

# čili&zdravi

Letnik 13, št.1; brezplačen izvod

Dodajte  
svojim obrokom  
**še kaj**

Kako  
naj ostanem  
**motiviran**

Kako  
**vzgojiti**  
zdrave jedce

**Blišč**  
vrta



# 7

**ŽIVIL, KI IZBOLJŠAJO  
VOLJO IN SPOMIN**

ISSN 2232-6944



01

2022

9 772232 694005

### um

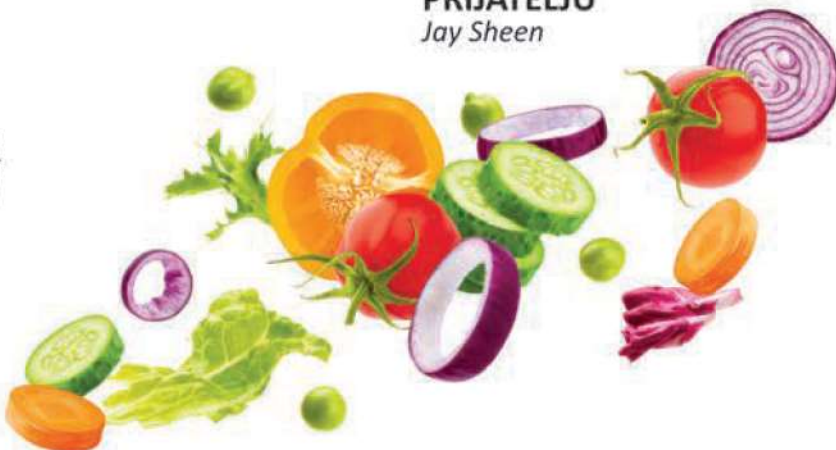
- 26 ZAKAJ NE MOREM OSTATI MOTIVIRAN?**  
*Debra Banks Cuadro*  
Trije koraki, ki vam bodo pomagali vztrajati pri načrtovanem in doseči svoj cilj
- 28 NOV NAČIN RAZMIŠLJANJA**  
*Joy Choquette*  
Kako preiti od ustaljene miselnosti k spreminjajoči se miselnosti

### telo

- 10 NAJTI SREČO NA VRTU**  
*Sandy Schwartz*  
6 razlogov za gojenje lastne hrane
- 12 DODAJTE SVOJIM OBROKOM ŠE KAJ**  
*Pat Humphrey*  
Preprečite dolgočasnost svojih obrokov s preprostimi dodatki.
- 16 7 ŽIVIL, KI HRANIJO VAŠE MOZGANE**  
*Kelly K. James*
- 21 ŽIVILA ZA SLABO VOLJO**  
*Rachel Cabose*
- 22 VZGOJITI ZDRAVE JEDCE**  
*Jamie Santa Cruz*  
Kako lahko starši oblikujejo prehranjevalne navade svojih otrok

### duh

- 6 KAKO POMAGATI DEPRESIVNEMU PRIJATELJU**  
*Jay Sheen*



### na naslovnici



12

Dodajte svojim obrokom še kaj

26

Kako naj ostanem motiviran

22

Kako vzgojiti zdrave jedce

10

Blišč vrta

ŽIVIL, KI IZBOLJŠAJO VOLJO IN SPOMIN

16

### v vsaki številki

- 3 UREDNIKOVA BESEDA**  
Veselje ob hrani
- 4 LINIJE ZDRAVJA**  
V znanju je moč
- 6 INFOGRAFIKA**  
Praznik za čutila
- 32 ZDRAV TEK**  
*Lauren Smith*  
Dobro jutro, ovsena kaša
- 38 ZAČIMBA ŽIVLJENJA**  
*Celeste Perrino*  
Vse priljubljene stare jedi
- 39 PA ŠE TO**  
Glejta, dajem vama vse zelenje s semenom

# Veselje ob hrani

**P**oročila sem se v kubansko družino. Moja tašča je majhno, čilo bitje, ki kuha obilne količine okusne hrane in govori samo špansko. Ena prvih stvari, ki sem se jih morala naučiti reči špansko, je bila: »Estoy llena,« v prevodu: »Sita sem.« Brez teh dveh besed bi mi tašča lahko še naprej stregla neskončne krožnike riža in fižola in ocvrtih plantain, jaz pa bi bila za tri konfekcijske številke širša, kot sem zdaj.

V veliko kulturah in družinah je hrana povezana z ljubeznijo. Je način zблиževanja, izkazovanja naklonjenosti in delitve življenja. Potemtakem ni presenečenje trditev raziskav, da se ljudje, ko jedo skupaj, počutijo bližje drug drugemu.

Poleg tega, da nas hrana združuje, nas tudi hrani in razveseljuje. Je tako osrednji del življenja, da vpliva na vse, od našega zdravja in odnosov do naših urnikov in proračunov.

V tej številki naše revije boste recimo spoznali, kako hrana vpliva na naša čutila (str. 4), kako si jo lahko pridelamo v svojem vrtu (str. 10), kako lahko obogatimo svoje obroke (str. 12) in kako vzgojimo otroke, ki bodo cenili zdrava živila (str. 21).

