

## **Poročilo dogodka in razprave: »Pogovorni večer s Studiem 12:**

### **MOJA HRANA – MOJA IZBIRA?**

**Ljubljana, knjižnica Bežigrad, 10. 03. 2009 in spletni forum Studia 12  
(04. 03 – 24. 03. 2009)**

**Poročilo pripravila:**

**Tadej Dobravc Verbič, uni.dipl.kom.**

**Lea Udovič, absolvent Fakultete za družbene vede**

**Ljubljana, 24. marec 2009**

Poročilo je bilo pripravljeno v okviru projekta »Pogovorni večeri s Studiem 12« in »Razvoj neodvisne spletne televizije kot medijske podpore civilni družbi«, ki ga sofinancira sklad CEE Trust. Projekta izvaja Studio 12.

## Kazalo

<b>1. Namen dogodka in spletne razprave</b>	<b>3</b>
<i>1.1. Dostopnost video posnetkov in spletne razprave</i>	3
<b>2. Povzetek poročila dogodka (pogovorni večer)</b>	<b>4</b>
<b>3. Povzetek poročila spletne razprave (forum Studia 12)</b>	<b>4</b>
<b>4. Osnovni podatki o dogodku in spletni razpravi</b>	<b>5</b>
<b>5. Izhodiščna vprašanja za dogodek in spletno razpravo</b>	<b>6</b>
<b>6. Vsebinsko poročilo dogodka (pogovorni večer)</b>	<b>6</b>
<b>7. Vsebinsko poročilo spletne razprave (forum Studia 12):</b>	<b>9</b>
<i>7.1 Kakovostna hrana</i>	9
<i>7.2 Kakšno hrano kupovati?</i>	10
<i>7.3 Razlika med vnaprej pripravljeno in svežo hrano</i>	10
<i>7.4 Kako je v Sloveniji poskrbljeno za zagotavljanje zdrave prehrane?</i>	10
<i>7.5 Dostopnost informacij o kakovosti izdelka</i>	11
<i>7.6 Informiranost Slovencev o zdravem načinu prehranjevanja</i>	11
<i>7.7 Kdo bi moral poskrbeti za informiranost državljanov?</i>	11
<i>7.8 Kako v Sloveniji doseči, da bi bili ljudje ozaveščeni?</i>	12
<i>7.9 Škodljivost aditivov v hrani</i>	12
<i>7.10 Kdo je odgovoren, da je na trgu naprodaj hrana, ki vsebuje umetne snovi?</i>	12
<i>7.11 Vprašanja sodelujočih v razpravi</i>	12

## 1. Namen dogodka in spletne razprave

Namen pogovornega večera in moderirane spletne razprave z naslovom »Moja hrana – moja izbira?« je bil 1) soočiti stroko, vladni ter nevladni sektor v konstruktivni debati o varnosti in kakovosti hrane, 2) opozoriti na v javnosti prisotne nasprotujoče si informacije ter s tem povezano zmedo ter 3) ponuditi potrošnikom odgovore na nekaj ključnih dilem oz. vprašanj, povezanih z varnostjo živil. Teme, ki smo jih s pogovornim večerom želeli pokriti, se tičejo predvsem varnosti oz. ustreznosti hrane, kakovosti hrane, označevanja živil ter informiranosti oz. osveščenosti potrošnikov.

Gostje na pogovornem večeru so bili:

**Anamarija Slabe** – dipl. inž. kmetijstva in strokovni vodja Inštituta za trajnostni razvoj ter predstavnica v posvetovalni skupini za kakovost kmetijske pridelave pri Evropski komisiji direktorata za kmetijstvo

**Sanja Lončar** - samostojna raziskovalka in vodja projekta Skupaj za zdravje človeka in narave

**Doc. dr. Božidar Žlender** – redni profesor na Biotehniški fakulteti ter predsednik Slovenskega prehranskega društva

**Dr. Marjeta Recek** – vodja Sektorja za varnost in zdravstveno ustreznost hrane na Ministrstvu za zdravje

**Marjana Peterman** – strokovnjakinja za prehrano iz Zveze potrošnikov Slovenije

\*Pogovorni večer je vodila **Iva Grobin**, odgovorna urednica za področje zdrave prehrane na Studiu 12.

