



ZODPOVEDNÉ NÁKUPNÉ SPRÁVANIE

NAKUPUJME SRDCOM AJ ROZUMOM

Pri nákupe jedla vplýva na náš výber množstvo faktorov, z ktorých najbežnejšie sú cena, reklama, osobný vkus a účinky na zdravie. Nákupné rozhodnutia však ovplyvňujú aj životné prostredie, miestnu ekonomiku a krajinu - prinášajú menej bezprostredných, ale za to rovnako dôležitých dôsledkov.

ČO MÔŽEM ZODPOVEDNÝM NÁKUPNÝM SPRÁVANÍM OVPLYVNÍŤ?



- Nákup v miestnych potravinách či na trhu pomáha poľnohospodárstvu a hospodárstvu v oblasti, v ktorej žijem.
- Nákupom toho, čo naozaj potrebujem a preferovaním nebalených výrobkov alebo výrobkov so základnými a recyklovateľnými obalmi znižuje množstvo odpadu.
- Moja peňaženka má veľkú moc: výber produktu znamená podporu udržateľnej myšlienky, práce mnohých výrobcov a celej komunity.
- Zodpovedný občan sa zaujíma o pôvod a kvalitu toho, čo kupuje. Každý spotrebiteľ má právo byť vhodne informovaný.
- Z hľadiska dôsledkov, ktoré majú dobré alebo zlé stravovacie návyky na moje zdravie a životné prostredie, sa vyššie uvedené vzťahuje na moju stravu o to viac.
- Nezabúdam, že výroba potravín si vyžaduje obrovské množstvo zdrojov. 70 % všetkej vody spotrebovanej planétou sa napríklad používa v poľnohospodárstve. Práve zodpovedným prístupom pri nákupe to viem ovplyvniť a podporovať tých, ktorí svoju prácu vykonávajú v súlade s udržateľnými poľnohospodárskymi princípmi.
- Keby každý z nás obmedzil množstvo konzumovaného mäsa a zároveň by pochádzalo z udržateľných zdrojov, prírodné zdroje by sme zaťažovali len v takej miere, aby sme zachovali zdroje aj pre budúce generácie.
- Stravovanie je poľnohospodársky akt. Nákup potravín je politický akt. Moje rozhodnutia majú vplyv na modely poľnohospodárstva, poľnohospodárskej a potravinovej politiky, na životné prostredie a biodiverzitu.
- Keď nakupujem jedlo, som zvedavý, bdely a prezieravý a učím sa kombinovať potešenie so spotrebiteľskou zodpovednosťou.
- Svoju spotrebu plánujem.

AKÉ NÁKUPNÉ KRITÉRIÁ MÁM UPREDNOSTŇOVAŤ?

- Nakupujem viac ovocia a zeleniny, viac celozrnných potravín, menej mäsa a cukru, preferujem rozmanitú stravu a vyvážené stravovanie.
- Znovuobjavujem tradičné miestne výrobky.
- Uprednostňujem miestne a sezónne výrobky.
- Spoznám pri výrobkoch s príliš veľkým počtom zložiek v zložení a nezrozumiteľnými názvami.
- Pokiaľ je to možné, vyhýbam sa výrobkom s prísadami, farbivami a konzervačnými látkami.
- Vyberám si produkty, ktoré obsahujú vhodné informácie o technikách pestovania a / alebo chovu a / alebo spracovania.
- Vyhýbam sa zbytočnému baleniu alebo



uprednostňujem balenie s biologicky odbúrateľnými alebo recyklovateľnými materiálmi, aby sa znížil odpad.

- Nakupujem iba to, čo naozaj potrebujem a jedlé zvyšky či prebytky spracovávam.
- Neplýtvám potravinovými zdrojmi.

JEDZME MENEJ MÄSA



Na výrobu jedného kilogramu mäsa sa do ovzdušia uvoľní 36,4 kilogramu CO₂ a na to je potrebných asi 15 500 litrov vody a sedem kilogramov krmiva. Krajiny na globálnom juhu produkujú sóju a kukuricu, aby poskytli lacné krmivo pre intenzívne chovy hospodárskych zvierat na severe.

Čísla hovoria jasnou rečou:

pokračovať v konzumácii mäsa pri takej spotrebe, na akú si Západ zvykol, je neudržateľné. Ak by len samotné obyvateľstvo Číny, Indie a Brazílie pokračovalo v konzumácii rovnakého množstva mäsa, celá zemská plocha by bola z dlhodobého hľadiska nedostatočná na to, aby uživila všetky hospodárske zvieratá.

