

# SAMOOSKRBNA OKOLJA ZA TRAJNOSTNO PRIHODNOST

PRIROČNIK ZA TRAJNOSTNI NAČIN ŽIVLJENJA





Univerza v Ljubljani  
*Pedagoška* fakulteta

# SAMOOSKRBNA OKOLJA ZA TRAJNOSTNO PRIHODNOST

PRIROČNIK ZA TRAJNOSTNI NAČIN ŽIVLJENJA

Matej Vošnjak  
Tia Kralj  
Nina Stropnik  
Petra Pantar  
Luka Močilnikar  
Vid Zabukovec

Ljubljana, 2023

# **SAMOOSKRBNA OKOLJA ZA TRAJNOSTNO PRIHODNOST**

## **Priročnik za trajnostni način življenja**

**Avtorji:** dr. Matej Vošnjak  
Tia Kralj  
Nina Stropnik  
Petra Pantar  
Luka Močilnikar  
Vid Zabukovec

**Recenzenta:** dr. Iztok Devetak, dr. Jerneja Pavlin

**Uredniki:** dr. Matej Vošnjak  
dr. Valentina Usenik  
dr. Zala Zorenč

**Lektor:** dr. Tomaž Petek

**Izdala in založila:** Pedagoška fakulteta, Univerza v Ljubljani

**Za založbo:** dr. Janez Vogrinc, dekan

**Ilustracije:** Spletno orodje za grafično oblikovanje Canva

**Tisk:** Birografika Bori, d. o. o., Ljubljana

**Naklada:** 150 izvodov (1. izdaja, 1. natis)  
Ljubljana, december 2023

Priročnik je nastal v okviru študentskih projektov za trajnostni razvoj (2023) Univerze v Ljubljani, Razvojni steber financiranja (RSF) (ukrep C. III. 1) "Vključevanje lokalnih, regionalnih in globalnih izzivov trajnostnega razvoja, interdisciplinarnosti in STEAM-pristopov v študijski proces" ter je brezplačno dostopen na spletni strani Pedagoške fakultete (UL) <https://zalozba.pef.uni-lj.si/index.php/zalozba/catalog/book/214> in na QR-kodi.



©Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, 2023

Vse pravice pridržane. Brez pisnega dovoljenja založbe so prepovedani reproduciranje, distribuiranje, javna priobčitev, predelava ali druga uporaba tega avtorskega dela in njegovih delov v kakršnem koli obsegu ali postopku, hkrati s fotokopiranjem, tiskanjem ali s shranitvijo v elektronski obliki, v okviru določil Zakona o avtorski in sorodnih pravicah.

CIP – Kataložni zapis o publikaciji  
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

502.131.1(935)  
338.439.4-021.464(035)

SAMOOSKRBNA okolja za trajnostno prihodnost : priročnik za trajnostni način življenja / Matej Vošnjak ... [et al.] ; [uredniki Matej Vošnjak, Valentina Usenik, Zala Zorenč ; ilustracije spletno orodje za grafično oblikovanje Canva]. - 1. izd., 1. natis. - Ljubljana : Pedagoška fakulteta, 2023

ISBN 978-961-253-319-9  
COBISS.SI-ID 177233923

Drage bralke in dragi bralci!

Pred vami je priročnik **Samooskrbna okolja za trajnostno prihodnost**, ki je nastal v okviru študentskega projekta Univerze v Ljubljani, Razvojni steber financiranja (RSF) (ukrep C. III. 1) *"Vključevanje lokalnih, regionalnih in globalnih izzivov trajnostnega razvoja, interdisciplinarnosti in STEAM-pristopov v študijski proces"* – študentski projekt za trajnostni razvoj (2023).

Namenjen je vsem navdušencem nad temo trajnostnega razvoja, samooskrbe in trajnostnega načina življenja. Priročnik lahko služi kot podpora vzgojiteljicam in vzgojiteljem, učiteljicam in učiteljem, staršem ter vsem drugim, ki želijo spoznati in živeti samooskrbno ter delovati skladno s smernicami in cilji trajnostnega razvoja. Namenjen je promociji samooskrbe kot trajnostnega načina življenja, nagovarja k promociji samooskrbe in izziva k reševanju aktivnosti, opisanih v priročniku.

V priročniku, ki je pred vami, smo predstavili samooskrbo kot pomemben del trajnostnega načina življenja in pomen samooskrbe ter podali primere samooskrbnih okolij ter aktivnosti, povezanih s to temo, ter tako podali predloge k prispevanju doseganja ciljev Agende 2030 za trajnostni razvoj Organizacije Združenih narodov (OZN, 2015), povezanih s samooskrbo.

Z vsebinami in aktivnostmi, opisanimi v priročniku, ki je nastal v okviru projekta, želimo doseči večjo ozaveščenost o samooskrbnih okoljih, ohranjanju biodiverzitete, prednostih doma pridelane hrane, o zmanjševanju vplivov na okolje, naravo, zaščito strateških naravnih virov itn.

V projektu z naslovom **Samooskrbna okolja za trajnostno prihodnost** smo sodelovali študentje Pedagoške fakultete in Biotehniške fakultete Univerze v Ljubljani v sodelovanju s Kmetijskim inštitutom Slovenije pod mentorstvom dr. Mateja Vošnjaka (Pedagoška fakulteta, Univerza v Ljubljani), dr. Valentine Usenik (Biotehniška fakulteta, Univerza v Ljubljani) in dr. Zale Zorenč (Kmetijski inštitut Slovenije).

Veliko uspeha pri trajnostnem načinu življenja.



Kako  
začeti?

# KAZALO VSEBINE

SPOZNAJ

1

<b>TRAJNOSTNI RAZVOJ</b> .....	5
Agenda za trajnostni razvoj do leta 2030 .....	6
Aktivnosti .....	9

PRIDELAJ

2

<b>SAMOOSKRBNA OKOLJA</b> .....	10
Vrtnarski začetki .....	11
Sadje in zelenjava, pridelana doma .....	12
Okusno in sočno sadje z domačega vrta .....	14
Zeliščni vrt .....	15
Uporaba zelišč .....	16
Kalčki .....	17
Mikrozelenje .....	18
Gojenje gob .....	19
Zelena stena .....	20
Eksperiment: Kako samooksrbna okolja pripomorejo k boljšemu ozračju .....	21
Kompostiranje .....	22
Organizmi na vrtu .....	23

POJEJ

3

<b>PREHRANJUJMO SE TRAJNOSTNO</b> .....	24
Kje lahko kupujem lokalno .....	26
Ponovna uporaba hrane .....	28
Prehranska varnost .....	29
Zavržena hrana .....	30
Trajnostni načini prehranjevanja .....	31

IZVEDI VEČ

4

<b>VIRI IN LITERATURA</b> .....	32
---------------------------------	----

# 1. TRAJNOSTNI RAZVOJ

**Trajnosti razvoj** se zavzema za boljšo prihodnost, v kateri bomo ljudje živeli v ravnovesju med ekonomsko uspešnostjo, okoljsko odgovornostjo in socialno pravičnostjo. Zavedati se moramo končnosti virov sveta ter ravnati v okviru nosilnosti okolja in medgeneracijske pravičnosti.

V kontekstu trajnostnega razvoja se iščejo nove rešitve za premagovanje težav, s katerimi se srečujejo mesta, pri čemer kot odlična praksa veljajo samooskrbna okolja, ki imajo veliko pozitivnih učinkov na posameznika, družbo in na okolje ter tako pomembno prispevajo k večji trajnosti v mestih.

Poskrbimo za več zelenih površin v mestih ...

... in tako izboljšajmo kakovost zraka.



## ŠOLA

Uporabljamo trajnostne načine pridelave hrane in povečajmo stopnjo prehranske samooskrbe.



Ozaveščajmo o pomenu samooskrbnih in trajnostnih okolij.

Zmanjšajmo količino zavržene hrane s ponovno uporabo.

Skupaj prispevajmo k ohranjanju življenja v vodi in na kopnem.



Pridelajmo do okolja prijazno gnojilo s kompostiranjem.



# AGENDA\* ZA TRAJNOSTNI RAZVOJ DO LETA 2030

Voditelji veliko držav sveta so se septembra 2015 zbrali na konferenci, na kateri so določili 17 svetovnih ciljev trajnostnega razvoja, ki jih želijo uresničiti do leta 2030. Zavzemajo se za odpravo revščine, lakote, za zdravo okolje, varovanje planeta z vzdržno porabo in proizvodnjo, trajnostno ravnanje z naravnimi viri in za ukrepe glede podnebnih sprememb. Želijo si sveta, v katerem bodo vsi živeli življenje, vredno človeka, v katerem bodo gospodarski, družbeni in tehnološki napredki v sozvočju z naravo. Odločeni so spodbujati miroljubno, pravično in vključujočo družbo brez nasilja, ki bo pripomogla k trajnostnemu razvoju.

V okviru tega projekta se bomo osredinili na cilje, povezane s samooskrbo: **2) odprava lakote; 4) kakovostno izobraževanje; 11) trajnostna mesta in skupnosti; 12) odgovorna poraba in proizvodnja; 13) podnebni ukrepi; 14) življenje v vodi; 15) življenje na kopnem.**



Slika 1: Cilji za trajnostni razvoj. Statistični urad RS. Kazalniki ciljev trajnostnega razvoja (b. d.)  
<https://www.stat.si/Pages/cilji>

\*AGENDA – izvira iz latinščine in pomeni "seznam stvari, ki jih je treba narediti"

# AGENDA ZA TRAJNOSTNI RAZVOJ DO LETA 2030

## 2) ODPRAVA LAKOTE

Cilj se zavzema za odpravo lakote do leta 2030. Predvideno je, da bo leta 2030 kar 600 milijonov ljudi lačnih, če ne začnemo zdaj aktivno ukrepati. Cene hrane namreč naraščajo in ostajajo visoke kot posledica konfliktov, podnebnih katastrof in višanja standarda.