### 1.1 Dostopnost video posnetkov in spletne razprave

Video posnetek dogodka in spletna razprava sta dostopna na spletnih straneh Studia 12 ([video posnetek >>](#) in [spletne razprava >>](#))

## **2. Povzetek poročila dogodka (Pogovorni večer s Studiem 12: moja hrana – moja izbira?) – Knjižnica Bežigrad, Ljubljana**

Celoten dogodek je bil bolj kot k znanstveni razpravi usmerjen predvsem k informiranju potrošnika. Gostje so se med pogovorom najprej dotaknili definicije kakovostne hrane, ki jo lahko razumemo širše ali ožje in lahko vključuje predvsem varnostni vidik hrane oz. odsotnost nedovoljenih ali neželenih snovi, vse pogosteje pa vključuje tudi senzorični oz. estetski vidik, ekološki vidik pridelave ali etični vidik proizvodnje. Pogovor je sicer tekkel o uporabi pesticidov, o pritiskih multinacionalk, o ceni ekoloških živil, nadzoru ekokmetij, o raznolikem in včasih zavajajočem označevanju »zelenih« proizvodov ter problemu velikega zaupanja Vzhodnoevropejcev v tovrstne oznake.

Gostje so si bili enotni, da so pritiski multinacionalk na proizvajalce in tudi na lastne zaposlene zaradi zasledovanja profita izjemno močni. Predvsem trgovci so tisti, ki si zaradi manjših stroškov manipulacije želijo podaljševanja roka trajanja in manjše občutljivosti živil ter izvajajo pritisk na proizvajalce. Med diskusijo so gostje izpostavili tudi problem ti. »koktejlov« oz. mešanja različnih vrst pesticidov, kjer je sicer vsaka snov uporabljena v okviru dovoljenih vrednosti, vendar pa učinkov njihove kombinirane uporabe še ne poznamo. Pojavil se je očitek ministrstvu, da je nadzor nad kakovostjo hrane pomanjkljiv, saj je število odvzetih vzorcev premajhno, s čimer pa se predstavnica ministrstva ni strinjala.

Izpostavljen je bil problem premajhne izbire v sodobni družbi, ko potrošnik morda že ve, kaj je zdravo, vendar do take hrane ne pride zlahka. Ekološko pridelana hrana je pogosto bodisi predraga ali sploh ni na voljo, saj smo v Sloveniji še zelo daleč od zadanega cilja 10 % ekološko pridelanih živil na trgu do 2015. Poudarjeno je bilo, da tudi gensko spremenjeni organizmi niso rešitev, saj so zasnovani posebej za uporabo v kombinaciji z določenimi pesticidi. Na pogovornem večeru so gostje skupno ugotovili, da ima poglobljen pomen večja osveščenost in angažiranost potrošnika, ki naj presoja kritično in stvari preveri. Posebej so poudarili pomen izobraževanja v šolah, pa tudi odgovornosti staršev pri osveščanju otrok.

## **3. Povzetek spletne razprave (Moja hrana – moja izbira?) - forum Studia 12**

V spletni razpravi na forumu Studia 12 so bili obiskovalci enotni, da je na trgu vse manj kakovostne hrane, ki bi telesu zagotavljala kakovostno energijo za opravljanje svojih funkcij. Žalosti jih, da je hrana postala le še senca sama sebe in da jo namesto hranil vse pre pogosto polnijo pesticidi in aditivi. Večina se je zato strinjala, da je ekološko pridelana hrana zato varnejša izbira, a pri kupovanju le-te se soočajo s težavami. Ekološka hrana je namreč tudi do dva krat dražja od konvencionalno pridelane in si je ne morejo privoščiti vsi. Nekateri so zato izrazili mnenje, da bi država morala pomagati domačim ekološkim kmetom, da bi ti pridelali več in bi bili izdelki posledično cenejši. Drugo težavo vidijo v tem, da je ekološka hrana težko dostopna, saj jo pogosto prodajajo le v specializiranih trgovinah, ki pa niso vedno blizu njihovega doma. V običajnih trgovinah pa so po mnenju obiskovalcev foruma takšni izdelki nepregledno zloženi na policah in si mora potrošnik vzeti veliko časa, da jih najde.

Med obiskovalci je prevladovalo mnenje, da so aditivi v prehrani škodljivi, predvsem če so umetni. Naravni so po njihovem mnenju povsem varna izbira. Škodljivost je odvisna predvsem od količine dodatkov. Zanimljivo ni tudi dejstvo, da se nekateri aditivi istočasno znajdejo v istem živilu, kar povečuje tveganje za zdravje. Nekateri so izrazili željo, da bi se

želeli izobraziti o tem, kateri aditivi so varni in kateri ne. Tisti, ki menijo, da aditivi v prehrani niso nevarni, so bili v manjšini.

