

Суперхраните са натурални, не са били култивирани и са запазили изключително висока концентрация на минерали, витамини, антиоксиданти и други полезни, активни хранителни вещества. Те са ключът към оптималната диета на съвременния човек, за когото хроничната недохраненост се превръща в норма. Сред по-известните са какаото и кокосът, житните поници (зелени стъбълца между 5 и 10 см) и пчелните продукти. От все още минаващите за екзотични ще ви представим спирулина, хлорела, императорското плодче годжи бери, мака и други.



Супер храни

снимки **Владимир Мачоков**,
Dreamstime

**Те са природни,
богати на всичко
най-полезно и лекуват**

ИЗБОРЪТ:

Защо да се храним здравословно

стр. 14

РЕЦЕПТАТА:

Кои са те и какво ни дават

стр. 16

В БЪЛГАРИЯ:

Ядливите дивни растения у нас

стр. 24

Всяка хапка е от значение

В личния ни избор е ключът към здравето

По това време на годината бабата на моята баба излизала по баирите на Родопите, за да бере гулия, коприва, киселец, скрипалец. За закуска е яла варено захарно цвекло с тиква и орехи, за вечеря - кускус от ръж, ечемик и просо. Разбира се, причините за тази диета не са имали много общо със здравето. Друга храна просто не е имало. Оказва се, че сто години по-късно, седейки пред компютрите си, заобиколени от супермаркети, които предлагат хиляди продукти, ние сме по-болни и недохранени от бабата на моята баба.

Теодора Зарева



Очевидно нещо не е наред. Нещо се е случило със з н а н и е т о

ни за храната и ценностите ни като общество. Намираме за естествено да пестим за апартамент, кола или почивка, но не и за качествени ястия. Всички знаем, че за да сме здрави, е нужно да се храним правилно. Но това мото отдавна се е превърнало в кух лозунг на рекламната и медицинската индустрия. Истинският

смисъл на храненето се е изгубил някъде сред десетките модни диети, веригите за бързо хранене, вечните спорове между вегетарианци, вегани, суровоядци. Това е широко, но не и дълбоко обсъждана тема. Така е и в училище. В медицинските академии се учи

основно и задълбочено не как да култивират здравето ни, а как да се справят с болестите ни.

Трябва да си припомним, че храната е фундаментът на нашето здраве. Още Хипократ е казал: „Нека храната бъде твое лекарство, а лекарството - твоя храна.“ През 60-те години на миналия век д-р Линус Паулинг въ-

вежда понятието „ортомолекулярно хранене“. Според него, ако даваме на тялото си правилните молекули, жизненоважните вещества като витамини, минерали, аминокиселини, мастни киселини, ензими, антиоксиданти и редица други, то няма да се разболява.

„Оптимальното хранене ще е медицината на бъдещето“,

твърди той. Направили сме си лоша услуга, свеждайки стойностите на храната до таблица с три категории калории - от мазнини, въглехидрати и протеини, чиято единствена цел е да ни правят дебели или слаби. Създали сме култ към калориите вместо към хранителната стойност на всеки продукт. Излиза, че разликата между солети и сурови ядки е просто едно число, и то в полза на солетите. Забравили сме, че всяко отделно вещество, което влиза в тялото, се използва за изграждането на милиардите клетки в него и влияе пряко не само на физическото ни състояние, но и на химичните реакции, от които зависи емоционалното и психическото ни здраве.

Доказано е например, че недостигът на витамините С, В12 и цинк причинява депресия. Изследване сред пациенти, болни от алцхаймер, пък показва, че високи дози на витамин Е забавят развитието на болестта със 7 месеца. За съжаление научните изследвания, свързани с отделните хранителни вещества, са

малко, а още по-малко са тези за използването на свърхгози с терапевтични цели. Това, че науката все още не е открила и описала функциите на всички вещества в храната ни, не означава, че не можем да се научим да разпознаваме коя е богата на хранителни вещества и коя не е. Преди всичко трябва да осъзнаем, че

Всяко нещо, сложено в устата ни, е избор

Избор между вещество, срещу което тялото ни ще се бори - токсин, и такова, което ще усвои за биологичните си нужди.

Колкото по-нагоре в хранителната верига се качваме, толкова по-замърсени стават източниците на вещества, тъй като са събрали токсините, натрупвани на всяко едно стъпало преди тях. Препоръчително е по-големият дял от храната ни да е от възможно по-ниски стъпала на хранителната верига. Колкото по-преработена е - толкова повече от хранителните ѝ стойности се губят.

