

4. konferenca z mednarodno udeležbo

Konferenca VIVUS – s področja kmetijstva, naravovarstva, hortikulture in floristike ter živilstva in prehrane

»Z znanjem in izkušnjami v nove podjetniške priložnosti«

20. in 21. april 2016, Biotehniški center Naklo, Strahinj 99, Naklo, Slovenija

4th Conference with International Participation

Conference VIVUS – on Agriculture, Environmentalism, Horticulture and Floristics, Food Production and Processing and Nutrition

»With Knowledge and Experience to New Entrepreneurial Opportunities«

20th and 21st April 2016, Biotechnical Centre Naklo, Strahinj 99, Naklo, Slovenia

Zeleni kašasti sokovi

Breda Pinter

OŠ Minke Namestnik Sonje, Slovenska Bistrica, Slovenija, bredap12@gmail.com

Izveček

V svojem prispevku bom predstavila zelene kašaste sokove. Sama sem se prepričala v njihove pozitivne učinke na zdravje, zato bi rada svoje znanje in izkušnje delila tudi z vami. Zelene kašaste sokove je odkrila ruska zdravnica Viktorija Boutenko. Potem ko se je s svojo družino preselila v Združene države Amerike, so zaradi preobila hrane, ki je bila predvsem nezdrava, vsi zboleli. Najprej je poizkusila s presno hrano, a le-ta ni prinesla dolgotrajnih pozitivnih učinkov, kot jih je pričakovala. Ugotovila je, da imajo šimpanzi zelo podoben genski zapis kot človek in da jih kljub temu ne pestijo bolezni, ki pestijo človeško raso. Ugotovila je, da uživajo predvsem zeleno hrano, torej polno klorofila. Trudila se je, da bi tudi zase in za svojo družino pripravila podobne obroke, vendar takšni obroki niso bili najbolj okusni. Ko je zelenju dodala banano, je postal obrok užiten. Ugotovila je, da mora zeleno utekočiniti, da ima boljši učinek. Izbrala je mešalnik z veliko vrtljaji, ki razbije trde celulozne stene rastlinskih celic.

Za uporabo so najboljše ekološko pridelane rastline, ki pa jih je težko kupiti. Zato je najbolje, da jih pridelujemo sami.

S pitjem zelenih kašastih sokov si nedvomno izboljšamo zdravje. To sem preizkusila na sebi, saj sem bila pod zdravniškim nadzorom. Krvna slika se je izjemno izboljšala, kar pa je osnova za delovanje celega telesa. Pitje zelenih kašastih sokov priporočam prav vsakomur za preprečevanje bolezni in ohranjanje zdravja. V kolikor bodo zeleni kašasti sokovi postali vsakdanji obrok čim več osveženih ljudi, so lahko dobra poslovna priložnost za gostince.

Ključne besede: zeleni kašasti sokovi, zdravje, zeleno, poslovna priložnost.

Green smoothies

Abstract

In my contribution, I will present green smoothies. I am convinced about positive effects on health and that is why I would like to share my knowledge and experience with you. Green smoothies were discovered by Russian doctor Viktorija Boutenko. After she moved to United States of America, the whole family, got ill, mainly because of too much food and more importantly, unhealthy food. Firstly she tried with raw food, but it didn't have long lasting and just positive effects. She found out, that chimpanzees have very similar genes as humans, but don't have the same diseases as human race. She found out, that they eat mainly green food, which is full of chlorophyll. She tried to prepare similar meals to herself and her family. When she added a banana to the greens, the meals became eatable. She found out, that she has to liquefy the greens, to have better effect. She chose a high-speed blender, which brakes hard cellulose walls of vegetable cells.

The best to use are ecologically grown plants, which are hard to buy. That is why, it is best to grow them you self.

With drinking green smoothies, I definitely improved my health. I can say that about myself, because I was under doctors' supervision. Blood count improved extremely and blood count is the basics for the entire body functioning. I recommend drinking of green smoothies to everyone for preventing sickness

and improving health. If green smoothies will become everyday meal for many conscious people, they can also become good business opportunity for restaurants or pubs.

Key words: green smoothies, health, greens, business opportunity.

1 Viktorija Boutenko

»Viktorija Boutenko je povsem običajna ženska. In mati. Ker je Rusinja, ima zelo rada hrano, še posebej zvečer, ko je utrujena, priznava. Ko je z družino emigrirala v ZDA, je simbol svobode ugledala na polnih policah v supermarketu. V dveh letih uživanja te svobode se je zredila na 135 kilogramov in zbolela za srčno aritmijo. Možu Igorju so zaradi težav s ščitnico zdravniki napovedali le še dva meseca življenja. Hčerka Varja je postala astmatičarka, sin Sergej pa sladkorni bolnik. Ker mu Viktorija ni želela dajati injekcij inzulina, ji je socialna služba zagrozila, da bo sina dala v rejo, njo pa v zapor« (alجاتasi.com/2010/3/viktorija-boutenko-o-zelenih-kasastih-sokovih/, 27. 3. 2010).

