ponovno. Če ga še niste obiskali, pa si oglejte podroben program na www.zkst-zalec.si. Projekt Skupaj za zdravje človeka in narave se bo predstavljal v nedeljo: **Od 9. do 10. ure** boste na predavanju društva Ajda slišali kako najbolje zavarovati rastline pred zmrzaljo in pripraviti zemljo, za zdravo in rodno pomlad.

Ob 10. uri bo Sanja Lončar predavala o resnicah in zmotah o osteoporozi.

Od 11.30 do 13. ure vabljeni na delavnico priprave zdravih namazov, paštet in zaseke brez holesterola. Vodil jo bo Matjaž Kološa, kotizacija s konzumacijo pa znaša 10 EUR. Prijavite se lahko na: 041 865 789.

PETEK, 17. – NEDELJA, 19. SEPTEMBER

DELAVNICA DIVJA HRANA

Hotel Bellevue, Pohorje

Delavnica na temo: prehrana in užitne divje rastline, vključno s plodovi in gobami na pohorski način. Sprehajanje, spoznavanje, nabiranje in priprava jedi iz divjih sestavin. Delavnico bo vodil Dario Cortese, avtor številnih člankov in več knjig na temo enostavne, tako divje kot udomačene prehrane. Cena paketa: 130 EUR + tur. taksa. Informacije: 02 607 5100, bellevue@termemb.si

PETEK, 17. SEPTEMBER

TEČAJ TERAPEVTSKE MASAŽE

Higeja, Ptujška ulica 19, Ljubljana

45-urni tečaj poteka med vikendom. Predavatelj bo Jure Tušek, manualni terapevt in osteopat.

Udeleženci seminarja prejmejo diplomu ter so vpisani v register terapevtov, ki ga vodi Higeja. Pogoji za udeležbo na tečaju je poznavanje vsaj ene izmed masažnih tehnik!

Cena tečaja je 530 € in zajema 20 % DDV, organizacijo in izvedbo programa ter učno gradivo. Prijavite se lahko do 15. 9. Prijave in informacije: glej 3. september.

PETEK, 17. SEPTEMBER

TEČAJ KLASIČNE MASAŽE

Higeja, Ptujška ulica 19, Ljubljana

45-urni tečaj poteka med vikendom. Predavatelj bo Željko Radmanović, manualni terapevt. Diploma iz usposabljanja omogoča tudi pridobitev nacionalne poklicne kvalifikacije (NPK) maser.

Vsi udeleženci tečaja so vpisani v register maserjev klasične masaže, voden v Higeji. Cena tečaja je 550 € in vsebuje 20 % DDV, organizacijo in izvedbo programa, učno gradivo in delovni material.

Prijavite se lahko do 15. 9.

Prijave in informacije: glej 3. september.



SOBOTA, 18. SEPTEMBER

VSE TO JE ZARADI STRESA!

Planet TUŠ Celje, od 10. do 14. ure

Ste že naveličani, da vam zdravniki in sodelavci za vsako vašo težavo povedo, da je kriv stres? Je stres le nov izgovor sodobnega človeka, ali gre za kaj konkretnega, otipljivega in obvladljivega? Je res stres tisti, ki povzroča vaše fizične težave? Ali res moramo na Tibet, v Brazilijo ali v kako drugo oddaljeno državo na počitnice, da bi se umirili? Kako živeti brez stresa tukaj, zdaj, v vsakodnevnem vrvežu, vsak dan in vsako uro?

Vabljeni na predavanje Rajka Škariča ob 10:30. Vstop je prost.

Od 10. do 14. ure pa boste lahko na stojnicah spoznali in preizkusili živila in naravne pripravke, ki nam pomagajo, ko smo pod stresom.

PONEDELJEK, 20. SEPTEMBER

TEČAJ ANATOMIJE IN FIZIOLOGIJE

Higeja, Ptujška ulica 19, Ljubljana

15-urni tečaj poteka med tednom od 17. do 21. ure. Predavatelj bo Dejan Putrle, biolog in

pedagoški delavec.

Tečaj pripravlja kandidate na izpit iz Anatomije in fiziologije, ki prav tako poteka v organizaciji Higeje in je pogoj za pridobitev nacionalne poklicne kvalifikacije (NPK) maser in refleksoterapevt.