V priemyselných chovoch hospodárskych zvierat sú zvieratá natlačené jedno na druhé, čo im bráni v pohybe, v pastve ale aj v párení. Nemajú dôstojný život. Telatá sú urýchlene vykrmované

hyperproteínovým krmivom v preteku s časom, ktorého jediným cieľom je vyprodukovať čo najviac produktu, čo najlacnejšie a najrýchlejšie bez škarpúl v otázkach kvality, či dobrých životných podmienok zvierat a ochrany zdravia.

RIEŠENIE?

Nemusíte sa stať vegetariánom, jednoducho treba konzumovať kvalitnejšie mäso z udržateľných fariem, menej často, ako ste zvyknutí. Aby ste sa vyhli odpadu, mali by ste tiež uprednostniť neštandardné alebo menej známe rezy mäsa a zároveň uprednostniť mäso z fariem s uzavretým cyklom, ktoré opakovane používajú hnoj ako hnojivo.

Osvedčené postupy a tipy na nákup

- Založte svoju stravu na zelenine, ktorá môže do istej miery nahradiť mäso (sú to predovšetkým strukoviny, semenka, orechy).
- Konzumujte menej kvalitného mäsa, vyhnúť sa mäsu z intenzívnych chovov.
- Obmieňajte druhy mäsa, z ktorých si vyberáte, uprednostňujte alternatívne mäso (zvieratá z farmy, zver, jahňacie) a menej známe plemená.
- Dajte si pozor na ceny: príliš nízke ceny často naznačujú vykorisťovanie zvierat a/alebo životného prostredia;
- Uprednostňujte mäso od konzorcií, združení alebo spoločností, ktoré dodržiavajú prísne predpisy týkajúce sa pohody krmív a zvierat a poskytujú jasné informácie o sledovateľnosti.
- Jedzte mäso zo zvierat chovaných a zabitých na miestnej úrovni, pravdepodobne od drobných chovateľov hospodárskych zvierat špecializovaných na pôvodné plemená.
- Tolerantnejšie vnímajte prítomnosť tuku, ktorý je dôkazom dobrých životných podmienok zvierat.
- Pozorne čítajte štítky.

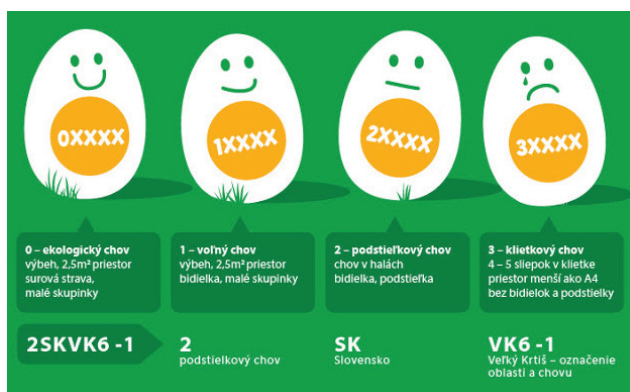
VAJCIA

Spotrebiteľia môže uprednostniť kúpu vajec od sliepok z voľného výbehu. Sliepky žijúce v týchto podmienkach sú zdravšie, pretože môžu slobodne vykonávať všetky potreby pre „prirodzený“ život. Ich vajcia navyše neobsahujú farbivá, ktoré sa často pridávajú do krmiva pre „rýchlené“ kurčatá, aby zakryli zľú kvalitu žĺtkov. Vajcia od sliepok z voľného výbehu sú tak zdravšie, výživnejšie a chutnejšie. Od roku 2004 je povinné, aby boli škrupiny všetkých slepačích vajec vyprodukovaných v EÚ opatrené pečiatkou s kódom vysledovateľnosti, ktorý označuje typ a miesto farmy, z ktorej vajcia pochádzajú.

Označovanie vajec

Na jednotlivých vajciach musí byť uvedený kód určujúci rozlišovacie číslo producenta, ktorý sa skladá z:

- **metódy chovu** (označuje sa číslom 0 až 3, pre vajcia nosníc chovaných ekologicky alebo vo voľnom výbehu, či v halách alebo nosných klietkach),
- **registračného kódu štátu**,
- **posledného štvorčíslia registračného čísla prevádzkarne**.



Na spotrebiteľskom obale vajec sa okrem základných údajov týkajúcich sa firmy, názvu, počtu kusov uvádza aj:

- **trieda A**, prípadne slovo „čerstvé“,
- **číslo baliarne/triedičky**, ktorému predchádza značka štátu, tzn. SK a pod. – príslušný slovenský podnik je možné podľa čísla nájsť na stránke <https://www.svps.sk/>, číslo triedičky však nehovorí o pôvode vajec, ten vyplýva z kódu na vajciach,
- **skupina hmotnosti** (S až XL), prípadne nepovinne aj rozsah hmotnosti,
- **dátum minimálnej trvanlivosti** (najdlhšie 28 dní po znáške),
- **odporúčania** pre uchovávanie vajec v chlade,
- **slovne vyjadrený spôsob chovu nosníc** (tradičný chov či ekologická produkcia),
- **vysvetlenie významu kódu producenta** – môže byť uvedené na vnútornej strane obalu



