

## **Vienintelio Lietuvoje „auksinį“ sertifikatą įgijusio ekologiško darželio direktorė: „Ką galiu? Keisti save, savo artimuosius ir aplinką“**

„Turime rūpintis savo kūnu, kuris mus nešioja. Vaiko pagrindinis kūno pamatas formuojasi iki septynerių metų amžiaus, todėl manau, kad labai svarbu, ką jis valgo. O, be to, ir įpročiai formuojasi mums augant. Mokame didelius pinigus už daiktus, o geresniam maistui gailime, dėl to niekaip nesuprantu žmogaus. Net savo augintiniams bet ko neduodame, perkame geresnį pašarą, į automobilį bet ko nepilame? O sau, savo vaikams?“ – sako VšĮ „Darželis“ (darželis „Vila Vilaitė“ Kaune) direktorė Rasa Tamašauskaitė.

Lietuvoje ekologišką viešąjį maitinimą yra sertifikavę keturi vaikų darželiai: trys valstybiniai (du Ukmergėje ir vienas Plungėje) bei vienas privatus Kaune. Trys minėti pirmieji turi „sidabrinčius“ sertifikatus, kas reiškia, kad ekologiškos žaliavos jų maiste, gaminamame vaikams, sudaro 60–90 proc. nuo visų naudojamų žaliavų. O darželis Kaune neseniai pirmasis šalyje gavo „auksinį“ sertifikatą, patvirtinantį, kad ekologiškos žaliavos maisto gamyboje sudaro ne mažiau 90 ar net visus 100 proc.

Su kol kas vienintelio Lietuvoje turinčio „auksinį“ sertifikatą vaikų darželio direktore kalbamės apie sveiką, ekologišką maistą ir beveik šimtą kasdien ekologiškai valgančių vaikų.

*Su darželio direktore kalbėjosi žurnalistas Darius Sėlenis (pokalbis inicijuotas VšĮ „Ekoagros“, tačiau tekste išsakoma asmeninė pašnekovo nuomonė, kuri neturėtų būti traktuojama kaip oficiali įstaigos pozicija).*

### **Ekologiškas maistas vaikams – dar retas reiškinys Lietuvoje?**

Taip, kol kas vieninteliai Lietuvoje turime „auksinį“ dokumentą, patvirtinantį ekologiško maisto kokybę. Tam reikia, kad bent 90 procentų darželio maisto būtų ekologiškas.

Kol kas oficialiai Lietuvoje neturime galimybės gauti šimtu procentų ekologiško maisto, nes trūksta ekologiškumo dokumentais patvirtintos žuvis.

### **Pabūsime jūsų darželinukai. Paaiškinkite, kas yra ekologiškas maistas, ką pastaraisiais metais girdime vis dažniau?**

Na taip, yra skeptikų, gal net ir tarp tėvelių. Ekologišku maistu maitinu jau ne vienus metus, beveik kai tik atidarėme darželio virtuvę. Trejus metus maitinomės kaip dauguma – vežėme maistą iš kavinių. Bet po to... – atsidūsta, – ...atsisakėme, nes nuolat keitėme kavines, mūsų netenkino maisto kokybė.

2013 metais Aleksote įsirengėme savo virtuvę, o aš pradėjau važinėti po ūkius, domėtis ekologiškais maisto gaminiais. Pervažiavau daug ūkių, kurie būtų tinkami darželiui: kažkas augina daržoves, kažkas – kiaulieną ar jautieną.

### **Ar yra pakankamai ūkių, turinčių maisto ekologiškumą patvirtinančius dokumentus?**

Tų, kurie turi dokumentą, patvirtinantį ekologiškumą, deja, yra nedaug. Įsigyti oficialius pažymėjimus nėra itin brangu, tačiau reikia dirbti ir to siekti. Ir galbūt reikia daugiau informacijos.

Mes taip pat daug metų neturėjome tokio dokumento, nors didelis procentas mūsų darželio maisto buvo ekologiškas.

