

S presno hrano do čistih misli in iskric življenja

Pohod presnojedstva

» **Z**daj vem, da je življenje v resnici zelo preprosto in le z malo napora lahko vsi skupaj dosežemo srečo, zdravje, dobimo nazaj svojo moč, energijo in danes, v tem trenutku, zaživimo polno življenje,« pravi Anja Horvat Jeromel, ki dve leti je le surovo hrano. Izkušnje deli somišljenikom na delavnicah priprave presnih jedi in jim kaže, kako je mogoče v vsakdanjo prehrano vključiti več presne hrane.

Zakaj se vse več ljudi zanima za presno prehrano?

Za nekatere je presnojedstvo najlažja pot v hujšanje, saj na začetku prehoda na surovo hrano ponikne kar precej kilogramov. Za večino je poglobljena želja, da bi ostali ali postali zdravi. Nekateri bi se radi znebili strupov, se pomladili, si polepšali kožo, dobili več energije; mnogi s presnojedstvom začenjajo življenje na novo ...

Je surova hrana primerna za vse?

Načeloma da. A mora biti človek pripravljen za to spremembo, nekako ga mora telo poklicati ... Nekateri imajo težave s surovo zelenjavo. A so načini, kako se da to težavo pregnati.

Kako?

Denimo z encimskim napitkom, ki je lahko prebavljiv in nam pomaga pri začetnem privajanju na presno hrano. Zelo je seveda pomembna naša miselna naravnost.

Kaj vam najbolj tekne?

Trenutno zelenjavno sadni napitki, osvežujejo me in mi dajejo energijo. Pripravljam jih iz sezonskega sadja in zelenolistne zelenjave: rukole, blitve, koprive, zelene solate, špinacije ... kar koli pač imam pri roki oziroma utrgam na vrtu.

Presna hrana povezuje z naravo, prinaša občutek lepote, radosti, varnosti ...

Gre zraven kaka presna sladica?

Temu se ne morem upreti in izbor je res velik.

Iz česa je sestavljena sladica?

Oreščkov, kokosa, sadja, kokosovega masla, javorovega sirupa ali medu. S podobnimi sestavinami lahko pripravimo tudi čisto pravo presno torto.

Presna hrana menja slog življenja ...

Seveda, povezuje z naravo, prinaša občutek lepote, radosti in na nek način tudi

varnosti. Znam preživeti brez velikih prehranjevalnih verig in nakupovalnih centrov. Tržnica in povezovanje s kmeti z avtohtono in ekološko pridelavo me navdihujejo. Imam tudi majhen vrt, kjer si sama pridelam nekaj malega zelenjave.

Ko smo v naši družini prešli na pretežno presno hrano, nas je to začelo ločevati od velikih trgovskih centrov, postali smo veliko bolj pozorni na kakovost kupljenega sadja in zelenjave; telo postane bolj senzibilno in kupujemo samo sveže, neoporečne pridelke. Okus se izostri in postane bolj zahteven; začnemo razločevati med pravimi naravnimi okusi in umetnimi.

Ostaja več časa ...

V začetku, moram priznati, nisem prihranila kaj dosti časa. Nasprotno, veliko sem raziskovala in preizkušala. Zelo sem uživala v vsej tej svežini in novih okusih in padla sem v pravi ustvarjalni proces. Sedaj naredim okvirni prehranjevalni načrt za teden dni in kupujem enkrat na teden. Precej tudi na partnerskih kmetijah.

Kaj so to partnerske kmetije?

To so kmetije, od katerih na določen dan v tednu na določenem mestu prevzamemo naročeno ekološko pridelano sezonsko sadje in zelenjavo. V okviru dejavnosti spletnega portala Ekologičen iščemo in spodbujamo kmetije, ki so pripravljene sodelovati na ta način, in jih povezujemo z ljudmi, ki jih zanima taka oskrba.

Ker ne kuhate, porabite manj plina, elektrike ...

Vsekakor. Manj plina, manj elektrike, manj posode, manj pomivanja, manj sredstev za pomivanje. Pa veliko več življenjske energije, saj za prebavljanje mesa telo porabi 70 odstotkov



Anja Horvat Jeromel, dve leti ne kuha, je presno in svoje izkušnje prenaša na ljudi, ki bi radi jedli bolj zdravo.



Učenje kuhanja brez štedilnika je vedno zabavno.

energije, ki jo dobi z obrokom, za prebavljanje encimsko bogate nesegrete hrane pa le 30 odstotkov. Prihranek telo porabi v svojo korist, za boljše zdravje, počutje ...

Kako pa je z denarjem?