Cena celotnega tečaja je 70 € in vsebuje 20 % DDV, organizacijo in izvedbo programa, učno gradivo in delovni material.

Prijavite se lahko do 17. 9.

Prijave in informacije: glej 3. september.

ČETRTEK, 23. SEPTEMBER

ŽIVLJENSKI SLOG - TEMELJ ZDRAVJA: KAKO PREPREČIMO VISOK KRVNI TLAK

Kranj, ob 19. uri

Prvo v sklopu predavanj Preprečevanje in dopolnilno zdravljenje bolezni neznanega vzroka. Osrednja tema bodo življenjski slog in načini preprečevanja po načelih tradicionalne kitajske medicine. Predavatelj: dr. Peter Papuga.

Cena: 18 EUR/predavanje, 72 EUR/sklop 5 predavanj; prijava in predplačilo do 15. 9.: dva za ceno enega! Informacije: www.theses-kranj.si, theses@t-2.net, 041 505 766. Organizira: Izobraževalni center Tales Kranj



ČETRTEK 23. SEPTEMBER

NAS HRANA ZDRAVI ALI UNIČUJE?

Točna lokacija in ura bosta znani po 10. septembru. Preverite na www.zazdravje.net ali pokličite na 041 770 120.



SOBOTA, 25. SEPTEMBER

PREMAGAJMO STRES NA NARAVEN NAČIN

Planet TUŠ Maribor, od 10. do 14. ure

Skupaj bomo odkrili drugačen pogled na stres: kako ga obvladati, preden on obvlada nas; kako ga lahko z napačno izbiro hrane in napitkov le pospešimo; kaj nas varuje pred stresom; kako se znajti v ponudbi različnih pripomočkov in prehranskih dopolnil. Vabljeni na predavanje Sanje Lončar ob 10:30. Vstop je prost.

Od 10. do 14. ure boste lahko na stojnicah spoznali in preizkusili živila in naravne pripravke, ki pomagajo, ko smo pod stresom.



SREDA, 29. SEPT. – PETEK, 1. OKT.

FESTIVAL ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE

Cankarjev dom, Ljubljana

Obiščite nas na razstavnem prostoru projekta Skupaj za zdravje človeka in narave predvidoma v 2. kleti Cankarjevega doma (vhod iz podhoda MaxiMarketa). Preizkušali boste zdrave dobrote, se oskrbeli s starimi številkami naših novic ali s knjigami s posebnim popustom.)

Ne zamudite tudi naših predavanj:

Četrtek, 30. september

NAS BODO ANTIBIOTIKI REŠILI ALI UNIČILI?

dvorana M3, od 14.15 do 15.15

Predavanje Sanje Lončar in Adriane Dolinar.

RESNICE IN ZMOT O KANDIDI

dvorana M1, ob 16.45

Predavanje Sanje Lončar.

Petek, 1. oktober

10 ZMOT O OSTEOPOROZI

dvorana M1, od 9.15 do 10.15

Predavanje Sanje Lončar.

VOJNA ALI MIR Z BAKTERIJAMI

dvorana M3, od 15.30 do 16.30

Predavanje Sanje Lončar in Adriane Dolinar.

PETEK, 1. – NEDELJA, 3. OKTOBER

ZDRAVJE SE ZAČNE V KUHINJI

Hotel Bellevue, Pohorje

Tridnevni seminar bo potekal pod vodstvom Mateje Tee Dereani.

Na predavanjih in delavnicah boste pridobili znanja in veščine osnovne priprave jedi.

Izvedeli boste vse o: kombiniranju hrane v kuhinji, algal kot dodatku k prehrani, uporabi tamarija in rastlinske smetane, pripravi sladkih jedi, biskvitnega testa, presne torte, palačink, brezglutenske sadne torte in kanapejev

Cena paketa: 190 EUR + tur. taksa

Informacije: 02 607 5100, bellevue@termemb.si

PETEK, 1. OKTOBER

SEMINAR AURIKULOTERAPIJE

Higeja, Ptujška ulica 19, Ljubljana

25-urni seminar poteka med vikendom.

