

# ZDRAVOJEDSTVO

z zdravojedskimi recepti

Ivan Soče

SITIS, 2021

# Se je kdo naveličal biti bolan?

---

Kdor odloča o hrani, odloča o zdravju oziroma boleznih. Kdor nadzira svojo hrano, nadzira svoje zdravje. Kdor proizvaja hrano, odloča o zdravju kupcev. Kdor proizvaja in nadzira vso hrano, nadzira cel svet in odloča o usodi vseh.

Upam, da ste na podlagi zapisanega v prvem poglavju sprejeli dejstvo, da je večina sedanjega znanja o zdravju in prehrani pomanjkljiva ali napačna, in da ste pripravljeni na "reprogramiranje". Če niste pripravljeni spremeniti svojih navad in prepričanj, bi bilo vsako nadaljnje branje bolj ali manj nekoristno. Zmeraj boste našli dovolj argumentov za nespemembe. O tem sem pisal v prvem poglavju.

V drugem poglavju ste sicer spoznali, da zanašanje na tujo pomoč, pomoč farmacevtske in alternativne medicine, zelo pogosto ne daje želenih rezultatov in nič ne kaže, da jih bo. Nasprotno! Vsakršno zanašanje na druge nas oddaljuje od lastne odgovornosti in lastnega blagorja.

Potem ste spoznali osnovne informacije o hranilih in namerno ustvarjeni veliki zmedi, ki omogoča, da imajo navidezno vsi prav in da lahko vsakdo proda svoj izdelek ali svojo storitev. Če informacije niso bile dovolj prepričljive, daljše razlage in dokaze najdete v navedeni literaturi. Če ste pripravljeni na spremembe, ki vam bodo zagotovile, tako kot milijonom drugih, odlično zdravje, dobro počutje in dolgo življenje, je čas, da vam predstavim rešitev.

Možnost za uporabo zlorabe farmacevtske ali prehranske industrije in škodljive navade je osebna odgovornost. Mnogi še niso seznanjeni, kakšno škodo si delajo, nimajo informacij in so vdani v usodo. Ujeti so v logiko, da se nujno izmenjujeta zdravje in bolezen, da po vsakem dobrem pride slabo in za vsakim slabim pride dobro. To je značilna drža pokornih in prestrašenih. Osebno verjamem v posledice lastnih dejanj. Ne glede na to, ali verjamemo, da smo ljudje rezultat biološke evolucije, ali da nas je ustvaril Stvarnik, veljajo enaka pravila. Usoda, zakon karme, zakon privlačnosti je nič drugega kot delovanje zakona vzroka in posledice, kjer smo tudi sami vzrok in posledica. Na tem svetu smo, da prevzamemo vlogo Vzroka – ustvarjamo ali privlačimo, sprejemamo ali zavračamo. Ni usode izven naših dejanj, vsak si svojo usodo kreira sam. Vem, da za dobrim lahko pride boljše in da za slabim lahko pride še slabše. Ko se naveličamo slabega, pride dobro, ko ne spoštujemo dobrega, pride slabo. Občasne upočasnitve ali zastoji v glavnem trendu v ničemer ne omajajo mojega trdnega prepričanja, da se vsakič in na vsakem koraku sami odločamo med boljšim in slabšim. Ko se nam dogaja slabo in slabše, je to tudi posledica naše odločitve, bodisi ker smo odločitev prepustili drugim in so ti odločali v svojo in ne v našo korist bodisi ker se sami, zaradi nevednosti, odločamo za slabše.

Vi, ki ste prebrali to knjigo, imate priložnost za uporabo manipulacijam in na vas je odgovornost, ali jo boste izkoristili. Zdaj ne morete reči, da niste vedeli.

Če ste se naveličali manipulacij in slabega zdravja ali če želite ohraniti dobro zdravje, ste na dobri poti – le do konca te knjige morate priti.

Lahko si oddahnete in pozabite na vse prebrane informacije o hranilih, kalorijah, metabolizmu, oblikah ogljikovih hidratov, aminokislinah in vseh oblikah maščob. Ne bo vam treba tehtati, meriti, šteti, vedeti za krvno skupino, opravljati DNK analize. Z največjo lahkoto boste obvladovali najpomembnejše aktivnosti, od katerih je odvisno prav vse, vaš obstoj, vaše zdravje in ohranitev človeške vrste. Poimenujemo jih lahko z eno besedo – prehrana.

To, da obstoječo prehransko prakso jemljemo kot nekaj samoumevno zdravju koristnega, o čemer nam ni treba veliko vedeti, se nam hudo maščuje, o čemer sem že obširno pisal. Če neko hrano uživa več kot 90 % prebivalcev razvitih držav, je normalno, da takšno hrano sprejmemo kot normalno – nekaj, o čemer ni treba pridobiti novih, drugačnih informacij. Prepričanost je tako močna, da drugih informacij preprosto nismo sposobni sprejeti.

Skrb za lastno zdravje so v nekaterih državah začele upoštevati zdravstvene zavarovalnice. V tujini so zavarovalnice, ki ljudi, ki ne skrbijo za svoje zdravje (kadilci, alkoholiki, predebeli ...), bodisi ne zavarujejo bodisi morajo plačati višje zavarovalnine.

Spreminjanje prehranskih navad, tako kot vseh drugih, je vsekakor zahtevno prizadevanje, ki bi moralo biti spodbujeno s številnimi ukrepi. Ljudje, ki skrbijo za svoje zdravje, bi morali biti nagrajeni, ne kaznovani. Nabor teh nagrad je velik: od nizke cene zdrave hrane do nižjih zavarovalnih premij ipd.

Če ne bi zbolevali zaradi prehranskih bolezni, bi v zdravstvenem sistemu zdravili bolnike, ki svoje bolezni (poškodbe) niso namerno in vztrajno povzročali. Vsi bi z večjim veseljem prispevali v zdravstveno blagajno in radi pomagali tistim, ki pomoč resnično potrebujejo. Kar naenkrat ne bi bilo dolgih čakalnih vrst, prezasedenih bolnišnic in premalo zdravnikov.

Pomanjkanje denarja v zdravstvenem sistemu bi moralo sprožiti val večje skrbi za lastno zdravje ter delovati zdravilno. Ali bo vlada spodbujala ta proces, ali bo skrbela le za finančno zdravje zdravstvenih ustanov?

Bojim se, da je odgovor znan: vse vlade tega sveta so sužnje kapitala in podpirajo temelj kapitalistične ureditve in, vsaj zdi se tako, osnovno človeško potrebo – čim več trošiti.

Kaj pa vi podpirate? Kaj je za vas najpomembnejše? Ali vaše misli podpirajo vaše zdravje? Ali s svojimi navadami podpirate zdravje?

## Ko se naveličaš biti bolan

---

Verjamem v dobre namere številnih posameznikov, da oblikujejo drugačen način prehranjevanja, ki bi pomagal pozdraviti planetarno epidemijo prehranskih bolezni.

Verjamem, da med njimi ni nikogar, ki bi hotel zavestno in namerno škodovati drugim. Vem, da je med snovalci vedno novih teorij nekaj dobronamernih, ki svoje predloge utemeljujejo na svojih dokazih, interpretaciji prehranske zgodovine, arheoloških najdb. Vem, da je veliko takšnih, ki precenjujejo dokaze, interpretirajo rezultate raziskav v skladu s svojo paradigmo in pričakovanji. Zanesljivo je nekaj takšnih, ki hočejo doseči slavo in denar, kar je nemogoče doseči le z enim stavkom, ki opredeljuje, kaj je zdravo prehranjevanje. Z enim stavkom ne moreš napisati nekaj knjig, ne moreš imeti seminarjev, licenciranih sledilcev, prodajati prehranskih dopolnil.

Pomena hrane se običajno zavedamo, ko zbolimo. Rešitev iščemo v načinu, ki je čim bližje obstoječim navadam, in bi jo radi dosegli čim hitreje, s čim manj napora, kar je povsem racionalno početje. Med številnimi dietami izbiramo torej tiste, ki so nam bližje. Izberemo in

pričakujemo, da nam bodo majhne spremembe prinesle velike rezultate. Ko se to ne zgodi, poskusimo z novo dieto. Ko ne dosežemo zelenih učinkov, poskusimo z novo in tako nadaljujemo do obupanosti in ugotovitve, da nobena ne deluje, zato se vrnemo k prehranjevanju po starem.

Ko iščemo rešitev, se zgledujemo po vzornikih, uglednih, bogatih, slavnih ali zgolj tistih, ki jih poznamo. Ob zdravstvenih težavah vplivnih in bogatih ljudi navadni smrtniki spoznamo, da velikanski vpliv, moč, bogastvo in zveze velikokrat ne pomagajo. To so redki trenutki, ko se zavedamo nemoči velike sodobne medicine in spoznamo, kaj največkrat pomaga – sprašujemo se, katera hrana izpolnjuje pogoje za Hipokratov nasvet: "Hrana naj bo vaše zdravilo."

Tako je bilo tudi pri enem najvplivnejših ljudi našega časa, nekdanjem predsedniku ZDA Billu Clintonu. Večkrat so ga operirali najboljši kirurgi, uporabljali najboljše metode, najsodobnejša zdravila, a bolezi srca in ožilja niso pozdravili. Ko se je naveličal bolezi in takšnega zdravljenja ter se prepričal, da si mora sam pomagati, se je začelo obdobje njegove ozdravitve. "Imel sem srečo in nisem umrl!" je izjavil. Ja, imel je srečo, da je dobil prave informacije.

Katera hrana je Clintonu rešila življenje? Njegov zdravnik je oblikoval dieto, v kateri ni mesa, mesnih izdelkov, mleka, mlečnih izdelkov, olj katere koli vrste, oreščkov in avokada ter visoko predelane rastlinske hrane (npr. bele moke, enostavnih sladkorjev). V neomejenih količinah je lahko jedel zelenjavo (razen avokada), stročnice, polnozrnat žita in izdelke iz njih ter vse vrste sadja.

Zdravnik, ki je zdravil Clintona, dr. Caldwell B. Esselstyn ml.<sup>1</sup>, je vodil eno najdaljših raziskav na bolnikih s srčno-žilnimi boleznimi. S hrano, ki jo je užival in hvalil Clinton, se je angina pectoris ublažila pri vseh pacientih in pri marsikaterem povsem izginila. V dvajsetih letih pri 17 od 18 bolnikov ni bilo niti enega koronarnega dogodka, enemu pa so vsadili srčni obvod. Katero zdravilo se lahko pohvali s takšno učinkovitostjo? Podobno raziskavo je izvedel tudi dr. Ornish. Po petih letih so ugotovili, da se je bolezen ustavila ali nazadovala pri 99 % bolnikov, ki so bili vključeni v program rastlinskega prehranjevanja.

Za najbogatejše in najrevnejše velja enako pravilo: skrb za lastno zdravje je ključ do dobrega zdravja in ozdravitve.

Vsakdo med nami lahko naredi povsem enako kot Bill Clinton. V samo nekaj dneh ali tednih je možno za nekajkrat zmanjšati tveganje za smrt in v velikem odstotku dokončno premagati bolezi srca. Kdor koli ste že, si zapomnite: ljudje imamo enaka telesa in enak sistem zbolevanja in zdravljenja. Tukaj moč, bogastvo, zveze ... ne pomenijo veliko. Edina prava moč so prave informacije.

Ali je racionalno predpostaviti, da je hrana, ki rešuje življenja srčnih bolnikov, koristna tudi pri drugih resnih kroničnih boleznih? Ameriško združenje za boj proti raku AICR<sup>2</sup> priporoča, da vsaj 2/3 krožnika sestavljajo zelenjava, sadje, žita in fižol. Na svoji spletni strani je objavilo seznam živil, "ki se borijo proti raku".

---

<sup>1</sup> Preprečite in odpravite srčno-žilne bolezni, založba Planet, Škofja Loka, 2014.

<sup>2</sup> [Http://www.aicr.org/foods-that-fight-cancer/](http://www.aicr.org/foods-that-fight-cancer/).

- Jabolka
- Borovnice
- Brokoli in druge križnice
- Češnjice
- Brusnice
- Laneno seme
- Grenivka
- Stročnice (suhi fižol, grah in leča)
- Soja
- Buče
- Orehi
- Cela zrna
- Jagode
- Temno zelena listnata zelenjava
- Česen
- Grozdje in grozdni sok
- Paradižnik
- Acai jagode
- Robide in maline
- Korenje
- Čili paprike
- Južno sadje (pomaranče, limone)
- Ohrovt in druga zelenjava
- Gobe
- Oreški
- Čebula
- Papaja
- Granatna jabolka
- Špinača
- Lubenica, melone

Bodite pozorni in ugotovite, katere hrane ni na seznamu.

ACS<sup>3</sup> v napotkih, ažuriranih julija 2015, ob začetku zdravljenja raka priporoča:

- Ne bojte se poskusiti nove hrane. Nekateri stvari, ki vam morda niso bile všeč, bodo imele dober okus med zdravljenjem.
- Izberite različno rastlinsko hrano. Poskusite jesti fižol in grah namesto mesa.
- Poskusite pojesti vsaj 2 ½ skodelice sadja in zelenjave na dan, vključno z agrumi ter temno zeleno in rumeno zelenjavo. Zelenjava različnih barv in sadje ter hrana na rastlinski osnovi vsebujejo številne naravne snovi, ki spodbujajo zdravje.
- Omejite živila z visoko vsebnostjo maščob, zlasti živalskega porekla. Izberite manj mastno mleko in mlečne izdelke. Zmanjšajte količino maščob v prehrani, izberite načine priprave hrane, ki zahtevajo manj maščob.
- Poskusite ohraniti zdravo telesno težo in ostati fizično dejavni.
- Omejite količino hrane, ki je konzervirana s soljo, dimljena ali vložena v slanici.

V Evropskem kodeksu za boj proti raku priporočajo: "Vsak dan zaužijte vsaj 400 gramov različnega svežega sadja in zelenjave. Omejite hrano, ki vsebuje maščobe živalskega izvora." Manj konkretni so na Onkološkem inštitutu UKC-ja Ljubljana, kjer sicer namignejo na glavnega povzročitelja raka: "Pri uživanju hrane z veliko maščobe in holesterola se dokazano poveča verjetnost, da se bodo pojavile nekatere vrste raka, zlasti rak debelega črevesa." Tudi iz tega sporočila je jasno, katero hrano onkologi priporočajo, saj holesterola ni v nobeni rastlinski hrani in zelenjava ne vsebuje veliko maščob, razen zelo redkih izjem.

Na spletni strani OI UKC so objavljeni Nasveti za preprečevanje raka<sup>4</sup>, v katerih je zapisano: "Prvih šest priporočil Evropskega kodeksa proti raku je namenjenih preprečevanju zbolevanja za rakom. So seveda taka, da ne varujejo le pred rakom, ampak tudi pred drugimi kroničnimi boleznimi, predvsem boleznimi srca in ožilja, ki so tudi sicer najusodnejše. Zato bi moralo upoštevanje priporočil Evropskega kodeksa izboljšati zdravstveno stanje nasploh.

Prvih šest nasvetov je zbranih pod geslom: "Nekaterim rakom se lahko izognete in izboljšate svoje zdravje, če začnete živeti bolj zdravo."

<sup>3</sup>

[Http://www.cancer.org/treatment/survivorshipduringandaftertreatment/nutritionforpeoplewithcancer/nutritionforthepeoplewithcancer/nutrition-during-treatment-once-treatment-starts](http://www.cancer.org/treatment/survivorshipduringandaftertreatment/nutritionforpeoplewithcancer/nutritionforthepeoplewithcancer/nutrition-during-treatment-once-treatment-starts).

<sup>4</sup> [Http://www.onko-i.si/za\\_javnost\\_in\\_bolnike/preventiva/preprecevanje\\_raka/](http://www.onko-i.si/za_javnost_in_bolnike/preventiva/preprecevanje_raka/).

1. Ne kadite. Kadilci, prenehajte kaditi čim prej ali vsaj ne kadite v navzočnosti drugih. Tisti, ki ne kadite, ne poskušajte tobaka.
2. Vzdržujte primerno telesno težo in pazite, da ne boste pretežki.
3. Povečajte telesno dejavnost.
4. Povečajte dnevno porabo vseh vrst zelenjave in sadja ter omejite količino živil z maščobami živalskega izvora.
5. Omejite pitje alkoholnih pijač – vina, piva in žganih pijač.
6. Izogibajte se čezmernemu sončenju in pazite, da vas in otrok sonce ne opeče."

Ugibam lahko, zakaj zdravniki svoja sporočila zapisujejo tako nejasno. Nasvet "vzdržujte svojo telesno težo" je v redu, ampak bolje bi bilo, če bi jasno zapisali: "Ne jejte sladkorjev in mastne hrane." Nasvet "povečajte dnevno porabo vseh vrst zelenjave in sadja ter omejite količino živil z maščobami živalskega izvora" je tudi ustrezen, vendar bi bilo koristneje, če bi zapisali: "Jejte zelenjavo in sadje. Ne jejte živalske hrane!"

Tako kot so odločni pri kajenju. Ukaz, jasen, odločen: "Ne kadite! Kadilci, prenehajte kaditi ...". Zakaj niso tako jasni pri alkoholu in zakaj ne zapišejo: "Ne pijte alkohola!?" Zakaj v zvezi s hrano živalskega izvora ne rečejo: "Ne jejte živali!", saj skoraj ni živalske hrane brez maščob?

Tudi pri drugih priporočilih za zdravo prehranjevanje so navodila pogosto nejasna in dopuščajo prav vse. Priporočilo "zaužijte vsaj 400 gramov zelenjave in sadja" je neuporabno. Enako je s priporočili, kot so zmanjšajte, povečajte, uravnovesite ipd.

Kakor koli že, pustimo ob strani motive za takšne nejasno oblikovane nasvete in ugotovimo nesporno dejstvo, da vsa priporočila neposredno ali posredno odsvetujejo hrano živalskega izvora in promovirajo rastlinsko hrano.

Obstajajo resni indici, da nekatere rastline bolj kot druge preprečujejo, zavirajo napredovanje ali celo pozdravijo raka. Med njimi je treba vsekakor omeniti tiste, ki vsebujejo resveratrol, salvestrol in tudi leatril (amigdalinali ali vitamin B17).

**Sadje**, bogato s salvestroli: borovnice, brusnice, črni ribez, grozdje, jabolka, jagode, hruške, pomaranče, mandarine; **zelenjava**: artičoke, avokado, kalčki, brokoli, zelena, rdeče in zelene paprike, cvetača, kitajsko zelje, zelje, raštika, modri jajčevci, zelena solata; **druge rastline**: bazilika, pegasti badelj, kamilica, kadulja, timijan (materina dušica), meta, peteršilj, regrat, rožmarin ...

V literaturi lahko zasledimo, da so Egipčani, enako kot v tradicionalni kitajski medicini, za zdravljenje raka uporabljali grenke mandlje. Skozi zgodovino so naši predniki uživali polnovredna žita, ki so vsebovala leatril (proso, oves, ajda), jedli so tudi jabolčne peške, jedrca marelic, breskev, mandljev ... Če bomo občasno pojedli kakšno jedrce, nam bo koristilo.

Podobni nasveti kot pri raku pomagajo pri vseh kroničnih boleznih in vseh avtoimunskih boleznih<sup>5</sup>: artritisu, osteoporozi, aterosklerozi, zvišanem krvnem tlaku, sladkorni bolezni, bolezni ledvic, multipli sklerozi itd. Rastlin, ki močno krepijo naše obrambne sposobnosti in pomagajo pri ozdravitvi, je mnogo več, kot sem jih tukaj naštel. Ni ene rešilne rastline, tako kot ni rešilne tabletki. Vsak dan odločamo, ali bomo živeli skladno z naravo in bomo za to nagrajeni ali se bomo od nje odtujevali in bomo za to kaznovani. Pri skrbi za svoje zdravje imamo mogočnega zaveznika – rastline. Samo rastline vsebujejo zdravilne učinkovine, ki jih uporabljamo tako sodobna farmacija kot tradicionalna ljudska medicina.

---

<sup>5</sup> Dr. John McDougall: Izzivalno drugo mnenje, Sitis, Maribor, 2012.

Kot vidimo, iz različnih virov, ki niso naklonjeni ne alternativni medicini in ne vegetarijanstvu, prihajajo enaka priporočila, ali če hočete, svarila, o tem, katera hrana preprečuje najhujše in najtrdovratnejše bolezni.

Ali je logično predpostaviti, da je ta ista hrana enako ali celo bolj učinkovita pri manj zahtevnih boleznih? Ali je racionalno domnevati, da tako mogočna hrana, ki premaga celo raka, čisti žile, krepi imunski sistem, popravlja škodo v tkivih, živcih in kosteh, preprečuje tudi nastanek lažjih bolezni ter jih lažje in hitreje pozdravi?

Ali je logično sklepati, da hrana, s katero lahko ustavimo ali vsaj upočasnimo napredovanje skoraj vseh bolezni, mnoge pa popolnoma pozdravimo, in ki nas ščiti pred temi boleznimi, lahko koristi pri vsakdanjem prehranjevanju tudi zdravih odraslih in otrok?

Vprašajmo se drugače. Ali lahko prehod na rastlinsko hrano poslabša naše zdravje ali celo povzroči kakšno bolezen? Odgovor je brezpogojno negativen. Niti en sam takšen primer v zgodovini človeštva ni dokumentiran. Vsi dogodki, ki jih povezujejo z rastlinojedstvom, so posledica skrajno neumnih in neodgovornih prehranskih navad: vseeno je, ali kdo uživa samo zelje ali samo meso; če zaužije samo polovico potrebnih kalorij ali polovico esencialnih hranil, bo – zbolel.

Navajal sem raziskave, v katerih so ugotovili, s katero hrano lahko, kot s stikalom, vklopimo ali izklopimo raka. Podobno stikalo obstaja tudi za druge bolezni. Več kot 80 % sladkornih bolnikov ima v rokah stikalo za izklop sladkorne bolezni. Skoraj vsi predebeli imajo v rokah stikalo za izklop debelosti in vseh drugih prehranskih bolezni.

Razlog za neuporabo stikala je v zablodah, o katerih sem že pisal.

## Prehranski miti

---

Poglejmo si nekatere pomembnejše ali pogostejše prehranske zablode.

### 1. Dobro je hkrati koristno.

Prepogosto nismo natančni pri uporabi terminov, kar je lahko vir številnih nesporazumov. Z besedo *dobro* označujemo tisto, kar nam ugaja, pri čemer se dobro počutimo, uživamo. Kot *koristno* razumemo nekaj, kar nam koristi, a ni nujno prijetno ali udobno. Naravno je, da pri naravnem načinu življenja med *dobrim* in *koristnim* ni razlike. Vse živali, ki živijo v naravi, počnejo le tisto, kar je hkrati dobro in koristno. Le ljudje smo izjema, ker smo obkroženi s tisočeriimi stvarmi, ki so dobre in hkrati nekoristne, pogosto škodljive. Ko je sin prvič zaužil neki sirup z neprijetnim okusom, je spraševal, zakaj ne naredijo sladkega inokusnega zdravila. Tolažil sem ga, da neokusen sirup vsebuje življenjsko pomembno sporočilo: nekaj, kar se nam ne zdi dobro, je lahko koristno in obratno, tisto, kar je dobro, ni vedno koristno. V življenju se je treba naučiti ločevati med dobrim in koristnim. Če izbiramo koristno, nas bo življenje nagradilo z občutkom prijetnosti in udobja in to bo postalo dobro.

### 2. Če je malo dobro – je več boljše.

Ustrezna količina kakšnega živila je koristna, večja pa lahko povzroča težave. Dober, vsakomur jasen primer so začimbe: neslana hrana ni užitna in preslana hrana ni užitna. Enako je z vsemi živili.

Pogosto je razlika med koristnostjo in škodljivostjo le v količini. Ničesar ni dobro zaužiti preveč.

Naše telo je modro. Če zaužijemo preveč vitaminov, to še ne pomeni, da bomo zaradi tega imeli več koristi. Lahko je nasprotno, kot je recimo v primeru hipervitaminoze pri vitaminu A ali beljakovinah. Malo maščobe je dobro, veliko škodi. Nekaj presežnih snovi telo z manjšimi težavami sproti izloči, druge nas lahko trajno poškodujejo.

To, kar vnašamo vase, ni enako tistemu, kar se bo v procesu presnove vsrkalo. Telo vzame tisto, kar potrebuje, a le če jemljemo celovito hrano v naravni obliki in v normalnih količinah. Telo bo v določeni meri tudi absorpcijo nekaterih hranil prilagodilo našim prepričanjem, ciljem in srčnim željam, vendar se na to dejstvo ni koristno zanašati.

### 3. Malo ne more škoditi.

Določena hrana ali posamično živilo v majhnih količinah ne povzroča nobenih težav ali opaznih sprememb v kratkem obdobju. Vprašati pa se je treba, ali smo lahko tudi brez tega malega. Morda res cigareta na dan ali jetrna pašteta na teden ne povzroča težav, pravo vprašanje pa je, zakaj pa bi to uživali, če nam ne koristi. Ljudje pogosto nimamo prave mere in se odločamo po občutku ugodja. Dober način, da se izognemo skušnjavi in tisto, kar nam škodi, zreduciramo na nič, je, da se naučimo spraševati, "ali nam koristi", namesto "ali nam škodi". Škoda nastane že s tem, če namesto koristne uživamo nekoristno hrano.

Ljudje nismo zmerna bitja. Le redki premorejo dovolj samodiscipline in samokontrole in se ustavijo pri malem. Čeprav je morda res, da malo nečesa ni škodljivo, pa je bolje ne preizkušati lastne volje in vztrajnosti. To najbolje vedo bivši odvisniki: le en požirek alkohola, ena cigareta in smo spet na istem.

### 4. Potrebujemo poseben vir beljakovin.

Mit o beljakovinah (posebej iz mesa) je ustvarila industrija beljakovin. Potrebe po beljakovinah je zlahka zadovoljiti, kar smo že videli. Težje zadovoljimo potrebe po kakšnem drugem hranilu, toda ustvarjen je mit, da je treba biti pozoren na zadosten vnos zgolj beljakovin. Za zadovoljitev potreb po beljakovinah ni treba jesti ne mesa ne soje ne kakšnih drugih izdelkov (tofujev, beljakovinskih ploščic ipd.). Nasvet, da potrebujemo nekajkrat na teden meso kot vir beljakovin, je neresničen in ni znanstveno utemeljen. Potrebe po beljakovinah brez težav zadovoljimo brez mesa.

### 5. Skrbeti moramo za pravilna razmerja pri vnosu hranil.

Ta zabloda je posledica redukcionistične prehranske znanosti in prehranske industrije. Ni treba skrbeti za količino in "koristnejšo" obliko beljakovin, maščob, ogljikovih hidratov, mineralov in vitaminov. Potrebe, da na deklaracijah predpakirane hrane preverimo, ali vsebuje škodljive ali nekoristne sestavine, ni treba posplošiti. Ni treba ločeno uživati beljakovinske hrane (tablice, napitki, meso) ali maščobnih kislin. Kdo in kako bo meril, koliko nasičenih ali nenasičenih maščobnih kislin smo zaužili in v kakšnem razmerju so omega 3 in omega 6 ali 9 maščobne kisline? Namesto pozornosti, ki jo namenjamo nemu hranilu, se raje osredotočimo na celotno hrano.

### 6. Živalska živila z manj maščobe, ki so ekološko proizvedena, so bolj zdrava.

Pečenje na žaru brez maščob imajo mnogi za bolj zdrav način priprave mesa, sira ali celo zelenjave. Posebej moški se radi pohvalijo, da so "mojstri žara", vendar vas vabim, da si še enkrat preberete besedilo na strani Xx. Tudi po odstranitvi mastnih delov v mesu ostane še veliko maščobe. Siri vsebujejo običajno več kot 30 % maščobe, maslo pa je maščoba z dodatki. Noben način priprave živalske hrane je ne spremeni v koristno hrano.

Tudi meso iz proste reje (ekološko) je, kljub manjši količini kemikalij, še vedno meso.



Vse pogosteje ljudje zamenjujejo rdeče meso s perutnino, perutnino z ribami. Razlike med različnimi vrstami mesa so manj pomembne, čeprav je znanstveno dokazano, da rdeče meso bolj škodi kot belo. Če bi poiskali analogijo v nekem drugem segmentu, bi enako argumentirano trdili, da je manj škodljivo popiti 8 kozarcev vina kot 10 ali da je varneje voziti 180 kot 200 kilometrov na uro. Toda 8 kozarcev vina in hitrost 180 km na uro predstavlja previsoko tveganje, zato tega običajno ne počnemo. Slišimo, da so ribe "zdravo meso", a tega ni dokazala še nobena dobro zasnovana študija.