Jesti je nujno, vendar uživati ob tem tudi ni prepovedano, posebno če se zavedamo, da pripravljamo obroke, ki bodo vzdrževali ali izboljšali naše zdravje in polepšali dneve našega življenja.



Robert Quintana

# Praznik za ČUTILA

Okušalne brbončice so le del dogajanja ob uživanju v okusnem obroku. **Vseh pet čutov** je združenih s kupom **spominov in čustev**, da ustvarijo prijeten okus in užitek.

Rachel E. Cabose

## VID

### Najprej jemo z očmi.

Že pogled na hrano sprošča **dopamin** – snov, ki prinaša prijeten občutek.

Dodana barva povzroči, da imajo ljudje živilo za **do 10 % BOLJ SLADKO.**

Ljudje pojedjo **več sladice**, če so pripravljene

**v različnih barvah.**

## OKUS

1 od 4 oseb je

### SUPER OKUŠEVALEC.

Super okuševalci imajo **nadpovprečno veliko okušalnih brbončic**, zaradi česar so zelo občutljivi na okuse, posebno na grenkega.

### Okušalni receptorji,

večinoma za sladko, se nahajajo po vsem prebavnem traktu. Ti senzorji sprožijo sproščanje inzulina, ki **uravnava krvni sladkor**, in tudi hormone, ki javijo možganom, da ste siti.

## SLUH

Ko imajo osebe slušalke, ki **ojačajo zvok hrustljanja**, menijo, da je krompirjev čips **BOLJ SVEŽ.**

## VOH

**80 %** okusa  
živil

prihaja iz njihovega vonja, ki se pri jedi skozi usta širi v nos.

Vzgojitelji rastlin lahko ustvarijo sadje in zelenjavo boljšega okusa z razvojem vrst, ki vsebujejo visoko raven **privlačnih dišavnih spojin.**

## OKOLJE

V raziskavi se je mnenje oseb o vrednosti in okusu tortice bistveno razlikovalo glede na podlago, na kateri je bila le-ta postrežena:



**Porcelanast krožnik**  
1,27 \$

Odličen okus



**Papirnat krožnik**  
0,76 \$

Dober okus



**Papirnat prticek**  
0,53 \$

Zadovoljiv okus

## DOTIK

Če so živila v obliki

**pireja,**

jih ljudje po okusu prepoznajo samo

**30–40 %.**

## DRUŽBA

**Odrasli pojedjo v družbi**

**30–75 %**

več kakor pa sami. **Kolikor večja je skupina, toliko več pojedjo.**

# Kako pomagati depresivnemu prijatelju



**Jay Sheen**

Čeprav se je v njenem življenju vse zdelo dobro, je bilo z Jamie vendarle nekaj zelo narobe. Po diplomi je dobila sanjsko službo – v priznanem podjetju se je zaposlila kot medijska svetovalka. Imela je dobro plačo, izjemne sodelavce, velik krog prijateljev in ljubečo družino.

»Toda kljub vsemu sem se počutila tako nesrečno,« se spominja. Ponoči je imela težave s spanjem. Appetit je izginil, energija je iz-

hlapela. Aktivnosti, v katerih je nekdaj uživala, npr. jutranji tek, so se ji zdaj zdele nemogoče.

Potem ko se je to vleklo že skoraj mesec dni, je posredovala njena prijateljica in ji rekla: »Skrbi me zate. Ne zdiš se mi prava.« Ko ji je Jamie zaupala, kako otopelo in nemotivirano se počuti ter da je že pomislila na samomor, jo je prijateljica spodbudila k obisku psihoterapevta. Jamie je sprejela ta nasvet. Psihoterapevt jo je pozorno poslušal, diagnosticiral depresijo in izdelal načrt zdravljenja.

Kot je značilno za mnoge, ki trpijo za depresijo, je bilo Jamiejino zdravljenje uspešno. Štiri leta kasneje Jamie ni več doživljala izbruhov depresije.

Dejstvo je, da te lahko depresija ohromi in ti ukrade vso pozornost in čas. In preden pomislite, da se depresija lahko pojavi le pri neduhovnih in šibkih ljudeh, se spomnite, da so jo doživeli tudi sveto-pisemski junaki vere. Kralj David je žaloval: »... zaprt sem, ne morem iti ven. Moje oko je postalo motno zaradi bede ... Zakaj, Gospod, zavračaš mojo dušo, skrivaš svoje obličje pred mano?« (Ps 88,9b-10a.15).

Nezdravljena depresija je lahko usodna. Toda posredovanje pozornih in ljubečih prijateljev lahko reši življenje. Ralph Waldo Emerson je modro opazil: »Prijazen nikoli ne moreš biti prekmalu, saj nikoli ne veš, kako kmalu bo prepozno.«

Če je človek, ki ga imate radi, depresiven, mu lahko pomagate na naslednje načine:

## Izobrazite se

**O duševnih boleznih in depresiji si ne delajte domnev.** Raziščite ju na spletu. Obiščite knjižnico ali knjigarno in previdno izberite knjige, ki vas bodo izobrazile in vodile k temu, da boste boljši zaveznik svojemu depresivnemu prijatelju. Z branjem knjig in člankov o depresiji boste bolje razumeli simptome, zdravljenje in druge kompleksnosti te bolezni. Pridobljene informacije vas bodo usposobile, da boste zmožni dajati pravilne podpore, ter zmanjšale vaše občutke nemoči.