Ko se omejimo pretežno na sadje in zelenjavo in se držimo predvsem lokalnih in sezonskih pridelkov, je to ceneje. Pri ekološki pridelavi, ki je trenutno še nekoliko dražja od običajne, pa je rešitev prav v partnerskem kmetijstvu, ki dolgoročno gledano prehranjevanje precej poceni.

Je presnojedstvo gibanje?

Znana angleška presnojedka Kate Magic je v intervjuju, ki sem ga pred časom

imela z njo, rekla: »Presnojedsko gibanje po vsem svetu je v tem trenutku v tako velikem razmahu, da ima moč, da spremeni svet.« Tudi sama občutim, da ima presnojedstvo tak potencial, da je lahko eden od pomembnih delov novega zavedanja.

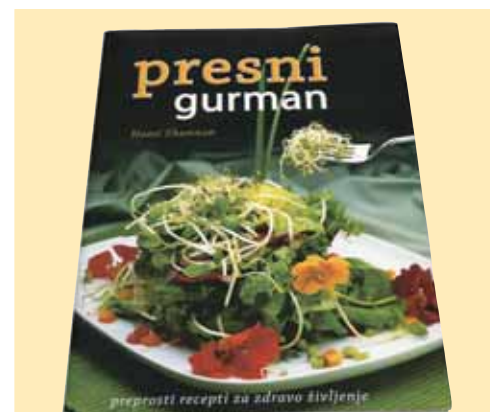
V kakšnem smislu?

Presnojedci čutimo povezanost z naravo in potrebo po duhovnem razvoju, imamo nek uvid, v katero smer naj bi šel razvoj človeka. Ko smo ljudje v preteklosti razvijali vso to tehnologijo, smo bili navdušeni nad civilizacijskim napredkom, a smo pri tem izgubili stik z naravo in s samim seboj. Zdaj se prebujamo in smo bolj povezani s samim izvorom.

Se morda spremeni uživanje ob hrani?

Vonj je bolj občutljiv, prav tako okus. Včasih sem bila bolj otopela. Občutka za okus nisem imela tako zelo izostrenega. Dogaja se, da prihajajo okusi od znotraj. Ko sem v obdobju ene sestavine, iščem razne kombinacije in okusi se mi pojavljajo kar v glavi.

Tudi občutenja se spremenijo. So bolj intenzivna. Nekatere stvari bolj opazim in mi globlje sežejo v srce. Nekatere pa postanejo nepomembne. Na nek način postaja življenje bolj prvinsko, enostavno in preprosto.



Bi jedli več presne hrane? Morda bi, če bi bila »trava« zelo okusna ... Knjiga *Presni gurman* je napisana prav zato, da vas popelje v svet skrivnosti ustvarjanja dobrot iz tistega, kar ponujata vrt in sadoonjak, in vas mimogrede navduši, da manj kuhate in bolj uživate. Stranski učinki, več zdravja in daljše življenje, so pričakovani. Knjiga vam odstre pogled v živo hrano, svet vitaminov, mineralov, beljakovin, kisika, encimov, hormonov ... Razumeli boste, zakaj telo kliče po surovi hrani, knjiga vam bo pomagala sprostiti domišljijo ob stoterih receptih za zajtrk, sokove in napitke, solate ... V knjigi je tritedenski jedilnik, ki olajša korake v svet žive hrane.

Kako takšno prehranjevanje vpliva na um in duha?

Predvsem so se mi povečali samozavest, koncentracija, vzdržljivost in splošna življenjska energija. Najprej se očisti telo, potem pa tudi um in duh. Presnojedstvo me je popeljalo v potrebo po večji duhovnosti in meditaciji.

Je v pripravljanju presnih jedi tudi ustvarjalni navdih?

Da. To je moja strast. Moje veselje. Ko pa sem se začela ukvarjati tudi z duhovnostjo, meditacijo in raziskovanjem drugih dimenzij, mi je postalo jasno, da je to tudi moja poklicna pot, ki mi je povsem spremenila življenje.

Kako naj se ljudje odločijo za spremembo?

Odvisno od tega, na kateri točki je človek. Vse ob svojem času. Predvsem po korakih in brez napora. Če dodamo eno jabolko več v svojo prehrano in eno prijazno misel več v svoj um, že nekaj storimo za svoj napredek.

T. V. 

Misteriji v živo

V harmonijo presnih okusov se boste lahko potopili z Anjo Horvat Jeromel na delavnici o presnojedstvu in pripravi presnih jedi ŽIVA HRANA, ŽIVAHEN DUH. Poleg osnov presnojedstva boste spoznali in preizkusili okusne, preproste recepte, ki vam s svojo raznolikostjo in energijsko močjo pomagajo spremeniti odnos do prehranjevanja in življenja. Posledica tega pa je tudi izguba odvečne teže in pomlajevanje.

25. avgusta od 17. do 19. ure; 40 €
Informacije: 041/677 089