

ANA VOVK

SAMO
Ž I V L J E N J E
OSKRBNO

Kmečki glas

SAMOOSKRIBNO ŽIVLJENJE

Praktičen vodnik za zdravo hrano, vitalno življenje in zavestno odločanje

Avtorica: red. prof. ddr. Ana Vovk

Izdajatelj in založnik: ČZD Kmečki glas, d. o. o., Ljubljana

Direktor: Tevž Tavčar

Vodja projekta: Karmen Gostinčar

Urednica: Klara Lovenjak

Jezikovno pregledal: Grega Rihtar

Oblikovala: Mateja Omerzel

Fotografije: ddr. Ana Vovk, Shutterstock

Tiskano v EU

Leto natisa: 2026

© Materialne in avtorske pravice iz tega dela so prenesene izključno na založnika. Reproduciranje v obliki tiskanja, kopiranja in distribuiranja ni dovoljeno brez založnikovega soglasja.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

635:631.147(035)

VOVK, Ana

Samooskrbno življenje : [praktičen vodnik za zdravo hrano, vitalno življenje in zavestno odločanje] / Ana Vovk ; [fotografije Ana Vovk, Shutterstock]. - Ljubljana : Kmečki glas, 2026

ISBN 978-961-203-562-4

COBISS.SI-ID 286433539

VSEBINA

6	Uredničina beseda
7	O pomenu knjige
9	BI ŽIVELI SAMOOSKRIBNO?
11	Zakaj živeti samooskrbno?
13	Nov pogled na samooskrbo
16	Samooskrba v realnem življenju
18	Začetki samooskrbnega življenja
19	Kratka navodila za samooskrbno (delno off-grid) življenje
19	Prvi korak je sprememba pogleda
19	Bivališče postane aktiven del okolja, ne ločen objekt
20	Smer k večji odpornosti
20	Vsaj del hrane naj bo lastno pridelan
21	Odgovoren odnos do vode
21	Energija
22	Odpadki in kroženje virov
22	Bivališče: prilagodljivo, ne dokončno
23	Tehnologija kot orodje
23	Prava perspektiva
24	Razumite svoje vire
24	Razumite ranljivost sistemov
24	Gradite stabilnost, ne popolne neodvisnosti
25	Vključite samooskrbo v gospodinjstvo
25	Gradite odnose in skupnost
26	Sprejmite proces
29	PRIPRAVA NA SAMOOSKRIBNO POT
32	Osnovna znanja za samooskrbo
34	Opazovanje zemlje sporoča njeno počutje
34	Opazujte vodo
35	Postopno krepite tla
35	Upoštevajte sezonski ritem
36	Opazovanje rastlin je poslušanje njihovega jezika
37	Izbirajte rastline glede na svoje znanje in čas
38	Opazovanje vremena je sodelovanje z naravnimi ritmi
39	Vsakodnevno opazovanje (7 dni)
41	Načrtovanje samooskrbe
47	ZAČNIMO S PRIDELAVO HRANE
48	Najprej opazujemo prostor
49	Za tiste, ki še nimajo vrta
51	Priprava zemlje je temelj za ustvarjanje vrta



- 51 Organski vrt
- 52 Faze izdelave organskega vrta
- 55 Permakulturni vrt
- 57 Dvignjene grede
- 57 Visoke grede
- 58 Grede brez prekopavanja
- 58 Greda na ključ – keyhole greda
- 59 Zeliščna spiralna greda
- 59 Ogljikova greda
- 64 Skupna načela permakulturnih gred
- 64 Naravna ali regenerativna metoda pridelave
- 67 Kako do lastnih sadik?
- 73 Biointenzivna metoda pridelave
- 77 Pogled na tehnike pridelave po svetu
- 79 Kako začeti brez denarja
- 79 Semena brez nakupa
- 79 Letni pridelek (realno)