## Ostanite opazovalec

**Mnogi se čustveno odzovejo na izbruhe depresivnega prijatelja.** Kadar bo rekel: »Nikomur ni mar zame!«, boste

# Kaj reči nekому, ki je depresiven?

## ✗ Kaj ne reči

Družinski člani in prijatelji se na depresijo bližnjega pogosto odzivajo na podlagi svojih lastnih strahov, frustracij ali zanikanja. Takšen odziv vodi le k bolečini in prizadetosti. Zadržite se zlasti teh pogostih in nekoristnih komentarjev:

Prenehaj že s tem!

Kmalu boš v redu.

Poskusi gledati pozitivno.

Moraš se bolj potruditi.

Pa saj ni tako slabo!

Pa saj je še luč na koncu tunela.

Takšni odzivi so problematični, saj se ne ozirajo na čustva in bolečino depresivne osebe. Mnoge tovrstne izjave pomenijo nepremišljeno zavrnitev ali globoko, vztrajno bolečino, depresivna oseba pa se na koncu počuti še bolj osamljeno in nerazumljeno.

## ✓ Kaj reči

Positivnejši pristop je, da podelite svoje skrbi, izrazite svojo željo po pomoči in pokažete pripravljenost poslušati. Tukaj je nekaj primerov, kako lahko izrazite svoje sočutje in sprejemanje:

Tega ne morem popraviti, vendar bom tukaj zate, da ti ni treba iti sam skozi to.

S tabo bom tako dolgo, kot bo treba.

Ne morem razumeti, kaj vse prestajaš, toda želim ti pomagati, kot le lahko.

Ljubim in spoštujem te in želim si biti tukaj zate.

Ne vem, kako lahko pomagam. Povej mi, kaj lahko storim zate.

morda v skušnjavi, da zavpijete nazaj: »Seveda je ljudem mar zate!« Čeprav se zdi, da to nasprotuje zdravemu razumu, lahko depresivnemu prijatelju najbolje pomagate tako, da ostanete nepristranski objektivni opazovalec. Povedano drugače: izogibajte se prepirom, povzdigovanju glasu, sarkazmu, kritikam in nasprotovanju. Vse to so lahko znamenja, da vas vodijo čustva.

V knjigi *Kaj storiti, ko je nekdo, ki ga imate radi, depresiven (What To Do When Someone You Love Is Depressed)* avtorja dr. Mitch Golant in Susan K. Golant pojasnjujeta: »Namen vloge opazovalca je, da se izognete osebnemu je-

manju tega, kar reče depresivna oseba, s tem pa se izognete tudi prepirom, ki si jih nihče od vaju ne želi ... Ko ostanete opazovalec, je vaš cilj prepoznati čustva vaše ljubljene osebe, ne da bi nanje osebno reagirali.«

V vlogi opazovalca so vaši odzivi čustveno nepristranski in podpirajoči. Na primer, ko depresivna oseba reče: »Nikomur ni mar zame!«, bi se prijatelj v vlogi opazovalca odzval tako: »Vem, da trenutno tako čutiš, ampak meni je mar zate in skupaj bova šla skozi to.«

## Svetujte duhovno povezavo

**Strokovnjaki vedno bolj prepoznajajo zdravilno vrednost vere.** Kadar se počutimo

# Prepoznavanje SIMPTOMOV

## 9 SPREMEMB, ki kažejo na hudo depresijo

Najpogostejše znamenje hude depresije so določene spremembe. Tukaj je nekaj najbolj običajnih sprememb, ki jih doživijo ljudje, ko zbolijo za depresijo.

Zapomnite si, da eden od teh simptomov še ne pomeni, da gre za depresijo. Kombinacija teh sprememb, ki traja po več tednov skupaj, pa zagotovo kaže na obdobje depresije.

### 1 | Spremembe RAZPOLOŽENJA

Oseba se iz optimista spremeni v pesimista in je muhasta, razdražljiva ali na robu joka.

### 2 | Spremembe v ZADOVOLJSTVIH

Oseba se ne ukvarja več z aktivnostmi, ki so jo nekdanj veselile. V življenju kaže zelo malo ali nič uživanja.

### 3 | Spremembe APETITA

Oseba je več kot običajno in se zredi ali je manj ter občutno izgubi težo.

### 4 | Spremembe VZORCEV SPANJA

Oseba ponoči ne more spati ali spi več kot običajno. V obeh primerih je neprestano utrujena.

### 5 | Spremembe v DOJEMANJU SEBE

Oseba se stalno počuti ničvredno ali krivo.

