



EKOloško logično



Sofinancira Evropska unija

Kmečki glas

Vendar so izražena stališča in mnenja zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ne odražajo nujno stališč in mnenj Evropske unije. Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti organ, ki dodeli sredstva.

Kmečki kruh iz krušne peči – najboljši

Marinka Marinčič Jevnikar

EU spodbuja lokalno pridelavo žit in uporabo lokalno pridelane moke za kruh iz več med seboj povezanih razlogov. Dogodki, kot je vojna v Ukrajini, so pokazali, kako ranljive so globalne dobavne verige žita. EU želi zmanjšati odvisnost od uvoza (npr. iz Ukrajine ali Rusije) in zagotoviti stabilno oskrbo s hrano tudi v krizah. Z usmerjanjem v lokalno pridelavo EU krepi domače kmetijstvo: več prihodkov za kmete, ohranjanje podeželja, več delovnih mest v lokalnem okolju. To je del širše politike za trajnostni razvoj Evropske unije. Kruh ima v Evropi tudi močan kulturni pomen. Spodbujanje uporabe lokalne moke pomaga ohraniti tradicionalne vrste kruha ter regionalne sorte žit, na primer stare sorte pšenice in rži.

V Sloveniji temu sledita SKP 2023–2027 ter intervencija IRP19 Ekološko kmetijstvo, ki zagotavlja pridelavo visoko kakovostne in varne hrane, tudi žit za kruh z bogato prehransko vrednostjo in visoko vsebnostjo vitaminov, mineralov in antioksidantov, ki jih vsebujejo ta žita.

Ob uporabi kakovostne moke je za dober kruh treba dodati le še kvas, sol in vodo. Zakaj torej deklaracija na pakiranem kruhu vsebuje daljši seznam glede vsebnosti v njem? Med drugim, na primer, piše: pšenična moka iz EU, narejeno v Sloveniji, emulgator E472E, sredstvo za uravnavanje kislosti: natrijev diacetat, sredstvo za obdelavo moke: askorbinska kislina, lahko vsebuje sledove mleka, jajc, soje, sezama in orehov ...

Ko potem iščeš razlage, zakaj so vsi ti dodatki v kruhu, najdeš napisano takole: sintetični emulgator E472e je kemično znan kot diacetil estri vinske kisline in estri glicerola maščobnih kislin ter je pomemben dodatek v pekarski industriji. Bistveno prispeva k volumnu kruha in drugih kvasenih izdelkov z izboljšanjem sposobnosti zadrževanja plinov v testu. Posledica tega je večji narastek in lažja, bolj zračna tekstura pri številnih pekarskih izdelkih. Izboljšana je elastičnost in raztegljivost. Sredstva za uravnavanje kislosti so aditivi za živila, ki spreminjajo ali nadzorujejo kislost (pH) oziroma alkalnost živil, s čimer vplivajo na okus, obstojnost in teksturo. Najpogostejše gre za organske kisline, njihove soli ali bazične spojine (npr. citronska kislina, natrijev citrat), označene z E-številki. Uporabljajo se za preprečevanje kvarjenja (delujejo kot konzervansi), uravnavanje okusa (kisel/blag) in kot pufrji. Natrijev diacetat (E262ii) je varen aditiv za živila, ki deluje kot konzervans, sredstvo za zakisanje in ojačevalec okusa, pogosto uporabljen za preprečevanje plesni v pekarskih izdelkih in kot dodatek krmi. Askorbinska kislina kot sredstvo za obdelavo moke je sintetično pridelan tako imenovan vitamin C, a v resnici ne gre povsem za vitamin C, ampak samo za njegov del. Kruh lahko vsebuje tudi sledove mleka, jajc, soje, sezama, vseh vrst oreščkov, volčji bob, gorčična semena, krompirjeve kosičke, olje, sladkor ...

Kruh, ki ni predpakiran (tisti na polici v pekarni ali trgovini), prav tako lahko vsebuje E472e ali druge aditive, tudi če se tega ne vidi na embalaži. Pri nepakiranih živilih namreč ni obvezne etikete na izdelku in s tem ni seznama sestavin na samem kruhu, zato, na primer, E472e ni neposredno viden.