V Sloveniji na prebivalca letno zavržemo 86 kg hrane. Ljudje, ki so se ukvarjali s pridelavo hrane, podeželje zaradi majhnih dobičkov zapuščajo.

Cilj se zavzema za povečanje donosa kmetijstva in malih pridelovalcev ter za trajnostno pridelavo hrane. Prizadeva si tudi za enakomernejšo razporeditev hrane po svetu.

### KAKO LAHKO POMAGAM?

Podpiraj lokalne pridelovalce (kupuj neposredno od kmeta, na tržnici ali v trgovini izberi domače slovenske izdelke). Kupuj kakovostno hrano in z njo ravnaj trajnostno – hrane ne meči stran, poskušaj porabiti čim več hrane doma, preden greš v ponovni nakup. Začni vrtnariti in si hrano pridelaj kar sam.

PREBERI VEČ ↓



2 ODPRAVA LAKOTE



## 4) KAKOVOSTNO IZOBRAŽEVANJE

Cilj se zavzema za brezplačno in obvezno šolanje v osnovnih in srednjih šolah. Zavzema se za enakopraven dostop do kakovostnega šolanja za oba spola in dostopno višješolsko izobraževanje vsem. Izobraženi posamezniki so namreč tisti, ki bodo močno pripomogli k izpolnjevanju preostalih ciljev za trajnostni razvoj. Z ozaveščanjem v šolah o pomenu samooskrbnih okolij lahko bistveno pripomoremo k temu cilju in drugim ciljem.

### KAKO LAHKO POMAGAM?

- Ozaveščaj o pomenu samooskrbnih okolij za trajnostno prihodnost ob pomoči tega priročnika.
- Pomagaj učencem z domačo nalogo ali inštrukcijami.
- Pomagaj pri zbiranju šolskih potrebščin za socialno ogrožene.

PREBERI VEČ ↓



4 KAKOVOSTNO IZOBRAŽEVANJE



## 11) TRAJNOSTNA MESTA IN SKUPNOSTI

Cilj se zavzema za mesta in naselja, ki so varna in prilagojena za vse prebivalce ter hkrati trajnostna. Več kot polovica ljudi živi v mestih, a jih približno 1,1 milijarde živi v barakarskih naseljih (število bo z leti le še naraščalo). Mesta namreč ne zmorejo slediti vedno večji urbanizaciji, ki zahteva vedno več prebivališč, infrastrukture in storitvenih dejavnosti. Posledično se mesta širijo, večja se onesnaževanje zraka in manjšajo se zelene javne površine.

**KATERE SO TEŽAVE?** Neenakost, nestrpnost in negotovost med prebivalci; onesnaževanje, ki ogroža zdravje vseh (in neposredno ekonomijo); prometni zastoji; učinek tople grede.

**ČEMU TRAJNOSTNA MESTA?** Da bi prebivalcem zagotovili kakovostno življenje in ohranjali okolje.

**KAJ VSEBUJE TRAJNOSTNO MESTO?** Dobro urejen javni prevoz (do okolja prijazna goriva, npr.: metan, vodik, elektrika ...), javne zelene površine (pripomorejo h kakovosti zraka), ločeno zbiranje odpadkov, dostopna stanovanja, zavarovana naravna in kulturna dediščina. Trajnostno mesto vsebuje stavbe, ki izkoriščajo obnovljive vire energije (kar zmanjša vpliv na okolje).

### KAKO LAHKO POMAGAM?

- Podpiraj domače podjetnike.
- Potuj s kolesom ali z javnim prevoznim sredstvom.
- Poskrbi za javne prostore – zalivaj zelenje, organiziraj čistilno akcijo itn.

PREBERI VEČ ↓



11 TRAJNOSTNA MESTA IN SKUPNOSTI



## 12) ODGOVORNA PORABA IN PROIZVODNJA

Cilj se zavzema za zagotovitev trajnostnega načina proizvodnje in porabe. Celotna količina vseh odpadkov počasi upada, kar izboljšuje primerljivost med državami. Problematična je količina nastale odpadne hrane, ki na prebivalca narašča. Med odpadno hrano se štejejo vsa surova ali obdelana živila in ostanki teh živil, ki se izgubijo ali odvržejo med proizvodnjo, distribucijo, prodajo in izvajanjem storitev, povezanih s hrano in v gospodinjstvih. Problem, na katerega javnost opozarja že dolgo, je povprečni izpust ogljikovega dioksida iz avtomobilov. Ta sicer upada, vendar so številke še vedno previsoke.

**KAKO LAHKO PRISPEVAM?** Poglej naše nasvete v poglavju *Prehranjuj se trajnostno* ali pa poskeniraj QR-kodi.

PREBERI VEČ ↓



12 ODGOVORNA  
PROIZVODNJA  
IN PORABA



## 13) PODNEBNI UKREPI

Cilj poudarja količino izpustov toplogrednih plinov, ki jih povzroča človek. Leta 2009 je bila na podnebni konferenci v Københavnu sklenjena pogodba za prostovoljno finančno in tehnično pomoč razvitih držav državam v razvoju pri blaženju in prilagajanju podnebnim spremembam. Pogodba je bila potrjena v Pariškem podnebnem sporazumu iz leta 2015.

### KAKO LAHKO POMAGAM?

- Na kratke razdalje peš, uporabi kolo ali javni prevoz.
- Prehodi na obnovljivo energijo (sončne elektrarne na domači strehi, izkoriščanje energije vetra ...).
- Zmanjšaj, ponovno uporabi in recikliraj odpadke. Uporabljaljaj vrečke za večkratno uporabo.
- Ko pišeš in tiskaš, uporabi obe strani papirja; kupuj sezonsko in lokalno pridelano hrano.
- Ko zapustiš sobo, ugasni luči; uporabljaljaj energijsko varčne LED-žarnice.

**Ne pozabite, da lahko majhne spremembe v vašem vsakdanjem življenju naredijo razliko. Vsak trud šteje, skupno ukrepanje pa je ključno v boju proti podnebnim spremembam.**

PREBERI VEČ ↓



13 PODNEBNI  
UKREPI



## 14) ŽIVLJENJE V VODI

Cilj se zavzema za ohranitev deleža celinskih in morskih kopalnih voda, ki imajo po merilih kopalne direktive ali Uredbe o upravljanju kakovosti kopalnih voda odlično kakovost.

Odstotek vode na Zemlji je ključni dejavnik pri ohranjanju bivalne sposobnosti planeta in podpiranju življenja, kot ga poznamo. Voda igra več bistvenih vlog v zemeljskih naravnih sistemih, zaradi česar je ključnega pomena ohranjanje količine in kakovosti vode za: podporo življenju, podnebno stabilnost, vremenske vzorce, biotsko raznovrstnost in kmetijstvo.

**Ohranjanje in trajnostno upravljanje vodnih virov sta ključnega pomena za zagotovitev nadaljnega delovanja teh ekoloških in družbenih sistemov. Ker človeška populacija raste in vplivi podnebnih sprememb postajajo vse izrazitejši, postaja še bolj nujno zaščititi in ohraniti vodne vire za ohranitev življenja na Zemlji.**

**KAKO LAHKO PRISPEVAM?** Poskeniraj QR-kodo.

PRISPEVAJ!



14 ŽIVLJENJE V  
VODI



## 15) ŽIVLJENJE NA KOPNEM

Cilj se zavzema za ohranitev kopenskih ekosistemov in ocenjuje delež gozda v skupni površini države, ki v zadnjih letih ostaja približno enak. Kljub degradaciji gozdov po svetu je površina kopenskih območij, določenih skladno z Naturo 2000, v zadnjih letih precej konstantna. Pomembno je, da ohranimo delež gozdnate površine, kmetijske površine in rodovitne prsti.

### Zakaj je pomembno, da ohranimo delež gozdnate površine?

Ker tako ohranimo biotsko raznovrstnost, kar vpliva tudi na blaženje vpliva podnebnih sprememb ter ohranjanje in izboljšanje kakovosti zraka.

### Zakaj je pomembno, da ohranimo delež kmetijske površine?

Ker tako prispevamo k samooskrbi s hrano in ohranimo ekonomsko korist zemljišč.

### Zakaj je pomembno, da ohranimo rodovitno prst?

Ker tako povečamo in ohranimo pridelek, zagotovimo hranila rastlinam ter podpremo raznolike in aktivne biotske skupnosti.

**KAKO LAHKO PRISPEVAM?** Poskeniraj QR-kodo.

PRISPEVAJ!



15 ŽIVLJENJE  
NA KOPNEM



# AKTIVNOSTI, KI PRISPEVAJO K URESNIČITVI CILJEV AGENDE 2030 NA GLOBALNI IN REGIONALNI RAVNI



## CILJ 2: ODPRAVA LAKOTE

- Raziščite, koliko hrane doma je proizvedene v Sloveniji.
- Kupite jajca, mleko ali katero drugo živilo pri lokalnem kmetu.
- Na domačem vrtu pridelajte eno vrsto zelenjave ali sadja (glejte poglavje *Sadje in zelenjava, pridelana doma*, str. 12).

PREBERI VEČ ↓



## CILJ 4: KAKOVOSTNO IZOBRAŽEVANJE

Preberite priročnik, ki ga imate pred seboj, in v njem izvedite vsaj pet aktivnosti.

KAZALNIKI USPEHA ↓



## CILJ 11: TRAJNOSTNA MESTA IN SKUPNOSTI

- S pomočjo kalkulatorja ogljičnih odtisov (do katerega pridete, če poskenirate QR-kodo) izračunajte, koliko planetov Zemlja bi človeštvo potrebovalo, če bi vsi živeli tako kot ti.

