



Kmetijsko gozdarska zbornica Slovenije

Varna hrana & dobra higienska praksa ~ zakaj lahko sklepamo, da so živila s kmetije in DDK manj obremenjena in boljša

**Spletni seminar „Varna hrana in inšpekcijske
ugotovitve“**

Gabrijela Salobir, KGZS - SKS

V Ljubljani, 10. oktobra 2024



Stopnja varnosti slovenskih živil – Skladno s poročilom Agencije za varno hrano (2019 in 2021) ima Slovenija izredno visok delež vzorcev na 100.000 prebivalcev – 43,7 ! (vir: Letno poročilo Evropske agencije za varno hrano, 2019): *preračun na 17,1 vzorec/100.000 prebivalcev

Leto 2019 št. vzorcev na 100.000 prebivalcev	Delež vzorcev iz nacionalne pridelave	(%) vzorcev s preseženim MRL	(%) neskladnih vzorcev	
Slovenija	43,7	38,3	1,9 (0,74)*	1,4 (0,55)*
Vzorčne države na področju kratkih verig:				
Francija	12,3	43	3,1	1,6
Avstrija	18,6	38,3	2,0	1,0
Madžarska	26,6	58,1	1,4	0,9
Hrvaška	14,6	-	2,9	1,9
EU poprečje	17,1	46,6	2,7	1,3



1. Strokovna dejstva, ki podpirajo legitimnost enostavnejših pravil DHP na kmetiji z DD in kratke dobavne verige

Zmanjšano tveganje vnosa nekaterih nastajajočih mikrobioloških nevarnosti pri kratkih dobavnih poteh predelave živil, saj so: surovine, pomožna sredstva, krma vsa iz lokalnega okolja ali celo lastne kmetije.

Neposredna povezanost med primarno pridelavo in predelavo (spravilo, molža, zakol), kratek čas shranjevanja „surovin“ preden vstopijo v predelavo in prodajo končnemu porabniku;

- **KRATEK ČAS hrambe živil, je ključen za visoko mikrobiološko kakovost in varnost končnega izdelka**



1. Strokovna dejstva, ki podpirajo legitimnost enostavnejših pravil DHP na kmetiji z DD in neposredno prodajo (kratke dobavne verige)

Omejen obseg predelave na lastne surovine in dokupljene iz lokalnega okolja popolno nasprotje velikih industrij, kjer se surovine/pridelki množice pridelovalcev stekajo v obrat

- **predelava na kmetiji – morebitni kontaminanti v predelavi so omejeni sevi patogenov, ki so prisotni na lastni kmetiji in njeni okolici.**



Vidik mikrobiološke varnosti kratke dobavne verige (predelava na kmetiji in prodaja končnemu porabniku)

Predelava na kmetiji in prodaja končnim potrošnikom ima z vidika mikrobiološke varnosti specifične lastnosti:

A) zmanjšano mikrobiološko tveganje za potrošnika in skupnost;

B) izboljššan nadzor patogenih povzročiteljev in izboljššana mikrobiološka kakovost, ker:

- 1. predelava lastnih primarnih pridelkov/proizvodov;**
- 2. majhen obseg tehnoloških surovin od drugod (iz drugih trgov);**
- 3. neposredna predelava in prodaja;**
- 4. kultura varne hrane – vsi za vsakogar vedo, kaj delajo in imajo odnos do lastno pridelane hrane.**



Priložnost kratke dobavne verige (predelava na kmetiji in prodaja končnemu porabniku)

Kakovost in okus izdelka je boljša zaradi manj intenzivne obdelave/predelave, ker:

- A) KRAJŠI ČAS med primarno pridelavo in distribucijo izdelka;**
- B) Boljši nadzor mikrobiološke kakovosti primarnega pridelka/proizvoda.**