Odločila se je, da temu naredi konec. Zavedala se je, da je vir vseh težav nepravilna prehrana – prevelike količine osiromašene hrane, ki so jo v neomejenih količinah kupovali v supermarketih.

Odgovor na svoje vprašanje je iskala pri komer koli, tudi pri mimoidočih na ulici. Dobila je različne informacije. Poizkusila je s presno prehrano. Ta način je uvedla za celo družino. Predvsem otroka sta težko usvojila nove prehrabne navade.

Njihove bolezni so bile ozdravljene, a ne za dolgo. Po sedmih letih so se naveličali presne hrane in pojavile so se druge zdravstvene težave, predvsem z zobmi.

Viktorija je raziskovala življenje in prehrano šimpanzov, s katerimi ima človeška rasa zelo podoben genetski zapis. Ocenila je, da so šimpanzi veliko bolj zdravi, in zanimalo jo je, v čem tiči skrivnost.

Kmalu je ugotovila, da je za zdravje šimpanzov zaslužno uživanje velikih količin zelenih delov rastlin – hrana, v kateri je klorofila v izobilju. Torej je našla rešitev, le da človek ne more pojesti in zadosti prežvečiti velikih količin rastlinskih listov in poganjkov.

Nadaljnje raziskovanje je prineslo nova spoznanja. Zelene, nadzemne dele rastlin je potrebno zelo dobro razbiti. Dodala je še vodo, saj utekočinjena hrana prinese veliko več zdravnih učinkov; telo lažje absorbira snovi, ki so potrebne za nemoteno delovanje. Kar je naredila do tedaj, še ni prineslo učinkov, ker take hrane zaradi neprijetnega okusa ni bilo mogoče uživati. Ko je dodala banano, je bila težava rešena. Zeleni kašasti sokovi z dodatkom banane so bili okusni in hranljivi.

2 Kaj so zeleni kašasti sokovi?

Osnovna in najpomembnejša sestavina je surova temnolistna zelenjava oz. zelenje, kateremu dodamo sadje in vodo, s katero po svojih željah uravnavamo gostoto napitka.

Za pripravo teh zdravnih napitkov uporabimo ekološko pridelano zelenjavo, zelenje in sadje. Najbolje je, da jo pridelamo sami, saj smo le tako lahko zanesljivo prepričani, da je zares neoporečna.

Banan res ne moremo pridelovati sami, je pa olajševalna okoliščina ta, da imajo debel olupek, ki preprečuje, da bi vsa škropiva in druge škodljive snovi, s katerimi so banane »oskrbljene«, prodrle v notranjost sadeža. Potrebno je razumeti, da banane obirajo zelene in preden pridejo do uporabnikov, prestanejo dolgo pot in postopke, ki so potrebni, da pride banana do nas taka, kot jo poznamo – ravno prav zrela in odličnega okusa.

Kljub nekaterim težavam najdemo v našem okolju dovolj neoporečnih živil za pripravo zelenega kašastega soka.

»Najlepši stranski učinek zelenega smutija pa je, da nam vrača občutek, da naš planet ponuja varnost in nas preskrbuje z vsem, kar potrebujemo. Izkoristimo lahko obilje naravne hrane, ki jo najdemo domala povsod. Dobesedno ima trajnostni učinek, saj krepimo odnos do okolja, v katerem živimo, sestavine, ki jih uporabimo, ne potrebujejo dolgega transporta, odpadne embalaže in industrijskega odpada« (Guth in Hickisch, 2015, 8).

Slika 1: Zeleni kašasti sokovi



Vir: http://www.vegan.si/files/6513/9004/1886/novica_zeleni_kasasti_sokovi.jpg, 2013

3 Komu so namenjeni?

Zelene kašaste sokove naj pijejo vsi, ki jim je mar za svoje zdravje in za zdravje svojih bližnjih. Že zelo majhnim otrokom, dojenčkom, ki še niso izbirčni, naj mamice (tudi očetje, babice ...) pripravijo zeleni sok, ki bo vseboval ustrezne sestavine, ki jih smejo uživati glede na njihovo starost in zdravstveno stanje. Z dodajanjem zelenih sestavin bodimo pri najmlajših previdni in jih dodajamo postopoma. Po mojih izkušnjah je lažje navdušiti čisto majhne otroke, kot pa najstnike, ki so že polni predsodkov. Zeleni kašasti sokovi so primerni za vse starostne skupine, vsa zdravstvena stanja, razen za tiste, ki jim predpisana dieta prepoveduje katero od sestavin ali svežo hrano nasploh.