IZRAČUNAJ ↓



## CILJ 12: ODGOVORNA PORABA IN PROIZVODNJA

### • Vrtnarjenje in kompostiranje

Vzpostavite manjši vrt in kompostnik. Namige za oboje si preberite v nadaljevanju našega priročnika.

### • Ozaveščenost o lokalno pridelani hrani

Obiščite kmečko tržnico ali kmetijo v svojem kraju in se spoznajte z lokalno pridelanimi izdelki.

### • Hrano ponovno uporabite

Za več nasvetov glejte stran 28 o *ponovni uporabi hrane*.

PREBERI VEČ ↓



## CILJ 14: ŽIVLJENJE V VODI

### • Varčevanje z vodo

1. Zbirajte deževnico in z njo zalivajte vrt.
2. Med dežjem sobne rastline postavite zunaj na prosto, da jih zalije dež.

PREBERI VEČ ↓



## CILJ 15: ŽIVLJENJE NA KOPNEM

- Raziščite, katere organizme najdemo na vrtu. V pomoč vam je lahko poglavje *Organizmi na vrtu* (stran 23).
- V šolo povabite nevladno okoljsko organizacijo (ali organizirajte obisk pri njej), ki izvaja popise populacij živalskih in rastlinskih vrst, ter se pridružite popisu določene živalske ali rastlinske vrste.

PREBERI VEČ ↓



# 2. SAMOOSKRBNA OKOLJA

**Samooskrbno okolje** je okolje, v katerem posameznik zase prideluje hrano in s tem zmanjša odvisnost od kupljene oz. uvožene hrane.

Podnebne spremembe predstavljajo resno nevarnost globalni proizvodnji hrane v prihodnosti. Danes več kot polovica svetovnega prebivalstva živi v mestih, v katerih imajo lahko samooskrbna okolja veliko vlogo. Današnje smernice uravnotežene prehrane uživanje lokalne in sezonsko pridelane hrane dodatno spodbujajo. **Samooskrbna okolja v mestih pripomorejo** k zagotavljanju prehranske varnosti, zmanjševanju okoljskega in ogljičnega odtisa (seštevek vseh izpustov toplogrednih plinov, ki jih posameznik, država, dogodek ali produkt povzroča neposredno ali posredno) in k izobrazbi ter podpirajo številne ekosistemske storitve, ki višajo kakovost bivalnega okolja, ohranjajo naravo in biotsko raznovrstnost, pripomorejo k boljšemu fizičnemu in duševnemu zdravju, nudijo prostor za sprostitvev in rekreacijo, kar je skladno z veliko cilji trajnostnega razvoja Agende 2030.

**Ali si vedel?** Slovenci smo v letu 2020 kar 23 % ali okoli 470.000 hektarjev (1 ha = 100 m x 100 m) namenili za pridelavo hrane in krme.

**Kdo obdeluje to zemljo?** Več kot 67.000 kmetijskih gospodarstev, ki se poleg gospodarjenja s pašniki, travniki, z njivami in s trajnimi nasadi ukvarjajo tudi z živinorejo.

**Koliko pridelamo za svoje potrebe?**

Za svoje potrebe pridelamo 88 % žit, 48 % zelenjave, 60 % krompirja in kar 84 % mesa.

## OGLJIČNI ODTIS

7 X ZA ZMANJŠEVANJE OGLJIČNEGA ODTISA

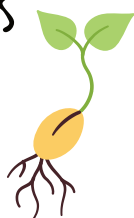
1. Pravilno ločevanje odpadkov
2. Recikliranje in ponovna uporaba
3. Preprečevanje nastajanja odpadkov
4. Varčna poraba vode
5. Varčna poraba energije
6. Trajnostna mobilnost
7. Trajnostna potrošnja

Preveri, kako trajnostno živiš.

POSKENIRAJ QR-KODO ZA POMOČ PRI OMEJEVANJU SVOJEGA OGLJIČNEGA ODTISA.

IZRAČUNAJ SVOJ OGLJIČNI ODTIS










# VRTNARSKI ZAČETKI

**Vsak je lahko vrtnar.**

Kot narod vrtničarjev smo Slovenci radi v stiku z zemljo.



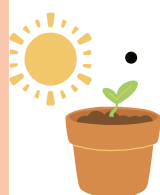
Z **vrtnarjenjem** veliko pridobimo:

-  pridelamo svojo hrano in tako vemo, kaj uživamo,
-  prihranimo pri nakupih,
-  zadovoljstvo ob vrtnarskih uspehih,
-  rekreacija na svežem zraku,
-  stik z naravo, sproščanje.



## Dobri nasveti za vse začetnike

- Bolje je začeti **na manjši površini** kot na preveliki, ki je ne obvladujemo. Naj bodo vrtnarski začetki polni zadovoljstva in usvojenega znanja, ki ga postopoma gradimo in pridobimo z opazovanjem manjšega vrta. Že nekaj kvadratnih metrov je dovolj za uspešen začetek.
- Najboljše je vrtnariti na mestu, na katerem je **že vzpostavljen vrt**, lahko pa vanj spremenimo del zelenice ali postavimo visoke grede. Tudi **lonci in korita** so dobra izbira, zlasti če vrtnarimo na balkonu.
- Izberemo **sončno lego** (če je le mogoče).



- Pomembno je, da sejemo in sadimo tiste vrtnine, ki jih **radi uporabljamo** v kuhinji.
- Izberimo **zelenjadnice, ki niso zahtevne**; to so: solatnice, redkvice, česen, čebula, ohrovt idr. Ne pozabimo na zelišča.
- Poskrbimo za primerno **zalivanje**. Tla naj bodo vlažna, a ne toliko, da voda zastaja. Zlasti pozorni smo na mlade rastline in sadike.
- V bližini vrta vzpostavimo **zbiranje deževnice**, ki nam pride zelo prav pri zalivanju, še zlasti za sadike.
- Poskrbimo za primerno gnojenje. Najboljši je **kompost**, ki ga lahko izdelamo sami. Več o tem v poglavju *Kompostiranje*.



Ni možnosti za vrt? Brez skrbi, samooskrbi se ni treba odpovedati. V kuhinji lahko gojimo kalčke (stran 17), mikrozelenje (stran 18), v lončke posadimo najljubša zelišča (stran 15) in celo gojimo gobe v notranjih prostorih (stran 19). Ustvarimo lahko tudi zeleno steno in druge sisteme hidroponike (stran 20).



# SADJE IN ZELENJAVA, PRIDELANA DOMA



Seveda! Doma pridelano sadje in zelenjava sta najboljša. V ta namen izkoristimo vsak prosti del **vrta** ali **visoke grede**, in ko tega zmanjka ali pa če vrta nimamo, izberemo vrste in sorte, ki so primerne za sajenje v **loncih** in **koritih**.

## MANJ ZAHTEVNE ZELENJADNICE

### Solatnice

#### Rukola



- hitro rastoča
- setev: IV., V., IX., X.
- zmerno zalivanje
- odlična v solatah

#### Solata



- veliko sort
- hitro rastoče
- posejemo (pozneje redčimo) ali sadimo sadike na 30 cm
- običajno pridelujemo spomladi in jeseni, poletne sorte pa tudi poleti



#### Motovilec

- setev: VIII.–X.
- zmerno zalivanje

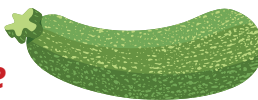
### Plodovke

#### Paradižnik



- sadike presajamo: V.
- sadilna razdalja: 70 cm
- dobro pognojimo
- sončna lega
- redno in obilno zalivanje

#### Bučke



- sadike presajamo: V.–VIII.
- zmerno zalivanje
- razdalja: 50 cm
- dobro pognojimo



#### Kumare

- sadike presajamo: V.–VIII.
- nujno zalivanje, ki prepreči grenkobo v plodovih
- pridelek pobiramo sproti

OGLEJ SI VIDEO. ↓



obtrgujemo zalistnike

- sproti privezujemo ob oporo

Zasaditev paradižnika v loncu

#### Buče



- sadike presajamo: V.–VIII.
- razdalja: 100 cm
- dobro pognojimo



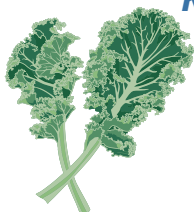
### Kapusnice

#### Brokoli



- sadike presajamo: III., IV., VII.
- razdalja med rastlinami 40 cm
- dovolj vode naj bo v fazi tvorjenja rož (del, ki ga običajno uživamo)
- odlični tudi listi (za juhe)

#### Kodrolistni ohrovt



- sadike presajamo: III.–VI.
- razdalja med rastlinami 50–70 cm
- sproti nabiramo starejše liste
- okrasna vrednost listov

## VISOKA GREDA

Je ograjena dvignjena greda, ki nam olajša vrtnarjene zaradi **višje temperature zemlje** (les ohranja toploto, hkrati se sprošča toplota pri razkrajanju vsebine grede), **višine, na kateri opravljamo delo** (boljše za naš hrbet), **manj plevela in daljše sezone.**

Kako jo izdelamo?





# Čebulnice



## Čebula

- sadimo čebulček: III., IV.
- razdalja v vrsti 10 cm, med vrstami 30 cm



## Česen

- sadimo stroke: II., III., X.
- razdalja v vrsti 5–10 cm, med vrstami 30 cm

Imaš na svojem vrtničku še prostor za spodnje zelenjadnice?