### 6 | Spremembe v ENERGIČNOSTI

Pri osebi se kažejo utrujenost in pomanjkanje energije. Ravno nasprotno lahko nekateri posamezniki postanejo hiperaktivni, živčni in nemirni ter lahko dolgo vztrajajo brez spanja.

### 7 | Spremembe v SPOLNI AKTIVNOSTI

Oseba ima težave v spolnosti ali izgubi željo po spolni aktivnosti.

### 8 | Spremembe MIŠLJENJA

Oseba doživlja čezmerno pozabljivost, neodločnost ali pomanjkanje koncentracije.

### 9 | Spremembe v UPANJU

Oseba si ne predstavlja več svoje prihodnosti in obetov. Preplavljata jo brezup in strah, morda si celo želi smrti.



osamljene in depresivne, nam poveza z versko skupnostjo lahko da nove občutke upanja, sprejetja in ljubezni. Prijatelju lahko spodbuda k duhovnosti zelo pomaga.

V knjigi *Dobiti nazaj svoje življenje: Popoln vodnik k okrevanju od depresije (Getting Your Life Back: Complete Guide to Recovery from Depression)* avtorici dr. med. Jesse H. Wright in dr. Monica Ramirez pišeta, da vas v času težav lahko pomiri občutek pripadnosti verski skupnosti.

»Če se potrudite spoznati svoje sovornike, lahko postanete del nekakšne družine, ki daje in jemlje podporo od širše skupnosti.«

Glede na stališče avtoric zgoraj omenjene knjige lahko depresivnega prijatelja spodbudite, da ponovno obiše cerkev iz svoje preteklosti. »V svetu, ki se ves čas spreminja, lahko nespremenljivost navad in tradicij vaše skupine vernikov deluje pomirjujoče. Obredi, nad katerimi ste se kot otroci morda pritoževali, vam kot odrasli osebi lahko dajo občutek pripadnosti. Ko zbor zapoje tradicionalno hvalnico, lahko občutite zagotovilo, da so Bog in vaši sovorniki še vedno na vaši strani.«

## Ohranite svojega prijatelja zaposlenega z življenjem

**Depresija skrči življenje.** Depresivni ljudje se vedno bolj in bolj odmikajo tako od družine in prijateljev kot od aktivnosti, ki so jih nekdam radi počeli. Prijatelju svetujte različne načine, s katerimi lahko postane fizično, umsko, čustveno in socialno močnejši. Spodbudite ga k telovadbi in se ponudite, da telovadite zraven. Povabite ga, da se vam pridruži na sprehodu, koncertu ali kulturni aktivnosti. Še posebej ga spodbujajte, da počne aktivnosti, ki jih je nekdam imel rad, pa najsi gre za hobije, ustvarjanje ali potovanja.

**Ne bodite sami**

**Če se vaše spodbudne besede in dejanja ne uspejo dotakniti prijateljeve depresije,**

## je nujno, da mu pomagate najti strokovno pomoč.

Razmislite o izkušnji nekega para, ki je trpel zaradi depresije. Mark je bil srednješolski trener plavanja. Izvedel je, da so njegov program ukinili in bo izgubil službo. Čeprav je po koncu šolskega leta še nekaj mesecev dobival denarno nadomestilo, je postal zelo depresiven, saj se je osredotočal le na neljubi zasak dogodkov. Ženo Fran je možev vedno slabše razpoloženje skrbelo. Ko se je nehal briti in je cele dneve v pižami gledal televizijo, mu je rekla: »Mark, zelo me skrbi zate. Nikoli te še nisem videla takšnega. Zdiš se mi depresiven. Mislim, da bi morala poklicati tvojega zdravnika, da oceni, kaj se dogaja s teboj.«

Mark se je temu sprva upiral, ker pa je Fran vztrajala, se je nazadnje strinjal. Naročila ga je na pregled in šla z njim k zdravniku, ki je diagnosticiral depresijo. Zdravnik je Marku dal načrt zdravljenja, ki se je že v kratkem času izkazal za uspešnega.

Markova izkušnja s strokovnim zdravljenjem ni nenavadna. Zdravniki ocenjujejo, da okoli 90 % ljudem z depresijo zdravljenje pomaga.

Konec koncev morajo za uspešno zdravljenje ljudje vzeti vajeti depresije v svoje roke. Zelo pomembno je, da se kot prijatelji zavedate meja, do katerih lahko pomagate. Vaša ljubljena oseba z depresijo mora sama prevzeti odgovornost, da se pozanima o bolezni in se aktivno bori proti njej. Vseeno je vaše prijateljstvo lahko bistvenega pomena za ozdravitev, saj lahko nudite podporo, upanje in drugo perspektivo – kar za uspešno soočanje z depresijo oseba potrebuje.



# NAJTI SREČO NA VRTU

Sandy Schwartz

**K**ako vseč mi je, ko lahko na lastnem dvorišču pobereмо sadje in zelenjavo, ki ju gojimo, in ju za večerjo okusimo pri naši mizi. Z leti smo bili blagoslovljeni z limonami, limetami, grenivkami in kokosovimi orehi. Čudovito je narediti le nekaj korakov iz hiše in z drevesa odtrgati kos svežega sadja. Pridelujemo tudi svoj paradižnik in papriko, ki ju imajo otroci zelo radi.

