

Težnje razvoja presne prehrane

Polnovredna živa prehrana Ann Wigmore

Ann Wigmore, odkriteljica zdravnih lastnosti soka pšeničnih bilk, je skupaj z raziskovalcem presne prehrane Viktorasom Kulvinskasom leta 1963 ustanovila danes svetovno znani Hipokratov zdravstveni inštitut (*Hippocrates Health Institute*). V njem gostom postrežejo z izključno surovo vegetarijansko prehrano, ki je bistveno drugačna od sadno-zelenjavne hrane, ki jo večinoma uživajo presnojedci pri nas, pa tudi drugod po svetu. Večino postreženih zelenjavnih jedi in sokov sestavljajo kalčki, zeleni poganjki, sok mladih bilk in tudi komaj kaljeno žito – skratka životvorna hrana. Revitalizacijski učinek njene prehrane priznava tudi uradna znanost: Leta 1971 je Ann Wigmore dobila od Sklada Alfreda Nobela priznanje za svoje delo na področju »pomlajevanja ter za delo na področju regeneracije človeških celic in tkiv«.

Poleg tega so jedilniki v inštitutu skrbno sestavljeni tako, da po vsebnosti hraniv ustrezajo uradnim prehrabnim normam, kar bi težko rekli za običajno hrano presnojedcev. Sistem presnih živil Ann Wigmore predstavlja svojevrsten vrhunec na področju vegetarijanske presne prehrane.

Mnogi si tudi v našem okolju želijo izpopolniti svoj presno-vegetarijanski način prehranjevanja. Zato smo se odločili, da ta sistem predstavimo čim bolj celovito – vključno z recepti tipičnih jedi.

Živila, ki jih priporoča Ann Wigmore

Po izkušnjah Ann Wigmore naj bi naš jedilnik vsak dan vseboval naslednja surova živila rastlinskega izvora:

Živilo	Prehodni/čistilni režim	Krepilno/vzdrževalni režim
Sok pšeničnih bilk	0,3 – 0,8 dcl	0,3 – 0,8 dcl
Zeleni sokovi	2 kozarca ali več (50% iz kalčkov in zelenih poganjkov, 50% iz zelenjave)	1-2 kozarca (kalčki niso nujni)
Rejuvelac (izg. »režuvelac«)	¼ do ½ litra	¼ do ½ litra
Sadje	2-5 sadežev kot prigrizek med obroki in za zajtrk (izogibati se bananam in suhemu sadju)	2-5 sadežev med obroki (suho sadje naj bo namočeno)
Solate	2 veliki porciji (le lahek preliv iz sira iz semen, zelenjave ali avokada)	2 veliki porciji (zelenjava, kalčki, preliv)
Kalčki (alfalfa, sončnično seme, ajda, mung, leča, čičerika, soja...)	6 ali več (čajnih) skodelic (v solatah, sokovih ali juhah)	6 skodelic
Alge	2 žlici (jušni)	2 žlici (jušni)
Žitni kalčki		1 skodelica (pripravljeni kot nepečen kruh ali v drugih oblikah)
Sir iz semen Jogurt iz semen		2 – 23 dkg (pomemben vir beljakovin)
Avokado, Namočena/kaljena jedrca Namočeno suho sadje		3-4 krat tedensko (za dodatek kalorij)

Vir: Wigmore Ann: The Hippocrates Diet and Health Program. – Wayne, New Jersey: Avery Publishing Group inc., 1984, s str. 5, 6.

V nekajtedenskem prehodnem obdobju k izključno presni (surovi) prehrani, naj bi po Ann Wigmore, poleg hrane prehodno-čistilnega režima iz zgornje tabele

uživali tudi kuhano, iz katere postopoma izločamo težko prebavljiva in visoko predelana, kemizirana živila ... Kasneje pa naj bi bila prehrana, kot rečeno, izključno surova vegetarijanska.

Trije osnovni dnevni obroki

Wigmorjeva priporoča tri osnovne obroke na dan:

Zajtrk naj bo lahek, saj zjutraj prebavila še niso pripravljena za težje delo. Pred zajtrkom pijemo: npr. sok pšeničnih bilk, zelo koristen je tudi jutranji rejuvelac....