## Koleraba

- setev: III., IV., VIII.
- odlično se skladišči

## Redkvice



- setev : III., IV., VIII., IX.
- hitro rastoča
- pulimo, preden oleseni

## Grah

- setev: III.–VIII.
- ne gnojimo
- sproti pobiramo polne stroke



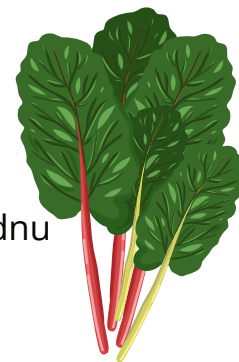
## Rdeča pesa

- setev: IV.–VII.
- razdalja, na katero redčimo s puljenjem mladih rastlin: 30 cm



## Blitva

- setev: III., IV., VIII., IX.
- redno obtrgujemo liste pri dnu
- prezimi



## Nekaj nasvetov za obilen zelenjavni pridelek



Več o zastirkah



- Rastline naj imajo **dovolj prostora**. Pregoste posevke moramo redčiti.
- **Plevel** odstranimo čim prej, dokler je še majhen.
- **Zastirke** so koristna pomoč, saj zmanjšajo **izhlapevanje vode** in **ščitijo tla** (zemljo) pred zunanji vplivi. Uporabimo **slamo, suho listje, pokošeno travo** (ki še ni semenila), **žagovino**, domači **kompost**. Najbolj praktično je zastirati rastline z večjo sadilno razdaljo.
- Posrbimo za **optimalen čas sajenja** in **pobiranja pridelkov**.
- **Opazujemo rast rastlin** in spremljamo, če se pojavijo **bolezni ali škodljivci**. Poslužimo se **naravnih metod**, kot so: odstranjevanje obolelih delov in rastlin, izbira odpornih sort, ustrezna količina vode in gnojil, uporaba naravnih pripravkov (kot je gnojilo/škropivo iz kopriv).



Vrt v loncih

Vrt na balkonu (video)



Inovativne oblike urbanih vrtov



# OKUSNO IN ŠOČNO SADJE IZ DOMAČEGA VRTA

Če imamo na voljo **malo prostora**, lahko sadne vrste gojimo tudi v **loncih** in **koritih**. V tem primeru lahko izbiramo med jagodami in drugim jagodičevjem, sicer pa izberemo sadike sadnih vrst, ki za svojo rast ne potrebujejo veliko prostora (t. i. sadne vrste, cepljene na šibkih podlagah) in nam omogočajo pridelok v loncih. V nadaljevanju je predstavljenih nekaj sadnih vrst, ki jih imate lahko doma.



## Jablana

- velika izbira sort
- obiranje od poznega poletja do pozne jeseni
- zimska rez



## Hruška

- lahko gojimo v vertikalni obliki
- obiranje od poznega poletja do jeseni
- rez podobna kot pri jablani

Sadni vrt na majhni površini



Prikaz rezi ↓



## Malina

- gojimo ob opori
- sprti obiramo
- porežemo po obiranju plodov (poletne sorte) ali pozimi (letne sorte)

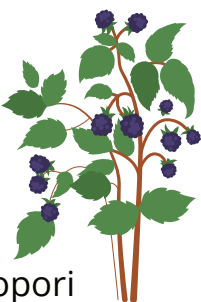


Pridelava jagodičevja



## Robida

- gojimo ob opori
- (avgusta) sprti obiramo
- jeseni porežemo stare rozge do tal, pustimo nove poganjke



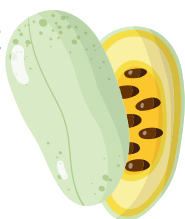
## Jagode

- preproste
- pridelok od zgodnjega poletja do jeseni



## Asimina

- alternativna vrsta, ki pridobiva priljubljenost
- po okusu spominja na banano in ananas
- preprosta za gojenje
- zraste do 5 m



### Ali veš?

Jagode na preprost način razmnožimo z **nadzemnimi pritlikami**.

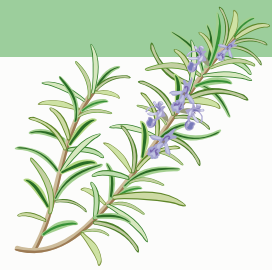
## Šmarna hrušica

- avtohtona slovenska vrsta
- nezahteven grm
- zraste do 3 m





# ZELIŠČNI VRT



Zelišča so **nezahtevna in vsestranska**, zato so zelo dobrodošla na vrtu ali samostojno v loncih. Zanje ne potrebujemo veliko prostora. Večina zelišč ima rada **sončna** mesta, zato jim namenimo dovolj svetlobe in primerno vlažnost.

Poleg **prijetnih arom** so polna za **zdravje koristnih snovi**, poleg tega pa prispevajo k naravnemu ravnotežju na vrtu, saj številna **odganjajo škodljivce**.

Kje gojiti zelišča?

- Namenimo jim del **vrta/visoke grede**.
- V **loncih** in **koritih** (tudi za balkone in notranje prostore).

Poznamo **enoletnice** (rastejo eno sezono) in **trajnice** (rastejo več let). Zadnjim namenimo stalni prostor na vrtu ali pa del balkona/terase spremenimo v **zeliščni kotiček**, v katerem nas sprostita vonj po zeliščih in pogled na zelene rastline.



Še nekaj napotkov za gojenje

- Tla naj bodo **odcedna**, ker zelišča ne marajo, da zastaja voda.
- Za lončke in korita uporabimo **univerzalno vrtno zemljo**.
- Izberemo **sadike**, ki so **močne in zdrave**.
- Zaželeno je, da izbiramo **slovensko pridelane** sadike in semena.
- Pri rastlinah, ki se rade **razraščajo** (meta, navadni pelin, melisa), smo pozorni, da ne zavzamejo preveč prostora drugim rastlinam.



Več o  
gojenju  
zelišč



**Aktivnost:**

- **posadi** ali **posej** zelišče,
- ustvari **zeliščni kotiček**,
- pripravi **čaj** iz svežih zelišč,
- spoznaj **novo** zelišče.



# UPORABA ZELIŠČ



Zelišča pobiramo **sproti** med sezono, lahko pa **nekajkrat letno** porežemo rastline in jih **posušimo** za čaj ali **predelamo v pesto**.

**Sušenje** je preprosto. Nabrana zelišča **enakomerno** razporedimo na pladnju in postavimo na **topel, zračen in senčen prostor**. Lahko jih tudi zvežemo v manjše šopke in jih obesimo, da visijo navzdol.

## Uporaba:

- čaj oz. poparek (z vrelo vodo prelijemo in precedimo po 5–10 min.);
- dodatek jedem, npr. sesekljan drobnjak za juhe, solate, namaze; rožmarin dodamo pečeni zelenjavi in krompirju;
- iz posušenih zelišč, kot je sivka, naredimo blazinice, ki odišavijo omare in odganjajo molje;
- zeliščni šopki za dekoracijo.



### Recept za pesto:

- 100 g svežega zelišča (drobnjak/peteršilj/bazilika)
- 100 g olivnega olja
- 7 g soli

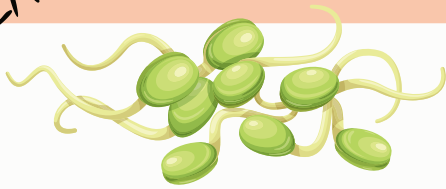
Vse skupaj zmiksamo s paličnim mešalnikom in nadevamo v sterilizirane kozarčke.

Na vrhu dotočimo nekaj olja in zapremo. Hranimo na hladnem.

Izvedi več o posameznih zeliščih.



**Ali ste vedeli?** Namenimo drobnjaku le 0,5 m<sup>2</sup> vrta in pridelamo toliko vitamina C, kot ga je v 50 kg jabolk.



# KALČKI

Gojenje kalčkov je **preprosto in hitro** – že v nekaj dneh imamo lahko svoj pridelek.

Nakaljevanje je postalo **sodoben trend** zdrave prehrane, vendar njegovi začetki segajo vsaj 3.000 let nazaj.

Dragocenost kalčkov (mladih, nakaljenih rastlinic) se kaže v njihovi **vsebnosti vitaminov in mineralov**. Pri procesu kaljenja se vsebnost vitaminov, mineralov in encimov poveča.

Običajno jih uživamo **presne**, **nekateri kalčke žit in stročnic** pa moramo prej **termično obdelati**.

## KAKO?

Kupimo **ekološka semena**, namenjena za kaljenje. Namočimo jih čez noč (ali za nekaj ur, odvisno od vrste). Uporabimo kalilnik (najdemo ga v trgovinah z zdravo hrano in vrtnarijah) ali pa kozarec za vlaganje, ki ga zapremo z gazo ali mrežo ter nagnemo tako, da odvečna voda odteče. Postavimo na sobno temperaturo. V prvih dneh je priporočeno kaliti v temi, nato pa v indirektni svetlobi. Spiramo zjutraj in zvečer. Primerni za uporabo so po 4-6 dneh za fižol mungo, 5-6 dni za pikantne poganjke, kot so: lucerna (alfa - alfa), redkvica, gorčica; okoli 3 dni za ajdo.

## Kaj kalimo?

- lucerna (alfa - alfa),
- vrtna kreša,
- ajda,
- sončnica,
- redkvica,
- fižol mungo,
- gorčica,
- brokoli idr.
- čičerika idr.

uporabimo surove

kuhamo!



Poglej  
video.





# MIKROZELENJE

Mikrozelenje spominja na gojenje kalčkov, le da uporabimo **substrat** in rastline pustimo rasti **nekoliko več časa**.

Potrebujemo le **malo prostora**, omogoča pa nam vrtnarsko sezono skozi vse leto.

## KAJ?

Gre za **mlade rastline**, ki jih začnemo rezati (tik nad substratom) po **5-10 dneh** od setve (odvisno od vrste).

## KAKO?

Pripravimo **plitke pladnje/lončke** z drenažnimi luknjami in jih do polovice napolnimo s **substratom** (kupljen substrat/kompost). **Zalijemo** z vodo.

**Enakomerno potrosimo semena**, tako da prekrijejo polovico površine substrata.

Nato potrosimo tanko plast substrata, le toliko, da prekrijemo semena. Za prve **tri dni pokrijemo** s kartonom, da zagotovimo temo za kaljenje.

