

FUTR ZA JUTR

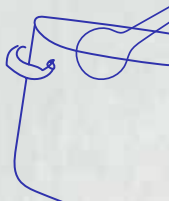
pomlad

jesen

poletje

zima

VODIČ PO  
TRAJNOSTNI  
PREHRANI



# KAZALO

- 3 Predgovor
- 4 Zakaj trajnostna hrana?
- 6 Kakšna je hrana, ki je zdrava za planet in človeka?
- 8 Kako kupovati tako hrano?
- 9 Sheme povezovanja
- 10 Osnovni principi: lokalno, sezonsko, ekološko, pravično
- 15 Kaj skuhati?
- 18 Viri
- 19 Odključica

Kersnikova

Velika zahvala gre vsem, ki so pri nastajanju vodnika sodelovali: Alexandri in Gregorju iz Zelenega zabojčka, Doris Letini iz Zveze slovenske podeželske mladine, Nataši Hribar iz Kmetije Zajček, Živi Lopatič iz Pravične trgovine Slovenija ter celotni ekipi Focusa, ki je pomagala s komentarji.

Naslov: Vodič po trajnostni prehrani /// Avtor: Živa Kavka Gobbo /// Oblikovanje: neAGENCIJA /// Jezikovni pregled: Tadej Turnšek /// Izdajatelj: Focus, društvo za sonaraven razvoj /// Sedež: Maurerjeva 7, Ljubljana /// Pisarna: Trubarjeva 50, Ljubljana, 01 515 40 80, info@focus.si, [www.focus.si](http://www.focus.si) /// Naklada: spletni izvod /// Vodnik je brezplačen in dostopen tudi v elektronski obliki na spletni strani <https://focus.si/projekti/futr-za-jutr>.

Cilj projekta »Futr za Jutr« je reševanje izzivov trajnostne prehrane ter osveščanje o vplivu na okolje in družbo. S sodelavci iz Radia Študent, MMC RTV Slovenija ter Zavoda Kersnikova smo v času trajanja projekta ustvarili vrsto medijskih objav ter dogodkov, s ciljem (predvsem mladim) približati problematiko trajnostne prehrane. Na spodnji povezavi lahko poslušate, preberete in izveste več o poti naše hrane, razpoložljivih površinah za pridelavo, regenerativnem kmetijstvu, pesticidih, odpadni hrani in še veliko drugem. /// <https://focus.si/projekti/futr-za-jutr>

Vodnik po trajnostni prehrani je nastal v okviru projekta »Futr za Jutr«, ki ga sofinancirata Eko sklad j.s. ter Ministrstvo za okolje, podnebje in energijo. /// Izražena stališča in mnenja so izključna odgovornost avtorjev in ne odražajo nujno stališč in mnenj Evropske komisije.

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani  
COBISS.SI-ID 280620035  
ISBN 978-961-96933-9-1 (PDF)





Med obiskom računovodskega servisa smo poleg pogovora o številkah, poročilih in napovedih z zaposlenimi ob kavi načele tudi temo trajnostnega načina življenja. Strinjale smo se, da je trajnostni preobrat nujen in da je treba spremeniti tako sistem kot tudi navade posameznikov in skupnosti. Strinjale smo se tudi, da je današnji način življenja precej hiter in da nam pomembne stvari lahko spolzijo iz vsakdanjika. Računovodkinja je zavzdihnila in vprašala: »A nimate nobenega seznama, kjer bi lahko aktivnosti odključal in na hitro preveril, kaj lahko narediš?«

Takrat smo se ob tem vprašanju smejale. A mi ta ideja ni dala miru. Seveda ni mogoče narediti vseobsegajočega seznama posameznih aktivnosti, ki nas pripeljejo do idealnega trajnostnega življenja. Jasno je tudi, da so potrebne več kot zgolj majhne spremembe posameznikovega načina življenja, čeprav je tudi sprememba navad težka.

V nadaljevanju se bomo posvetili konkretnim korakom k trajnostnemu načinu življenja in delovanja na področju prehrane, najprej pa naj naštejemo nekaj splošnih načel, ki so lahko vodilo pri spreminjanju navad:

- \* Najpomembnejši je prvi korak, če ta vodi do naslednjega.
- \* Vsaka sprememba je postopna, nato postane rutina.
- \* Vsaka sprememba zahteva odločitev in določen napor.
- \* V spremembah moramo videti smisel in imeti motivacijo.
- \* Sodelovanje je pomembno.
- \* Vzdržnost je vodilo.
- \* Odlog nakupa in razmislek o potrebi reši marsikaj.
- \* Smo pomemben del širše zgodbe.
- \* Pa še kaj bi se našlo.

V okoljski organizaciji Focus smo prepričani, da so za oblikovanje in krepitev trajnostnih in etičnih prehranskih sistemov ključne spremembe politik, ki pa jih morajo dopolnjevati ali celo usmerjati dejanja posameznikov in skupnosti.

Vodnik pred vami je ravno to: vodnik oz. usmerjevalec za lažje odločitve o naši vlogi pri preobrazbi prehranskega sistema v bolj trajnostnega – takega, ki bo spoštoval in omogočal dostojno življenje pridelovalcev ter dostopno, zdravo in okolju prijazno hrano za vse.

Za tiste, ki želite globlji vpogled in razumevanje težav današnjega prehranskega sistema z vidika okolja in človekovih pravic, smo v sodelovanju z RTV Slovenija pripravili serijo člankov in oddaj Zeleni petek, z Radiem študent pa serijo oddaj Futr za Jutr, ki so na voljo kot podkast. Na družbenih omrežjih @FutrzaJutr smo na bolj lahkoten in zabaven, a ravno tako informativen način odkrivali zgodbe za sestavinami naših krožnikov in odpirali hladilnike sledilcev. Vse smo zbrali na povezavi <https://focus.si/projekti/futr-za-jutr>.