83 GOSPODINJSKA SAMOOSKRBA KOT PRIVILEGIJ ŽIVLJENJA

- 83 Kuhanje iz osnovnih sestavin kot temelj sodobne samooskrbe
- 89 Ideje za inovativno kuhanje brez odpadkov iz samooskrbnega vrta
- 91 Sedem hitro pripravljenih jedi z daljšo obstojnostjo (iz samooskrbnega vrta)
- 96 Osnovna pravila kuhanja off-grid

99 SHRANJEVANJE PRIDELKOV ZA KASNEJŠO UPORABO

- 99 Shranjevanje hrane z mrazom in hladom v kleti, jamah, v snegu in ledenicah
- 101 Sušenje na zraku in soncu
- 102 Shranjevanje hrane s soljenjem
- 103 Fermentacija ali naravno konzerviranje hrane
- 104 Dimljenje hrane
- 105 Shranjevanje v maščobi, v olju in v alkoholu
- 106 Shranjevanje hrane v posebnih posodah
- 106 Glinene in lončene posode
- 107 Pesek, žagovina, slama, listje
- 107 Pepel, apno in naravni zaščitni materiali
- 108 Izbrani namigi za shranjevanje in vitalnost živil
- 109 Recepti za vitalno prehrano skozi celo leto brez shranjevanja
- 112 Večina rastlin je namenjena celotni porabi



115	VODNA SAMOOSKRBA
115	Lokalni krog življenja
118	Kako do svoje vode?
118	Padavine kot primarni vir
119	Podtalnica in vodnjaki
119	Kakovost vode in varnost
120	Voda kot del krajine
121	Kako najti vodo na parceli
129	ENERGETSKA SAMOOSKRBA
131	Prvi korak: zmanjševanje potreb, ne povečevanje proizvodnje
131	Razumevanje lokalnih virov
132	Shranjevanje in upravljanje energije
132	Energija kot družbeno vprašanje
133	Bivanjska samooskrba
133	Dom kot aktivni del ekosistema
145	SAMOOSKRBA PODPIRA VITALNO POČUTJE
146	Sonce – naravni ritem življenja
146	Voda – nosilka življenja in ravnovesja
147	Zrak – dih kot stik s sedanjostjo
147	Hrana – informacija za telo
147	Gibanje – naravna potreba telesa
147	Fizično delo – stik z resničnostjo
159	IZOBRAŽEVANJE ZA SAMOOSKRBO
163	ŠOLSKI UČNI VRTOVI PRIHODNOSTI
165	Od učilnice k pokrajini kot učnemu prostoru
166	Koncept odprtih učnih okolij
167	Samooskrba kot učni cilj
167	Povezava med odprtimi učnimi okolji in trajnostjo
168	Odprta učna okolja kot model odpornosti
169	Mednarodni center za samooskrbo in učni poligon za samooskrbo Dole
173	POGLED NAPREJ



UREDNIČINA BESEDA

V rokah držite knjigo, ki ni le priročnik o pridelavi hrane ali zbirka praktičnih nasvetov, temveč povabilo k drugačnemu pogledu na življenje. V času, ko se svet spreminja hitreje kot kadar koli prej, postajajo vprašanja hrane, vode, energije in medsebojne povezanosti vse pomembnejša. Samooskrba zato ni več zgolj izbira posameznika, temveč pot k večji odpornosti, odgovornosti in notranji svobodi.

Njena avtorica, red. prof. ddr. Ana Vovk, vas skozi knjigo ne usmerja k popolni neodvisnosti, temveč k razumevanju, da se resnična varnost gradi postopoma. Z znanjem, izkušnjami, spoštovanjem narave in sodelovanjem z ljudmi okoli nas. Na naslednjih straneh boste našli razmisleke, praktične usmeritve in spodbude, ki vas bodo opogumile, da naredite prve korake ali nadgradite svojo pot samooskrbe.

Slednjo pogosto razumemo zgolj kot pridelavo hrane, vrtnarjenje ali željo po večji neodvisnosti, vendar ta knjiga sega dlje in odpira celosten pogled na samooskrbo kot način življenja.