Nato odkrijemo in postavimo na mesto z **veliko svetlobe**. Temperatura naj bo sobna.

Vsak dan (ali vsaj vsak drugi dan) **rahlo zalijemo**.

Mikrozelenje **režemo sproti** (ponovno zraste) in uživamo le zgornje dele rastlin.

Uporabimo v solatah, sendvičih, kot užitno dekoracijo na jedeh.

## IZBOR?

- sončnica,
- grah,
- vrtna kreša,
- redkvice,
- brokoli,
- ajda,
- rukola,
- blitva,
- gorčica idr.



## ZANIMIVOST

Grah pustimo rasti nekoliko dlje (10 dni), da razvije več listov.



Več  
nasvetov



# GOJENJE GOB

Nabrane gobe? Ne, te so pridelane doma.

Tudi doma in v urbanem okolju lahko pridelamo najrazličnejše gobe: od znanega **bukovega ostrigarja** do bolj eksotičnih, kot so: **šitake**, **reiši** in **resasti bradovec**.

Najpreprostejša in najhitrejša je uporaba **kompletov za gojenje gob**. V obdobju od enega tedna do nekaj tednov zraste prvi pridelek, ki mu lahko sledita še drugi in tretji. Komplet postavimo v notranji prostor z dovolj vlage, vanj zarežemo in po potrebi dodatno pršimo.

Drugi način je **gojenje na deblih**, ki jih postavimo v klet ali na vlažni del vrta. Vanje zavrtamo luknje in vstavimo lesene čepke (kupimo v večjih vrtnarijah ali v podjetjih, ki se ukvarjajo z gojenjem gob), ki jih prerašča micelij. Zapečatimo s stopljenim čebeljim voskom. Po nekaj mesecih do enega leta lahko pričakujemo prvi gobji pridelek, ki se ga lahko veselimo več let.

## Kako jih uporabiti?

Najboljše so pražene v ponvi, lahko pa z njimi pripravimo tudi juhe, omake in podobno.



## Aktivnosti

- Pridelaj gobe iz kompleta za gojenje.
- Pridelaj gobe na deblu.
- Razišči posebnosti in uporabo glive, ki je še ne poznaš.

Več navodil

Več navodil



# ZELENA STENA



Zelene stene so stene, na katerih so rastline zasajene vertikalno. Strukture teh sten so lahko samostoječe ali pritrjene na steno, nameščene pa so lahko v zunanjem ali notranjem prostoru. Za postavitve se uporabljata hidroponičen sistem ali pa jih posameznik zaliva sam. Oblikovanje zelene stene zahteva strateško načrtovanje, poglobljeno poznavanje številnih vrst rastlin, dobro oko za projektiranje in ustvarjalnost. Zelene stene so lahko namenjene pridelavi in samooskrbi. Zaradi omejenega volumna substrata je treba temu primerno izbrati rastline, ki ne razvijejo močnega in obsežnega koreninskega sistema.

- ✓ Te čarobne rastlinske strukture prinašajo naravo nazaj v naša urbana okolja, so izjemno dober naravni filter in odstranjevalec strupov. Znižujejo raven ogljikovega dioksida za več kot 40 % in vsebnost trdnih delcev za kar 60 %.
- ✓ Zelena stena med drugim odpravi težavo sindroma bolnih stavb, ker stavbe očisti škodljivih hlapov (kot so npr.: formaldehid, hlapne organske spojine, trikloretilen, ogljikov monoksid in benzen).
- ✓ Ob pogledu na zelene rastline se poveča produktivnost na delovnem mestu – rastline namreč zmanjšajo občutke neugodja in izboljšujejo kognitivne sposobnosti ter dokazano vodijo k hitrejšemu okrevanju bolnikov.

Lahko služi  
tudi kot  
okrasni  
element.

## Rastline, primerne za vertikalno zeleno steno:

- solatnice (endivja),
- špinačnice (špinača),
- kapusnice (cvetača),
- rožnice (jagode),
- okrasno cvetje,  
(marjetice) ...



Kako ustvariti zeleno  
steno doma – vodnik  
po korakih

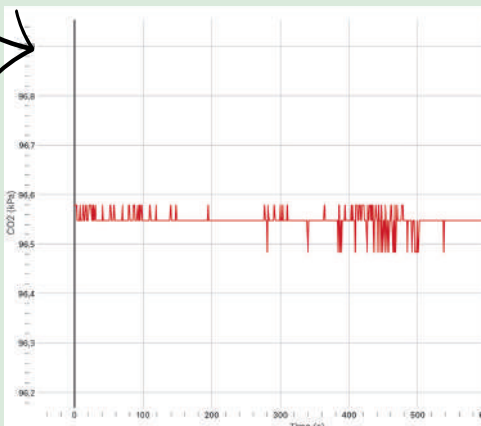


# KAKO SAMOŠKRBNA OKOLJA ZNIŽUJEJO KOLIČINO OGLJIKOVEGA DIOKSIDA

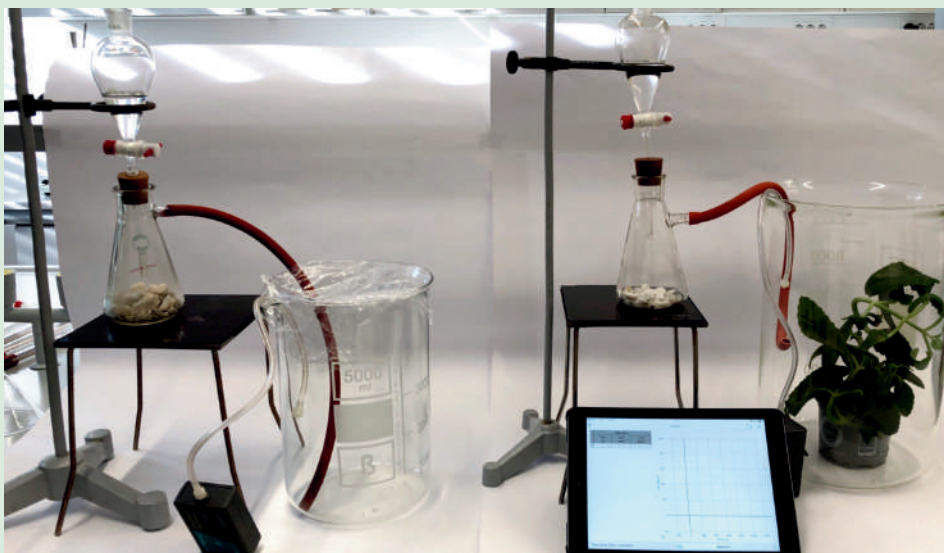
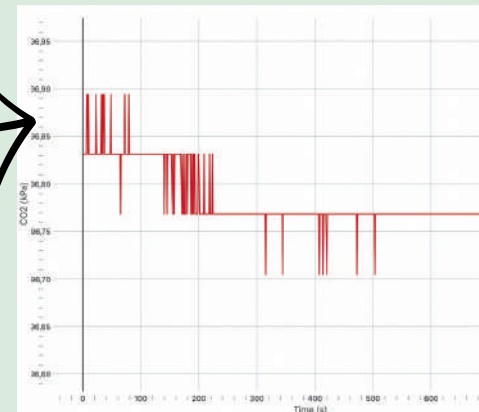
Ogljikov dioksid, ki ga spuščamo v ozračje, rastline v procesu fotosinteze pretvarjajo v kisik. V zadnjih letih je količina ogljikovega dioksida v ozračju povečana, zato je pomembno, da smo v čim večji meri obdani z zelenimi rastlinami.

Uvajanje klorovodikove kisline na karbonatne kamnine sproži kemijsko reakcijo, pri kateri kot produkt reakcije poleg kalcijevega klorida in vode nastane tudi plin **ogljikov dioksid**. Ta plin uvajamo v zaprto čašo brez rastline (kontrolni poskus) in v čašo z zeleno rastlino. Pri tem s pomočjo Vernierjevega senzorja merimo vsebnost plina in dobimo naslednja grafa:

Delež ogljikovega dioksida je v čaši brez rastline ostal približno enak.

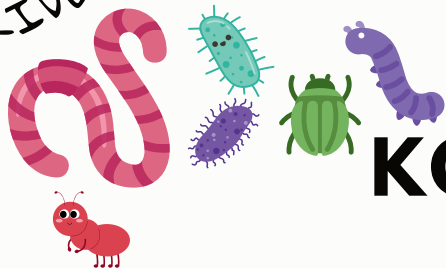


Delež ogljikovega dioksida se je ob prisotnosti rastline znižal.



## ZAKAJ MORAMO ZNIŽATI KOLIČINO OGLJIKOVEGA DIOKSIDA?

Ogljikov dioksid vodi v segrevanje ozračja, to pa povzroča podnebne spremembe.



# KOMPOSTIRANJE



S kompostiranjem organske odpadke spremenimo v **kakovostno gnojilo**, ki diši po gozdu. Gre za aeroben proces, pri katerem nam pomagajo **številni mikroorganizmi** in **manjše živali**, kot so: nematode, skakači, deževniki, mokrice, polži, zlate minice, stonoge in mravlje.

Kompost uporabimo za **gnojenje** pa tudi pri vzgoji sadik in lončnic (kot **substrat**) ter kot **zastirko** na vrtu (ščiti pred zunanjimi vplivi in pleveli).

## ZAKAJ kompostirati?

- Pridelamo kakovostno domače **gnojilo**.
- Je **poceni** in **preprosto**.
- S kompostom **oživimo tla**, izboljšamo strukturo tal in sposobnost zadrževanja vode, kar zmanjša pogostost zalivanja.
- Skrbimo za **okolje**.
- Proces je **poučen** in **zabaven** za vse generacije.