Tiesa, pradžioje dokumentas man atrodė kažkas baisaus. Bet dalyvavome sveiko maisto šventėje, susipažinome su „Ekoagros“ ir jų paskatinti nusprendėme pasidomėti galimybe gauti ekologišką viešąjį maitinimą patvirtinantį dokumentą. Paaiškėjo, kad nėra taip baisu tai pasiekti, nors dar trūksta žinių, informacijos ir pagalbos.

Pradžioje mums trūko kelių procentų iki „auksinio“, galėjome jį pasiekti anksčiau, bet sąmoningai metus neskubėjome, norėjom įvertinti, kaip mes galime išgyventi visus metus, nes kai kurie maisto gaminiai – gaunami sezoniškai.

Labai smagu, kad dirbantys su šiais gaminiais yra labai šilti ir nuoširdūs žmonės, vieni kitus palaikom, dalinamės informacija. Kai „Ekoagros“ paskelbė apie mūsų „auksinį“ dokumentą, patvirtinantį ekologiškumą, paskambino mums ir „sidabrinio“ – valstybinio vaikų darželio direktorė, pasidžiaugė, pasveikino, tada pasidalinom patirtimi. Mums lengviau, nes mes – privatus darželis, galime elgtis lanksčiau, valstybiniuose daugiau biurokratijos.

### **Grįžkime prie pradžios. Ką atradote važinėdama po ūkius?**

Buvo mažai ekologinių ūkių, bet tuomet man nebuvo svarbu, kad jie turėtų dokumentus, patvirtinančius jų gaminių ekologiškumą. Man svarbu buvo kokybiškas, sveikas maistas.

Bendraudama išgirdau daug nuoskaudos iš tikrų ūkininkų, kurie stengiasi ir daug dirba. Sako: mano daržovės nėra labai gražios ar lygių formų, bet eina mamytė su vaikučiu turguje ir nuperka šalia parduodamą „gražesnę“ maistą...

Dabar pamažu vėl grįžtame prie gamtos, natūralumo, tikrumo. Daugėja kokybišką, ekologišką maistą auginančių ūkių, nors, deja, dar nemažai jų neturi tai patvirtinančių dokumentų. O mes privalome pirkti tik iš sertifikuotų ūkių.

### **Priminsiu, žaidžiame darželinukus. Kodėl pradėjote ieškoti ekologiško maisto? Maistas yra maistas, tad koks skirtumas, koks jis?**

Vaiko pagrindinis kūno pamatas formuojasi iki septynerių metų amžiaus, todėl manau, kad labai svarbu, ką jis valgo. O, be to, ir įpročiai formuojasi mums augant. Mokame didelius pinigus už daiktus, o geresniam maistui gailime? To niekaip nesuprantu. Net savo augintiniams bet ko neduodame, perkame geresnį pašarą, į automobilį bet ko nepilame? O sau, savo vaikams?

### **Bet sveikas, ekologiškas maistas daug sotesnis ir jo užtenka daug mažiau?**

Būtent! Tą ir norėjau pasakyti. Tą pastebėjau ir namie, buvo visokių bangų. Dabar perku beveik tik turgeliuose arba ekologinėse parduotuvėse. Mūsų šaldytuvus niekada nėra perpildytas. Ir jei pirktume tik kokybišką maistą, išleistume gal net ir mažiau, nes pavalgę ekologiško maisto jaučiamės sotesni, energingesni, nesijaučiame išsekę, „užsikimšę“, kai po to skubame dar pirkti vaistų virškinimui. Juolab nereikia persivalgyt, nes dažnai valgome pernelyg daug.

Vienas mūsų ekologiškos duonos tiekėjas šypsosi ir sako: „Mūsų duona neina į kūną“. Ekologiškas maistas – be sintetinės chemijos, skonio stipriklių. Jei pažvelgsime pasaulinę statistiką, tunkančių žmonių daugėja. Ir jie sako, kad valgo labai nedaug. Bet ką jie valgo?!