V njej ni absolutnega recepta za popolno samozadostnost in ne ustvarja iluzije, da lahko posameznik živi povsem ločeno od sveta. Samooskrbo razume kot način razmišljanja, ki temelji na poznavanju naravnih procesov, odgovornem ravnanju z viri in sposobnosti prilagajanja. Hrano pri tem vidi le kot en del širše slike.

Posebna vrednost knjige je v tem, da povezuje področja, ki jih običajno obravnavamo ločeno: zemljo, vodo, energijo, bivanje, znanje in skupnost. Bralca ne vodi od projekta do projekta, temveč od razumevanja do odločitve. Ne sprašuje se, koliko lahko pridelamo, temveč koliko razumemo procese, od katerih je odvisno naše življenje.

Avtorica piše iz izkušenj, vendar jih ne postavlja kot zgled, ki bi ga morali posnemati. Namesto tega odpira prostor za razmislek in pokaže, da ima vsako okolje, vsako gospodinjstvo in vsak posameznik svojo pot do večje odpornosti.

To je knjiga za čas, v katerem postajajo znanje, prilagodljivost in odgovornost pomembnejši od občutka, da bo vedno nekdo drug poskrbel za vse. Njena največja vrednost pa ni v odgovorih, ki jih ponuja, temveč v vprašanjih, ki jih odpira.

O POMENU KNJIGE

Knjiga bralca vodi skozi korake, ki omogočajo prehod od odvisnosti od zunanjih sistemov k oblikovanju bolj razpršenega in prilagodljivega načina življenja. Prvi koraki so vedno povezani z opazovanjem, učenjem osnov in razvijanjem realnih pričakovanj. Sledi faza eksperimentiranja, v kateri posameznik preizkuša različne prakse pridelave hrane, ravnanja z viri in organizacije prostora. Postopoma se te izkušnje povezujejo v stabilnejši sistem, ki lahko deluje tudi v razmerah, ko zunanja podpora ni popolnoma zagotovljena.

Poseben poudarek knjige je na razumevanju, da neodvisnost ne pomeni popolne izolacije ali zavračanja družbenih sistemov. Pomeni predvsem sposobnost, da lahko posameznik ali skupnost deluje tudi takrat, ko so zunanji sistemi nestabilni ali nedostopni. Gre za razvoj življenjskega modela, ki združuje lokalno pridelavo hrane, premišljeno rabo energije in vode, znanje o prostoru ter sodelovanje z drugimi ljudmi.

Bralec bo skozi vsebino spoznal, da se resnična življenjska stabilnost ne gradi z velikimi, hitrimi spremembami, temveč z majhnimi, ponovljivimi dejanji. Vsako posejano seme, vsaka nova veščina in vsaka izkušnja prispevajo k postopnemu zmanjševanju odvisnosti od sistemov, na katere nimamo vpliva. Sčasoma se iz teh majhnih korakov oblikuje način življenja, ki temelji na večji prilagodljivosti, notranji varnosti in razumevanju naravnih ciklov.

Ta knjiga ne obljublja popolne samozadostnosti, temveč ponuja realistično pot do večje samostojnosti. Predstavlja znanja, ki pomagajo posamezniku razvijati lastne samooskrbne sposobnosti, hkrati pa ohranjati povezanost s skupnostjo in naravnim okoljem. Cilj te poti ni popolna neodvisnost, temveč ustvarjanje življenjskega sistema, ki omogoča stabilnost, prilagodljivost in dolgoročno ravnovesje.

Na koncu samooskrba ni le način pridelave hrane ali upravljanja virov. Postane način razmišljanja, odločanja in bivanja. Je proces, ki posameznika vodi k večji odgovornosti, večji svobodi izbire in globljemu razumevanju prostora, v katerem živi. In prav v tem procesu se skriva resnična vrednost poti k samostojnemu in neodvisnemu življenju, ki vodi do doseganja samouresničevanja.