Pred kratkim se je naša družina pridružila prostovoljcem pri delu na vrtu lokalne skupnosti, ki strežejo skupini odraslih s posebnimi potrebami. Ne glede na to, ali sadimo ali plevemo, je najboljši del izkušnje spoznanje, da bo na vrtu pridelana hrana uporabljena za ustvarjanje obrokov v krajevni restavraciji.

Gojenje sadja in zelenjave je lahko zabavna, privlačna in pomirjujoča dejavnost. Raziščimo šest razlogov, zakaj je vrtnarje dobro za vas.

## **[1] VEČ ČASA PREŽIVITE ZUNAJ**

Naravni svet ponuja tolažbo in udobje, drugačno od tega, kar lahko najdemo v okolju, ki ga je ustvaril človek. Če torej preživljamo čas v naravi z dejavnostmi, kot je vrtnarstvo, nam to pomaga zmanjšati

**6 RAZLOGOV  
ZA GOJENJE LASTNE HRANE**

naš odziv na stres in nam omogoča, da si hitreje opomoremo od napetih situacij. Študije kažejo, da nam lahko že 20 minut na dan, preživetih na prostem, pomaga, da se počutimo bolj sproščeno in smo boljše volje.

Nekatere raziskave so posebej proučevale koristen vpliv vrtnarjenja na duševno zdravje. Raziskava, objavljena v reviji *Journal of Environmental Psychology*, je pokazala, da je imel zdravilni vrt pri otroški bolnišnici v Kaliforniji pozitivne učinke na uporabnike — približno 85 odstotkov jih je poročalo, da se počutijo bolj sproščeno, osveženo in lažje prenašajo stres s tem, ko preživijo le pet minut na vrtu.

## [2] IMATE ZDRAVO ODVRAČANJE POZORNOSTI

Neka raziskava je pokazala, da nas ukvarjanje z vrtom odvrča od naših skrbi in nas ustavi pred obsedenostjo z našimi težavami. V 12 tednih so udeleženci opazili izboljšanje razpoloženja med vrtnarjenjem in takoj po njem, tri mesece kasneje pa so še vedno poročali o pomembnem izboljšanju. Druga raziskava je pokazala, da je pri udeležencih po 30 minutah vrtnarjenja padla raven stresnega hormona kortizola in so se počutili srečnejše.

Poleg tega, da vrtnarjenje odvrča pozornost od vaših skrbi, je podobno umetnosti, ker zagotavlja priložnost, da se izgubite v trenutku in se osredotočite na nekaj, kar imate radi.

## [3] GIBATE SE

Z vsem kopanjem, grabljenjem in puljenjem plevela, sklanjanjem in dviganjem, vrtnarjenje zagotavlja veliko lahke vadbe — in če dvigate kaj težkega, boste vadili še intenzivneje. Ko se gibljete in se malo spotite, telo proizvaja nevrotransmitterje za dobro počutje, imenovane endorfini. Te kemikalije v možganih delujejo kot naravne protibolečinske tablete, zaradi česar se počutite bolje in manj pod stresom. Vadba prav tako zmanjšuje raven stresnih hormonov v telesu, s čimer vam pomaga, da se počutite mirnejše.

## [4] MOTIVIRANI STE IZBIRATI BOLJ ZDRAVA ŽIVILA

Ko gojite lastno sadje in zelenjavo, se počutite bolj povezane s procesom in želite uživati v »sadih svojega dela«. Poiščite zdrave recepte, ki kličejo po svežih, sezonskih pridelkih, in uporabite svojo vrtno nagrado za družinsko kuhanje ali peko.

## [5] DOŽIVITE ODNOSE

Ni treba, da je vrtnarje dejanje samote. Ne glede na to, ali se na vrtu družite z družino, delite svoje pridelke s prijatelji in sosedi ali volontirate na občinskem vrtu, ima družabna interakcija vrtnarstva pomembno vlogo pri tem, da se počutite srečnejše in mirnejše.

Strokovnjaki pravijo, da so pozitivni odnosi eden najpomembnejših načinov, da se počutimo srečne, zato razmišljajte o vrtnarjenju kot o zdravem hobiju, ki vam omogoča povezovanje z drugimi.

## [6] UMAŽETE SE, IN TO JE DOBRO

Vam lahko igranje v umazaniji pomaga, da se počutite srečnejše in mirnejše? Znanost pravi, da lahko! Nedavne raziskave so ugotovile, da lahko preprosto dejanje dotikanja zemlje zmanjša stres in izboljša razpoloženje. To je zato, ker se je pokazalo, da vrsta bakterij v tleh, imenovana *Mycobacterium vaccae*, spodbuja področje možganov, ki proizvaja serotonin, hormon, ki vam omogoča boljše počutje. Ta bakterija raste v tleh, ki so bogata z organskimi snovmi, kot so sadje in zelenjava, ki raste na vašem vrtu. Ko vrtnarite, vdihujete te zdrave bakterije.