4 Sestavine zelenih kašastih sokov

4.1 Zelenolistna zelenjava in zelenje

Že samo ime pove, kaj je zelenolistna zelenjava. Nekje sem prebrala, da je za pripravo zelenega kašastega soka primerna vsa zelenjava, ki jo lahko ovijemo okrog prsta. Torej sem ne sodijo kumare, stročji fižol, brokoli ... Sami presodimo, katere od teh rastlin lahko jemo oz. pijemo surove in jih lahko tudi uporabimo. Npr. kumare delujejo prav osvežilno v naših sokovih. Škoda je, da jih ne bi uporabili, ko jih imamo na vrtu v izobilju. Ne smemo pa računati na to, da je to osnovna zelena sestavina.

Ena izmed pomembnih ali pa najpomembnejša snov, ki se tvori v rastlinah s pomočjo sončne svetlobe, je klorofil. Proces nam je znan že iz osnovne šole. Klorofil je tisti, ki prinaša največ koristi človeškemu organizmu. Raziskave so pokazale, da je sestava klorofila podobna barvilu v krvi človeka – hemoglobinu.

»Znanstveniki Inštituta Linus Pauling v oregonskem Corvallis so ugotovili, da je klorofil pri nevtraliziranju rakastih celic v črevesju desetkrat učinkovitejši od kemoterapije. Še posebej velja omeniti, da tudi velike količine klorofila na človeka ne delujejo škodljivo, prav nasprotno s kemoterapijo, ki povzroča slabost, izpadanje las in še mnogo drugega« (Guth in Hickisch, 2015, 28).

Izumiteljica zelenih kašastih sokov, Viktorija Boutenko, pravi, da se sončimo od znotraj, ko pijemo zelene kašaste sokove. Sončni žarki, ki so pogoj za ustvarjanje klorofila, so izrednega pomena tudi za človeško telo. Ni potrebno poudarjati, da v pravih pogojih. To pomeni, kadar sonce ni premočno.

4.2 Zelenje

»Zelenje je nova prehranska kategorija, ki jo je uvedla prav Boutenkova. To ni ne sadje ne zelenjava, ampak zeleni listi rastlin (npr. listi korenja, rdeče pese ali repe, pa tudi vsi drugi zeleni listi užitnih rastlin, npr. koprive, zelišč ali dreves). Izbira je pestra, in tudi sicer je dobro uživati vsaj nekaj vrst zelenja, ne samo ene, svetuje Boutenkova« (aljatasi.com/2010/3/viktorija-boutenko-o-zelenih-kasastih-sokovih/, 27. 3. 2010).

Katero zelenjavo in zelenje uporabimo? Sama predvsem pazim na to, da je ekološko pridelana, neškropljena, raste v čistem okolju. Imam srečo, da živim v okolju, ki mi to omogoča, na višini 850 m na Pohorju. Pozimi, ko res zmanjka vseh virov domače pridelave, se zelo težko odločim za nakup katerekoli zelenjave v trgovini. Če sem primorana v to, se odločim za bio špinačo ali kakšno drugo vrsto bio zelenjave.

Zelo priporočam uporabo čim bolj svežih sestavin. Uvela solata ali druge sestavine so že osiromašene zdravnih učinkovin. Če imamo ta privilegij, da imamo lastno pridelano zelenjavo, je najbolje, da uporabimo sveže nabrano.

Kadar v sili uporabim kupljeno solato, jo pred uporabo 15 minut namakam v vodi, v katero sem dodala alkoholni kis. Pred uporabo solato temeljito operem, da odstranim sledi kisa.

Nekateri prakticirajo uporabo sode bikarbone, ki naj bi izničila sledi pesticidov in škropiv.

Pred tremi leti sem se prav zaradi vzgoje zelenih rastlin skozi celo leto odločila za postavitev visoke grede, na kateri zeleno uspeva pozno v jesen in tudi rast se prične prej kot na običajnem vrtu, ker so na visoki gredi boljši pogoji. Zaradi propadajočega lesa v globini grede, le-ta oddaja toploto, ki je še kako pomembna v mrzlih dneh na Pohorju. Z lastno pridelavo kar najbolje poskrbim, da imam skoraj skozi celo leto na voljo ekološko neoporečno zelenjavo, ki jo uporabljam za pripravo zelenih kašastih sokov. Najbolje uspevata zimska špinača in motovilec. Kadar zima ni prehuda, ostaneta tudi peteršilj in korenje. Dolgo v hladnejši del leta se obdrži radič. Ukvarjanje z lastno pridelavo na visoki gredi vsako leto prinese kakšno izboljšavo in nove vrste rastlin, ki dajo dober pridelek na majhni površini.