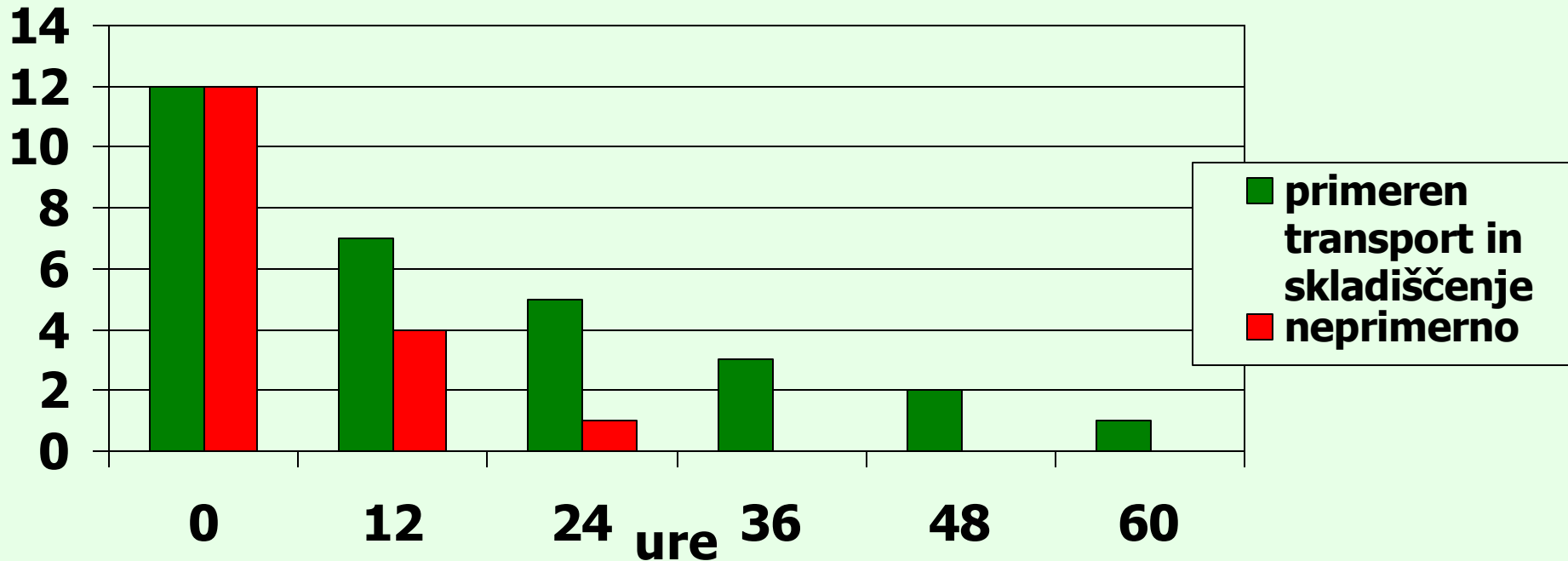
Primer:

Pri izdelavi soka – manj intenzivna obdelava (samo kratka termična obdelava ohrani več vitaminov, antioksidantov in fenolnih komponent).



Prednost kmetije, ki ponudi solato na krožniku ali tržnici

Upadanje vitalnih snovi v solati po pravilu





1. Tradicionalni načini predelave živil so bili prvotno ustvarjeni z naravno-življenjsko potrebo po zagotavljanju najvišje hranilne vrednosti !

2. Tradicionalna hrana posameznih držav ščiti svoje ljudi pred vsemi vrstami raka !

Vira:

Harasym J. s sod. Development of functional foods by traditional food processes, Sustainability of the Food System. Sovereignty, Waste, and Nutrients Bioavailability; Academic Press, 2020.

Prashat S.T., Navaneethan C. Sysrematic analysis of the role of different foods on breast, lung, and prostate cancer incidence, Food chemistry advances 4 (2024) 100733.



RAK



POSPEŠUJE rast las

celjenje ran

Izboljša stanje atopijskega dermatitisa

Jabolko na dan odžene zdravnika stran !

Zavira UV pigmentacijo kože

Lajša seneni nahod

diabetes



Kognitivne spremembe – srednje težke

izboljša mikrobiom ust

ščiti pred rosaceo

Vir: Zhang Y.s sod. Does an apple a day keep away diseases? Evidence and mechanism of action. Food Sci.Nutr. 2023;11:4926-4947.



Jabolko na dan odžene zdravnika stran !

