

KAKO
IN
ZAKAJ
PRIPRAVLJAMO PRESNE
SADNO-ZELENJAVNE SOKOVE

Lepega majskega popoldneva je Skupina za promocijo zdravja pripravila prijetno popoldansko druženje za zaposlene v našem vrtcu.



Vsi, ki smo želeli izvedeti nekaj novega in tudi kaj poskusiti, smo se zbrali na terasi Enote Mehurčki. Po kratkem strokovnem uvodu, ki ga spodaj tudi prilagamo, smo pričeli ustvarjati sadno zelenjavne sokove.



Ugotovili smo, da so koprive skupaj s sadjem prav okusne in da si lahko z malo truda vsak dan ustvarimo poživljajoč obrok.

SVEŽE,

PESTRO

IN ZMERNO

Verjetno se vsak strinja, da so zgornje tri besede kar dobro vodilo v vsakodnevni prehrani. Pa razmislimo, zakaj se tega tako težko držimo, oziroma se nam vse pogosteje izmika sveža, pestra hrana, ki bi jo naj uživali v zmernih količinah.

SVEŽE

Trgovski marketi kar tekmujejo z reklamnimi oglasi, češ da nam ponujajo res najbolj svežo hrano. Resnica pa je ta, da je ta hrana večinoma pripeljana od daleč in pogosto kemično obdelana ter taktično osvetljena, da nam daje lažni občutek svežine. In nič ni tako sveže, kot so lahko pridelki iz vrta ali zeli in divje rastline, ki smo jih nabrali spotoma v naravi.

PESTRO

Žal je tudi pestrost prehranskih izdelkov zgolj navidezna. V resnici nam ponujajo v največji meri industrijsko pridelano hrano, ki prihaja iz prostranih plantaž širom sveta in obdelana tako, da se iz obstoječih surovin iztrži čim večji dobiček. S pestro paletno obliko in čudovito barvitostjo izdelkov nas lažno zavajajo, da imamo občutek neskončne izbire, čeprav nam osnovne surovine kot so: pšenica, koruza, soja, krompir in sladkorna pesa ponujajo na tisoč in en način. Nihče z velikim pompom ne reklamira, da se v hrano na primer dodaja celuloza-E460, ki ni nič drugega kot stranski produkt lesne industrije. (Lesne ostružke, ki ostanejo pri predelavi lesa, namreč zmeljejo do finih delcev in prodajajo kot **rastlinsko vlaknasto kašo**). Rastlinske vlaknine so res koristne za prebavo in presnovo, vendar bi nas težko prepričali, da naj za boljšo črevesno floro grizljamo košček lesa. Ali pa, da si pobarvamo bombone z zdrobljenimi žuželkami, imenovanimi košenil- sicer na izdelkih označeno kot naravno barvilo E120.



Svetovne korporacije dobro vedo, da je prehranjevanje ljudi dober biznis. Še posebej dober biznis pa je, da smo ljudje pripravljeni kupovati hranilno osiromašeno hrano, ki je vabljivo zapakirana in reklamirana, ker se posledično dodatno tržijo izdelki za povrnitev zdravja, dobrega počutja, vitke postave, mladostnega videza in tako naprej.

Kako torej zagotoviti pestrost?

Spet je najbolje, da stopimo na vrt, tržnico ali v naravo in si vsakodnevno zagotovimo pestrost, ki jo deloma že nakazuje sezonski utrip. Ko izdelkov na vrtu zmanjka, pa je najbolje zaviti v domačo shrambo, če smo jo seveda v času obilja zadostno napolnili s pridelki in izdelki za hude čase. Boste vprašali, kaj pa »superživila« in prehranska dopolnila? V oxfordskem slovarju je »superživilo« opredeljeno kot tisto živilo, ki vsebuje veliko hranil in je posebej koristno za zdravje in dobro počutje. Takšnih živil je v naravi veliko in številna med njimi so relativno poceni ali celo zastopni. Na primer, zelje, jabolka, koprive, tolščak, zgornji deli korenja ali rdeče pese... Zato je oglaševanje modernih dragih »superživil« zgolj marketinška poteza za ustvarjanje nove tržne niše in seveda se računa, da bomo ljudje, če že ne sebi, pa vsaj drugim, kupili nekaj, kar bo pripomoglo k zdravju ali pa vsaj boljšemu počutju.