4.3 Katero zelenjavo in zelenje uporabimo?

Zeleni kašasti sokovi nam predvsem zaradi zelenih sestavin nudijo obilje hranilnih snovi. To so tiste sestavine, ki jih naše telo nujno potrebuje za zdravje, a jih ne more proizvajati. Za zadostno oskrbo telesa z njimi bi morali pojesti ogromne količine zelenjave in drugega zelenja, jih zelo dobro prežvečiti in imeti dovolj želodčne kisline, da bi jih kar najbolje izkoristili. Živa ali presna hrana je veliko bogatejša s hranilnimi snovmi od kuhane. Že pri 42 °C se začne hrana bistveno siromašiti, saj se že pri tej temperaturi uničujejo beljakovine, pri višjih temperaturah pa tudi vitamini in druge sestavine. Kljub temu je kuhana hrana najbolj razširjena in je pojemo največ.

Surovo hrano premalo žvečimo, zato pogosto prihaja do težav z napenjanjem, saj v procesu prebave prihaja do škodljivih plinov. Telesu oz. prebavnemu traktu zelo pomagamo, če zaužijemo dobro zmleto hrano, katerih koščki so manjši od enega milimetra. Mnogo ljudi si ne vzame dovolj časa za temeljito žvečenje. Neredko pridemo domov in v naglici zmečemo vase, karkoli užitnega najdemo v kuhinji. To je predvsem stvar navade, ki se ji je vredno odpovedati.

4.4 Zelenjava

Najpogosteje uporabljam vse vrste solat (radič, endivija, motovilec ...), zeleno, ohrovt, kodrolistni ohrovt, špinačo, blitvo, rukolo, liste korenja, liste rdeče pese ...

Raziskave so pokazale, da je v zelenem delu korenja in listih rdeče pese neverjetno več vitaminov in drugih koristnih elementov kot v gomoljih teh rastlin. Zato je res škoda, da jih zavržemo, ko pa jih lahko nadvse koristno uporabimo v prehrani. Razmerje posameznih elementov, ki so v listih in gomolju rdeče pese, sem prikazala v tabeli št. 1.

»Ker zelenja ni nihče resneje proučeval, je bila Boutenkova šokirana, ko je odkrila, koliko več vitaminov in mineralov vsebujejo npr. listi rdeče pese v primerjavi z gomoljem. Slednji ima več le kalorij, ogljikovih hidratov in maščob, medtem ko imajo listi kar 2000-krat več vitamina K, 200-krat več vitamina A itn. Največ hranil vsebujejo listi mladih rastlin, preden te zacvetijo« (aljatasi.com/2010/3/viktorija-boutenko-o-zelenih-kasastih-sokovih/, 27. 3. 2010).

Tabela 1: Primerjava hranilne vrednosti korenin listov pri pesi

Primerjava hranilne vrednosti korenin in listov		
Pesa, 100 gramov		
Hranilne snovi	Pesa	Pesini listi
Kalorije	43,00	22,00
Beljakovine (g)	1,61	2,20
Skupne maščobe (g)	0,17	0,13
Ogljikovi hidrati (g)	9,56	4,33
Skupne vlaknine (g)	2,80	3,70
Skupni sladkorji (g)	6,76	0,50
Kalcij (mg)	16,00	117,00

Železo (mg)	0,80	2,75
Magnezij (mg)	23,00	70,00
Fosfor (mg)	40,00	41,00
Kalij (mg)	325,00	762,00
Natrij (mg)	78,00	226,00
Cink (mg)	0,35	0,38
Baker (mg)	0,08	0,19
Mangan (mg)	0,33	0,39
Selen (mg)	0,70	0,90
Vitamin C (mg)	4,90	30,00
Tiamin (mg)	0,03	0,10
Riboflavin (mg)	0,04	0,22
Niacin (mg)	0,33	0,40
Vitamin B ₆ (mg)	0,07	0,11
Folati – skupaj (mcg)	109,00	15,00
V hrani – folati (mcg)	109,00	15,00
Folati – DFE (mcg DEF)	109,00	15,00
Vitamin B ₁₂ (mcg)	0,00	0,00
Vitamin A (IU)	33,00	6326,00
Retinol (mcg)	0,00	0,00
Vitamin E (mcg)	0,04	1,50
Vitamin K (mcg)	0,20	400,00
Maščobe- nasičene (g)	0,03	0,02
Maščobe – mononasičene (g)	0,03	0,03
Maščobe – polinasičene (g)	0,06	0,05
Holesterol (mg)	0,00	0,00

Vir: Boutenko, 2008, 43

Iz tabele razberemo, kako izrazito odstopajo nekatere pomembne sestavine v primerjavi z gomolji/listi. Veliko več koristnih snovi je v listih.