## KAKO?

- Ustvarimo kup organskih odpadkov, priporočljiva velikost okoli **1 m<sup>3</sup>**.
- Kompostni kup lahko omejimo z **zabojem** ali s **paletami**.
- Na otip suh material zalijemo ali pa to za nas stori dež.
- Kompost nastane v **6-12 mesecih**, ko niso več vidni ostanki, material pa je prehek.
- Nastali substrat **grobo presejemo**, da odstranimo večje kose.
- 1-krat letno lahko kup premečemo za več zračnosti.

## Uporabimo:

kuhinjske odpadke, travni odkos, listje, slamo, netiskan karton, ostanke z vrta, odrez žive meje.

## Ne uporabimo:

trajnega plevela in obolelih rastlin z vrta, kosti in mesa, plastike, debelih vej, olja, čistil, papirja.



Ogled  
videoposnetka

## Aktivnost:

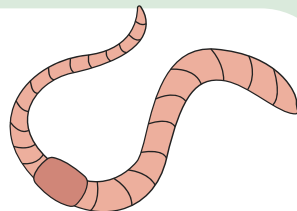
- **Vzpostavite** kompostnik.
- **Opazujte**, kako hitro kalifornijski deževniki razgradijo eno bučo.
- **Pod mikroskopom** opazujte vzorec komposta in spoznajte **pestrost mikroorganizmov**.



SI  
VEDEL?



# ORGANIZMI NA VRTU



Ne smemo pozabiti, da k našemu samooskrbnemu okolju (vrt, vrtiček ali le visoka greda) močno pripomorejo tudi organizmi. Veliko živali, ki jih srečamo na vrtu, ni škodljivih, ampak vrtu celo pomagajo pri uspešnosti. Koristne živali v vrt privabimo tako, da jim zgradimo naravne domove, škropimo z rastlinskimi pripravki ...

## AKTIVNOST

Skenirajte QR-kodo in si oglejte videoposnetek *Tudi živali nam pomagajo vrtnariti.*



## ORGANIZMI ZA RODOVITNA TLA

Z malo truda lahko hitro poiščemo/opazimo kakšnega deževnika ali mravljo. **Deževniki** se hranijo z organsko snovjo (rastlinskimi ostanki) in nato izločijo iztrebke na površni zemlji. Ti delujejo kot bogato naravno gnojilo za tla. Deževniki so tudi odlični pokazatelji onesnaženosti tal (t. i. bioindikatorji). **Mravlje** so še posebej koristne na vrtu, ker se hranijo tudi z rastlinojedimi žuželkami, ki jedo naše vrtnine. Oboji (med drugim tudi krt) pod zemljo s svojim gibanjem ustvarijo rove ter tako premešajo, prezračijo in rahljajo zemljo. Zrak v tleh omogoča rast še drugim manjšim organizmom (bakterije, glive ...), ki prav tako pripomorejo k zdravju tal.

## MLAKA NA VRTU?

Žabe in krastače potrebujejo vlažno okolje. Tako jih bo zelo privlačila kakšna mlaka ali ribnik z močvirskim rastlinjem. Na vrtu so koristne, ker se prehranjujejo z lazarji in različnimi žuželkami. Za več nasvetov o gradnji in pomenu skenirajte QR-kodo.



PREBERI VEČ

## KORISTNE ŽIVALI

Večje živali, ki jih lahko opazimo na našem vrtu, so: **krt**, ki se prehranjuje predvsem z žuželkami, ličinkami in z deževniki; **jež in rovka** sta nočno aktivna in se prehranjujeta podobno kot krt, le da imata zelo rada še polže. V nočnem času pa se na vrtu z nočnimi žuželkami hranijo še **netopirji**. Zelo koristen je tudi **slepec** (sivo-srebrn ali rjavkast kuščar brez nog, ki se prehranjuje s polži lazarji. Ene izmed najkoristnejših živali na vrtu so gotovo **ptice**. Le en par ptic z mladiči lahko poleti poje prek 30 kg gosenic in drugih žuželk, ki povzročajo škodo. Na vrt jih privabimo z gnezdilnico, s kopališčem ali pa krmilnico v zimskih mesecih.

## AKTIVNOST ZA USTVARJALNE: ZGRADITE PTIČJO HIŠKO

Zaradi vedno večje urbanizacije ptice težko najdejo primerno mesto za gnezdenje. Pomagajmo jim s ptičjo hiško na svojem vrtu.

Na spletu je veliko nasvetov in načrtov ptičjih hišk. Veselo na delo.

URESNIČUJEMO CILJE  
TRAJNOSTNEGA RAZVOJA:

- 4. Kakovostno izobraževanje
- 14. Življenje v vodi
- 15. Življenjena kopnem


POJETJ

# 3. PREHRANJUJMO SE TRAJNOSTNO

Kot omenjeno že v poglavju *Trajnostni razvoj*, se Agenda 2030 poleg preostalih ciljev zavzema tudi za svet brez lakote in revščine. K doseganju tega cilja pripomoremo z zavedanjem o **trajnostnem načinu prehranjevanja** in s **spremembo svojih prehranskih navad**.

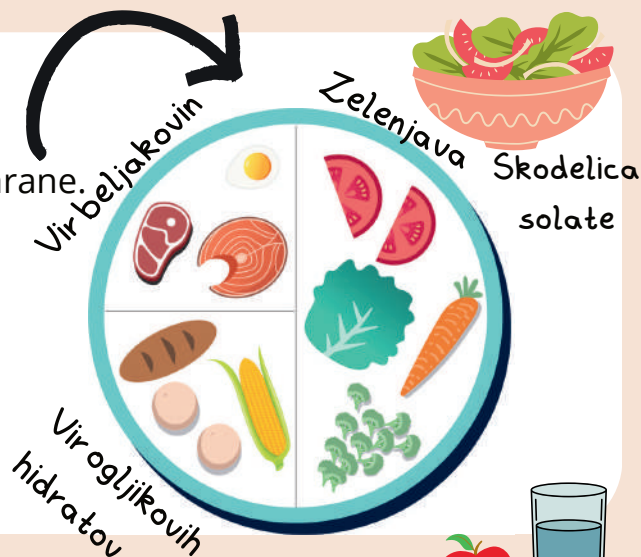
## KATERI SO TRAJNOSTNI NAČINI PREHRANJEVANJA?

 Sledijo trenutnim smernicam uravnotežene prehrane.

 Imajo majhen učinek na okolje.

 Cenovno dostopni in kulturno sprejemljivi.

Trije stebri trajnostnega načina prehranjevanja



## Zavrzimo manj

V EU zavržemo 88 milijonov ton hrane letno.

53% v domačih gospodinjstvih

Tudi zavrženo hrano je bilo treba pridelati.

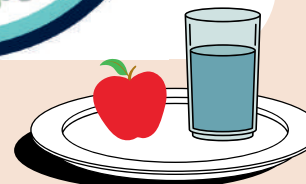
Nepotrebna uporaba zemljišč, vode, dela in energije



## PLANETARNA DIETA

- ✓ ustrezno prehraniti populacijo 10 milijard ljudi
- ✓ pozitivno vplivati na zdravje,
- ✓ ohranjati in ščititi okolje.

Namen: doseči **trajnostno ravnovesje med prehranskimi potrebami ljudi in varovanjem ekosistemov na globalni ravni.**



Kos sadja in kozarec vode

PREBERI VEČ ↓



## Potrošimo manj

Uživanje prekomerne količine hrane

Debelost

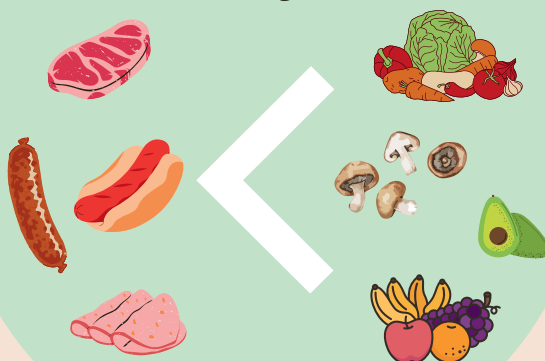
Nepotrebna velika produkcija hrane

Vzdrževanje zdrave telesne mase

Boljše zdravje ljudi in narave

Nižji skupen energijski vnos

Manj hrane živalskega izvora in več doma pridelane hrane rastlinskega izvora



URESNIČUJEMO CILJE TRAJNOSTNEGA RAZVOJA:

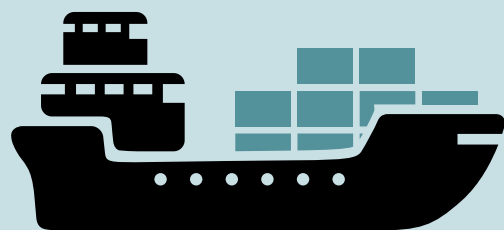
- ✓ 2 Odpravimo lakoto
- ✓ 11 Trajnostna mesta in skupnosti
- ✓ 12 Odgovorna poraba in proizvodnja



**AKTIVNOST**

Ali veš, od kod pridejo oreščki, banane in druga živila, ki jih uživaš? Za **pet živil na polici s sadjem in z zelenjavo** najdi državo izvora in poglej, **kako dolgo pot so naredila.**

**Od kod pride hrana, ki jo uvozimo, in koliko jo je?** Na zemljevidu lahko vidiš, od kod in koliko hrane smo uvozili (leto 2020).



Ko govorimo o **ogljicnem odtisu hrane**, najprej pomislimo na **transport**, vendar pa je tu skritih še veliko drugih dejavnikov, kot so:

- proizvodnja snovi, ki se uporabljajo pri pridelavi živil (pesticidi, gnojila, gorivo in energija, potrebna za pridelavo);
- spreminjanje površin iz gozdov v pridelovalne površine;
- procesiranje in pakiranje živil;
- shranjevanje (hlajenje, segrevanje, konzerviranje);
- plini, ki nastanejo ob razgradnji odpadne hrane.