Kar se tiče informiranosti potrošnikov o kakovosti živil, je bilo izpostavljeno mnenje, da so nam nekatere informacije na živilih sicer na voljo, vendar so nepregledno označene. Težavo vidijo tudi v tem, da jim vzame preveč časa, če želijo prebrati vse informacije o vseh izdelkih, ki jih nameravajo kupiti. Ogorčeni so nad tem, da nekatere etikete zavajajo potrošnike in ne podajajo dovolj informacij, ki bi potrošnikom omogočale pravilno in bolj zdravo izbiro. Na etiketah tudi ni podatka, koliko pesticidov vsebuje živilo in ali je gensko spremenjeno.

Obiskovalci spletnega foruma so se strinjali, da je potrebno informirati državljane in da je to naloga vseh. Velik del odgovornosti po njihovem mnenju nosijo oglaševalci, ki v želji po večjem dobičku oglašujejo predvsem nezdravo hrano. Nekateri so priznali, da so zmedeni v poplavi pogosto nasprotujočih si informacij o zdravem načinu prehranjevanja in ne vejo, komu sploh še lahko zaupajo. Nekateri tudi ne zaupajo ekološkemu kmetom.

#### **4. Podatki o dogodku in spletni razpravi**

*Okolje in čas:*

- Spletni forum Studia 12 (4. marec – 24. marec 2009)
- Pogovorni večer s Studiem 12 v Ljubljani in z neposrednim spletnim video prenosom (10. marec 2009)

*Tema:* »Moja hrana – moja izbira?«

*Število obiskovalcev fizičnega dogodka (pogovorni večer): 37*

*Število gledalcev spletnega prenosa (video prenos pogovornega večera) : 50*

*Število sodelujočih v spletni razpravi (spletni forum): 36*

*Število posredovanih mnenj in predlogov: 40*

*Število ogledov spletne razprave: 50*

*Poročanje o poteku razprave in dogodku:* video portal Studio 12, spletni forum Studia 12, elektronske novice Studia 12, zainteresirani mediji.

*Spletni naslov:* [www.s12.si](http://www.s12.si), [spletni forum Studia 12](#)

*Institucionalni okvir:* Zavod Studio 12

Zavod Studio 12 je skrbel za medijsko promocijo, obveščanje ciljnih javnosti ter institucij ter tehnično vzpostavitev, moderiranje razprave, upravljanje spletnega foruma ter za končno poročilo razprave.

## 5. Izhodiščna vprašanja za dogodek in spletno razpravo

Izhodiščna vprašanja za razpravo je pripravil Zavod Studio 12:

- Kako prepoznati kvalitetno in zdravo hrano?
- Kje in kako se lahko kot potrošnik glede hrane informiramo? Imamo potrošniki na voljo dovolj informacij o kakovosti živil? Kako je na državnem nivoju zagotovljeno, da imajo potrošniki na voljo dovolj informacij o kvaliteti izdelka?
- Ali so določeni aditivi (tako imenovani E-ji) v prehrani škodljivi? Kakšno stališče imate do ostankov pesticidov ali posebnih postopkov kot so obsevanje, pospeševanje rasti, voskanje sadja ...
- Ali je regulativa na področju označevanja izdelkov, dovoljenih dodatkov in vsebnosti pesticidov zadostna ali bi bile na nivoju zakonodaje potrebne izboljšave?
- Kdo je odgovoren, da je na trgu naprodaj hrana, ki vsebuje umetne snovi? (konzervanse, ostanke pesticidov, umetna barvila in podobno).
- Kdo naj bi skrbel za ozaveščanje potrošnikov, obveščanje in promocijo zdravega načina življenja? Kakšni bi bili predlogi za izboljšave?
- Kakšni bi bili vaši nasveti potrošnikom, ko izbirajo hrano?

## 6. Vsebinsko poročilo dogodka (pogovorni večer)

Po uvodnem nagovoru voditeljice večera smo si lahko ogledali kratek posnetek ulične ankete o tem, kaj je za potrošnike kakovostna hrana. Odgovori so najpogosteje poudarjali ekološki vidik, odsotnost pesticidov ali konzervansov ter lokalni izvor hrane. Anamarija Slabe je nato pričela pojasnjevati, da se pojem kakovostne hrane lahko razume širše ali ožje, vendar je danes ta vse bolj vseobsegajoč – pomeni od varne hrane, hrane, ki ne vsebuje neželenih snovi, pa do hrane, ki je pridelana okolju prijazno ter na etičen način. Dr. Božidar Žlender je nato definicijo še razširil. Poudaril je pomen hedonizma kot pomembnega vidika kakovostne hrane, zato mora biti hrana na videz tudi vabljiva in dobrega okusa.