V vsakdanjem besednjaku govorimo o boljšem mesu, kakor da obstaja neko dobro meso in je neko drugo pač boljše. Resnica je, da nobeno meso ni dobro in da je drugo še manj dobro. Reči bi torej morali, da so ribe slaba hrana, perutnina še slabša in rdeče meso najslabša hrana, industrijsko proizvedeni mesni izdelki pa so nevarna hrana.

Ribe res vsebujejo več omega 3 maščobnih kislin kot piščanec, toda še vedno manj kot lan. Ribe vsebujejo veliko živega srebra, arzena in drugih strupov, ki pa jih lan ne vsebuje. Ribe iz ribogojnic morda res ne čistijo strupov iz morja, a dvomim, da uživajo zdravo hrano za ribe. S takšnimi ribami je podobno kot s farmskimi piščanci.

Ni bistvene razlike med različnimi vrstami mesa ali mleka: nobeno meso ni zdravo in nobeno živalsko mleko ne ustreza človekovim potrebam. Jajca niso koristen vir beljakovin, rumenjaki je dobesedno holesterolska bomba. Jajca so pogosto vir okužb s salmonelo in eden najpogostejših alergenov. Največ jajc porabimo v obliki dodatkov pri pripravi testenin, sladice ipd., ne zato, ker bi prispevala poseben okus, ampak preprosto zato, ker smo tako navajeni.

#### 7. Nujno potrebujemo prehranska dopolnila.

Resnica je, da je prst zaradi načina pridelave na velikih plantažah osiromašena in da rastline vsebujejo manj hranil, kot so jih imele prej. Vendar obstaja resnica, da brez potrebne količine hranil rastlina ne zraste. Ljudje, ki uživajo celovito rastlinsko hrano in z njo zadovoljijo potrebe po kalorijah, ne čutijo pomanjkanja mineralov in vitaminov. Razen že opisanih vitaminov D3 in B12 (morebiti še joda), katerih pomanjkanje ni posledica inferiornosti rastlinske hrane, temveč sodobnega načina življenja, ni potrebno jemanje nobenih prehranskih dopolnil.

V situacijah, ko nekaterih potreb ne moremo zadovoljiti s hrano (sezonski značaj, povečane potrebe ipd.), lahko sežemo po prehranskih dopolnilih. V kategorijo prehranskih dopolnil sodijo tudi pripravki, ki so bolj zdravstveni dodatki in jih z običajno hrano sploh ne vnašamo oziroma ne vnašamo v zadostnih količinah. To so zeliščni pripravki, izvlečki zdravilnih rastlin (ameriški slamnik ipd.).

V primeru, če nočemo spremeniti prehranskih navad, je bolje jemati minerale in vitamine v obliki prehranskih dopolnil, kot trpeti njihovo pomanjkanje.

#### 8. Če sem do zdaj in če so drugi.

To, da smo doslej jedli to, kar smo jedli, in še nimamo resnejših zdravstvenih težav, ni nikakršno zagotovilo, da jih ne bomo imeli. Lahko smo srečni, da je tako, a ni treba tvegati še naprej. Ne moremo vedeti, kakšno škodo smo telesu že prizadejali, vemo le, da te škode še ne čutimo. Bolezni nastajajo dolga leta, izbruhnejo pa v nekaj urah ali dneh. Slišimo, kako je nekdo "gor zrasel" ob takšni ali drugačni hrani, resnica pa je najbrž drugačna – kljub takšni hrani je rasel. Kakršno koli zgledovanje po posameznikih (ali manjših skupinah) utegne biti nevarno, ker je njihova izkušnja posledica reakcije njihovega enkratnega organizma na snovi, ki so jih vnašali. Potemtakem nimate prav nobenega zagotovila, da bo vaš organizem reagiral enako ali podobno. Bolj logično in koristno se je zgledovati po velikem številu različnih oseb, saj lahko tako upravičeno sklepamo, da bo naše telo reagiralo podobno kot veliko drugih teles.

9. Obstaja več prehranskih resnic.

Ko govorimo o splošnih prehranskih resnicah, ki veljajo za populacijo brez motenj prebave in presnove, so prehranske resnice najuglednejših znanstvenikov dokaj enake. Ne obstajajo enakovredni dokazi za eno ali drugo resnico glede iste stvari. Vsakomur je jasno, da snov A ne more biti hkrati koristna in škodljiva, če jo ista oseba zaužije v enaki količini. Res je, da obstajajo ljudje s specifičnimi potrebami, osebe s prebavnimi in presnovnimi motnjami, ki morajo prehrano prilagajati svojim posebnostim. Biološki procesi v našem telesu redko kdaj potekajo natančno na enak način, saj je ista hrana vsakič malo drugačna, pomešana z malo drugačno drugo hrano, vsebina našega prebavnega sistema ni vedno enaka. Zato je razumljivo, da nikoli ne moremo eksaktno izračunati, kaj se bo zgodilo s hrano, ki jo uživamo. Laboratorijsko testiranje lahko prinese različne rezultate, ankete pri ljudeh lahko dajo različne podatke. Navzlic temu pri splošnih in osnovnih prehranskih resnicah ni pomembnejših razlik.

10. Obstaja prehranska veriga.

Ljudje smo obsedeni s sistemiziranjem, urejevanjem, postavljanjem pravil. Tako smo si izmislili, da obstaja pravilo prehranjevanja v obliki prehranske verige, na vrhu katere ponosno in zmagovalno stoji človek. Dejstvo, da ene ribe jedo alge in da druge ribe jedo prve, ne pomeni, da mora kdo pojesti druge ribe. Če antilopa je travo in lev antilopo, ne pomeni, da mora nekdo pojesti leva. Če prašiči ali zajci jedo zelenjavo, ne pomeni, da mora nekdo pojesti prašiče in zajce. Dejstvo, da je neka biološka vrsta hrana za drugo vrsto, ne pomeni obstoja prehranjevalne verige. Ta izmišljotina je uradno sprejeta kot biološka zakonitost, kot naravni zakon, kateremu je koristno slediti in proti kateremu smo nemočni. Resnica je popolnoma drugačna: človek lahko jí tisto, kar jedo ribe, antilopa in prašiči in zajci ter druge živali. Še naprej: vsak naslednji člen v verigi "prispeva" nekaj, kar ni dobro za tretji ali naslednji člen. Naše telo je prilagojeno za izkoriščanje hrane iz primarnih (prvinskih, izvornih) virov, torej iz ničtega člena verige. Čim višje se postavljamo v namišljeni prehranski verigi, tem slabše je za nas. Namišljena prehranska veriga je bila "odličen dokaz", da imamo pravico jesti vse, kar je v verigi pod nami. In ne samo jesti, ampak izkoriščati tudi za druga zadovoljstva (zabavo). Ta neobstoječi dokaz smo sprejeli kot resničen, o tem se učimo pri urah biologije v osnovnih šolah, zato smo celo življenje prepričani, da je tako prav in da nam to koristi. Kako tragična zabloda, predvsem za človeka.

11. Vegetarijanski/veganski način prehranjevanja je zdrav.

Zgolj odpovedovanje hrani živalskega izvora ne pomeni zdravega prehranjevanja, a o tem sledi več informacij.

## Zasvojenost s hrano in hranjenjem

---

Pogosto govorimo o tem, da prehranskih navad preprosto ne moremo spremeniti, da določeno hrano moramo uživati, da samo ena hrana ponuja obilo zadovoljstva. Zdi se, da so nekateri z določeno vrsto hrane zasvojeni.

Da gre za resno stvar, dokazuje tudi število razprav in knjig na to temo. V slovenščini imamo tri knjige<sup>6</sup> na temo zasvojenosti. Ali je zares upravičeno govoriti o dejanski zasvojenosti ali gre le za metaforično opisovanje navezanosti na hrano?

V ZDA deluje Ameriško združenje za medicino zasvojenosti (ASAM<sup>7</sup>), v katerem je aktivnih več kot 3.000 zdravnikov, zato se na njihova stališča lahko opremo. Trdijo, da so za zasvojenost značilni:

- nesposobnost za trajno abstinenco,
- oslABLJENA sposobnost nadzora nad vedenjem,
- hlepenje po omami,
- zmanjšana zmožnost prepoznavanja resnih težav in
- disfunkcionalno čustveno vedenje.

Neko stanje opredelimo kot zasvojenost, če so izpolnjeni vsi omenjeni pogoji hkrati. Zasvojenost nujno terja zdravljenje, sicer postane napredujoča bolezen, ki lahko povzroči trajne posledice in celo smrt. Zasvojenost je predvsem kronična bolezen možganskega nagrajevalnega kroga in centrov, ki so povezani z motivacijo in spominom.

Po tako strogi opredelitvi zasvojenosti bi težko govorili o zasvojenosti s hrano. Toda določena hrana ima nekaj atributov "snovi, ki zasvoji," in o tem je vredno kaj napisati.

V prvem delu knjige sem pisal o navezanosti kot enem izmed pomembnih vzrokov za bolezen. Navezanost na nekaj (ali nekoga), brez česar, vsaj tako mislimo, ne moremo živeti, ali pa si to tako močno želimo, da smo brez tega nesrečni, da trpimo, skratka, da smo bolni, lahko pomeni izpolnjen prvi pogoj – "nesposobnost za trajno abstinenco (odsotnost)".

Ko neko hrano moramo jesti, zato da bi bili omamljeni in ne bi čutili čustvene praznine ali duševne bolečine, lahko rečemo, da smo s takšno hrano zasvojeni. Pri tem je treba biti zelo natančen in ugotoviti, s katerim hranilom ali živilom smo zasvojeni, ne omenjati skupine hrane, tj. uporabljati nadpomenk. Rečemo lahko, da smo zasvojeni s čokolado, s sladkorji, s sirom ipd., ni pa prav, da rečemo, da smo zasvojeni z ogljikovimi hidrati ali hrano živalskega izvora. Konkretno hrano si predstavljamo kot posebej zaželeno. Hlepimo po čokoladi in ne po rižu, hlepimo po siru in ne jogurtu –hlepimo torej po enaki konkretni hrani.

Druga značilnost zasvojenosti je oslABLJENA sposobnost nadzora vedenja, kar pomeni, da ne zmoredmo nadzirati svojega obnašanja. Ne moremo odločati, ali bomo uživali hrano, s katero smo zasvojeni, niti določati njene količine. Zasvojenec je pripravljen narediti skoraj vse, da zadovolji svoje potrebe, pogosto so to nedolžne laži in tudi kriminalna dejanja. Zasvojenec ne more nadzirati količine, prejeti mora odmerek, ki omami, katerega količina se povečuje. Pri prehranjevanju bo npr. zasvojenec s čokolado raje kupil čokolado kor drugo, bistveno pomembnejšo in koristnejšo hrano, ne bo pojedel le enega koščka čokolade, ampak toliko, da bo začutil omamo.

Z omamo želimo premagati bolečino, ne glede na vzrok in način manifestacije. Snovi, s katerimi smo zasvojeni, ponujajo občutke ugodja, blaženosti, omame, ki preglasijo občutek bolečine (praznine, brezsmiselnosti, izgubljenosti, ničevosti ...). Če jih ne zaužijemo, nastopijo odtegnitveni simptomi: nervoza, potrnost, splošno slabo počutje, pri resni zasvojenosti pa hujše telesne reakcije. Potrebo po omami vzdržujejo kemikalije v snovi in tudi spomini na njen omamni učinek.

---

<sup>6</sup> Tudi z ogljikovimi hidrati ste lahko zasvojeni; Rešite se zasvojenosti s hrano; Pasti užitka.

<sup>7</sup> [Www.asam.org](http://www.asam.org).

Za zasvojenost je značilna zmanjšana zmožnost prepoznavanja in predvidevanja resnih težav. Zasvojenec nima vpogleda v kompleksnost situacije, v vse posledice svoje zasvojenosti. Kmalu sama zasvojenost postane večji problem od tistega, zaradi katerega smo se zatekali k omami. Majhne sladke omame se kaj hitro sprevržejo v preveč kilogramov in ti v diabetes. Tako zasvojenost postane osnovna težava, ki jo je treba zdraviti, in tudi zasvojenec ustvari poseben odnos do svoje zasvojenosti.

Pri zasvojencih so opazne spremembe na čustveni ravni, ki jih najpogosteje opisujejo kot preobčutljivost, nejasno opredelitev čustev, depresivnost, anksioznost, kar slabi družabne odnose in zasvojenca še bolj potisne v njegov svet.

Iz vseh teh točk bi lahko sklepali, da zasvojenost s hrano obstaja. Ni tako jasno prepoznavna kot zasvojenost z legalnimi (alkohol ali tobak) ali ilegalnimi drogami (marihuana, heroin ali kokain), vendar se s hrano zanesljivo lahko omamljamo.

Sproščanje hormonov sreče, ugodja, omame je nagrada za nekaj, kar povečuje možnosti preživetja posameznika in vrste. Če bi ob spolnosti doživljali hude bolečine in bi bil orgazem podoben piku ose, bi človeška in marsikatera druga vrsta že zdavnaj izumrla. Če bi bilo hranjenje naporno in neprijetno opravilo, ne bi bili niti živi niti zdravi. Če ne bi bili nagrajeni z neko hrano bolj kot z drugo, ne bi vedeli, katera hrana je za nas boljša, in ne bi mogli skrbeti za dobro zdravje in dolgo življenje. Vse to je čudežen mehanizem narave in vse poteka popolno in samodejno. Pravzaprav je potekalo, dokler se ni vmešal človek. Napredek je prinesel tehniko, s katero je bilo mogoče proizvesti hrano, ki nas hkrati omami in nam škoduje, nam ugaja in nas ubija. Snovi za užitke smo se naučili izolirati, koncentrirati in celo umetno proizvajati ter jih dodajati kateri koli hrani, samo da bi je pojedli čim več. Proizvodnja hrane je postala posel, ki ga kot vsak drug posel poganja pohlep.

Po drugi strani nenaravno življenje, v katerem je stresno stanje stalnica (kronični stres), kjer polnimo denarnice in praznimo duše, izgublamo dejanske in pridobivamo računalniške prijatelje, izgublamo lastne cilje in delamo za cilje drugih, ustvarja potrebo po doseganju omame na umeten način. Tudi s hrano ali predvsem z njo: ker to počnemo vsi vsak dan večkrat, je zakonsko dovoljeno in družbeno zaželeno. Toda tistega, kar nas žre, ne moremo reševati s tistim, kar bomo mi "žrli".

Spomnite se, prosim, da sem pisal o znanstvenikih, ki za prehransko industrijo iščejo kombinacije začimb, da dosežejo točko blaženosti, o reklamah, v katerih nas s svojim izdelkom spominjajo na mladost in s tem seveda na čarobne trenutke, ki jih povezujemo z nekim izdelkom. Gre za očitno zlorabo, ki se ji ni lahko upreti.

Številne vrste hrane same po sebi delujejo omamno in zasvajajoče, kar je povsem naravno in koristno. Med takšno hrano prednjačijo sladkorji, ki jih v naravi ne najdemo v obliki namiznega sladkorja, peciva, sladkanih pijač ali čokolade. So pa v hrani, ki je za naše zdravje najpomembnejša: v zelenjavi in sadju. Primarni cilj človeka in živali je izogibanje bolečini in iskanje užitka. Kemikalije, ki v nas povzročijo občutek užitka, delujejo od prvega dne rojstva. V primeru bolečine ali kakršne koli druge neprijetnosti otroka dobesedno omamimo z materinim mlekom oziroma mlečnim sladkorjem (laktozo). Mleko vsebuje tudi druge opiate (morfin, kodein, kazein, kazomorfin), ki pri otroku in materi ustvarjajo občutke ugodja. Tudi kasneje otroka najhitreje umirimo s sladkorjem. To povezavo mleka in užitka nosimo v sebi celo življenje. To je eden od razlogov, da ljudje, ki se odpovedujejo mesu, še naprej vztrajajo pri mleku in predvsem siru, ki vsebuje koncentrirane kemikalije, ki povzročajo zasvojenost. Če se spomnite podatkov, je v ZDA in svetu najhitreje naraščala prav poraba sira (v ZDA se

je v zadnjih 20 letih podvojila), čeprav sir nima niti privlačnega videza niti zapeljivega vonja, vsebuje pa veliko maščobe in holesterola.

Za razliko od mleka otroci na začetku ne kažejo nobenega navdušenja nad mesom, mnogi ga zavračajo. Zakaj potem kot odrasli postanemo zasvojeni z mesom, tudi v okoljih, kjer mesno hrano uživajo le poredkoma, kot npr. v azijskih državah? Potreba po užitku in izogibanje bolečini sta nas v preteklosti, ko je bila hrana redkost, vodila k prepoznavanju in iskanju visokokalorične hrane. Meso vsebuje od 20 do 70 % maščobe (ki ustvari 2,25-krat več energije kot ogljikovi hidrati ali beljakovine), zato so naši predniki lažje preživeli obdobja pomanjkanja hrane. Znanstveniki ne vedo natančno, kako meso ustvarja zasvojenost, dejstvo pa je, da jo ustvarja. Ko so udeležencem raziskave blokirali opiatne možganske receptorje, se je želja po šunki zmanjšala za 10 %, po salami za 25 % in po tunini za skoraj 50 %. Zdi se, da bolj zasvoji mastna (visokokalorična) hrana.

Danes je visokokalorične hrane v izobilju in v "lovu" nanjo ne porabimo veliko kalorij. Obdobje pomanjkanja ni več, hrana za obdobje pomanjkanja konča okrog pasu. Zgodovinski spomin bi moral biti premagan z nešteto dokazanimi dejstvi o škodljivosti te hrane.

Pri mesu je še ena težavica. Uživanje mesa spodbuja izločanje inzulina. Govedina in sir povzročata močnejše izločanje inzulina kot testenine, medtem ko ribe delujejo kot pokovka. Kakšen učinek ima inzulin na občutek lakote, sem že pisal. Vsakič, ko se s hranjenjem izognemo neprijetnemu občutku lakote, nas možgani "nagradijo" z občutkom ugodja. To ustvarja navado, z navadami pa smo najbolj zasvojeni. Večina mesne hrane (burgerji, klobase, salame ipd.) vsebuje naravne in umetne dodatke, ki nas zasvojijo.

Na koncu se pomudimo še pri hrani, s katero smo najbolj množično in najmočnejše zasvojeni – sladkorjih.

Sladkorji, tako kot druga hrana, ne izpolnjujejo vseh pogojev, da bi jih lahko uvrstili med snovi, ki povzročajo zasvojenost. Prvič, ni nujno, da jih uživamo, in od njih nismo odvisni; drugič, če jih ne uživamo, ne ustvarjamo potreb po večjih količinah, ne moremo imeti odtegnitvenih simptomov, ne moremo zanemarjati druge hrane in ni nujno, da pri njih vztrajamo, čeprav vemo, da nam škodijo. Nekatere vrste sladkorjev so bližje temu, da bi jih uvrstili med zasvojevalce, in med takimi so vsekakor enostavni sladkorji in izdelki, ki jih vsebujejo.

Ne zgolj sladkorji, temveč tudi druga živila lahko sprožijo podobne posledice. Po zaužitju hrane z visokim glikemičnim indeksom (GI) se namreč pri inzulinsko občutljivih ljudeh sproži prekomerno izločanje inzulina. Če pogosto prihaja do prevelike koncentracije inzulina v krvi, se celice zaprejo in ne dovolijo vstopa ne inzulinu ne glukozi. Neparabljen glukoza se počasi spreminja v maščobe, medtem ko mi postajamo lačni. Nov vnos podobne hrane sproži enako dogajanje. Če sodimo med takšne ljudi, je rešitev za večino relativno preprosta. Izbruha inzulina ne smemo provocirati s hrano z visokim GI-jem in mastno hrano. Kaj nam preostane? Zelenjava z nizkim GI-jem in veliko vlakninami. Ko se telo navadi na majhne količine sladkorjev, jih bomo lahko postopno zviševali, ne da bi povzročili buren inzulinski odziv. V kliničnih študijah so ugotovili, da vztrajno izogibanje posebej nasičenim maščobam ob hkratnem vnosu več vlaknin znatno zmanjša preobčutljivost na inzulin, v povprečju za 24 %. Če k temu dodamo dejstvo, da telesna aktivnost pozitivno vpliva na stabilnost koncentracije inzulina, imamo rešitev za veliko večino inzulinsko preobčutljivih oseb. Njim se torej ni treba izogibati ogljikovim hidratom ali celo sladkorjem, morajo le izbirati tiste z več vlakninami, nižjim GI-jem in paziti na vrstni red zaužitja ter skrbeti za splošno zdrav način prehranjevanja in življenja. S celovito rastlinsko hrano se je težko zrediti ali ustvariti hormonska

neravnovesja. Nešteto dokazov priča, da so ljudje, ki se tako prehranjujejo, veliko bolj zdravi in živijo dalj časa kot vsejedci.

Ali ste kdaj slišali, da bi bil kdo zasvojen s čičerko ali krompirjem, zelenjavno juho ali rižem? Morda obstaja kdo, ki je zasvojen s fižolom ali brokolijem, vendar ga doslej še niso odkrili. Kljub temu pogosto govorimo o zasvojenosti z ogljikovimi hidrati. Zasvojenost s čipsom ni posledica krompirja, temveč začimb. S čokolado nismo zasvojeni zaradi vsebnosti vlaknin in kakava, temveč zato, ker vsebuje sladkor in feniletilamin. Lahko smo zasvojeni s sladkano hrano ali pijačo. Z ogljikovimi hidrati ne moremo biti zasvojeni.

Poznamo še en način, kako lahko hrana zasvaja. Gluten, ki ga vsebujejo izdelki iz pšenice (torej skoraj vsa peciva), se v procesu presnove razgradi tudi v snovi z blagimi opiatnimi učinki, ki naj ne bi prehajale v kri, temveč prek drugih mehanizmov vplivale na občutek ugodja.

Omeniti je treba tudi zasvojenost z zdravo hrano in hranjenjem, pri čemer nimam v mislih ortoreksije, temveč zasvojenost s preštevanjem kalorij, iskanjem vitaminov, skrbjo za usklajen vnos mineralov, kombiniranje aminokislin, izogibanje prehranskim motilcem, nadvse natančno prebiranje deklaracij, prakticiranje različnih diet ipd. Znanci mi občasno zastavljajo vprašanja, na katera, na njihovo začudenje, ne znam odgovoriti. Ne vem, kaj vse vsebuje rdeče zelje ali peteršilj, kateri vitamini so v slivah in zakaj vse so dobre rozine. Ne znam na pamet naštetih vseh aminokislin in ne vem kemičnih formul za maščobe, kaj šele da bi vedel, koliko beljakovin vsebuje katera stročnica. Ni nam treba poznati sestave živil, prešteti vitaminov ali drugih snovi in skrbeti za usklajen vnos drugih vitaminov ali mineralov. Vem, da različna zelenjava v količinah, ki jo zaužijem, vsebuje vse, kar potrebujem. Vem tudi, da nas zasvojenost s podrobnostmi zaslužji in prikrajša za užitek pri hranjenju.

Nedopustno bi bilo govoriti o zasvojenosti in ne omeniti zasvojenosti z navadami. Če ste stari 45 let, ste svojo najljubšo hrano zaužili vsaj 15.000-krat. Če ste starejši in če ste intenzivneje navezani na neko hrano, je ta številka veliko večja. V vaših možganih in podzavesti je bila torej vsaj 15.000-krat vzpostavljena povezava med določeno hrano in občutkom ugodja. Morda vas preplavijo hormoni sreče le ob misli na to hrano, morda si brez nje ne znate predstavljati kosila ali dneva. Upoštevajte, da boste statistično gledano živeli še vsaj 45 let in je zaradi naslednjih 50.000 obrokov pomembna njihova vsebina. Oni bodo v dobršni meri odločali o vaši prihodnosti, vašem zdravju, vaši sreči in dočakani starosti. Dobra novica je, da za popolnoma nove prehranske navade in novo hrano potrebujemo mesec, največ tri. Že v nekaj tednih se okuševalne brbončice prenovijo in pozabijo na stare okuse. Preostali čas je potreben, da sprejmete nove navade in začnete polno uživati v novi hrani, ki vas bo podpirala pri uresničevanju vaših ciljev.

Pri kadilcih je odvisnost od nikotina kot opiatne snovi kratkotrajna in mine v nekaj tednih. To, s čimer so kadilci zasvojeni, je navada, je občutek ugodja ob kajenju. Nič drugače ni, če smo navezani na kakšno hrano. Za ohranitev možnosti ponovnega čutenja enakega ugodja smo pripravljene spregledati ali relativizirati vsa opozorila o škodljivosti ali nevarnosti, poiskati dokaze, da ne gre za škodljivo vedenje, celo s figo v žepu poiskati strokovno pomoč, vendar bo zmagala želja po ponovnem doživljanju trenutkov ugodja. Morda je na začetku priporočljivo zamenjati hrano z drugo, ki ima podoben okus in manj škodljivih sestavin. Čips iz pečice je boljši kot ocvrti, zelenjavna pašteta je boljša od jetrne, veganske hrenovke od mesnih, rastlinsko mleko od živalskega ... Vnašajte v svoj jedilnik hrano, ki je doslej niste jedli, pripravite jo na drugačen način. Najpomembnejše: navadite se spreminjati navade!

Po mojem prepričanju ni korektno in znanstveno utemeljeno govoriti o dejanski zasvojenosti s hrano. Hrana lahko povzroči zasvojenosti podobne posledice, kot je izguba nadzora in prenajedanje ali slabše počutje ob pomanjkanju določene hrane. Vse te posledice so normalne in obvladljive, v izjemnih situacijah zlorabe hrane pa je pametno poiskati strokovno pomoč.

# Zdravojedstvo

---

Znotraj vsejedske in hedonistične paradigme smo še pripravljene sprejeti kozmetične, nevsebinske spremembe, a te ne prinesejo želenih rezultatov. Za doseganje dobrega počutja in zdravja in njuno ohranjanje so potrebne resne spremembe prehranjevanja, ki za mnoge pomenijo radikalno spremembo obstoječih navad in prehod na zdravojedstvo.

Zakaj nova in uradno še neobstoječa beseda *zdravojedstvo*, se boste vprašali. Preprosto zato, ker nobena od obstoječih prehranskih praks ne vsebuje prav vsega, kar razumem kot zdravojedstvo. Čeprav je pojem zdravojedstvo nov, vsebina zdravega prehranjevanja ni izvirna, ni moja. Prakticira ga na milijone ljudi (skozi zgodovino milijarde), priporočajo ga tudi najjimenitnejši prehranski in medicinski znanstveniki in terapevti. Iskanje zgleda, posnemanje dobrega, koristnega in zdravega je vedno navdihovalo radovedne in razmišljajoče. Zdaj lahko te posnemanja vredne prakse vrednotimo z dognanji znanosti in lažje razumemo, kako nekaj deluje in zakaj. Temeljni motiv za to iskanje je ljubezen – ljubezen do samega sebe, do tistih, za katere smo odgovorni, in do tistih, na katerih usodo in počutje vplivamo.

Pri zdravojedstvu smo osredotočeni na štirih ključne točke:

1. Prehranske navade
2. Celovita hrana
3. Predvsem ne škoditi
4. Podporna hrana

## Prehranske navade

Osrednja pozornost zdravojedstva je namenjena prehranskim navadam in ne sestavinam živil. Pomemben je naš osebni celoviti odnos do hrane in tudi to, kdaj in kako jemo. Celovit odnos vključuje tudi moralo, navade, verska in druga prepričanja. Do različne hrane imamo različen odnos, ki je posledica prehranskega programiranja. Največji mesojedci se zgražajo, da v nekaterih kulturah jedo pse ali mačke, pri drugih je svetinja konj, pri tretjih krava. Nekateri ne bi jedli črvov, žab ali kobilic za nič na svetu. Tudi do posameznih delov iste živali imamo povsem drugačen odnos. Največji uživalci zrezkov in burgerjev z gnusom odklanjajo npr. možgane. V neki oddaji s skrito kamero so prodajali klobase, ki so jih ljudje veselo kupovali. Ko pa jim je prodajalec sporočil, da je pripravljenih klobas zmanjkalo, in privlekel živega mladega prašiča, z namenom, da ga bo zaklal in takoj pripravil sveže klobase, so ponudbo skoraj vsi brez izjeme z gnusom odklonili, nekateri so ga celo fizično napadli. Pri rastlinah je podobno, saj nekateri ne marajo alg, drugim se dvigne želodec že ob misli na kislo zelje ali okro. Velja tudi obratno: v nekatere vrste hrane smo preprosto zaljubljeni, jih obožujemo, čeprav niso niti najboljše niti najokusnejše. Običajno meso doživljamo kot "moško" hrano, ki daje moč in energijo, zelenjavo in sadje kot "žensko" hrano, ob kateri se moški počutijo manj možato.