Predavatelj na seminarju bo Željko Radmanović,

manualni terapevt, tuinolog. Aurikuloterapija je majhen, a pomemben del kitajske tradicionalne medicine. Terapevt stimulira akupresurne točke na ušesu z uporabo masažnih tehnik in posebnih pripomočkov. Udeleženci seminarja prejmejo diplomu ter so vpisani v register terapevtov, ki ga vodi Higeja. Cena seminarja je 250 € in zajema 20 % DDV, organizacijo in izvedbo programa, učno gradivo in delovni material. Prijavite se lahko do 29. 9. Prijave in informacije: glej 3. september.

PETEK, 1. OKTOBER**SEMINAR ŠPORTNE MASAŽE****Higeja, Ptujška ulica 19, Ljubljana**

25-urni seminar, ki poteka preko vikenda, vodi Jure Tušek, manualni terapevt in osteopat. Tehnike športne masaže se osredotočajo na posebne mišične skupine, aktivne v posameznem športu. Udeleženci seminarja prejmejo diplomu ter so vpisani v register terapevtov, ki ga vodi Higeja. Cena seminarja je 250 € in zajema 20 % DDV, organizacijo in izvedbo programa ter učno gradivo. Prijavite se lahko do 29. 9. Prijave in informacije: glej 3. september.

**SOBOTA, 2. OKTOBER****VSE TO JE ZARADI STRESA!****Planet TUŠ Kranj, od 10. do 14. ure**

Enako kot 18. septembra. Predava Rajko Škarič.

**SOBOTA, 2. OKTOBER****PO ZAJTRKU SE DAN POZNA****Gornja Radgona, ob 9.30**

Enako kot 12. 9. v Termah Snovik. Točna lokacija bo znana naknadno. Informacije in obvezne prijave (najkasneje do 28. 9.) na: katja@metafora.si ali 031 633 874.

ČETRTEK, 7. OKTOBER**ŽIVLJENJSKI SLOG - TEMELJ ZDRAVJA: KAKO SI POMAGAMO PRI BRONHIALNI ASTMI****Kranj, ob 19. uri**

Namen predavanja je pojasniti preproste ukrepe, ki pripomorejo k izboljšanju delovanja pljuč,

in spremembe življenjskega sloga, ki prispevajo k zdravljenju bronhialne astme. Predavatelj: dr. Peter Papuga. Cena: 18 EUR/predavanje, 58 EUR/sklop 4 predavanj. Informacije: www.ales-kranj.si, ales@t-2.net, 041 505 766

Organizira: Izobraževalni center Tales Kranj

PETEK, 8. OKTOBER**TEČAJ KITAJSKE MASAŽE TUINA****Higeja, Ptujška ulica 19, Ljubljana**

160-urni tečaj poteka med vikendom. Predavatelj so prof. dr. Li Furu, zdravnik kitajske tradicionalne medicine, Željko Radmanović, tuinolog, mag. Petar Papuga, zdravnik, spec. za akupunkturo ter drugi odlični tuinologi. Prevod v slovenski jezik je zagotovljen. Po uspešno opravljenem izpitu prejmejo udeleženci tečaja diplomu, ki omogoča zaposlitev in pridobitev nacionalne poklicne kvalifikacije maser. Cena celotnega tečaja je 1350 € in vsebuje 20 % DDV, organizacijo in izvedbo programa, učno gradivo in delovni material. S tečajem pridobijo udeleženci tudi znanje klasične masaže! Prijavite se lahko do 6. 10. Prijave in informacije: glej 3. september.

PETEK, 8. OKTOBER**TEČAJ KLASIČNE MASAŽE****Higeja, Dijaški dom Koper, Cankarjeva ulica 5, Koper**

45-urni tečaj poteka med vikendom. Predavatelj na tečaju bo Jure Tušek, manualni terapevt in osteopat. Diploma iz usposabljanja omogoča tudi pridobitev nacionalne poklicne kvalifikacije (NPK) maser. Vsi udeleženci tečaja so vpisani v register maserjev klasične masaže, voden v Higeji. Cena celotnega tečaja je 530 € in vsebuje 20 % DDV, organizacijo in izvedbo programa, učno gradivo in delovni material. Prijavite se lahko do 6. 10. Prijave in informacije: glej 3. september.

**SOBOTA, 9. OKTOBER****VSE TO JE ZARADI STRESA!****Planet TUŠ Koper, od 10. do 14. ure**

Enako kot 18. septembra. Predava Rajko Škarič.

