



Zavod za razvoj empatije in ustvarjalnosti Eneja,
socialno podjetje

Spomladanska in poletna api solata za krepitev odpornosti

Nina Ilič



Slika 1: Dokumentacija Zavoda Eneja, 2018; foto: Nina Ilič

Prvo pravilo pri krepitvi odpornosti (imunosti) organizma je: krepimo jo v zdravem stanju oziroma takrat, ko (še) nismo zboleli. Med bolezenskim stanjem telesa se ukvarjamo z okrevanjem. S krepitvijo odpornosti preprečujemo, da ne bo potrebno zdraviti.

Telesno odpornost (in kvaliteto življenja) izboljšamo (ali vzdržujemo) s kvalitetno hrano, zdravim načinom prehranjevanja in z redno telesno vadbo. Svoje življenje organizirajmo tako, da zmanjšamo vzroke za nezdravi stres ter se neizbežnemu zoperstavimo s tehnikami za obvladovanje stresa. Te so sprostitvev, obvladovanje časa

in samoobvladovanje ter zdrava razmerja in pozornost za zdrav odnos do sveta in življenja.

Primer refleksologije, s katero si lahko pomagamo kjerkoli, brez vnaprejšnjega načrtovanja:

Slika 2: Zdravimo se z naravo, 2004



Spomladanski čas je običajno čas, ko se kolektivno več srečujemo s stresom (zaključevanje ocen v šoli, najbolj funkcionalno obdobje v službi je pred poletnim dopustom, vse daljši dnevi prebujajo zagon v nas in težnjo po aktivnostih na prostem, kar včasih ni povsem skladno s časom, ki ga imamo na razpolago).

Naše telo med stresom hitreje porablja hranilne snovi kot navadno. To lahko vodi do pomanjkanja in s tem do zmanjšane odpornosti. Zato poskrbimo za zdrav način prehranjevanja. Jejmo redno, med obroki bodimo sproščeni. Jejmo hrano bogato z vitamini A, B, C, E, flavonoidi, kalcijem, magnezijem, železom, kalijem in esencialnimi maščobnimi kislinami.

Jejmo več naravne zelenjavne hrane, sem ter tja si pripravimo spomladansko krepčilno api solato. Telo nam bo hvaležno zaradi hranil in za naravno gibanje na prostem med nabiranjem. Oboje, vključno z D vitaminom v najnaravnejši obliki, je koristna investicija v naše zdravje ter odlična priložnost za kvalitetno družinsko življenje.

API SPOMLADANSKA SOLATA

HRANILO	NJEGOVA VLOGA	VIRI
Vitamin A	Vzdrževanje kože, las in oči, imunost, antioksidant (betakaroten)	Cvetni prah, kislica, trpotec, lapuh, regrat, malina, jagoda
Vitaminski B	Zdrava presnova, delovanje živcev, zdrava delitev celic, tvorjenje rdečih krvničk	Cvetni prah, propolis, rman, regrat, kopriva, malina, jagoda
Vitamin C	Trdnost žil, celjenje ran, antioksidant, odpornost	Cvetni prah, propolis, kislica, rman, rman, trpotec, regrat, marjetica, kopriva, malina, jagoda
Vitamin E	Antioksidant, delovanje mišic, tvorjenje rdečih krvničk	Cvetni prah, propolis, regrat
Flavonoidi	Antioksidant	Cvetni prah, propolis, rman, trpotec, lapuh, regrat, vijolica, kopriva
Kalcij	Vzdrževanje kosti in zob, delovanje mišic in živcev	Cvetni prah, lapuh, regrat, kopriva, jagoda
Magnezij	Tvorjenje energije, delovanje živcev, uravnavanje inzulina	Cvetni prah, kislica, lapuh, regrat
Maščobne kisline	Uravnavanje maščobe v krvi, tvorjenje hormonov	Propolis, rman, malina
Fosfor	Vzdrževanje kosti in zob	Cvetni prah, propolis, kislica, jagoda
Kalij	Uravnovešanje tekočin, delovanje mišic	Cvetni prah, propolis, trpotec, jagoda, regrat, kislica, lapuh, kislica
Železo	Prenašanje kisika, dobra krvna slika	Cvetni prah, propolis, kislica, jagoda, kopriva, regrat

Tabela 1: Hranila, njihove vloge in viri v api spomladanski solati za krepitev odpornosti, Ilič, N., Dokumentacija Zavoda Eneja, 2019

Nekaj zanimivosti o sestavinah:

KISLICA

Kislica se uvršča med t.i. divjo hrano. Poleg hranilnih vrednosti je na prehodu odlična tudi za pogasitev žeje. Mlade liste kislice so od nekdaj uživali kot solato. Kuhana služi kot nadomestek za špinačo.

Opozorilo: Kislica vsebuje veliko oksalne kisline, zato naj je uživajo osebe z boleznijo na pljučih, želodcu ali ledvicah. Prav tako ni priporočljiva za revmo in putiko.