*Živa Kavka Gobbo, predsednica,  
Focus, društvo za sonaraven razvoj*

# Zakaj trajnostna hrana?

»Popoln obrok obsega juho, kruh, včasih slano pito, meso, malo dodanega škroba (krompir) in solato; sladica lahko je ali pa ne, na voljo pa mora biti vsaj kasneje, ob kavi. Takšen pogrinjek ne pokriva zdravega prehranskega razpona, ampak ideološkega – izkušnja pridelave hrane se kaže v hierarhiji, ki izraža vrednostni sistem,« je v knjigi Moji starši zapisal Aleksandar Hemon.

Dejstvo je, da sta tako način prehranjevanja kot tudi vsebina naših krožnikov kulturno pogojena, pogosto vezana na čustva. Informacij o ozadju sistema, ki

nam na policah supermarketov zagotavlja vse, od vsepovsod in ob vsakem trenutku, je dovolj. A spremembe načina prehranjevanja in kupovanja hrane so počasne, pogosto niso racionalne in osnovane na podatkih. To sta pokazali tudi raziskava [Prehranjevanje mladih v Sloveniji](#) in kvalitativna študija [Mladi fleksitarijanci v Sloveniji](#).

Aleksandar Hemon je v omenjenem romanu zapisal tudi, da so imeli njegovi stari starši na krožniku bistveno drugačno podobo – že meso je bilo prisotno zgolj enkrat tedensko. To kaže, da način, na katerega dojemamo »pravo kosilo«, ni vezan toliko na tradicijo kot na trenutno percepcijo tega, kaj naj bi bilo prav in kaj tradicionalno. To pa sooblikujejo današnja družba, prehranska industrija, politike, oglasi in celotna zabavna industrija.



Na globalni ravni sta pridelava in potrošnja hrane »krivi« za kar tretjino toplogrednih plinov (pridelava krme, deforestacija, industrijska reja, pesticidi, prevozi...), v Sloveniji pa kmetijstvo prispeva okoli 11 % toplogrednih plinov. Na globalni ravni je pridelavi hrane za živali namenjenih kar 63 % površin, v Sloveniji pa zaradi geografskih razmer, oblike terena industrijske pridelave manj, saj slovensko kmetijstvo temelji na malih in srednjih kmetijah. Zato je (pri nas) smiselna usmeritev v vse bolj okolju prijazno pridelavo, kot je ekološka..



Obenem sta prehranski sistem in kmetijstvo najbolj občutljiva na podnebne in okoljske spremembe (nepredvidljivi vremenski vzorci, pogostejše in daljše suše, intenzivnejša neurja ter dvig povprečne temperature), poleg tega pa prehranski sistem vsi potrebujemo, od njega smo življenjsko odvisni in ga skupaj sooblikujemo.

Sodobna, industrijska pridelava hrane, ki temelji na stalni razpoložljivosti, monokulturah, velikih količinah agrokemikalij, ki je pogosto tudi visoko procesirana, preden doseže potrošnika, ni vzdržna niti za planet niti za ljudi. Uničuje lokalno okolje, prispeva k podnebnim spremembam in neetično ravna z živalmi.

Ne naslanja se na tradicije, akumulirano znanje trajnostnega ravnanja z zemljo in okolju prilagojene rastline. Škoduje pa tudi malim in srednjim kmetijam, ki so steber trajnostnega kmetijstva. Trenutna oblika prehranskega sistema ruši samozadostnost, saj temelji na trgovanju namesto na zadovoljevanju potreb, na dobičkih in zatiranju namesto na spoštovanju, na hierarhičnih razmerjih namesto na sodelovanju. Razmerja moči so nepoštena (trgovska veriga napram malemu kmetu, korporacije napram staroselskim skupnostim, naftna industrija oz. agrokemikalije napram zdravju). Zato so potrebni več kot zgolj premislek in informacije, ki jih imamo danes več kot dovolj.

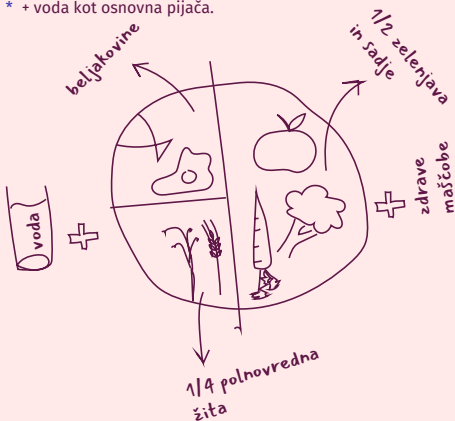
# KAKŠNA JE HRANA, KI JE ZDRAVA ZA PLANET IN ČLOVEKA?

Ko govorimo o prehrani, ne moremo mimo zdravja, kulture, navad, razpoložljivosti in še česa. Prehranska piramida, ki se je spomnimo še iz šolskih časov, pa tudi časov naših otrok, ni več primerna za ponazoritev zdravega prehranjevanja - tudi zato, ker ne upošteva načinov pridelave in predelave. Zato na kratko predstavljamo nekaj smernic, ki se v zadnjem času pojavljajo v Sloveniji in upoštevajo tako zdravje ljudi kot tudi zdravje okolja, v katerem živimo. Med drugim so bile sprejete tudi [nacionalne prehranske smernice](#).

## ZDRAV KROŽNIK

Zdrav krožnik je mednarodno uveljavljen način prikaza uravnoveženega obroka, ki ga uporabljajo številne institucije (v Sloveniji na primer Nacionalni inštitut za javno zdravje). Prikazuje zdravo razmerje med različnimi vrstami hrane in daje velik poudarek rastlinski prehrani. Njegova pomanjkljivost pa je, da upošteva samo zdravstveni vidik, ne pa tudi vpliva na okolje in človekove pravice:

- \* 1/2 krožnika: zelenjava in sadje (več zelenjave kot sadja),
- \* 1/4 krožnika: polnovredna žita (ne rafinirana), krompir,
- \* 1/4 krožnika: beljakovine (stročnice, ribe, jajca, manj rdečega mesa),
- \* + zdrave maščobe (olivno olje ipd.),
- \* + voda kot osnovna pijača.