Kosilo naj bo najobilneši obrok, saj je zaradi vpliva sonca prav sredi dneva prebava najučinkovitejša. Pred kosilom in po njem počivajmo vsaj pet minut, kosilo pa naj poteka v zbranosti in miru. Pazimo na kombinacije živil (beljakovin ne sočasno z ogljikovimi hidrati...).

Večerja naj bo tudi lažja.

Sadje uživamo običajno le za prigrizek med obroki. Če nimamo teh prigrizkov, pa ga lahko jemo za večerjo (diabetiki in bolniki s hipoglikemijo raje ne) ali pa za zajtrk.

Prigrizki med obroki niso nujni.

V nadaljevanju navajamo primer tipičnega jedilnika iz Hipokratovega inštituta ter recepte za njegovo pripravo s povabilom, da ga sami preizkusite.

Tipični dnevni jedilnik Hipokratovega zdravstvenega inštituta

Pijača/jed	Količina	Kalorije
Sok pšeničnih bilk	0,3 – 0,8 dcl	0
Zajtrk		
Mleko iz kaljenih mandeljnov	0,75 skodelice	100
»Žitanka« iz kaljene pšenice	1,5 skodelice	198
Banana	0,5 srednje velike	51
Zeleni napitek	2,3 dcl	197
Kosilo		
Hipokratova solata	porcija	80
Preliv iz semen	0,5 skodelice	285
Cvetačna štruca	1,5 skodelice	209
Osnovni kruh	2 rezini	150
Rozine (namočene)	0,25 skodelice	120
Korenčkov sok	2,3 dcl	53
Večerja		
Hipokratova solata	porcija	80
Preliv iz avokada in paradižnika	0,5 skodelice	200
Žitni hrustljavec	6 kosov	90
Rejuvelac z medom (dve žlici)	2,3 dcl	221
SKUPAJ		2.033

Recepti za jedi tipičnega jedilnika Hipokratovega zdravstvenega inštituta

Rejuvelac

- 1 skodelica pšeničnih semen (biološko pridelanih)
- 3 skodelice vode

Poškodovana semena odstranimo. Nepoškodovana operemo in jih prelijemo z vodo. Izločimo tista, ki priplavajo na vrh, saj praviloma niso kaljiva. Le kaljivo žito pravilno fermentira, nekaljena semena pa lahko začnejo gniti in živilo pokvarijo. Zdrava semena postimo v vodi 48 ur (poleti 36 ur). Precejena tekočina je pripravljena za uživanje. Rejuvelac mora biti kiselkast in prijetnega okusa.

Semena ponovno prelijemo z vodo in jih tokrat pustimo v nji le 24 ur (poleti 16), da dobimo nov rejuvelac. Ista semena potem namočimo še 24 ur, da dobimo še tretjo porcijo pijače.

Rejuvelac je zelo bogata fermentirana pijača. Polna je vitaminov (B,E,C), mineralov, beljakovin, ogljikovih hidratov, zlasti pa encimov, ki pomagajo pri prebavi. Vsebuje tudi veliko laktobacilov, ki so ključnega pomena za dobro delovanje črevesja. Tudi zato je pitje rejuvelaca zelo pomembno za organizem.

Kokosovo olje

- 1 kokosov oreh
- rejuvelac

Zvrtno luknjo v najnižjo od treh mehkih točk na orehu in izcedimo mleko, ki je odlična pijača. Damo kokos v čvrsto plastično vrečko in ga s kladivom razbijemo na več kosov. Z majhnim kuhinjskim nožem ali izvijačem ločimo kokosovo jedro od lupine. V mešalnik zlijemo malo rejuvelaca in ga vključimo. Postopoma dodajamo koščke kokosovega jedra. Po končanem procesiranju bo kokosovo olje priplavalo na vrh mešanice in ga lahko poberemo z žlico. V hladilniku ga lahko hranimo dva do tri dni. To je praktično edina vrsta olja, ki ga uporablja Ann Wigmore.