ZMERNO

Živimo v času obilja hrane. In zato je prava umetnost, da vzdržujemo dinamično ravnovesje brez daljših obdobj, ko se nenadoma na tehtnici pokaže, da smo jedli preveč ali pa morda tudi premalo. Poskrbimo, da bo presnovno stanje čim bolj stabilno, kar lahko dosežemo z uravnoteženem vnosom hrane. Vsak dan-vedno znova in znova.

SPREGLEDANA NARAVNA, BREZPLAČNA SUPERŽIVILA

Večina ljudi zaužije premalo zelenjave, pa še ta je osiromašena z vitamini in minerali, če smo jo prinesli iz trgovine. Ta primanjkljaj lahko uspešno nadomestimo z uživanjem temnega zelenja. Vsekakor že sama ideja, da bi žvečili zelenje, ne zbuja ravno največjega apetita v nas, zamisli za pripravo presnega zelenja pa tudi nimamo. Ena izmed možnosti je, da zelenje v surovi obliki in na okusen način pripravimo v zelenih kašastih sokovih.

Nekateri, ki so to poskusili, pravijo, da so zeleni sokovi lahko tudi okusni. Preprosto združimo svoje najljubše sadje (banana odlično prekrije grenki okus zelenja) z zelenjem, ki ga imamo tisti dan na razpolago: rogovilček, blitva, zelje, listje rdeče pese, koprive, tolščak, peteršilj,... Na začetku poskusimo v razmerju 80 odstotkov sadja in 20 odstotkov zelenja, potem pa odstotek zelenja povečujemo do tiste mere, da smo pripravljani takšen sok, nekateri bi temu rekli zwarek, tudi popiti. Bolj kot nič soka samo z zelenjem, je še vedno bolje, da zaužijemo zelenja v takšni obliki vsaj nekaj. Pazimo le, da s sadjem ne pretiravamo, saj ima velika količina sadja tudi kar veliko sladkorja, pa čeprav je ta naravnega izvora. Sestavine damo v močan, visoko hitrostni mešalnik (blender), prilijemo tekočino (vodo z limono, jabolčni sok, olupljene pomaranče,...) in mešamo toliko časa, da nastane zeleni kašasti sok. Mi to doma poimenujemo vitaminska bomba, da je za otroke bolj privlačno in na ta način otrokom sporočamo, da naenkrat zaužijemo veliko koristnega in bombastičnega za zdravje.

Ste že kdaj poskusili liste rdeče pese ali zeleni del korenčka v smutiju? Ti deli zelenjave, ki smo jih navajeni zavreči, so zelo bogati z minerali in vitamini. Za korenčkove liste so

celo ugotovili, da vsebujejo nekajkrat več beta karotena kot koren, tudi nadzemni del rdeče pese vsebuje več vitaminov in mineralov kot koren. Torej, na vrtu, če ga seveda imamo, nam rastejo vsepovprek naravna, brezplačna superživila. Preusmeriti moramo le naše navade, ter z nadzemnimi deli korenovk zalagati naš blender oziroma naše telo, namesto komposta. Vsak dan po malem-vedno znova in znova.

TOLŠČAK-MNOGI GA POZNAME KOT TRDOVRATNI PLEVEL V ZELENJAVNEM VRTU



Počasi se bo na gredicah razbohotil navadni tolščak ali portulak (*Portulaca oleracea*), še posebej tam, kjer nismo poskrbeli za zastirko. Navadni tolščak je zelo močan antioksidant – vsebuje antioksidant glutation, vitamine A, C, E in betakaroten ter minerale kalij, kalcij, magnezij in železo. Po nekaterih virih naj bi vseboval celo več maščob omega – 3 kot jih je v ribah! Tisti, ki se ukvarjamo s pletjem vrtov, se čudimo, ko ga pulimo in pulimo v nedogled. Ta pritlehno rastoča rastlina s svojimi mesnatimi stebli, obraščenimi z drobnimi lističi je tako bogata z minerali in vitamini, da jo moramo uvrstiti na listo naših bodočih izzivov. Nekako jo moramo dodati na naš repertoar zdravih jedi in spremeniti miselnost, da bomo lahko pričeli jesti nekaj, kar smo, predvidevam, sicer vztrajno odlagali na kompost. Je rahlo kiselkastega okusa in nekateri jo pohrustajo kar tako, lahko jo uporabimo tudi kot dodatek v solati ali v sendviču.