Z obalu vajec nie je poznateľ, z ktorej krajiny EÚ vajcia pochádzajú, je možné zistiť len, v ktorej krajine boli vajčička triedené a zabalené. Kto chce slovenské vajcia, musí hľadať označenie SK priamo na vajciach. Pri predaji nebalených vajec musí byť pre spotrebiteľa zreteľným a čitateľným spôsobom uvedené tieto informácie:

- **trieda akosti „A“**
- **hmotnostná skupina**
- **údaj o spôsobe chovu**
- **vysvetlenie významu kódu producenta**
- **dátum minimálnej trvanlivosti**

Pri predaji vajec priamo od chovateľov musí byť viditeľne označený dátum minimálnej trvanlivosti a informácie o chovateľovi. Aj tieto vajcia môžu byť predávané najneskôr 21 dní po znáške.

Odporúčanie k nákupu

Pokiaľ si to môžete v rámci rozpočtu dovoliť, používajte najmä bio vajcia alebo vajcia od sliepok z voľného výbehu. Sú označené číslom nula alebo jeden. Demonštrujete tým, že si vážite, ako sa s nosnicami na farmách zaobchádza.

Ako spoznať čerstvé vajce?

O čerstvosti vajčička veľa napovie dátum minimálnej trvanlivosti. Pokiaľ tento dátum ešte neuplynul a s vajcami sa správne zaobchádzalo, splňajú stále kvalitu akostnej triedy A. Škrupinka nesmie byť na prvý pohľad porušená či nevhodne zašpinená. Či je vajce čerstvé zistíte aj jednoduchou skúškou. Vložte ho do pohára s vodou. Čerstvé vajce klesne ku dnu a zostane ležať. Staršie síce klesne tiež, ale nie až na dno. Vajčičko, ktoré zostane plávať na povrchu, je staré a treba ho vyhodit.

OZNAČOVANIE SUROVÍN A VÝROBKOV



Štítok je hlavným nástrojom, ktorý máme k dispozícii na získanie informácií o produktoch, ktoré kupujeme. To, čo nám dnes značky hovoria, je, žiaľ často sotva to, čo potrebujeme vedieť: štítok sa používa skôr ako reklamný nástroj než ako nástroj na poskytovanie hodnoverných informácií.

Potravinársky priemysel má tendenciu poskytovať nám všeobecné, neopodstatnené informácie. Je preto potrebné naučiť sa dešifrovať jazyk označení.

Čo chceme zistiť z označenia?

Pre začiatok to, aké je zloženie produktu. Zatiaľ, čo niektoré označenia sú jasné, iné môžu byť nejednoznačné. Napríklad notoricky známy pojem „prírodné arómy“ je všeobecný, nešpecifikuje zložky, ktoré produktu dodávajú arómu, a môže obsahovať produkty extrahované z primárnych zložiek rastlín a zvierat pomocou rozpúšťadiel, enzýmov atď.

Ďalšou, často nejasnou informáciou, je pôvod primárnych zložiek výrobku. Na úrovni EÚ existuje dobrovoľné označovanie pôvodu potravín v kom-

binácii so systémami povinného označovania pôvodu u vybraných kategórií potravín. Taliansky výrobok par excellence, ako sú cestoviny, sa vo väčšine prípadov efektívne vyrába a balí v Taliansku, ale často sa môže vyrábať z pšenice z Austrálie alebo Kanady. Bolo by užitočné to vedieť, ale výrobcovia sa rozhodujú pre ľahké a upokojujúce „vyrobené v Taliansku“. To nám však nič nehovorí o pôvode pšenice. Keď výrobca cestovín uvedie na obale produktu, že ide o „talianske cestoviny“, bude povinný uviesť aj pôvod základnej suroviny, v tomto prípade pšenice, ak sa táto pšenica nevypestovala v Taliansku.

Bolo by tiež užitočné vedieť, či existujú nejaké špeciálne úpravy (ožarovanie, rafinácia atď.). Alebo mať podrobné informácie o celom výrobnom reťazci (napríklad o prítomnosti GMO v krmive pre zvieratá). Jedná sa o údaje, ktoré by mali byť dostupné každému zákazníkovi pri kúpe produktu, ale bohužiaľ len veľmi zriedka ich nájdeme vykúkať spomedzi marketingových sloganov. Štítok je oveľa bohatší na informácie a podrobnejší, keď sa objaví na produkte riadneho dodávateľského reťazca.

Etikety na certifikovaných organických, biodynamických, spravodlivých výrobkoch a výrobkoch prezídia Slow Food Presidium rozprávajú príbehy o potravinách, ktoré kupujeme.

