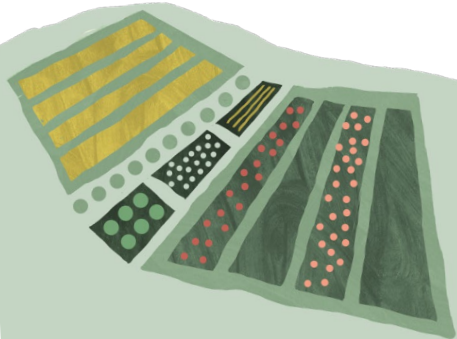


Podnebjju prijaznejša hrana je:

1 Večinoma rastlinskega izvora



2 Pridelana na sonaraven – ekološki ali biodinamični način



4 Sezonska



3 Hrana, ki ne pristane med odpadki



5 Pridelana lokalno ter kupljena čim bolj neposredno od lokalnih proizvajalcev ali iz pravične trgovine



6 Čim manj predelana



7 Čim manj zapakirana



Zakaj se prehranjevati na podnebnju prijaznejši način?

Hrana rastlinskega izvora ima v primerjavi s hrano živalskega izvora (meso in mleko) veliko manjši ogljični odtis. Industrijska živilnoredja je odgovorna tudi za slabšanje kakovosti voda in tal ter ključno vpliva na zmanjševanje biotske raznovrstnosti. Z odločitvijo za pretežno rastlinsko hrano lahko največ prispevamo k blaženju podnebnih sprememb, poleg tega pa poskrbimo za svoje zdravje.

Ekološko ali biodinamično pridelana hrana je pridelana z manjšimi izpusti toplogrednih plinov ter z minimalnim vplivom na okolje, saj pri taki pridelavi ni dovoljena uporaba sintetičnih gnojil in sredstev za zaščito rastlin. Taka pridelava tudi varuje kakovost tal in podtalnice ter podpira biotsko raznovrstnost.

Hrane ne zavržemo, saj se med njenim razkrajanjem sprošča metan, ki je plin z velikim toplogrednim učinkom. Z zavrženjem še užitne hrane izgubljamo tudi vire, ki so bili uporabljeni za njeno pridelavo.

Z izbiro **sezonske hrane** prispevamo k zmanjšanju izpustov toplogrednih plinov, ki nastajajo pri skladiščenju in obdelavi hrane za upočasnitev staranja.

Lokalno pridelana hrana prepotuje manj kilometrov od pridelovalca do končnega potrošnika, s čimer se zmanjšajo izpusti toplogrednih plinov zaradi transporta.

Z odločitvijo za uživanje **čim manj predelane hrane** prispevamo k zmanjšanju izpustov toplogrednih plinov iz energetsko intenzivnih predelovalnih procesov.

Z izbiro **čim manj zapakirane hrane** prispevamo k zmanjšanju odpadne (večinoma plastične) embalaže. Če plastika postane odpadek in razpada na odlagališčih ali pa jo sežgejo v sežigalnicah, povzroča izpuste toplogrednih plinov.

UMANOTERA
Slovenska fundacija za trajnostni razvoj

Podnebni meni
Spodbujanje trajnostnega in
zdravju prijaznejšega prehranjevanja

Več informacij na www.umanotera.org in na bit.ly/PodnebniMeni

Letak je pripravila Umanotera v okviru projekta Podnebni meni: Spodbujanje trajnostnega in zdravju prijaznejšega prehranjevanja, ki se izvaja v okviru European Climate Initiative (EUKI), instrumenta za financiranje projektov nemškega Zveznega ministrstva za gospodarske zadeve in podnebne ukrepe (BMWK).