Za pravega "dedca" se ne spodobi, da bi jedel "babjo" ali "ptičjo" hrano.

Premislek o načinih in času prehranjevanja bo dopolnil našo predstavo o tem, zakaj jemo, kar jemo, kako, kdaj in s kom to počnemo. Prvi korak k zdravojedstvu je torej preverjanje obstoječih prehranskih navad in splošnega odnosa do hrane. Brez tega zavedanja, brez poznavanja njihovega čustvenega in racionalnega izvora jih tudi ne bomo mogli spremeniti.



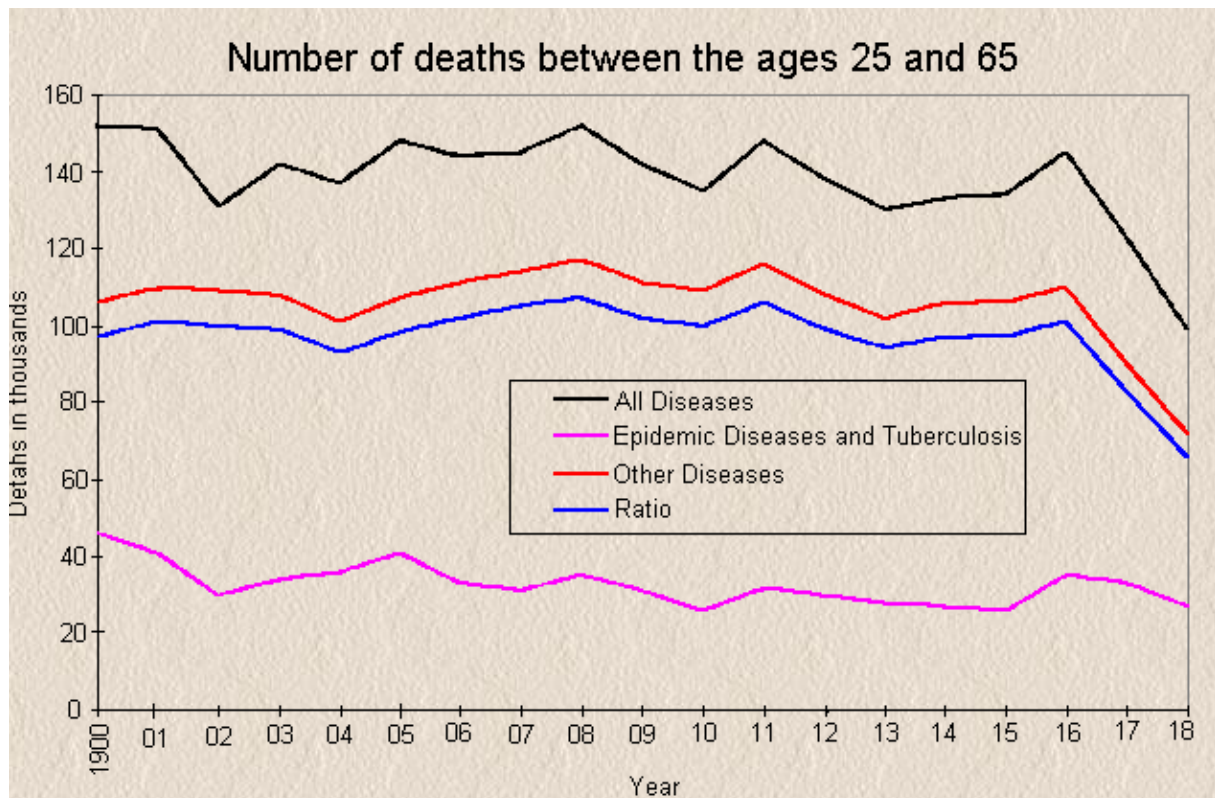
Anketa iz leta 2011 pravi, da kar 90 odstotkov Američanov verjame, da se prehranjujejo zdravo! Ob tem je 43 odstotkov anketiranih izjavilo, da vsak dan popijejo vsaj eno sladkano pijačo, 40 odstotkov, da jedo "vsega kar precej", in le 33 odstotkov čezmerno debelih je priznalo, da so nezdravo debeli! Standardna ameriška prehrana je sestavljena tako, da 25 odstotkov vseh kalorij dobijo iz živalskih izdelkov in 60 odstotkov iz visoko predelane rastlinske hrane, ravno takšna prehrana pa je najpogostejši vzrok smrti in skoraj izključni povzročitelj najhujših nenalezljivih bolezni.

Američani še vedno verjamejo, da uživajo zdravo hrano, in se čudijo, zakaj so predebili in zakaj zbolevalo. Posledično rešitve za svoje težave ne iščejo tam, kjer so nastale (hrana), ampak v zdravniških ordinacijah, kjer za odpravljanje simptomov uporabljajo nevarne kemikalije. Zaradi izjemne indoktrinacije prehranske industrije, ki se že desetletja intenzivno izvaja v vrtcih, šolah (tudi zdravstvenih šolah), državnih ustanovah, in zaradi prehrane, ki se z državno prisilo izvaja v vseh javnih kuhinjah (vrtci, šole, bolnišnice ...), so dosegli, da Američani in drugi še vedno verjamejo, da je mleko nepogrešljivo za kosti, meso najboljši vir beljakovin, da je ocvrt krompir najboljša zelenjava in da je kokakola najboljša pijača. V deželi z največjim številom shujševalnih diet, z največjim številom knjig o hrani, z največjim farmacevtsko-medicinskim sistemom je največ debelih in največ bolnih. Pri nas je že, ali pa bo kmalu, situacija popolnoma enaka.

### **Lekcija iz preteklosti za prihodnost**

Med prvo svetovno vojno so britanske sile blokirale vse morske povezave, zato je 400.000 Nemcev umrlo zaradi podhranjenosti. Kljub temu, da je bila Danska nevtralna, je posledice blokade čutila skoraj enako kot Nemčija, vendar Danci zaradi podhranjenosti niso umirali. Zahvaliti se morajo zdravniku in strokovnjaku za prehrano dr. Mikkelu Hindhedeju, ki je bil tudi svetovalec danske vlade. Njegova priporočila so sprejeli mnogi Danci in so namesto mesa jedli veliko škrobne hrane in zelenjave. Ideja je bila preprosta: namesto da bi z žiti in zelenjavo hranili živali, so hranili ljudi. Radikalno so zmanjšali število živali, živalski izdelki so postali zelo dragi, da so si jih lahko privoščili le nekateri in še to poredkoma. V letih najhujše blokade 1917 in 1918 se je stopnja umrljivosti na Danskem znižala za 34 odstotkov. Čeprav so imeli v Nemčiji na prebivalca več hrane kot na Danskem, je bilo v Nemčiji veliko več stradanja in smrti zaradi lakote.

Dr. Hindhede je bil nad podatki presenečen. Po vojni je zapisal: "Od leta 1885, ko sem začel poskuse z vnosom manj beljakovin v prehrani (večinoma vegetarijanskih), sem bil prepričan, da je boljše zdravje posledica tega načina življenja. Rezultat obsežnih raziskav je moje prepričanje, da je prehrana z mesnimi izdelki najpogostejši vzrok bolezni. (...) Človek lahko ohrani polno moč za eno leto ali več ob prehrani s krompirjem in maščobami ter za pol leta ali več ob prehrani z ječmenom in maščobami." Eksperiment na 3.000.000 oseb je dal jasne podatke: znižanje vnosa živalske hrane ter omejevanje vnosa beljakovin in maščob pomembno zniža umrljivost in pogostost skoraj vseh bolezni.



Vir: *Journal of the American Medical Association (JAMA)* 74 (6), 7. februar 1920.<sup>8</sup>

Pomembna znižanja umrljivosti in bolezni zaradi pomanjkanja hrane, predvsem živalske, so po vojni (tudi drugi svetovni) zaznali tudi v drugih državah, vendar s pomembno razliko: v drugih evropskih državah so bili ljudje lačni, na Danskem pa ne.

Japonsko otočje Okinava je v svetu poznano po največjem številu stoletnikov. Njegovi prebivalci zaužijejo 30 % manj kalorij kot povprečen Japonec, imajo pa 35 % manj srčno-žilnih bolezni in raka.

V tridesetih letih prejšnjega stoletja so raziskovalci z Univerze Cornell ugotovili, da so laboratorijske podgane, ki so jim dajali le 70 % kalorij in vse minerale in vitamine, živele do dvakrat dlje od njihove pričakovane življenjske dobe. Tudi drugi glodavci so ob manjšem vnosu kalorij živeli od 30 do 40 % dlje. Poznejši eksperimenti so dokazali, da to pravilo velja za številne živalske vrste, tudi primate.

Poleg podaljševanja življenja, počasnejšega staranja in ohranjanja mladostnega videza ima omejevanje vnosa kalorij, ki ne pomeni podhranjenosti, za posledico manj srčno-žilnih bolezni, nižji holesterol, optimalen krvni tlak, normalno raven krvnega sladkorja ipd.

### Lekcija za prihodnost

Približno 40 odstotkov svetovnih pridelkov koruze in soje pojedjo živali. Pretvorba energije iz rastlin v energijo iz mesa je potratna: približno 7 kilogramov zdravih žit porabimo za proizvodnjo 1 kilograma govedine, 4 kilograme za kilogram svinjskega mesa in 2 kilograma za kilogram piščančjega mesa. Če bi na površinah, namenjenih za proizvodnjo krme in mesa, gojili rastline za neposredno prehrano ljudi, bi svoje prehranske vire povečali za 17-krat: nahranili bi lahko cel planet in lakota bi izginila. Ob tem bi se stopnja globalnega segrevanja upočasnila, saj zdaj več kot 50 odstotkov izpustov toplogrednih plinov ustvari živinoreja.

<sup>8</sup> [Http://www.euroveg.eu/evu/english/news/news961/denmark2.html](http://www.euroveg.eu/evu/english/news/news961/denmark2.html).

S spremembo prehranjevanja bi bistveno zmanjšali stroške zdravljenja in izostankov zaradi bolezni. Najpogostejše bolezni, ki so posledica nezdravega prehranjevanja (diabetes tipa 2, bolezen srca in ožilja, rak dojke, prostate in debelega črevesa, visok krvni tlak, odpoved ledvic, osteoporoza, artritis), bi bile zelo redke oziroma nekaterih sploh ne bi bilo.

### Še lahko izbiramo

Tisti, ki še vedno vztrajajo, da je uživanje živalskih izdelkov naravno, nujno in nenadomestljivo, in želijo prehranske navade ohraniti za vsako ceno, izbirajo pogubno pot. Ali bi bili raje siti in zdravi ob zelenjavi ali lačni in bolni ob živalskih in visoko predelanih rastlinskih izdelkih? Bi raje pomagali rešiti planet ali raje prispevamo k njegovemu in svojemu uničenju? Ali lahko priznamo, da obstajajo narodi, ki jedo pretežno rastlinsko hrano ter živijo bolj zdravo in dlje, brez bolezni, ki pustošijo po razvitih državah? Ali imamo dovolj pameti, da začnemo upoštevati dognanja neodvisne znanosti, ali bomo še vedno žrtev indoktrinacije prehranske industrije, ki na račun našega zdravja ustvarja velikanske dobičke? Ali imamo dovolj modrosti, da se učimo iz zgodovine, in dovolj moči, da se odpovemo trenutnim, umetno ustvarjenim in kratkoročnim užitek zaradi dolgoročnih užitkov v zdravem telesu in v zdravem okolju?

### Celovita<sup>9</sup> hrana

V življenju jemo hrano: jabolko, paradižnik, zrezek ali jajce. Ne jemo ločeno holesterola, maščob, teh ali onih ogljikovih hidratov, ločenih aminokislin, vitamina A ali katerega koli drugega vitamina ali minerala.

Ni nam treba vedeti za kemične sestavine hrane, število kalorij, metabolizem, kombiniranje z drugimi živili in podobno. S hrano dnevno zaužijemo nekaj tisoč kemičnih snovi, za vsako lahko najdemo "dokaze" o koristnosti in škodljivosti bodisi glede na količino bodisi kombinacijo z drugimi snovmi. Kako z medsebojnim delovanjem vplivajo na tretjo snov? Kako deluje ta vsota z neskončno velikim številom medsebojnih vplivov v odvisnosti od kakovosti našega prebavnega in presnovnega sistema? Tega nihče ne ve – je neizračunljivo. Za celovito hrano pa dokaj natančno vemo, kako deluje. Za jabolko vemo, kakšne posledice ustvari v našem telesu, ne da bi vedeli za vse njegove sestavine in procese.

Dobro je upoštevati nove znanstvene potrditve ali drugačne ugotovitve o sestavi posamezne hrane, če so zares dobro dokazane in potrjene z dolgoletno prakso velikega števila ljudi. Kaj pomaga, če so laboratorijske živali na neko sestavino reagirale tako ali drugače, če niso bili njihovi učinki nikoli in nikjer potrjeni na ljudeh? Primer: novejša znanstvena raziskava so dokazale, da brusnice preprečujejo in celo zdravijo raka na debelem črevesu. Namesto da bi ljudem svetovali, naj redno uživajo cele brusnice in drugo jagodičevje, se znanstveniki usmerjajo v iskanje načina, kako iz brusnic narediti izvleček in ga zapakirati v kapsule oziroma tablete. Razumem logiko, da si morajo znanstveniki vnaprej priskrbeti delo, ki ga bo podprla ta ali ona industrija, ne razumem pa nas. Če bi mi kar naprej jedli cele brusnice, zagotovo ne bi njihovih sestavin pakirali in prodajali ločeno.

Celovita hrana je kot polna simfonija zvokov, ki jih uglašeno izvabljajo različna glasbila. Slišni občutek je popoln, čeprav ne vemo, katera glasbila igrajo, a če bi katero manjkalo, ne bi bilo popolnosti. Tudi nosilni inštrument sam zase niti približno ne ponuja enakega, celovitega doživetja. Na njem lahko igra izjemen mojster – virtuoz, a zaužili bomo le dober solistični nastop in ostali prikrajšani za bogastvo orkestra.

---

<sup>9</sup> SSKJ: *celovit*, ki obsega vse sestavne dele, združene v skladno celoto.

Nekaj podobnega velja za hrano. Vsaka celovita hrana, takšna, kot je v naravi, je orkester zase. Njena najpomembnejša sestavina je lahko še tako koristna ali lepa, a če jo zaužijemo ločeno, bosta korist in užitek nepopolna. Prikrajšani bomo za vse druge sestavine, skupaj s katerimi glavna sestavina ponuja vse koristi in brez katerih bo tudi osnovna komponenta ostala osiromašena in manj koristna, včasih celo nekoristna.

Celovita hrana pomeni čim večji približek naravni, izvorni (prvinski) obliki hrane, ki je čim nižje v "prehranski verigi" in čim bližje naši kuhinji. S tem je povezana potreba po reviziji pojmovanja nutricionizma. Ta naj ne bi bil veda o hranilih in sestavinah, umetnem kombiniranju ipd., ampak o prehranjevanju. Pomeniti bi moral prehod iz redukcionizma v celovit pogled na prehranjevanje.

## **Predvsem ne škoditi**

V zdravojedstvu sem uporabil eno temeljnih Hipokratovih načel zdravljenja – *predvsem ne škodovati*. Ideja zdravojedstva je uporaba tiste celovite hrane, katera po tisočletnih izkušnjah milijard ljudi v nobenem pogledu ne povzroča nobene škode. Najmanj 15 tisoč let je človeško telo nespremenjeno. Skozi celotno zgodovino in tudi sedaj imamo zanesljive informacije, s čim se hranijo ljudje, ki imajo najmanj bolezni, so najbolj čili in mladostni ter dosegajo najvišjo starost. Ni se nam treba vračati v zgodovino in domnevati, kako in s čim so se prehranjevali ljudje pred petnajstimi ali dvajsetimi tisočletji. Dovolj je, da se ozremo deset tisoč kilometrov stran, in že lahko vidimo, kako in s čim se prehranjujejo ljudje, ki imajo najmanj bolezni – ki jim hrana najmanj škodi.

Neškodljiva je tista hrana, s katero si nihče, ki bi jo danes užival, ne glede na spol, starost, kraj bivanja ali zdravstveno stanje, ne bi mogel narediti nobene škode. Predvidevam, da ni treba, pa vendar moram zapisati, da imam v mislih normalne ljudi, ki uporabljajo hrano skladno z njenimi nameni in v normalnih količinah. Če se o kakšni hrani (rastlinskega ali živalskega izvora) znanstveniki prerekajo, ali povzroča resne bolezni, če je pojemo 50 ali 80 gramov, če se ne morejo poenotiti, ali se verjetnost zbolewnosti ob njenem uživanju poveča za 40 ali 45 odstotkov, takšne hrane ne uvrščam v koncept zdravojedstva. Zdravojedska hrana ne sme škoditi.

## **Podporna hrana**

Hrana v konceptu zdravojedstva ima nalogo, da nas čim bolj podpira v naporih, da bi bili zdravi, uspešni, imeli mladosten videz, vitko linijo, dobro koncentracijo, spomin in druge kognitivne funkcije, dober spanec, prebavo in presnovo, izločanje, dobro in vedro razpoloženje, veliko energije za uspešno reševanje težav in razreševanje stresnih situacij ter da bi osebno rasli.

Podporna hrana je lahko tista, ki ustreza prvim trem točkam: nam je po prehranski paradigmi blizu, torej jo lahko jemo z užitkom brez občutka krivde, je celovita in neškodljiva.

Predvidevam, da je iz zapsanega povsem jasno, katera hrana ne sodi med zdravo hrano. Sistem negativne izbire je primeren, saj lahko izločimo vso hrano, za katero obstaja veliko soglasje, da nam škodi ali vsaj ne koristi, ter jo nadomestimo s hrano, ki je koristna ali vsaj neškodljiva.

## **Kako vemo, ali smo zdravojedci?**

Če za zdravojedstvo ni treba poznati kemične sestave hrane, ni treba tehtati, usklajevati, kombinirati ..., kako bomo vedeli, ali se zdravojedsko prehranjujemo? V primeru, da se, veljajo spodaj zapisana stanja:

1. Po hranjenju nismo utrujeni in nimamo težkega želodca, se nam ne spahuje. Po hrani nas ne napenja in ne čutimo trebušnih krčev ne bolečin v predelu želodca ali drugje.
2. Čutimo lakoto ob približno enakem času. Občutek je prijeten in ne zahteva hitrega ukrepanja.
3. Čutimo žejo in dnevno popijemo količino vode, ki predstavlja približno 3 % lastne telesne teže.
4. Blato odvajamo vsak dan, lahko tudi dvakrat, najbolje zjutraj. Blato je nesmrdeče, svetlo rjave barve, ne pretrdo ne premehko, ne pretanko ne predebelo.
5. Vodo odvajamo 6- do 8-krat dnevno. Urin je nežno rumenkaste barve ali prozoren, nesmrdeč, kislo-bazično nevtralen do malo bazičen.
6. Koža je vlažna, naravne barve, gladka. Potimo se zmerno, pot je nesmrdeč.
7. Nimamo alergij, avtoimunskih bolezni, prehladov, grip, vnetij ... Nimamo prehranskih bolezni in imamo normalne vrednosti krvnega tlaka, sladkorja, maščob, holesterola ... Nimamo odvečnih kilogramov.
8. Spimo približno 8 ur, spanec je miren in globok. Zbudimo se spočiti, vedri, z veseljem do življenja.
9. Čutila (vid, sluh, otip, vonj, okus) delujejo v najslabšem primeru letom primerno, običajno pa tako, kot da smo 10 let mlajši.
10. Smo zadovoljni, se dobro počutimo in pričakujemo še boljše počutje.

Če se prepoznamo pri vseh desetih točkah, smo zdravojedci. Če že imamo kakšno zdravstveno težavo, se bo ob vztrajanju pri zdravojedstvu njeno napredovanje najmanj ustavilo, pri številnih boleznih bo prišlo do delne ali popolne ozdravitve.

Bistvo koncepta zdravojedstva je znano nekaj tisočletij. Njegove prvine najdemo v prvih zapisih o zdravju in hrani izpred 6.000 let, v praksah milijard ljudi, ki so živeli na različnih celinah pred nami in živijo zdaj.

Koncept zdravojedstva je priznan s strani najuglednejših znanstvenikov in strokovnjakov s področja prehranske in medicinske znanosti ter potrjen v praksi milijonov ljudi.

## Vegetarijanstvo in veganstvo nista zdravojedstvo

---

Največje in najvplivnejše prehranske institucije na svetu, med katerimi so:

American Dietetic Association (ADA),

Academy of Nutrition and Dietetics (AND),

Dietitians of Canada (DC),

Australian National Health and Medical Research Council (NHMRC),

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE),

British Dietetic Association (BDA) in

British Nutrition Foundation (BNF),

imajo enako stališče do vegetarijanskega oziroma veganskega prehranjevanja.

"Stališče ADA je, da je ustrezno načrtovan vegetarijanski način prehranjevanja, vključno z veganskim, prehransko primeren, zdrav in koristen za zdravje ter za preprečevanje in

zdravljenje nekaterih bolezni. Dobro načrtovana vegetarijanska prehrana je primerna za vsa življenjska obdobja, tudi med nosečnostjo, dojenjem, v otroštvu in med odraščanjem ter pri športnikih. Takšna prehrana ponuja številne koristi za zdravje, pri preprečevanju bolezni in zdravljenju nekaterih bolezni. Obstaja veliko razlogov za naraščajoče zanimanje za vegetarijansko prehrano, zato se bo število vegetarijancev in veganov v naslednjem desetletju še povečevalo."<sup>10</sup>

V obsežnem dokumentu so navedene številne prednosti veganskega prehranjevanja in odpravljene vsi pomisleki o tem, da bi ob pravilno načrtovanem veganskem prehranjevanju prihajalo do kakršnega koli pomanjkanja katerega koli hranila oziroma da bi nastopila kakšna koli zdravstvena škoda. Ne poznam nobene resne zdravniške organizacije, ki bi temu nasprotovala. Kljub temu boste srečali zdravnika, ki bo svetoval drugače, strašil z izjemnimi napori pri sestavljanju jedilnikov, kombiniranju hrane ali celo "prepovedal" vegansko prehranjevanje. O razlogih za tako nehumano početje lahko le ugibam, nekatere pa sem že navajal na različnih mestih (nezainteresiranost, neznanje, lastne prehranske navade ...).

## **Nezdravi vegetarijanci**

Zgolj prenehanje uporabe hrane živalskega izvora še ne pomeni uživanja zdravju koristne hrane. O katerem koli načinu prehranjevanja, tudi obstoječem, je treba veliko vedeti, ob vsaki večji spremembi se je treba veliko naučiti.

Vegetarijanstvo je način prehranjevanja, pri katerem ne uživamo mesa živali. Na podlagi pisnih virov so ga posamezniki ali pripadniki verskih skupnosti prakticirali že pred tisočletji. O takratnih razlogih lahko le ugibamo, zdi pa se, da so bili predvsem etične narave. Takrat niso imeli zanesljivih znanstvenih dokazov o škodljivosti živalske hrane, kot jih imamo danes, a so vseeno vedeli, da uživanje živalske hrane povzroča številne težave.

Ko je starogrški filozof Sokrat opozarjal na težave, ki jih bo prineslo uživanje živali, je opozoril na dve nevarnosti: pojav velikega števila zdravnikov in odvetnikov. Kako preroško!

Vegetarijanstvo je prvi, začetni korak pri resni spremembi prehranskih navad. Razlogov, da večina vegetarijancev ne opusti živalske hrane v celoti, je več. Omenimo tri pomembnejše. Prvi: odločitev je bila sprejeta kot nekakšen moralni kompromis, saj v kosu mesa vidimo ubito žival, v kosu sira, jajcu ali mleku še ne vidimo enako trpeče živali, ki jo bodo na koncu vseeno ubili. Drugi: dokaj jasno artikulirano javno mnenje o večji škodljivosti mesa (posebej rdečega). Tretji: čustvena navezanost na mleko in mlečne izdelke, predvsem sir.

Veliko vegetarijancev v razvitih zahodnih državah (po nekaterih ocenah več kot 90 odstotkov) še naprej uživa živalsko hrano, mleko, mlečne izdelke in jajca. Za vegetarijance pa se imajo celo tisti, ki pojedjo nekaj rib in perutnine. Vse to vpliva, da je razlika med vegetarijansko in nevegetarijansko prehrano zanemarljiva – glej tabelo\*.

---

<sup>10</sup> [Http://www.vrg.org/nutrition/2009\\_ADA\\_position\\_paper.pdf](http://www.vrg.org/nutrition/2009_ADA_position_paper.pdf).

**SLIKA B.1: PRIMERJAVA VEGETARIJANSKE IN NEVEGETARIJANSKE PREHRANE PRI ZAHODNJAKIH**

| Hranilna snov                               | Vegetarijanci | Nevegetarijanci |
|---|---------------|-----------------|
| Maščobe (% kalorij)                         | 30–36         | 34–38           |
| Holesterol (g na dan)                       | 150–300       | 300–500         |
| Ogljikovi hidrati (% kalorij)               | 50–55         | < 50            |
| Skupne beljakovine (% kalorij)              | 12–14         | 14–18           |
| Živalske beljakovine (% skupnih beljakovin) | 40–60         | 60–70           |

Kot lahko vidimo, je zaradi uživanja mleka in mlečnih izdelkov ter jajc količina zaužitih živalskih beljakovin pri vegetarijancih skoraj enaka kot pri vsejedcih in ravno beljakovine živalskega izvora so z zdravstvenega vidika najbolj sporne. Tudi skupni delež beljakovin je pri obojih previsok, enako velja za maščobe. Vnos holesterola je sicer pri vegetarijancih nižji, predvsem zaradi manj mesa, a ne pozabimo, da vsak dodatni vnos holesterola škodi zdravju. Pogosto tudi zdravniki in nutricionisti svetujejo takšno prehrano, ki ne pomeni večjega odmika od prehrane, ki generira bolezni sodobnega človeka. Gre za nekakšen gnil etični prehranski kompromis, ki ne pomeni velikega približevanja k zdravemu prehranjevanju. Res je, da je rdeče meso "obogateno" še z drugimi škodljivimi snovmi, a stroka pravi, da so glavni "krivec" katere koli živalske beljakovine. Zatorej ni čudno, da bodo ljudje, ki ne uživajo mesa, zaužijejo pa preveč beljakovin, preveč maščob in visoko predelane rastlinske hrane, zbolevali za tipičnimi boleznimi v sodobnih družbah. Seveda je opuščanje uživanja mesa, posebej mesnih izdelkov, ki vsebujejo veliko škodljivih kemikalij, korak naprej, a tega koraka ne smemo precenjevati – najbolje ga je sprejeti kot uvod v veganstvo in naprej v zdravost.

### **Nezdravi vegani**

Veganstvo je način prehranjevanja, ki izključuje vsa živila živalskega izvora, vendar neuživanje hrane živalskega izvora še ne pomeni uživanja zdrave hrane oziroma zdravega prehranjevanja. Veganska hrana je tudi krompirček, ocvrt v globokem olju, sojin hamburger z vegansko majonezo, krof in drugi mastno-sladki izdelki, vse oblike rastlinskih maščob, alkoholne, energijske in druge zdravju škodljive pijače.

Številne ugledne svetovne zdravstvene ustanove in organizacije ugotavljajo, da ima velika večina veganov zdravo telesno težo, nižje stopnje raka, manjše tveganje za srčno-žilne bolezni, sladkorno bolezen ter druge kronične in avtoimunske bolezni. Iz tega bi lahko sklepali dvojje: da neuživanje hrane živalskega izvora samo po sebi pozitivno vpliva na zdravje oziroma da večina veganov skrbi za zdrav način življenja. Rad verjamem, da so vegani pozorni na vse vidike zdravega življenja, čeprav vem, da mnogi ne živijo tako. Posebej tisti, ki poudarjajo etični vidik veganstva (o tem nekoliko kasneje) in zanemarjajo zdravo prehranjevanje, češ, trgovine so polne (pol)pripravljene veganske hrane.