Nato so gostje odgovarjali na vprašanje s foruma in sicer, kako se izogniti zavajajočim zelenim trendom. Marjana Peterman je poudarila, da je med mnogimi različnimi oznakami (bio, naravno, z domačih bregov ...) edino »ekološko pridelano« certificirana oznaka, sicer pa je mnenja, da se mora potrošnik aktivneje angažirati in sam pozanimati po izvoru hrane. Dr. Marjeta Recek je dodala, da obstajata predpisa, ki urejata splošno označevanje živil in njihovo hranilno vrednost, v usklajevanju pa je še predpis o velikosti črk na embalaži. Nadaljevala je z mislijo, da je pomemben tudi način prehranjevanja (uravnoveženost obroka) in ne le kakovost hrane. Marjana Peterman je nato kritično predstavila ozadje predlogov o velikosti črk, s katerimi se označuje izdelke, ki da so premajhne, in predstavila zavrnjen predlog potrošniških organizacij, ki je predvideval označevanje živil s tremi barvami glede na vsebnost maščob, sladkorja in drugih občutljivih sestavin. Čeprav se načelno s predlogom strinja, je Sanja Lončar tu poudarila, da bistvene informacije pri tem manjkajo; to so npr. ali je mleko homogenizirano, ali so vitamini sintetizirani ali naravni ipd. Kokakola in sok rdeče pese sta namreč po vsebnosti maščob, beljakovin in sladkorja popolnoma enakovredni živilu. Vemo pa, da je njun učinek na zdravje povsem različen. Tudi Anamarija Slabe je bila do učinkov

takega označevanja skeptična, saj imajo v ZDA že precej časa zelo podobno označevanje hrane, pa jim to pri bolj zdravem prehranjevanju ne koristi veliko. Pomembneje se ji zdi, kaj potrošniki sploh imamo na izbiro, saj morda že vemo, kaj je dobro za nas, ni pa vedno lahko do tega priti. Po eni strani imamo blaginjo in pester izbor, na drugi strani pa cel aparat, katerega glavni interes je profit in zato skozi oglaševanje in zavajajoče trditve ljudem »pere možgane«, je še poudarila. Marjana Peterman je nato omenila izsledke raziskave, opravljene v 8 evropskih državah, po kateri državljani Vzhodne Evrope precej bolj verjamemo v resničnost »zelenih« trditev kot državljani Zahodne ali Severne Evrope.

Razprava se je nadaljevala z vprašanjem, kaj lahko naredimo za boljšo informiranost potrošnikov. Marjana Peterman je poudarila pomen uvedbe učnih vsebin glede označevanja prehrane v osnovne in srednje šole ter celo fakultete, prav tako pa tudi pomen vzgoje doma. Ostali gostje so se s tem strinjali, vendar so dodali še svoje misli. Dr. Božidar Žlender je bil kritičen do neformalnega izobraževanja oz. novinarskega poročanja o prehrani, kajti po njegovem nekateri, ki nimajo zadostne formalne izobrazbe, širijo mnoge neresnice. Marjana Peterman je postregla z naslednjo raziskavo, v kateri so ugotovili, da imajo študenti Filozofske fakultete bolj zdrave prehranjevalne navade, kot tisti iz Srednje zdravstvene šole.

Sledil je krajši prispevek s komentarjem Branke Đukić s centra za promocijo zdravja na Zavodu za zdravstveno varstvo Ljubljana. Po njenem mnenju smo ljudje precej dobro obveščeni o splošnih priporočilih, pogosto pa ozadja ne razumemo dovolj. Problem je tudi poplava informacij in zato potrošniki težko ocenijo verodostojnost virov, manjka pa jim tudi notranja motivacija. Za promocijo zdrave prehrane bi po njenem mnenju morali skrbeti na vseh sektorjih in vseh ravneh.

V nadaljevanju je bilo dr. Božidarju Žlendru zastavljeno vprašanje, ali so razni prehranski dodatki (ti. E-ji) škodljivi, na kar je odgovoril nikalno, če so uporabljeni v predpisani meri. Tudi ni nujno, da je dodatek naravnega izvora neškodljiv, je še argumentiral. Marjana Peterman je kot dokaz, da besede dr. Žlendra ne držijo povsem, navedla izsledke raziskave o povezavi azo barvil, ki jih najdemo v bombonih in bombonskih pijačah (tipa Fruc, Ace ipd.), s hiperaktivnostjo otrok. Sanja Lončar je pritrdila, da brez E-jev danes ne gre, a hkrati opozorila, da jih, bolj kot potrošniki, potrebujejo velike korporacije za lažje skladiščenje blaga. S tem se je strinjal tudi dr. Božidar Žlender in omenil pritisk trgovcev na proizvajalce v želji zmanjšati manipulativne stroške. Po drugi strani pa se sprašuje, ali je bolje hrano pustiti naravno ali ji dodati neškodljiv antioksidant, saj je naravna oksidacija maščob, ko postanejo žarke, tudi zdravju škodljiva. Dr. Marjeta Recek je nadalje izpostavila, da nekateri potrošniki želijo imeti obarvana živila in daljši rok uporabe. Sicer pa verjame v varnost rabe aditivov, saj mora biti za vsak aditiv podana ocena tveganja.