# KJE LAHKO KUPUJEM LOKALNO?



**Tržnice**, na katerih najdete domače pridelke in prehranske proizvode slovenskih podjetnikov.



Te zanima, kje je tvoj **najbližji lokalni pridelovalec**?  
Poskeniraj **QR-kodo** in ga najdi na zemljevidu.

**Pri kmetu**. Ko kupujete pri kmetu, imate pogosto možnost neposredno vprašati, **kako je hrana pridelana**. To lahko poveča vaše razumevanje pridelovalnih praks in vam omogoči bolj **ozaveščene izbire**.



Vse okrog nas lahko najdemo otoke z avtomati ali pa avtomate, v katerih je mogoče dobiti sire, salame, jogurte in sadje **lokalnih pridelovalcev**.



RAZGLEJ  
SE



Leta 2022 je povprečen  
Zemljan pojedel **10,5 kg jajc**,  
kar je ekvivalent **188 jajc**.  
Lokalno jih najdemo v  
jajcematih, kot je ta na sliki.



Za **nosečnice** in  
ranljive skupine se  
priporoča  
**prekuhavanje mleka**,  
saj lahko surovo mleko  
nehote vsebuje **E.coli**,  
**salmonelo** in **listerijo**,  
ki so lahko  
povzročitelji hudih  
bolezni.

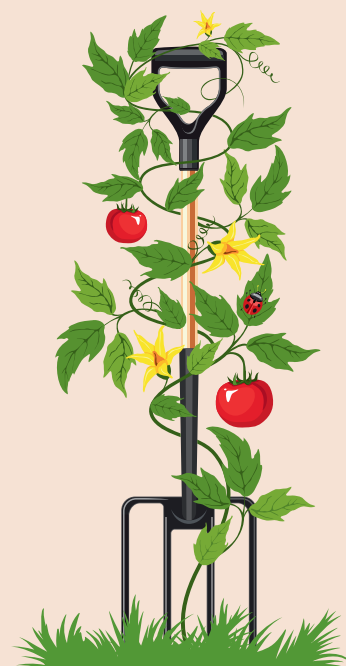


**Mlekوماتi**, v katerih  
se mleko hrani na **4 °C**  
in je **dnevno** na voljo:  
presno, sveže,  
**analizirano** in  
**preverjeno**.

**Mlekوماتi po  
Sloveniji**  
Pod to **QR-kodo**  
lahko najdeš njihove  
**lokacije** in **katera**  
**kmetija** jih polni.



Ko kupujemo lokalno, **podpiramo pridelavo hrane**, ki  
je bila pridelana v naši **neposredni bližini**. Tako se  
izognemo dolgim transportnim potem, stroškom  
skladiščenja in **podpiramo svoje lokalne pridelovalce**.  
Tako omogočamo in spodbujamo lokalno pridelavo,  
hkrati pa sami vidimo, od kod naša hrana izvira in kdo  
jo prideluje. To zmanjša možnost nepoštenih praks in  
nam pomaga pri razumevanju, da solata in paradižnik  
ne zrasteta na trgovinski polici.



# PONOVNA UPORABA HRANE



Namesto da ostanke hrane zavržemo, lahko iz njih pripravimo še kak obrok.

## HRANA, KI OSTANE, IN KAKO JO PONOVRNO UPORABITI



### STAR KRUH:

- kruhovi cmoki
- šnite
- drobtine
- kruhovi koščki za juho ali belo kavo



### PREZRELO SADJE

- smutiji
- zamrznemo in pozneje uporabimo za smutije
- iz banan: bananin kruh
- zavitek (iz jabolk, češenj, višenj, iz borovnic ...)



### PIRE KROMPIR

Iz ostanka pire krompirja lahko pripravimo krompirjeve svaljke ali njoke, te shranimo v zamrzovalnik.



### MESO

Meso, ki nam ostane pri kosilu, lahko damo v hladilnik ter ga naslednji dan narežemo v solato in imamo pripravljeno okusno kosilo.



### NEKAJ OKUSNIH RECEPTOV ZA PONOVRNO UPORABO HRANE:



Hrano, ki nam je ne uspe ponovno uporabiti, lahko ustrezno kompostiramo. Glejte stran 22.

# PREHRANSKA VARNOST

O prehranski varnosti na globalni ravni govorimo, ko imajo **vsi ljudje** ob **vsakem času** fizični, socialni in ekonomski **dostop** do zadostnih količin, **varne** in **hranljive hrane**, ki ustreza njihovim prehranskim potrebam in željam. S **samooskrbo** lahko posameznik **prispeva** k zagotavljanju **prehranske varnosti** na lokalni in tudi globalni ravni.



## Zunanja kakovost

- Velikost in oblika
- Barva, okus in vonj

## Notranja oz. prehranska kakovost

- Vsebnost makrohranil (ogljikovi hidrati, beljakovine in maščobe)
- Vsebnost mikrohranil (minerali in vitamini)
- Vsebnost aditivov oz. prehranskih dodatkov

## “Širša” kakovost hrane

Kako je pridelava hrane vplivala na:

- okolje?
- porazdelitev dobrin v svetu?
- delovna mesta?
- poselitev podeželja?

## Aktivnost

Pozanimajte se, v katerih pogojih morajo biti shranjena različna živila, ki jih imate doma. Ali jih shranjujete pravilno? Namig: na pakiranih živilih so vedno označeni ustrezni pogoji za shranjevanje živila.

**V razmislek ...** Katera živila je treba shranjevati v hladilniku?



## KAKOVOST (PRE)HRANE

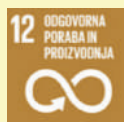
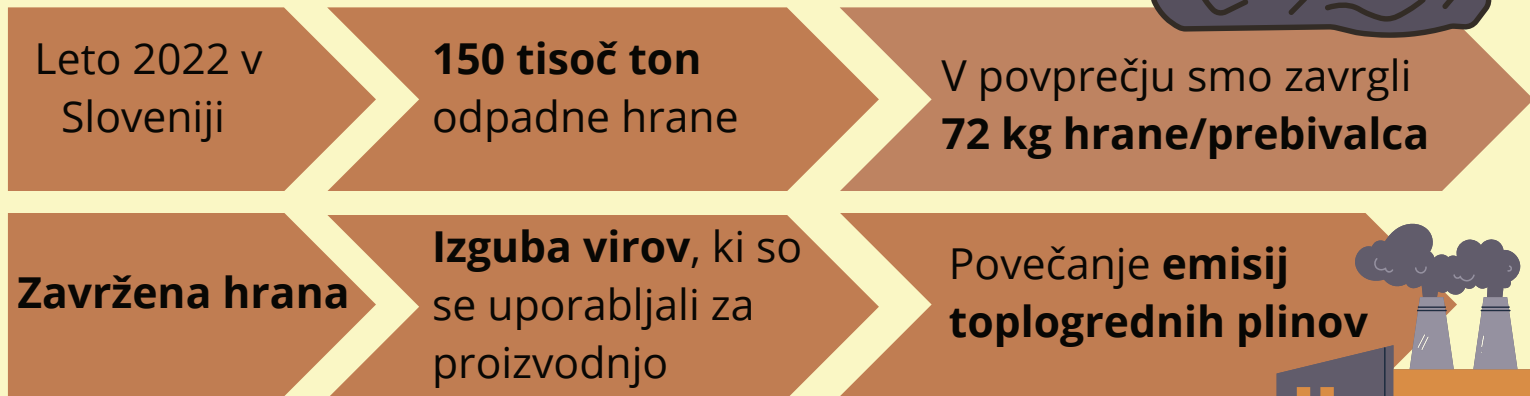
**KAKOVOST HRANE OPREDELJUJE VEČ LASTNOSTI.**

## Uporabna vrednost

- Obstojnost
- Uporabljene sestavine in dodatki

**Vse te informacije podajajo kakovost hrane, ki pa na hrani kot taki ni vidna. Odsev “širše kakovosti” hrane je viden v svetu, ki ga danes poznamo.**

# ZAVRŽENA HRANA



## Aktivnost

1. Hrano, ki je ne pojemo, lahko ponovno uporabimo. Pomagajte si s stranjo 28 o *ponovni uporabi hrane* in pripravite predloge, kako bi lahko ponovno uporabili poljubno živilo oziroma jed, ki vam pogosto ostane po obroku.
2. Doma preverite rok uporabe 10 živil v hladilniku ali v omarah za živila. Nato jih razvrstite tako, da bodo prva tista, ki jih je treba najprej porabiti.

## STRATEGIJE ZA ZMANJŠANJE ZAVRŽENE HRANE (KAJ LAHKO MI NAREDIMO?)

- ✓ **Kupimo, kar zares potrebujemo**  
Pripravimo nakupovalni seznam, še prej pa preverimo zalogo živil doma.
- ✓ **Porabiti do ali uporabno najmanj do?**  
**Porabiti do:** živilo, užitno le do navedenega datuma  
**Uporabno najmanj do:** lahko uživamo tudi po navedenem datumu, a je slabše kakovosti.
- ✓ **Porabimo, kar že imamo**  
Redno preverjanje datumov porabe živil. Najprej porabimo živila, ki so bližje datumu uporabe. Hrana ostaja? Lahko jo zamrzemo in porabimo pozneje.
- ✓ **Izogibanje prevelikim porcijam**  
Najprej si postrezimo manjšo porcijo. Boljše je, da si po potrebi krožnik ponovno naložimo, kot da ostanke mečemo v smeti.

Zavržena hrana je zavrženo življenje?



Kam gre zavržena hrana?



POJTEJ

# TRAJNOSTNI NAČINI PREHRANJEVANJA



V prehrano dodajmo **več sadja** in zelenjave.