Много от

Полезните вещества като витамин С се унищожават при термична обработка

или се губят при рафиниране на продуктите. Всички активни ензими, които се съдържат в суровата храна, се разрушават при температура 50 градуса. Ензимите са изключително важни за химичните реакции, нужни за изграждането и усвояването на веществата. Консумирането на сготвена храна стресира тялото ни да произвежда допълнително стомашни киселини и собствени ензими.

Изследванията показват, че мишки, подложени на сурова диета, живеят 30% по-дълго от тези, лишени от ензими.

Препоръчително е поне 51%



от всяко хранене да се състои от сурови храни - плодове, зеленчуци, ядки, семена, кълнове, билки. Хранителната стойност намалява от момента, когато растението е откъснато, до неговото консумиране. Много вероятно е плодовете и зеленчуците по щандовете на магазините да са по-стари и от седмица.

Всеки изминал ген намалява хранителната стойност

дори и на естествените, сурови продукти, затова е нужно да се насърчава местното производство.

Биохраните започнаха да навлизат и у нас, но много хора се отнасят скептично към тях заради по-високите им цени. Има ли наистина значение дали продуктите са „био“? Истината е, че съвременното земеделие е създало система на произвеждане на все по-големи и по-лъскави, но по-бедни на хранителни стойности растения.

През 1991 г. едно от най-подробните изследвания за състоянието на почвата показва, че с неправилните си практики хората са разрушили 20 милиона кв. км земя. Територия, равна на тази на САЩ и Канада, взети заедно!

Почва, бедна на минерали, ще отгледа растения, бедни на минерали, които са уязвими и трябва да бъдат допълнително третираны с химикали. Ето защо биоземеделието, което използва устойчиви практики, щадящи и обогатяващи почвата, което отрича токсичните химикали, произвежда и по-богата на полезни вещества храна.

Друг проблем, създаден от съвременното селско стопанство, е липсата на разнообразие. Макар да

съществуват стотици видове ядливи растения, всяко от които с уникални хранителни свойства,

комерсиалното земеделие се е специализирало в производството на едва няколко култури. Огромни площи се покриват с едно и също растение, което освен че има големи екологични последици, определя и менюто ни. За да предоставим богат набор от хранителни вещества на тялото си ни е нужна разнообразна диета.

Вземайки предвид всички изброени фактори, които влияят на качеството на храната, бихме могли да променим навиците си, за да си осигурим повече ценни вещества. Но дори измежду храните, които са растителни, естествени, сурови, необработени и отгледани по устойчиви модели, има такива, които се отличават от другите.

Закуска за шампиони

Годжи бери е тайната на китайските дълголетници, коренът мака - на ацтеките

Суперхраните включват набор от живи, чисти от пестициди, други химикали и хормони храни, които в пъти надвишават по хранителна стойност всички други познати. Съдържат не една или две полезни съставки, а поне дузина. Със своята суперконцентрация снабдяват тялото и ума с всички необходими вещества на много дълбоко ниво. Те позволяват по-ефективно хранене с по-малко количество храна. Списъкът им не е твърде дълъг, защото темата е нова и изследванията тепърва набират скорост.

Мария Бончева

Те ни хранят по супер начин. Съдържат и доставят всички най-необходими за тялото съставки в оптималните дози, и то до точното място – нашите клетки. Усвояват се значително по-бързо от повечето други хранителни продукти. Тъй като притежават много жизнена сила и енергия, са силно приспособими и не се налага да бъдат стимулирани допълнително при отглеждането с изкуствени торове, пестициди, хербициди. Те са био, екологично чисти, живи храни. Нещо повече – те щадят планетата. За отглеждането на суперхрани са необходими в пъти по-малко ре-

сурси, отколкото например за животинските продукти. А също както тях

регица суперхрани са пълноценен източник на протеин

Разликата е в това, че животинските продукти се третират по всевъзможен начин, докато достигнат до трапезата ни – веднъж с хормони и антибиотици, за да се отгледат по-бързо и по-големи животни, втори път с други химии, за да се убият всякакви микроорганизми, и в повечето случаи и трети път – топлинно, за да са годни за ядене. Чудесно, но през това време



Суров шоколад с годжи бери

Годжи вода с плодове*

- Годжи бери - една шепа
- Плодове по избор - 1-2 чаши
- Мед - 1 супена лъжица
- Ванилия по желание

Накиснете шепа годжи бери в изворна вода за поне 4 часа. Прецедете. Към водата прибавете любимите си плодове и лъжица чист мед. Може да сложите и ванилия по желание. Разбийте в блендер и се насладете.