»Upam, da se boste ob teh številkah zamislili. Npr. kalcija je v zelenju pese sedemkrat več kakor v gomolju, vitamina A pa celo 192-krat več! Zeleni listi repe premorejo celo 2300-krat več vitamina K kakor korenina. Razlika med hranilnimi snovmi v teh dveh delih rastline je očitna in nedvoumna. Pomislite samo na tisoče ton zelo hranljive hrane, zelenih nadzemnih delov koreninske zelenjave, ki jo leto za letom iz nevednosti zavržemo, medtem ko večini ljudi kronično primanjkuje hranilnih snovi« (Boutenko, 2008, 41).

4.5 Drugo zelenje

Najbolj uporabni so mladi listi bukve, breze, lipe, gozdnih jagod, mladi smrekovi vršički ... Naberemo res mlade liste in vršičke. Za to moramo »ujeti« pravi čas in jih nabrati v času, ko so najbolj primerni za uživanje.

4.6 Sadje

Sadje dodajamo, da izboljšamo okus zelenjave. Uporabimo zrelo in sočno sadje. Le tako vsebuje optimalno sestavo hranilnih snovi. Kot osnovni dodatek k zelenjavi in zelenju uporabljam banano. Meni se zdi zeleni kašasti sok brez banane neokusen, zato si ga nikoli ne pripravim brez tega sadeža. Nekateri ga lahko pijejo z drugim sadjem. Za pestrejši okus dodajam različne vrste sadja. Uporabljam sezonsko sadje, tisto, ki je trenutno na razpolago. Običajno so to: jabolko, mango, hruška, lubenica, jagode, borovnice (izjemoma tudi zamrznjene), breskve, marelice, nektarine, pomaranče, mandarine, slive, maline ...

Občasno dodam tudi limonin sok ali del vode nadomestim s sokom sveže iztisnjenih pomaranč.

Bolje da dodajamo sadje z manj sladkorja. Iz istega razloga sama nikoli ne dodajam suhega sadja.

4.7 Divja zelišča

Tudi divja zelišča si zaradi vsebnosti zdravilnih in prehranskih vrednosti zaslužijo svoj prostor. Priporočam zmerno uporabo, ker imajo lahko zelo močne učinkovine, ki bi nam v prevelikih odmerkih utegnile celo škodovati. Sploh v začetku jih dodajamo v malih količinah, nato pa odmerek postopno povečujemo. Posebno pazljivo nabiramo divja zelišča, ki so podobna strupenim rastlinam. Ta so: čemaž, regačica in travniška krebujica. Z uporabo divjih zelišč nasploh morajo biti še posebno previdne nosečnice. V obdobju nosečnosti se lahko zgodijo nepredvidljivi dogodki. Nekatera zelišča lahko sprožijo prezgodnji porod. Med divja zelišča uvrščamo naslednje najbolj razširjene in največkrat uporabljene rastline: regrat, rman, navadna regačica, navadna smrdljivka, kurja črevca ali navadna zvezdica, penuše (travniška, dlakava, gozdna, grenka), trobentica (navadni jeglič), čemaž, vijolica, marjetica, škrlatnordeča mrtva kopriva, kopriva, ozkolistni ali suličasti trpotec, navadna zajčja deteljica, kislice, materina dušica (poljski timijan), divji majaron (dobra misel), pokalica, ivanjščica, rogovilček in druge.

4.8 Dodatki

Zaradi večje hranilne vrednosti in zdravilnih učinkov v zelene kašaste sokove dodajam še: cimet, chia semena (predhodno namočena), pšenično travo, kurkumo, konopljino olje in zmleta lanena semena.

4.9 Voda

Pri pripravi zelenega kašastega soka dodam toliko vode, da so sestavine v mešalniku pokrite. Uporabljam navadno vodo iz vodovoda. Z dodajanjem vode uravnavamo gostoto napitka. Sama imam najraje srednje gost sok. V nekaterih knjigah ali na spletu boste našli recepte, ki vsebujejo kokosovo vodo. Sama je nisem nikoli uporabila.

4.10 Razmerje med zelenjavo in sadjem

V nekaterih virih je navedeno razmerje 60 % za zelenjavo, 40 % za sadje, v drugih obratno, 40 % zelenjave in 60 % sadja. Bolj učinkovito je vsekakor več zelenega, ampak tudi 40 % je že kar zavirljiva količina. Priporočam, da v začetku uporabite manj zelenih sestavin in jih postopoma dodajate, da se navadite okusa. Ni potrebno, da pijemo nekaj, kar nam ni všeč, ko pa se da narediti sok, ki je dobrega okusa in kar najbolj koristi našemu telesu.

