

MESTO DROBNICE V VSAKODNEVNI PREHRANI

PREDNOSTI IN POTENCIALNE SLABOSTI



Vzpostavljeno lokalno partnerstvo med Razvojno agencijo Sora, Društvom rejcev drobnice Škofja Loka in dvema lokalnima kmetijama, ki redita drobnico, Kmetijo Škundar iz Dolenje Žetina in Kmetijo Pr Andrej iz Hotavelj potrjuje, da je potrebno za razvoj reje drobnice vlagati v celoten krog od reje do potrošnje, torej od »vil do vilic«. Najprej v rejo drobnice na kmetijah, nato v predelavo, krog pa zaključiti s trženjem, prodajo in gastronomijo, s katerim se dosega končnega kupca.

V okviru projektnega sodelovanja LAS pri projektu Iz drobnice so bile izvedene številne dejavnosti, kot so izobraževanja s področja reje drobnice, mlečne in mesne predelave ter kulinarike, ogledi dobrih praks, priprava ra-



zvojnih dokumentov ter izvedba naložb na posameznih kmetijah. Te naložbe so prispevale k posodobitvi in inovativnosti na področju reje drobnice, predelave in trženja. Za uspešen razvoj in trajnost reje drobnice je ključnega pomena, da poleg vlaganj v rejo hkrati spodbujamo tudi povečanje potrošnje njenih izdelkov. Andreja Širca Čampa, univ. dipl. inž. živilske tehnologije in klinična dietetičarka, je predstavila prednosti vključevanja drobnice in izdelkov iz drobnice v vsakodnevno prehrano, s posebnim poudarkom na mesu drobnice.

Sredozemska (mediteranska) prehrana je najbolj znan in raziskan prehranski vzorec na svetu. Tradicionalna sredozemska prehrana danes velja za najbolj zdrav način prehranjevanja s številnimi zaščitnimi učinki pred več kroničnimi boleznimi, med katerimi so sladkorna bolezen, bolezen srca in ožilja, rak, motnje staranja in splošna umrljivost. Številne študije so pokazale, da ima ta prehranski vzorec učinke na zniževanje maščob, protirakave, protimikrobne in antioksidativne učinke. Poleg tega sredozemska prehrana velja za okoljsko trajnostno.

Znano je, da sredozemska prehrana vključuje uživanje različnih živil, kot so ekstra deviško oljčno olje, stročnice, žita, oreščki, sadje, zelenjava, mlečni izdelki, ribe in vino. Uživanje rdečega mesa je v tradicionalni sredozemski prehrani sicer omejeno na uživanje dvakrat mesečno. Vendar del rdečega mesa predvsem v sredozemskih državah (Italija, Španija, Francija, Grčija in Turčija) predstavlja tudi drobnica (jagnetina in kozletina). V današnjem prispevku si bomo pogledali tako prehranske in okoljske prednosti mesa drobnice.



Trajnostjo z manj ogljičnega odtisa

Koze in ovce so bile med prvimi udomačenimi živalmi pred več kot 10.000 leti in so del človeške družbe od začetka kmetijstva. V Evropi vzreja ovc in koz predstavlja približno 11 % vseh vzrejenih živali. V Sloveniji drobnico redimo predvsem na območjih z omejenimi možnostmi za kmetijsko dejavnost. Za ovčji sektor je z gospodarskega vidika najpomembnejši proizvod ovčje (jagnječe) meso, ki mu sledijo mlečni izdelki in volna. V kozjem sektorju sta glavna proizvoda na trgu mleko in sir.

Reja drobnice je tradicionalna kmetijska dejavnost, ki je do okolja najbolj prijazna reja živali. Glede na dejstvo, da je živinorejski sektor priznan kot pomemben dejavnik globalnega segrevanja, je pomembno ublažiti vplive živinorejske industrije z izvajanjem bolj trajnostnih načinov proizvodnje mesa. Drobnica velja za neizkoriščen vir trajnostno proizvedenega rdečega mesa, vzreja drobnice pusti pol manj ogljičnega odtisa kot govedoreja. Koze so zelo prilagodljive na ekstremna okolja, tako glede proizvodnje, razmnoževanja in odpornosti na bolezni. Lahko preživijo vročinski stres in dolgotrajno pomanjkanje vode. Zadovoljijo se z območji z majhno površino, saj so pašne in brskalne živali ter jedo nekatere trave in grmovnice (večja vsebnost hranilno dragocenih spojin, kot so posebne maščobne kisline, vitamini in antioksidanti), ki jih drugi prežvekovalci ne, zaradi česar so idealna žival za ohranjanje biotske raznovrstnosti.

