

Pri doma pridelani hrani  
najbolje vemo, kaj jemo.



# Vitaminski rastejo na bližnjem vrtu

Nedvomno se med prevozom iz daljnih krajev iz zelenjave in sadja izgubi marsikateri vitamin, da ne govorimo o sredstvih, s katerimi jih obdelujejo, da »preživijo« dolgo potovanje. Pa vendar, je to edini razlog, da bi raje posegali po pridelkih z našega vrta in bližnjega okolja? Nekateri menijo, da smo na lokalno hrano tudi genetsko bolj prilagojeni.

Piše: **Monika Kubelj**

76 | REVIJA ZDRAVJE

**N**a Inštitutu za varovanje zdravja svetujejo nakup lokalno in sezonsko pridelanih živil, ker so bistveno cenejša in vsebujejo več vitaminov, rudnin in drugih zaščitnih snovi.

## NA ŽIVLJENJSKO OKOLJE SMO PRILAGOJENI

Tako je vsekakor prepričan tudi eden od slovenskih kmetov Toni Kukenberger, ki se bori za vsakdanji kruh in ne more razumeti, zakaj uvoz tudi tam, kjer je domačega dovolj. Lokalno hrano zagovarja, ker smo ljudje, kot pravi, nanjo že prilagojeni. »Narejenih je bilo veliko raziskav, ki so potrdile, da so se številne alergije, ki so danes izredno pogoste, pojavile v zadnjih 20 letih, ko se je trg s hrano popolnoma liberaliziral in je hrana v razvitem svetu na voljo z vseh koncev sveta.«

»Ljudje smo, kot vsa druga živa bitja, najbolj podvrženi stikom s snovmi v naravi, ki nas obkroža.



*Alois Kolar pravi, da tropsko sadje v Evropi zaradi dolgega prevoza in kemične priprave na prevoz ne more biti tako kakovostno kot tisto, ki ga v tropih, odkar se je tja preselil, uživa sam. Kljub temu ga v zimskem času priporoča.*



*Zagovornica nutrigenomike Nataša Klarič meni, da se otrok že pred rojstvom (prek amniotične tekočine) ne samo navadi na hrano kulture in okolja, kjer živi njegova mati, ampak je taka hrana njemu lastna in prijazna, torej prednostna.*



*Kmet Toni Kukenberger meni, da so v hrani, uvoženi z drugega konca planeta, snovi, ki so v našem telesu tujek in sprožijo vidne in nevidne odzive imunskega sistema.*

V naravi so se zaradi fizičnih omejitev prenosa genetskega materiala izoblikovale lokalne združbe, ki so si lahko bolj ali manj podobne. Vsi organizmi, ki živijo v določenem okolju, so medsebojno povezani. Enostavno so preživeli tisti, ki so bili prilagojeni na okoljske snovi in vplive. Če jemo hrano, ki je uvožena z drugega konca planeta, pa je velika verjetnost, da bodo v njej snovi, ki so za naše telo tujek in bodo v njem sprožile odziv imunskega sistema. Lahko je sploh ne bomo videli, lahko bo pa zelo očitna,« je prepričan Toni Kukenberger. Ugotavlja, da so stvari logične, če človek razume delovanje naravne selekcije in ekosistemov.

Naslednji razlog, zaradi katerega priporoča, da raje posežemo po hrani bližnjega izvora, je, da je treba hrano, če jo hočemo še užjitno prepeljati z ladjami z drugega konca sveta, gensko spremeniti ali pa obdelati s konzervansi. Kukenberger se sprašuje, ali ni prevoz, dolg več 10.000 kilometrov, tudi ekološko sporen, glede na to, da se vsi zavedamo pomena čim manjšega obremenjevanja okolja.