Knjigo sem napisala na podlagi lastnih izkušenj, v njej pa prepletam notranjo strast do narave, akademsko znanje, zavedanje pomena obstoječih znanj ter željo po življenju, neodvisnem od globalnih povezav, ki so krhke in nezanesljive. Svojo prakso obenem živim kot živ laboratorij za osebni razvoj in prenos znanja v družbo.



Samooskrba daje življenjsko energijo.

BI ŽIVELI SAMOOSKRIBNO?

»Samooskrba ni zavračanje sodobnega sveta, temveč njegov nujen korak k tesnejši povezanosti z zakonitostmi narave.«

Sistemi, na katere smo se dolgo zanašali, postajajo vse bolj krhki in nepredvidljivi. Oskrba s hrano, energijo in vodo, ki se je še nedavno zdela samoumevna, je danes prepletena z negotovostjo, podnebnimi spremembami in kibernetскими napadi. To ne pomeni, da moramo živeti v strahu, temveč, da se je treba zavedati, da nič več ni samoumevno in je treba razmišljati tudi o lastni samooskrbi.

Samooskrbno življenje zato ni romantična izbira ali umik na rob družbe. Postaja dopolnilni način življenja zaradi nujnosti, da smo pripravljeni na obdobja, ko sistemska oskrba ne bo možna zaradi različnih vzrokov. Smiselno je razviti sposobnost, da vsaj del svojih osnovnih potreb pokrijemo lokalno, da poznamo okolje, v katerem živimo, in da imamo samooskrbno znanje, ter ga lahko prenašamo naprej. Samooskrba ni zavračanje sodobnega sveta, temveč njegov nujen popravek k trdnejši povezanosti z zakonitostmi narave.

Najbolj trajna oblika samooskrbe ni tista, ki zahteva največ napora, temveč tista, ki jo je mogoče živeti dolgoročno, brez izčrpanja

in idealiziranja. Prav zato je ta knjiga zasnovana kot vodnik, ne kot priročnik z zapovedmi, temveč kot praktična orientacija, ki bralca usmerja, kako v svojem okolju prepoznati možnosti samooskrbe, sprejemati odločitve in postopno uvajati spremembe v vsakdanje življenje.

Knjiga izhaja iz prepričanja, da prihodnost bivanja ne bo enoznačna. Ne bo ene same



Voda in zemlja sta temelj samooskrbe.

rešitve, temveč veliko lokalnih odgovorov, prilagojenih prostoru, ljudem in razmeram. Prav v tej raznolikosti se skriva največja moč. Življenje z manjšo odvisnostjo od centralnih sistemov ni cilj, ki bi ga bilo mogoče doseči enkrat za vselej, temveč pot, ki se nenehno prilagaja in prav v tej prilagodljivosti je njegova trajnost.

Knjiga temelji na spoznanju, da ne obstaja univerzalni recept popolne samooskrbe, ki bi ga bilo mogoče prekopirati, temveč da živimo v različnih prostorskih, miselnih in vrednostnih okvirih, ki nam pomagajo pri konkretnih odločitvah v praksi. Vsak prostor, vsaka skupnost in vsak posameznik bo na tej poti našel svojo obliko samooskrbe, prilagojeno lokalnim razmeram, lastnim možnostim in življenjskim okoliščinam.

Ključno pri tem je razumevanje, da stabilnost ne izhaja iz enega samega vira ali rešitve, temveč nastaja iz raznolikosti in medsebojne podpore več sistemov, ki se dopolnjujejo. Energetska avtonomija brez zanesljivega dostopa do vode ni dovolj. Lastna pridelava hrane brez osnovnega znanja o prsti in rastlinah hitro postane breme. Tehnološke rešitve, ki niso prilagojene lokalnemu okolju, pogosto odpovejo prav v trenutkih, ko bi jih najbolj potrebovali. Zato je samooskrbno življenje vedno preplet materialnih možnosti, znanja in odnosov, ki lahko deluje samostojno, a se hkrati smiselno povezuje z drugimi, kadar je to mogoče in smiselno.