Naslednje vprašanje voditeljice se je dotaknilo možnih načinov odstranjevanja ostankov pesticidov, kjer najbrž ni dileme, da jih nihče ne želi imeti na krožniku. Marjana Peterman je povzela test FAO, kjer je bilo ugotovljeno, da je mogoče z mlačno vodo z lupine sadeža odstraniti od 20 do 70 % pesticidov. V topnost pesticidov v vodi ali sodi bikarboni sta podvomila Sanja Lončar in dr. Božidar Žlender, saj so mnoge snovi hidrofobne, razen če sredstvo vsebuje saponine. Petermanova je nadalje še omenila, da so pri Zvezi potrošnikov Slovenije odkrili prenos fungicida iz citrusov na jabolka, kar zna biti za zdravje problematično. Dr. Marjeta Recek je nato postregla s statistiko in dejala, da je bilo v letu 2007 odvzetih prek 1000 vzorcev živil, ki so bila testirana na ostanke pesticidov in le 2 % jih je preseglo mejno vrednost, kar pa še ne pomeni, da so bili ti presežki tudi nevarni. Na to se je

kritično odzvala Marjana Peterman, ki pristojnima ministrstvom (MZ in MK) očita, da je število odvzetih vzorcev premajhno. Reckova se s tem ni strinjala, saj je po njenih podatkih po številu odvzetih vzorcev Slovenija na 4. mestu znotraj EU. Strinja pa se, da je premalo vzorčenja že na začetku prehranske poti. Pogovor je nadaljevala Sanja Lončar in sicer z dvema opozoriloma: prvič, da delež živil, ki vsebujejo ostanke pesticidov postopno raste, in drugič, da je na enem živilu lahko do 29 pesticidov, za katere nihče ne more vedeti, kako ti delujejo sinergično. Za mnoga živila se je dolgo verjelo, da so varna, a se je čez čas izkazalo, da to ni res. Marjano Peterman je še bolj razburil podatek evropske carine, ki naj bi v letu 2004 v primerjavi z letom poprej, ko Slovenija še ni bila članica EU, zabeležila 200-kratno rast ponarejenih živil. Dr. Reckova je znova zagotovila, da so pesticidi, če ne presegajo dovoljenih vrednosti, varni. Kot pravi, pa je vsaka snov nevarna, če jo zaužijemo v prevelikih količinah, tudi če gre za jabolka. Zato na Evropski agenciji za varno hrano opravlajo ocene tveganja. Na tem mestu je Anamarija Slabe izpostavila pomen javnosti in civilne družbe, ki mora biti prav tako vključena v proces odločanja. Sicer pa je po njenem osebnem mnenju edino ekološka pridelava zares trajnostna. Četudi je pridelava manjša, ima zato hrana več hranil, ni stroškov z onesnaženo vodo ipd. Dejanski delež ekoloških živil na trgu pa bistveno zaostaja za akcijskim načrtom, ki je bil sprejet za razvoj ekološkega kmetijstva.

Za zaključek diskusije je voditeljica goste povprašala, kaj lahko za bolj zdravo prehranjevanje naredijo potrošniki sami. Marjana Peterman je podvomila v na videz enostaven odgovor 'kupujmo ekološko' in opozorila, da si take hrane marsikdo ne more privoščiti. V Sloveniji so ekološka živila namreč tudi do dvakrat dražja. Njenemu mnenju je nasprotovala Slabetova, ki je prepričana, da je konec meseca račun lahko enako visok. Nesoglasje je umirila Lončarjeva, ki je povedala, da so posamezni izdelki sicer dražji, toda celoten način življenja se spremeni do te mere, da živimo z manj denarja bolj kakovostno.

Na koncu so gostje odgovarjali še na vprašanja iz občinstva. Na vprašanje, koliko lahko zares verjamemo ekološkim kmetijam, je odgovarjala Anamarija Slabe, ki je spomnila, da mora imeti vsaka ekološka kmetija svoj certifikat, na katerem je tudi razvidno, za katera živila ga je pridobila.