VSAK ČETRTEK V MESECU SEPTEMBRU

KUHARSKE DEMONSTRACIJE

Mercator hipermarket Šiška

VEGANSKE DOBROTE: kuharske demonstracije in degustacije veganskih in ekoloških jedi.

Matjaž Kološa, univ. dipl. inž. živ. tehnologije za vas pripravlja vedno nove jedi in vam strokovno svetuje, kako prilagoditi svojo prehrano, da bo kar najbolj prijazna do vašega zdravja.

SVETOVALNI KOTIČEK
ZDRUŽENJA ZA OBUDITEV
CELOSTNEGA ČLOVEKA

Svetovanja, ki jih vodi Adriana Dolinar, bodo potekala:

- **7. septembra** v Sanolaborju v Novi Gorici, 05 333 44 96,
- **8. septembra** v Sanolaborju v Mariboru, 02 231 05 76,
- **14. septembra** v Hiši narave v Krškem, 041 609 271, in
- **17. septembra** v Sanolaborju na Cigaletovi v Ljubljani, 01 439 79 80.

Pokličite in si rezervirajte svoj termin!

Bi želeli naše novice prejemati
na dom?

Finančna sredstva nam ne omogočajo kritja stroškov pošiljanja na individualne naslove. Če bi želeli naše novice prejemati na dom, prosimo za prispevek, ki ga lahko nakažete na TRR: 0101 1025 5748 080, Prejemnik: Društvo Ognjič, Zapotok 54, 1292 Ig. Namen: Prispevek. Priporočamo se za 7 EUR ali več. Vsak prispevek nam pride prav, da lahko še naprej širimo mrežo vrtcev, šol in zdravstvenih domov, ki jim pošiljamo naše novice. Prispevke lahko pošljete tudi v obliki poštarnih znakov A.

Banka nam žal ne nudi popolnih podatkov pošiljateljev prispevkov, zato vas naprošamo, da nam pošljete kopijo plačane položnice, ali nam popolne podatke (ime, naslov, datum plačila) posredujete po e-pošti. S tem boste zagotovili, da bodo obvestila nemoteno prihajala na vaš naslov.

Več dogodkov in podrobnejše opise preberite v koledarju dogodkov na www.zazdravje.net.



10. FESTIVAL ZA *tretje* ŽIVLJENJSKO OBDOBJE

Cankarjev dom, Ljubljana
29., 30. september in 1. oktober 2010
odprto od 9. do 18. ure

Za strpno in socialno sožitje vseh generacij!

NAJVEČJA PRIREDITEV
ZA STAREJŠE IN
MEDGENERACIJSKO
SODELOVANJE V EVROPI

Letos prvič tudi z mednarodno udeležbo



Projekt sofinancira Evropska komisija
v okviru programa Evropa za državljane.

Gradimo
mostove
med
generacijami

2500
nastopajočih
vseh starosti
in velikosti
iz vse
Slovenije

140
razstavljalcev

Generalni sponzor prireditve:



triglav

www.f3ZO.si



Je »eko majica« enako »majica iz eko bombaža«?

Besedilo: Katja Podergajs

V zadnjem letu je kljub gospodarski krizi globalna prodaja tekstilnih izdelkov iz ekološko pridelane- ga bombaža porasla za 35 % (po poročilu OE, Organic Exchange). To pomeni hkrati tudi vse večjo nujno po standardih in certifikatih, ki bi (tako kot je to na prehranskem in kozmetičnem) urejali tudi to področje.

Če kupite šampon, ki vsebuje ekološko pridelano sestavino, to še ne pomeni, da je šampon kot ce- lota povsem organski. To potrdi šele ustrezen cer- tifikat, ki zagotovi, da so tudi vse ostale sestavine organskega izvora in neškodljive za vaše zdravje. Izvleček eko žajblja torej še ne pomeni eko žajblje- vega šampona. In povsem enako je pri tekstilu.