- Polifenoli
 - Prehranske vlaknine
 - karotenoidi
 - Pektini
 - Antikarcenogene pečke...
-
- podpre mehanizme proti bolezenski debelosti;
 - z vezavo prostih radikalov ugodno regulira ekspresijo genov;
 - zauživanje 7 – 10 mg/kg telesne mase (TM)/dnevno povzroči izgubo telesne mase med 3 – 28 tednov;
 - celo jabolčni sok (240 – 720 mg/dan) v 4 – 12 tednih lahko pri debelih povzroči izgubo telesne mase;



Tradicionalno fermentirana = zorjena živila na kmetiji – podaljšana trajnost

1. konzerviranje s pomočjo fermentacije je tradicionalna dobra praksa na kmetiji tako za mesne izdelke, mlečne (surovo mleko) izdelke, zelenjavo, sadje → "funkcionalna živila" prebiotiki/probiotiki, ki hkrati preprečujejo kvar (kisline, alkohol, CO₂)

POZOR:

- Kasneje ne smemo dodati konzervanse s katerimi bi uničili funkcionalnost in prehransko nadstandradno vrednost živila



Posebnost mesnih izdelkov kemični aditivi

Telo

celica

Mitochondrij – celični organel

ALERGIČNE REAKCIJE

Citohrom b vsebuje Fe
v aktivni beljakovini

Dodatek NITRITNE soli

Prevezava HEMA (Fe) v MET – HEM:
za vedno neaktiven

Zadušitev na celični ravni





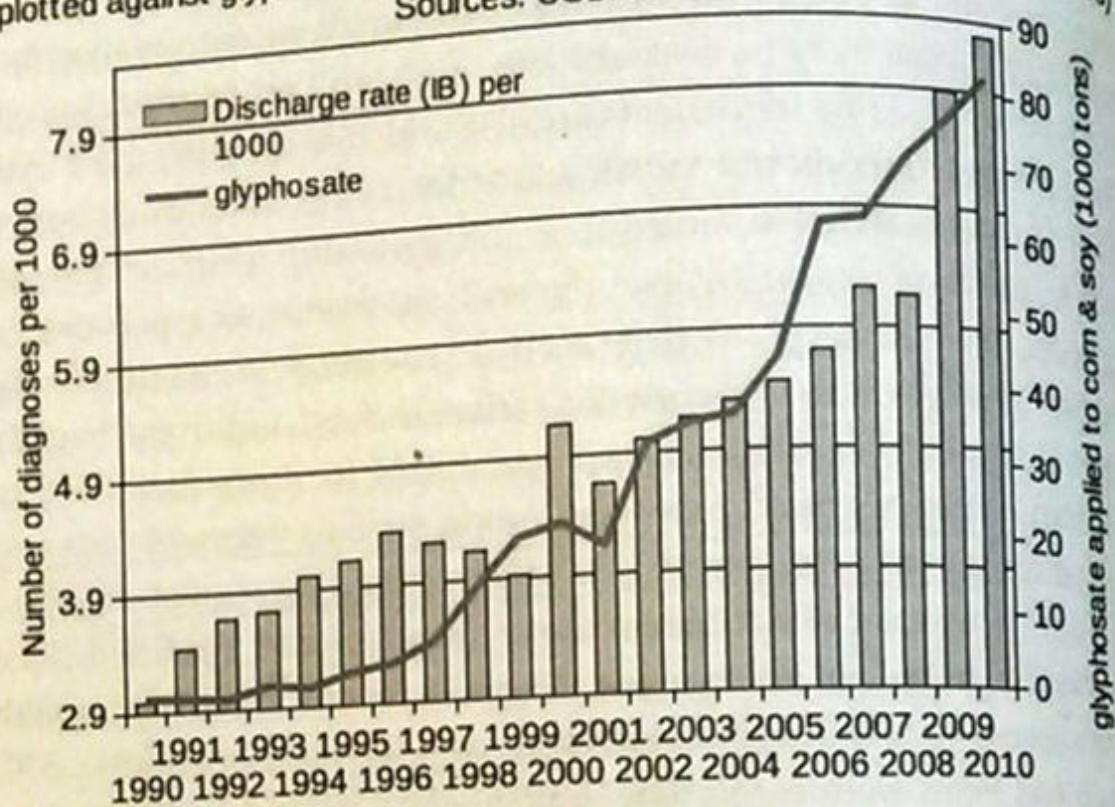
Kmetijsko gozdarska zbornica Slovenije



Desni graf predstavlja porast porabe glifosata v koruzi in na soji (v 1000 t) ter število diagnosticiranih vnetno črevesnih bolezni (Kronova bolezen in ulcerozni kolitis) – št. diagnosticiranih na 1000 prebivalcev.