Zaradi ohranjanja okolja in naraščanja skupine potrošnikov, ki iščejo meso iz proste reje brez antibiotikov bo drobnica imela v prihodnosti ključno vlogo kot alternativna možnost uživanja rdečega mesa. Pasma, ki ustrezajo okolju reje, lahko povečajo potencial ovčjereje in kozjereje, saj na sposobnost živali za proizvodnjo zelenega proizvoda vplivajo genetika, okolje in njihovo medsebojno delovanje. V Sloveniji bi bilo idealno izkoristiti potencial avtohtonih koz in ovc za proizvodnjo mesa.

Kakovost in prehranske prednosti uživanja mesa drobnice

Kljub temu evropski sektor ovčjega in kozjega mesa vse bolj trpi zaradi mednarodne konkurence in šibkosti notranjega trga. Težava je sezonskost ponudbe in povpraševanje na trgu le po določenih kosih (tj. stegna, odrezki in

v manjši meri golenica). K zmanjšanju porabe ovčjega in kozjega mesa v Evropi, sodi tudi pomanjkanje privlačnosti ovčjega in kozjega mesa, zlasti pri mlajših potrošnikih, ter preusmeritev porabe mesa z rdečega mesa na svinjino in perutninsko meso.

Kozje meso je odličen vir pustega rdečega mesa z najnižjo vsebnostjo maščobe v mišičnini glede na druge vrste rdečega mesa. Kakovost kozjega mesa določajo številni zapleteni dejavniki, kot so mehkoča, sposobnost zadrževanja vode, barva, okus in hranljivost. Glavna težava večje zastopanosti kozjega mesa na krožnikih je njegova trdota, zaradi kombinacije visokega pH, visoke vsebnosti kolagena in manjše vsebnosti maščob. Trdost kozjega mesa je treba obravnavati z inovativnimi tehnologijami predelave, kakovost kozjega mesa izboljša bolj vodena predelava v klavnici. Na primer, pravilna priprava na zakol, posebni pogoji hladilnega skladiščenja, prilagojeni za kozje trupe, lahko rešijo del težav.

Kozje meso kot vrhunski proizvod je bogato s hranilnimi snovmi in vsebuje vrsto osnovnih hranil, ki jih je težko dobiti iz drugih virov hrane. Vsebuje nizko vsebnost maščob in holesterola ter visokokakovostne beljakovine, kar lahko zmanjša tveganje za bolezni, povezane s srcem, ki so posledica visokega vnosa maščob. Znotraj maščob pa med vsemi vrstami mesa vsebuje največ večkratnenaščenih maščob, ki jih v vsakodnevni prehrani pogosto primanjkuje.



Redni potrošniki ovčje in kozje meso dojemajo kot „okusno, naravno in zdravo“ zaradi manjšega vpliva na okolje in manjše vsebnosti maščob (kozje meso) v primerjavi z drugim mesom. Slovenija je z mesom drobnice v 95% samooskrbna, kar dodatno govori v prid zmanjševanju okoljskega vpliva. Zagotovo pa bo potrošnik poleg navajanja zgornjih dejstev potreboval tudi spodbudo kuharskih mojstrov pri pripraviokusnih jedi iz mesa drobnice ne le v obliki pečenk temveč tudi kako porabiti manj atraktivne kose mesa npr. v obliki jedi iz mletega mesa (npr. mesno zelenjavni zrezki, mesne kroglice). Zagotovo pa žal suhomesnati izdelki izničijo vse pozitivne lastnosti mesa drobnice, saj z dodatkom večje vsebnosti maščobe in konzervansov in dima postanejo običajni visoko pocesirani izdelki, ki se jim je v zdravi prehrani v čim večji meri potrebno izogibati.

Preglednica: Vsebnost hranil v različnih vrstah rdečega mesa

Kuhano meso (100g)	Energija (kcal)	Beljakovine (g)	Maščobe (g)	Železo (mg)	Holesterol (mg)
Kozletina	143	27.1	3.03	3.73	75
Teletina	196	31.9	6.58	1.16	118
Jagnetina	206	28.2	9.52	2.05	92
Svinjina	212	29.3	9.66	1.1	86
Govedina	222	29.6	10.66	2.99	86

VIR: USDA National Nutrient Database



Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja: Evropa investira v podeželje