Če na etiketi tekstilnega izdelka preberete, da je iz eko bombaža, to še ne pomeni, da držite v rokah eko tekstilni izdelek. Od kepice pravkar obranega ekološko pridelanega bombaža do majice na po- lici v trgovini je namreč dolga pot, ki na žalost ni vedno ekološkega značaja. Tako lahko navsezadnje oblečete ekološki bombaž, obarvan z zelo stru- penimi barvami, kar pa na etiketi ni nujno navedeno. Prav zato so se organizacije, ki podeljujejo certi- ficate ekološke pridelave, odločile, da bodo postavi- le tudi standarde za tekstil – torej ne le za osnovne surovine, temveč za celoten proces izdelave tek- stilnega izdelka. Tako se je pojavilo kar nekaj oznak, ki potrjujejo izpolnjevanje različnih kriterijev (od etičnih in okoljskih do zdravstvenih), vse pa izdaja- jo mednarodno priznane neodvisne organizacije. V nadaljevanju vam predstavljamo nekaj najbolj raz- širjenih, skupaj z opisom, kaj katera pomeni.

GOTS (Global Organic Textile Standard)



Cilj standarda je definiranje glo- balno sprejetih zahtev, ki zagota- vljajo organsko naravo tekstilnih izdelkov od pridobivanja surovih materialov preko okoljsko in soci- alno odgovorne predelave do pa- kiranja, označevanja in distribuci- je.

Standard se deli na dve podskupini kriterijev, ki imata vsaka svojo oznako:

1. »organsko« ali »organsko – v prehodu«: vsaj 95 % vlaken mora biti iz ekološke pridelave
2. »narejeno iz X % organskega« ali »narejeno iz X % organskega v prehodu«: vsaj 70 % vlaken mora biti organskih, od 30 % neorganskih pa jih je lahko največ 10 % sintetičnih (oziroma do 25 % pri nogavicah in športnih oblačilih)

Drugi kriteriji, ki so skupni obema oznakama, so med drugim:

- v postopku predelave je prepovedana uporaba strupenih težkih kovin, formaldehida, aromatičnih spojin ter gensko spremenjenih organizmov in njihovih encimov;
- beljenje mora biti na osnovi kisika (in ne klora);
- prepovedano je barvanje z neorganskimi barvami, ki sproščajo kancerogene aminospojine;
- omejitve za modne dodatke: npr. nobenih PVC, niklja ali kroma;
- proizvajalci morajo imeti izdelano okoljsko politiko, ki vključuje minimiziranje odpadkov in porabe energije, upravljanje z odpadnimi vodami ipd.;
- embalaža ne sme vsebovati PVC;
- na vseh točkah proizvodne verige morajo biti izpolnjeni minimalni socialni kriteriji, ki jih določa International Labour Organisation;

Vse podrobnosti o certifikatu GOTS in postopkih kontrole si lahko ogledate na spletni strani: www.global-standard.org

EU Ecolabel



Evropska oznaka EU Ecolabel je bila zasnovana leta 1992 z name- nom spodbujanja podjetnikov k trženju izdelkov in storitev, ki so bolj prijazni do okolja. Danes se ta oznaka pojavlja na široki pa- leti izdelkov in storitev od čistil, gospodinskih aparatov, papirnih izdelkov in tekstila do vrtno in hišne opreme ter sto- ritev kot so turistične nastanitve. Kriteriji za podeli- tev oznake Ecolabel so oblikovani na osnovi študij, ki analizirajo vpliv izdelka/storitve na okolje skozi njegov/njen celoten življenjski cikel (od surovine preko predelave, do distribucije in odpada).

Če boste EU rožico srečali na tekstilnem izdelku, bo to pomenilo, da je bila v postopku pridelave vlaken omejena uporaba snovi, ki imajo škodljive učinke na vodno okolje in zrak; v proizvodnem procesu je bilo zmanjšano tveganje za alergijske reakcije; izdelki se ne krči bolj kot konvencionalni izdelki; barve v izdelku so enako odporne na pranje, sušenje in svetlobo kot konvencionalni izdelki. Torej to ni certifikat, da imate v rokah eko izdelek.

Več o certifikatu na: <http://ec.europa.eu/environment/ecolabel/>

Fairtrade



® Certifikat pravične trgovine je marsikomu že poznan, saj se pojavlja na mnogih področjih izdelkov široke potrošnje, predstavlja pa zagotovilo za socialno pravičnost v vseh točkah proizvodnega procesa. Njegov namen je, podpreti trajnostni razvoj malih proizvajalcev in kmetov v najrevnejših državah sveta.