Na gredicah z gojeno zelenjavo je veliko rastlin, ki jim pravimo plevel in naredimo vse, da jih zatremo. Z besedo plevel je človek poimenoval skupino rastlin, ki jih ne želi imeti na svojih skrbno negovanih okrasnih in zelenjavnih gredah, niti v trati. Ampak ali veste, da marsikatera rastlina, ki jo imenujemo plevel, naredi v vrtu mnogo koristnega, hkrati pa je za nas odlična hrana, mnogokrat bogatejša z vitamini in minerali kot katerakoli gojena zelenjava?

Večina plevelov lahko črpa hranilne snovi iz globokih plasti zemlje, kar za gojene rastline ne velja. Zato pleveli vsebujejo veliko mineralov. Nekatere rastline imajo sposobnost, da akumulirajo ravno tisti mineral, ki ga v tleh, v katerih uspevajo, primanjkuje. Ko jeseni rastline odmrejo, prekrijejo tla in jih na ta način obogatijo z mineralom, ki ga v tleh primanjkuje.

Samonikle rastline so tako bogate z minerali in vitamini, da jih le redko katera gojena zelenjava prekaša. Zgodaj spomladi, ko še čakamo na prvo solato, se navadna zvezdica, ki je stalnica naših vrtov, že lepo razraste. No, ni tako lepo, če se ne znajde na našem krožniku in ovira rast tistega, kar smo mi določili, da mora rasti. Nekateri jo poimenujejo tudi kurja črevca, ne vem, zakaj, ker tako črevasto izgleda ali pa zato, ker jo vlečemo in vlečemo iz zemlje v nedogled.



Predlagam vam za izziv, da jo poskusite v solati ali pripravljeno kot špinačo lahko pa tudi kot dodatek h krompirju ali rižu. Okus se mi zdi, da je dejansko okus po plevelu, tako, da bomo po vsej verjetnosti to rastlinico dalj časa, če sploh, uvrščali na mesečni, kaj šele tedenski jedilnik.

Malo kasneje, v juliju, ko se na vrtu že lepo razraščata tudi paprika in paradižnik, pride na svoj račun ščir,



ki je okusen predvsem kot špinača, lahko pa ga umestimo tudi v zelenjavne sokove.

Vsekakor pa naj ne bi pozabili na rogovilček, ki je odličen vir železa, saj ga ima celo trikrat več kot kopriva.



Naj torej povzamem, da je vsakodnevno uživanje divjih rastlin zaradi več razlogov dobrodošlo:

-je zastoj

- v Sloveniji je več kot 3000 samoniklih rastlin, od tega je več kot polovica užitnih

- ocenjujejo, da vsebujejo do štirikrat več rudnin, vitaminov in antioksidantov

-lahko jih uživamo kot špinačo, kot dodatek v rižu, krompirju, v kašah ali polenti, v solatah ali pa kar v sadno zelenjavnih sokovih

-dodatek maščob in beljakovin zakrije trpek okus divjih rastlin

-ne pozabimo, da se zdravstveni učinek pokaže šele na daljši rok, priporoča se vsakodnevno uživanje v manjših količinah

- z nabiranjem divjih rastlin pa lahko združimo z rekreacijo in tako ulovimo kar dve muhi na en mah, kar tudi ni od muh

Pripravila: Valentina Zgubič, organizatorica prehrane

Viri fotografij: spletne strani in fotografije Vrta Tezno Maribor

Koristna povezava: <http://www.divjivrt.si/rastline/>