Obiskovalci so goste povprašali tudi po kakovosti hrane ob radiaciji z UV, beta ali gama žarki. Dr. Žlender je zatrdil, da se, kolikor mu je znano, metoda radiacije za konzerviranje živil pri nas ne uporablja. Marjeta Recek je potrdila, da v Sloveniji takega obrata ni in da se pri nas od z ioni obsevane hrane lahko prodaja le začimbe. Nihče od prisotnih pa ni seznanjen s posledicami UV obsevanja na kakovost živil in razširjenostjo tovrstnih živil.

Eno od vprašanj iz publike je zahtevalo tudi lastno oceno uspešnosti v boju s prehranskimi aferami. Gostje so si bili enotni, da so pri tem sicer premalo uspešni in bi morali o tem vedeti še več, vendar se afer nikoli ne bo dalo povsem preprečiti.

Sledilo je nekoliko bolj provokativno vprašanje in sicer, komu naj potrošniki zaupajo, če se že gostje na okrogli mizi ne morejo zediniti, kako naj ljudje speremo pesticide z olupkov sadja. Pojasnili so, da njihovo nestrinjanje ni linearno. Petermanova je predstavila le izsledke raziskave, Lončarjeva pa je zgolj zanikala trditev, da bi bilo sploh možno na naraven način odstraniti vse pesticide, še posebej tiste v sadežu. Kot poudarja Lončarjeva, je problem tudi v javnosti, ki želi biti vernik, namesto da bi bila kritična in sama iskala informacije.



Zadnje vprašanje iz publike je spraševalo, ali gostje vidijo rešitev v gensko spremenjenih organizmih, ki zahtevajo manj škropljenja. Na to je najprej odgovorila Sanja Lončar, ki je izrazila globoko nestrinjanje in zatrdila, da se je dejansko uporaba pesticidov pri teh rastlinah celo povečala in da je tudi zasnovana s tem namenom. Anamarija Slabe nam je dodatno ilustrirala tipičen primer, predstavljen na nedavnem predavanju ameriškega profesorja z univerze v Lincolnu, ki govori o plevelu, ki je razvil večjo odpornost in ga je sedaj spet treba pleti na roke.

Nasvet, ki so ga dali gostje poslušalcem povsem ob koncu večera, pa veli, da moramo potrošniki prevzeti odgovornost za svoje zdravje, izbiro in način prehranjevanja, ne verjeti »na prvo žogo«, temveč preizkusiti, preveriti, brati drobni tisk in podobno.

## **7. Vsebinsko poročilo spletne razprave (forum Studia 12):**

Na začetku razprave na spletnem forumu Studia 12 je urednica rubrike zdravo življenje izpostavila nekatera ključna vprašanja, ki so služila kot iztočnica za razpravo. Mnenja, stališča in predlogi sodelujočih v razpravi so bila naslednja:

### *7.1 Kaj je kakovostna hrana?*

Na forumu je bilo zapisano mnenje, da kakovosti hrane ne moremo meriti le po vsebnosti hranilnih snovi, temveč tudi po kvaliteti njene vibracije in energije. Na primer, neko domače kosilo, ki ga pripravi babica, je lahko kljub "manj zdravim" sestavinam dosti boljše, kakor še tako zdrava hrana, ki jo je pripravil nekdo brez primerne pozornosti. Žalosti jih, da je hrana vse manj kakovostna in slabo izpolnjuje temeljno nalogo, ki jo ima: ne daje nam dovolj energije. Vse bolj je prazna, le še nekakšna senca sama sebe. Tisto, kar jo polni, pa je vse večkrat škodljivo, strupeno in povzroča različne bolezni. Obiskovalka foruma je poudarila, da izhaja iz oglaševalskih krogov in da ve, da se izrazi, kot so zdravo in naravno uporabljajo zgolj v namen, da bi prodali več.

### *7.2 Kakšno hrano kupovati (v kolikor je ne pridelujemo sami)?*

Večina obiskovalce spletnega foruma se je strinjala, da so ekološko pridelana živila varnejša izbira, toda mnoge je zmotilo to, da je njihova cena tudi do dvakrat višja od konvencionalno pridelane. Zato so predlagali, da bi morala vlada v času gospodarske krize omogočiti dostop do zdrave hrane vsem. S tem bi bilo dolgoročno privarčevanih kar nekaj sredstev, saj bi bili ljudje zdravi in ne bi obremenjevali zdravstvene blagajne. Težavo vidijo tudi v tem, da ekološka hrana pogosto ni dovolj dostopna, saj se večinoma prodaja v specializiranih trgovinah, ki pa niso vedno blizu našega doma. V običajnih trgovinah pa so, če jih že imajo, zložena zelo nepregledno in si mora potrošnik vzeti čas, da jih najde.