Večina sodobnih prehranskih smernic, ki vključujejo tako zdravje človeka, ki se prehranjuje, kot tudi človeka, ki kmetuje (preko okolju prijazne pridelave), in zdravje planeta Zemlja, temelji na nekaj načelih: lokalno, sezonsko, čim manj procesirano (v obliki surovin), ekološko oz. okolju prijazno ter pravično. In čim manj pakirano (ne pozabimo na mikroplastiko).

## KLASIFIKACIJA HRANE NOVA

temelji na stopnji predelave. Tudi ta upošteva vplive na zdravje, ne pa tudi vidikov okolja in človekovih pravic. Vendar kaže na to, da sovpada s trajnostnimi vplivi – bolj kot je hrana predelana, bolj negativni so njeni vplivi na okolje.

- \* Vsaj 70 do 80% nepredelane ali minimalno predelane hrane (sadje, zelenjava), kulinarne sestavine (olje, sladkor, sol),
- \* predelana živila (kruh, sir),
- \* ultra predelana živila (priporočeno največ 10% delež prehrane): prigrizki, sladke pijače

Na krožnikih v Sloveniji je delež ultra predelanih živil kar 25%.

## PLANETARNA DIETA

Planetarna dieta poleg zdravja človeka upošteva tudi zdravje planeta oz. okolja. Poleg vplivov na zdravje upošteva tudi znanstvene ugotovitve o vplivih na podnebne spremembe (EATLancet, 2025<sup>1</sup>). Poudarek je na večji količini nepredelane rastlinske hrane, ki je pridelana okolju prijazno. Ta shema povezuje zdravje naših teles in družb z zdravjem našega okolja – planeta. Planetarna dieta ni dieta za hujšanje in ne zahteva, da postanemo vegani ali vegetarijanci. Tudi ta pristop temelji na razmerjih:

- \* 1/2 krožnika sestavljata sadje in predvsem zelenjava,
- \* 1/2 krožnika pa sestavljajo polnozrnata žita, rastlinski viri beljakovin, kot so fižol, leča, čičerika in oreščki, nenasičena rastlinska olja ter manjša količina mesa in mlečnih izdelkov.



1 EAT–Lancet Commission. (2025). Healthy diets from sustainable food systems: Summary report. EAT. [https://eatforum.org/wp-content/uploads/2026/04/EAT\\_Summary-Report\\_2025\\_v1.pdf](https://eatforum.org/wp-content/uploads/2026/04/EAT_Summary-Report_2025_v1.pdf)

# KAKO KUPOVATI TAKO HRANO?



Trajnostno prehranjevanje je lahko enostavno, če ga dobro načrtujemo. Vsak teden naredimo načrt obrokov in ne pozabimo na nakupovalni listek – ta nam omogoča, da kupimo le tisto, kar res potrebujemo, s čimer tudi privarčujemo. Nakupovalni listek je nujen, tedenski načrt pa pomemben.

Preden se odpravimo v nabavo, pregledamo, kaj že imamo in kaj je treba dokupiti.

Sestavine naj bodo čim manj pakirane. Pogosto lahko kupujemo brez embalaže (kar pomeni, da je nujna oprema ob obisku trgovine nekaj posodic in vrečka za večkratno uporabo).

Sestavine naj bodo čim bolj lokalne (bližnja kmetija, zabožčki, tržnica) in po možnosti ekološko pridelane.

Sestavine naj bodo čim manj predelane. Tako se lahko v veliki meri izognemo palmovemu olju (in še čemu).

Sestavine, ki jih pri nas ne pridelamo, naj bodo opremljene s certifikati, ki zagotavljajo pravičnost v dobavni verigi in okolju prijazno pridelavo (primer je certifikat pravične trgovine).

Sestavin nakupimo ravno prav, da ne povzročamo zavržkov hrane. Hrano, ki jo imamo doma, pa predelamo in porabimo.

Predvsem pa C preišljeno v nakup. Porabimo, kar imamo, izmenjajmo si v skupnosti in uporabimo domišljijo.



Živila, ki jih kupujemo, lahko na grobo razdelimo v tri kategorije glede na rok trajanja:

živila, ki jih imamo lahko dlje časa in predstavljajo stalnico: moka, olje, testenine, riž, suhe stročnice;

Sveža živila, kot so sezonsko sadje in zelenjava ter mlečni izdelki. Takih izdelkov je smotrno v sezoni kupiti malo več in jih zamrzniti. Tako lahko jagode kupimo v sezoni in jih shranimo za pozimi v obliki marmelad ali zamrznemo. Paradižnike lahko zakuhamo v paradižnikovo omako, ki nam bo na voljo vse leto. Pri svežih živilih je najpomembneje, da jih kupimo le toliko, kolikor jih bomo zagotovo porabili.

živila, ki imajo relativno dolg rok trajanja: vložena zelenjava, marmelade, predelani mlečni izdelki, zamrznjeno sadje in zelenjava;



V glasilu Etični potrošnik 7 – lačni pravice (<https://focus.si/eticni-potrosnik-07/sheme-povezovanja-ep7>) smo zbrali sheme povezovanja s povezavami do konkretnih praks:

# SHEME POVEZOVANJA

## NEPOSREDNI NAKUP PRI KMETU

V Sloveniji je še vedno razširjena neposredna prodaja hrane od lokalnih kmetov brez posrednikov, ki temelji na zaupanju, osebnih stikih in priporočilih ter krepi skupnost. Kupci so lahko občasni ali redni. Naročanje in prevzem sta prilagojena kmetiji: za stalne izdelke veljajo dogovorjeni termini, za sezonske pa kmet zbira naročila.