Lastniki manjših restavracij ali proizvajalci organske hrane so morda bolj etični in skrbijo za vsestransko koristnost svoje ponudbe, industrija veganskih izdelkov pa je industrija kot vsaka

druga. V veganskih izdelkih je lahko enaka količina enako škodljivih dodatkov kot v mesnih izdelkih.

Slišimo ali beremo, da je prehod na vegansko prehrano mnogim rešil življenje, kar ni res.

Način prehranjevanja, ki rešuje življenje, je zdravojeilstvo, to pa vključuje vegansko prehrano.

## Pravila zdravojeilstva

---

V čem so si strokovnjaki enotni? Ustvarilo se je prepričanje, da obstajajo med znanstveniki velike razlike glede tega, kaj je zdrava prehrana, ter da obstajajo zelo različne prehranske prakse, ki zagotavljajo enako dobro zdravje in dolgoživost. Nič ni dlje od resnice.

Velikokrat potencirane razlike med strokovnjaki niso tako velike, ko gre za celovito hrano, in tudi prehranske prakse številnih ljudstev imajo enake značilnosti.

Poglejmo, kje je velikanska večina neodvisnih znanstvenikov in strokovnjakov zelo blizu ali imajo povsem enaka stališča:

- vsak obrok naj vsebuje vsaj dve tretjini zelenjave in sadja,
- maščobam in holesterolu se je treba izogibati,
- dnevno potrebujemo do 8 % vseh kalorij v obliki beljakovin,
- dnevno potrebujemo približno 50 g vlaknin,
- ne uživati visoko predelanih sladkorjev ali druge predelane hrane,
- omejiti količino soli na približno pet gramov na dan,
- ne piti alkoholnih in sladkanih pijač.

Vprašajmo se, katera hrana kumulativno ustreza vsem zgornjim kriterijem. To je celovita raznolika rastlinska hrana, čim bližja svoji izvorni obliki, kjer osrednje mesto pripada škrobni hrani, skoraj brez dodanih maščob z malo soli in sladkorja. Ni znanstvenih dokazov, da občasno uživanje majhnih količin hrane živalskega izvora povzroča zdravstvene težave, obstajajo pa številni in močni argumenti, da se je najbolje popolnoma odpovedati tej hrani. O teh razlogih boste še brali.

To je praktično vse, kar je treba vedeti o zdravi hrani. Če hočete živeti od prodaje knjig o dietah, si morate izmisliti nova pravila hranjenja; če hočete prodajati nezdravo hrano, morate poudarjati koristne lastnosti sestavnih delov sicer škodljive hrane; če hočete prodajati tablice in napitke, morate poudarjati, kako je naravna hrana osiromašena in nezadostna; če hočete prodajati (pol)pripravljeno hrano, morate poudarjati, da je ta varna, poceni in praktična; če hočete odvrčati ljudi od celovite rastlinske hrane, morate poudarjati morebitne neželene učinke njenih sestavnih delov, iztrganih iz celote. Če hočete živeti od raziskav, potem morate vsako hranilo razstaviti na čim več delov, vsak del do neskončnosti analizirati in ugotovljati vedno nove resnice.

Če hočete vse to podpreti z dokazi, jih morate pridobiti ali kupiti nekoga, ki jih bo znanstveno zagotovil, morate plačati medijem, da to objavljajo, in lobirati pri politikih, da takšno hrano uvrstijo v smernice zdravega prehranjevanja.

Na tisoče ljudi bi ostalo brez dela, če ne bi z izmišljenimi, ponarejenimi, zavajajočimi in delnimi resnicami vztrajno nasprotovali takšni definiciji zdravega prehranjevanja. Zaradi podobnih argumentov ne zapiramo tobačnih tovarn.



Dr. Colin T. Campbell, nesporna svetovna znanstvena avtoriteta na področju nutricionistike, z naslednjimi besedami opredeljuje zdravo prehranjevanje: "Idealna človeška prehrana je videti takole: uživajte rastlinsko hrano v oblikah, ki so čim bliže njenemu naravnemu stanju ("celovito" hrano). Jejte različno zelenjavo, sadje, surove oreške in semena, fižol in druge stročnice ter polno zrnje. Izogibajte se močno predelani hrani in izdelkom živalskega izvora. Ne dodajajte soli, olja in

sladkorja. Stremite k prejemanju 80 odstotkov vaših kalorij iz ogljikovih hidratov, 10 odstotkov iz maščob in 10 odstotkov iz beljakovin."<sup>11</sup>

Dr. Caldwell B. Esselstyn ml.<sup>12</sup> navaja hrano, ki se ji je treba izogibati: 1. vse, kar ima obraz ali mater; to vključuje meso, perutnino, ribe in jajca; 2. mlečni izdelki, h katerim spadajo maslo, sir, smetana, sladoled, jogurt, mlečni sladoled in mleko; 3. olja; 4. rafinirana živila ter 5. oreški, posebej osebe s koronarno srčno boleznijo. Priporočljiva hrana: zelenjava (razen avokada pri srčnih bolnikih), stročnice, polnovredna žita, sadje (do trije sadeži dnevno) in pijača (voda, mineralna voda in alkohol v majhnih količinah).

Dr. John McDougall<sup>13</sup> zagovarja škrobno hrano ob raznobarvni zelenjavi, sadju, oreških in semenih ob zmernem vnosu sladkorjev in soli.

Dr. Neal Barnard<sup>14</sup> je vztrajni zagovornik nizkomaščobnega veganskega prehranjevanja s poudarkom na hrani z veliko vlakninami in nižjim glikemičnim indeksom.

Dr. Dean Ornish<sup>15</sup> zagovarja nizkomaščobno celovito hrano s poudarkom na zelenjavi, sadju, žitih, stročnicah.

Dr. Joel Furman<sup>16</sup> priporoča rastlinsko prehranjevanje s hrano visoke hranilne vrednosti z malo kalorij.

Še veliko drugih uglednih zdravnikov, raziskovalcev in strokovnjakov, ki v svetovnem merilu nekaj pomenijo in priporočajo enako zdravo hrano, boste zlahka našli sami. Navedel sem tiste, od katerih sem se največ naučil in katerih znanja z vso skrbnostjo in ljubeznijo prenašam tudi na vas. Nisem jih izbiral po načelu "kar iščeš, to najdeš". V družini nismo imeli in nimamo prehranskih ali drugih kroničnih bolezni in nisem iskal rešitev zanje. Osebo nimam prehranskih predispozicij za določeno hrano in nobene ne zavračam. Po značaju sem radoveden dvomljivec, nobenemu ne verjamem na besedo ali vnaprej, ne spoštujem formalnih in institucionaliziranih avtoritet, ne glede na to, ali gre za ustanove, gibanja, sisteme ali posameznike, ne pripadam nobeni organizaciji ali gibanju. Skratka, nisem izbiral tistega, kar mi je všeč, kar bi potrevalo moje navade, življenjski stil. Nasprotno. Omenjeni veliki in pogumni posamezniki, ki so se, tvegajoč svoje kariere, zoperstavljali sistemu in ga uspevajo počasi spreminjati, so spremenili tudi moje življenje.

---

<sup>11</sup> Dr. Colin T. Campbell in dr. Howard Jacobson: Celota – ponovni premislek o znanosti o prehrani, Sitis, Maribor, 2014, str. 25.

<sup>12</sup> Dr. Caldwell B. Esselstyn Jr. Preprečite in odpravite srčno-žilne bolezni, založba Planet, Škofja Loka, 2014, str. 86, 87.

<sup>13</sup> Dr. John McDougall je avtor 12 knjig in prvi raziskovalec vpliva hrane na pojavnost in potek raka na dojkah.

<sup>14</sup> Dr. Neal Barnard je po ocenah njegovih kolegov eden najbolj odgovornih in avtoritativnih glasov sodobne ameriške medicine. Ustanovitelj in predsednik Zdravniškega odbora za odgovorno medicino, v katerem sodelujejo številni zdravniki in nutricionisti, ki tudi preučujejo in raziskujejo vpliv hrane na zdravje ter ugotovitve objavljajo v uglednih znanstvenih revijah in svojem časopisu. Napisal je petnajst knjig o vplivu hrane na zdravje, objavlja v številnih znanstvenih revijah. Opravlja delo profesorja na medicinski fakulteti.

<sup>15</sup> Dr. Dean Ornish je profesor klinične medicine na Kalifornijski univerzi v San Franciscu. Za seboj ima že 35 let znanstveno-raziskovalnega in praktičnega dela, zaradi katerega ga uvrščajo med vodilne svetovne avtoritete na področju zdravja, prehrane in zdravljenja. Izsledke svojih raziskav in dognanj je objavljaval v najmenitnejših znanstvenih revijah, napisal je šest knjig in prav vsaka je postala velika uspešnica. Ustanovitelj in predsednik neprofitnega Inštituta za raziskave preventivnega zdravljenja (*Preventive Medicine Research Institute*), prehranski in zdravstveni svetovalec predsednikov ZDA Clintona in Obame, prejemnik številnih priznanj in nagrad.

<sup>16</sup> Dr. Joel Furman, družinski zdravnik, je eden najplodnejših avtorjev knjig o vplivu hrane na zdravje. Njegova prva knjiga *Eat to Live* je bila prodana v več kot milijon izvodih. Redno gostuje v najbolj gledanih oddajah o hrani in zdravju, ima pa tudi svojo televizijsko oddajo.

Če boste vsaj deloma sprejeli idejo zdravojedstva, je povsem zanesljivo, da ne boste mogli povzročiti prav nobene škode ne sebi ne drugim. Nasprotno. Bolj ko se boste približevali ideji zdravojedstva, večjo korist boste imeli sami, več dobrega boste naredili za druge in nenazadnje, čeprav zveni patetično, boste pomembno prispevali k "zdravju" planeta Zemlja.

Ljudje, ki se spoštujejo in ljubijo, skrbijo zase. Zdrava skrb zase, za svoje telo in za svojo dušo je pogoj za zdrav odnos do drugih. Osrednja točka odgovorne skrbi zase je zdravo prehranjevanje.

Poglejte svoje telo. Začutite, da nekaj bolj popolnega od vašega telesa (ne glede na to, ali vam je všeč) ne obstaja. Čudite se tej mojstrovini. Šele ob čudenju nad to dovršenostjo boste začutili, da ste čudež, da ste neprecenljivo vredni in pomembni. Ko se boste zavedali lastne pomembnosti, se bo ustvarilo spoštovanje in odgovornost do tistega, kar zelo spoštujete – samega sebe. Odgovorna skrb zase je največ, kar lahko naredite za svoje zdravje, za svojo srečo, mir in uspeh. Vse to vpliva na zdravje, srečo, mir in uspeh ljudi, ki vas imajo radi in ki jih vi ljubite. Zdravi, srečni in uspešni pa ne morete biti, če ne boste upoštevali nekaj preprostih pravil prehranjevanja.

### **Jemo celovito rastlinsko hrano**

Prvo pravilo zdravojedstva je uživanje različne celovite rastlinske hrane, čim bližje svoji izvorni obliki, kjer osrednje mesto pripada škrobni hrani ob omejenem vnosu maščobe in beljakovin.

Razumem, da je težko priti do "hrane brez etiket", torej ekološko pridelane ali kupljene neposredno od proizvajalca, dobro pa je vedeti, kaj je idealni cilj, kateremu se poskušamo čim bolj približati, oziroma kriterij, po katerem vrednotimo hrano.

Pozorni smo, enako kot vsejedci, na vnos vitamina D3, vitamina B12 in joda.

### **Načrtujmo, kaj bomo**

Glede funkcioniranja najpopolnejšega "stroja", lastnega telesa, se moramo naučiti, moramo vedeti, kaj nam koristi in kaj nam ne koristi ali nam celo škodi. Vir znanja večine ljudi niso informacije nevtralne znanosti, temveč ustna izročila prednikov in reklamna sporočila prehranskih podjetij. Kritično presoajmo, ali je vir informacij vreden zaupanja, ali ima kakšne interese, ali je to, kar trdi, logično, biološko normalno, ali to koristi ljudem, ki jih poznamo.

Prehranjevanju posvečajmo dovolj pozornosti. Ne smemo biti preveč obremenjeni s hranjenjem, kakor tudi ne brezbrizni. Največ pozornosti posvetimo načrtovanju tedenskih obrokov.

Če prehranjevanja ne načrtujemo, bomo posegali po hrani, ki nam je najbližje: ki jo najhitreje oziroma najlažje pripravimo, ki si jo v tistem trenutku najbolj želimo, ki jo imamo trenutno pri roki, ali pa bomo upoštevali kakšen drug kriterij, ki predstavlja improvizacijo.

Pogosto smo deležni škodljivih nasvetov, da prehranjevanja ni treba načrtovati. Ne glede na prehranske prakse je tovrstno načrtovanje potrebno. Ne načrtujemo posameznih makro ali mikro živil, temveč hrano in nakup potrebnih živil. Načrtujemo torej rižoto in ne škroba, fižol in ne beljakovin.

### **Formula zdravega prehranjevanja**

Pravzaprav je vpliv hrane na zdravje preprosto izraziti oziroma pojasniti z matematično formulo:

$$Z = \frac{H}{K},$$

kjer je  $Z$  – zdravje (prispevek hrane k zdravju, zdravilnost),  $H$  – hranilnost (vsebnost hranil in vlaknin v enoti hrane) in  $K$  – kalorije (količina kalorij v enoti hrane).

Čim več hranil vsebuje hrana in čim manj kalorij ustvari na enoto, tem bolj (več) prispeva k našemu zdravju. Veliko krompirja vsebuje veliko hranil in ustvari malo kalorij: meso vsebuje manj hranil kot krompir in da več kalorij; sladkana pijača skoraj ne vsebuje hranil in da veliko kalorij. Iz formule izhaja, da je zdravilnost (prispevek k zdravju) krompirja večja od zdravilnosti mesa, to pa ima večjo zdravilnost kot sladkana pijača. Nasprotje zdravilnosti je škodljivost: čim nižja je vrednost  $Z$ , tem bolj je hrana škodljiva. Alkohol npr. ne vsebuje hranil in je vrednost  $H$  nič, kalorij pa da veliko, vendar dobimo pri deljenju števila nič s katerim koli številom rezultat nič. S to formulo poudarimo tudi pomen mikrohranil (vitamini, minerali) in številnih drugih snovi (encimi, antioksidanti ipd.), vlaknin in vode, ki so ključni za pravilno delovanje imunskega sistema in doseganje odličnega zdravja, ne dajo pa nič kalorij. Naj spomnim, da so vir kalorij t. i. makrohranila: ogljikovi hidrati (sladkorji oziroma škrob), beljakovine in maščobe. Če jemo hrano, ki nam zagotovi veliko kalorij in vsebuje malo mikrohranil in drugih nujnih snovi, ne moremo pričakovati dobrega zdravja in dolgega življenja.

Seveda moramo za ohranitev zdravja zaužiti zadostno količino kalorij, a formula nas opozarja, naj zaužijemo veliko hrane, ki daje malo kalorij. Tako bomo siti, dobili bomo veliko mineralov, vitaminov, encimov, vlaknin ... in ne bomo se redili.

Število kalorij lahko opredelimo kot konstanto (npr. 2000 kalorij na dan za odraslega moškega), potem pa izbiramo hrano, ki jo lahko pojemo v čim večjih količinah, vendar ne sme proizvesti več kot 2000 kalorij.

Zdaj bo vsakdo razumel, da ima  $Z$  najvišjo vrednost pri celovitih, nepredelanih rastlinskih živilih oziroma da ravno ta živila največ in najbolj prispevajo k našemu zdravju. Temeljni nauk te prehranske matematike je: jejte veliko različne zelenjave, z zadostno količino škrobne hrane in omejeno količino stročnic, da zadostite svojim potrebam po kalorijah brez dodatnih maščob ter soli. Tako boste zaužili vse, kar potrebujete za odlično zdravje.

To je hkrati formula za hujšanje. Čim več hranil z visoko stopnjo hranilnosti, ki dajo na enoto čim manj kalorij, zaužijemo, tem manj bomo debeli in tem bolj bomo siti in zdravi.

### **Naenkrat jejmo le eno vrsto hrane**

Obroki naj bodo preprosti, vsebujejo naj le nekaj živil. Skozi vso zgodovino so ljudje jedli preproste obroke, sestavljene iz enega ali dveh živil. Šele v zadnjem stoletju, ko je hrana postala industrijsko blago, je moderno pripravljati obroke iz velikega števila različnih vrst hrane (aperitiv, hladna predjed, topla predjed, več glavnih jedi, številne priloge, solate, sladice ...), ki vsebujejo zelo mešano, neuskaljeno in neuravnoteženo kombinacijo beljakovin, maščob, ogljikovih hidratov in drugega. To je praksa, ki ustvarja številne bolezni. Pri zdravojedstvu za obrok najprej zaužijemo surovo, potem pa kuhano hrano. Jejmo in pijmo čim več surove zelenjave in sadja.

### **Hrano pravilno kombinirajmo**

Živalskih (težkih) beljakovin praviloma ne uživamo hkrati s sadjem ali škrobno hrano (testenine, krompir) ali z drugimi (lahkimi) beljakovinami (oreški, fižolom), saj ta kombinacija ustvarja močno zakisanost telesa in onemogoča pravilno absorpcijo hranil. Če ob beljakovinah uživamo zelenjavo, je zakisanost manjša. Rahlo zakisanost povzroča kombiniranje zelenjave ali škrobne hrane s sadjem. Najboljša kombinacija je škrobna hrana in stročnice z različno zelenjavo, med glavnimi obroki pa uživamo sadje oziroma oreške.

### **Ne začnimo hranjenja s sladkorji**

Nekateri ljudje so inzulinsko občutljivi. Če začnejo hranjenje s sladkorji, sprožijo preveliko izločanje inzulina in posledično znižanje ravni krvnega sladkorja. Nastopi hipoglikemija, kar pomeni potrebo po takojšnjem dodajanju nove hrane, najraje spet sladkorja. Tudi zdravi ljudje naj ne bi začeli hranjenja s hranili, ki imajo visok glikemični indeks. Tipičen primer z vseh vidikov neprimerne zajtrka vključuje beli kruh, maslo, med in mleko. Hranjenje začnimo s hrano, ki ima kot celota nizek glikemični indeks (polnovredna žita, zelenjava).

### **Jejmo, ko smo lačni**

Pogosto jemo, ker je čas za hranjenje, ker nam je dolgčas, ker imamo družbo ... Če ne čutimo potrebe po hrani – ne jejmo. Uporabljajmo majhne krožnike in na krožnik dajajmo majhne obroke. Ne jejmo toliko, da ne moremo več, ali zato, da bo krožnik čist. Odvečna hrana bo v vsakem primeru končala v kanalizaciji, ni treba, da nam pred tem škodi. Sitost naj bo občutek, da nismo več lačni. Občutek polnega želodca bomo hitreje dosegli s hrano, ki vsebuje veliko vlaknin, jo zaužijemo v veliki količini, vsebuje pa malo kalorij (zelenjava, škrobna hrana). Jejmo počasi, da ima telo dovolj časa, da sitost sporoči možganom in ti ukažejo "dovolj!".

### **Jejmo čim manj**

Pravijo, da je vsakemu človeku namenjena določena količina hrane. Ko to hrano poje, umre. Nauk: če želimo dolgo živeti, moramo čim manj jesti. Pomaga, če si slikovito predstavljamo kup hrane: vsakič, ko s tega kupa kaj vzamemo, smo bliže lastni smrti. Tudi rek "grobove si z zobmi kopljemo" ni tako daleč od resnice, še bolj pa je zgovoren pregovor: "Četrtna tistega, kar pojedete, omogoča, da ste vi živi, ostale tri četrtine pa omogočajo, da živi vaš zdravnik!" Tudi najnovejša znanstvena dognanja potrjujejo, da je zdravo zaužiti najmanjšo količino kalorij, ki nam še zagotavlja pravilno telesno težo.

### **Hrano pijemo, vodo žvečimo**

Trdno hrano žvečimo tako dolgo, da nastane kaša, ki jo, pomešano s slino (encimi), lahko "popijemo". Tako prežvečena hrana da veliko več energije, manj je pojemo, prej izgubimo občutek lakote, potrebujemo manj časa za presnovo, nas ne napihuje, ne peče zgaga ... Vodo "žvečimo" – pijemo v majhnih požirkih. Če vodo le vlijemo vase, steče skozi telo, nekaj minut po pitju smo na stranišču in spet dehidrirani. Če po požirkih pijemo filtrirano, kakovostno vodo, je lahko popijemo veliko manj, ne bomo dehidrirani in ne bomo pogosto hodili na stranišče. Telo potrebuje vodo, približno liter in pol na dan, ne potrebuje vina, piva, sladkih ali energijskih pijač. Ne uživamo preveč hladne ali preveč vroče hrane oziroma pijače. Pol ure pred kosilom, med kosilom in pol ure po kosilu praviloma ne pijemo. Za presnovo zaužite hrane telo nujno potrebuje želodčno kislino. Če slednjo razredčimo, bistveno zmanjšamo vsrkavanje hranil in telo pogosto prisilimo, da izloča še več kisline, a ta napolni želodec, ko hrane ni več v njem.

### **Ne jejmo, ko smo utrujeni, bolni, nesrečni, jezni, vznemirjeni ...**

V hrani niso samo kalorije, minerali in vitamini. Hrana je vir življenjske energije, ki je ni moč videti pod mikroskopom. Pri hranjenju je zelo pomembno, kako bo telo sprejelo hrano: če smo v krču zaradi stresa ali če smo veseli, če imamo vročino ali pa smo zdravi. Vsi, ki imajo živali, vedo, da se živali pogosto postijo, posebej ko so bolne. Tudi bolni otroci nagnosko zavračajo hrano. Pravijo, da bolniki s hrano hranijo bolezen.

Tudi ko smo zdravi, je koristno izpustiti kakšen obrok ali kakšen dan nič jesti.

Ne jejmo v stresni situaciji ali po njej, saj bomo ustvarili navado, da posledice stresa kompenziramo s hrano. Kaj hitro se bo ustvarila močna podzavestna povezava: stres (slabo) – hrana (dobro).

### **Ne prakticirajmo sodobnih diet**

Nobena od sodobnih diet ne deluje na dolgi rok in ni zdrava. Večina diet je nevarnih, najbolj škodljive so diete, ki temeljijo na povečanem vnosu beljakovin. Ker nobena dieta ne deluje, skoraj dnevno ustvarjajo nove. Avtorji nekaterih diet so prehranski in zdravstveni laiki. Vsaka izguba teže, ki je večja od dveh kilogramov na mesec, ni zdrava. Pri takšnih hujšanjih izgubljam vodo in ne maščobe. Znano je, da dializni bolniki v petih urah dialize nekoliko "shujšajo", včasih tudi za več kot pet kilogramov. Seveda izgubijo vodo in ne maščob. Enako je s športniki ali pevci, ki v eni tekmi ali na koncertu izgubijo nekaj kilogramov in zaradi dehidracije končajo v bolnišnici.

### **Jemo, da bi živeli, ne živimo, da bi jedli**

S polnjenjem želodca ne bomo napolnili duševne praznine, življenje ne bo dobilo smisla, nič bolj ne bomo srečni. Če se zatekamo k hrani, pomeni, da imamo resne težave, ki pa jih s hranjenjem ne moremo rešiti. Nasprotno, nakopali si bomo še dodatne.

Hrana je zdravilo in hrana je strup. Vsakdo sam izbira, kako bo delovala pri njem.

## **Kako začeti in kdaj se pregrešiti?**

---

Velika večina med nami je dolga leta uživala določeno hrano in pijačo, zato smo na te okuse navajeni in navezani. Težko si predstavljamo življenje brez te hrane in tako je z vsemi navadami, to je tudi naravno. Nagel prehod na prehrano brez hrane, na katero smo čustveno navezani, nam je všeč in v njej uživamo, je za mnoge težak, celo nepredstavljiv korak.

Prehod na nov način prehranjevanja je lahko hiter, brezkompromisen in popoln. Prednost tega načina je krajši čas privajanja, zahteva pa več priprav, odločnosti in doslednosti. Drugi način prehoda je postopno opuščanje starih in prevzemanje novih prehranskih navad. Velika pomanjkljivost tega pristopa je sprotno presojanje, kaj bomo jedli, kako bomo hrano pripravljali, kaj bomo kupovali ... Vztrajanje pri starih navadah se običajno podaljšuje, vidnih rezultatov spremenjene prehrane ni. To pogosto povzroči razočaranost nad seboj in novo prehrano, prinese občutek nemoči in brezkoristnosti tega početja. Velika večina se sčasoma vrne na stari, morda nekoliko spremenjeni način prehranjevanja. Slaba izkušnja jemlje pogum in nas demotivira za ponovni poskus. Takšen prehod je uspešen pri zdravih ozaveščenih ljudeh, ki se jim določena hrana začne iz kakršnih koli razlogov močno upirati, so disciplinirani, ciljno usmerjeni in zelo motivirani.

Osebnostno predlagam prvo varianto iz istih razlogov, zaradi katerih je edino pametno hipoma prenehati s kajenjem ali pitjem alkohola. Ali občasno in delno uživanje "stare" hrane povzroči krizo in željo po vrnitvi na prejšnje prehranske navade? Univerzalnega odgovora ni in ne razpolagamo s prepričljivimi statističnimi podatki. Iz lastnih izkušenj in izkušenj znancev je to najpogosteje hrana, na katero smo bili najbolj čustveno navezani, in ne hrana, ki je imela najboljši okus ali smo je najpogosteje jedli. Upiranje tej preizkušnji lahko ustvari nasprotni učinek – več upora pomeni več pozornosti, več pozornosti pomeni večjo željo. Ko poskusimo hrano, bomo ugotovili, da "to ni to". Zdaj hrano drugače doživljamo, drugače jo okušamo in v podzavesti ne moremo vzpostaviti povezave s tisto hrano, okusi in užitkom ugodja iz preteklosti.

Koliko je treba biti dosleden in se držati novih prehranskih navad? Odvisno od tega, kako resno jemljemo sami sebe oziroma koliko smo dosledni.

Pri zdravih osebah ne more narediti velike (najbrž nobene) škode, če občasno pojemo kakšen zrezek, jajce, jogurt, krof ali sladoled. Ne poznam znanstvenih študij, ki bi dokazovale, da je

nekaj odstotkov nezdrave hrane nevarno za naše zdravje. Če je to le občasno in v situacijah, ko nimamo izbire (čeprav jo vedno imamo), ne bomo za svoje zdravje naredili ničesar slabega. Bodimo pozorni, če se bodo te izjemne situacije pojavljale pogosteje.

Največkrat smo na preizkušnji, ko se hranimo v restavracijah ali pri prijateljih oziroma znancih. Če sem v restavraciji, nikogar ne utrujam z lasnimi prehranskimi navadami; preprosto izbiram med obstoječo ponudbo. V skoraj vsaki restavraciji imajo veliko prilog (krompir, riž, polento, fižol, solate ipd.), iz katerih si lahko sestavim čudovit obrok. Če je treba, poprosim še za kruh. Veliko glavnih jedi je tudi primernih: zelenjavna juha, rižota, testenine, zelenjavne enolončnice ipd. Tudi pice brez sira z veliko zelenjave so zelo okusne. Ko gremo na obisk h komu, ki se drugače prehranjuje in ima težave s tem, kaj bi nam ponudil, mu predstavimo nekaj preprostih idej. Vsakdo lahko v dobesedno nekaj minutah pripravi najjajčne testenine z zelenjavno omako in bogato solato. Ko pa gremo kam prvič, gostitelja prosimo, da nam pripravi hrano, ki jo uživamo. Pravzaprav je gostitelj dolžan povabljeni povprašati o njihovih prehranskih navadah, okusih in morebitnih omejitvah (alergije, bolezen). Če smo npr. povabljeni na piknik, kjer je več organizatorjev in ni možno upoštevati naših želja, hrano prinesemo s seboj.

## Postenje – superhrana

---

Za vzdrževanje telesnih funkcij in vsakdanja opravila sproti vnašamo hrano – vir energije. Naše telo je modro; vsega ne porabi takoj, ampak shrani za obdobje, ko hrane morda ne bo. Ko ne vnašamo hrane, trošimo rezerve in smo dobesedno sami svoja hrana. Če to počnemo dalj časa, temu rečemo postenje. Poleg praznjenja rezerv telo "poje" in izloči tudi tisto, česar ne potrebuje: tuje in škodljive snovi kot tudi lastne mutirane celice. Postenje ni zgolj neuživanje (trdne) hrane, ampak veliko več: samoozdravitveni in samoočiščevalni proces.