### *7.3 Ali se vnaprej pripravljena hrana razlikuje od sveže?*

Obiskovalci spletne razprave so se strinjali, da je najboljša hrana tista, ki jo doma skuhamo sami. Večina najbolj zaupa tistemu, kar zraste na domačem vrtu, saj jim je njihovo telo hvaležno za svežo zelenjavo in sadje. Nimajo pa vsi možnosti in časa, da bi imeli vrt, kar

nekateri obžalujejo. Nekateri menijo, da je tisto, kar je najbolj preprosto, najboljše in da bi se bilo potrebno ozreti po receptih naših babic. One so znale pravilno kombinirati hrano in jo prilagoditi letnemu času. Predvsem pa se je potrebno vrniti k naravi.

*7.4 Menite, da je v Sloveniji dovolj poskrbljeno za zagotavljanje zdrave prehrane (s strani države)? Ali so zakoni, ki pokrivajo področje zdrave prehrane, ustrezni?*

Obiskovalci spletnega foruma so se strinjali, da zakonodaja na tem področju ni dovolj urejena. Najbolj jih je zmotilo dejstvo, da so umetna sladila v večini živil, ki jih uživajo otroci (žvečilni gumiji, otroška hrana, kruh z aditivi). Udeleženec spletne razprave je na tem mestu poudaril, da je za državo in posameznika ceneje, če smo zdravi. Toda ljudje danes gledajo na denar in težava je v tem, da je zdrava in dobra hrana dražja in da se ravno iz tega razloga mnogi sprašujejo, če naj izberejo ekološko. Tu bi po njegovem mnenju orala pomagati država, ki bi pomagala ekološkim kmetom pridobiti evropska sredstva. S tem bi se po mnenju obiskovalca foruma oživile kmetije, zmanjšala bi se brezposelnost in ekološka hrana bi postala cenejša. To pa bi imelo pozitivne posledice za zdravje ljudi.

*7.5 Ali imamo potrošniki na voljo dovolj informacij o kvaliteti izdelka (poreklu, dodatkih, postopkih pridelave/predelave itd.)?*

Mnenja glede tega vprašanja so bila deljena. Nekateri so mnenja, da imamo dovolj podatkov in da že samo po tem, v kateri trgovini kupujemo, lahko vemo, kako kakovostno je živilo. Imamo namreč trgovine z bolj zdravimi izdelki, kar pa po mnenju obiskovalcev ni prav, saj so tako zopet nekateri, ki si to lahko privoščijo, privilegirani.

Izpostavljeno je bilo mnenje, da so nam nekatere informacije sicer na voljo, vendar pa so nepregledno označene. Obiskovalec na forumu, ki je že upokojenec, je namreč opozoril, da se z ženo odpravita v trgovino s povečevalnim steklom, da prebereta vse, kar piše na etiketah. Pri tem je poudaril, da je težava v tem, da vsi verjetno nimajo časa, da bi bili tako natančni. Ogorčeni so nad tem, da nekatere etikete zavajajo potrošnike in ne podajajo dovolj informacij, ki bi potrošnikom omogočale pravilno in bolj zdravo izbiro. Na etiketah namreč ni podatka, koliko pesticidov vsebuje živilo in ali je gensko spremenjeno.

*7.6 Smo Slovenci na splošno dovolj informirani o tem, kako se zdravo prehranjevati?*

Obiskovalci spletnega foruma so izpostavili, da če informiranost razumemo kot zavest, potem nismo dovolj informirani. Ne zavedamo se namreč dovolj negativnih posledic nezdravega prehranjevanja, posledično pa nam ni poznana pomembnost uživanja pretežno ekološke hrane. Če bi se, se nam ne bi zdela predraga. Naše zdravje je namreč po mnenju obiskovalcev spletne razprave nad vsako ceno. Pojavilo se je tudi mnenje, da ni težko najti informacij o tem, kaj je zdravo in kaj ne. Toda nekaj povsem drugega pa je, da se zavedamo posledic svojega ravnanja.

Informacij je sicer po mnenju udeležencev razprave dovolj, saj nas ves čas bombardirajo z njimi, toda nekaterim zgleda, da so nekateri potrošniki gluhi in slepi. Udeleženka v razpravi namreč opaza, da so vozički v trgovinah še vedno polni nezdravih živil. Pri tem pa je bil izpostavljen nov vidik te težave, potrošniki se namreč sprašujejo, komu sploh še lahko zaupajo, saj večino informacij izvejo od oglaševalcev, ki pa jih skrbi le za lasten dobiček. Velika težava je tudi pomanjkanje časa, kar so udeleženci razprave večkrat navedli kot razlog, da ne morejo slediti vsem informacijam oziroma se prepričati o zanesljivosti vira.