## SKUPNOSTNI PREVZEM

Skupnostno naročanje povezuje kmete in potrošnike v skupinsko naročanje lokalne hrane, ki temelji na zaupanju, solidarnosti in skupnem načrtovanju. Kmetom prinaša stabilnejši dohodek, potrošnikom pa dostop do svežih, sezonskih živil, hkrati pa krepi lokalno gospodarstvo in zmanjšuje okoljske vplive. Skupnosti se s kmeti vnaprej dogovorijo o količinah ter načinu in pogostosti prevzema, navadno tedensko.

## ZELENJAVNI (SADNI) ZABOJČEK

Zelenjavni zaboječki je naročniški paket sezonske zelenjave (včasih tudi sadja), ki povezuje potrošnike z lokalnimi pridelovalci. Spodbuja lokalno, sezonsko prehrano, zmanjšuje potrebo po transportu in kmetom zagotavlja stabilnejši dohodek. Vsebinsko je mogoče prilagajati, včasih vključuje tudi uvožene pridelke. Uporabnikom pomaga bolje razumeti sezonskost in izvor hrane ter krepi pravičnejše plačilo za kmete. Možna sta organiziran prevzem na prevzemnih točkah ali dostava na dom.

## (KMETIJSKE) ZADRUGE

Kmetijske zadruge povezujejo kmete, predelovalce in druge deležnike za razvoj trajnostne lokalne preskrbe. Krepijo male kmetije, zagotavljajo pravičnejše plačilo ter omogočajo skupen nastop na trgu, pri čemer temeljijo na demokratičnem odločanju. Spodbujajo ekološko kmetijstvo, povezovanje z mesti in ohranjanje dediščine. Pogosto jih ustanovijo manjše kmetije, sodelujejo pa tudi z javnimi ustanovami. Naročilo in prevzem sta organizirana na različne načine, od zaboječkov do dostave in cateringa, s čimer se povečuje dostopnost lokalne hrane.

## IZMENJAVA PRESEŽKOV

Izmenjava vrtnih pridelkov je skupnostna praksa deljenja presežkov, semen, znanja in izkušenj, ki temelji na solidarnosti in medsebojni pomoči. Krepi samooskrbo, povezanost ter spoštovanje do hrane in narave. Povezuje ljudi različnih starosti in izkušenj z namenom deljenja in učenja. Izmenjave potekajo občasno, pogosto v okviru lokalnih dogodkov, ki krepijo skupnost.

# OSNOVNI PRINCIPJI

→ lokalno  
→ sezonsko  
→ ekološko  
→ pravično

## ZAKAJ JESTI lokalno

»Lokalna hrana nam je blizu, zato je edina prava odločitev. V Sloveniji so standardi pridelave visoki in nadzorovani, zato lahko z velikim zaupanjem izberemo hrano, ki pride iz bližnjega sadovnjaka, njive, hleva, vinograda, pašnika.

Z nakupom lokalne hrane podpremo veliko več, kot zgolj zdravo, kakovostno in preverjeno hrano. Podpremo pokritje proizvodnih stroškov pridelka/proizvoda, trajnostni razvoj kmetije s poudarkom na naravi prijaznemu kmetovanju, ki ga družba vedno bolj zahteva, občasnno zaposlitev brezposelne sosedje, obdelano zeleno podeželje, ki privabi turiste, dostojno življenje kmeta, svoje zdravje, saj vem, kaj jem (v Sloveniji imamo zelo regulirano pridelavo hrane), ustavitev pozidave najboljših kmetijskih zemljišč, ki so tako za vedno izgubljena, skrb za pljuča Slovenije - gozd, biodiverzitetu, socialno varnost kmeta, prenos znanja in pridobivanje novih znanj ter kompetenc v kmetijstvu ... Ne podpremo zgolj kmeta in slovenskega kmetijstva, temveč tudi sebe. Potrošnik s svojim nakupom danes odloči, kakšno kmetijstvo želi imeti jutri. Vsi mi smo torej pomemben del trajnostnega kmetijstva, za katerega si prizadevamo – v vseh treh dimenzijah: okoljski, socialni in ekonomski.«

Doris Letina,  
Zveza slovenske podeželske mladine

## RIZOTA Z BUČKAMI

V posodo zlijte žličo ali dve olivnega olja in nanj stresite na kocke narezano manjšo čebulo.

Počakajte, da porumeni, in ji dodajte še dva nasekljana stroka česna.

Zatem dodajte na koščke narezano bučko ali dve (odvisno od velikosti in vaše lakote). Bolj vodene ali maslene bučke so boljše od čvrstih bučk, če želite res dobro rižoto. Lahko pa seveda uporabite katere koli – vse od tistih majhnih do največjih.

Bučke posolite in premešajte ter pustite, da se prepražijo oz. pokuhajo. Posodo med praženjem/kuhanjem pokrijte, bučke pa vsaki dve minuti premešajte.

Ko spustijo vodo, nastane gosta zmes, ki ji dodajte riž in sesekljan peteršilj. Vse skupaj malo premešajte in pustite kakšno minuto, nato pa zalijte z vodo, premešajte in pustite, da se riž skuha.

Ko je riž skuhan, lahko dodate še malo olivnega olja in posujete s sveže sesekljanim peteršiljem. Ko postrežete, lahko dodate še malo parmezana ali svežih zelišč.

Če imate veliko bučk, naredite več bučkine osnove in si jo prihranite še za kdaj drugič. Lahko jo shranite tudi v zamrzovalniku. Rižota iz bučkine osnove, ki jo pustite stati kakšen dan, je še boljša.

## SOLATA IZ LEČE

Kuhano lečo dajte v posodo, dodajte ji sesekljan por ali mlado čebulico. Lahko dodate še kakšen kos (češnjevega) paradiznika, če ga imate. Vse skupaj posolite in dodajte malo popra. Potem dodajte še olivno olje in malo kisa ter vse skupaj dobro premešajte. Lečo lahko shranite in uporabite pri naslednjih obrokih.