5 Mešalnik

Viktorija Boutenko priporoča najmočnejše mešalnike, ki zmorejo 1300 vatov. Tako močan mešalnik naj bi pripomogel k temu, da so sestavine resnično temeljito sesekljane, da pridemo do bistva rastline – njenega klorofila. Le-ta naj bi bil najodločilnejši dejavnik koristi zelenih kašastih sokov na človeški organizem. Taki mešalniki so na voljo tudi v naših trgovinah in stanejo med 300 in 350 €. Sicer pa so cenovno dostopnejši nekoliko manj zmogljivi mešalniki, ki zadostijo osnovnim pogojem, dokler si ne kupimo zares najboljšega aparata. Sama sem začela s pripravo zelenih kašastih sokov s paličnim mešalnikom. Za izhod v sili ga še vedno kdaj uporabim.

Uporabljam mešalnik, katerega zmogljivost je 600 vatov. Ima 1,75 litra velik steklen vrč. Zaradi ostrih nožev je dokaj učinkovit in sem kar zadovoljna z njim. Imam pa željo, da si v prihodnosti kupim zmogljivejši in učinkovitejši mešalnik.

Ko imamo »osnovno opremo«, se prične obdobje zelenega.

6 Priprava zelenih kašastih sokov

V dveletni praksi s sokovi ocenjujem, da je najbolje, da si »zeleno«, s katerim je malo več dela, pripravim zvečer. Večina ljudi zjutraj ni razpoložena za morebitno nabiranje, čiščenje, pranje zelenjave. Ko so zelene sestavine pripravljene, je nadaljnji postopek enostaven in me ne spravlja v razmišljanje, da bi opustila pripravo. Zjutraj dodam samo še sadje, s katerim ni veliko dela, in dodatke, zalijem z vodo, zaženem mešalnik in okusen, hranljiv, predvsem pa zdrav napitek je nared. Običajno v pripravljen zeleni kašasti sok dodam še sveže zmleto laneno seme. Le-to zmeljem posebej v kavnem mlinčku, ki je namenjen le-temu.

Zeleni kašasti sok vedno pijem zjutraj. Nadomestil mi je klasičen zajtrk: kruh, maslo, marmelada, med, sir, salame, jajca, jogurt ...

Spijem ga približno pol litra, kar ostane, si pogosto nalijem v steklenico in ga odnesem s seboj v službo. Pazim, da je ostanek čim bolj na hladnem, vedno v hladilniku.

Zgodi se, da si naredim sok za dva ali tri dni. V hladilniku ostane okusen, primeren za uživanje. Vzamem ga tudi s seboj na pot in odlično nadomesti vsak obrok.

Na tem mestu glede obstojnosti zelenih kašastih sokov navajam še mnenje priznanih strokovnjakov s področja priprave zelenih kašastih sokov:

»Zeleni smuti se na hladnem obdrži tri dni, ne da bi pri tem izgubil vrednost. Zahvala gre antioksidantom v zelenih listih, olupkih in pečkah plodov. Nevtralizirajo agresivne kisikove molekule (proste radikale), ki povzročajo oksidacijo in izgubo hranilnih snovi. Po pretlačenju v mešalniku se antioksidanti v mešanici tako lepo porazdelijo, da kisikovi radikali ne morejo povzročati škode. Če si ne moremo pripraviti vsak dan svežega smutija, ga lahko naredimo na zalogo za nekaj dni« (Guth in Hickisch, 2015, 11).

Pri pripravi upoštevam priporočilo, da zeleni del napitka menjam. Čim bolj pogosto uporabim drugo zelenjavo ali zelenje. To v praksi pomeni en dan špinača, drugi dan regrat, tretji dan mladi listi bukve itd. Izbira je odvisna od tega, kaj je trenutno na razpolago. Sicer ni potrebno, da zeleni del menjamo dnevno. Ni pa priporočljivo, da bi mesece dolgo uporabljali samo eno vrsto zelenjave.

»To je pomembno tudi zaradi tega, da ne uživamo preveč zaščitnih snovi, ki se nahajajo v določeni rastlini, npr. alkaloidov (za človeka so zdravi v manjših količinah) ali preveč oksalne kisline iz špinače ali kislice, kar bi lahko obremenilo ledvice« (Guth in Hickisch, 2015, 44).

Priporočam, da si za začetek vsak pripravi tak napitek, ki mu najbolj ustreza, le da pri pripravi upošteva priporočeno razmerje sadja in zelenjave. Uporabimo sestavine, ki so nam na voljo in ki nam ustrezajo. Dovoljeno in priporočljivo je preizkušati nove sestavine, nove kombinacije. Čim več zelenih delov bomo vključili v napitek, toliko večjo korist bomo naredili svojemu telesu. Skrbimo za to, da so napitki okusni in raznovrstni, da se jih ne naveličamo.

Zelenim kašastim sokovom nikoli ne dodajam nobenih sladil, četudi so v receptu. Vedno dodam banano in tako je napitek dovolj sladek ter ne potrebuje nobenega dodatnega sladila.