Poleg ekonomsko-socialnih kriterijev določa organizacija Fairtrade tudi zahteve za okolju prijazne kmetijske prakse. Te so med drugim: minimizirana in varna uporaba agrokemikalij, ustrezno in varno ravnanje z odpadki, ohranjanje rodovitnosti zemlje in čistosti vodnih virov, prepoved uporabe GSO. Standardi Fairtrade ne zahtevajo certificiranega organskega izvora, vendar pa spodbujajo in nagrajujejo organsko proizvodnjo z višjimi minimalnimi Fairtrade cenami.

Oznaka Fairtrade na tekstilnem izdelku pomeni, da:

- je bil bombaž pridelan v skladu z mednarodnimi standardi pravične trgovine;
- so kmetje, ki pridelujejo bombaž, plačani pošteno;
- je okolje zaščiteno v največji možni meri;
- kmetje demokratično odločajo, kako bodo vlagali v socialne projekte v svojih skupnostih;

Več o oznaki na: www.fairtrade.net

ÖKO-TEX



»Zaupanje v tekstilne izdelke« je glavni moto združenja neodvisnih inštitutov (International Oeko-Tex® Association), ki že od leta 1992 izvajajo teste, s katerimi iščejo zdravju škodljive kemikalije v najrazličnejših tekstilnih izdelkih. Testi se izvajajo po kriterijih prenovljenega standarda »Oeko-Tex® Standard 100« (v veljavi od 1. aprila 2010), ki žal dopušča določene deleže strupenih kemikalij v tekstilijah, pri čemer pa dopustne mejne vrednosti določa glede na štiri skupine izdelkov: I. otroški, II.

TRGOVINA ZA LJUDI S POSLUHOM ZA NARAVO

Trgovina EcoStyle ponuja kupcu le oblačila iz certificirano ekološko pridelanih surovin.

Naša filozofija je preprosta: kupcu prinese navduhujoč izbor modnih izdelkov, ki so narejeni pošteno, kakovostno ter zdravju in okolju prijazno.

Ponujamo ženska, moška in otroška oblačila ter oblačila za dojenčke iz bombaža, bambusa ter konoplje.

Več o nas si lahko preberete na www.ecostyle.si.

ECO⁺Style

Lahko pa nas obiščete v BTC-ju hala 5 (Tangram center).

tel.: 031 545 701 info@ecostyle.si

izdelki, ki so v neposrednem stiku s kožo, III. izdelki, ki niso v neposrednem stiku s kožo, in IV. okrasni material.

Standard pokriva in regulira tudi kemikalije, ki so v konvencionalni tekstilni industriji zelo razširjene: anthracene, diisobutyl phtalate, različne barvne zmesi na osnovi svinca ipd. Kemikalij, kot je npr. tris(2-chlorethyl) phosphate (preprečuje gorljivost izdelka), standard ne vključuje, ker so na splošno prepovedane za uporabo v tekstilni industriji.

Več o certifikatu na: www.oeko-tex.com

Zaradi pomanjkanja prostora objavljamo celoten članek na www.zazdravje.net pod enakim naslovom.

COPATI IZ EKOLOŠKEGA USNJA obdelani brez kroma, noga diha

za pravilen razvoj otroškega stopala

Zastopa in prodaja:
Ekolife, Tajča Pavček s.p.,
Poljane 20, 1351 Brezovica,
041 370 414, info@ekolife.si

www.EKOlife.si
Moj način življenja

Alternativne poti do eko hrane

Je tudi vas hiter življenjski tempo pripravil do odrekanja eko prehrani, ker se vam zdi preveč nedostopna? Morda živite predaleč od glavnih ponudnikov, morda vam sobotni dopoldnevi ne ustrezajo za odhod na tržnico ali pa je lokalni trgovini zmanjkalo zelenjave, ki ste ji jo zaželeli?

Kakorkoli že, tudi področje distribucije sveže eko ponudbe se je moderniziralo in prišlo naproti zahtevam sodobnih potrošnikov. Predstavljamo vam nekaj novejših možnosti, kako priti do eko pridelkov in izdelkov, kadar nimamo možnosti uporabiti klasičnih prodajnih poti.