* Рецептите са от книгата „Суперхрани - храна и лекарство на бъдещето“ от Дейвид Улф и от www.zoya.bg

протеините са спаднали поне двойно поради температурната обработка, а блюдото ни е станало изключително богато на... токсини. Такива са фактите.

Но нека те говорят и по-нататък. Общото между суровото какао, корена от Андиге мака, кокоса, микроводораслите, конопеното семе, годжи бери, пчелния прашец, алоето е, че всички те ни оказват свръхдюза помощ в битката за нашето здраве. Подсилват и стимулират осезаемо имунната система, а знаем, че от нейното състояние зависи уменията на тялото да се справя с болести и нежелани патогенни организми. Суперхраните снабдяват с полезни вещества на много дълбоко ниво всички органи и системи на тялото – от мозъка и мускулите до кожата и ноктите. Според водещи авторитети в областта на здравословното хранене като Дейвид Улф и Гейбриел Казънс суперхраните ни дават в пъти повече

Всички необходими за тялото белтъчини, незаменими мастни киселини, аминокиселини,

витамини, минерали, полизахариди, ензими и реди други.

Проблемът е, че повечето хора нямат представа какво точно означава това и как става абсорбирането на хранителните вещества в тялото. Колкото повече разбираме как работи химическата лаборатория на тялото, как например аминокиселините изграждат протеините, а те – най-голямата част от тялото ни след водата, толкова повече се замисляме какво съдържа яденето в чинията. Какво ни носи баничката със съмнителна мазнина и нещо като сирене и какво – купичка овесени ядки с кокос, лъжица мака на прах и пчелен прашец? А как ще протече денят ни, след като изядем едното, и как –

след другото? Колко жизнен тонус ще имаме, бодри ли ще излезем за работа, или едва станали, ще си мечтаем пак за леглото? Нека всеки експериментира.

За да се храним оптимално и в полза на самите себе си, трябва

да се научим повече да слушаме собственото си тяло

То проявява реакция към всяка хапка, дори към начина, по който сме я предгвкали. И тази реакция ни показва дали се нуждаем от дадена храна и в какво количество. Но хората отгавна не се

хранят, за да поддържат тялото и ума в здрава форма. Храната е средство за постигане на илюзорно щастие, с нея се затъпкват емоции, „лекуват“ се депресии, печели се любов. Обикновено това става с тежки, груби на вкус, богати на вредни добавки храни, създаващи киселинност в целия организъм – любимата среда за живот на патогенните микроорганизми. Накрая все някоя система не функционира както трябва, на кого където му е слабото място. Суперхраните дават възможност първо да не се стига до подобни крайни състояния, второ – да се излезе

Многоцветен супермикс



- 50 г накиснато сурово кашу
- 1/2 банан
- сироп от агаве на вкус

Разбиват се в блендер с малко соево, овесено или оризово мляко до гъста кашичка.

Разделя се на 5 части. Във всяка се добавя по една от следните съставки:

- 1 лъжица спирулина
 - 1 л. сурово какао
 - 1 л. пурпурна царевица на прах (друга от суперхраните)
 - 1 л. лимонен сок (може и повече на вкус)
 - 1 л. инка (микс от ръж, цикория и леблебия)
- Слагат се в купичка и се поръсва с натрошени какаови зърна или кокосови стърготини и сурови лешници.



от тях. Поради по-високото им енергийно съдържание те хранят клетките по-ефективно и им

дават енергията, която готозава не им е достигала,

за да започнат да изхвърлят токсините. Това е процесът на детоксикация. С него започва и свалянето на излишни килограми, както и справянето с различни болести.

Както пише Дейвид Улф в книгата си „Суперхрани – храна и лекарство на бъдещето“: „Цялостната концепция на самолечението наистина се върти около премахване на отровите, токсините, химикалите и пестицидите от нашите тела.“

Но суперхраните не са чудогейни таблетки или прахчета, които просто се гълтат след поредното преяждане. Такива май не съществуват. Колкото и да са лековити, те изискват преосмисляне на хранителните навици. За да усетим ефекта им, да възстановят алкалната сре-

да, да засилят имунната система, въобще да активират всяка клетка от тялото за борба за здраво съществуване, изисква да се включат активно в дневното меню. И то на мястото на излишните храни или поне на част от тях. Процесът трябва да е следствие от личен избор с ясни позитивни мотиви. И да бъде плавен, с индивидуално темпо. Твърде рязката смяна на хранителните навици може да има обратен ефект. Може да се започне с

плодови шейкове със спорулина или АФА, които да изместят закуската

Например банан, киви и спорулина, разбити в шейкър, е отлична комбинация. Различни дресинги за салата с келп или някое от другите суперводорасли, добавени към обяда; чайове от супербилки като стевия, коприва, котешки нокът, хвоц; купичка мюсли с мака, кокос, счукани какаови зърна, пчелен прашец или



Мака

годжи бери. Вариантите са безкрайно много.