7 Koristni učinki

Največja vrednost zelenolistne zelenjave je, da vsebuje ogromne količine mineralnih snovi in vitaminov. Zelo pomembne pa so tudi vlaknine, ki jih zaužijemo na tak način, saj nam odlično očistijo črevesje.

»Nerazkrojljive vlaknine so pod mikroskopom videti kakor goba in tudi delujejo kot nekakšna čudežna goba, saj vsak njihov delec lahko vsrka nekajkrat več strupenih snovi, kot znaša njihova prostornina« (Boutenko, 2008, 58).

Vlaknine, ki jih zaužijemo, pomagajo iz našega telesa odstranjevati holesterol. S tem sem se očitno soočila tudi sama. Vrsto let sem zaradi običajnih civilizacijskih bolezni (visok krvni tlak, povišan holesterol) pod zdravniškim nadzorom. Preko 10 let jemljem tudi zdravila, ki imajo obe bolezni pod nadzorom. Poleti 2014 sem osebnega zdravnika prosila za kontrolo teh dveh dejavnikov, ker sem se odpravljala na treking v Himalajo. Predvsem pa me je zanimalo, ali so se vrednosti holesterola zaradi spremembe, ki sem jo vnesla v svoj jedilnik, kaj spremenile. Laboratorijski rezultati so pokazali, da se mi je holesterol zmanjšal na normalno raven. Do takrat sem imela proti holesterolu dvoje tablet. Po tem pregledu sem ene čisto opustila (na lastno pest), drugih pa jemljem samo še polovico. Po zadnjih preiskavah je holesterol pod mejo, kjer se zdravniki odločajo za medikamentozno zdravljenje.

Na trekingu po Himalaji, kjer je moje telo poleg neizmernih lepot doživelo tudi neverjetne napore, se je pokazalo, da odpove tam, kjer je že »načeto«, in tega sploh nisem vedela. Napori dolgotrajne hoje na višini preko 5000 m in osiromašena hrana sta se odrazila s hudim vnetjem dlesni. Tega pred tem nisem imela še nikoli, zato upravičeno pripisujem dejstvu, da je bilo telo izčrpano in prikrajšano za pomembne hranilne snovi. Po povratku domov in k starim prehrabnim navadam ter obisku zobozdravnika je slednji ugotovil, da imam zelo močan imunski sistem. Vnetje se je pozdravilo brez antibiotikov, le s posegom v zob, ki je bil neposredno nad vnetjem.

Sicer pa so poznani tudi drugi zdravilni učinki zelenih kašastih sokov:

- odstranjevanje strupenih snovi iz telesa,
- preprečujejo sodobne bolezni: krepijo srce, znižujejo holesterol,
- preprečujejo nekatere vrste raka,
- manj tveganja za sladkorno bolezen,
- pomagajo vzdrževati ali zmanjšati telesno težo,
- klorofil v zelenih kašastih sokovih zdravi, čisti notranje organe,
- uničuje patogene bakterije,
- uničuje rakave celice,
- izboljšuje črevesno floro in splošno zdravje,
- povečuje se bazičnost telesa,
- več energije,
- izboljša se imunski sistem,
- zmanjša se želja po nezdravi hrani in kavi,
- izboljša se izgled in zdravje kože, nohtov in las,
- izboljša se razpoloženje,
- staranje se upočasni,
- normalizira se prebava,
- izboljšata se pomnjenje in koncentracija,
- izboljša se kvaliteta spanja.

Za pitje zelenih kašastih sokov je ogromno dobrih razlogov. Pa še ena dobra novica za ženske. Viktorija Boutenko obljublja ženskam, ki pijemo en liter zelenih kašastih sokov na dan, da ne bomo zbolele za rakom dojke. To informacijo imam kar naprej pred očmi in v mislih. Zaradi tega je moje življenje lepše in kvalitetnejše, saj se ne ukvarjam s strahom pred to hudo boleznijo. Mislim si, da naredim vse, kar je v moji moči, da ne bi zbolela. Pred leti sem spremljala prijateljico na njeni poti boja z rakom dojke, ki se je žal končal z njeno smrtjo. Naredila bom vse, kar vem in zmorem, da ne bom zbolela.

8 Poslovna priložnost

8.1 Ekološka pridelava hrane

Poslovno priložnost vidim v ekološki pridelavi hrane. Res, da se osveščeni posamezniki že ukvarjajo s tem, a je še vedno veliko preveč tistih, ki jim gre le za zaslužek. Torej jim je v interesu, da v čim krajšem času pridelajo kar največ zelenjave, sadja, mesa ...