Vir: T. O'Bryan, Autoimmune fix (How to stop the hidden autoimmune damage), Rodale, 2016.

Hospital discharge diagnoses (any) of Inflammatory Bowel disease (Crohn's and Ulcerative Colitis ICD 555 & 556) plotted against glyphosate applied to corn & soy ($R = 0.9378$, $p \leq 7.068e-08$)
Sources: USDA & CDC



(Diabetes in US (age adjusted))



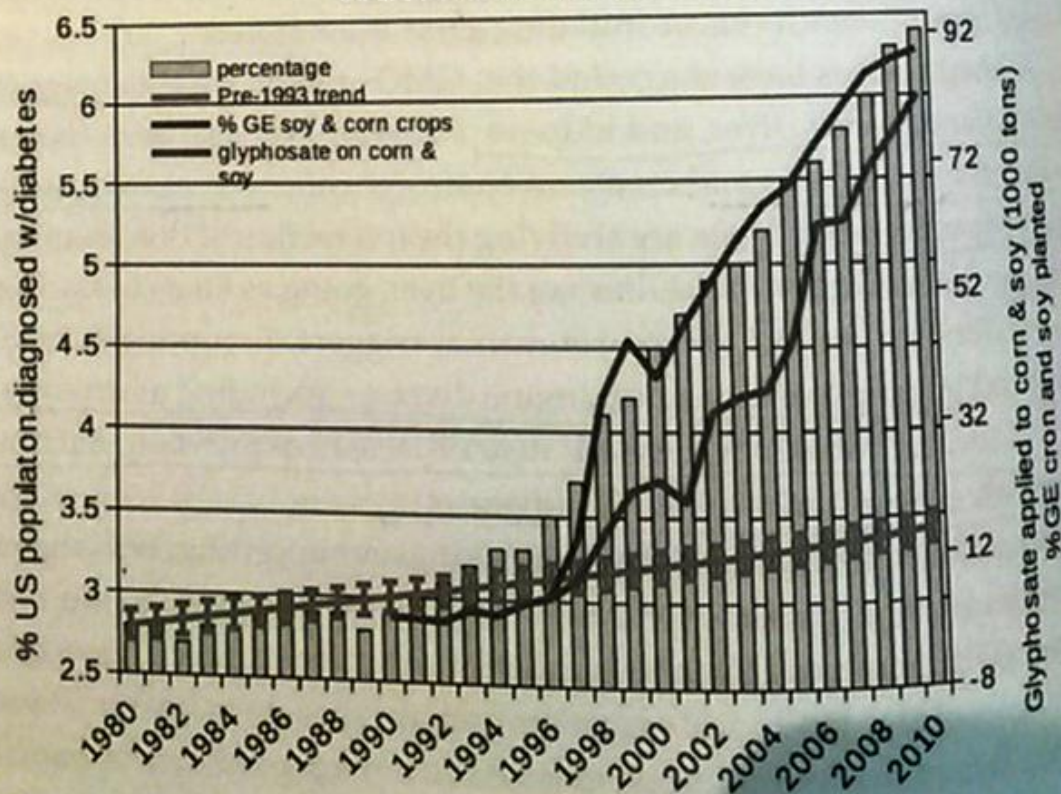
Kmetijsko gozdarska zbornica Slovenije



**Porast porabe
glifosata v koruzi in
na soji (v 1000 t)
ter število obolelih
za diabetesom – št.
diagnosticiranih na
1000 prebivalcev.**

**Vir: T. O'Bryan, Autoimmune
fix (How to stop the hidden
autoimmune damage),
Rodale, 2016.**

Prevalence of Diabetes in US (age adjusted)
plotted against glyphosate applied to corn & soy ($R = 0.971$, $p \leq 9.24e-09$)
along with %GE corn & soy grown in US ($R=0.9826$, $p \leq 5.169e-07$)
sources: USDA:NASS; CDC



Reprinted with permission from Nancy L. Swanson.