# Dodajte svojim obrokom še kaj

Preprečite dolgočasnost  
svojih obrokov  
s preprostimi dodatki.

**Pat Humphrey**

**V**am je kuhanje in priprava hrane postalo enolična rutina? Se vam zdi, da kar naprej pripravljate iste dolgočasne jedi? Če želite svojim obrokom dodati raznolikost, privlačnost in okus, poskusite naslednje nasvete in trike, ki vas bodo rešili pred vsakdanjo rutino.



## Dodajte več okusa

Če ste kot večina ljudi, boste kot rešitev za dodajanje privlačnosti vaši hrani izbrali solnico. Če je tako, zakaj ne bi prekinili navade in poskusili z naslednjimi zdravimi načini za navduševanje brbončic in sočasno zmanjšanje uporabe soli?

### Uporabite sveža zelišča

Poskusite meto, baziliko, rožmarin, drobnjak ali peteršilj, in boste navdušeni, kako okrepijo okus. Sveža zelišča lahko najdete na oddelku sadja in zelenjave vaše lokalne trgovine z živil ali pa jih gojite v posodi na kuhinjskem oknu.

### Ne spreglejte čebule in česna

Čebula in česen sta nepogrešljiva za izboljšanje okusa skoraj vsake slane jedi. (Če recept zahteva en strok česna, v svoji kuhinji uporabim dva!)

### Začinite

Omakam, prelivom in slanim jedem dodajte rdečo papriko ali sladki feferon. Namesto pekočih začimb si lahko pripravite svojo mešanico nadomestka za čili (pomešajte sladko rdečo papriko, čebulo, česen, peteršilj, koriander, origano, kumino, koper, lovor, baziliko in kurkumo v prahu) in kari (pomešajte koriander, kumino, šetraj, česen, čebulo, sladko papriko, kurkumo, zeleno, kardamom in lovor v prahu), ki lahko zelo izboljšata okus ter pritegneta pozornost jedcev.

### Dodajte malo citrusov

Pomaranče, limone in limete so odlični ojačevalci okusa. Na jed stisnite malo svežega soka ali pa uporabite strgalo, da dodate nastrgano neškropljeno lupino. S citrusi lahko poživite katero koli jed – sladko ali slano.

### Bodite ustvarjalni

Pri pripravi omake ali preliva poskusite dodati kvasni ekstrakt, kvasne kosmiče, kokosovo mleko ali sojino omako.

## Dodajte več pomena

V današnjem zaposlenem svetu je iskanje časa za skupen družinski obrok lahko izziv. Po podatkih Oddelka za družinsko medicino in zdravje skupnosti na Medicinski šoli Univerze v Minnesoti povprečna ameriška družina je skupaj le trikrat na teden. Zato je pomembno, da se ta čas kar najbolje izkoristi.

### Ustvarite razpoloženje

Preprosta, a privlačna postavitve mize lahko vašemu obroku doda poseben pomen. Ni treba dodajati dragih in dodelanih stvari — v trgovini »po en evro« lahko najdete marsikaj primernega. Pogrinjki, prižgane sveče, storži borovcev v košari, vaza s cvetjem ali dekorativni papirnati krožniki z ustreznimi prtčki lahko spremenijo navaden obrok v posebno priložnost.

### Zahvalite se

Ko sem odraščala, moja družina ni bila preveč verna, pa vendar nikoli nismo začeli jesti, ne da bi izrekli kratko molitev. Ti dragoceni spomini imajo zame še



danes poseben pomen. Med molitvijo se lahko primete za roke in vsak dan določite družinskega člana, ki bo izrekel nekaj besed zahvale Bogu za postreženo jed. To lahko postane sladka družinska tradicija.

### Zastavljajte zanimiva vprašanja

Najprej postavite pravilo, da nihče ne sme prnesti mobilnika k mizi. Potem si zastavite nalogo, da se povežete med seboj s smiselnim pogovorom. Eden najboljših načinov za ustvarjanje povezave je zastavljanje premišljenih vprašanj, kot so: »Če bi zagorela hiša in bi lahko rešili samo eno stvar, kaj bi izbrali?« Bodite ustvarjalni in si pripravite seznam lastnih pogovornih vprašanj.

## Dodajte več hranil

Vsi vemo, da je uživanje hranljive hrane pomemben del zdravega načina življenja, vendar je redno praktično uveljavljanje tega lahko druga zadeva.

### Jejte mavrično

Tukaj velja preprosto pravilo: jejte mavrično – široko paleto barv. Vaši obroki bodo takoj bolj hranilno bogati, ko boste dodali raznobarno zelenjavo (npr. špinačo, brokoli ali sladki krompir) ali sadje (npr. borovnice, jagode ali granatna jabolka). Bodite pogumni in poskusite novo sadje in zelenjavo, ki je še niste jedli.