Zmleto kokosovo vsebino lahko stisnemo in dobimo **kokosovo mleko**, ali pa ji pridamo zmleta/cela jedrca in jo pojemo za zajtrk. Primerna je tudi za pripravo pit in drugih jedi, v katerih uporabljamo jedrca.

Maslo iz jedrc – osnovni recept

- 1 ½ skodelice zmletih ali sesekljanih jedrc katerekoli vrste ali sončničnih oz. sezamovih semen (semena z več maščob)
- 2 – 4 žlice kokosovega olja
- 1 čajna žlička tamarija (sojine omake)

Olje zlijemo v mešalnik in ga vključimo. Počasi dodajamo sesekljana/zmleta jedrca ali zmleta semena. Mešamo, dokler ne dobimo mase željene kvalitete: bolj grudasto ali gladko. S strgalko poskrbimo, da se jedrca »vračajo« v mešalnik. Tako dobimo približno 1 skodelico masla. Hranimo ga v hladilniku.

Poskusiti velja različne kombinacije jedrc: sončnična semena/indijski oreščki, mandeljni/sezam, mandeljni/indijski oreščki... možnosti je veliko. Količina potrebnega olja je odvisna od mastnosti jedrc, ki jih uporabljamo, saj ga bolj mastnim oreščkom, kot so brazilski in ameriški orehi (hikori), mandeljni, indijski oreščki... ne potrebujejo toliko.

Namažemo ga lahko na kruh ter ga uporabljamo pri pripravah različnih jedi, ki jim želimo dodati masleni okus.

Tahini

Tahini je maslo iz sezamovih semen. Napravimo ga po zgornjem osnovnem receptu za »maslo iz jedrc«, le da namesto jedrc uporabimo izključno sezamova semena.

Sir iz semen

- 1 skodelica rejuvelaca ali pitne vode
- 1,5 skodelice olupljenih surovih sončničnih semen

- 0,5 skodelice surovih sezamovih semen

Semena namočimo za 8 ur, precedimo in pustimo kaliti 8 ur in jih potem odcedimo. Zlijemo rejuvelac v mešalnik, naravnamo vrtenje na visoke obrate in vključimo. Postopoma dodajamo semena, dokler niso zmleta v gladko maso (približno 4 minute). Stresemo v stekleno posodo, pokrijemo s krpo in pustimo od 4-8 ur na sobni temperaturi. Če uporabljamo vodo namesto rejuvelaca pustimo stati 2 uri dalj, ali pa primešamo 1/4 prejšnjega sira novi masi. Odcedimo sirotko v odtok tako, da napravimo luknjo skozi maso ob strani posode s pomočjo lesene žlice. Recept zadošča za približno 2,5 skodelici sira. Tesno pokritega lahko hranimo v hladilniku 5 dni.

Varianta: v maso lahko primešamo 2 žlici alg in žlico tamarija.

Sir uporabljamo pri pripravi omak in prelivov, kot dodatek k solatam, za pripravo prigrizkov s kruhom...

Jogurt iz semen

- 2 skodelici rejuvelaca ali pitne vode
- 1 ½ skodelice olupljenih surovih sončničnih semen
- ½ skodelice surovih sezamovih semen

Postopek je enak kot pri siru iz semen, le maso pustimo stati največ 6 ur. Odcedimo tekočino in ohladimo. Recept zadošča za približno 4 skodelice jogurta.

Mleko iz kaljenih mandeljnov

- 1/3 skodelice mandelnov
- 1 skodelico pitne vode
- 2 žlici medu
- 1-2 kaplji čistega vanilnega ekstrakta

Mandeljne zmeljemo v mlinčku. Vse sestavine stresemo v mešalnik in procesiramo, dokler ne dobijo gostote mleka. (različica: v mešalnik zlijemo najprej vodo, vključimo in postopoma dodajamo nezmete a namočene mandeljne, nato pa še druge sestavine). Dobili bomo 1 ½ skodelice mleka. Lahko ga precedimo skozi krpo. Najbolje ga je popiti takoj, v hladilniku pa bo trajalo 1 do 2 dni.

Na podoben način napravimo mleko iz drugih jedrc in semen in njihovih mešanic.