Pagrindinė taisyklė – tai suvokti ir pokytį pradėti nuo savęs. Žinoma, reikia dirbti tuo klausimu, bet pamažu žmonės sąmoningėja, apie maistą klausinėja vis daugiau. Visada mielai dalinuosi patirtimi, padedu atsirinkti, net ir turguje nėra lengva atrasti tinkamo maisto. Bet važinėju daug, mažiau tikrų

ūkininkų juodomis rankomis. Pagarba jiems, tokį darbą gali dirbti tik šiam reikalui atsidavę žmonės. O kai matai tuos švarius, „nučiustytus“ „ūkininkus“. Na, netikra tai, netikra...

### **Kokį pokytį, pradėjus maitintis ekologišku maistu, pastebėjote savyje?**

Mano vaikas labai daug sportuoja, jam 16 metų, tad mes nuolat darome kraujo tyrimus. Ir jam niekada neduodu vitaminų, nereikia! Mums nereikia saujomis vitaminų, kuriais, taip ir pavadinsiu, „šeria“ savo vaikus. Pastaruoju metu ir gydytojai klausia, o ką jūs geriate, kad tokie puikūs kraujo rezultatai? Nieko?! Tuomet, tęsia, turbūt labai gerai maitinatės.

Nesakau, kad niekad nenusižengiame ir fanatiškai valgome tik sveiką, ekologišką maistą. Kartais išgeriame ir sintetinio gėrimo, suvalgome picą, nueiname į kavinę, pasilepiname ir saldumynais, imuninė sistema turi turėti darbo, – juokiasi. – Bet pagrindinis maisto davinyš – tik sveikas ir ekologiškas. Vyras kažkada juokdavosi: na, kam tiems vaikams ekologiško maisto, jei po to tėvai duoda jiems sintetinį...

### **Išties – kam, jei to nesupranta net tėvai?**

Bet, žinai, sakau vyrui, tie vaikai per savaitę penkias dienas būna pas mane ir gauna pamatą kokybiško maisto. Tai labai svarbu.

Ir serga mano vaikai daug rečiau. Mes turime rūpintis, ką dedame į savo vidų, judėti, ugdytis. Ir labai svarbu tai daryti ne dėl mados.

Su mamomis kartais bendraujame apie maistą, jo svarbą. Sakau, kad nesu išprotėjusi, taip pat užsimanau suvalgyti kebabą ar išgerti „kolos“, būna dienos, kai noriu kažkokios „nesąmonės“.

Bet labai svarbu šviesti ir šviestis. Darome ir tėveliams susirinkimus, kviečiame specialistus. Man svarbu, kad pokytį darytume visi kartu.

### **Kokios tėvų reakcijos, kai jie sužino apie darželio virtuvės ekologišką maistą?**

Labai tikiuosi, kad džiaugiasi. Ir yra neslepiančių, kad jiems svarbu kokybiškas maistas. Bet mes nesimušame į krūtinę ir garsiai nešaukiame. Kitaip pritrauksi ne tai, ko reikia. Tegul ateina sąmoningi žmonės, tegul natūraliai kuriasi bendruomenė. Smagu, kad po truputį žmonės pradeda suprasti, jaučia atsakomybę, suvokia ekologiško maisto svarbą.

### **Pokytis vaikams? Įdomu, ar kažką pajutote?**

Praėjusiais metais darėme eksperimentą, mėnesiui uždarėme savo virtuvę – išleidome atostogų. Įprastai daug vargstame, padėdų pati, ieškome kito žmogaus.

Tad vėl, kaip daro didžioji dalis darželių, grįžome prie kavinių maisto. Aš jaučiau didelį maisto pokytį. Virėjos taip pat pastebėjo skonio, sotumo, prieskonių skirtumus. Bet man buvo didelė nuostaba, kad vaikai pradėjo nevalgyti ir netrukus pradėjo klausinėti, kada grįš mūsų virtuvė? Nors jiems neakcentavome pokyčių ir jie valgė „tą patį“ kotletą, sriubą...

Po šios patirties nusprendžiau – daugiau niekada taip nedarysiu.

### **Ką jie valgo?**

Viską, nes viskas ir slypi paprastume. Sunku, jeigu vaikai ateina, kurie namuose valgė labai siaurą patiekalų asortimentą. Pavyzdžiui, kai kurie vaikai namuose niekada nevalgydavo sriubų. Yra ir labai nevalgių vaikų, nors mūsų patiekalai kartojasi tik kas penkiolika dienų, kaip reikalaujama pagal

įstatymą. Kai kuriems vaikams tiek daug patiekalų – iššūkis, jie turi pratintis, bet turime juos mokyti nuo mažens, išmokti ragauti, pratinti prie sveiko ir įvairaus maisto.