## Dodajte več eksotičnosti

Ni vam treba biti gurmanski kuhar, da bi z mednarodnim okusom očarali svoje okušalne brbončice. Vzemite kuharsko knjigo ali na spletu poiščite recepte iz celega sveta – pomislite na falafle, tabuli, tajski curry, grah dahl ali južnjaško salso – seznam je neskončen! Če želite svoji kuhinji dodati nekaj eksotičnega okusa, je tukaj seznam osnovnih živil, ki jih potrebujete:

### Obogatite obrok s stročnicami in oreščki

Stročnice so bogate z vlakninami – prave prehranske elektrarne, ki jih je mogoče enostavno dodati juham, enolončnicam, solatam in narastkom. Oreščki so bogati z vitaminom E, omega-3-olji in z drugimi pomembnimi hranili. Primešajte jih solatam, ovsenim kosmičem, smutijem ali pečenim jedem.

### Bodite zviti

Tudi če niste ljubitelji zelenjave, obstajajo ustvarjalni načini, da jo pretihotapite v jedi, ne da bi prizadeli svoj okus ali okus svojih otrok. Zelenjavo vrzite v omako za testenine, jo naložite v narastke ali lasanje, posujte na pico, naložite v sendvič ali dodajte ocvrtim jedem.

### Bodite blagi

Predolgo kuhanje lahko pobere hranila iz vaše hrane. Za kuhanje uporabite najnižjo uporabno temperaturo in čim manj vode, da obdržite hranila. Dušiti in peči je boljše kakor cvreti v olju. Prav tako se izogibajte lupljenju sadja in zelenjave, kadar koli je to mogoče, saj je večina hranil v lupini ali takoj pod njo.

### Sredozemsko

- Olive
- Stročnice
- Polnozrnata žita
- Sadje
- Zelenjava

### Tajsko

- Indijski oreščki
- Začimba kari
- Kokosovo mleko
- Riževe testenine
- Koriander

### Indijsko

- Proso
- Riž
- Rdeča leča
- Grah
- Fižol mungo
- Začimba kari
- Kumina
- Kardamom

### Karibsko

- Riž
- Plantain
- Stročnice
- Kasava
- Koriander
- Paprika
- Čičerka
- Paradižnik
- Sladki krompir
- Kokos

### Mehiško

- Stročnice
- Koruza
- Avokado
- Paradižnik
- Salsa
- Tortilje
- Krompir
- Buče
- Koriander
- Sladki feferoni

## Dodajte več privlačnosti

Pravijo, da najprej jemo z očmi. V jedi veliko bolj uživamo, če je privlačnega videza. Na srečo vam ni treba biti kulinarčni umetnik, da postrežete za oči privlačno jed.

### Okus v trenutku

Dobesedno je treba le nekaj sekund, da na postreženo jed dodate sveže narezljano peteršiljevo listje ali posujete krompir s papriko ali drobnjakom. Takšni hitri in enostavni ukrepi dodajo barvo, zanimivost in privlačnost.



### Limonine osmice

Narežite limono na 3 mm debele rezine. Zarezite vsako rezino do sredine. Nato zavrtite konca rezine v nasprotni smeri.



### Korenčkovi kodri

Korenček skrtačite ali olupite, ga položite na desko in z lupilcem zelenjave po dolgem narežite na tanke trakove. Vsak korenčkov trak zvijte po dolžini in zavarujte s plastično (ne kovinsko) sponko za papir. Zvite trakove za nekaj ur postavite v ledeno vodo. Odlijte vodo in odstranite sponke za papir. Primite koder na obeh koncih in ga zavrtite v nasprotni smeri. Uporabite korenčkove kodre za okrasitev zelenjavnih plošč, solat ali prilog.



### Ožlebičene kumare ali bučke

Z roglji vilic narišite črte po dolžini kumare ali bučke. Ponavljajte, dokler ne boste imeli vzporednih črt okrog in okrog. Narežite na polcentimetske rezine.

### Vrtnice iz paradižnika

Paradižnike neprekinjeno olupite na 2 cm široke trakove, tako da je na lupini čim manj mesa. Zvijte lupino in jo razprite v obliko vrtnice. Razporedite liste mete okoli nakodranega olupka, da bo podobno vrtnici.



# 7 živil, ki hranijo vaše mozgane

To, kar jeste, lahko vpliva na vaše razpoloženje, spomin in še kaj.

**Michele Deppe**

**D**odajte svoji prehrani naslednja super živila, da spodbudite duševno bistrost, dobro razpoloženje in optimalno zdravje možganov.



listnata zelenjava

## 1. ZELENA LISTNATA ZELENJAVA

Naložite si zeleno listnato zelenjavo, kot je zelena solata, ohrovt in špinača. Zelena listnata zelenjava zagotavlja hranila za zdravje možganov, vključno s filokinonom, luteinom in folati. Glede na raziskavo, objavljeno leta 2018 v reviji *Neurology*, uživanje zelene listnate zelenjave ščiti spomin in upočasnjuje starostno upadanje kognitivnih sposobnosti. Raziskava je pet let spremljala osebe, stare 80 let in več. Uživali so približno eno porcijo zelenolistne zelenjave (dobre pol skodelice kuhane zelenjave ali eno skodelico zelene solate). Rezultati starostnikov pri »mentalni telovadbi« raziskave so bili tako dobri, da so bili glede na stanje možganov 11 let mlajši.





