**[Za več moči](http://www.ognjic-logatec.si/zdravo-382ivljenje/za-vec-moci)**

**Besedilo: Dario Cortese**

V sklopu raznovrstnih okrepčil zdravja in dviga telesne energije je prijetno, če se spomnimo prahrane, torej ne sodobne prehrane, temveč pra-hrane.

Kaj smo jedli nekdaj? Resda vse, torej tako hrano rastlinskega kot živalskega izvora, in med slednjo predvsem nemalo žuželk, ličink in podobnega drobnoživlja, vendar je bila tista prva pomembnejša, kajti preden smo ujeli mamuta, je lahko lakota trajala kar nekaj mesecev.

Nenazadnje niti žuželke, kolikor užitne že so skoraj vse po vrsti, niso vse pri miru … Divja zelenjava pa ne beži (razen kopriv, ki bi lahko, če ne bi imele korenin) in je vedno pri roki, le zraven moramo biti. Še vedno je tu, v svoji izvorni podobi in hranilni moči, vse naokoli in prav zastonj, čeprav se v gojenih in prehransko zmerno do močno okrnjenih različicah prodaja vsepovsod. Torej ste vabljeni v svet hrane – prahrane, v katerem že smo, čeprav morda ne vemo zanj. V tokratnem primeru predvsem z vidika krepitve organizma in telesnih moči.

Ob koncu zime se radi ukvarjamo s spomladansko utrujenostjo, s pomanjkanjem energije in z drugimi nepomembnimi stvarmi.

***Zakaj? Odgovorimo iskreno:***

* Koliko časa smo zunaj, vsak dan, na svežem zraku in v gibanju? Dve, tri ure ali več?
* Koliko časa, vsak dan, sedimo za svojim tako imenovanim »domačim pomočnikom«, naj je to PC ali Mac, da televizije sploh ne omenjamo? (Orientacijske dnevne ocene ur tukaj nalašč niso navedene.)
* Koliko časa preživimo na tako imenovanem delovnem mestu? V kakšnem zraku? V kakšnem delovnem ozračju?
* Koliko časa sploh smo?

Ne smemo namreč pozabiti, da vsem sodobnim kulturnim, tehnološkim in drugim dosežkom navkljub naše fizično telo še vedno živi v kameni dobi. Žejno je, pa tudi lačno. Vendar pravih stvari, to je resnične pijače in resnične hrane. Da o še pomembnejših dejavnikih za nadgradnjo fizičnih sestavin prehrane in zdravega življenja, torej o duševni hrani in resnični toplini med vsemi nami, niti ne govorimo.

Zato se na tem mestu vsekakor le ustavimo za prvim grmom, ob bližnjem potoku, v gozdu za hišo ter se okrepimo ob koncu zime. Pa še k morju stopimo. Po prehranski strani, seveda zraven bistvenega vsakodnevnega gibanja, to ne pomeni nič drugega, kot to, da pogledamo, spoznamo, naberemo in pripravimo.

Užitne divje rastline so malodane čudežna hrana, ki pa to seveda ni, saj je povsem vsakdanja, povsod prisotna, zelo dostopna in sploh zelo naravna. In prehransko zelo močna. Poleg tega je tudi zastonj. Tudi zdravilna je, sploh pa krepčilna. V primerjavi z gojeno zelenjavo, tudi z ekološko pridelano, v povprečju vsebuje tri- do štirikrat več rudnin, vitaminov, antioksidantov (predvsem flavonoidov in karotenoidov) ter drugih bioaktivnih snovi (lektinov, saponinov, inhibitorjev encimov in drugih – nemalo teh v majhnih količinah učinkuje zdravilno, v večjih pa so strupene), ki z združenimi močmi podpirajo obrambno moč organizma in ga splošno krepijo.