1



Kadar je mogoče, **izberimo lokalno** hrano.

2



Zaužijmo toliko, kot potrebujemo. **Bodimo zmerni.**

3



Izberimo **več živil** iz **rastlinskih virov** in manj iz **živalskih virov.**

4



Izberajmo **5 polnozrnatih izdelke.**

5



Izogibajmo se nepotrebnim embalažam.

6



Pijmo **vodovodno vodo.**

7



## ALI SI VEDEL?

Različne **živalske izdelke**, ki jih najdemo **na trgovinskih policah**, je treba **obdelati** ali **predelati** z različnimi postopki. Nekatera živila morajo tudi čez **več kot 10 postopkov predelave**, da dobimo končni izdelek. **Bolj** kot je živilo **predelano**, **večji ogljični odtis** pusti za seboj.

## Aktivnost

Oglejte si video in po navodilu pripravite svojo granolo. **Bodite trajnostni.** Za pripravo uporabite čim več sestavin, ki jih dobite na tržnici ali od lokalne kmetije (oves, suho sadje, orehi, med, oljčno olje ...).

## Granola?

Hrana, ki je pripravljena iz zmletih ali zrnatih ovsenih kosmičev, zmešanih z različnimi semeni, s suhim sadjem, z oljem in medom.

Domača granola



# VIRI IN LITERATURA

- Amarant. *EKO DETELJA LUCERNA (ALFA – ALFA) ZA KALJENJE*. <https://www.amarant.si/eko-detelja-lucerna-alfa-alfa-za-kaljenje>
- EUFIC – The European Food Information Council (26. 5. 2023). *9 practical tips for a healthy and sustainable diet*. <https://www.eufic.org/en/food-production/article/practical-tips-for-a-healthy-and-sustainable-diet>
- EUFIC – The European Food Information Council (12. 9. 2021). *How to reduce food waste at home*. <https://www.eufic.org/en/food-safety/article/how-to-reduce-food-waste-at-home>
- Dostavasadi.si (2022). *Šmarna hrušica: nezahtevna rastlina z okusnimi plodovi*. <https://dostavasadi.si/smarna-hrusica/>
- Finale, R. (b. d.). *Zelena stena za čist zrak*. <https://www.klubgaia.com/si/vrtnarski-nasveti/4513-zelena-stena-za-cist-zrak>
- Fink, A. (1990). *Poganjki in kalčki*. Ljubljana, Kmečki glas.
- Gobjak (2023). *Bukov in poletni ostrigar*. <https://gobjak.com/blogs/news/bukov-in-poletni-ostrigar>
- Gobjak (2023). *Gojenje gob na hlodih*. <https://gobjak.com/blogs/napotki/gojenje-gob-na-hlodih>
- Gobjak (2023). *Kako skrbeti za komplete*. <https://gobjak.com/blogs/napotki/blog>
- Gobjak (2023). *Resasti bradovec*. <https://gobjak.com/blogs/news/resasti-bradovec>
- GOV.SI (14. 5. 2021). *Varnost in kakovost hrane in krme: Kakovost in označevanje kmetijskih pridelkov in živil*. <https://www.gov.si/podrocja/kmetijstvo-gozdarstvo-in-prehrana/varnost-in-kakovost-hrane-in-krme/kakovost-in-obvezno-oznacevanje-kmetijskih-pridelkov-in-zivil/>
- K. B. (26. 7. 2018). *Se lahko zaradi pogrevanja riža zastrupite?*. Vizita.si. <https://vizita.si/bolezni/se-lahko-zaradi-pogrevanja-riza-zastrupite.html>
- Kavčič, A. (2010). *Ekološko kmetovanje. Ministrstvo za šolstvo in šport RS*. <https://nova.bts.si/wp-content/uploads/2022/09/Ekolosko-kmetovanje.pdf>
- Lampič, B. (ur.) (2018). *Opredelitev in merjenje trajnosti v kmetijstvu*. Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za geografijo. <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-N1WBJTMU>
- Lončar, S., Topolovec, S., Kočevar Fetah, M., Bačac, N. (2012). *Ščepec rešitve: zamožane zdravilne moči začimb*. Ljubljana, Svetovanje Aleš Pevc.
- Lončar, S., Topolovec, S., Kočevar Fetah, M., Bačac, N. (2013). *Ščepec védenja: zamožane zdravilne moči začimb*. Ljubljana, Jasno in glasno.
- Metrotrendi (2022). <https://www.metropolitan.si/trendi/zeleno/zelene-strehe-za-svezino-in-zivahnost-vasega-doma/>
- Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano (b. d.). *Zemljevid lokalnih pridelovalcev*. <https://www.nasasuperhrana.si/zemljevid-lokalni-ponudniki-hrane/>
- Mlekomati Slovenije (2009). *Mlekomat*. <https://www.mleko-mat.si/mlekomat/>
- Prehrana.si (10. 7. 2023). *Za trajnostnejši način prehranjevanja*. <https://www.prehrana.si/clanek/389-za-trajnostnejši-nacin-prehranjevanja>
- Prehrana.si (21.4.2023). *3. dan brez zavržene hrane*. [https://prehrana.si/clanek/691-3-dan-brez-zavrzene-hrane?](https://prehrana.si/clanek/691-3-dan-brez-zavrzene-hrane?highlight=Wyj6YXZyXHUwMTdIZW5hIiwiaHJhbmEiLCJ6YXZyXHUwMTdIZW5hIghyYW5hIi0=)
- Pušenjak, M. (2011). *Vodnik po vrtu*. Ljubljana, Kmečki glas.
- Reader's Digest (2010). *Hrana z domačega vrta: Vse, kar morate vedeti o gojenju, kuhi in shranjevanju sadja in zelenjave*. Ljubljana, Mladinska knjiga.
- Rozman, M. (2015). *Spoznajte živali v vrtčevskem ekovrtu* [diplomsko delo]. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta. [http://pefprints.pef.uni-lj.si/2997/1/Rozman\\_Maja,\\_Spoznavanje\\_%C5%BEivali\\_v\\_vrt%C4%8Devskem\\_eko\\_vrtu.pdf](http://pefprints.pef.uni-lj.si/2997/1/Rozman_Maja,_Spoznavanje_%C5%BEivali_v_vrt%C4%8Devskem_eko_vrtu.pdf)
- SiStat, Statistični urad RS (b. d.). *Cilj 2. Odpraviti lakoto, zagotoviti prehransko varnost in boljšo prehrano ter spodbujati trajnostno kmetijstvo*. <https://www.stat.si/Pages/cilji/cilj-2.-odpraviti-lakoto-zagotoviti-prehransko-varnost-in-boljsa10-prehrano-ter-spodbujati-trajnostno-kmetijstvo>
- SiStat, Statistični urad Republike Slovenije (2022). *Kmetijstvo, gozdarstvo in ribištvo*. <https://pxweb.stat.si/SiStat/si/Podrocja/Index/85/kmetijstvo-gozdarstvo-in-ribistvo>
- SiStat, Statistični urad Republike Slovenije (2022). *Povprečni pridelek (t/ha) pomembnejših kmetijskih kultur, po statističnih regijah, Slovenija, letno*. <https://pxweb.stat.si/SiStatData/pxweb/si/Data/-/1502410S.px>
- SURS, Statistični Urad Republike Slovenije (28. 9. 2023). *Hrana v Sloveniji: Samooskrba s hrano in uvoz hrane v Slovenijo*. <https://www.stat.si/StatWeb/News/Index/10236>
- SURS, Statistični Urad Republike Slovenije (28. 9. 2023). *Odpadna hrana 2022: Zavrgli nekaj manj odpadne hrane kot leto prej*. <https://www.stat.si/StatWeb/News/Index/11387>
- Štruc, T., Špiler, R. (2021). *Kompost? Ja, prosim*. Brestanica, Zavod Obilje.
- The global goals (b. d.). *Sustainable cities and communities*. <https://www.globalgoals.org/goals/11-sustainable-cities-and-communities/>
- United Nations (b. d.). *Goal 11: Make cities inclusive, safe, resilient and sustainable*. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/cities/>
- United Nations (b. d.). *Goal 2: Zero Hunger*. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/hunger/>
- United Nations (b. d.). *Goal 4: Quality education*. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/education/>
- Uravnovežen krožnik (b. d.). <https://hri-public-assets.s3.amazonaws.com/general-images/Health/Balanced-diet-plate.jpg>
- Vlada Republike Slovenije. *Spremenimo svet: Agenda za trajnostni razvoj do leta 2030*. [https://www.gov.si/assets/ministrstva/MZZ/Dokumenti/multilateral/razvojno-sodelovanje/publikacije/Agenda\\_za\\_trajnostni\\_razvoj\\_2030.pdf](https://www.gov.si/assets/ministrstva/MZZ/Dokumenti/multilateral/razvojno-sodelovanje/publikacije/Agenda_za_trajnostni_razvoj_2030.pdf)
- Vrt in narava (2021). *Koristne živali v vrtu*. <https://www.vrtnarava.si/nasveti/koristne-zivali-vrtu>
- Vrt Obilja (2018). *MIKROZELENJE – SVEŽI PRIDELEK IZ OKENSKE POLICE*. <https://vrtobilja.si/mikro-zelenje>
- Zeleni svet (b. d.). *Zelena stena*. <https://zelenisvet.com/septembsrke-setve-jesensko-zimske-kroznike/14-zelena-stena/>
- ZPS, Zveza potrošnikov Slovenije (19. 4. 2022). *Samooskrba s hrano v Sloveniji se postopoma izboljšuje, a skozi leta ves čas niha*. <https://www.zps.si/novice/samooskrba-s-hrano-v-sloveniji-se-postopoma-izboljsuje-a-skozi-leta-ves-cas-niha-2022-04-19>



Univerza v Ljubljani  
*Pedagoška* fakulteta



9 789612 533199