Започнем ли да внасяме суперхрани в ежедневието си, неизменно се увеличава и количеството на свежите, сурови храни, с които да ги съчетаваме. Просто защото суперхраните са такива, докато са сурови.

Има още един важен фактор, преди да се запознаем отблизо с някои от основните супергерои. Отново става дума за портфейла. Ако погледнем цената на повечето суперхрани за килограм, наистина са скъпи. Може би не повече от уискито или тютюна.

Нещата не опират го пари, а го приоритети

А получиме и уверение от гвама любители на суперхраните, които ядат предимно тях, с ядки, семена, плодове и зеленчуци, че месечният им бюджет е съвсем приличен. Калин и Дани, с които ще се запознаете на следващите страници, ни споделиха: „Като теглим чертата, се оказва, че наши приятели дават повече пари

за храна от нас на месец. Само че ние ядем най-доброто, а те – общо взето най-лошото.“

Но нека оставим т.нар. суперхрани да говорят сами за себе си. Представяме ви, за съжаление вкратце,

някои от листата на топ 10 на планетата

Ще започнем с любимия на всички шоколад. В него определено има нещо! Но нима не беше вреден? Само когато го смесим с рафинирана захар и намалим драстично хранителните му качества чрез топлинна обработка или рафиниране. Иначе суровите зърна на Теоброма сасао и извлечената от него сурова какаова маса са „нещо средно между храна и мощно и полезно лекарство“, както пише Дейвид Улф. Излиза, че ежедневно се тровим с едно от най-добрите лекарства! Какаото съдържа най-високата концентрация на антиоксиданти сред всички познати храни! Повече от червено вино, боровинки, годжи бери и няколко други, взети заедно.

То е на първо място по съдържание на магнезий. Този минерал не само алкализира организма,

цели книги са посветени на лечението с магнезий. Той е и сред най-дефицитните минерали в съвременната диета. А отговорностите му за здравето ни са твърде много, за да го пренебрегваме – поддържа сърцето, увеличава умствените способности, подобрява перисталтиката, помага за здравината на костите и нормалното функциониране на кръвоносните съдове. Съдържа

314% от дневната препоръчителна доза желязо в 28 г

Освен хром, манган и цинк, серотонин и незаменими омега-мастни киселини, какаовите зърна съдържат близо 1% теобромин – антибактериално вещество, убиващо причинителите на кариези. Същевременно проучванията показват, че какаото всъщност е бедно на кофеин. Ако обичате шоколад, просто няма как да не полугеете по суровия. А той има и уникалното свойство да намалява апетита. От Южна Америка



Сурови какаови зърна



Годжи бери



Лющено конопено семе



идва и следващата суперхрана - коренът на растението мака (Lepidium meyenii). Има характерен леко сладък малцов вкус на препечен карамел. У нас обикновено може да се намери изсушен и стрит на прах. За начинаещи в суперхраните е чудесен в комбинация с мюсли. За силата на андийския корен конкистадорите разказвали легенди. За него индианските лечители казвали, че привлича духовете, които трябва да се родят. Увеличава плодовитостта при хората и животните, смята се за силен афрогеник. Не бързайте към магазина, качествата му на суперхрана

Освежаваща напитка с алое

- Сокът от 1-2 ябълки и 1 краставица (изцедени в сокоизтисквачка)
- Сокът от 1 лимон
- 1 листо алое, прясно откъснато. С нож се филетира кожата и се взима само гелът (вътрешността).
- 2-3 щипки хималайска сол

Всичко това се разбърква в блендер.

едва започват.

Мака е мощен адаптоген, също както и редица други храни от тази група като годжи бери, водораслите АФА, гъбата рейши, стевията и много др. Адаптогените балансират и подпомагат системите в тялото – ендокринна, нервна, сърдечносъдова.