Če se malce pošalimo, se postimo vsak dan, pravilneje, vsako noč. Angleži zajtrk imenuje *breakfast*, kar pomeni "prekinitev posta" (*break* = prekinitev, *fast* = post). Že podaljševanje tega časa prinaša pozitivne učinke. Nevnašanje hrane je najbolj naraven proces, ki ga organizem samodejno uporabi, ko zbolimo ali ko je treba preprosto počistiti nakopičene zaloge ali odpadne snovi. Toda kaj, ko pri večini odraslih to stikalo za preklop na notranje rezerve ne deluje. V zgodovini človeštva hrane nikoli ni bilo v izobilju, zato naše telo ustvarja zaloge virov energije za čas, ko hrane ne bo. Bili smo lovci ali nabiralci, poljedelci ali živinorejci in za hrano se je bilo treba potruditi. Danes smo zgolj kupci – potrošniki, ki imamo polne shrambe, hladilnike in zamrzovalnike, nahajališča in lovišča hrane pa so odprta 24 ur na dan. Obdobje, ko bi nam primanjkovalo hrane, ni. Prelisčili smo naravo, za zmago pa smo nagrajani z boleznijo.

Zdravi in bolni, z redkimi izjemami, lahko brez hrane zdržimo nekaj dni in tudi nekaj tednov, ne da bi pri tem utrpeli kakršno koli škodo. Nasprotno, pravilno postenje prinaša velikanske koristi. Za občasno postenje, ki traja dan, dva ali tri, praktično ni treba ničesar vedeti, razen da je praviloma treba piti dovolj tekočine. Če pa imamo za postenje zdravstvene razloge oziroma če načrtujemo daljši post, se moramo o tem nekaj naučiti.

### Namen posta

Brez zraka zdržimo nekaj minut, brez vode nekaj dni, brez hrane nekaj tednov. Hrano nagonsko odklanjamo, ko smo bolni, preutrujeni, pod hudim stresom, živali pa kar tako.

Popolnoma zdrava žival v različnih časovnih presledkih odklanja hrano. Tudi za ljudi je biti brez hrane dan ali dva nekaj povsem naravnega. Siljenje s hrano, ko čutimo, da je ne potrebujemo, je škodljivo – s takšno hrano hranimo bolezen.

Namen postenja je določen s koristmi, ki jih od posta pričakujemo. Morda želimo le dobro izprazniti črevesje, morda nas zanima le duhovna izkušnja, morda nameravamo premagati manjšo zdravstveno težavo (npr. alergije), ali pa veliko (npr. raka).

Hrana je pri sodobnem človeku postala tudi vir čustvenega in duhovnega zadovoljstva, občutka sreče, predmet pogovora. Pogosto smo s hrano zasvojeni, kot da hrana nadzira nas in ne obratno. Postenje je čas, ko mi nadzorujemo hranjenje, utrdimo prepričanje, da smo gospodar lastnega telesa, da zavestno upravljamo z njim.

Pomemben namen posta je ponovni zagon ('resetiranje') telesa. Naše telo je zelo zapleten informacijski sistem: organi in celo telo vsako sekundo izmenjajo dobesedno nešteto signalov z okoljem. Kakovost, jasnost in pretočnost teh sporočil je mnogokrat motena. V času posta se telo na nek način resetira, ponovno postavi v stanje, ki je čim bližje prvotnemu načrtu delovanja. Organi (predvsem žleze) začnejo sinhronizirano delovati, prilagodijo se različnim stopnjam obrabe posameznih organov. Tudi prenosniki živčnih impulzov začnejo pravilneje delovati.

Čas posta je nekakšna izolacija od zunanjih vplivov. Daljši sprehodi so priložnost za premišljevanje o razlogih za post, o pričakovanih in željah, o tem, kaj je zares pomembno. Dogajanja v telesu nas prisilijo, da prisluhnemo tem sporočilom, da spoznavamo svoje telo. Iskali bomo odgovore, zakaj imamo smrdljiv pot, obložen jezik, se vprašali, kaj zdaj dela želodec, jetra, ledvice ... Lastnemu telesu bomo posvečali več pozornosti in ga bomo začeli gledati spoštljivo. Začeli se bomo čuditi lastnemu telesu, čudenje pa je prvi in najpomembnejši korak k občudovanju. Navdušeni bomo, kaj vse zmoremo, česa vse smo sposobni. Doživeli bomo pomembno izkušnjo, da manj lahko pomeni več.

Najbrž med nami ni nikogar, ki ne bi imel sam takšne izkušnje ali pa osebno poznal koga, ki si je pri najhujših boleznih pomagal s postenjem. Tisti, ki so post razumeli zgolj kot odsotnost trdne hrane, ki bo samodejno odpravila kakšno bolezen, niso doživeli velikih koristi.

Postenje je naravno, je del naše tradicije prehranjevanja in tudi del duhovne prakse. Postenje so naši predniki prakticirali, ker so čutili njegove koristi, čeprav niso vedeli, kaj se dogaja v telesu. Sodobna znanost le potrjuje koristnost postenja in navaja nekaj dobro utemeljenih razlogov:

- zniževanje ravni maščob in holesterola;
- zmanjševanje kopičenja prostih radikalov v celicah, kar prispeva k upočasnitvi staranja in preprečevanju bolezni;
- normaliziranje izločanja grelina – hormona, ki povečuje občutek lakote;
- normaliziranje izločanja inzulina, kar prispeva k zmanjševanju inzulinske rezistence;
- normaliziranje izločanje leptina – hormona, ki prenaša informacijo o količini maščobnih rezerv in, če je teh dovolj, zavira tek;
- spodbujanje človeškega ravnega hormona (HGH), ki se v času postenja poveča celo za 1300 % pri ženskah in 2000 % pri moških, kar pomembno vpliva na zdravje, vzdržljivost in dolgoživost. HGH je tudi hormon za izgorevanje maščob, zato je postenje tako učinkovito pri izgubi telesne teže;
- zaradi naštetih razlogov post blagodejno vpliva na dolgoživost, kognitivne sposobnosti, delovanje živčnega sistema, kar je povezano tudi z Alzheimerjevo in Parkinsonovo boleznijo.

### **Tehnologija postenja**

Običajno je dovolj, če se postimo enkrat, izjemoma dvakrat letno, najbolje spomladi in jeseni,

ko so zunanje temperature stabilno višje. Post traja 7 ali 10 dni.

Daljšje postenje zahteva nekaj izjemno pomembnih informacij in se ga nikar ne lotimo brez priprav in brez znanja<sup>17</sup>. Najpomembneje je, da pred postom čim dalj časa, vsaj en teden, ne uživamo živalske hrane, visoko predelane rastlinske hrane, nekaj dni pred postom pa uživamo izključno presno hrano. Ob tem si ustvarimo pozitivna pričakovanja, nakupimo potrebščine (sokovnik, pripomočke za čiščenje črevesja, jezika ...), pripravimo knjige, ki jih bomo brali, načrtujemo poti, po katerih se bomo sprehajali, morda celo premislimo o družbi in si izberemo takšno, ki nas bo podpirala ... Morda je to priložnost za premislek o trajni spremembi načina prehranjevanja, življenjskega sloga, novem hobiju ... Če imamo resnejšo kronično bolezen, se o nameravanem daljšem postenju pogovorimo z zdravnikom in ga vprašamo za mnenje, toda obrnemo se samo na takšnega, ki ne prisega zgolj na farmacijo in skalpel. Morda bomo glede na svoje psihofizično stanje začeli s krajšim postom, potem pa ga lahko podaljšamo.

Vnaprej se odločimo za obliko posta: post ob vodi, sokovih, čajih, sadju, zelenjavi, kombinirano ... Naučimo se, kako in katere čaje in sokove pripravljati, kako jih pravilno uporabljati ... V času postenja se moramo držati načrta in se ne pregrešiti s kakšno nedovoljeno hrano, alkoholom, kajenjem ali podobnim.

Pripraviti se moramo na izpiranje črevesja, in sicer iz dveh razlogov. V času posta ne zaužijemo trdne hrane in tudi ne vlaknin, ki bi pomagale pri iztrebljanju, očistiti pa moramo tudi stare, pogosto trde (skoraj zapečene) obloge blata v debelem črevesu. Po potrebi se dogovorimo za obisk pri hidrokolonoterapevtu, drugače pa sami obvezno izvajamo klistir (klizmo).

Po postu si je treba vzeti čas za privajanje na normalno hrano. Praviloma je to enak čas, kot so trajale priprave. Prehod na normalno hrano je zelo pomemben, napake so lahko celo usodne. Najbolje je, da se priključimo kakšni skupini pri skupinskem postenju, ali se vsaj pogovorimo s strokovnjakom s tega področja. Pri postu, ki naj bi trajal več kot deset dni, sploh če se postimo prvič, je skoraj nujna pomoč strokovnjaka.

### **Gorivo v času posta**

V času posta imamo enako količino energije in ni treba načrtovati manj aktivnosti. Pogosto celo poročajo o evforičnem dvigu energije. Telo v času posta najprej porabi glikogen – uskladiščene ogljikove hidrate, potem pridejo na vrsto maščobe in razne odpadne snovi, kot so obloge ipd.

Skrb za kalorije je skoraj brez izjeme odveč. Ženske ob normalnih naporih potrebujejo dnevno okrog 2.000 kalorij, moški pa okrog 2.600. Če v enem dnevu postenja izgubimo le 300 gramov, je to verjetno 50 gramov vode (zaradi manj natrija telo ne zadržuje vode) in 250 gramov maščobe. En gram maščobe da 9 kalorij, kar pomeni, da imamo na voljo 2.250 kalorij. Pri običajnem prehranjevanju bi za prebavo in presnovo hrane, iz katere bi dobili 2.250 neto kalorij, porabili dodatnih 750 kalorij. Če torej v času posta iz zalog ustvarimo 2.250 kalorij, je to približno tako, kot da bi vnesli 3.000 kalorij, kar pomeni, da imamo goriva še za kakšne dodatne telesne aktivnosti. Če k tem kalorijam dodamo minerale in vitamine, elektrolite, vodo in drugo, kar vnašamo s sokovi in čaji, organizem dobi vse, kar potrebuje. Post potemtakem ni stradanje. V času posta lahko brezskrbno izgubljam težo do spodnje vrednosti ITM-a, pozneje pa smo previdni.

Ne postijo se otroci, nosečnice in doječe matere, bolniki v terminalni fazi raka, v stanju popolne onemoglosti, shiranosti ipd.

Če je hrana zdravilo, je post superzdravilo.

---

<sup>17</sup> Ne poznam nikogar, ki bi o postenju vedel več kot Marjan Videnšek, ki vodi organizirano postenje pri Zavodu Preporod; <http://www.zavod-preporod.eu>.



# Hrana, ki jo pijemo

---

V določenih obdobjih in situacijah je modro telesu omogočiti nekoliko počitka ter ga razbremeniti predelave in presnove trdne hrane, mu dati priložnost, da se očisti nakopičenih nepotrebnih in škodljivih snovi. Običajno to delamo, ko smo bolni, ob spomladanskem čiščenju organizma, v času posta ipd. Morda nas bodo koristi in dobro počutje tako navdušili, da bomo hrano pili večkrat na dan in dalj časa.

Polnovredna rastlinska živila vsebujejo vse, kar potrebujemo, vendar naši zobje ne zmeljejo hrane dovolj dobro, da bi lahko dobili vse, kar hranila vsebujejo. Na tisoče dragocenih fitohranil ostane ujetih v vlakninah, ki jih naše telo sploh ne prebavi, in tako ostanejo neizkoriščena. Pri pravilno pripravljenih sokovih dobimo več hranil, več okusa, vlaknine pa lahko ostanejo. Pri številnih otrocih in pri osebah, ki se nepravilno prehranjujejo, je sok edini način, da zaužijejo dovolj mineralov in vitaminov, zato imajo zanje sokovi neprecenljivo vrednost.

## Sok je življenjska tekočina

Prvotni, izvorni pomen besede "sok" je, da je to tekočina v rastlinah, ki omogoča rast in razvoj. Besedo sok v tem pomenu uporabljamo ne le pri rastlinah, ampak tudi za izločke nekaterih organov ali žlez. Če malce posplošimo, z besedo "sok" označujemo nekaj, kar daje življenje, moč. Če smo iz sadja ali zelenjave iztisnili sok, smo dobili sadni ali zelenjavni sok; tekočino z mletimi, zdrobljenimi sadeži imenujemo kašasti sok. V vsakem primeru je to brezalkoholna pijača, narejena iz neke rastline. Sokovi ne vsebujejo dodanih sladkorjev, medu, mleka, smetane (ne živalske ne rastlinske).

Ali obstaja kakšen argument, da je za naše zdravje koristneje piti sok, kot zaužiti celo sadje/zelenjavo? Seveda. Za žvečenje, prebavo in presnovo z absorpcijo telo potrebuje veliko energije, ki jo dobi iz hrane, za presnovo potrebuje veliko več časa in vsrka tudi tisto, česar ne potrebujemo in po nepotrebnem obremenjuje npr. jetra ali ledvice. Včasih telo nekaterih snovi ne more absorbirati zaradi preveč ali premalo želodčne kisline, težav s tankim črevesjem, nekatera hranila pa težko dovolj dobro prežvečimo, ali pa niso dobrega okusa. Pogosto napačno kombiniramo hrano, s čimer ustvarjamo preveliko zakisanost in zmanjšujemo koristnost zaužitega. S pitjem sokov odpravimo vse te pomanjkljivosti. S sokovi zelo hitro regeneriramo telo, dvignemo raven sladkorja v krvi in imamo takoj več energije. Encimi, ki jih s toplotno obdelavo nad 47 °C uničimo, v pravilno pripravljenem soku ostanejo "živi", prav tako minerali in vitamini. Nekatera hranila so ujeta v vlakninah in do njih nimamo dostopa, kakovosten sokovnik pa jih razbije, tako da so nam te snovi v soku takoj na voljo.

## Sok kot sok

Bistri sok je najbolj znana oblika soka, ki ga tudi največkrat kupujemo v trgovinah, vendar lahko o tem iz trgovine zapišemo le to, da je kakršen koli sok boljši kot noben sok. Poleg čistih sokov, ki smo jih navajeni (jabolčni ipd.), uporabljamo še veliko drugih čistih sokov. Čisti (bistri) sok naredimo iz skoraj vsega užitnega sadja ali zelenjave: krompirja, topinamburja, čebule, česna, pora, pese, korenčka, pomaranče, jabolka ... Ti sokovi so popolnoma brez vlaknin. Res je, da je v vlakninah poleg fitohranil tudi največ pesticidov. Pri teh sokovih ostanemo brez enega in drugega. Lahko jih uporabljamo v skoraj neomejenih količinah, ampak ne kot nadomestilo za hrano.

Izbira sokovnikov oziroma aparatov za pripravo čistih sokov je pestra, od tistih za nekaj deset evrov do tistih za nekaj sto evrov. Ločimo tri načine priprave soka. Centrifugalni sokovnik izkoristi centrifugalne sile in loči popolnoma bistri sok od trdnega dela (pulpe). Kakovostni

centrifugalni sokovniki imajo vgrajen sistem hlajenja, zato se sok manj segreje. Ne glede na kakovost centrifugalnega sokovnika pa z njim iz npr. regrata ne bomo iztisnili ničesar. Primernejši je torej polžasti sokovnik, iz katerega pride za spoznanje manj bister sok, vendar ga stroj ne segreva. Ti sokovniki so pri vsakdanji uporabi bolj vsestranski in uporabnejši. Pri nakupu pazimo, da ima strojček dovolj moči, da se polž premika počasi in da ga lahko hitro očistimo, saj nam čiščenje sadja in zelenjave ter sokovnika vzame največ časa. Od prodajalca zahtevajte podatek o izkoristku: koliko soka dobimo iz kilograma sadja/zelenjave. Tisti, ki prisegajo na življenje s sokovi in imajo posebne potrebe, uporabljajo posebne stiskalnice, ki iztisnejo največ najkakovostnejšega soka.

### **Sok kot hrana**

Sok lahko pripravimo tudi tako, da vsebuje vlaknine. To je skoraj tako, kot bi pojedel sadež/zelenjavo, a še veliko bolje. V zadnjih desetih letih pravi razcvet doživljajo 'smoothiji'. Beseda 'smoothie' izhaja iz angleščine, njen koren 'smooth' pomeni gladek, označuje pa zmiksano sveže sadje, ki mu včasih dodajo zmleti led. V nekatere dodajajo še med ali kakšna druga sladila, včasih tudi jogurt, a to ni več izvorni smoothie. Smoothiji ne vsebujejo zelenjave, lahko so energijsko zelo bogati in ne bodo prispevali k vitkejši liniji, zlasti če je v njih veliko sladkega sadja in dodatkov. Zaradi izjemne priljubljenosti jih lahko naročimo v večjih trgovskih centrih, v posebnih barih in v restavracijah. Tudi med mladimi je vse pogosteje poudarek na ljubezni do sebe in samospoštovanju – tisti, ki se imajo radi in spoštujejo svoje telo, vanj ne zlijejo česar koli, ampak sveže sadje. Razne kole in druge osvežilne pijače so koristne samo za tiste, ki jih prodajajo in proizvajajo.

Trenutno manj znana oblika soka, ki bo, upam, presešla slavo smoothijev, je "zeleni kašasti sok". Gre za spoznanje o koristnosti listov zelenjave, ki jih sicer uporabljamo na drug način, ali pa sploh ne. Osnovni recept je zeleno (blitev, špinaca, zelje, listi brokolija, kalčki, pšenična ali ječmenova trava ...), sadje za teksturo (najpogosteje banana), po potrebi sadje za okus (npr. dateljni, rozine, grozdje, kivi ...) in led, ki zagotovi, da se pri miksanju vsebina ne segreje. Ne poznam prav nikogar, ki bi resno skrbel za svoje zdravje, ki ne bi pil takšnih sokov. Nekateri se hranijo skoraj izključno s takšnimi sokovi, nekateri jih popijejo tudi po liter ali dva na dan, drugi spet le dva do tri decilitre, kot vmesni obrok.

V tako pripravljeno pijačo lahko dodamo oreške, prah posušenih rastlin (npr. konoplje, mace, goji jagod), ki vsebuje veliko beljakovin, in dobimo popoln, uravnotežen obrok.

### **Tudi sok je treba jesti**

O zdravilnosti sokov obstajajo številne knjige, tukaj lahko zapišemo le to, da jih je vredno prebrati. Na začetku ne eksperimentirajmo preveč. Ni vse, kar je zdravilno in naravno, tudi dobro. Primer je trpotec, ki je sicer zdravilna rastlina, vendar njeni listi niso za sokove. Ne glede na to, da so sokovi tekočina, jih moramo jesti, skoraj žvečiti, posebej zelene kašaste sokove. Od soka, zlasti tistega, ki je hrana v pravem pomenu besede, bomo imeli veliko več koristi, če ga bomo pili počasi, da se premeša s sokom, ki ga proizvajajo žleze v ustih, saj bo takšen naredil največ koristi. Če le lahko, vedno pijemo sveže pripravljen sok iz sveže, zdrave zelenjave/sadja. V hladilniku ga smemo hraniti največ en dan. Če ga nesemo v službo ali na potovanje, obvezno uporabimo termovko. Sok lahko spremeni barvo urina ali blata, kar je povsem normalno. Pri osebah, ki uživajo neustrezno hrano, lahko velika količina encimov, mineralov in vitaminov povzročičasne lažje prebavne motnje, rahel občutek glavobola, kar je vse dober znak. Prekomerna količina strupov v krvi se bo kmalu izločila, mi pa se bomo počutili veliko bolje. Zares, veliko bolje.

S sokovi običajno ne pretiravamo, razen če imamo dobre razloge. S sokovi ne vnašamo dovolj vlaknin.



# PRAKTIKUM ZDRAVOJEDSTVA

---

Poglejte svoje telo. Začutite, da na planetu Zemlja ne obstaja nič popolnejšega (ne glede na to, ali vam je všeč). Čudite se tej mojstrovini. Šele ob čudenju nad to dovršenostjo boste začutili, da ste sami čudež, da ste neprecenljivo vredni in pomembni. Ko se boste zavedali lastne pomembnosti, boste začutili odgovornost do tistega, kar zelo ljubite in spoštujete – samega sebe. Odgovorna skrb zase je največ, kar lahko naredite za svoje zdravje, za svojo srečo, notranji mir in uspeh. Vaše zdravje in počutje vplivata na zdravje, srečo, mir in uspeh ljudi, ki vas imajo radi in ki jih vi ljubite. Zdravi, srečni in uspešni pa ne morete biti, če ne boste upoštevali nekaj preprostih pravil prehranjevanja.

V dolgih letih evolucijskega razvoja je bila človekova osnovna skrb posvečena hrani, kar je tudi razumljivo, saj je hrana ločnica med življenjem in smrtjo, zdravjem in boleznijo. Tudi če odmislimo evolucijske nejasnosti, ostaja dejstvo, da so ljudje zadnjih nekaj tisoč let večino časa porabili za prehranjevanje. Šele z drugim valom industrializacije v zadnjih 80 letih, ki je zajel tudi industrializacijo hrane, to skrb prepuščamo drugim – prehranski industriji. Ta nas prepričuje, da za nas pripravlja popolne obroke in da se lahko zanesemo, da je ta hrana varna in zdravju koristna. Prepričujejo nas, naj se posvetimo drugim opravilom, karieri ali užitkom, ki naj bi bili pomembnejši od prehranjevanja.

Statistike o številu zbolelih zaradi sodobnega načina prehranjevanja demantirajo te trditve. Čudno je, da o hrani ne vemo veliko, čeprav pogosto beremo o maščobah, holesterolu, beljakovinah, antioksidantih, sladkorju ipd., vendar to ni hrana.

V Veliki Britaniji so opravili raziskavo med 27.500 otroki, starimi med pet in šestnajst let. Skoraj tretjina jih misli, da je sir narejen iz rastlin. Deset odstotkov jih meni, da paradižniki rastejo pod zemljo, enak odstotek pa pravi, da krompir obiramo z dreves. Skoraj neverjetno se sliši, pa vendar je približno tretjina otrok, starih od pet do osem let, prepričanih, da kruh in testenine naredijo iz mesa.

Čeprav gre za otroke, bi v visoko razviti državi pričakovali drugačne rezultate. Glede na splošno situaciji bi upal špekulirati, da je nevednost in nezainteresiranost zelo visoka tudi v drugih okoljih. Verjetno pri odraslih ne bi pričakovali enakih odgovorov, a tudi znanje odraslih o hrani je katastrofalno.

Odgovor je najbrž treba iskati v industrializaciji prehranjevanja, kjer sta pomembna praktičnost in dober okus.

Nikoli nismo prestari, da bi se začeli učiti nečesa, kar nam koristi, in nikoli nismo premladi, da ne bi začeli takoj. *Retour à la nature*<sup>18</sup>, kot je svetoval Rousseau pred 250 leti, je osnovno vodilo zdravjedstva v praksi. Odtujenost in velikanski odmik od naravnega načina življenja in prehranjevanja je vzrok za bolezni, zaradi katerih najpogosteje zboleujemo in umiramo. Nazaj k naravi je najmogočnejše zdravilo. Nenaravnosti v življenju, na katere ne moremo vplivati, bi nas morale še bolj motivirati za vračanje k naravi povsod tam, kjer to še lahko storimo. Pri prehranjevanju to ni težko, temveč preprosto in zabavno. Čeprav ne uspete v želenem obsegu ali času, je vsak premik v pravo smer vreden napora. Bogato boste nagrajeni s sijočim zdravjem in videzom. Odlično se boste počutili in veselje do zdravja prenašali na druge.

---

<sup>18</sup> Iz francoščine: nazaj k naravi.

Zdravojedsko prehranjevanje je sila preprosto in neskončno ustvarjalno. Naj vas ne zavede enostavnost navodil in priporočil. Zanesite se na to, da bi, če bi bilo treba, napisal še 500 strani, vendar ni potrebno. Razumem, da smo navajeni na predpisovanje odstotkov beljakovin, maščob in ogljikovih hidratov, nasvetov, da je treba šteti kalorije, paziti na posamezne minerale, vitamine. Navajeni smo na deljenje na hrano za različne skupine ljudi, za te in one organe, za zajtrke, kosila in večerje, na hrano, s katero shujšamo ali se zredimo. Pričakujemo stroga pravila, kaj smemo in česa ne, ter natančne recepte. Tako hote ali nehote prenašamo odgovornost na drugega, sebe pa v položaj neukega in nesposobnega posameznika, ki mu je treba vse predpisati. Nič od tega nam ne koristi. Zdaj je čas, da se sprostite.

Vse, kar sem napisal o makro- in mikrohranilih, je imelo le en namen: da spoznate, pri kateri hrani se znanstveniki prerekajo, v kakšnem obsegu nam škodi (torej zanesljivo škodi, le ocena škode je različna), pri kateri hrani je znanost soglasna, da ne škodi, da spoznate, katera hrana vsebuje vse, kar potrebujemo v idealni naravni kombinaciji, da nam ni treba analizirati, šteti, sestavljati. Če ste sprejeli ta dejstva, lahko pozabite na vse, kar ste brali v tem poglavju. Ni nam treba biti kemik, biolog, zdravnik ali nutricionist, da bi lahko vedeli, kaj je zdrava hrana. Ni nam treba biti kuharski mojster, da bi vedeli, kako pripraviti okusno, hranljivo in lepo jed. Vse, ali skoraj vse, kar moramo vedeti, je, da z raznovrstno celovito rastlinsko hrano zaužijemo dovolj kalorij in da moramo biti pozorni na zadosten vnos vitaminov D3 in B12 ter morebiti joda.

Zdravojedstvo samo po sebi poskrbi za pravilno ravnovesje in usklajenost vseh hranil, ne da bi se nam bilo treba s tem obremenjevati. Hkrati samodejno ustvarja idealne pogoje za brezhibno funkcioniranje vseh organov, predvsem žlez, in kakovost telesnih tekočin. Samodejno se harmonizirajo hormoni, normalizira krvni sladkor, tlak, čistijo žile. Nobenega truda ni treba vlagati v zniževanje holesterola ali trigliceridov.

S hrano zelo močno vplivamo na zdravje in samozdravljenje ter na odziv telesa na zdravila. Če imate kronične bolezni in redno jemljete zdravila, vas moram opozoriti, da je ob prehodu na zdravojedstvo potrebna pozornost. Zelo verjetno je, da nekaterih zdravil ne boste več potrebovali ali jih boste potrebovali v manjših odmerkih. To prilagajanje traja kratek čas in že po nekaj dneh ali tednih boste lahko povsem sproščeno uživali v zdravi hrani. Pri nekaterih zdravilih, npr. za zvišan krvni sladkor ali tlak, boste lahko sami nadzirali spremembe. Redne meritve vas bodo usmerjale v pravilno odmerjanje zdravil. Pri drugih zdravilih je to težje. Ne priporočam nobene spremembe zdravljenja brez posvetovanja z zdravnikom, ki pozna vzroke, začetek in razvoj vaše bolezni. Če sumite, da vaš zdravnik podcenjuje ali ne pozna vpliva hrane na zdravje, poiščite drugega. Vi izbirate. Zdravnikov je veliko, a vi ste edinstveni in imate samo eno telo.

## Načrtujmo, kaj bomo jedli

---

Prehranjevanju posvetimo pravo mero pozornosti: ne smemo biti brezbrizni in ne obsedeni z njim. Prvi pogoj za dobro opravljeno delo, tako kot pri vsaki človeški dejavnosti, je načrtovanje. Kolikokrat se spravimo k štedilniku pripravljat kosilo, ki naj bi ga kmalu jedli, in se vprašamo: kaj naj pripravim? V najboljšem primeru si enako vprašanje zastavljamo vsak dan. Prehranjevanja skoraj nikoli ne načrtujemo, rad pa bi vas prepričal, kako je to koristno, skoraj nujno, toda preden se lotimo planiranja za prihodnost, moramo vedeti, kaj smo počeli v preteklosti.

### **Prehranska diagnoza**

Prvi korak je oblikovanje seznama hrane, ki jo pripravljamo doma in najpogosteje naročamo v restavracijah. To je zelo pomembno in prosim vas, da ne odmahnete z roko, češ da že vemo, kaj smo jedli. Nujno je na papirju videti, kaj jemo.