RMAN

Rman je bil od nekdaj tudi hrana, ne le zdravilo. Svoje latinsko ime (*Achillea m. L*) je dobil po grškem junaku Ahilu. Po legendi naj bi Ahil svoje vojake zdravil z rmanom. Koristen je tudi za vrtnarje, saj izboljšuje kvaliteto tal ter s tem rast vrtnin. V kulinariki ga najpogosteje uporabljamo v solati (mlade sveže liste) in juhah.

TRPOTEC

Trpotec ni le odlično sredstvo za preprečevanje vnetja pri površinskih ranah, temveč tudi odlično pomirja kožo ob pikih žuželk. poleg tega je odlična zelenjava kot dodatek k solatam, vkuhamo ga lahko v juho, omake ali polpete.

MARJETICA

Uporabna je cela rastlina. Kulinarične možnosti so skoraj neomejene: v solati, juhah, omakah, kot sirup, vložene, v namazih, kot zelenjavni dodatek v sendviču. Nosečnicam in doječim materam odsvetujemo uporabo marjetice.

VIJOLICA

Vijolico so dolgo uporabljali v ljubezenskih napojih. V Shakespearovi igri Sen kresne noči je čarobni ljubezenski napoj iz kapljic vijolice začaral Titanijo, da se je zaljubila celo v človeka z oslovsko glavo. Morda je bil ponekod ljubezenski napoj precej podoben sirupu iz vijolic.

Uporabna je cela rastlina. Spada v kategorijo rastlin, ki jih uživamo kot hrano.

LAPUH

Uporabljamo predvsem cvetove in liste, kuhanega ali surovega. Priporočal ga je že starogrški zdravnik Dioskorid (njegov recept: vdihovanje dima zažganega lapuha), pa tudi Kneipp in drugi. Ker dobro odganja kašelj, ga dandanes pogosto dodajajo v cigarete.

Opozorilo: listi vsebujejo pirolizidinski alkaloid senkirkin, ki je v večji količini strupen. V solati ga jejmo le vsakih nekaj dni do poletja. Povsem odsvetujemo uporabo lapuha nosečnicam in doječim materam.

REGRAT

Sprva so ga uporabljali le kot zdravilo, šele v 17. stoletju so ga začeli uporabljati tudi v kulinariki. Uporabna je cela rastlina. Uporablja se kot solata, lahko pa tudi kot zelenjava za juhe, omake, rižote.

Regrat v prehrani koristi še posebno osebam z diabetesom, koristen pa je tudi za uravnavanje optimalne telesne teže.

KOPRIVA

Kopriva je že dolgo znana po svoji izjemni kulinarični uporabnosti. Uporabljamo jo za pripravo špinače, kot zelenjavo v juhah in omakah, v obliki sirupa, kuhano s krompirjem namesto blitve, kot pito in še bi lahko naštevali.

MALINA

Malina je čudovita vsestranska rastlina. Poleg plodov so uporabni tudi listi. Mlade zelene liste dodamo solatam, vkuhamo jih v juho ali omako ali dodamo v sendvič.

JAGODA

Nekoč so verjeli, da imajo jagode tudi mistično moč. Dobro je bilo jagode jesti, se v njihovem soku kopati in o njih sanjati.

Kulinarično niso uporabni le sadeži, temveč tudi zeleni listi. Slednje lahko uporabimo sveže, sušene ali vkuhane. V solato dodamo sveže mlade zelene liste.

Opozorilo: nekateri so na jagode alergični, previdnost ni odveč.

CVETNI PRAH

Cvetni prah čebel je cvetni prah, ki so ga čebele med nabiranjem medicinine na cvetovih ujele z dlačicami, ga nato s prednjimi nogami očistile s sebe, ga pomešale s svojo slino in medicino ter prinesle v čebelnjak v posebnih koških na zadnjih nogah.

Čebele potrebujejo cvetni prah za hranjenje ličink in za izločanje voska. Čebelar lahko vzame čebelam do 10% (večji odvzem bi škodil čebelji družini).

Opozorilo: nekateri ljudje so alergični na cvetni prah. [Kako preverim? >>](#)

PROPOLIS

Propolis je izdelek, ki ga čebele potrebujejo za lastno zdravje. Slovensko mu rečemo zadelavina. Z njim mašijo luknje in se ščitijo pred mikrobi. Z njim premažejo celotno notranjost panja, vključno z vsako satno celico, preden matica vanjo zaleže jajčece.

O tem, kako izredno močan in trajen antimikroben učinek ima propolis, govorijo vse še do danes ohranjene mumije v egipčanskih sarkofagih; propolis so namreč uporabljali za balzamiranje.

Opozorilo: sicer izredno redko - a nekateri so nanj alergični. [Kako preverim? >>](#)

Ne pozabimo! Iz narave vedno vzemimo le kolikor potrebujemo. Nikoli ne natrgajmo celega nasada ali vseh listov z rastline. Ravnajmo odgovorno in spoštljivo do narave.

[POVEZAVA DO SPLETNEGA ČLANKA \(.pdf\) >>](#)

Viri: hrani jih uredništvo