Za spodbujanje hitre rasti uporabljajo človeku škodljiva sredstva. V zadnjem času se veliko govori o hormonih pri vzreji živali in o antibiotikih, ki naj bi bili v naravnem okolju. To sta samo dva elementa, ki človeku zelo škodita. Odkar sem videla posnetek pridelave solate v vodi, je ne kupujem več. Tako pridelana solata sploh ni imela stika z zemljo, ampak je vso svojo rast doživela v vodi. Dvomim, da so v vodi bili človeku prijazni elementi.

Če hočemo ohraniti zdravje, si ga izboljšati, moramo vzeti stvari v svoje roke. Vsakdo, ki ima vsaj malo možnosti, naj si pridelava ekološko neoporečno hrano.

Potrebne bi bile spodbude in nadzor s strani države za več pridelane hrane, ki bo človeku koristila, namesto da mu škodi.

Torej poslovne priložnosti so lastna pridelava hrane na visokih gredah, zelenih strehah, terasah in balkonih, spodbujanje ekološkega kmetovanja.

8.2 Priprava in prodaja zelenih kašastih sokov

Zeleni kašasti sokovi bi morali najti mesto v vsakdanji prehrani sodobnega človeka. Nekateri se ne bodo nikoli lotili samostojne priprave tega zdravega napitka. Prepričana sem, da je tak posel marsikomu zanimiv in ga bo z veseljem opravljali. Tudi v Sloveniji se že pojavljajo stojnice ali posebni manjši objekti, kjer delajo in prodajajo smutije. Ko bodo začeli dodajati še zeleno in zelenjavo, bo moj namen dosežen. Tak lokal bi moral imeti vsak trgovski center, kjer bi bilo ljudem omogočeno namesto kave spiti zeleni kašasti sok.

9 Recepti

Recepte za pripravo zelenih kašastih sokov najdemo v mnogih knjigah in na spletu. Nekaj sem jih izbrala in jih prikazujem v tabeli 2.

Tu je nekaj takih, ki so mi všeč in jih priporočam. Vodo pa tudi ostale sestavine dodajate po svojem okusu in občutku.

Tabela 2: Recepti

Jagodno polje 1 skodelica jagod 2 banani ½ šopa solate 2 skodelici vode	Zeleno razkošje 6 do 8 listov solate 1 skodelico rdečega grozdja 1 srednje veliko pomarančo 1 banano 2 skodelici vode	Sprehod 1 banana 200 g borovnic 1 cm ingverja 5 listov regrata 2 lista ohrovta ½ l vode
Popaj 1 zrela banana 2 sladki jabolki 2 pesti mlade špinače 4 listi kolerabe zelenje 1 korenčka ½ l vode	Dan 4 opoldne 1 banana ½ ananasa 7 cm lista aloe vere (olupljene) ½ glave solate 4 vejice peteršilja ½ l vode	Dan 3 zvečer ½ banane ¼ ananasa 1 hruška 2 lista blitve (brez stebila) 5 listov baldrijana ¼ l vode
Marjetične sanje 1 velika banana 2 olupljeni pomaranči 60 g rukvice 4 listi blitve 1 pest cvetov marjetic 8 mladih lipovih listov ¼ l vode	Banana Joe 1 zrela banana 2 hruški ½ glave zelene solate 4 veliki listi blitve (brez stebila) 2 vejici peteršilja sok ½ limone ½ l vode	El clasico 1 banana 2 majhni jabolki 1 prgišče listov koprive 1 prgišče listov rmana 3 datlji sok ½ limone ½ l vode

Vir 1: Boutenko, 2008, 160, 162

Vir 2: Guth in Hickisch, 2015, 67, 68, 70, 93, 119

10 Kje najdemo še več informacij?

Viktorija Boutenko je napisala več knjig. Nekatero so prevedene v slovenščino, še več jih je v angleškem jeziku. Naj navedem samo prevedene v slovenščino:

- Zeleno za življenje,
- 12 korakov do presne hrane,
- Družina presnojedcev,
- Revolucija zelenih smoothijev.

Ogromno informacij najdemo tudi na spletu.

Literatura in viri

1. Boutenko V. *Zeleno za življenje*. Ljubljana: Aura, 2008.
2. Guth C., Hickisch B. *Zeleni smutiji*. Tržič: Učila International, 2015.
3. Tasi, A. *Viktorija Boutenko, avtorica recepta za zelene kašaste sokove, intervju* (online). 2010. (citirano 1. 4. 2016). Dostopno na naslovu: aljatasi.com/2010/3/viktorija-boutenko-o-zelenih-kasastih-sokovih/.
4. Vegan.si, Slovensko vegansko društvo (online). 2013. (citirano 2. 4. 2016). Dostopno na naslovu: http://www.vegan.si/files/6513/9004/1886/novica_zeleni_kasasti_sokovi.jpg.