Kmetijsko gozdarska zbornica Slovenije

Če moja kmetija ne uporablja tega zaščitnega sredstva, potem velja Hipokratova trditev: „Hrana naj bo tvoje zdravilo in tvoje zdravilo naj bo hrana“.

Preučujejo se interakcije med kemičnimi sredstvi in detoksifikacijsko sposobnostjo jeter, pri čemer je prikazan „šolski primer“, kako okoljski sprožilec poruši homeostazo in povzroči avtoimunsko reakcijo, ki vključuje izredno vnetje centra za spomin v možganih, hipokampus. Povezano je tudi z boleznimi črevesja, bolezensko debelostjo, avtizmom, neplodnostjo, rakom in Alzheimerjevo boleznijo.

Vir: T. O'Bryan, Autoimmune fix (How to stop the hidden autoimmune damage), Rodale, 2016.



Shranki v maščobi – vrhunska živila s kmetije:

- **čebula in ocvirki v masti**
- **Túnka v masti**
- **Uporaba nasičenih maščob je odlična, naravna zaščita pred plesnimi, konzervansi niso potrebni!**

Od nekdanje tradicionalne kuhinje uporablja zelišča:

Origano

Majeron

Lovorjev list

Česen

Žajbelj

- **Vsi odlični zaviralci plesni, hkrati vrhunska živila s katerimi kmetije ustvarjate vrhunsko hrano ~gastronomsko pestrost podeželja**



EU Komisija predlaga »uvozno toleranco« za živila iz brezcarinskih trgovinskih sporazumov tretjih držav. Pri nas prepovedana tovrstna sredstva – DA naši pridelki in živila so boljši in čistejši!

- **Benomil**-apoptoza in nekroza v živčnih celicah. Škodljiv v nizki koncentraciji. V živčnem sistemu zavira formiranje mikrotubulov.
- **Karbendazim** - embrijalna, razvojna, endokrini in hematološka toksičnost. V človeško telo preko hrane/kože. Mutagen za živali in strupen za razmnoževanje. V EU je bil prepovedan leta 2014.
- **Tiofanat-metil** - reprodukcijska toksičnost za ženske in za moške po podatkih Agencije za varstvo okolja (EPA).



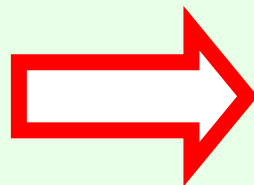
EU Komisija predlaga »uvozno toleranco« za živila iz brezcarinskih trgovinskih sporazumov tretjih držav. Pri nas prepovedana tovrstna sredstva – DA naši pridelki in živila so boljši in čistejši!

- **Ciprokonazol (CIP)** - toksičen za presnovo, z reaktivnimi kisikovimi vrstami (ROS) in nastajanjem oksidativnega stresa (OS). Zato je CIP omejen pri nosečnicah in doječih ženskah, pediatrih in starejših, podobno kot ENR na področju veterine. Ima tudi negativen vpliv na presnovne encime.
- **Spirodiklofen**- povzroči raka po navedbah The Environmental Protection Agency (EPA).
- **Krivično do potrošnikov, ki imajo na trgovinskih policah sistem dvojnih standardov varnosti!**
- **slovenski kmečki pridelki in izdelki dejansko bolj zdravi&kakovostni**



Kmetijsko gozdarska zbornica Slovenije

**Goveja juha
(8ur +)**



➤ **Najboljša kolagenska juha za
obnovo hrustancev in kože**

**EU Komisija je povečala dovoljen delež ostankov
formaldehida v kolagenskih pripravkih (dopolnilu) za
uživanje**

**Formaldehid je načelom prepovedan zaradi
karcenogenega učinka**

**Tradicionalna kmečka goveja juha je
vrhunski jed z vseh zornih kotov, posebno še,
če želimo biti zdravi**



Kmetijsko gozdarska zbornica Slovenije

V čem se skriva fenomen: V človeški ustroj je vgrajen občutek zavračanja („gravž“) do žuželk, kot E120 ali E904 pa ga večina z lahkoto zaužije.