## VLOŽENA CVETAČA

Če imate zelenjave preveč, jo lahko tudi vložite (fermentirate), predlaga kuhar in kmet Črt Butul. Postopek je preprost in zabaven, saj dopušča, da ste kreativni. Izberite zelenjavo in jo narežite na poljubno velike kose ter jih naložite v kozarec. Narezani zelenjavi dodajte začimbe (npr. sesekljano čebulo, brinove jagode, koriander, poper, kumino, gorčična semena – ne vseh naenkrat, seveda). Ločeno pripravite slanico – dovolj sta žlica ali dve soli na liter vode. S pripravljeno slanico zalijte zelenjavo, tako da bo vsa pod vodo. Kozarec zaprite s pokrovom in pustite zelenjavi, da v hladilniku fermentira 7–10 dni. Recept je na voljo tudi v video obliki.

Recepti so del zbirke *Tedenski jedilnik Futr za jutro* – poletje, za katero so recepte prispevali sledilci in sledilke profila [@futrzejutro](#).

## ZAKAJ JESTI sezonsko

»Sezonska zelenjava je dobra že zaradi samega okusa. Če jo imaš v hladilniku, zdrži dolgo časa, je sveža, kakovostna. Je lokalna. Z nakupom se podpira tudi domačega kmeta. To je pomembno sploh zato, ker nas je čedalje manj, sploh teh, ki pridelujemo zelenjavo. S tem dobiš tiste vitamine, ki jih potrebuješ. Če uživaš sezonsko in domačo zelenjavo, to dobro dene na samo prebavo.

V smislu narave – veliko lažje je pridelovati sezonsko, ker ne bi potrebovali vseh teh rastlinjakov, vse bi lahko zunaj delali. Je pa danes težje pridelati na primer sezonsko solato, ker ni vode, vremenske razmere so drugačne, tako da je danes zelo težko obdržati to sezonsko.«

Nataša Hribar,  
Kmetija Zajček

Eden izmed razlogov za uživanje sezonske (in lokalne) hrane je tudi okolju škodljiva intenzivna pridelava sadja in zelenjave, ki je na voljo tudi izven sezone rasti. Tak primer so uvožene jagode, ki še posebej v zimskem času prihajajo predvsem iz Španije. V ogromnih nasadih v provinci Huelva, ki velja za evropsko središče jagodičevja, pod neskončnim morjem plastičnih rastlinjakov poteka intenzivna industrijska pridelava. Ta regija proizvede več kot 250.000 ton jagod na leto, kar zahteva ogromne količine virov in poceni delovne sile. V pomoč vam je lahko koledarček sezonskega sadja in zelenjave, ki pa je odvisen tudi od vremenskih razmer.



## pomlad (MAREC-MAJ)

jagode, češnje, marelice, hruške, jabolka, blitva, artičoke, brokoli, (divji) šparglji, špinača, grah, bob, spomladanska čebula, por

## poletje (JUNI-AVGUST)

jagode, maline, borovnice, robide, fige, marelice, češnje, nektarine, breskve, slive, lubenice, melone, paradižnik, jajčevci, bučke, šparglji, kumare, paprika, redkev, korenje, blitva, por, solata

## jesen (SEPTEMBER-NOVEMBER)

borovnice, maline, robide, hruške, kaki, fige, jabolka, granatna jabolka, namizno grozdje, kivi, zelje, paprika, solata, cvetača, paradižnik, kumare, brokoli, redkvice, stročji fižol, rdeča pesa

## zima (DECEMBER-FEBRUAR)

kivi, mandarine, pomaranče, jabolka, hruške, grenivke, zelje, radič, motovilec, korenček, cvetača, por, zelena, brokoli, buče, špinača, blitva, artičoke

## BOLGARSKA SOLATA

Bolgarsko solato se dela konec avgusta. »Avgusta je na 'trti' paradižnik že zelo zrel, pa tudi še zelen. Čebulo imamo že pobrano, imamo tudi mešane, zelene in rdeče paprike.

Potrebuješ nezrel in napol zrel paradižnik, ki je mešano roza zelene barve, ter paprike vseh barv in čebulo. Čebulo prepražiš, dodaš nariban zelen paradižnik, narezan polzrel paradižnik, paprike drobno nasekljaš. Nato dodaš kis, ki je zmešan z vodo, in vse skupaj kuhaš. Dodaš malo sladkorja in sol. To kuhaš do vretja in samo preložiš v kozarce. Zapreš in lahko ješ celo zimo.

Zanimiva je tudi zato, ker porabimo stvari, ki bi jih sicer vrgli stran (zavrgli), kot je paradižnik, ki ni dozorel. S kakovostno zelenjavo pa se na ta način oskrbimo za čez celo leto.«

Nataša Hribar,  
Kmetija Zajček

## ZAKAJ JESTI ekološko

»Ko kupite ekološke pridelke, podprete ohranjanje rodovitnih, živih tal, čiste vode in biotske raznovrstnosti. Tako kmetijstvo ni dobro le za nas in naravo danes in tukaj, ampak tudi za vse, ki pridejo za nami, ki bodo želeli dobro živeti in ne le preživeti. Omogoča, da z majhno porabo energije in surovin ter dovolj znanja pridelamo okusno hrano in dovoljšnjih količinah. Seveda je ta vedno sezonska, saj brez umetno ustvarjenega okolja in tal pač zraste to, kar omogoča vreme. In pridelka je lahko veliko, lahko je zelo raznovrsten, več kot dovolj za vse!

Veliko govorimo o čebelah, a za ohranjanje možnosti kmetovanja so divji oprasovalci še bolj pomembni. Enako velja za življenje v tleh; to je očem skrito, a za dolgoročno rodovitnost tal vsaj tako pomembno, kot tisto nad tlemi. Ekološko kmetijstvo omogoča življenje tako nad kot tudi pod tlemi. Ko kupite ekološko, se odločite za podporo dobremu počutju živali, za sistem, ki nasprotuje genskemu inženieringu in ki deluje v skladu z naravo, ne proti njej.

