

Sporočilo za javnost

SMO PRIPRAVLJENI NA MRAZ?

Žalec, 10. December. Na UPI - Delavski univerzi v Žalcu so bila podana uporabna znanja, kako se pripraviti na mraz in kako na prehransko varnost v ekstremnih razmerah. Predstavljeni so bili strokovni nasveti kako poskrbeti za imunsko odpornost.

Irena Rotar, Združenje Ekoci je predstavila **preventivne ukrepe v primeru snežnih ujm**. Lahko se zgodi, da več dni ne bi bilo elektrike zaradi mraza, velikih snežnih ujm ali močnih viharjev. V primeru, da nameravamo v zimskem času v gore je potrebno spremljati vremenske razmere, s sabo imeti nahrbtnik preživetja in ustrezno opremo. V gore se ne podamo sami in pot predhodno dobro načrtujemo. Preučiti je potrebno podatke na spletnih straneh **Gorske reševalne službe Slovenije in Planinske zveze Slovenije** ter spremljati vremenske razmere na spletni strani **ARSO**. Tako se bomo znali pripraviti tudi npr. na ekstremne viharje dodatno zapremo okna in vrata, pospravimo vse stvari okoli hiše, dodatno preučimo, če je naša streha dovolj stabilna. V primeru velike količine snega, ga odstranjujemo iz strehe in iz dreves ob hišah. Ob nizkih temperaturah bo zmanjkalo vode, zato je potrebno imeti dovolj zaloga vode in hrane.

V kolikor ne deluje ogrevanje je potrebno poskrbeti, da ogrejemo sebe npr. z večslojnim oblačenjem ali z uporabo termoforja. Za pripravo hrane je v takšnih razmerah, ko se narava pokaže v najbolj neizprosni obliki je priporočljivo imeti, v kolikor nimamo peči ali štedilnika na drva ali plin, **vsaj plinsko jeklenko za taborjenje s kuhalnikom za pripravo hrane in ogrevanje**.



Foto arhiv Ekoci: Mila Terčelj, mag. diet. Zdravstveni dom Žalec je predstavila kako okrepiti imunsko odpornost, Irena Rotar, Združenje Ekoci je predstavila kako se pripraviti na morebitne ekstremne razmere, Rosemary Koren Društvo Samooskrbni.net pa je predstavila možnosti dolgotrajnega shranjevanja živil.

Naši predniki so bili na takšne razmere bolj pripravljeni saj so vedeli **katero hrano je potrebno imeti v zalogi za zimski čas in kaj nas greje pozimi**. Kislo zelje, repa, stročnice, fižol, bob, žitarice, koruzna moka, prekajeno meso in že pečeno meso v olju ali masti, posušena jabolka, hruške in slive ter posušeni orehi in kostanj, so bili še v 19.stol v zalogi za zimo v večini podeželskih gospodinjstev. Drva, sveče in petrolej za ogrevanje pa so imeli vedno doma. Ta znanja so uporabna tudi za sodobni čas. K naboru teh živil bi bilo sedaj dobro dodati **še zalogo liofiliziranih živil sadja in zelenjave** ter pripravljenih jedi, ki so uporabna več let in ohranijo vse sestavine razen vode.

Rosemary Koren, Društvo Samooskrbni.net je predstavila zanimive načine priprave hrane za zimo, ki ne potrebuje veliko energije za pripravo in shranjevanje za daljše časovno obdobje. Iz lastnih izkušenj in tistih, ki jih v teoriji in praksi izvajajo člani Društva Samooskrbni.net, je predstavila sušenje zelišč in zelenjave ter pripravo »instant« že posušenih mešanic za takojšno uporabo kot so gobova juha, zelenjavna juha ali mineštra. K posušeni zelenjavi lahko dodamo že v naprej kuhane in posušene žitarice kot so ješprenj, riž ipd. Tako dobimo že pripravljen obrok, ki mu pred zaužitjem dodamo le vročo vodo. Olupljena trdo kuhana jajca lahko shranjujemo v slani vodi ali v kisu, cela jajca pa je možno dlje časa shraniti v apneni vodi. Opisala je fermentiranje živil in zelenjave. Konzerviranje surovega mesa stročnic in pripravljenih jedi je iz vidika varnosti živil zahtevnejše, Predstavila je **lonec za pasterizacijo, »presto canner«**, ki omogoča pasterizacijo na 120 stopinj Celzija in tako zagotovi varnost hrane za daljši čas.

Mila Terčelj, mag. diet. Zdravstveni dom Žalec je predstavila kako poskrbeti za imunsko odpornost in poudarila, da je za imunsko odpornost **ključna uravnotežena prehrana**, dovolj beljakovin, vključitev vlaknin in fermentiranih živil, vitaminov in mineralov ter **zdrav življenjski slog**. Predstavila je zanimive informacije, da je imunsko odpornost začne oblikovati že dokaj zgodaj: **3 mesece pred nosečnostjo jo oblikujeta oče in mati, ves čas nosečnosti in skupno do 1000 dni**, starosti otroka, kjer se oblikujejo temelji imunske odpornosti v življenju posameznika. Predstavila je tudi zanimive informacije **o pomenu zdrave rjave maščobe**, ki jo imamo običajno na ramenih, ki porablja energijo za ustvarjanje toplote, poveča porabo energije v mirovanju, izboljša presnovo glukoze in pozitivno vpliva na občutljivost na inzulin. Podala je tudi koristne informacije kako lahko zagotovimo presnove bele, slabe maščobe, ki pomeni debelost in jo imamo povadi na trebuhu v rjavo koristno maščobo: z rednim gibanjem, najbolj učinkovito je pri temperaturah 4 stopinje ali nižje. Učinkovit je način zadostnega vnosa beljakovin. Svetuje se tudi uporaba začimb kot so čili ali poper. Priporočljiv je zadostnim spanec..

Obiskovalci so postavljali zanimiva vprašanja. Skupaj z znanjem bomo bolje pripravljeni na izzive prihodnosti. Dobrodošli tudi v januarju in februarju na nadaljevalnih delavnicah.

Naslednja delavnica : **Plazovi in prehranska varnost, bo dne 14.1.2026 ob 17.00 uri izvedena na UPI - Ljudski univerzi Žalec.** Dobrodošli.

Več informacij: Na spletni strani Občine Žalec: <https://zalec.si/obcina/projekti/projekti-lokalne-akcijske-skupine-spodnje-savinjske-doline/pripravljene-na-vse/>

in na Združenje EKOCI – Ekološka civilna iniciativa Slovenije

E: ekoci.si@gmail.com; | www.ekoci.si

Za Združenje Ekoci in partnerje projekta, Irena Rotar, preds.,