Napitek iz zelenih poganjkov

- 2 skodelici zelenih poganjkov ajde (7 dni kaljena neoluščena ajda)
- 1 skodelica sončničnih zelenih poganjkov (7 dni kaljena neoluščena sončnična semena)
- 2 skodelici poljubnih kalčkov
- 1 strok česna (po želji – kot začimba)

V sokovniku sočimo vse sestavine. Dobili bomo od 2 do 2,5 decilitra napitka. Varianta: lahko dodamo katerokoli zelenjavo. Lahko uporabimo druge vrste kalčkov in zelenih poganjkov.

»Žitanka« iz kaljene pšenice

- ½ skodelice namočenih rozin (namakamo jih eno uro oz. dokler se ne zmehčajo)
- 2 skodelici stisnjene kaljene pšenice (2 dni kalitve)
- 1 veliko jabolko (olupljeno, očiščeno, zrezano na koške)
- 4 skodelice vode

Vse sestavine – tudi vodo, v kateri so bile namočene rozine – stresemo v mešalnik in mešamo na srednji hitrosti kaki 2 minuti. Dobili bomo tekočo jed, zelo primerno za zajtrke. Če želimo toplo jed uporabimo toplo vodo.

Žitni hrustljavec

- 2 skodelici od 30 do 48 ur kaljenih semen pšenice ali rži
- 1 – 1½ skodelice rejuvelaca ali vode
- ½ čajne žličke kumine

Vse sestavine stresemo v mešalnik in jih procesiramo, dokler ne dobimo homogene mase. Razporedimo jo po pekaču. Pečemo (sušimo) na temperaturi, ki ne presega 42°C. Čim tanjša je masa, tem prej bo posušena.

Hipokratova solata

- 2 skodelici sesekljanih (narezanih) zelenih sončničnih poganjkov
- 2 skodelici sesekljanih (narezanih) zelenih poganjkov ajde
- 2 skodelici kalčkov alfalfa (lucerne)
- 1 skodelica kalčkov leče ali munga
- 1-2 veji sesekljanje jedilne zelene (približno 1 skodelico)
- 3 sesekljanje rdeče paprike (približno 1 skodelico)
- 2 na koščke zrezana paradižnika (približno 1 skodelico)

Vse sestavine zmešamo in prelijemo z željenim domačim prelivom.

Preliv iz semen

- skodelica sira iz semen
- ½ narezanega pora
- ½ srednje velike rdeče paprike, očiščene in narezane
- ½ srednje velike kumare, olupljene in narezane
- 1 žlica tamarija
- ½ čajne žlice alg v prahu (dolge, kelp).

Vse sestavine damo v mešalnik in mešamo približno 2 minuti na srednji hitrosti, dokler vsebina ni kremasta in gladka.

Preliv iz avokada in paradižnika

- 2 srednje velika paradižnika, narezana na koščke (približno 2 skodelici)
- 2 avokada
- ¼ skodelice sesekljanega pora
- 1 skodelica rejuvelaca

V mešalniku mešamo koščke paradižnika, dokler se ne utekočinijo. Nato dodamo avokado in druge sestavine. Mešamo na srednji hitrosti dokler krema ni gladka.

Preliv je zelo primeren za Hipokratovo solato.

Cvetačna štruca

- 1 skodelico olupljenih mandeljnov, namočenih 6 ur v vodi
- 1 ½ naribane cvetače
- ½ skodelice gob, naribanih
- ½ stebela (sladke) stebelne zelene
- ¼ pora, narezanega
- 1 strok česna, pretlačenega
- ½ čajne žličke suhe bazilike
- ½ čajne žličke suhega, zdrobljenega žajblja

Mandeljne dobro zmeljemo. Vse sestavine zmešamo v obliko štruče. Serviramo na solatnih listih. Okrasimo z listom peteršilja. Poda se k solatam in juham.