Kaj to pomeni v praksi? Industrijski kruh (tudi sveže pečen v trgovinah) zelo pogosto vsebuje E472e. Tudi če izgleda »domača«, je lahko narejen iz že pripravljene mešanice z dodatki za boljši volumen in teksturo. Veliko kruha v supermarketih namreč prihaja iz centralnih pekarn ali zamrznjenega testa in tam so aditivi zelo pogosti.

In zakaj so v kruhu nasičene maščobe? Če bi jedli res preprost kruh, tega skoraj ne bi bilo, saj klasičen kruh vsebuje samo moko, vodo, kvas ali droži in sol. Nič drugega za pripravo kruha ni potrebno. Takšnega se peče doma in takšnega še vedno lahko kupiš na kmetijah, ki imajo peko kruha kot dopolnilno dejavnost. In tam v kruh ne dodajajo margarine in še manj palmovo olje, ki vsebuje nasičene maščobe.

In še en zakaj. Zakaj je, na primer, cena polbelega pšeničnega kruha, ki je že narezan in pakiran, manj kot dva evra, čeprav vsebuje številne od navedenih dodatkov, cena nepakiranega kruha na polici pa je od štiri do pet evrov za kilogram? Pri slednjem – ker je nepakiran – pa pač ne piše, kaj vse vsebuje.

Ali je doma pečen kruh samo iz osnovnih sestavin tudi bolj zdrav? Zagotovo. Pri domači peki imaš nadzor nad sestavinami in lahko izbereš kakovostno lokalno polnozrnatno moko ter manj soli (v trgovinskem kruhu je pogosto precej soli). Če pustiš testo dlje vzhajati, je kruh tudi lažje prebavljiv. Predvsem pa je domač kruh zelo dober, najboljši, in iz krušne peči še omamno dišeč. Kako odlično to obvladajo naše kmetice, pa dokazujejo številna tekmovanja v peki kruha, kjer je lokalno vse od pridelave žita naprej.

Počutje na kmetiji

Tihe stiske kmečkega prebivalstva

Sanja Cukut Krilić,
Družbenomedijski inštitut,
ZRC SAZU

Projekt Počutje na kmetiji: krepitev virov in znanj – Polja Moči naslavlja duševne stiske ljudi, ki živijo in delajo na kmetijah. V okviru pogovorov z osebami, ki kmetujejo, predstavniki njihovih stanovskih organizacij ter strokovnjaki, ki prihaja-

izolacijo in izčrpanost, kar še dodatno otežuje odločitve, da bi posameznik že tako omejen čas »žrtvoval« za obisk strokovnjaka. Hkrati se podeželje spreminja, tradicionalne vaške mreže solidarnosti pa izginjajo, kar kmeta še bolj pušča samega z bremenom. V vasi prihajajo novi prebivalci, ki pogosto ne razumejo ritma in narave kmečkega dela, kar krepi občutek osamljenosti in nerazumevanja, včasih pa tudi konfliktov.

moči in izkušnje z zdravstvenim sistemom, ki pogosto deluje kot oddaljen in neoseben. Prav zato so sogovorniki in sogovornice poudarili nujnost dela na terenu, na primer v obliki mobilnih enot.

Z vsemi temi dejavniki se prepleta tudi strukturalna negotovost: nizke odkupne cene, nestabilni prihodki, podnebne ujemne, zakonodajni pritiski in birokracija, ki kmete in kmetice potiskajo v stanje stalnega stresa, hkrati pa ustvarjajo ob-



Fotografija: Pixabay

jo v stik z njimi, so spregovorili o izvori in razlogih duševnih stisk, njihovi prepoznavi, obravnavi in preprečevanju ter o možnih načinih neformalne in formalne pomoči ter podpore. Prispevek predstavlja najpogostejše prepoznane ovire pri pogovoru o duševnih težavah in pri iskanju pomoči.

Kmečko prebivalstvo kot oviro pri iskanju pomoči zaznava močno razvite vrednote samozadostnosti, trdnosti in tihega prenašanja bremen, kar zavira njihovo pripravljenost, da bi o svojih stiskah spregovorili. Kot je povedal eden izmed sogovornikov: »... mi nismo navajeni iskati strokovne pomoči, to smo vedno reševali med sabo ..., moraš biti močen, čvrst, ne smeš priznavati šibkosti.« Formalna pomoč se zato pogosto zdi nepotrebna ali celo neprimerna, medtem ko pogovor z bližnjimi ali z drugimi kmety ostaja najbolj sprejemljiva oblika razbremenitve.