Маката оказва много силен ефект върху жлезите с вътрешна секреция и пратилното производство на хормони. Има положителен ефект при симптоми на менопаузата, нередовен месечен цикъл и менструални болки, анемия, хронична умора, депресия. Увеличава кисло-

родното съдържание в кръвта, което заедно с

Качествата ѝ на адаптоген помага да се справяме със стрес

от всякакъв вид.

Да се върнем към нещо по-



Пчелен прахец



Бонбони с орехи

- Кокосово масло
- Сироп от агаве или мег
- Натрошени орехи

Начин на приготвяне и на трите вида бонбони: пропорцията е според личния вкус - зависи колко ядково и сладко ви допада. Съставките се смесват, слагат се във формички и се охлаждат в хладилник, докато се стегнат.

познато – кокосовия орех (Cocos nucifera). Той е може би най-евтината ядка, която може да се намери на пазара – за между лев и два получавате често над 200 грама, плюс млякото, плюс бонус купички за ядки, ако ви се занимава да срежете прецизно черупката.

Кокосовият орех се състои от 90% сурова наситена мазнина

Това е доста нехарактерна съставка за храните, но пък е съставна част от всяка наша клетка. Подобрява храносмилането и абсорбирането на мастноразтворимите аминокиселини и витамини, както и на нужните ни видове калциеви и магнезиеви йони. Съдържащите се в него мастни киселини имат противогъбично, противовирусно и противомикробно действие.

Кокосът е ценна храна при бременност и възстановяване след раждане и кърмене. Натуралното кокосово масло е и отлично козметично средство за кожата.

Да се пренесем в Китай и т.нар. императорско плодче, познато като годжи бери, лиций или мерджан. Много негови разновидности се срещат и на Американския континент. То е адаптоген, източник на пълноценни протеини, съдържа пречиства-

Шоколадови бонбони

- Кокосово масло
- Какао на прах
- Натрошени на дребно ядки
- Канела по желание
- Сироп от агаве или мег

Бонбони със спиролина

- Кокосово масло
- Счукани бадеми
- Настъргани портокалови кори
- Спирулина
- Сироп от агаве или мег

Част от сместа се отделя, към нея се прибавя какао на прах и тя се излива във формичките.



щия черния гроб бетаин и над 20 микроелемента.

Любима храна на таоистките мъдрци и дълголетници,

често по формата на супа. В Тибет е на почит от 2500 години. Червените плодчета имат уникалната способност да стимулират тялото да бъде здраво благодарение на съдържащите се в него изобилни и разнообразни хранителни вещества. Жизненост и дълголетие са основните неща, които може да ни донесе консумацията му. Към това се прибавят положителен ефект върху зрението, поддържане на мозъка и здраве на нервната система, стимулиране на имунитета, засилване на половите функции.

Този материал е осъществен с любезното съдействие на биомагазин „Зоя БГ“, дистрибутор на супер- и биохрани.



София,
ул. „Аксаков“ 22
www.zoya.bg

Суперхраните са част, а не заместват разнообразното хранене. Те не са лекарство, ако предприемате лечение, обърнете се към личния си лекар.

Най-силната храна на Земята

Микроводораслите - отглеждат се с малко енергия, а ни дават много

„Синьо-зелените алги (водорасли – бел.ред.) съществуват от 3,5 милиарда години. Те съдържат най-много енергия и хранителни вещества и използват съвсем малка част от ресурсите на Земята. Потенциално могат да осигурят 80% от храната на планетата ни. Голямо тяхно предимство е, че са в самото начало на хранителната верига и затова са изключително чиста храна.“ Това са думи, написани от д-р сър Гейбриел Казънс, холистичен лекар и автор на редица книги за здравето.

Най-известното синьо-зелено водорасло е спирулина. Хората я използват за храна и лечение от поне 4000 години в Африка, Китай и Централна Америка. Съдържа протеинов комплекс, който се усвоява от организма 95%. Тя е на второ място в света след майчината кърма по съдържание на гама-линоленовата киселина –

незаменима мастна киселина с противовъзпалително действие

и необходима за здравето на нервната система. 6 до 10 грама е препоръчителната дневна доза. В нея са налични всички незаменими аминокиселини в подходящи пропорции, пълният спектър от витамини, над 200

Шейк със спирулина

- **Овесено мляко**
- **1 банан**
- **Сироп от агаве, мед или кленов сироп на вкус**
- **Канела**
- **Ванилия**
- **1 лъжичка спирулина**

Всичко се слага в блендер и се разбива. Вместо спирулина може да се сложи лъжичка мака на прах или какао.