Eden od temeljnih stebrov takega načina življenja je prostor. Prostor ni zgolj fizična lokacija ali zemljišče, temveč živ ekosistem, v katerem se prepletajo naravni procesi,

obstoječa infrastruktura in človeška dejavnost. Ko človek začne prostor dojemati kot partnerja in ne zgolj kot ozadje ali vir, se bistveno spremeni način bivanja. Voda, tla, sonce, veter in biotska raznovrstnost postanejo aktivni dejavniki, na katere se je mogoče nasloniti in z njimi sodelovati, namesto da bi jih poskušali nadomestiti ali izničiti s tehničnimi sistemi. Tako razumevanje prostora zahteva opazovanje, potrpežljivost in pripravljenost na postopno prilagajanje, tudi skozi napake, ki postanejo del učenja v procesu samooskrbe.

Drugi ključni element je znanje. Življenje z manjšo odvisnostjo od centralnih sistemov pomeni večjo osebno vpletenost v vsakdanje procese. To zahteva razumevanje osnovnih tokov in povezav: kako nastaja hrana, kako se energija proizvaja, shranjuje in porablja, kako se vzdržuje bivališče, kako se ravna z vodo, odpadki in materiali. To znanje ni nujno strokovno ali akademsko, temveč predvsem praktično, izkustveno in pogosto tesno povezano z lokalnimi razmerami. Prav sposobnost pridobivanja, ohranjanja in prenosa takega znanja med generacijami in znotraj skupnosti predstavlja eno najpomembnejših oblik dolgoročne družbene odpornosti.

Pomemben, a pogosto spregledan element takega načina življenja je odnos do časa.

Centralizirani sistemi omogočajo takojšnjo dostopnost, skoraj vse je na voljo takoj, brez čakanja, brez vmesnih faz. Lokalno usmerjena samooskrba pa zahteva drugačen ritem. Setev, rast, zorenje, vzdrževanje in obnova sledijo naravnim ciklom, ki jih ni mogoče pospešiti brez posledic. Ta počasnost ni pomanjkljivost, temveč kakovost. Uči potrpežljivosti, načrtovanja in sprejemanja omejitev ter vodi v bolj realistična pričakovanja do sebe, prostora in življenja samega.

Tak način bivanja ne temelji na popolnosti ali popolni samozadostnosti, temveč na iskanju dovolj dobrega ravnovesja. Ne gre za to, da bi posameznik vse zmozel sam, temveč da prepozna lastne meje in razume, kdaj je smiselno sodelovanje z drugimi.

Prav tu ima skupnost ključno vlogo. Delitev



znanja, izmenjava virov, medsebojna pomoč in lokalne mreže ustvarjajo občutek varnosti, ki ga noben individualni sistem dandanes ne more popolnoma zagotoviti sam.

Življenje z manjšo odvisnostjo od centralnih sistemov je zato predvsem sprememba miselnosti. Gre za prehod od pasivnega uporabnika storitev k aktivnemu soustvarjalcu lastnega bivalnega okolja in življenja. To je odločitev za večjo osebno odgovornost, a hkrati tudi za večjo svobodo. Svobodo, ki ne izhaja iz neomejene izbire ali stalne dostopnosti, temveč iz razumevanja, kaj je resnično potrebno za dobro, stabilno in smiselno življenje.

Samooskrba s hrano ni vprašanje obsega, temveč vprašanje odnosa. Ne gre za to, koliko pridelamo, temveč kako razumemo hrano, ki jo jemo, in kakšen odnos z njo gradimo. Vsak življenjski scenarij, ne glede



Globalna dobava se lahko hitro ustavi.

na omejitve prostora, časa ali virov, omogoča konkretne korake v smer večje prehranske suverenosti.

ZAKAJ ŽIVETI SAMOOSKRBNO?