### *7.7 Čigava naloga je skrbeti za takšno informiranost državljanov?*

Obiskovalci foruma so se strinjali, da je to naloga vseh. Posebej so bili izpostavljeni mediji in oglasna sporočila, ki pretežno oglašujejo nezdravo hrano. Mnogi so priznali, da so zmedeni in izgubljeni med vsemi nasvetu o zdravem prehranjevanju, ki so si med seboj pogosto nasprotujoči. Nekateri ne zaupajo niti ekološkim kmetom.

### *7.8 Kaj bi bilo ključno zagotoviti v Sloveniji, da dosežemo osveščena posameznika, ki bo izbral zdravo?*

Na to vprašanje sodelujoči niso podali konkretnih predlogov. Pojavilo se je mnenje, da mora vsak začeti pri sebi in se povezovati z drugimi ljudmi. Nekateri pa rešitev vidijo v ozaveščanju potrošnikov, ki na to pritisnejo (prek civilnih iniciativ in volilnih glasov) na državo in trgovce (s pametno izbiro v trgovini), država pa sprejme ukrepe (zakone).

V nadaljevanju je moderatorka razprave udeležencem foruma zastavila tri dodatna vprašanja, na katera so odgovarjali tudi obiskovalci pogovornega večera v Knjižnici Bežigrad. Eno se je ponovilo in je navedeno pod številko 7.5.

### *7.9 Ali menite, da so določeni aditivi (tako imenovani E-ji) v prehrani škodljivi?*

Med obiskovalci je prevladovalo mnenje, da so aditivi v prehrani škodljivi, predvsem če so umetni. Naravni so po njihovem mnenju povsem varna izbira. Škodljivost je odvisna predvsem od količine dodatkov. Zanimljivo ni tudi dejstvo, da se nekateri aditivi istočasno najdejo v istem živilu, kar povečuje tveganje za zdravje. Nekateri so izrazili željo, da bi se želeli izobraziti o tem, kateri aditivi so varni in kateri ne. Tisti, ki menijo, da aditivi v prehrani niso nevarni, so bili v manjšini.

### *7.10 Kdo je odgovoren, da je na trgu naprodaj hrana, ki vsebuje umetne snovi? (konzervanse, ostanke pesticidov, umetna barvila in podobno). So odgovorni pridelovalci, država, trgovci ali kupci, ki želijo trajne proizvode lepega videza?*

Največkrat se je pojavilo mnenje, da smo odgovorni vsi, predvsem pa trgovci in proizvajalci, ki imajo od živil, ki s pomočjo dodatkov zaradi lepšega izgleda prinašajo večji dobiček. Zanimljivo pa ni niti odgovornost potrošnikov, saj spodbujamo proizvajalce, da proizvajajo tisto, kar radi kupujemo. Prav kupci bomo morali po mnenju obiskovalcev zahtevati spremembe. Nekateri mislijo, da je kriva tudi država, saj bi morala pooprčiti nadzor.

*7.11 Sodelujoči v razpravi so podali naslednja vprašanja:*

- Ali je v Sloveniji problem, ker država premalo pomaga ekološkim kmetom ali pa enostavno ljudje nočejo biti ekološki kmetovalci, saj je ekoloških kmetov v Sloveniji le dva tisoč?
- Zakaj se Slovenija premalo zgleduje po nekaterih državah EU, ki imajo kmetijstvo bolj urejeno kot pri nas, s tem pa tudi boljše možnosti uporabe "bolj zdrave" prehrane?
- So kakšni splošni napotki, ki jih lahko upoštevam, da bom lažje prepoznala kaj je res tisto zdravo in kaj samo na videz zdravo? V mislih imam npr. kupovanje zelenjave in sadja na tržnici, tam namreč ni nalepk, kjer pišejo razni certifikati.
- Kako bi z zakonodajo lahko povečali dostopnost ekološko pridelanih živil?
- Zakaj država slovenskim ekološkim kmetom ne pomaga, da bi postali bolj prepoznavni?
- Zakaj ni nobene kampanje s strani ministrstva, ki bi ozaveštila ljudi?
- Kako naj potrošnik ve, katerim certifikatom lahko zaupa in kako naj ve, da ne gre za prevaro?
- Kaj Zveza potrošnikov Slovenije stori, če ugotovi, da je nek izdelek neustrezen?
- Katera so načela zdravega prehranjevanja in katero hrano se lahko kombinira? Kaj mislite o 90-dnevni ločevalni dieti?

*Poročilo pripravila:*

*Tadej Dobravc Verbič, uni.dipl.kom.*

*Lea Udovič, absolvent Fakultete za družbene vede*