Prednosti in pomanjkljivosti žive hrane Ann Wigmore

Na osnovi številnih pohvalnih pričevanj in uradnih priznanj, ki jih je dobila Ann Wigmore, lahko sklepamo, da je ta način prehranjevanja za organizem res učinkovit in celosten. Žal pa je za mnoge kaj težko uresničljiv. Recepte surovih živil Ann Wigmore smo zapisali med drugim tudi zato, da bi pokazali, da opisanih jedi ni lahko pripraviti. Ne gre le za neposredno pripravo živil, pač pa je potrebno imeti zelo pridne in večje roke, če želiš vzgojiti številne vrste kalčkov in zelenih poganjkov za te jedi. Dejansko si tako hrano lahko privoščijo v za to specializiranih inštitutih, v

domači režiji pa je precej zahtevna. To je glavna ovira, da bi se sistem Ann Wigmore razširil na širši krog ljudi.

Seveda sistem Ann Wigmore ni edini možen način vegetarijanskega presnega prehranjevanja. Žal pa običajna osiromašena zelenjava, sadje in oreščki iz trgovine ne zadoščajo za celovito prehrano. Tudi povrtnine in sadje z domačega vrta niso dovolj, saj dobimo vse esencialne aminokisliline le v mladih listih žit in v nekaterih algah. Vprašanje je, če tega uživamo dovolj in v pravih kombinacijah. Naše običajno presnojedstvo je dokaj siromašno tudi po uporabljenih vrstah živil. Šimpanzi imajo v svojem jedilniku 186 vrst živil. Podobno raznoliko prehrano so imeli naši presnojedi predniki pred razvojem kmetijstva. Sodobno industrijsko kmetijstvo pa je umerjeno le v ozek krog vrtnin, pa še te so večinoma obubožane s križanjem, dandanes pa celo z genetskimi posegi. Sadje je obrano še nezrelo... Sodobni civiliziranec tako nima niti izkušenj, kakšno bi bilo njegovo počutje, če bi mogel uživati celovito živo hrano rastlinskega izvora.

Problem je poskušal razrešiti David Sandoval, učenec Ann Wigmore v Hipokratovem inštitutu. Navdušen nad zdravstvenimi učinki te prehrane in razočaran nad dejstvom, da večina obiskovalcev inštituta ne uspe ohraniti take prehrane, ko se vrne domov, je poskušal najti način, kako bi jim to omogočil. Z biološkim pridelovanjem hrane v odmaknjenih neonesnaženih prostranstvih države Utah je pridobiva sestavine živil Ann Wigmore v večjem obsegu, jih uspel dehidrirati na telesni temperaturi in s tem ohraniti njihovo živost (encime). Dehidrirani sokovi D.Sandovala (brez vsakršnih aditivov), katerih prodaja se v zadnjih letih močno razširja v ZDA in Evropi, so tako svojevrsten izziv. Mnogi smo tudi v Sloveniji lahko preizkusili, kaj pomeni vnesti v prehrano vprašena živila Davida Sandovala, ki izhajajo iz tradicije Ann Wigmore. Izziv pa je tudi za slovenske proizvajalce biološke hrane, saj se utegne začeti s pomočjo teh novih znanj nova doba biološkega pridelovanja hrane.

Pripravil dr.Iztok Ostan

Knjige z recepti Ann Wigmore:

Wigmore, Ann: **Recipes for Longer Life.** – Wayne, New Jersey: Avery Publishing Group Inc., 1978
Wigmore, Ann: **The Hippocrates Diet and Health Program.** - Wayne, New Jersey: Avery Publishing Group inc., 1984
Wigmore, Ann: **Be Your Own Doctor.** - Wayne, New Jersey: Avery publishing group inc., 1982
Wigmore, Ann: **Recipes For Total Health and Youth**

FHES podaljša življenje celic do dvakratno!

V laboratorijskih preizkusih vpliva FHES (mineralnega prahu, ki oživi vodo), ki so jih opravili na univerzi v Minnesoti brez vednosti iznajditelja dr.Patricka Flanaganana, se je izkazalo, da živijo celice v vodi, ki so ji dodali FHES do dvakrat dlje od celic v vodi brez FHES.

(vir: članek »Živa voda podaljša življenje«.)

Dodatne informacije na spletni strani:

www.ziva-voda.com