Mlekomati

Kot ste najbrž že ugotovili, se je povsod po Sloveniji pojavilo že kar precej mlekomatov s svežim mlekom, kar je krasna rešitev za vse, ki nimate možnosti dobiti svežega mleka neposredno od kmeta. Mlekomati so ponavadi postavljeni ob trgovinah in večjih trgovskih centrih, takšni, ki ponujajo ekološko mleko, pa so trenutno štirje, in sicer:

- v Celju na tržnici,
- v Šentjurju pri Celju pri piceriji Osmica,
- v Kočevju pri Nami in
- v Kopru pri trgovskem centru KZ Agraria.

Regijamati

O avtomatih, ki ponujajo svežo zelenjavo in druga zdrava živila, smo že pisali v aprilski številki, ko so bili tik pred začetkom svojega pohoda pri nas. Prvi je bil v maju postavljen na osrednji ljubljanski tržnici (pri tehnicah), kmalu bodo sledile še druge ljubljanske tržnice, nato pa jih bodo začeli postavljati tudi drugod po Sloveniji.

Dostava na dom

V zadnjem letu se je na spletu naselila kopica trgovin s pestro ekološko ponudbo od ekoloških čistil, oblačil in kozmetike do hrane in prehranskih dodatkov. Večina teh trgovin ponuja dostavo po vsej Sloveniji, velikokrat pa imate tudi možnost brezplačne dostave ob nakupu nad določenim zneskom. Da si prihranite brskanje po spletu, lah-

ko seznam spletnih trgovin poiščete tudi na naši spletni strani www.zazdravje.net v rubriki Kje se dobi.

Med spletnimi ponudniki pa so se znašli tudi takšni, ki ponujajo sveža živila (npr. Zeleni zabojček, EkoLife ali Moja tržnica). Pri nekaterih lahko naročate po klasičnem načinu, z izbiro posameznih kosov sadja in zelenjave, še bolj pa se je uveljavil sistem naročanja zabojčkov različnih velikosti (kot bi npr. v samopostrežni restavraciji izbrali veliki ali mali solatni krožnik). Trenutno je takšna dostava možna le na območju Ljubljane in bližnje okolice, vendar smo prepričani, da bo veliko povpraševanje po tovrstni obliki distribucije, kmalu spodbudilo ponudnike tudi na drugih koncih Slovenije.

Izgovorov torej ni več! Ekološka ponudba je prispela vse do vašega praga in le na vas je še, ali ji boste odprli vrata.

Znamke za premike

Tokratni Ekovodič smo natisnili v rekordni nakladi 34.000 izvodov.

Z vašo pomočjo bi ga radi dostavili v roke pravim ljudem, ki lahko morda prispevajo k hitrejšim rešitvam, izobraževanju, ozaveščanju ...

Zato smo pripravili naslove naših poslancev, novinarjev, šol, vrtcev, visokošolskih profesorjev, zdravnikov ... Veseli bomo vsake poštne znamke A, ki nam bo omogočila, da pošljemo novice v roke čim večjega števila prejemnikov s tega seznama.

Pošne znamke A, ki jih želite donirati v ta namen, prosimo, pošljite na naslov: Društvo Ognjič, Zapotok 54, 1292 Ig.

Obenem se zahvaljujemo vsem, ki nam s svojimi prispevki omogočate, da širimo doseg svojega delovanja, povečujemo obseg in naklado novic ter jih redno pošiljamo vse večjem številu ustanov.

Prenovljena stran www.zazdravje.net

Vse tiste, ki nas redno spremljate na spletu (s čimer tudi prispevate, da več tiskanih izvodov ostane na razpolago bralcem, ki nimajo interneta), bo verjetno razveselila novica, da smo stran preuredili in naredili še bolj enostavno za uporabo. Veseli bomo tudi vaših idej in pripomb.



Partnersko kmetovanje – ustvarjalno sodelovanje kmeta in potrošnika

Ekološka kmetija Studen, ki na obrobju Ljubljane po ekoloških načelih kmetuje že več kot 10 let, se je z letošnjim letom odločila za poskusno uvajanje t. i. partnerskega kmetovanja (Community Supported Agriculture) v Slovenijo. O tem sistemu kmetovanja smo že pisali tudi v lanskem Ekovodiču (prispevek z naslovom Kmet-express najdete tudi na www.zazdravje.net), veliko pa boste našli tudi na blogu kmetije Studen: <http://mojekovrt.blogspot.com>