### POTREBUJEMO PRAVO GORIVO

Nekateri gredo pri tem še dlje, saj pravijo, da so prehranska priporočila, kot na primer poudarek na uživanju obilice sadja in zelenjave za znižanje tveganja rakavih obolenj, preveč splošna. Ne le lokalno hrano, po njihovem mnenju bi morali uživati hrano, ki je prilagojena našemu fiziološkemu oziroma genetskemu ustroju, sicer je približno tako, kot bi v dizelski motor nalivali bencin. Naj bo samo po sebi še tako kakovostno, napačno gorivo ne omogoča optimalnega delovanja motorja, povzroča pretirano obrabo in drugo škodo in ga prej ko slej uniči.

Gre za novo področje preučevanja učinka hrane na izraznost genov, ki se ukvarja s prilagajanjem prehrane posamezniku. Pravijo, da nam to lahko pomaga do boljšega zdravja in počutja. Nataša Klarič, ki je svetovalka za individualizirano prehrano po načelih nutrigenomike, pojasnjuje, da prehrana ne zagotavlja samo hranil, ampak hkrati spreminja naše gene in izraznost genov in s tem dobesedno programira, oblikuje in spreminja naše telo na celični ravni. »S tega stališča je pojem 'lokalno' treba razumeti predvsem kot okolje, v katerem ste živeli pred rojstvom in v času dojenja,« dodaja.

Po tej filozofiji je za nas koristna samo prehrana, ki upošteva posebne lastnosti in zmogljivosti našega organizma in hkrati podpira, potrjuje in krepi izraznost genov v smislu prizadevanj za zdravje, dobro počutje, ustrezno telesno težo in življenjske navade.

Kako vse to ugotoviti, pa je že druga zgodba. Je prirojene lastnosti naših genov res mogoče razbrati z naše telesne konstitucije, krvne skupine, prstnih odtisov, okušalnih brbončic, zob, dolžine prstov in sorazmernosti našega telesa? Ali pa bomo morali na odgovore še počakati. Odločitev prepuščamo vam.

### TROPSKO JE NAJBOLJŠE ... V TROPIH

Za mnenje o pomenu lokalne hrane smo povprašali Aloisa Kolarja, zapriseženega »sadjeejeda«, ki meni, da smo ljudje prilagojeni na prehranjevanje izključno s sadjem, zelenjavo, oreški, semenami in naravnimi, doma pripravljenim svežimi sokovi iz sadja ali zelenjave. »Prednost doma pridelane hrane, če govoriva o sadju in zelenjavi, je v tem,

da lahko uporabljamo kar najmanjše količine pesticidov, herbicidov ali še boljše: sadje in zelenjavo gojimo na biološki – organski način, brez uporabe umetnih gnojil. Še boljše je, da imamo sadna drevesa, ki ne potrebujejo pesticidov in herbicidov. Seveda je tudi naravno dozorevanje sadja tisto, kar pogojuje kakovost, videz in okus,« nam je povedal.

Hkrati opozarja, da pri lokalnem prehranjevanju s sadjem nastaja težava, ker so češnje, jabolka, grozdje, slive, hruške, maline, robidnice v Sloveniji na voljo le v točno določenem letnem času. Vmes se moramo torej oskrbeti s sadjem in zelenjavo iz drugih območij, zlasti tropskih.

Res je, da tropsko sadje v Evropi, zlasti v Skandinaviji, Združenih državah Amerike zaradi dolgega transporta in obdelave ne more biti tako kakovostno, kot so banane, ananas, kokos, ki so obrani, utrgani, in posekani, kjer rastejo, a še vedno se mu to zdi bolj zdravo kot kuhana in procesirana hrana. Ker se je sam iz Slovenije preselil v Peru, s pridobivanjem svežega sadja nima težav.

### KAJ JE TO PALEO DIETA

To naj bi bil način življenja, ki sloni na osnovni ideji, da mora človek uživati tako hrano, na katero je njegovo telo navajeno, genetsko prilagojeno. Gre za hrano iz okolice, ki ni industrijsko pridelana in predelana. Temelji na mesu, jajcih, zelenjavi, oreških in sadju, izključuje pa žita in mlečne izdelke, ki jih v obdobju paleolitika ljudje še niso poznali.