Kmečki jogurti naj ne tekmujejo z industrijskim

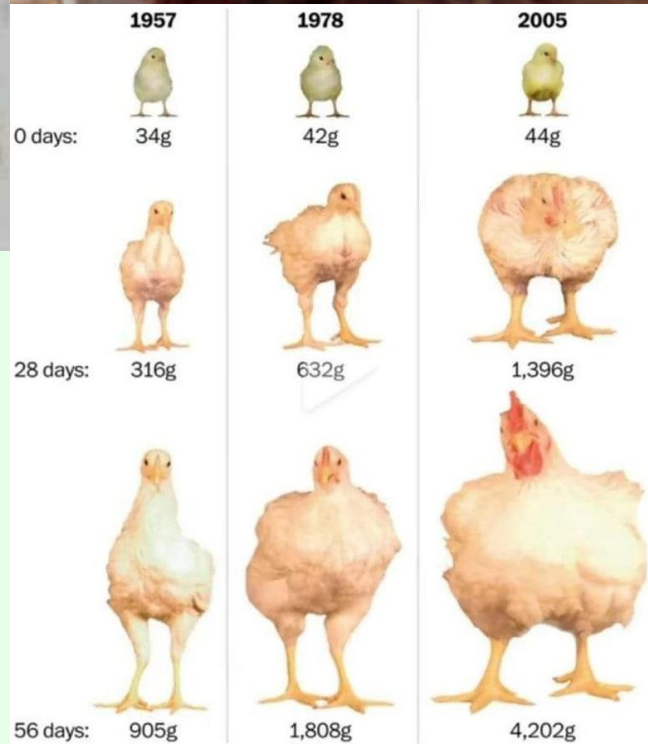
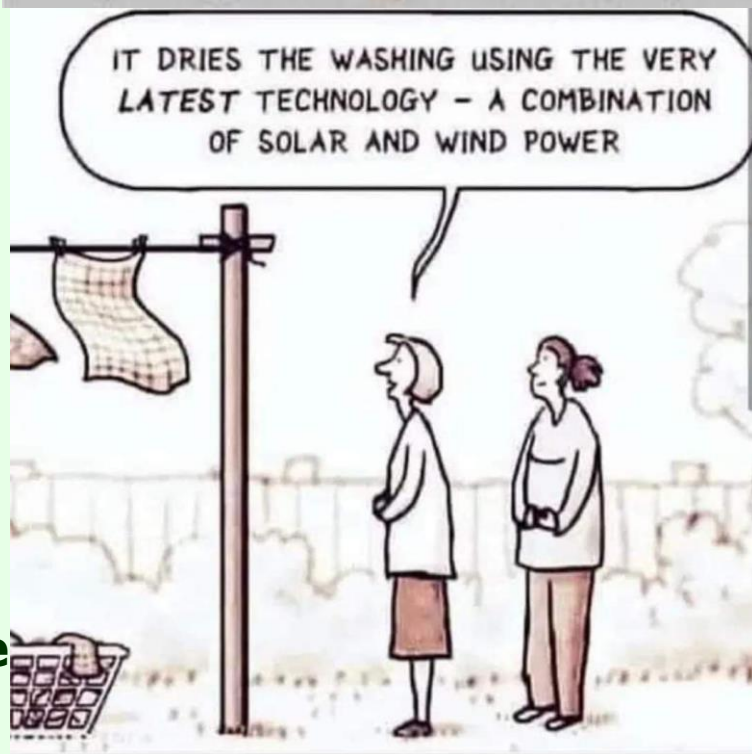


Foto:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25260522/#&gid=article-figures&pid=figure-1-uid-0>

Vrednote, NE_potrošništvo, zdrav odnos do življenja



Kmetijsko gozdarska zbornica Slovenije



Nučite potrošnike, da v vaših jedilnikih vselej piše od kod izvirajo sestavine

Kaj hitro bo to zahteval tudi v mestu in tako boste z lastnim označevanjem ustvarili zavest, pripadnost in razliko, ki vam pripada.