Mnogi bodo presenečeni, ko bodo ugotovili, da imajo skromen seznam: nekaj variant zajtrka in večerje in morda 20 ali celo manj različnih kosil. Dunajski, pariški, naravni, ljubljanski, cordon blue, svinjski, telečji, puranov ... zrezek, pripravljen v olju, v pečici ali na žaru, je ista vrsta hrane (enako velja za različne vrste fižola: ledvični, črni, klemen, maslenec, češnjev, zorin, pisanec, sivček ...), tako, da se ne moremo pohvaliti, da uživamo 8 različnih vrst hrane, temveč le eno. Iz tega seznama boste takoj ugotovili, da imate npr. gobe zelo poredko na jedilniku, ali da prevečkrat uživate fižol, da kalčkov še niste jedli ipd. Ugotovili boste tudi, kaj je najpogostejša osnovna (osrednja) sestavina obrokov. V rubriko Dodatno vpišite prigrizke, oreščke, semena, pijače ipd., skratka, tisto, kar pogosto jeste.

Predlagam, da si kupite zvezek, v katerem boste načrtovali hrano, pisali vanj recepte, nakupovalne sezname, spremembe v teži, odmerkih zdravil ipd. Na prvem listu zvezka si narišite tabelo po spodnjem vzorcu.

| DOSLEJ SMO JEDLI |        |        |        |         |         |
|------------------|--------|--------|--------|---------|---------|
| Zajtrk           | Malica | Kosilo | Malica | Večerja | Dodatno |
|                  |        |        |        |         |         |
|                  |        |        |        |         |         |
|                  |        |        |        |         |         |

Za popolnejši pregled potrebujemo še informacije o živilih, za katere pogosto nimamo pravega občutka o zaužitih količinah in smo pripravljeni trditi, da jih zaužijemo zelo malo, ali pa skoraj nič. Pogosto rečemo, da nič ne jemo, vendar pojemo v enem dnevu pet ali šest jabolk, vrečko kikirikija ipd., ali trdimo, da ne jemo nič mastnega, čeprav v vsako solato dodamo žlico olja (90 kalorij). Zatorej predlagam, da na naslednjo stran svojega zvezka prerišete spodnjo preglednico in jo dopolnite z živili in porabljenimi količinami.

#### Mesečna poraba oziroma nakupi

| Živilo  | Količina | Živilo           | Količina |
|---|----------|------------------|----------|
| Olje  |          | Jajca            |          |
| Maslo   |          | Čokolada         |          |
| Margarina                                       |          | Krompir          |          |
| Druga maščoba (namazi ipd.)                     |          | Sladkane pijače  |          |
| Sol   |          | Alkoholne pijače |          |
| Beli sladkor                                    |          |                  |          |
| Rjavi sladkor                                   |          |                  |          |
| Druga sladila (javorjev, agavin sirup, med ...) |          |                  |          |
| Živalsko mleko                                  |          |                  |          |
| Smetana   |          |                  |          |
| Sir   |          |                  |          |
| Majoneza  |          |                  |          |
| Meso  |          |                  |          |
| Mesni izdelki                                   |          |                  |          |

Najzanesljivejši način, da ugotovite, koliko česa porabite, je nakup. Če ste pred enim mesecem kupili kilogram soli in je zdaj nimate več, pomeni, da ste porabili kilogram soli. Če imate 4 družinske člane, pomeni, da je v povprečju vsak porabil 8 gramov soli dnevno in najbrž še dodatne 4 s pripravljeno hrano (kruh, pijače, prigrizki ...).

Če teh podatkov nimate, predlagam, da od danes vsakič, ko kupite kakšno živilo, to vpišete v to tabelo. Mnogi so presenečeni, ko ugotovijo, da v enem mesecu porabijo po kilogram ali dva maščobe (olja, masla, margarine, namazov) na osebo. Upoštevajte tudi, da veliko maščobe zaužijemo z navadno hrano (meso, sir, mleko, smetana ...).

Ni potrebno, da smo zelo natančni. Pomemben je jasen vpogled v lastne prehranske navade, realen vpogled v dejansko količino porabljenih živil.

Ko boste spoznali lastne prehranske navade, se vprašajte, ali je to hrana, ki krepi vaše zdravje in zdravje vaše družine.

### **Prehranska prognoza**

Če ne boste ničesar spremenili pri prehranskih navadah, je prognoza dokaj enostavna in zanesljiva: če s svojim zdravjem, počutjem in videzom niste zadovoljni, bo še slabše. Če imate zdravstvene težave, ki so posledica prehrane, načrtujete radikalno drugačno prehrano. Malenkostne spremembe v slogu "bomo malo manj enega in malo več drugega" ne prinesejo pozitivnih rezultatov. Z enako hrano, ki je povzročila težave, ne morete odpraviti istih težav! Načrtujte popolnoma drugačno prehrano. Vseeno je, kakšno hrano zdaj uživate. Če ste se doslej prehranjevali po pravilih zdravojedstva in ste si nakopali kakšno prehransko bolezen (kar seveda ni možno), začnite jesti hamburgerje in piti sladke pijače. To je železno pravilo, bodisi da gre za debelost, diabetes ali katero koli drugo težavo. Vsi citirajo Einsteina, a to zna vsak bedak: z vzrokom bolezni se ista bolezen ne more pozdraviti.

Če nimate zdravstvenih težav, si lahko privoščite počasnejši prehod na nov način prehranjevanja, s postopnim izločanjem posameznih živil. Tudi v tem primeru je prognoza dokaj zanesljiva: ne boste tako naglo in tako jasno začutili blagodati nove prehranske prakse. Ker ne boste opazili ničesar pomembnega, ne boste imeli motivacije, da bi se še bolj približevali radikalni spremembi prehrane in se boste kmalu vrnili na običajni način prehranjevanja.

Če se že prehranjujete zdravojedsko, upam, da boste prejeli dodatno potrditev, da ste na odlični poti, in spoznali kakšne nove ideje.

Ne glede na to, kako se boste odločili, je prav, da vas spomnim in opomnim, da se prehranska prognoza ujema z zdravstveno prognozo, obe pa sta odvisni od tega, kako si boste načrtovali prehrano. Dober prehranski načrt vodi v dobro prehransko in zdravstveno prognozo.

### **Prehranski načrt**

Namen prehranskega načrta je, da vam olajša delo, da skrb za prehranjevanje preneha biti mučno opravilo, da prihranite veliko časa in denarja. Koristno bo tudi, da boste imeli na enem papirju pregled hrane in vizualno ocenili, koliko je pestra, raznolika in bogata.

Načrtovanje nima namena, da bi ugotavljali (kaj šele merili), koliko posameznih makro- in mikrohranil boste vnesli. Ni vam treba skrbeti, ali boste v enem dnevu ali tednu zaužili dovolj beljakovin, oziroma se bati, da bo preveč maščob, premalo kalcija ipd.

V zvezek prerišite spodnjo preglednico in iz seznama zdravojedske hrane naredite načrt za naslednji teden. V tednu, ki sledi boste takoj videli, katero hrano ste (niste) jedli, zato se boste zlahka izognili ponavljanjem, enolični hrani, dobili boste ideje o novi hrani.

|         | Ponedeljek | Torek | Sreda | Četrtek | Petek | Sobota | Nedelja |
|---------|------------|-------|-------|---------|-------|--------|---------|
| Zajtrk  |            |       |       |         |       |        |         |
| Malica  |            |       |       |         |       |        |         |
| Kosilo  |            |       |       |         |       |        |         |
| Malica  |            |       |       |         |       |        |         |
| Večerja |            |       |       |         |       |        |         |
| Dodatno |            |       |       |         |       |        |         |

Pri načrtovanju naj sodelujejo vsi družinski člani. Najbolje je, da vsak dobi svoj listek in napiše svoje predloge. Tisti, ki ne skrbijo za kuhanje, bodo spoznali, kako zahtevno opravilo je načrtovanje jedilnika, in bodo to začeli ceniti. Če kdo ne sodeluje, pomeni, da mu je vseeno in da bo z veseljem in hvaležnostjo pojedel, kar bo na krožniku, ter da ob mizi ne bo komentarjev v smislu *oh, spet ali to pa ni dobro* in podobno.

Morda bomo z vključevanjem drugih družinskih članov zbrali veliko idej in bo na mizi tisto, kar bi drugi radi jedli. Morda bo kdo hotel sodelovati pri pripravi obrokov, ki jih je sam predlagal. Tisti, ki skrbijo za družinsko kuhinjo, bodo spoznali, kakšno olajšanje je, ko se ni treba vsak dan znova spraševati, *kaj bomo jutri jedli*.

Če imamo v družini člane s posebnimi prehranskimi potrebami, jih poskusimo uskladiti z obroki za večino. Če je kdo alergičen na oreščke, bomo solato naredili brez oreščkov, vendar bomo slednje ločeno servirali k njej, da si bo vsakdo po želji postregel z njimi. Podobno ravnamo, ko gre za različne okuse. Če kdo ne mara kumaric v solati, jih narežemo in postrežemo ločeno.

Načrtujemo vse obroke in ne zgolj glavnega. Tako si bomo zelo olajšali delo ter zagotovili raznovrstnost hrane in s tem povezan vnos vseh hranil. Pri načrtovanju upoštevajmo pravilno kombiniranje hrane, o čemer sem že pisal.

Če se načrt iz kakršnih koli razlogov spremeni, ga popravimo. Načrtovali smo npr. večerjo doma, potem pa smo šli k prijateljem in pri njih jedli nekaj povsem drugega. Morda smo v trgovini našli tako lepe šparglje, da se jim nismo mogli upreti, zato smo jih še isti dan uporabili za večerjo. Tovrstne spremembe vnesimo v načrt.

Ko bo načrt dokončan, ga ponovno pregledamo. Preverimo, ali smo načrtovali različno zelenjavo, ali se kaj ponavlja, manjka kaj, česar že dolgo nismo jedli, ali smo na jedilnik uvrstili neko novo živilo. Ko bomo načrtovali za naslednji teden, bomo imeli vpogled za prejšnji teden in se bomo izognili ponavljanju.

Na začetku bo načrtovanje vzelo nekoliko več časa, vendar veliko manj, kot je seštevek vsakdanjega spraševanja, *kaj bomo jedli*. Čez nekaj tednov, ko bomo imeli zapisanih veliko jedilnikov, bomo lahko bolj ali manj prepisovali in bomo za tedensko planiranje porabili zgolj nekaj minut.

Prehranski načrt je podlaga za nakup. Z njim bomo prihranili veliko denarja, saj hrane ne bomo metali stran, imeli bomo sveže sestavine. Poleg denarja bomo prihranili tudi veliko časa.

### Vsebina prehranskega načrta



Osnova glavnega obroka naj bo hrana iz škroba (riž, krompir, testenine, fižol, koruza, bulgur, kvinoja, kamut, ječmen ...), dopolnimo ga z različno neškrobno zelenjavo in sadjem. Glavni obrok načrtujemo tako, da ga lahko deloma uporabimo kot malico ali del večerje, ne nujno v istem dnevu, ker mnogi ne marajo v istem dnevu dvakrat jesti enake hrane. Lahko načrtujemo drugače in glavno jed pripravimo zvečer, deloma jo uporabimo za večerjo, večji del pa naslednji dan za kosilo. Del goste zelenjavne polivke (podobne ratajaju ali satarasu), ki jo pripravimo zvečer, uporabimo za večerjo (npr. s kvinojo), medtem ko glavnino porabimo dan kasneje za kosilo (npr. k testeninam). Z delom polivke pa obogatimo npr. cvetačno juho.

Če imamo za naslednji dan planirano jed s stročnicami, jih bomo zvečer namočili v vodo. Če bomo v četrtek hoteli jesti kalčke, bomo semena dali v kalilnik v ponedeljek itd. Če načrtujemo, bomo tudi vedeli, koliko časa potrebujemo za pripravo obroka. Če smo s časom na tesnem, bomo morda uporabljali hitro zamrznjeno zelenjavo, uporabili sistem namakanja (npr. riž), kar zelo skrajša čas priprave, ali pa bomo celo posegli po konzervirani hrani.

Obroki naj bodo preprosti, vsebujejo naj le nekaj živil. Skozi vso zgodovino so ljudje jedli preproste obroke, sestavljene iz enega ali dveh živil. Šele v zadnjem času, ko je hrana postala industrijsko blago, je moderno pripravljati veliko različnih vrst hrane za en obrok (aperitiv, hladna predjed, topla predjed, več glavnih jedi, številne priloge, solate, sladice, ob vsaki jedi različna vina ...), ki običajno vsebuje zelo mešano, neusklajeno in neuravnoteženo kombinacijo beljakovin, maščob, ogljikovih hidratov in drugega, pogosto na istem krožniku. To je praksa, ki ustvarja številne bolezni.

Načrtujemo tudi malice in prigrizke. Ne kupujmo nezdravih prigrizkov (čipsi, čokolade ...) na zalogo. Enako kot pri nezdravih pijačah ni zdravju škodljivo, če zdravi ljudje občasno pojedjo tudi nekaj takega. Izkušnji prepogostega poseganja po takšni hrani se bomo izognili, če je nimamo na zalogi.

Planirajmo tudi pijačo in kupujmo le tisto, kar je načrtovano. Nezdravih pijač ne kupujmo na zalogo. Nepričakovani gosti bodo razumeli, da skrbimo za svoje (in njihovo) zdravje in da pri roki nimamo tistega, kar nam škodil.

Na zalogi imamo vedno riž, krompir, sladki krompir, kvinojo, kuskus in podobno, v zamrzovalniku naj bodo omake, polivke, enolončnice, juhe. V konzervirani obliki (če le lahko, ne v pločevinkah) pa naj bodo čičerka, fižol, leča, grah, koruza, zelenjavne paštete.

In na koncu: načrtujemo tudi dneve ali obdobja, ko ne bomo nič jedli. To je lahko le delni post (npr. do kosila ali večerje), lahko je celodnevni ali večdnevni post.

## Nakup in shranjevanje

---

Idealno je, če imamo lastni zelenjavni vrt in sadovnjak. Tako bomo natančno vedeli, kdaj, če sploh, smo zelenjavo in sadje obdelovali s kemikalijami. Vem, da so tisti, ki imajo to možnost, redki, navajam jo kot ideal, kateremu se poskušamo približati, in kot nekaj, s čimer bomo primerjali hrano, ki jo kupujemo.

Trgovine so dandanes nevarna mesta, prava minska polja. Mimogrede naletimo na kakšno lepo zapakirano, ofenzivno promovirano "mino", ki bo v vašem telesu naredila pravo razdejanje. Najbolje je, da nekaterih polic sploh ne obiskujemo. Pastem se bomo izognili in

veliko privarčevali, če bomo hrano čim manj kupovali v veleblagovnicah in če bomo kupovali po seznamu, sestavljenem na podlagi tedenskega načrta prehranjevanja.

## Nakup

Če hrane ne moremo pridelati sami in jo moramo kupovati, jo kupujemo od znanih pridelovalcev. Ne sme nam biti težko stopiti na tržnico, še manj vprašati prodajalca/prodajalko po dodatnih podatkih. Izberemo nekoga, ki že na prvi pogled pritegne našo pozornost: ima dovolj veliko izbiro izdelkov, je čist, urejen, ima videz kmeta. Povejmo, da smo pripravljeni postati redni in stalni odjemalec, a pred tem hočemo vedeti, kdo bo hranil nas in našo družino. Prosimo za naslov. Če nam ne zaupa naslova, tudi sam ni vreden zaupanja. Prodajalca je vredno obiskati in se prepričati, ali zares vse, kar prodaja, tudi sam pridelal. Preverimo, kakšen vrt ima, katero hrano prideluje in na kakšen način, ocenimo urejenost kmetije, skrb za vrt, sadovnjak, živali, okolje ... Naj se le pohvali s kakšnimi certifikati o kakovosti, diplomami, nagradami, pohvalnimi zapisniki inšpekcijskih služb ... Povprašamo ga, katere kemikalije uporablja, zakaj in kdaj. Pogledamo, ali morda obdeluje dva vrtova, enega za lastne potrebe, drugega za pridelavo zelenjave, ki jo prodaja. Ne smemo se zanesti na državne inšpektorje. **Nas** mora zanimati, kdo **nas** hrani. Nas mora zanimati, kdo odloča o našem zdravju in zdravju naših najbližjih. Morda bo kmet vesel ponujene pomoči. Odnos kmeta bo tudi povsem drugačen: vedel bo, da spoštujemo hrano, torej njegovo delo. Če en kmet nima vsega, izberemo še kakšnega dobavitelja. Več kot dveh ali treh ne potrebujemo. Več kot bo tako zahtevnih kupcev, več kakovostne zelenjave in sadja po nižjih cenah bodo kmetje pridelovali.

Na tržnici (ali npr. na spletu) je kar nekaj informacij o partnerskem kmetovanju in dostavi hrane na odjemno mesto.

Ko hrano kupujemo v veleblagovnicah, priporočam naslednje:

- Pozanimamo se o proizvajalcu zelenjave in sadja ali vsaj državi porekla, če tega podatka ni na deklaraciji.
- Preverimo kakovost in kupujemo čim bolj sveže in zdrave izdelke. Ne kupujemo delno pokvarjenega blaga (zelenjava, ki je zmečkana, je začela gniti, krompir, ki kali ali je zelen, ipd.).
- Kupujemo raje zamrznjeno ali posušeno kot konzervirano. Kupujemo zamrznjeno brez dodatkov (npr. začimb, omak), preverimo rok uporabe in proizvajalca.
- Kupujemo raje hrano, ki je konzervirana v steklenicah, kot tisto v pločevinkah.
- Pozorni smo na deklaracijo (nalepko). Nekoč so v hrano dodajali nekaj deset snovi za izboljšanje okusa in podaljševanje trajnosti, danes pa nekaj sto. Ob tem upoštevajmo, da različne kemikalije navajajo pod različnimi imeni, šiframi, okrajšavami, označbami, ter si ne delajmo iluzij, da bomo kdaj natančno vedeli, kaj kupujemo in v kolikšni meri je to nevarno za naše zdravje.
- Če kakšen izdelek kupujemo prvič in ima veliko sestavin, o katerih ne vemo ničesar, povprašajmo trgovca ali deklaracijo fotografirajmo (to omogoča skoraj vsak mobilnik) in doma preverimo. Če pogosto kupujemo (pol)pripravljeno ali neznano hrano, imejmo pri sebi seznam najnevarnejših dodatkov; nekaj najnevarnejših se je dobro naučiti na pamet.
- Kupujemo v trgovinah, kjer je veliko prometa, kjer se blago hitro obrača, kjer imajo urejene hladilnike, kjer so trgovci usposobljeni svetovalci. Povprašajmo, kdaj prihaja sveže blago, in tisti dan kupimo večje količine.

- Pri izbiri zelenjave in sadja uporabljajmo rokavice, in če koga vidimo, da jih ne, ga opozorimo.

Če se kdo odloča, ali bo kupil zdravju koristno ali cenejšo hrano, se bo pogosto kratkovidno odločil za slednjo. Morda boste rekli, da v tem trenutku tudi nima izbire. Ali pač. Pogosto prikazuje vrste pred vrati humanitarnih organizacij, ko ljudje čakajo na industrijsko pripravljeno hrano. Morda bi kdo lahko izstopil iz vrste pred Rdečim križem ali Karitasom in obiskal bližnjo kmetijo, pomagal kmetu in si za plačilo vzel hrano oziroma najel eno od številnih zapuščenih kmetij ali vsaj kakšno gredo in si sam pridelal hrano.

Organsko<sup>19</sup> pridelana hrana je dražja zaradi manjše uporabe kemikalij, kar pomeni bodisi manj pridelka bodisi več fizičnega dela, najpogosteje oboje. Manjša količina (ponudba) zvišuje ceno, po drugi strani tudi manjše povpraševanje ne stimulira proizvodnje organsko pridelane hrane, kar vpliva na manjše količine, in smo spet pri višji ceni. Če bi bilo povpraševanje večje in če bi država s subvencijami pomagala izboljšati naše zdravje, bi cene padle.

Kljub temu se nakup organsko pridelane hrane splača: zaužijemo manj pesticidov, herbicidov in drugih strupov ter več mineralov in vitaminov. Teza, da rastline vsebujejo približno enako količino koristnih snovi, ne drži. Na eni najuglednejših svetovnih univerz so ugotovili, da imajo enake kulture lahko zelo različne vsebnosti mineralov, pri nekaterih rastlinah so te razlike nekajkratne<sup>20</sup>. Kdor ima vrt, ve, kdaj je treba rastlinam dodati kalij ali železo, kdaj kalcij ali magnezij – rastlina preprosto ni dovolj zdrava.

Krompir, riž, testenine, stročnice so poceni hrana. Ob upoštevanju zdravstvenih koristi nista kakovostna domača zelenjava in sadje nič dražja od poceni izdelkov.

Mnogi bi veliko prihranili, če bi denar raje namenili za zdravo hrano kot za škodljive razvade (npr. kajenje, uživanje alkohola, sladkanih pijač, preslanih in premastnih prigrizkov). Ne pozabite, ti zneski niso majhni – za posameznika je to mesečno tudi sto in več evrov.

## Shranjevanje

V skoraj vseh trgovinah je možno sadje in zelenjavo preveriti z otipom in potem dati v nakupovalno vrečko. Hrano, ki jo kupimo, je najbrž kdo pred nami že pretipal, dotikali so se je skladiščniki, delavci, ki polnijo police, trgovci, ki prelagajo blago po policah ... Tudi sami smo odprli veliko vrat, se dotaknili vozičkov, denarja ... in naše roke niso čiste, morda so celo pravo leglo bakterij, virusov in drugih klic.

Zelenjavo in sadje takoj po prihodu iz trgovine očistimo na različne načine: z ozonom<sup>21</sup>, ki v 10 do 15 minutah uniči skoraj vse viruse, bakterije, glivice in odstrani veliko pesticidov ter drugih strupov, lahko uporabimo tudi koloidno srebro ali vodikov peroksid. Pri nekaterih vrstah zelenjave ali sadja (paprika, paradižnik, jabolka, limone ...) pomaga pranje z ekološkim milom, lahko si pomagamo tudi s sodo bikarbono.

---

<sup>19</sup> **Ekološko, biološko in organsko** – te tri oznake imajo enak pomen; označujejo živilo, ki je pridelano naravno in ustreza natančno določenim standardom. Ekološka živila so pridelana in predelana na naraven način, brez uporabe pesticidov, konzervansov, umetnih arom, barvil in gensko spremenjenih organizmov. Rastline rastejo na zdravih tleh, ki niso izčrpana zaradi intenzivne pridelave ter niso onesnažena s pesticidi in umetnimi gnojili. Ekološka pridelava temelji na naravnih metodah in kroženju snovi v ekološkem kmetijskem gospodarstvu, ekološka predelava pa na uporabi dovoljenih snovi in metod ter je, tako kot ekološka pridelava, zakonsko določena.

<sup>20</sup> [Http://njaes.rutgers.edu/pubs/bearreport/](http://njaes.rutgers.edu/pubs/bearreport/).

<sup>21</sup> Več o vsestranski uporabi ozona lahko preberete na [www.sitis.si](http://www.sitis.si).

Iz zelenjave, posebej listnate, je treba pred shranjevanjem odstraniti odvečno vodo. To najlažje naredimo s centrifugalnim strojem, ki je zelo učinkovita in poceni naprava. Vodo na drugi zelenjavi popivnemo s papirnato brisačo.

Za krajši čas živila shranjujemo v hladilniku (razen paradižnika, avokada, krompirja, česna, čebule, bučk, jajčevcev, paprike in skoraj vsega sadja) ali po navodilih. Pazimo na pogoje: svetlobo, vlago in zračnost, bližino druge zelenjave. Določena zelenjava po utrganju nadaljuje dozorevanje in sprošča etilen, ki za ljudi ni nevaren, pri drugi zelenjavi pa pospešuje kaljenje, propadanje ali izgubo klorofila. Tako npr. ni dobro hraniti sadja (skoraj vsega, razen citrusov in jagod), avokada in paradižnika skupaj z zelenjavo. Če hladilnik nima posebnih predalov, kjer je višja vlaga, zelenjavo zavijemo v vlažno krpo.

Popolnoma zdravo in svežo zelenjavo lahko **zamrznemo**. Pred zamrzovanjem jo lahko skuhamo, prepražimo ali kako drugače obdelamo.

Uporabljamo kakovostne posode oziroma vrečke, ki ne bodo pustile vonja v hrani ali v hrano oddale kakšne kemične substance. Posebej smo pozorni na plastične posode ali vrečke, ki ne smejo vsebovati zdravju škodljivih snovi. Preverimo oznako, ki označuje kakovost plastike. Zamrzujemo živila, ki so ohlajena najmanj na sobno temperaturo. Če je v sobi toplo, živila za nekaj časa položimo v hladilnik in šele potem v zamrzovalnik.

V zamrzovalnik hrano dodajamo postopoma in ne zamrzujemo naenkrat večjih količin, ker bo zamrzovanje prepočasno, zaradi česar hrana ne bo obdržala hranilne vrednosti in se bo hitreje pokvarila.

Pred zamrzovanjem iz vrečke ali posode odstranimo čim več zraka. Na tržišču je veliko vrečk in posod s sistemom za vakuumiranje.

Lomljiva peciva ali liste zelenjave zamrznemo posamično na pladnju, šele pozneje jih prenesemo v posodice. Podobno zamrzujemo testa za pice, kruh, sladice ipd.

Vsako pakiranje označimo z nalepko, na kateri je rok zamrzovanja, vsebina in stopnja pripravljenosti, npr. "grah, 5. 5. 2011, blanširan". Uporabimo nalepke ali lepilni trak, ki se ne bodo odlepili, in pišemo z alkoholnim flomastrom. Če uporabljamo vrečke za enkratno uporabo, lahko pišemo kar nanje.

Paketke zložimo po predalih, obrnjene tako, da takoj vidimo vsebino in rok uporabe ter je zamrzovalnik odprt čim krajši čas.

Če uporabljamo zamrzovalne omare, kjer je veliko predalov, je dobro imeti seznam zamrznjene hrane po predalih. Nekakšen "skladiščni karton" nam bo povedal, kaj imamo v katerem predalu, in nam bo tudi v pomoč pri načrtovanju nakupov in obrokov.

Hrano praviloma odtajamo v isti posodi, razen v primeru, ko bi vpila vlago (npr. testa, peciva ipd. prenesemo na vpojni papir ali krpo). Zelenjavo običajno pripravljamo (kuhamo, pečemo) brez predhodnega odmrzovanja.

**Dehidracija** (izsuševanje) je postopek, s katerim zelenjavi odvzamemo vodo, kar preprečuje razvoj mikroorganizmov. Če sušimo na zraku, pazimo, da sušenje poteka v senci ali v toplem, zračnem prostoru. Uporabljamo lahko tudi posebno napravo – dehidrator, v katerem kroži zrak, ki je segret na največ 68 °C. Če nimamo dehidratorja, si lahko pomagamo z navadno pečico, ki ima možnost pečenja z vročim zrakom. Segrejemo jo na največ 80 °C. Če želimo postopek pospešiti, pečico najprej segrejemo na 100 °C, ko pa hranilo izgubi večjo količino vode, temperaturo zmanjšamo na 70 °C. Če pečica nima vgrajenega sistema za odvajanje presežne vlage, občasno odpremo njena vrata.

**Pasterizacija** je toplotna obdelava živil na temperaturi med 75 in 95 °C. Hrana pri pasterizaciji ohrani veliko naravnega okusa, hranilne vrednosti kot tudi barvo in obliko. K **biološkimi načinom** shranjevanja spada kisanje zelja ali repe, pri čemer se razvijejo zelene mlečnokislinske bakterije, ki ustvarijo neugodno okolje za razvoj neželenih mikroorganizmov.

**Kemični način** shranjevanja prepreči ali pomembno zavre delovanje mikroorganizmov. Zelo znan postopek je soljenje, ker sol živilu odvzame vodo, ki je pogoj za razvoj mikroorganizmov. Med sredstva za kemično obdelavo sodijo tudi sladkor, kis, alkohol in druge kisline.

Vse postopke shranjevanja uporabimo ne glede na to, ali zelenjavo pridelamo sami ali jo v večjih količinah kupimo pri znanem kmetu.

## Priprava hrane

---

Če je katerih knjig na tržišču dovolj, so to kuharice<sup>22</sup>. Na tisoče brezplačnih receptov je na spletu<sup>23</sup>. Tudi če ne znate nobenega tujega jezika, je Googlov prevajalnik dovolj dober za pravilno prevajanje sestavin in postopkov.

Toda to ni razlog, da ne bom zapisoval receptov. Razlog tudi ne leži v tem, da je že brez receptov ta knjiga dovolj obsežna. Temeljni razlog je, da hočem posredovati napotke in ideje, kako boste sami ustvarjali odlične, zdrave in okusne jedi. Zlahka boste sestavili na stotine receptov, vrednih objave.