To ni zgolj tehnično vprašanje pridelave hrane, temveč globoko osebno in hkrati družbeno vprašanje. Predstavlja razmislek o tem, kako želimo živeti, kaj nam pomeni varnost in kako razumemo svojo vlogo v svetu, ki postaja vse bolj zapleten, odtujen in odvisen od oddaljenih sistemov. Odločitev za večjo samooskrbo je zato tudi odločitev o vrednotah, o stopnji odgovornosti, ki smo jo pripravljene prevzeti za svoje življenje, ter o odnosu do narave in skupnosti.

Na osebni ravni pomeni samooskrba ponovno vzpostavljanje povezave z osnovami bivanja. Ko pridelujemo del svoje hrane, se spremeni naš odnos do prehrane, hrana ni več samoumevna dobrina, temveč rezultat procesa, ki zahteva čas, znanje, opazovanje in prilagajanje. S tem se krepi zavedanje izvora hrane, njene kakovosti in vpliva na telo. Taka hrana ni anonimna,

temveč nosi sled odnosa, skrbi in pozornosti, kar se odraža v boljšem počutju, večji vitalnosti in globljem občutku notranjega ravnovesja.

Samooskrba hkrati krepi občutek sposobnosti in notranje moči. Zavedanje,



Urbani sistemi vežejo človeka v odvisnost.



Skupnost je najmočnejši temelj samooskrbe.

da znamo vsaj del svojih osnovnih potreb zadovoljiti sami, prinaša občutek varnosti, ki ni odvisen zgolj od zunanjih struktur. Ne gre za popolno neodvisnost, temveč za večjo avtonomijo in sposobnost prilagajanja. V času negotovosti, okoljskih sprememb in družbenih pretresov to postaja pomemben vir psihološke stabilnosti in zaupanja vase.

Na širši ravni samooskrba odpira prostor za drugačen odnos do okolja in skupnosti. Manjša odvisnost od dolgih oskrbnih verig pomeni tudi manjši pritisk na naravne vire, več spoštovanja do lokalnega okolja in večjo občutljivost za omejitve prostora, v katerem živimo. Tak način življenja spodbuja počasnejši ritem, več opazovanja in sodelovanja ter vrača pomen lokalnemu znanju in izkušnjam.

Samooskrba tako ni umik iz sveta, temveč zavestna izbira bolj prisotnega, odgovornega

in povezanega načina bivanja. Je pot k večji skladnosti med človekom, naravo in vsakdanjim življenjem, ki se začne pri zemlji, a seže globoko v razumevanje zdravja, svobode in kakovosti življenja.

Cene hrane, energije in osnovnih dobrin so vse bolj odvisne od procesov, na katere posamezniki nimamo neposrednega vpliva. Ko gospodinjstva razvijamo lastne pridelovalne in preskrbne zmogljivosti, ne ustvarjamo zgolj prihrankov, temveč zmanjšujemo občutljivost na zunanje motnje.

Take prakse temeljijo predvsem na znanju, večinah in sposobnosti uporabe lokalnih virov, kar ustvarja obliko ekonomske stabilnosti, ki ni vezana izključno na tržne cikle.

Z okoljskega vidika pomeni samooskrba premik od linearnosti h kroženju. Prostor, ki omogoča lastno pridelavo hrane ali zbiranje vode, ni zgolj proizvodna površina, temveč postane del lokalnega ekosistema upravljanja virov. Zmanjševanje transportnih poti, embalaže in energetskih vložkov ni posledica načrtovane okoljske politike, temveč naraven rezultat bližine med proizvodnjo in porabo. Tak pristop postopoma spreminja razumevanje prostora iz pasivnega ozadja bivanja v aktivni sistem, ki sodeluje pri zagotavljanju osnovnih življenjskih funkcij.

Pomembna dimenzija teh praks je njihova družbena struktura. Lokalno organizirana pridelava hrane, izmenjava semen, znanja in orodij ter skupno upravljanje prostora ustvarjajo mreže, ki presegajo individualno gospodinjstvo. V takih okoljih preskrba ni zgolj materialni proces, temveč socialna dejavnost. Povezovanje ljudi skozi skupno delo zmanjšuje ranljivost posameznikov, hkrati pa gradi zaupanje in sposobnost skupnega odzivanja na spremembe.