ензима, целият спектър от лесноусвоими минерали, много желязо и магнезий. Това я прави може би най-богатата на ценни вещества и най-балансираната храна на планетата. Отглежда се във



водна среда във ферми и басейни. Суши се и се продава под формата на синьо-зелен прах. Разбира се, и тук качеството варира – от пестеливост някои производители направо я изпичат, за да забързат производствения процес. Но това унищожава много от хранителните ѝ вещества.

Докато спирулината оказва ефект основно върху физическото тяло, другите подобни по качества синьо-зелени водорасли АФА (Arhanizomenon flos-aquae), гоставят

огромни количества храна за ума и нервната система

Двата вида алги се допълват взаимно в своето действие. Те растат в div вид в езерото Кламат в Орегон, което е основното им находище.

Хлорела е едноклетъчно водорасло, съставено предимно от хлорофил. Тя поддържа функциите на мозъка и черния дроб, подобрява работата на храносмилателната и отделителната система, поради което действа пречистващо на организма. Тя е най-богатият познат източник на хлорофил, поради което е заслужила и името си. Тя удивлява учените със способността си да се увеличава 4 пъти за 12 часа. Няма друго растение, което да се развива с такава скорост. В човешкото тяло има подобен ефект –

грастично увеличава регенерирането на тъканите,

както и темпото на растеж на полезните бактерии (лактобацили). Подсилва имунната система, използва се при лечението на болестите на Алцхаймер и Паркинсон.

Келп е друго суперводорасло. То обаче е едро, категоризира-

Гуакамоле със спирулина

- **1 зряло авокадо**
- **1/2 домати, нарязан на ситни кубчета**
- **1/2 малка глава червен лук на ситно**
- **1/2 шепя пресен магданоз или листа от кориандър (силантро)**
- **1 ч. л. спирулина**
- **1/2 лимон - сокът**
- **щипка хималайска сол**

Всички продукти се смесват. Отлично е с черен хляб или сурови изсушени ленени хлебчета

но като морски зеленчук. Изключително богато на минералите калций и магнезий, желязо, калий и йод.

Леко соленият му вкус го прави здравословен заместител на солта

Съдържа три много важни незаменими захари (полизахариди). Ксилозата е антибактериална и противогъбична, помага за предотвратяването на рак на храносмилателната система. Фукозата е антивирусна и подпомага дълготрайната памет. Галактозата подобрява паметта, абсорбирането на калций от организма и зарастването на рани.

Морският фитопланктон съдържа всичко необходимо, за да стимулира тялото да образува нови клетки. Той се усвоява 100% от човешкия организъм. Повечето храни се усвояват малко повече от 50%. Когато се храним с него, не изхвърляме нищо. Той има от всички познати микроелементи, а и някои непознати в допълнение.



Спирулина



Хлорела



Келп

Има ги и в България

Добре познатите коприва, див чесън, глухарче и земна ябълка са сред тях

Когато на въпроса „За какво ще пишете този месец в Списание 8“ отговарях „Суперхрани“, мнозина реагираха, че суперхраните може и да са супер, но са вносни. А е добре човек да се храни с това, което расте на родната му земя. И понеже първите аргументи, които ми хрумнаха – че Земята е едно цяло и че дори лещата и бобът често са внос от Канада, не ми стигнаха, потърсих по-меродавно мнение. Потеглихме към село Добростан в Централни Родопи, където живеят Дани Данчева и Калин Митов. За тях суперхраните отдавна не са просто добавка, а неизменна част от ежедневието.

Мария Бончева

□ О срещнаха ни с купички, пълни с годжи бери, пресен кокос, какаови зърна и ароматен зелен чай. Бях им споменала за какво ще говорим и Калин ме изненада още от самото начало: „Названието суперхрани не ми допада. Те са храните, а почти всичко останало е пълнеж, баластра. Те са по-добри от това, което се отглежда и е култивирано с течение на много време, но не са по-супер в сравнение с ей това, което расте тук (сочи към двора, в който тъкмо са покарали коприва, киселец и всякакви „зеленилки“).“ Според Калин

всички диви ядливи растения са суперхрани. Това мнение не е само негово. За силата и в пъти по-високите хранителни качества на дивите растения пише в книгите и статии по т.нар. натурално зе-



Врабчови чревца или звездица

меделие. Култивацията увеличава обема на плода и смекчава вкуса, но за сметка на концентрацията на хранителните вещества. Спада и адаптивността към околната среда, което налага използването на всякакви отрови. Знае се, че всички

напреднали йоги и даоисти са живели именно на диви растения и коренчета

Същото се говори и за св. Иван Рилски, особено за по-късните години от живота му.