Vem, da bodo med bralci prehranski mojstri in tudi začetniki, takšni, ki ljubijo kuhanje in hrano, in takšni, ki jim je priprava hrane nujno zlo. Tako je pač pri vseh knjigah, kjer avtor piše za vse. Nekateri bodo našli veliko novega, drugi bodo le utrdili svoj prav.

V priporočilih bom upošteval, da ni treba v celoti izključiti dodanih maščob ali sladkorjev. Uporabljamo olja, ki imajo visoko točko dimljenja. Ko se olje začne dimiti, ga zavržemo. V primeru zdravstvenih težav (posebej srčno-žilnih) se izogibamo vsem dodanim oljem, avokadu in drugim maščobam, razen žlici lanenega olja. Tudi neslane hrane nam ni treba uživati. Kot že rečeno, hrano praviloma solimo, ko je že skoraj kuhana ali pred postrežbo. To seveda ne velja pri kuhanju testenin v slani vodi, vendar je tudi tu soljenje odvisno od časa kuhanja. Če testenine kuhamo dve minuti, lahko solimo na začetku, če pa jih kuhamo 10 minut, vodo solimo nekaj minut pred koncem. To je pomembno, če uporabljamo jodirano sol.

Najbolje je, da sproti pripravljamo sveže obroke, a to danes velikokrat ni izvedljivo. Poznam ljudi, ki vztrajajo pri vsejedstvu zaradi praktičnosti. Zrezek pripravimo v petih minutah, v približno enakem času pripravimo pire iz krompirjeve moke in skuhamo zamrznjeno zelenjavo. Če moramo zaradi pomanjkanja časa pripraviti polpete iz konzerviranega fižola, je to veliko večji približek naravnemu in zdravemu prehranjevanju kot opisana hrana ali hamburger iz prodajalne s hitro hrano.

Za pripravo zdravega kosila si moramo vzeti več časa: zelenjavo je treba oprati, očistiti, narezati, naribati, sesekljati, kuhati, pražiti ...

---

<sup>22</sup> Npr. Leane Campbell: Kitajska študija – Kuharica, Sitis, Maribor, 2013.

<sup>23</sup> Nekaj izbranih je tudi na [www.sitis.si](http://www.sitis.si). Svoje recepte lahko pošljete na [ivan@soce.si](mailto:ivan@soce.si) in jih bom objavil na svojem blogu z navedbo avtorja ali brez nje.

Mnogi pred kosilom nimajo časa za takšna opravila in si morajo pomagati z delno pripravo hrane za naslednji dan ali dva, celo tri dni vnaprej. Pravilno shranjena živila, čeprav le razrezana ali delno toplotno obdelana, ne bodo izgubila veliko svoje hranljivosti. Ker zdravojedci zaužijemo veliko mineralov, vitaminov in drugih zdravih hranil, si lahko privoščimo majhne izgube zaradi načina priprave.

Očiščeno in narezano zelenjavo shranimo v vakuumski posodi v hladilniku do dan ali dva. To je praktičen način večerne priprave hrane, ki počaka do naslednjega kosila. Če je treba, jo lahko delno toplotno obdelamo, tako da naslednji dan za kosilo porabimo bistveno manj časa. Živila čim manj časa kuhamo, pečemo ali drugače toplotno obdelujemo. Kolikor le lahko, jemo presno (surovo) zelenjavo in sadje. Bučke, cukini in korenček so npr. užitni surovi, zato jih tudi ni treba dolgo kuhati. Če hočemo, da svoj okus prispevajo drugim živilom, npr. juhi, zadošča 10 ali 15 minut.

Pred pripravo katere koli jedi najprej pripravimo vse sestavine (operemo, narežemo, sesekljamo), začimbe, nože, žlice za preizkušanje hrane, krožnik ali podstavek, kamor bomo odlagali pribor, tako da ničesar ne pozabimo in da imamo vse pri roki. Nekatere faze lahko opravimo že veliko prej (npr. rezanje čebule ali lupljenje krompirja, ki ga potem damo v vodo, da ne oksidira) in si tako olajšamo delo.

Tradicionalno je glavni obrok sestavljen iz juhe, glavne jedi, solate in sladice. Ostanimo tradicionalni, pri čemer lahko sladico uporabimo za popoldansko malico, solato za večerjo.

## **Juhe**

Za juhe uporabimo različno zelenjavo in tudi zrna. Od izbranih sestavin sta odvisna barva in okus juhe. Običajno bogatim zelenjavnim juham ne dodajamo preveč začimb, po potrebi pred serviranjem dodamo sojino omako z manj natrija ali/in sol. Pri juhah uporabljamo kajenski poper in kurkumo, ob serviranju ponudimo beli ali sečuanski poper, ki ni tako oster, ima pa boljši okus. Če uporabljamo zelenjavne jušne kocke ali druge začimbne mešanice, smo pozorni, ker mnoge vsebujejo natrijev glutamat in tudi druge kemikalije.

Juho kuhamo za več obrokov. Pri vsakem obroku okus in barvo juhe spremenimo z dodajanjem druge zelenjave in začimb. Juho lahko tudi zamrznemo. Vnaprej pripravljena juha, ki jo pojemo z malo kruha ali drugimi dodatki, in hitro pripravljena solata za predjed omogočata, da imamo več časa za pripravo glavne jedi, ki je ni treba nestrpnostno čakati s praznimi želodci, zato imajo možgani dovolj časa, da spoznajo, da nismo (hudo) lačni.

Recept za osnovno zelenjavno juho je preprost in najbrž vsem znan: prepražimo čebulo, por, česen, paprike različnih barv, dodamo vodo, zeleno, korenino peteršilja (še bolje pastinak), sladki krompir, korenček (lahko rumeni, rdeči), kakšen cvet cvetače, brokolija, nekaj stročnic (dolga vigna, mladi fižol, grah), bučke, paradižnik, zelje in druge zelenjave, pri čemer nobena ne prevladuje, da bi lahko juho imenovali po tej zelenjavi ali bi imela okus po njej.

Prepražena zelenjava (posebej čebula in paprika) ima drugačen okus kot kuhana, a to še ne pomeni, da vam ne bi bila bolj všeč samo kuhana. V tem primeru vse sestavine vrzite v vodo in kuhajte, kar je sicer veliko lažje in hitreje, okus pa ne bo nič slabši. Če bo v juhi npr. kakšna stročnica in brokoli, bomo stročnice dali v vodo takoj na začetku, medtem ko bo brokoli prišel na vrsto kasneje. Za zgostitev lahko skuhamo krompirjev pire (nekaj krompirjevih lističev v nekaj minutah skuhamo in pretlačimo), lahko pa uporabimo tapioko, riževo ali krompirjevo moko, lanena ali chia semena.

Pri naslednjem obroku lahko zelenjavno juho jemo takšno, kot je pripravljena, oziroma ji primešamo dodatke, ki jih pripravimo v nekaj minutah:

- pire iz krompirja, korenja, graha, cvetače, bučk, brokolijske,
- testenine (rizoline), riž, rdečo lečo,
- prepražene gobice,
- nekaj paradižnika (svež paradižnik, paradižnikovo mezgo) in sok limone,
- ali pa jo zmiksamo s paličnim mešalnikom in morda dodamo nekaj rastlinske smetane.

Juha bo imela vsakič poponoma drugačen okus in videz. Če se bomo še poigrali z začimbami: dimljena paprika, karijem, origanom, koprcem ..., bo imela juha vsakič drugačen okus.

Kremne juhe spreminjamo z dodajanjem začimb, čili omak, cvetov čemaža, smetane ...

Lahko tudi kombiniramo: če imamo ob glavni jedi špinačni pire, nekaj špinače dodamo v juho. Tako bo obrok povezan, juha bo videti zelena in okus špinače bo uvod v glavno jed.

V trenutku imamo recepte za najmanj 30 različnih juh. Le malo poguma in volje potrebujemo.

Juhe okrasimo s peteršiljem, drobnjakom, posušenimi cvetovi, lističi začimb, ocvrto čebulo, nekaj kapljicami olja ali rastlinske smetane. V juho lahko dodamo tudi sončnična ali bučkina semena, dovoljeno je vse, kar ustreza vašemu okusu. Za užitek si lahko pripravite krutone, popečene kruhke, domače krekerje.

Druge juhe so namenske: fižolova, dalova, gobova, čemaževa, porova, cvetačna, brokolijeva, čebulna, porova, špargljeva ipd. Način priprave je v osnovi enak, le zmanjšamo količino druge zelenjave in bistveno povečamo količino živila, po katerem naj bi imela juha okus.

Receptov za vsako od juh na spletu ne manjka. To, kar je za nas pomembno, je, da imate pregled, koliko juh pripravite z enim samim receptom. Če so zelenjavne juhe dovolj goste, so pravzaprav enolončnice. Z dobrim kruhom so odlična večerja.

Juhe kuhamo pri najnižjih temperaturah in najkrajši čas. Če se mudi, zvišamo temperaturo in tako skrajšamo čas kuhanja, če pa se ne mudi, kuhamo dalj časa na nižji temperaturi (okrog 80 °C). Pazimo, da zelenjava ni preveč kuhana. Vse, kar je v juhi (razen morda krompirja ali stročnic), je užitno surovo. Če imamo dober blender, lahko kar nekaj juh pripravimo samo z miksanjem.

## **Glavna jed**

Glavno jed običajno pripravimo iz osnovnega (nosilnega) živila, h kateremu priložimo omako (polivko, haše) in/ali pire.

**Osnovna živila**, ki jih lahko uporabimo za glavno jed:

- riž (beli, rdeči, črni, rjavi in v vseh kombinacijah),
- kvinoja (rdeča, bela in v kombinacijah),
- stročnice (leča, fižol, bob, soja, grah, čičerka),
- testenine (nejajčne) iz katere koli moke, vseh vrst, oblik in barv, z vsemi dodatki (špinača, paradižnik ...),
- krompir (različne sorte, pripravljene na različne načine), sladki krompir in topinambur,
- navadna polenta in bela polenta, ki jo pridobivajo iz bele koruze (dodatki: posušeni paradižniki, olive, koruza, ocvrta čebula ...),
- kruh (pšenični, ovseni, koruzni, rženi, pirin, ajdov, tefov; dodatki: posušeni paradižnik, olive, konoplja, zrna ...),
- bulgur,
- kuskus,
- testa z različnimi sestavinami in za različne namene (pice, pite, ocvrtki ...),

- kosmiči: sojini, ovseni, riževi, tefovi in drugi različnih granulacij;
- tofu, sejtan, tempeh.

Neverjetno okusni so zrezki (hlebčki, polpeti, burgerji) iz riža, kvinoje, stročnic ali krompirja. Poleg osnovne sestavine dodamo prepraženo čebulo in česen, sveže naribane bučke, korenček, na drobno narezano rdečo papriko, semena, arašidovo maslo, kosmiče, krušne drobtine, za povezavo pa namočena chia ali lanena semena. Nič ni narobe, če kakšna sestavina manjka ali če kakšno dodamo po svojem okusu. Oblikujemo lahko enako maso kot za čevapčiče, lahko jih pečemo v pekaču za mafine, v vsakem primeru na zelo malo maščobe. Zrezke najraje pečemo v pečici brez maščobe.

Tudi pri zloženkah smo inovativni. Poznamo lazanjo (plasti iz testa) in musako (plasti iz krompirja), lahko uporabimo tudi plasti iz bučk ali melancan. Lahko smo še bolj inovativni in za spodnjo plast namenimo npr. trdo (utrjeno s kakšnim zgoščevalcem) polento, za zgornjo plast pa uporabimo riž.

Enako polivko lahko uporabimo za lazanjo, musako ali kaj drugega in bo imela jed vsakič drugačen okus, še zlasti če v eno plast dodamo npr. pečeno papriko, pečene melancane, špinačo, blitvo ...

**Omake (polivke, haše)**, ki jim z različnimi sestavinami ali drugačnim razmerjem med obstoječimi spreminjamo okus, barvo, teksturo in tudi hranljivost.

Za omake uporabimo: čebulo, por, česen, paprike, bučke, melancane, korenje (rdeče, rumeno), zeleno, gobe (beli ali rjavi šampinjoni, šitake, ostrigarji, jurčki, lisičke), cvetačo, brokoli, ohrovt (navadni in brstični), koruzo, vse stročnice (leča, fižol, bob ...), šparglje, blitvo, špinačo, zelje (vseh vrst), paradižnik, koruzo ...

Če želimo omako narediti, da je podobna hašuju, vanjo dodamo sojine kosmiče, kuskus, zdrobljen sejtan (drobljenec).

Omaka je lahko z malo dodatka odlično polnilo za bučke, melancane, paradižnik, papriko, čebulo. Preprosto jo primešamo k izdobljenim delom tistega, kar bomo polnili, prepraženim na čebuli, ter po želji dodamo kvinojo, riž, bulgur ... Napolnimo in pečemo v pečici.

**Pireji** so čudovit del obroka. Poskrbijo za sočnost, dopolnijo okuse in povežejo osnovno živilo z omako. Naj vas samo spomnim, da pire delamo iz krompirja, korenčka, graha, špinače, sladkega krompirja, topinamburja, fižola, pastinaka, cvetače, brokolija, bučk, melancanov ...

Vsak pire ima svojo barvo in svoj specifičen okus, ki ga lahko spreminjamo z dodajanjem zelišč ali drugih začimb. Nekatere pireje lahko pripravimo mešano: odličen pire je iz navadnega krompirja in rdečega fižola ali pa graha in sladkega krompirja. Pire bo okusnejši, če živila ne razkuhamo v veliko vode, s čimer bi izgubilo veliko hranil. Iz večine pirejev, ki jih precedimo, lahko z aparatom za smetano z bombicami delamo prečudovite penaste mase.

Število kombinacij osnovnih živil, omak in pirejev gre v milijone. Popolnoma različne obroke dobimo z:

- istimi osnovnimi živili in različnimi omakami,
- istimi omakami in različnimi osnovnimi živili ali
- istimi omakami in istimi osnovnimi živili ter različnimi pireji.

Če številnim kombinacijam dodamo različne solate, do konca življenja ne bomo uspeli preizkusiti vseh možnih kombinacij popolnih zdravih obrokov.



## Solate

Navajeni smo, da je solata nekakšen nebodigatreba dodatek h glavni jedi, ker tako dobimo vsaj malo zelenjave. Solate, ko se jih naučimo pripravljati drugače, so lahko čudovita predjed ali celo glavna jed za kosilo ali večerjo. Pri solatah smo lahko neizmerno ustvarjalni. Vanje lahko dodamo: listnato solato, koruzo, olive, čebulo, paradižnik, papriko vseh barv, kvasne kosmiče, grah, vloženo pečeno papriko, artičoke, rdečo peso, zelje, avokado, pražene pinjole, indijske oreščke, orehe, pomaranče, krutone, kuhano kvinojo, bulgur, kuskus, fižol, čičerko, kuhano cvetačo, brokoli, kuhan riž, špinačo, jabolko, posušeno sadje (slive, rozine). Če želimo dodamo koščke mariniranega (morda tudi pečenega) trdega tofuja, sejtana, tempeha ... Vzamemo še kos koruznega kruha in tako bogata solata bo nasitila vsakogar. Kakšno razkošje barv, okusov, kombinacij.

Nekatere sestavine pripravimo nekoliko drugače: iz rdeče redkvice ali kumaric naredimo male kroglice, iz bučk ali korenčka "špagete". Uporabimo rumeno in zeleno bučko, beli in rumeni koren, rdečo in belo čebulo. Vse to izjemno popestri videz in okus, zato bo solata videti zelo razkošna.

Polivke za solate so zgodba zase. Če smo naveličani klasičnega: 3 žlice olja, 1 žlica kisa, ščepec soli, poskusimo tole: 3 žlice oljčnega olja, 3 žlice nevtralnega olja (npr. arašidovo), 1 žlica dišečega sezamovega (orehovega, bučnega, arganovega ipd.) olja, 2 žlici belega balzamičnega kisa, 1 žlica limone, 1 žlica jabolčnega soka, 1 žlica gorčice Dion, 1 čajna žlica sladkorja, na drobno narezana šalotka, mleti česen, sol, poper. Po okusu lahko dodamo žlico ali dve vina, morda malo čilija, sojine omake, vasabija ... Ko najdemo pravi okus polivke, jo popravimo in naredimo v večji količini, tako da zadošča za cel teden. Ne bo se več zgodilo, da je en dan premalo, drugi dan preveč kisa (ali olja), da je solata preslana ipd. Takšna polivka polnega okusa bo iz še tako prazne solate naredila kulinarični užitek, ki ga boste z lahkoto pripravili.

Če želite polivko brez olja, poskusite z enakimi sestavinami, le izpustite olja ali uporabite manjšo količino najbolj aromatičnega.

Na solato pred serviranjem potrosimo pražene pinjole, bučna ali sončnična semena, orehe ...

## Namazi

Za zajtrke, večerje in malice ali celo za predjedi so namazi idealna rešitev. Doma smo nad namazi navdušeni in pogosto navdušujemo svoje goste. Vsak namaz ima svoj izrazit okus in drugačno barvo. Isti namaz na različni podlagi in z malimi dodatki je že nova izkušnja. Za druženje ni boljšega kot "finger food" z različnimi namazi. Kruhke pripravimo za velikost dveh, največ treh zalogajčkov. Če uporabljamo toaste, kupimo različne: pirine, bele, koruzne, polnozrnat. Običajno odrežemo rob ter jih narežemo na trikotnike, pravokotnike, kroge ali celo v obliki zvezdic, srčkov, odvisno od tega, kakšne modele imamo. Na namiznem žaru jih malo popečemo, da postanejo bolj krhki.

Bistvena sestavina vsakega namaza je mazivo (masla ali olja iz sezama, arašidov, orehov, oliv, avokada). Potrebujemo še osnovno živilo (čičerka, gobe, artičoke ...) ter začimbe: sol, limono ali limeto, poper, kumino, peteršilj, koriander, popečene pinjole, oreške, semena. Vse sestavine zmeljemo v multipraktiku. Pred serviranjem okrasimo s semeni svetlega ali črnega sezama, maka, kolobarčki pora, narezano šalotko, peteršiljem, drobnjakom, meliso, poprovo meto ...

Sveže pripravljen namaz je v hladilniku 4 do 5 dni, čas podaljšamo, če ga hranimo v posodi brez zraka. Namaze lahko zamrznemo.

V naši družini so najbolj priljubljeni: humus, čebulni, paradižnikov, gobov, fižolov, tofujev, cvetačni, melancanov, artičokin, olivni, avokadov, domači načo, pindžur, ajvar, arašidovo maslo. Večino namazov lahko uporabimo kot dodatek k testeninam.

Namazni so lahko tudi sladki, med najbolj priljubljenimi sta namaza iz makadamijskih oreškov in lešnikov.

Ko enkrat obvladamo tehnologijo priprave namazov, imamo vsak namaz pripravljen v 15 minutah.

### **Prigrizki**

Prigrizki so, če smo strogi, prehransko nepotrebni. So zabavni, hrustljavi, zato poskrbimo, da so tudi koristni.

Prigrizki so najpogostejše oreščki: orehi, lešniki, mandeljni, pistacije, indijski oreščki, pinjole makadamijevi oreščki. Kot prigrizke uporabimo posušeno sadje, pokovko, krekerje, čipse, ki jih sami pripravimo iz koruzne ali druge moke. Koruzne tortilje razrežemo na 16 trikotnikov, jih obložimo s kečapom, čebulo in česnom v prahu, kajenskim poprom, dodamo rastlinski sir in jih popečemo v pečici. Enako naredimo s pita kruhom.

Prigrizki so tudi čipsi, ki jih pripravimo v dehidratorju ali v pečici pri nizkih temperaturah iz ohrovt, krompirja, pastinaka, topinamburja, tapioke.

Malo se lahko poigramo in npr. blanširane lešnike ali mandeljne namočimo v agavinem sirupu, kateremu smo dodali vasabi ali čili v prahu in poper, da smo dobili sladkast in oster okus, ter jih popečemo v pečici. Zelo okusna je kuhana in ohlajena čičerka, ki jo popražimo v pečici z izbranimi začimbami.

### **Sladice**

Pravijo, da so sladice glavni del kosila: če jih ni, je kosilo nepopolno; če so slabe, ga pokvarijo; če so dobre, pa so vrhunec užitka in si zaradi njih zapomnimo celotno kosilo. Najboljše sladice so iz sadja. Če nismo preveč zahtevni, je odlična sladica kos svežega sočnega, sladkega sadja. Tudi kompoti so dobra izbira. Hitre in odlične sladice so domače marmelade, pite ...

Druge sladice so lahko enako preproste: suho sadje (fige, slive, rozine, marelice, dateljne, brusnice) in prepražene mandeljne (in/ali lešnike, orehe) narežemo na drobne koščke (ali zmeljemo v multipraktiku), dodamo malo javorjevega ali agavinega sirupa, kuhamo na rahlem ognju, da masa postane lepljiva. Po želji lahko dodamo kakšno žličko rjavega sladkorja (zaradi okusa po karamelu), kardamom, lupinico pomaranče. Ko se zmes ohladi, oblikujemo kroglice ali pravokotnike, ki jih povaljamo v kokosovo moko ali zmlete pistacije.

Odlične sladice pripravimo iz zamrznjenega sadja, do gladkega sesekljanega v blenderju. Serviramo ga samostojno kot sladoled, še lepše je ob karamelizirani popečeni banani z rastlinsko stepeno smetano.

Za zahtevnejše je veliko receptov za peciva in torte brez masla, smetane, mleka ali jajc.

### **Drugo**

**Jogurti:** v dobro založenih trgovinah lahko kupimo jogurte iz rastlinskega mleka, lahko jih pripravimo tudi sami. Zaradi visokega deleža beljakovin so najpogostejši sojini jogurti, doma pa si lahko pripravimo tudi jogurte ali kefirje in drugih vrst rastlinskega mleka. Zanimiv približek jogurtu je napitek iz treh mandarin in dveh žlic olupljenih konopljinih (sezamovih, mandljevih) semen, ki jih v blenderju zmeljemo do gladkega.

**Zelene pijače (zeleni kašasti sokovi):** v blenderju do zelene gladkosti zmeljemo zelene dele rastline (zelje, špinačo, blitvo, rukolo, ohrovt, regrat, liste brokolija, rdeče pese ...), banane za viskoznost in okus, drugo sadje za okus (grozdje, dateljne) in vodo, s katero uravnavamo

gostoto soka. K tej pijači lahko dodajamo kalčke, rastline v prahu (alge, konopljo, pšenične travo ...). Zelene pijače so zelo uporabne za zajtrk. O koristnosti teh sokov je napisanih veliko knjig, nekaj jih najdete v popisu literature.

**Zelenjavno sadni sok:** sveže pripravljen sok iz organsko pridobljenega sadja in zelenjave je lahko celovit obrok. Doma ga najpogosteje pripravljamo iz pol kilograma pomaranč, pol kilograma korenčka, za pest velike rdeče pese, polovice enako velikega gomolja zelene in koščka ingverja. Okus prilagajate z jabolki, listi peteršilja, limono, kakšnim sladilom.

Zdaj, ko smo na grobo predstavili ideje za osnovne jedi, poskusimo še sestaviti obroke oziroma odgovoriti na vprašanje kaj jesti za zajtrk, kosilo, večerjo in malice.

**Za zajtrk:** doma narejeno granolo, polnozrnati kruh z različnimi namazi, zelene kašaste sokove, jogurte z dodatki sadja in kosmičev, domačo mešanico muslija (koruzni kosmiči, ekspaniran riž, kosmiči ovesa, riža, tefa, mleto laneno seme, amarant, suhe brusnice, rozine, goji jagode, orehi) z rastlinskim mlekom ali jogurtom. Pri zajtrku je pomembno, da zaužijemo hrano iz sestavljenih (počasnih) ogljikovih hidratov z veliko vlakninami, zato so izjemno primerni namazi iz stročnic.

**Za kosilo:** škrobna živila, omaka, pire, solata, sladica.

**Za malico:** sveže sadje, zelena pijača, sveže pripravljen zelenjavno sadni sok, sladica, namazi na popečenem kruhu... Za malico so primerni deli kosil ali večerij, vendar v manjših količinah in brez prilog ali zgolj priloge.

**Za večerjo:** bogate solate, enaka osnovna hrana kot za kosilo, le brez prilog in morda v manjši količini, lahko je hrana, ki je za zajtrk ali malice. Pri večerji pazimo, da ne jemo težke hrane in da ne jemo prepozno.

Iskreno upam, da sem ponudil nekaj idej, kako poenostaviti delo pri pripravi zdrave hrane.

Kot ste videli, potrebno je malo samozavesti, radovednosti in želje biti zdrav.

Najpomembnejša odločitev je, katero hrano pripraviti, nekaj znanja o pripravljanju osnovnih živil ter ljubezni, da to hrano združimo v okusno celoto. Vaš trud bo bogato poplačan.

\*\*\*

*Ivan Soče: PREHRANSKA MEDICINA*

*Iz knjige: Hipokrat je bil kuhar - Poti iz medicinskih in prehranskih zablod*

*Založnik: SITIS, d.o.o., Jucova ul. 3, Maribor*

*www.sitis.si; www.hipokratjebilkuhar.si*

*Tel.: 02 / 421 33 33; E-mail: sitis@sitis.si*

*Za založbo: Leo Soče*

*Lektura: Prevajanje za vas, Boštjan Grošelj, s.p.*

*Vse pravice pridržane.*

*Brez pisnega dovoljenja založnika je prepovedano reproduciranje, distribuiranje, javno predstavlanje, predelava ali druga uporaba avtorskega dela ali njegovih delov v kakršnem koli obsegu ali postopku, v številni tudi fotokopiranje, tiskanje ali shranjevanje oz. obdelavo v elektronski obliki, v okviru določil Zakona o avtorskih in sorodnih pravicah.*

# Recepti

---

## Masoor juha

Sestavine:

200 g masoor dala (rdeče leče)  
12 dcl zelenjavne jušne osnove  
1 velika čebula  
3 stroki česna  
1 kubični centimeter naribanega ingverja  
2 manjša korenčka, naribana  
žlička korianderja  
žlička kurkume  
½ žličke kajenskega popra  
½ žličke cimeta  
¾ žličke kardamoma  
žlička kumina  
paradižnikova omaka  
peteršilj ali sveži koriander

Po potrebi še voda, poper, sojina omaka – po okusu lahko tudi malo limone.

Rdečo lečo dobro operemo, lahko tudi za nekaj ur namakamo. Ocedimo.

Na drobno nasekljano čebulo prepražimo, dodamo narezan česen in nariban ingver. Pražimo nekaj sekund in dodamo začimbe v prahu. Ko se razvijejo vonjave, dodamo nariban korenček in masoor dal. Zalijemo z vročo jušno osnovo in kuhamo približno 20 minut. Nekaj minut pred koncem dodamo paradižnikovo omako.

Če je potrebno, juho malo razredčimo in po okusu dodamo poper in sojino omako z manj natrija. Morda boste uživali tudi v okusu limone, a dodajte le nekaj kapljic, da ne izničite okusa cimeta in kardamoma, ki juhi prispevata tako čaroben okus.

## Cesarska kitajska juha



Marsikaj ne vem o tradicionalni kitajski medicini, nikoli pa ne bom zvedel, če so kitajski cesarji jedli boljšo juho, kot jo kuham jaz. Zagotavljam pa vam, da je vredna cesarske mize. Preverite.

Pripravim: 150 g različne zelenjave: korenček, por in zeleno narežem na tanke palčke, drugo zelenjavo pa na manjše kose: sojine kalčke, brokoli, kitajsko zelje, koruzo, 4 kitajske gobe "mu err", (v topli vodi namakam 10 minut, potem narežem samo mehke dele), žličko naribanega ingverja, steklene rezance (50g), bambus (50g), riževino (1-2 žlici), rižev kis (1-2 žlici), tamarind pasto (1 mala kavna žlica) sojino omako Tamari (3-4 žlice), rižev moko (1-2 žlici), čajno žličko kajenskega popra, kokosovo olje (2 jedilni žlici), liter vode. V voku segrejem kokosovo olje, dodam zelenjavo in pražim 3-4 minute. Dodam vodo, vino, kis in sojino omako. Kuham 5 minut. V kozarcu hladne vode dodam moko, premešam in počasi vlivam v juho. Kuham še 5 minut. Dodam steklene rezance in kuham še minuto – dve. Ob juhi ponudim še sojino omako, kis, poper in čili.