Dobra praksa za boljše rezultate in manjša tveganja

- veliko patogenov lahko zajezimo s prakso za zdrav intestinalni trakt – primer perutnine, ki ji v krmo dodamo eno od sestavin:
- Organske kisline v pitno vodo
- Prebiotike/probiotike/sinbiotike (zmanjšajo kolonizacijo *Salmonelle*)
- Esencialna olja

Timijanovo olje – antimikrobno, izrazito podpre rast

Cimetovo olje – antioksidant, antimikrobik, spodbudi prebavne encime, zavira rast gliv, podpre imunski sistem;

Origanovo olje – protimikrobno, zavira rast gliv, antioksidant, izboljša prirast

Pepermintovo olje – proti mikrobno/virusno/fungicidno, stimulira prebavo in ješčnost

➤ **vsi zavirajo *Salmonello***



Na te temperature režime nikoli ne pozabite:

1. Rok trajanja svežega mesa prašičev (svinine) se zmanjša praktično za 25%, če je v hladilnici na 4°C namesto, da bi bila na 2 °C;

2. Rok trajanja svežega mesa perutnine in svinine se zmanjša za 20%, če izostane ustrezen temperaturni režim le za 5% skupnega časa, ko je bilo meso shranjeno – takrat je temperatura poskočila na 11 °C.

POENOSTAVITEV DHP IN EVIDENCE (zapis parametrov morebitnega tveganja): v evidenco temperaturnih režimov zapišite samo, kadar pride do izpada elektrike – datum/čas/trajanje in temperatura hladilnice ob ponovni vzpostavitvi hlajenja.



Kmetijsko gozdarska zbornica Slovenije

Carbon Footprint News

Less carbon means...

- Less oxygen*
- Fewer plants
- Larger deserts
- Less food
- Higher food prices
- More starvation
- Higher death rates
- Fewer people



Vrednote, NE_potrošništvo, zdrav odnos do življenja



Kmetijsko gozdarska zbornica Slovenije



Dobrote slovenskih kmetij so se razvile s tradicijo in lokalnimi tisočletnimi dobrimi praksami

- So adut, ker ponujajo, kar pridelajo v času in prostoru - sezonsko
- ❖ Ne dajejo prednost kapitalskemu dobičku na račun človeških in naravnih virov, zato so okoljske zdrave celice slovenskega podeželja;
- ❖ Ohranjajo gastronomsko pestrost slovenskega podeželja



**Hvala
za vašo
pozornost**





Odgovor na dve vprašanji:

Hranilna vrednost:

„označbe živil“ – spletišče – prosto dostopno za izračun hranilne vrednosti (HV) - spletišče Inštituta Jožef Štefan:

<http://prehranskeoznacbe.si>

Kalo – predelava mleka- 10 . člen Pravilnik o stopnjah običajnega odpisa blaga v proizvodnji hrane in pijač (kalo, razsip, razbitje in primanjkljaj), UL 101/1999

<https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/1999-01-4822/pravilnik-o-stopnjah-obicajnega-odpisa-blaga-v-proizvodnji-hrane-in-pijac-kalo-razsip-razbitje-in-primanjkljaj>

UREDBA (ES) št. 1924/2006 EP/ES o prehranskih in zdravstvenih trditvah na živilih:

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SL/TXT/PDF/?uri=CELEX:02006R1924-20141213&qid=1728889564244>

Se uporablja (člen 1 – odstavek 2):

Ta uredba se uporablja za prehranske in zdravstvene trditve **pri komercialnem obveščanju**, in **sicer označevanju, predstavljanju ali oglaševanju živil, namenjenih končnemu potrošniku.** – **kadar oglašujete živila, da ima samo živilo napis na sebi ali če bi hoteli pisati zdravstvene trditve na papir na stojnici – potem vas ta uredba zavezuje.**

Za namene usposabljanja, ozaveščanja – pa seveda uredba ni zavezujoča.