Življenje kmetov ni romantično, ni pobiranje pridelkov v visokih petah na dehtečih poljih ob sončnem zahodu. Izpostavljeni so trgu in podnebnim spremembam. Podeželje se stara in ponekod prazni. Zato raziskujemo<sup>1</sup>, kako ekološko kmetijstvo narediti privlačno tudi iz ekonomskega in socialnega vidika – da bo odločitev za ekološko samoumevna.

Vsi si želimo več lokalno pridelane hrane. Če je pridelana z rabo pesticidov, umetnih gnojil, posledice take pridelave nosimo mi, lokalci, še najbolj najbližji sosedje kmetov. Žal je namreč tako, da pač vse, kar je lokalno, ni nujno ekološko. Obratno pa velja – le lokalno pridelano je zares lahko ekološko.«

## RIZOTA S KOROMAČEM IN ARTIČOKAMI

Sestavine: 2 artičoki, 1 korenček, 1 čebula, 1 koromač, sol, riž, olivno olje

V litru in pol vode skuhamo korenček, čebulo, 1/4 glavnice koromača (ostalo prihranimo) in očiščeni ter na pol prerezani artičoki. Rahlo solimo in kuhamo približno 20 minut, da se artičoka zmehča. Na olivnem olju prepražimo čebulo in ji, ko postekleni, dodamo riž. Zalivamo ga z zelenjavno vodo, ki je nastala pri kuhanju zelenjave. Od zelenjave, ki smo jo kuhali, obdržimo artičoko, ostale ne zavrzemo, ampak porabimo za kaj drugega, npr. v solati ali kakšni drugi juhi. Malo pred koncem kuhanja dodamo rižu skuhami in na četrtnine narezani artičoki in na rezine narezan svež koromač, ki nam je ostal na začetku. Po želji še solimo in dodamo curek ali dva olivnega olja.

Alexandra in Gregor,  
Zeleni zabojček

## ZAKAJ JESTI pravično

»Zaradi naših prehranjevalnih navad smo prav vsak dan povezani s celim svetom. Ko spijemo jutranjo kavo ter si zraven privoščimo rogljiček s čokolado, smo se povezali s pridelovalci kave v Braziliji, pridelovalci kakava v Afriki ter pridelovalci sladkorja (in palmovega olja) v Aziji. Zato je izbira hrane iz sistema pravične trgovine globoko etična odločitev, ki vpliva na globalno pravičnost in trajnostni razvoj. Konvencionalni trgovski sistem prepogosto temelji na izkoriščanju najšibkejših členov v verigi – malih kmetov in kmetič ter delavk in delavcev iz držav pridelovalk. Ko kupujemo hrano z oznako pravične trgovine (kot so kava, kakav, čaj, banane ali riž), neposredno podpiramo sistem, ki pridelovalcem zagotavlja pošteno plačilo in stabilne odkupne cene. To jim omogoča bolj dostojno življenje, dolgoročno varnost in boljše delovne pogoje ter spodbuja njihovo združevanje v zadruge, s čimer se lažje uprejo diktatu velikih korporacij. Zagotavlja pa tudi, da v verigi ni izkoriščanja otrok in da so delovni pogoji varni, ter skrb za okolje. Z vsakim nakupom tako glasujemo za svet, v kakršnem želimo živeti, etični potrošnik pa ve, da je včasih manj, a kakovostno in pravično ključ do boljšega jutri.«

Živa Lopatič, vodja Pravične trgovine v Sloveniji

### OVSENA SKLEDA S CIMETOM IN BOROVNICAMI

**Sestavine:** 2 žlici sveže narejenih ovsenih kosmičev (iz lokalne ekološke pridelave), 2 jedrci nadrobljenih orehov (iz lokalne ekološke pridelave), po 1 žlička lanenih in sončničnih semen (iz lokalne ekološke pridelave), ½ žličke cimeta + 1 žlička kakava (iz pravične trgovine Fairtrade), 1 pest nabranih svežih ali zamrznjenih borovnic, 1 žlička nerafiniranega trsnega sladkorja ali 2–3 nasekljani datlji iz Palestine (iz pravične trgovine - Fairtrade), vroča voda.

**Priprava:** V skledo nasujete kosmiče, semena, orehe, cimet, kakav (in sladkor ali datlje, če jih uporabite).

Preljite z vročo vodo, dodajte zamrznjene borovnice in premešajte.

Pokrijte in pustite stati 5 minut, da kosmiči nabreknejo.

Zraven se prileže skodelica kave ali črnega čaja (iz pravične trgovine - Fairtrade).

# KAJ SKUHATI?

Za lažjo izbiro, kaj in kako skuhati v sezoni, da bo čim manj odpadne hrane, smo pripravili nabor nekaj jedilnikov in receptov, ki vam lahko služijo kot navdih.

Naš dom je namreč vir **44%** vse odpadne hrane v Sloveniji, kar na letni ravni nanese več kot 35 kg odpadne hrane na osebo. Najbolj skrb vzbujajoče pri tem pa je, da je kar tretjina te zavržene hrane še užitne (hrana, ki bi jo lahko pojedli ali drugače uporabili, če bi ravnali drugače). To je hrana, ki se nam je pokvarila zaradi neprimerne shranjevanja, hrana, ki je ne pojememo in je ne porabimo v drugih receptih, ali hrana, ki nam enostavno ni všeč.

44% odpadne  
hrane nastane  
doma!

V nadaljevanju ponujamo nekaj idej za to, da bi se izognili odpadni hrani in da bo kuhinja dišala po trajnostnem:

*tedenski in sezonski jedilniki* → pomladni  
→ poletni  
→ jesenski  
→ zimski

Tedenski in sezonski jedilniki so nastali v sodelovanju s sledilci profila [@futrzejutr](#). Cilj je bil zbrati recepte, ki so enostavni, hitri, dobri in primerni tudi za plitvejše denarnice. Jedilnik je zastavljen tako, da porabimo vse surovine, tudi ostanke, ki jih spremenimo v nove jedi. Jedilniki so razdeljeni po letnih časih oz. sezonah.