Če tega še nismo preizkusili oziroma tovrstnega učinka užitnih divjink še ne poznamo, predlagam, da ob koncu zime pospešimo korak in zatem postopamo takole:

* Osredotočimo se na rastline, ki jih zares in povsem, torej 120-odstotno, poznamo, na primer čemaž (previdno!), koprive, kurja črevca, regačica, regrat, smrdljivka, hmelj, dežen, … Malo, torej že pet ali šest teh zelo pogostih vrst, je več kot dovolj, saj rastejo povsod ter jih nikoli in nikjer ne zmanjka!
* Mlade dele teh rastlin (liste, poganjke, popke) jemo surove v solatah, v primeru večjih nabranih količin, zlasti kopriv, jih pripravimo kot blitvo ali špinačo (vendar koprive uspešno in brez žgočega občutka jemo tudi surove v solatah, če jih pred tem zmečkamo ali zmeljemo).
* Če imamo radi sladke jedi, zlasti za zajtrk, v »utrujenem« predpomladnem času vsaj za teden ali dva jutranjo in dopoldansko lakoto posvetimo jedem z divjo zelenjavo (na primer kosmičem ali rižu s koprivami), ki v telesu učinkujejo bistveno bolj krepčilno kot še tako naraven sladek zajtrk, in si sladek obrok privoščimo kvečjemu za zgodnjo večerjo. Sladka in škrobna hrana pomirja, beljakovinska in rudninska hrana, zlasti divja zelenjava, pa poživlja!
* Divjo zelenjavo uživamo redno, vsak dan, vendar po malem, saj v večjih količinah učinkuje premočno, torej odvajalno in pretirano čistilno, zlasti ob koncu zime in če na tovrstno hrano nismo navajeni. Za začetek bo menda dovolj dve skodelici drobno zrezane surove divje zelenjave dnevno, ki jo kar surovo zamešamo v škrobno jed ali kuhane stročnice. Razmerje obeh sestavin naj bo približno enako, saj je divja zelenjava zelo močna hrana, tisti »kultivirani« dodatek pa pravzaprav služi za razredčitev njenih močnih okusov in arom ter nenazadnje tudi učinkovanja. Sicer pa … Koprive za zajtrk, divja zelenjavna mešanica s tem ali onim dodatkom za kosilo, pa še malo čemaža ob večerji in pomanjkanje energije nas ne zanima več.

**Predlog enostavnih jedi za odganjanje pomladne utrujenosti**

* Kuhan riž, kuskus, bulgur, prosena ali ajdova kaša, polenta, žganci in podobne jedi kot škrobna osnova, v katero zamešamo približno enako količino najbolj živahnih mladih divjih rastlin, ki jih v jed narežemo ali natrgamo: čemaž, koprive, regačica, hmelj, rumenka, rman, bršljanasta grenkuljica, … Zabelimo z izbranim hladno stisnjenim oljem in posolimo po okusu.
* Na enak način pripravimo tudi stročnice z divjo zelenjavo; najprimernejše so različne vrste leče, čičerika in fižoli vseh vrst.
* Albuminska skuta z divjo zelenjavo je ena najbolj krepčilnih in poživljajočih jedi nasploh. Zmešamo pol skodelice skute, pol skodelice mešanice narezane divje zelenjave ter zabelimo s konopljinim ali z lanenim oljem, ki sta prehransko prav posebej živodejni vrsti olj. Posolimo ali niti ne.
* Divje solate: naredimo jih povsem po divje, torej izključno z divjimi sestavinami; v tem primeru se za osnovo imenitno izkažejo kurja črevca. Sicer pa vzamemo približno enake količine gojene (na primer radiča, korenja, motovilca, …) in mešane divje zelenjave. Tudi kuhan krompir se dobro obnese za osnovo tovrstnih solat. Sploh pa sta za ta namen imenitna kislo zelje ali kisla repa. Zabelimo in posolimo. Okisamo z domačim kisom ali z limoninim sokom.
* Sirotkin smuti: v četrt litra sveže sirotke zmiksamo velik ščep mešane divje zelenjave. Dodamo žlico hladno stisnjenega olja in dobro premešamo.