## Čičerkina juha



Sestavine:

250 g čičerke

1 čebula

3 žlice narezanega peteršilja

4 stroki česna

1,5 l jušne zelenjavne osnove

1 žlica rdeče paprike

150 g krompirja

100 g sladkega krompirja (ali korenčka)

100 g pelatov

1 žlica mediteranskih začimb (origano, melisa, bazilika ...)  
2 žlici arašidovega olja  
sol in kajenski poper  
5-6 žlic prepraženih kock kruha

Čičerko operemo, čez noč namakamo v mrzli vodi. Vodo ocedimo, čičeriko operemo. V loncu zavremo 1,5 vode in dodamo čičeriko. Kuhamo, da čičerka postane mehka. Vodo odlijemo, lahko pa v tej vodi dodamo 2-3 zelenjavne jušne kocke in pripravimo odlično jušno osnovo. Segrejemo olje, dodamo čebulo, peteršilj, stisnemo česen in pražimo. Dodamo krompir in sladki krompir in pražimo minuto – dve. Dodamo mleto papriko, zelišča, paradižnik, čičerko, jušno osnovo in kuhamo še 15 minut. Zmiksamo, a ne preveč. Posolimo in popopravimo. Ko postrežemo, v krožnik dodamo krušne kocke.

## Artičokina paella

Poskusili smo enega od receptov iz nove knjige ŠKROB JE REŠITEV. V receptu sicer piše, da je za 8 porcij, pri nas smo štirje pojedli vse. Morda Američani imajo drugačna merila, morda je bilo tako dobro, da smo malo pretiravali.



Artičoke in rjavi riž dajo naši paelli fantastično teksturo in okus. Ščepec žafrana doda barvo in pridih zemlje, ki se popolnoma sklada z artičokami. Pazljivo pri uporabi, saj pušča barvo.

**PRIPRAVA: 30 MINUT, KUHANJE: 40 MINUT,  
POČIVANJE: 5 MINUT, ZA 8 PORCIJ**

Sestavine:

1 skodelica rjavega riža  
2 skodelici vrele vode  
2 1/3 skodelice zelenjavne jušne osnove

1 čebula, narezana na koščke  
2 stroka česna, zdrobljena ali sesekljana  
¾ skodelice na trakce narezane zelene paprike  
¾ skodelice na trakce narezane rdeče paprike  
1 zavitek (280 g) zamrznjenega mladega limskega fižola, odtajanega  
2 manjša paradižnika, narezana na koščke  
1 čajna žlička posušenega origana  
¼ čajne žličke morske soli  
1/3 čajne žličke zdrobljenega čilija  
Ščepec žafrana  
1 konzerva (400 g) srčkov artičok v slanici, odcejenih in razpolovljenih  
1 skodelica zamrznjenega graha, odtajanega

Riž dajte v skledo in ga prelijte z vrelo vodo. Pokrijte in pustite mirovati 20 minut, vmes pa pripravite ostale sestavine. Po 20 minutah vodo odlijte in dajte riž na stran.

V kozici do vretja pogrejte zelenjavno jušno osnovo. Tretjino skodelice vlijte v vok ali večjo ponev z višjim robom. Dodajte česen in čebulo ter mešajte na srednji temperaturi, dokler se čebula rahlo ne zmehča, torej okoli tri minute. Vmešajte papriko, fižol, origano, sol, zdrobljen čili, žafran ter riž in preostalo jušno osnovo. Ko zavre, znižajte temperaturo, pokrijte in kuhajte 30 minut. Vmešajte artičoke in grah.

Odstavite s štedilnika, pokrijte in pustite pet minut stati, nato pa postrezite.

## Rdeči riž z rdečo omako

Rdeči riž zanesljivo in učinkovito znižuje holesterol in je odličen za krvožilni sistem.

Prodajajo ga tudi v obliki prehranskih dopolnil, mi pa ga pripravljamo takole:

200 gramov riža operemo in namakamo eno uro, nato ga dobro odcedimo, kar je sicer pravilo pri vseh vrstah riža, če ga bomo na začetku pražili. V ponev damo žlico riževega olja in ko se segreje, dodamo kavno žlico srednje pekoče curry paste. Ko zadiši, dodamo riž, minutko – dve pražimo in potem dodamo 4 dcl vroče vode in žlico sojine omake Kikkoman.

Kuhamo 20 minut, dodamo pest rozin, pest srednje grobo narezanih, prej blanširanih in praženih mandljev. V skuhan riž dodamo še sok ene pomaranče in pustimo počivati nekaj minut. Okrasimo s peteršiljem in rezino pomaranče.

### Rdeča omaka

Najprej v alu folijo zavijemo 5 dolgih rdečih paprik in en melancan, ki ga pred tem na večjih mestih prepikamo, ter damo v pečico za eno uro na 180 stopinj. Pečene paprike in melancan olupimo in odstranimo semena. Mimogrede: tako pripravljen melancan uporabljamo za namaz baba ganuš. Dve veliki čebuli, en velik por in tri stroke česna pražimo na srednjem ognju 20 minut, dodamo posušene narezane paradižnike, narezano pečeno papriko in melancan ter na koncu paradižnik – pelate. Omako malo solimo, dodamo rdečo sladko mleto papriko ter kuhamo še 10 minut na rahlem ognju. Ob serviranju omako okrasimo s češnjem paradižnikom, listi bazilike in peteršiljem.

## Pražen riž, pražena blitva

Potrebujemo kilogram blitve, ki ji odstranimo bela stebila, jo na grobo narežemo in na pari kuhamo približno 3 minute. Če uporabljamo tudi stebila, najprej kuhamo 3 minute stebila in potem dodamo še zeleni del. Dodamo  $\frac{1}{4}$  skleda mandljeve moke (fino mleti mandlji),  $\frac{1}{2}$  žličke česna v prahu, ščepec morske soli in malo svežega popra. Tako pripravljeno maso lahko uporabimo kot prilogo ali nadev (npr. za pico). Namesto blitve lahko uporabimo špinačo.

Skodelico dolgozrnatega rjavega riža pražimo 3 – 4 minute. Mešamo ves čas, dokler ne zadiši. Dodamo: 3 skodelice jušne osnove, 2 manjša sveža olupljena paradižnika brez semen ali 2 žlici paradižnikove omake, manjšo čebulo narezano na koščke,  $\frac{1}{2}$  žličke mlete kumine,  $\frac{1}{2}$  žličke česna v prahu, ščepec morske soli, malo sveže mletega popra. Ko riž zavre, zmanjšamo ogenj, občasno premešamo, razrahljamo in pustimo, da riž vpije tekočino. Postrežemo skupaj s praženo blitvo.

## Zelenjavni pilav

Zelenjavni pilav je mešanica začinjene zelenjave z rižem. To je odlična jed za kosilo, v manjši količini pa je prečudovita predjed.

Sestavine

Za riž:

- 2 skodelici basmatega riža
- 3 – 4 skodelice vode
- 3 žlici olja
- 1 žlička semen kumina
- 1 manjši lovorjev list
- 4 klinčki,
- 1 cimetova palčka zlomljene na 4 dele velikosti 1 x 2 cm
- 1 žlička soli

Za zelenjavo:

- 3 žlice olja
- 1 žlička semen kumina (jeera)
- 1 srednje velik krompir, nasekljan na manjše kocke
- 1 srednje velik sladki krompir
- 1 manjši korenček, narezan na kolobarje
- 1 skodelica cvetače, narezana na majhne koščke
- 1 strok pora velikosti 10 cm s premerom 1,5 do 2 cm
- 1 skodelica zamrznjenega graha
- 1 zelena paprika, narezana na večje koščke
- 1 rumena paprika, narezana na koščke
- 1 žlička naribanega ingverja
- 1 žlička soli
- $\frac{1}{2}$  čajne žličke garam masale
- $\frac{1}{2}$  žličke kajenskega popra
- 1 žlica limoninega soka



Za okras:

2 žlici na drobno narezanega svežega koriandra

Priprava riža:

Segrejemo olje. Naredimo test z eno kumino. Ko začne pokati je olje dovolj vroče. Dodamo kumin, klinčke in cimet, lovorjev list (mi ga običajno ne dajemo) in mešamo nekaj sekund. Dodamo riž in intenzivno mešamo 1 – 2 minuti. Dodamo vodo in sol, znižamo temperaturo, pokrijemo in pustimo kuhati približno 10 minut, da riž vpije vodo. Na koncu razrahljamo z vilico, poberemo klinčke, cimet in lovorjev list.

Priprava zelenjave:

Običajno uporabljamo vok. Olje segrejemo (naredimo test z eno kumino), prepražimo kumino in dodajamo zelenjavo glede na potreben čas za kuhanje: krompir, sladki krompir, korenček, cvetača, por, paprika in na kocu brokoli in grah.

Najprej pražimo krompir in mešamo 2 minuti, dodamo cvetačo in korenje mešamo 2 minuti. Nato dodamo vse druge sestavine razen brokolija in graha. Če je potrebno dodamo nekaj kapljic vode. Kuhamo, dokler ni zelenjava skuhana oz. ko voda izhlapi.

Dodamo garam masalo, kajenski poper, po potrebi sol in limonin sok.

V zelenjavo damo riž in nežno premešamo, da se riž pobarva. Pustimo pokrito nekaj minut. Ko postrežemo potrosimo s svežim koriaderjevimi listi (lahko tudi peteršilj). Ponudimo še dodatno limonin (lahko limetin) sok.

## Cajunski riž

Za 4 osebe potrebujemo:

1 velika čebula

2 stroka česna

1 velika zelena paprika

300 g basmati riža

400 g rdečega fižola prej kuhanega ali iz pločevinke (lahko čičerka, zaradi rdeče barve priporočam rdeči fižol)

300 do 400 g pelatov, odvisno od okusa

4 jedilne žlice javorjevega ali agavinega sirupa

1 žlica olja

3 dcl zelenjavne jušne osnove (po potrebi dodamo)

2 žlički cajunskih začimb. Namesto kupljene mešanice običajno uporabim: sladko rdečo mleto papriko, čili, kajenski poper, kumin, origano, timijan, semena gorčice, kurkumo).

Riž operemo in namakamo 30 minut, odcejamo pa 60 minut. Na olju prepražimo čebulo in česen, dodamo papriko in še začimbe. Ko zadiši dodamo jušno osnovo in pelate. Dodamo riž in javorjev sirup. Kuhamo 5 minut, dodamo fižol in kuhamo še nekaj minut, da se okusi premešajo. Potrosimo s svežim peteršiljem ali koriandrom.

Opomba: Cajunski (beremo: kajdžanski).

# Tempura, pakora, čebula bhaji

## Tempura

Tempura je ocvrta zelenjava in je ena najbolj znanih japonskih specialitet. Za pripravo potrebujemo različno zelenjavo, olje in omako ter nekaj spretnosti.

### Zelenjava

Melancan (1 cm kolobarji, razrezani na 4 dele),

Stročji fižol (če je dolg, ga razrežemo na pol),

Brokoli (cvetovi naj bodo za en zalogaj),

Korenček ali sladki krompir (narezan na palčke v velikosti fižola)

Cvetača (cvetovi naj bodo za en zalogaj),

Čebula (narezana na kolobarje, če so večji jih razpolovimo).

Če je zelenjava mlada in sočna, jo ne blanširamo, prav tako tudi ne melancanov in čebule.

Uporabimo lahko tudi drugo zelenjavo (gobe šitake, ostrigarje ... in tudi sadje (marelice, breskve...)).

### Testo za tempuro

Testo pripravimo neposredno pred uporabo. Uporabimo ledeno hladno vodo, ki ji počasi dodajamo približno 150 g moke. Moka je lahko pšenična tip 850 ali 500, lahko je riževa moka ali pa mešanica ene in druge. Lahko se igrate: namesto ledene vode uporabite vsaj polovico piva, ali pa samo pivo, poskusite lahko tudi s koruzno ali kakšno drugo moko. Po želji solimo. Če hočemo imeti več testa na zelenjavi, pripravite testo bolj gosto in obratno.

### Olje za cvrtje

Uporabite kakovostno olje, ki zdrži 180 stopinj C. Olje lahko da aromo ocvrti zelenjavi: če dodamo sezamovo ali arganovo olje npr. arašidovem olju bo okus drugačen. Olja mora biti v posodi toliko, da zelenjava plava. Če je prevroče, bo kapljica testa ostala na površini in takoj spremenila barvo, če je prehladno, bo potonila. Prava temperatura je, ko kapljica testa takoj potone in nato takoj dvigne. V hladnem olju bo zelenjava premastna in ne bo hrustljava, v prevročem pa bo testo zažgano, zelenjava pa ne pečena.

### Omaka

V deciliter vode dodamo 2 jedilni žlici sojine omake z manj natrija (Kikoman z zelenim pokrovčkom), 1 žlico riževega vina in 1 žličko ingverjevega soka.

Narezano in po potrebi blanširano zelenjavo posamično namočimo v testo ter nato damo v vroče olje. Cvremo približno 3 minute, ocvrto položimo na papirnato brisačo. Ne nalagamo kosov drug na drugega. Jemo še vroče in vsak košček namočimo v omako.

## Pakora

Indijci so še večji mojstri ocvrte zelenjave. Pakora – predjed iz ocvrte zelenjave v čičerkinem testu je ena najbolj značilnih njihovih jedi. Zelenjavo pripravimo, namakamo, cvremo in odcejamo enako kot za tempuro.

### Testo

200 gramov čičerkine moke

2 jedilni žlici riževe moke

1 žlička pecilnega praška

2 žlički čebule v prahu

1 žlička česna v prahu

1 žlička ajwaina (beri ajdžven)  
½ žličke kurkume  
½ žličke koriandra v prahu  
½ žličke kumine v prahu  
½ žličke čilija v prahu  
½ žličke kajenskega popra  
½ žličke črne soli  
1 dl vode  
svež peteršilj ali koriander  
Testo je podobno testu za palačinke.

### Zelenjava

Enako kot pri tempuri z razliko, da lahko uporabljamo tudi liste npr. špinače, blitve (cvremo največ eno minuto) ali tudi na 3 mm narezan krompir (cvremo približno 5 minut).  
Jemo vroče, pokapljamo z limoninim sokom in namakamo v kakšno od okusnih omak.

### Čebula bhaji (badži)

Čebula, namočena v čičerikino testo, je vrhunska specialiteta.  
Večjo čebulo narežemo na polovico in potem na trakove.

#### Testo

200 gramov čičerkine moke  
2 jedilni žlici riževe moke  
1 žlička pecilnega praška  
1 žlička česna v prahu  
1 žlička ajwaina (beri ajdžven)  
1 žlica janeža  
½ žličke kurkume  
½ žličke koriandra v prahu  
½ žličke kumine v prahu  
½ žličke ingverja v prahu  
½ žličke čilija v prahu  
½ žličke kajenskega popra  
½ žličke črne soli  
svež peteršilj ali koriander  
0,6 dl vode

Lahko kupimo tudi posebne mešanice začimb Garam masala ali Pakora masala ali Chat chunky masala. S temi mešanicami po želji dodatno začinimo tudi že ocvrto zelenjavo. Suhu mešanici sestavin za testo dolijemo toliko hladne vode, da dobimo gosto testo, veliko gostejše kot pri pakori. Dodamo narezano čebulo. Po želji lahko čebulo pokapljamo z limoninim sokom.

Cvremo na vročem olju, ki ga mora biti toliko, da čebula plava. Zalogaje (kepke) oblikujemo z jedilno žličko in jih dajemo v vroče olje. Pečeni so, ko testo spremeni barvo v zlato rumeno. Če so kepe prevelike, jih cvremo nekaj minut, damo na cedilo, prepolovimo in ponovno cvremo nekaj minut. Posamično odcejamo na papirnati brisači.

Pokapljamo z limono, namakamo v kakšno omako. Morda vam bo všeč ta: kečap, majoneza brez jajc, žlička česna v prahu, ingverja v prahu, malo poprove mete ...

## Indijski “fondue”



Čudovit način poenostavitve, pridobitve na času in kakovosti in možnost druženja. Vso zelenjavo narežem na trakove oz. koščke, dam v posodo, temeljito, a nežno premešam. V posodi, ki je na sliki, so bučke, brokoli, paprika, mladi fižol, korenček, por, čebula, šitake, jajčevac, blitva, peteršilj. Dodam vse začimbe in približno polovico moke in spet temeljito in nežno premešam. Dodam polovico predvidene vode. Ponovno premešam in potem dodam še moko in preostali del vode ter premešam. To ponavljam, da dobim lepljivo zmes.

Oblikujem »gnezda« in jih ocvrem. To je videti takole:



Če imate primeren kuhalnik, lahko cvrete lahko tudi na mizi in imate nekakšen indijski pakora fondi. Lahko pripravite še pečen krompir, različne omake in paradižnikovo solato, kar je že polnovredno kosilo v pol ure. Da ne boste spraševali glede krompirja: krompir narežemo na koščke, polijemo z malo olja, vode in sojine omake, potrosimo z začimbami (kurkuma, kajenski poper, sladka paprika, koriander v zrnu, gorčica v zrnu, kumina, neolupljene stroke česna, majhne neolupljene šalotke, nekaj koškov paprike, sol), pokrijemo s folijo in pri 200 stopinjah pečemo približno pol ure. Odkrijemo, premešamo in pečemo še nekaj minut, da se hrustljivo zapeče. Lahko bi ga imenovali tudi bombajski krompir in bi imeli pravo indijsko kosilo

# Samose

## Sestavine

### Testo:

- 1 skodelica večnamenske moke
- ½ dcl mlačne vode
- 1 žlička ajwaina
- ¼ žličke soli
- 2 žlici olja

### Nadev:

- 3 veliki kuhani krompirji, olupljeni in narezani na zelo majhne kocke
- ½ skodelice graha (lahko tudi zamrznjenega)
- ½ žličke semen kumine
- 25 g indijskih oreščkov
- 25 g rozin
- 1 sesekljan zeleni čili
- 1 žlička koriandra v prahu
- 1 žlička garam masale
- 1 žlička amchurja (mango v prahu)
- 1 žlička soli
- 2 žlici olja

Zmešamo moko, ajwain, sol, olje in vodo v mehko testo. Vodo dodamo po potrebi, gnetemo vsaj 3 minute, da je tesno gladko in ni lepljivo. Pokrijemo z vlažno krpo in pustimo počivati pol ure.

Krompir skuhamo na tri četrt, rozine namakamo v vroči vodi vsaj 15 minut, grah odmrzujemo.

V ponev na vroče olje damo kumino, ko potemni še vse ostale sestavine. Pražimo na srednjem ognju 5 minut. Nadev ohladimo na sobno temperaturo.

Iz testa odvezamemo košček in oblikujemo žogico v velikosti žogice za namizni tenis.

Razvaljamo v krog, približno 12 cm, ki ga razrežemo na polovico. Nato naredimo stožec, robove ovlažimo z vodo in stisnemo. Napolnimo z nadevom in zapremo. Pomagamo si lahko z vilicami.

Olje, ki ga naj bo v ponvi toliko, da se samosa lahko potopi, segrejemo na primerno temperaturo za cvrtje. Samoso cvremo tako dolgo, da priplava na površino in postane zlato rumena, nato jo damo na vpojni papir.

Samose serviramo ne prevroče in ne hladne.

Pripravljene samose lahko zamrznemo, ko jih cvremo olje ne sme biti zelo vroče, tako kot pri sveže pripravljenih.

Pri samosah je dovoljeno vse: v testo lahko dodamo vodo, v kateri smo kuhali špinačo ali skupaj s špinačo, lahko uporabimo drugo moko. Pri nadevih smo lahko še bolj ustvarjalni: bučke, koruzo, gobice, cvetačo, brokoli ...

## Čičerkinе krogle

Sestavine:

400 g kosovega masla  
450 g čičerikine moke  
2 žlici kokosove moke  
3 žlice grobo zdrobljenih lešnikov ali mandeljnov  
1 kavna žička mletega kardamoma  
1/2 kavne žličke cimeta  
250g rjavega sladkorja v prahu

V posodi z debelim dnom stopimo maslo, dodamo čičerikino moko in nepretrgano mešamo 15 minut. Če uporabljamo mandeljne, jih prej blanširamo, posušimo in nežno prepražimo na kokosovem olju. Ko čičerikina moka zadiši po orehih dodamo vse drugo, razen sladkorja. Pražimo še par minut. Odstavimo in počasi ob stalnem mešanju dodajamo sladkor. Ko se zmes primerno ohladi, naredimo kroglice premera 2,5 cm.

Kroglice lahko povaljamo v grobo mlete pistacije, lahko v čokolado v prahu, ali v kokosovo moko. Lahko tudi kombiniramo: eno četrtno kroglic pustimo v osnovni izvedbi, ostale tri četrtnine povaljamo v različne medije. Tako dobimo po približno 10 – 15 kroglic različnih barv in okusov.

## Krogle iz suhega sadja

Sestavine:

150 g izkoščičenih dateljnov  
150 g suhih fig  
100 g rozin  
50 g suhih sliv  
½ žličke mletih klinčkov (če nimamo zmletih, navadne klinčke zmeljemo v kavnem mlinčku)  
½ žličke naribanega muškata oreščka  
1 žlička mletega kardamoma  
5 dcl vode  
100 g kokosovih kosmičev (ne moke)  
150 g grobo mletih lešnikov (ali pistacij ali praženih mandljev ali mešanico vsega)  
0,5 dcl javorjevega sirupa ali pa sadnih kapljic ali pa 200 g rjavega sladkorja – po želji  
150 g čičerikine moke  
2 dcl vode  
2 dcl olja za cvrtje (uporabljamo arašidovo olje)

Sadje na drobno narežemo in damo v vrelo vodo. Dodamo začimbe in če želimo dodamo javorjev sirup, sadne kapljice ali rjavi sladkor in kuhamo na nizki temperaturi v odprti posodi približno pol ure, da dobimo gosto maso (voda mora popolnoma izhlapeti). Če je treba s paličnim mešalnikom dodatno sesekljamu sadje, ampak ne preveč, ker ne sme nastati kaša. Odstavimo z ognja.

V posodi pripravimo čičerikino testo, ki mora biti precej trdo. V srednje vroče olje dodamo čičerikino testo v obliki majhnih kroglic, ki jih dobimo, če testo potiskamo skozi cedilko, ki ima večje luknje, lahko pa uporabimo tudi ribež. Ko čičerikine krogle postanejo zlato pečene (če porjavijo, jih odstranimo), jih damo na papir, ki bo vpil odvečno olje. Če so ocvrtki preveliki, jih razrežemo z nožem ali kako drugače – pomembno je, da dobimo krogle, pravokotnike ali kaj bo pač od tega nastalo premera 2-3 mm.

Čičerikine kroglice dodamo še toplemu kuhanemu sadju, dodamo kokos in lešnike, dobro premešamo in z mokrimi rokami oblikujemo krogle velikosti žog za namizni tenis in pustimo, da se ohladijo.

To je ena najboljših sladici na tem svetu. Ena krogla je lahko večerja. Za osnovni recept sem hvaležen kuhinji Hare Krišna.

## Dateljnovi 'tartufi'

Sestavine:

½ kilograma dateljnov brez koščic  
1 skleda nesladkane vode ali rastlinskega mleka  
1 skleda nesladkanega in nesoljenega arašidovega masla  
½ skleda kakava v prahu  
½ skleda nesladkanega rastlinskega mleka  
1 jušna žlica brezalkoholnega vaniljeva ekstrakta  
grobno sesekljani arašidi

Za dateljnevo maso:

V vodi ali mleku dateljne čez noč namočimo.

V mikser z rezilom S (blender) damo dateljne in zmeljemo, da dobimo gladko maso.

Vzamemo eno skledo mase za "tartufe", če kaj ostane, porabimo za druge recepte.

Arašidovo maslo, mlete dateljne, kakav v prahu in vanilj zmiksamo v blenderju, da dobimo gladko maso. Počasi dodajamo rastlinsko mleko dokler ne dosežemo zelene gostote (trdote). Zmes za nekaj ur damo v hladilnik da se okusi še združijo.

Iz mase oblikujemo kroglice in jih povaljamo v mletih arašidih. Če želimo "tartufe" z manj maščobe, namesto arašidovega masla uporabimo zmleto čičerko ali kakšen drug fižol.

## Humus

Libanon in Izrael sta uradno v vojni že več kot 50 let, nekaj zadnjih let pa se borita, kdo bo pripravil večjo količino humusa. Predlani je zmagal Libanon, ki je pripravil 2 toni humusa, lani pa so Izraelci pripravili 4 tone, kar je potrdil tudi sodnik Guinnessove knjige rekordov. To novico so objavile skoraj vse svetove tiskovne agencije, a nikjer ni niti besedice o tem, kaj pravzaprav humus je. Le redki Evropejci vedo, da je humus namaz iz čičerike. Očitno pa je to na Bližnjem vzhodu izjemno popularna jed, za nekatere ena najstarejših in najpomembnejših. Želim, da bi to jed spoznali tudi vi. Ni samo koristna za naše zdravje, ampak je tudi zelo dobra in odlična popestritev našega hranjenja. V družini jo pripravljamo že kar nekaj časa, navdušili pa smo tudi nekaj prijateljev, ki so jo brez izjeme pohvalili. In tukaj je recept za vas.

Pripravimo:

500 g kuhane čičerke,  
3 stroki česna, lahko tudi česen v prahu,  
1 žlička mletega kumina, lahko tudi navadne kumine, (kumin in kumina ni enako)  
4 žlice sveže stisnjenega limoninega soka,  
2-3 jedilne žlice (lahko tudi več) tahinija (paste iz sezamovih semen),  
2 veliki pečeni papriki (lahko tudi več),  
2 žlici sezamovega ali arašidovega ali oljčnega olja,  
jedilno žlico sesekljanega peteršilja,  
kajenski poper (lahko tudi črni ali pisani poper),  
sol.

Čičerko namakamo čez noč. Ponavadi jo namakamo dalj časa, da sprožimo proces kaljenja, pri čemer je treba vodo pogosto menjati.

Namočeno čičerko skuhamo do mehkega v slani vodi v katero lahko damo en lovorjev list. Peno odstranjujemo sproti.

Topli čičerki snamemo kožico (olupimo), kar sicer ni nujno. Del vode, v kateri se je čičerka kuhala, shranimo.

V multipraktiku sesekljam čičerko, pečeno papriko, česen. Dodamo tahini, olje, poper, kumino, limonin sok, peteršilj, po potrebi vodo v kateri se je kuhala čičerka in vse skupaj v mešalniku sesekljam in zmešamo, da dobimo gladko, gosto in mazivo zmes.

Poskusimo in po želji dodamo še soli, limoninega soka, popra ipd.

Zmes damo v hladilnik, da se humus stabilizira in se okusi premešajo.

Humus lahko v hladilniku hranimo en teden, v zamrzovalniku pa nekaj mesecev.

Pogosto uporabljamo tudi črni tahini, ki je narejen iz črnega sezama, druge sestavine so lahko enake. Tako dobimo črni humus, kar je redka specialiteta in bomo z njim prijetno presenetili tudi najboljše gurmane.

Humus je lahko glavna jed ali predjed, lahko pa je le priloga. Je odlično nadomestilo za surovo meso (tatarski biftek), paštete, ribje namaze ipd. Če ni preveč začimb, je humus odlična hrana tudi za otroke. Postrežemo ga lahko s kruhom, falafelom, tortiljami, čapatiji, ... Ponudimo lahko obe vrsti humusa hkrati. Okrasimo s tankimi kolobarčki pora, črni humus potrosimo s semeni svetlega sezama, rdeči humus pa s semeni črnega sezama.

Humus ustvarja bazičnost.

Vsakič lahko pripravite drugačen humus, kateremu lahko spreminjate okus z dodajanjem drugih začimb ali sestavin (kurkuma, čili, koriander, ingver, čebula, por...) ali pa z odvzemanjem (brez paprike, česna ipd.).

## **Paradižnikov namaz**

Posušene paradižnike prelijte z vročo vodo za nekaj minut in jih pustite, da se zmehčajo.

Vodo odlijte in shranite: morda jo boste uporabili, če bo treba pri namazu ali pa jo boste dodali h kakšni drugi jedi. Paradižnike na drobno narežite, dodajte stisnjen česen, origano, poper, peteršilj in žličko balzamičnega kisa. V blenderju vse zmeljite v dokaj gladko zmes, da se vlakna še vidijo (da ni pašteta). Po barvi in celo po okusu ta namaz mnoge spominja na tatarski biftek, a verjemite, da ima posušen paradižnik boljši okus kot surovo meso.

*Zbirko receptov bomo dopolnjevali.*