Tedenski jedilnik lahko prilagodite na dva tedna. Pri tem vam je lahko v pomoč tudi seznam surovin, ki smo jih razdelili na sveže in tiste, ki jih lahko kupimo tudi na zalogo. Vsaka knjižica vsebuje tudi bonus recept: Sezonski jedilnik [Pomlad](#), Sezonski jedilnik [Poletje](#), Sezonski jedilnik [Jesen](#), Sezonski jedilnik [Zima](#)

*tradicionalna malo drugače*

Morda vam diši bolj tradicionalna hrana? Umanotera je pripravila kuharsko knjigo [Babičina podnebna kuharica](#), v kateri so tradicionalni recepti v podnebju prijaznejših in bolj trajnostnih različicah. Recepte so prispevali tako poklicni kot ljubiteljski kuharji, vsem predlagateljem jedi pa je skupno to, da uživajo ob pripravi in preizkušanju podnebnju prijazne hrane.

## metovno in trajnostno

Morda iščete navdih v mednarodnem okolju? Kuharska knjiga Our Food. [Our Future – Sustainable Cookbook](#) (Naša hrana. Naša prihodnost - Trajnostna kuharica) združuje recepte iz različnih držav Evrope (tudi Slovenije), Južne Afrike in Brazilije. Recepti temeljijo na tradicionalnih, dostopnih, pogosto rastlinskih sestavinah in opozarjajo na pomen pravičnih dobavnih verig, okolju prijazne pridelave ter spoštovanja ljudi, ki pridelujejo hrano.

Seveda to ni izčrpen seznam trajnostnih receptov, lahko pa vam služi kot vodilo pri nakupovanju hrane, ustvarjanju lastnih receptov ali pripravi obrokov na hitro, a vendar z upoštevanjem vplivov na okolje in družbo ter z ohranjanjem dobrega okusa.

## zanimive vsebine

Naštevamo zgolj nekaj uporabljenih virov, več o sonaravnem razvoju na področjih prehrane, mobilnosti in energije si lahko preberete na spletni strani [www.focus.si](http://www.focus.si)

Priporočamo v ogled, branje in poslušanje:

<https://focus.si/projekti/futr-za-jutr/>

Instagram in Facebook Futr za Jutr @futrzejutr

<https://www.instagram.com/futrzejutr>

Podkasti znanstvene redakcije Radia Študent

(<https://radiostudent.si/znanost/futr-za-jutr/>):

- \* Pritiski kapitala so tudi za tla preveliki (27. 3. 2026)
- \* Mi kupujemo hrano v Italiji (13. 3. 2026)
- \* Čezatlantski futr (9. 1. 2026)
- \* Nabiralke Futra za jutro (14. 11. 2025)
- \* Obiralci futra za jutro (10. 10. 2025)
- \* Pridelovalci Futra za jutro (23. 9. 2025)
- \* Na planino kravce past (26. 8. 2025)
- \* Pot sveže prehrane (29. 7. 2025)
- \* Futr za pojutršnem (27. 6. 2025)
- \* Za stalen pridelek je namakanje nujno (23. 5. 2025)
- \* Trajnostni kmetijsko-prehranski sistem (25. 4. 2025)
- \* Primarni odpadki (28. 3. 2025)
- \* Regenerativno kmetijstvo (28. 2. 2025)
- \* Adijo, kemični pesticidi! (18. 1. 2025)
- \* Ali drži, da večanje kmetij pospešuje upad biodiverzitete (21. 12. 2024)
- \* Nove genomske tehnike (23. 11. 2024)
- \* Vpeljava naravi prijaznejših praks v kmetijstvo (26. 10. 2024)
- \* Naravovarstveni cilji v kmetijskih politikah (28. 9. 2024)

Prispevki Zeleni petek MMC RTV Slovenija  
(<https://www.rtv slo.si/okolje/zeleni-petek>):

- \* Embalaža za hrano: Odpadek je v pravem zabojniku, a ne bo nujno tudi recikliran. (20. 6. 2025)
- \* Kako se bo v naslednjih desetletjih spreminjala naša prehrana? (13. 6. 2025)
- \* Kako trajnostna je košarica osnovnih živil? (6. 6. 2025)
- \* Zaradi dostopnosti je hrana nekaj samoumevnega, zato jo brez težav vržemo v smeti (30. 5. 2025)
- \* »Radi bi jedli več zelenjave. A smo 'zavozili' predelovalno industrijo.« (23. 5. 2025)
- \* Kako daleč je razvoj v laboratoriju vzgojenega mesa? (16. 5. 2025)
- \* »Brez čebel bi sadje postalo zelo dragoceno – pridelek bi bil siromašen ali pa ga sploh ne bi bilo« (9. 5. 2025)
- \* Samooskrba in varnost hrane: ob morebitni krizi bi hitro nastopile težave (25. 4. 2025)
- \* Brez namakanja bi zraslo le malo ali nič (18. 4. 2025)
- \* »Ne zavedamo se, kako malo imamo površin, na katerih lahko pridelujemo hrano.« (11. 4. 2025)