Med kmety so močno zakoreninjene identitetne norme, da je delo najvišja vrednota. Delo na kmetijah ne pomeni zgolj načina preživetja, temveč tudi identiteto, občutek pripadnosti ter moralne odgovornosti do zemlje in živali. Zaradi tega mnogi kmety in kmetice stisk ne prepoznajo kot nekaj, kar bi zahtevalo pomoč, temveč kot neizogiben način življenja, v katerem je treba »potrpeti«. Družina lahko deluje dvojno – kot zaščita, ker nudi praktično pomoč, ali kot ovira, ker krepi občutke dolžnosti, pritiske glede nasledstva in pričakovanje, da se težave rešujejo »znotraj hiše«. Tudi tradicionalne predstave o spolnih vlogah prispevajo k odlašanju pri iskanju pomoči; moški naj bi bili trdni in samostojni, ženske pa pogosto nosijo mnoge vloge, zaradi katerih njihove stiske ostanejo spregledane.

OVIRE ZA ISKANJE POMOČI

Dolgi delovni dnevi, odvisnost od vremena, skrb za živino ter različne negotovosti ustvarjajo stalno preobremenjenost in izolacijo, ki ne dopušča časa za razmislek o lastni stiski ali za iskanje pomoči. »Prostega časa ni ..., dan je enak dnevu, tečejo samo letni časi.« Ta neprekinjen delovni cikel vodi v kronično utrujenost,

Pomembna ovira za iskanje pomoči je tako lahko tudi nezaupanje do zunanjih institucij in strah pred nerazumevanjem bližnjih in okolice. Dostop do formalne pomoči dodatno otežuje občutek nerazumevanja in podcenjevanja s strani širše družbe; pogosto je prisotna boleča izkušnja, da je kmet v družbenih hierarhijah na repu, kar vodi v prepričanje, da bo v stikih s strokovnjaki naletel na nerazumevanje, podcenjevanje ali celo posmeh: »Če bi šel k nekomu, ki ni kmet, bi se mi smejal ali privoščil.«

Stigma oz. prepričanje, da o stiskah ne velja govoriti, se lahko nanaša na strah pred tem, da bi bil posameznik označen kot šibek, kot tudi sram od misli, da bi duševne težave razkril znotraj tesne lokalne skupnosti, kjer so odnosi prepleteni in kjer se ljudje med seboj večinoma poznajo. Mnogim je bolj domač pogovor o telesnih simptomih kot o čustvenih stiskah, kar preprečuje zgodnejše iskanje strokovne pomoči. Kmečko okolje je pogosto izolirano, zlasti za starejše, ki so lahko finančno, prostorsko ali mobilnostno omejeni. Dostop do strokovne pomoči pa otežujejo še geografska oddaljenost od virov pomoči, nedostopnost prevoza, slaba informiranost o oblikah po-

čutek, da je materialna stiska pomembnejša od duševne, zaradi česar duševno zdravje ostaja potisnjeno na obrobje. Vse to vodi v pozno iskanje pomoči, pogosto šele takrat, ko stiske že močno vplivajo na telesno zdravje ali ko pomoč poiščejo svojci.

Prispevek je bil pripravljen v sklopu projekta Počutje na kmetiji: krepitev virov in znanj, ki se osredotoča na kmečko prebivalstvo, ki se sooča z različnimi izzivi na področju duševnega zdravja zaradi specifičnih okoliščin, v katerih živijo in delajo. Projekt izvajajo Znanstvenoraziskovalni center SAZU, Zveza slovenske podeželske mladine, Inštitut Karakter in Zavod ZRNO. Sofinancira ga Ministrstvo za zdravje RS.



KATALOG TRAKTORJEV 2026

prihranek 2,70 EUR



Se odločate za nakup TRAKTORJA?

Celovita predstavitev standardnih traktorjev, ki so na voljo na slovenskem trgu. Zbrani so vsi slovenski proizvajalci in zastopniki tujih blagovnih znamk pri nas. Modeli so predstavljeni po blagovnih znamkah in serijah, opremljeni s tehničnimi podatki in cenami.

redna cena 18 EUR,
promocijska cena le 15,30 EUR

208 strani, spiralna vezava, 16,5 x 24 cm
poština 3,90 EUR

Priskrbite si Katalog traktorjev 2026 še danes.