V razmerah, ko so podnebni, energetski in zdravstveni pretresi vse pogostejši, postaja sposobnost lokalne preskrbe vprašanje stabilnosti, ne zgolj izbire življenjskega sloga.



Preskrbne verige, ki so optimizirane za učinkovitost, so pogosto manj prilagodljive na motnje. Razpršeni sistemi, ki temeljijo na lokalni pridelavi in večji funkcionalni samostojnosti, zato delujejo kot blažilni mehanizem. Njihova prednost ni v popolni neodvisnosti, temveč v sposobnosti delovanja tudi takrat, ko centralizirani sistemi začasno izgubijo stabilnost. Na konceptualni ravni samooskrba odpira vprašanje, kako razumemo svobodo v sodobni družbi. Možnost, da posameznik ali skupnost vsaj delno nadzoruje lastne preskrbne procese, pomeni širjenje prostora odločanja.

Znanje o samooskrbi je danes ena najbolj spregledanih, a hkrati najbolj temeljnih življenjskih veščin.

Mladi odraščajo v svetu, kjer je hrana vedno na voljo, a redko razumljena.

Izobraževalni sistem le redko ponuja sistematična in praktična znanja o pridelavi hrane, skrbi za tla, sezonskosti in osnovni samooskrbi. Posledično se izgublja

razumevanje povezave med človekom, naravo in prehransko varnostjo, kar dolgoročno povečuje ranljivost posameznika in družbe.

Odgovornost za to stanje nosijo tudi odločevalci in izobraževalne ustanove. Samooskrba še vedno ni prepoznana kot ključna kompetenca prihodnosti, temveč ostaja na robu učnih programov ali omejena na občasne projekte. V času podnebnih sprememb, prehranskih kriz in družbene negotovosti pa je prav razumevanje osnov samooskrbe tisto znanje, ki krepi odpornost, samostojnost in sposobnost prilagajanja. Učenje o hrani ne bi smelo biti dodatek, temveč sestavni del vzgoje za življenje.

Vendar odgovornost ne leži le v sistemu. Vsak od nas se mora vprašati, kaj pravzaprav zna in koliko razume osnovne procese, od katerih je odvisno njegovo življenje. Prelahko je odgovornost prenesti na institucije, trgovine ali globalne sisteme, hkrati pa zanemariti lastno vlogo. Samooskrba se začne pri osebni odločitvi, da se želimo učiti, opazovati in prevzeti del odgovornosti za svoje zdravje, prehrano in okolje.

NOV POGLED NA SAMOOSKRBO

Samooskrba je bila dolgo razumljena predvsem kot sposobnost posameznika ali gospodinjstva, da si zagotovi osnovne življenjske dobrine, zlasti hrano. V sodobnem času pa tako razumevanje postaja preozko in nezadostno. Okoljske, družbene in gospodarske spremembe, s katerimi se soočamo, razkrivajo omejitve visoko centraliziranih in energetsko intenzivnih preskrbnih sistemov ter hkrati odpirajo vprašanje, kako lahko posamezniki in skupnosti znova vzpostavimo bolj odporne, prilagodljive in funkcionalno raznolike načine bivanja. Nov pogled na samooskrbo zato

ni zgolj odziv na krizne razmere, temveč predstavlja razvojni premik v razumevanju odnosa med človekom, naravo in organizacijo sodobnih družbenih sistemov.

Tradicionalni koncepti samooskrbe so pogosto temeljili na statičnem razumevanju prostora, virov in znanja, pri čemer je bila samooskrba vezana predvsem na podeželska okolja in kmetijsko dejavnost. V sodobnem kontekstu pa postaja vse pomembnejše razumevanje samooskrbe kot dinamičnega sistema upravljanja lokalnih virov, ki vključuje tudi energijo, vodo, prehrano, znanje in socialne mreže.