- \* Delo (2024). Ultraprocesirana živila preplavljajo naš jedilnik: kaj razkrivajo nove raziskave. Dostopno na: <https://www.delo.si/novice/slovenija/ultraprocesirana-zivila-preplavljajo-nas-jedilnik-kaj-razkrivajo-nove-raziskave>.
- \* Evropska komisija (2024). Koledar sadja in zelenjave. Dostopno na: [https://agriculture.ec.europa.eu/farming/crop-productions-and-plant-based-products/fruit-and-vegetables/fruit-and-vegetables-calendar\\_sl](https://agriculture.ec.europa.eu/farming/crop-productions-and-plant-based-products/fruit-and-vegetables/fruit-and-vegetables-calendar_sl).
- \* FAO (2023). Food-based dietary guidelines – Slovenia. Dostopno na: <https://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/regions/countries/slovenia/en>.
- \* Focus (2022). Tedenski Jedilnik: Futr za Jutr. Dostopno na: <https://focus.si/publikacija/jedilnik-futr-za-jutr>.
- \* Focus (2023). Mesa Slovenci pojemo preveč, kar negativno vpliva tako na zdravje kot okolje. Dostopno na: <https://focus.si/mesa-slovenci-pojemo-prevec-kar-negativno-vpliva-tako-na-zdravje-kot-okolje>.
- \* Focus (2023). Mladi fleksitarijanci: prehranjevalne navade mladih v Sloveniji (poročilo raziskave). Dostopno na: <https://focus.si/wp-content/uploads/2023/06/21-21-OFOF-poroc%CC%8Cilo-mladi-fleksitarijanci-pdf>.
- \* Focus (2023). Prehranjevalne navade mladih v Sloveniji (poročilo raziskave). Dostopno na: <https://focus.si/wp-content/uploads/2023/06/21-21-OFOF-PREHRANJEVALNE-NAVADE-MLADIH-V-SLOVENIJI-pdf>.
- \* Monteiro, C. A. et al. (2019). Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system. Dostopno na: <https://openknowledge.fao.org/bitstreams/5277b379-0acb-4d97-a6a3-602774104629/download>.
- \* Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ). Ali v vašem gospodinjstvu preveč hrane konča v smeteh? Dostopno na: <https://nijz.si/nijz/ali-v-vasem-gospodinjstvu-prevec-hrane-konca-v-smeteh>.
- \* Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ). Kako sestaviti zdrav krožnik? Dostopno na: <https://nijz.si/obmocna-enota-koper/kako-sestaviti-zdrav-kroznik>.
- \* Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) (2022). Priporočila glede uživanja rdečega mesa in mesnih izdelkov. Dostopno na: <https://nijz.si/zivljenjski-slog/prehrana/priporocila-glede-uzivanja-rdecega-mesa-in-mesnih-izdelkov>.
- \* Nasa Superhrana (2025). Jesenska svežina. Dostopno na: <https://www.nasasuperhrana.si/clanek/jesenska-svezina/>
- \* Our Food. Our Future: Sustainable Cookbook (2023). Dostopno na: <https://ourfood-ourfuture.eu/wp-content/uploads/2023/04/OFOF-sustainable-Cookbook.pdf>.
- \* Prehrana.si. Mediteranska prehrana. Dostopno na: <https://prehrana.si/raziskave-in-clanki/mediteranska-prehrana>.
- \* Umanotera (2023). Babičina podnebna kuharica. Dostopno na: <https://www.umanotera.org/publikacija/babicina-podnebna-kuharica>.
- \* Umanotera (2025). Vodnik za prehod v trajnostni sistem oskrbe s hrano. Dostopno na: <https://www.umanotera.org/wp-content/uploads/2025/11/Vodnik-za-prehod-v-trajnostni-sistem-oskrbe-s-hrano.pdf>.
- \* Vlada Republike Slovenije (2025). Skoraj en obrok na osebo: Slovenska gospodinjstva tedensko zavrzemo več ton hrane. Dostopno na: <https://www.gov.si/novice/2025-09-26-skoraj-en-obrok-na-osebo-slovenska-gospodinjstva-tedensko-zavrzemo-vec-ton-hrane>

# ODKLUKNICA:

## MOJI KORAKI K TRAJNOSTNI PREHRANI

Vsak človek je vesolje zase. A z mislijo na pogovor v računovodskem podjetju smo skušali pripraviti »nakupovalni listek« z dejanji, s katerimi lahko preverimo ali smo pri prehranjevanju trajnostni. Služijo lahko kot vodilo in niso izčrpani.

Dober tek.

### IZBIRA HRANE

- Pogosteje izbiram rastlinsko hrano (zelenjava, sadje, stročnice, žita).
- Zmanjšujem porabo mesa, še posebej rdečega.
- Izbiram sezonska živila.
- Izbiram lokalno pridelano hrano.
- Kupujem neposredno od kmeta.
- Izbiram ekološko oziroma okolju prijazno pridelano hrano (npr. integrirano, regenerativno).
- Pozoren/-na sem na certifikate (npr. ekološko, pravična trgovina).
- Kupujem manj predelane hrane.

### NAČIN NAKUPOVANJA

- Nakup načrtujem.
- S sabo imam nakupovalni listek / seznam.
- Kupujem samo toliko, kot potrebujem.
- Izbiram izdelke z manj embalaže ali brez nje.
- Uporabljam lastne vrečke, embalažo ali posode.
- Podpiram lokalne pridelovalce in tiste, ki uporabljajo okolju prijazne prakse.
- Imam svoj vrt / sam\_a pridelujem hrano.

## **KUHANE IN PREHRANJEVANJE**

- Doma kuham čim pogosteje.
- Obroke pripravljam iz osnovnih sestavin.
- Uporabljam celotna živila (npr. tudi olupke, liste, kjer je možno).
- Preizkušam nove rastlinske recepte.
- Sezonsko hrano konzerviram (marmelade, zamrznjeno sadje).
- Prilagam velikost porcij, da zmanjšam ostanke.

## **RAVNANJE Z OSTANKI HRANE**

- Načrtno uporabljam ostanke (npr. za nove jedi).
- Ostanke shranjujem pravilno.
- Zamrzujem presežke hrane.
- Kompostiram organske odpadke.
- Redno preverjam, kaj imam v hladilniku in shrambi.

## **ŠIRŠI VPLIV (SISTEMSKI VIDIK)**

- Informiram se o načinu pridelave hrane in njenem vplivu na okolje.
- Podpiram trajnostne prehranske pobude (npr. skupnostne vrtove, zadruge).
- Izbiram ponudnike, ki spoštujejo ljudi, živali in okolje.
- O trajnostni prehrani se pogovarjam z drugimi.
- Podpiram politike in prakse, ki omogočajo pravičnejši in bolj trajnosten prehranski sistem.

## **MOJ OSEBNI KORAK NAPREJ**

zbral/-a sem en konkreten nov korak, ki ga bom uvedel/-a ta mesec:

---

---

---

---

---