Pas mus nieko nėra ypatingo – daržovės, vaisiai, mėsa, žuvis, sriuba. Sunku žiemą gauti šviežių daržovių, yra maisto sezoniškumas, nes šviežio ekologiško agurko negaus, bet keičiame kitomis daržovėmis. Siekėme maksimumo, todėl ir laikome tą aukštą kartelę. Sunku, kaina didesnė, bet įmanoma ekologiškai maitintis ir žiemą.

### **Auksinis įvertinimas, kaip minėjote, bent 90 procentai ekologiško maisto. O kam lieka kiti procentai?**

Pagrindas – žuvis. Radau kelias gamyklas, bet jos mums tos žuvies neparduoda – viską išveža į užsienį. Tiesa, perkame labai kokybišką žuvį, tik jie neturi ekologiškumą liudijančio dokumento. Todėl ugdymo įstaigoms leidžia turėti nedidelę procentą ne ekologiškam maistui.

### **Kokia situacija kituose darželiuose?**

Deja, auksinį dokumentą Lietuvoje turime tik mes vieninteliai. Sidabrinį, kai bent 60 procentų maisto ekologiškas, turi trys darželiai.

Bet tikiu: pamažu situacija gerėja, susidomėjimas ir suvokimas – taip pat.

### **Išlaikyti „auksinį“ nėra lengva?**

Yra reikalų. Tam tikrų gaminių kas savaitę, šeštadieniais, vykstu į ekologinio maisto parduotuvę. Kai kurie maisto gaminiai – biodinaminio ūkio. Nėra lengva gauti vaisių, nes neperkame konteineriais.

### **Ką lengviausia gauti ekologiško Lietuvoje?**

Bulvių, nestringame jau su kiauliena, jautiena, nes dirbame dešimt metų. Dėkingi jiems. Pavasarij buvo bėda su vištiena, vežėme ekologišką iš Lenkijos. Ir ne dėl pigumo, o Lietuvoje neradome paženklintos vištienos. Neturime sunkumų su duona, kruopomis.

### **Dar daug yra skeptikų? Užklįjavot lipduką ir skelbiat, kad ekologiškas?**

Yra. Nesąmonė, sako. Bet, patikėkit, tikrai ne nesąmonė, tai – sunkus, juodas darbas, suprantu, kodėl jie kainuoja brangiau ir turėtų kainuoti dar brangiau. Arba valstybė galėtų padėti ekologiniams ūkiams. Tai mūsų, mūsų vaikų sveikata. Keičiasi mąstysena, mintys, gyvenimo kokybė, nuotaika. Tada, tikiu, kainuotų pigiau sveikatos sistema. Ką valgome, mums duoda ir fiziologinių, ir psichologinių dalykų.

Kartais atsisėdu ir galvoju, kokie mes esame laimingi žmonės, tiek mums visko duota. Bet nieko nenoriu pakeisti per prievartą. Kitiems, matyt, dar reikia daug žinių suvokti ekologiško, sveiko maisto naudą.

### **Kokios situacijos įstrigo per ne vienų metų patirtį?**

Į ūkį esame važiuavę su vaikais. Atbėga ūkininkė, atsiprašo, nes turi darbo, ateina vaikai, padeda mamai. Viskas įkarštyje, darbas veja darbą. Suprantu ją, nes pas mus darželyje tas pats – esu ir direktorė, ir valytoja, padedame vieni kitiems. Svarbiausia, mylėk savo darbą. Jei galvosi tik apie paramą – nepavyks, tai greitai pasijus.

Dar pamenu vieną ūkininkę, kuri augino bulves, avis. Atvykome su vyru. Čia pat, kieme, po kiemą laksto laisvėje auginami viščiukai, tik, sako, vanagas siautėja, reikia saugoti. Čia pat, prie kojų,

gaidys, laksto šuniukas, avys... Pasijunti laisvas, tikras ir ten išties gera. Tai man labai svarbu. Kaip ir ūkininkas, auginantis tą ekologišką maistą, kuris tuo gyvena, jis – tikras.