„В китайската кухня е известно едно ядене, което е било едва ли не само за императорите. Приготвя се от сравнително рядката гървесна гъба лъвска грива – една от суперхраните днес, и овчарска торбичка“ – допълва Дани и влиза в къщата за нещо.

През това време Калин ни разказва за своите наблюдения над копривата, която и в книгите е призната за супербилка. „Тя може да се окаже българската спинулина. Забелязал съм, че когато ям повече коприва, ям много малко спинулина.“ Още известната билкарка Мария Требен казва за нея: „Ако човечеството знаеше

колко полезна е тя, не би засаждало нищо друго освен коприва.“

Тя е изключителен източник на желязо, едно от най-добрите кръвопрочистващи и кръвообразуващи растения. Съдържа много витамин С. Понижава кръвната захар, редовната ѝ консумация

отслабва алергиите, в това число и актуалната в момента сenna хрема

Освен това е практически безплатна, а и я има почти целогодишно. Най-добре е да се консумира сурова на салатата – така не се лишаваме от нито една нейна полезна съставка. Счукана в хаванче, вече не боцка и може да се смеси с други предпочитани зеленчуци. Счукана корива, пресни домати, зехтин и лимон е отлична комбинация. Изсушена, е чудесна добавка към всяка гозба или тесто за хляб. Чаят може да се пие ежедневно и в практически неограничени количества. Той е отлично средство срещу пролетната умора, защото видимо повишава жизнения тонус. Но за копривата няма нужда да се говори много – всеки българин я познава.

Всички знаем и

глухарчето, и дивия чесън – левурда, и овчарската торбичка

Сигурно се учудвате за последната, но тя може да се яде сурова – просто така или нарязана на ситно като добавка към други салати. Врабчовите чревца, наричани още звездица, също си струва да бъдат опознати. Вкусът им е мек, леко сладникав. Лесно се възприема дори от крайно консервативни и традиционалисти. Въобще всички подобни зелени и диви ядливи треви отговарят на изискванията за суперхрани – съчетават повече от дузина полезни качества, подпомагат и пречистват тялото.

Единственият им недостатък е, че обикновено не се продават по пазарите и за тях не се говори. Затова ги наричат „забравените“. Изкореняваме ги и се борим с тях като с вредители, а всъщност прогонваме собственото си здраве. А на вкус никак не са лоши. Дори някои да са леко горчиви, когато ги овкусим с малко хималайска сол, зехтин и лимон, горчивината потъва.

Дани се връща с бурканче, пълно с изсушени плодчета от бъз. „И той може да се окаже суперхрана. Не бива да се прекалява с плодчетата, но са много полезни“ – обяснява ни тя и преглага да си вземем.

Домакините ни гобавят и земната ябълка, наричана още

гулия, топинамбур или ерусалимски артишок, към списъка с потенциални родни суперхрани. „Тук комшиите ни се борят със земната ябълка, защото им заемала мястото за картофите. А тя е в пъти по-полезна. Не само на салатата е чудесна. Запечена, напомня на сладките картофи батати“ – разказва ни Калин.

Земната ябълка е от едно семейство със слънчогледа, но при нея се ядат груките. Те съдържат инулин (да не се бърка с инсулин) – естествен полизахарид, който влияе по най-радикален начин на обмяната на веществата. В тялото той се разпада на фруктоза, за разлика от скорбялата в картофите, която се превръща в глюкоза. Заради това е



Високо ценена от хора с диабет или от придържачи се към нискогликемична диета

Богата е на микроелементи, подобрява обмена на мазнини в кръвта и е храна за пробиотичните бактерии от рода бифидус в организма. Има само едно предупреждение за начинаещите – яжте по малко, докато привикнете, защото инулинът има свойството да образува газове. В народната ни медицина е позната като средство за отслабване под формата на спиртен извлек. На чай с лимон, мед и няколко зрънца черен пипер е отлично средство за пречистване от шлаки и токсини. Една две средно големи гругки, нарязани на парчета, се заливат с вряща вода. Добавя се черен пипер и се оставя да се запари. Като поизстине, се добавят мед и лимон. Препоръчва се да се пие сутрин по една чаша. За любителите на живата храна и суперхраните земната ябълка се превръща в алтернатива на картофите. „Освен това е толкова адаптивна, че не иска нито да я тореш, нито да я плевеш“ – продължава Калин. – „Сама се размножава, ако не вадиш всичките от земята.