Kmetija ponuja tedenske zabojčke, napolnjene s svežo, doma pridelano ekološko zelenjavo. Njihov cilj je, pridelati čim bolj pestro zelenjavo in ljubljanskim potrošnikom približati zelenjavo tudi z recepti, ki jih objavljajo na svojem blogu. Ker so sistem partnerskega kmetovanja letos šele začeli uvajati, želijo zainteresirane opozoriti, da morda ne bodo mogli takoj ustreči vsem, saj so njihove »zelenjavne« zmogljivosti omejene. Vsekakor pa vas vabijo, da jih obiščete na spletu in morebitne predloge pošljete na naslov: mojekovrt@gmail.com. Zbirajo že tudi prijave zainteresiranih odjemalcev zelenjave za naslednje leto. S tem jim boste omogočili, da skupaj z vami v naprej pripravijo setveni načrt.

Zelenjavni zabojček
z Ekološke kmetije Studen

VELIKI

MALI

Pridelujemo sezonsko zelenjavo, krompir, več vrst žit in izdelke iz njih.

Ekološka kmetija Studen
Obrije 23b, 1000 Ljubljana; T.: 040 299 935 (Peter);
E-pošta: mojekovrt@gmail.com; <http://mojekovrt.blogspot.com>

Celostna skrb za otroke v objemu Modrega škratka

Organizirano varstvo Modri Škratek je plod želje, nuditi otrokom prijetno in ljubeče bivanje ter občutek varnosti in »družinskosti« v času, ko je otrok ločen od staršev.



V okolju, ki toplo skrbi za otroke, je rdeča nit povezovanje z naravo. Prehrana v Modrem Škratku je veganska, ekološko pridelana in uravnotežena. Kuhar vsak dan prinese svežo zelenjavo in sadje ter skrbno pripravi otrokom prilagojen jedilnik, pri čemer lahko sodelujejo tudi sami in ob tem razvijajo svoje potenciale ter spoznajo vrednote življenja.

Za male škrate skrbijo trije vzgojitelji in zunanji sodelavci, ki otrokom z domiselnim spodbujanjem otroške kreativnosti omogočajo, da se srečujejo tako z naravo kot tudi s tujim jezikom in jogo.

Z zavedanjem, da pri nas otroci doživijo prvo izkušnjo ločenosti od staršev, imamo zato zastavljene manjše skupine. Takšen način dela nam omogoča individualen stik in nudenje vse pozornosti, ki jo otrok potrebuje, da se počuti varnega. Poleg tega pa dajemo velik poudarek tudi sodelovanju s starši otrok.

Prvi koraki otrokovega življenja so zelo občutljivi. Za svojo rast potrebujejo nežnost, toplino in zaupanje, zato je dobro, da podarimo našim otrokom možnosti, iz katerih bodo lahko razvili spoštovanje do narave in sočloveka ter se učili spoznavati sebe.

Organizirano varstvo Modri škratek, Mojca Bajc s.p., Brajnikova 10, Ljubljana-Koseze;
e-pošta: mojcabajc@gmail.com

NOVA
OBLIKA

Že več kot 50 let uspešen pri prehladu in gripi!



le 2 x dnevno



A.Vogel

Da, želim prejeti novi, brezplačni
katalog zdravil in izdelkov
Alfreda Vogla

Ime, priimek

Naslov in pošta

E-naslov

Farmedica d.o.o., Leskoškova 12, 1000 Ljubljana.
Katalog lahko naročite tudi po telefonu: 01.5240216
ali na naslov farmedica@farmedica.si

Za zdravje

- ✿ Povečuje imunsko odpornost organizma.
- ✿ Preprečuje prehlad, lajša znake in pospešuje zdravljenje znakov prehlada in gripe.
- ✿ Edini vsebuje alkoholni izvleček biološko pridelanih, svežih, cvetočih zeli in korenin ehinacej (ameriških slamnikov).

Ehinaforce Duo vsebuje močnejše tablete kot običajni Echinaforce, zato ga jemljemo le 2x dnevno po 1 tableto. Zdravilo je na voljo brez recepta v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Proizvajala: Bioforce AG, Švica

Pionir naravnega zdravljenja
- od leta 1923

A. Vogel

farmedica

Vaš partner pri zdravljenju

www.avogel.si, www.farmedica.si

Pred uporabo natančno preberite priloženo navodilo. O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.