Kai kurie ūkininkai mielai mus priima apsilankyti kartu ir su vaikais. O mažiesiems labai smalsu pamatyti gyvai.

Mes vienas kitam padedame. Ko pritrūkau, jie atveš ir nieko neskaičiuos. Jei jiems kažkas nutiko, aš nuvyksiu ir pati paimsiu maistą. Tie žmonės, ūkininkai, kurie tai daro, augina ekologišką maistą – nuostabūs, nuoširdūs ir tikri. Tai man labai svarbu.

### **Kokybiškas maistas, žinau pavyzdžių, mažiau alergijų...**

Alergiškų būna, bet pamažu iš jų išauga ir manau, kad taip – tai ekologiško maisto įtaka. Tačiau negaliu teigti šimtu procentų, kad mūsų darželių vaikai sveikesni, mažiau alergiški, nes tyrimų nedariau ir su kitais vaikais nelyginau.

Visų pirma, sveikai turi maitintis mama, kuri atveda vaikutį į šį pasaulį. Viskas prasideda nuo mūsų pačių, o ne tik gimus vaikui. Neteigiu, kad jei sveikai maitinsimės, nemirsime ar nesirgsime. Bet sveikai maitindamiesi, esu įsitikinusi, sirgsime mažiau, lengviau išgyvensime ligą. Esmė – ne kiek gyvensime, o kokia gyvenimo kokybė? Kaip gyvenu šiandien, kaip jaučiuosi? Ir savo vaikams apie ekologišką maistą, sveiką gyvenimo būdą turime įrodyti ne žodžiais, o savo pavyzdžiu, darbais.

Todėl nebandau pakeisti kitų, nešaukiu, nerėkiu, nieko neįrodinėju. Ką galiu? Keisti save, savo artimuosius, aplinką. Ir labai miela, kai mūsų darželio, jo maisto vaikai pasiilgsta. Smagu, kai vasarą noriai ateina mūsų darželį lankę penktokai ir pasiilgę mokyklinukai.

Daugiau nei mėnesį pas mus darželiuose savanoriavo studentai iš Turkijos, Serbijos ir Vokietijos. Ir jiems labai patiko mūsų maistas. Net grįžę parašė laišką. Dėkojo už maistą ir mūsų požiūrį.

### **Jūsų darželio vaikai – savotiškas pavyzdys jų pačių tėvams?**

Taip. Tikiu, kad pagrindą duodame vaikams iki septynerių metų amžiaus. Susiformuoja tam tikras skonis, savybės. Ir net jei namie vaiko nemaitins sveikai, gal jis vertins kokybišką maistą, nes pas mus valgo penkis kartus per savaitę.

Kartą mano vaikas paklausė, mama, jei maistas yra nesveikas, kodėl jį pateikia mokykloje? Neturėjau ką atsakyti. Nors dabar mokyklose maistas jau keičiamas.

Bet dauguma mūsų vaikų tėvelių – sąmoningi, prisižiūrintys. Ir labai dažnai juos sutinku turgeliuose, ieškančius kokybiško maisto. Galų gale, namuose taip pat galima pagaminti sveiką sumuštinį ar tikrą dešrelę iš mėsos.

Bet nepykstu ant skeptikų. Ir nelyginu, kas sveikesnis ir geresnis. Mes nežinome, kiek gyvensime, tačiau mūsų kūnas yra tik vienas ir turime jį rūpintis.

### **Iki šimto procentų ekologijos jums telieka gauti ekologiškos žuvies?**

Taip ir norėčiau. Bet žuvimi, kurią perkame, nesiskundžiu, ji išties labai kokybiška. Bet būtų smagu, kad atsirastų kuo daugiau ūkių, kurie turėtų ekologiškumą patvirtinančius dokumentus, o įstaiga atsizvelgtų į jų mažą kiekį Lietuvoje ir juos skatintų ir padėtų siekti ekologiškumo.