А шипките може да се окажат родното годжи бери

Ние си правим фреш – шипа плодчета в блендера с вода, разбиваш и прецеждаш.“ Става леко кисело, много богато на витамини и освещаващо. Ако нямате блендер, може да накиснете шипки в чиста изворна вода за една нощ. На сутринта имате отлична на вкус „лимонада“, която ще ви зареди с витамин С за целия ден.

В опит да припомним колко много „здраве“ расте на воля позабравено, за малко да пропуснем някои от най-важните местни



Дани (в средата) и Калин споделиха с нас своя опит със суперхраните на чаша ароматен зелен чай - една от супербилките.

суперхрани. Пчелните продукти, конопът и житните поници.

Конопът е в графата „забравени“ или по-точно забранени храни. Питайте коя да е по-стара баба и тя ще ви разкаже не една история за него. Как всяко семейство го отглеждало, за грубите дрехи от него, които им се налагало да носят, и за баницата с конопено семе, която правили майките им. После го забранили и потънал в забрава. Но противоречивата му история с елементи на конспирация е тема на друг материал. Сега само ще посочим основните му хранителни свойства.

Ягат се семената на промишления коноп

– накиснати поне за една нощ в изворна вода, се смилат в блендер с малко вода. Прецежда се през тензух и се получава т.нар. конопено мляко. Олющените семена се хапват направо като добавка в салати, в шейкове и дресини за салата, в енергийни шоколадови десерти, в сладолед. Предлага се още масло и конопен протеин на прах. Комбинацията от белтъчини и незаменими мастни киселини го прави алтернатива на рибата.

Беленото семе има 35% белтъчини, 47% мазнини и 12% въглехидрати. Той е сред първенците по съдържание на протеини, и то основно на твърде важния егестин, който подпомага имунната система в борбата ѝ с микроби, вируси, токсични гъбички, ракови клетки. В него идеално са балансирани незаменимите омега-3, -6 и -9 мастни киселини. Списъкът от минерали, които съдържа, е толкова дълъг, че направо ще ви омегчи.

Затова да погледнем следващата група храни - пчелните. Уж ги познаваме добре, но дали им

отдаваме значимото място в дневното ни меню? Знаем колко полезен е пчелният прашец, но все пак написаното за него от Дейвид Улф е изумително: „Той е най-съвършената суперхрана, намерена в природата. Съдържа витамин В9 и всичките 22 незаменими аминокиселини. Приятен е на вкус и богат на енергия източник на пълноценен белтък.“ Пчелният прашец е алкален, съдържа много антиоксиданти, които неутрализират свободните радикали. Увеличава силата, издръжливостта, енергията, мускулната маса. Той е източник на

18 витамина, включително всички от В-групата, без В12, всички незаменими аминокиселини, 14 мастни киселини, 11 въглехидрата и още много други. Прополисът и пчелното млечице, също и чистият суров мед не отстъпват по качества на полена.

За житните поници сме писали в друг материал – този за кълновете. И все пак няма как да не си ги припомним – вече с новия етикет „суперхрана“. Те са мощен антиоксидант, съдържат огромни количества витамини, незаменими мастни киселини, хлорофил, активни ензими и други. Един от най-добрите начини да се консумират е на сок. Най-лесно е да се смелят в блендер с водичка и после да се прецеди през тензух.

Оказа се, че и у нас има от свръхполезните храни на бъдещето. А някои от

останалите от списъка на топ 10 пък биха расли у нас...

ако някой ги посади. Дани и Калин си отглеждат годжи бери. Като поразрових из интернет, се оказа, че не са единствените. Даже в някои форуми се предлагат вкоренени резници.

„Поръчали сме семена от мака, но още не са пристигнали“ – не спират да ни изумяват с ентузиазма си нашите домакини. – „Най-вероятно и тя ще вирее, защото условията в Ангите са гостатъчно сурови. Алоето също се отглежда у нас. Ферма за хлорела е имало у нас още през 70-те години.“

По подобен начин спинулина и АФА могат да се отглеждат във ферми или в по-малки басейни практически дори във всеки дом. Всичко е въпрос на желание и приоритети. Защо този сезон да не добавим към лехата с домати и някоя нова суперхрана или билка? Или поне да не изкореняваме наличните!