

Doseganje ravnovesja v prehrani z zdravimi in okusnimi recepti

Okusni letni časi

Ravnovesje je bistvo zdravja celotne narave in slehernega bitja, ki živi v njej. Doseganje ravnovesja v prehrani pa je namen nove kuharske knjige *Okusni letni časi*, v kateri avtorica, znana slovenska profesorica biologije Tatjana Angerer, navaja šestdeset jedilnikov, po petnajst za vsak letni čas. Jedilniki so sestavljeni za povprečne potrebe ljudi, ki svoje delo opravljajo pretežno sede. Nekateri so tradicionalni in drugi moderni, nekateri so brezmesni ali z makrobiotsko osnovo, da lahko izbiramo po prepričanju in po okusu. Iz knjige povzemamo del uvodnega poglavja.

Želja po hrani je eden osnovnih človekovih nagonov. Z biološkega zornega kota je hrana izvor potrebnih snovi in energije za življenje. S psihološkega zornega kota pa je prehranjevanje prijetno uživanje in poskrbeti moramo, da nam tega užitka nič ne pokvari. Pri izbiri hrane so pomembna osnovna, naravna pravila, ki omogočajo, kolikor se da, biološko zdravo prehrano. Oglejmo si ta pravila:

1. Hrana mora biti čim bolj naravna; živila naj bodo čim manj spremenjena ali predelana. To je vzrok, da jedilniki v tej knjižici odsevajo letne čase.

2. Današnji človek je po naravi vsejedec, kar se odraža v zgradbi njegovih prebavil. Zato naj bi zdrav človek jedel mešano hrano, v kateri pa mora biti vsekakor precej več sestavin rastlinskega kot živalskega izvora.

Vsaka dietna prehrana je nekakšen prehranski šok in le izhod v sili, ki nam pomaga spet doseči naravno ravnovesje v telesu takrat, kadar je to porušeno zaradi katerekoli bolezni. Šokov, ki se jim pri današ-

V naravno pridelanih živilih ni ničesar preveč niti premalo.

njem načinu življenja ne moremo izogniti, je tako in tako preveč. Zato je pomembno, da zavestno poskrbimo za primerno prehransko uravnovešenost.

3. Vsak organ, ki ne opravlja svoje funkcije, slabi. Tudi zdrava prebavila morajo delati, da ohranijo delovno sposobnost in zmogljivost.

Če izbiramo samo lahko prebavljiva ali celo vnaprej pripravljena živila, imajo prebavila manj dela, njihova zmogljivost postaja vedno manjša in verjetnost, da bomo na stara leta imeli težave s prebavo, večja. Dokler smo zdravi, jejmo torej

tudi težje prebavljiva živila, da prebavni organi ohranjajo delovno zmogljivost.

4. Hrana naj vsebuje povprečne količine vseh potrebnih snovi v učinkovitih naravnih mešanicah.

V naravno pridelanih živilih ni ničesar preveč in seveda tudi ne premalo. Zato tudi potrebnih snovi, na primer vitaminov, ni treba dodajati v čisti, sintetično pridobljeni obliki, če nam jih ne predpiše zdravnik. Tudi z njimi namreč lahko porušimo naravno ravnovesje ali pa jih neizrabljene izločimo iz telesa.

V vseh priročnikih o prehrani so tabele o potrebnih količinah življenjsko pomembnih snovi, čeprav si v vsakdanjem življenju z njimi ne moremo kdo ve kako pomagati. Kaj pomaga, če preberemo, da naš organizem potrebuje na primer 700 do 800 mg fosforja in na primer 2 mg riboflavina na dan? Veliko preprosteje in naravneje je, če si zapomnimo, da moramo na primer redno uživati stročnice in polnovredna živila iz žit. Potem nam ne bo manjkalo niti fosforja niti vitamina B2. Tabele in preračunavanje prepustimo strokovnjakom, tako bo naša prehrana naravnejša in bolj zdrava.

5. Najidealnejša so sveža živila. Njihova biološka vrednost je večinoma tem manjša, čim starejša so, zato tudi tem manjša, čim večja je oddaljenost kraja, iz katerega izvirajo, ker jih morajo dalj časa transportirati.

Najkvalitetnejša je na primer solata, ki smo jo za kosilo le malo pred njim odrezali na domačem vrtu. Živila, ki jih pripeljejo k nam iz Južne Amerike, iz Afrike ali Azije, morajo pogosto na neki način konzervirati ali kakorkoli poskrbeti, da prenesejo transport. Banane morajo na primer obrati precej prej, kot

(Nadaljevanje na strani 52)



Jedilniki v tej knjigi odsevajo letne čase, ker morajo biti zdrava živila čim manj spremenjena ali predelana.