jagodičevje



kurkuma



gobice

## 2. JAGODIČEVJE

Močno obarvane borovnice, robide, črni ribez, murve in jagode so nabite s hranili. To okusno sadje hrani možgane z vitaminoma C in E ter s snovmi, ki spodbujajo zdravje, kot so antioksidanti, flavonoidi in druge fitokemikalije. Jagodičevje je sposobno zaščititi možgane in odvrčati Parkinsonovo ter Alzheimerjevo bolezen in prezgodnje staranje. Potrebujete pomoč pri domačih nalogah ali reševanju problemov v službi? Glede na raziskavo, objavljeno v reviji *Neural Regeneration Research*, jagodičevje lahko pomaga odstraniti »možgansko meglo«, izboljša motorične sposobnosti in spomin ter z zmanjševanjem stresa celo blaži vedenjske težave.

## 3. KURKUMA

Kurkuma je oranžno obarvana začimba, ki glede na raziskave lahko pomaga izboljšati delovanje možganov. Priljubljena začimba vsebuje kurkumin, snov z močnim protivnetnim in antioksidativnim delovanjem. Kurkuma dviga tudi raven možganskega nevrotrofičnega faktorja (BDNF), ki je bistven nevroprotein pri odstranjevanju škodljivih oblog nenormalnih beljakovinskih fragmentov iz možganov.

## 4. GOBICE

Trgovinske vrste gob, vključno s kremeni gobami in šampinjoni ter gobami portobello, šitakami, ojster in enoki gobami, vsebujejo za možgane bistvene snovi. Gobe so zelo koristne za ljudi, ki se pretežno hranijo z rastlinskimi živili, ker zagotavljajo selen, kalij, baker, železo, holin in vitamine A, B in D. Obširna raziskava v Singapuru je spremljala 663 starostnikov, ki so zaužili več kakor dve skodelici kuhanih gobic tedensko. Ugotovili so, da se je sodelujočim opazno zmanjšalo tveganje kognitivne prizadetosti in jezikovnih težav.



# oreščki in semena



# križnice

## 4. OREŠČKI IN SEMENA

Oreščki, kot so mandlji, orehi in lešniki ter sončnična, bučna, lanena, chia in druga semena, so za možgane odličen vir beljakovin in maščob. So hrustljavi in priročni ter vsebujejo veliko vitamina E, kar lahko glede na raziskavo, objavljeno v reviji *Nutrients*, prispeva k izboljšanju spoznavanja in zmanjšanju tveganja za nastanek Alzheimerjeve bolezni.

## 6. KRIŽNICE

Številne raziskave kažejo, da uživanje zelenjave zmanjšuje tveganje za možganske težave. Postrezite si brokoli, brstični ohrovt, zelje in cvetačo. Križnice vsebujejo antioksidante, flavonoide in glukozinolate (žveplove spojine), ki si zelo prizadevajo zaščititi možgane.

## 7. POLNOZRNATA ŽITA

Dober vir za možgane pomembnega vitamina E so polnozrnata žita, kot so pšenica, riž, koruza, rž, oves, proso, ajda in kvinoja. Pri nakupu pekarskih izdelkov bodite pozorni na podatke, tako da bo vaš vsakdanji kruh resnično iz polnozrnate moke. Če ste glede tega v dvomu, si sami specite domač kruh iz sveže zmlate polnozrnate žitne moke. Polnozrnata žita prispevajo k počasnemu sproščanju glukoze v kri, s čimer izboljšajo pozornost in osredotočenost.



# polnozrnata žita



Mami, naj uganem, kaj je  
danes za malico!

Življenjski slog Čili&zdravi lahko zadovolji vaše hrepenenje po zdravju in življenju.

Prostor  
za **B**  
znamko

Čili in zdravi  
p.p. 2222  
1002 Ljubljana

# čili&zdravi

razgibano življenje

um · telo · duh



## Dopisni zdravstveni tečaj

### ČILI & ZDRAVI

**vam omogoča, da zaživite zdravo in polno življenje – preprosto in z veliko zadovoljstva.**

V desetih vsebinah dopisnega zdravstvenega tečaja boste spoznali, da zdravje ni naključje, da je lahko tudi zdrava hrana užitek, znali se boste soočiti s stresom in še mnogo več.

**Dopisni zdravstveni tečaj je v celoti brezplačen.**

Za dodatne informacije pokličite

**01 / 433 83 34 oz. 01 / 433 83 27.**

Oglejte si tudi možnosti za spletne dopisne tečaje na

**[www.sbz.si](http://www.sbz.si)**

② prepognite

Da, želim, da mi pošljete prvo temo brezplačnega dopisnega zdravstvenega tečaja Čili & zdravi.

Ime \_\_\_\_\_

③ Priimek \_\_\_\_\_

Naslov \_\_\_\_\_

Pošta \_\_\_\_\_

pošljite mi tudi brezplačni izvod  
prejšnje številke revije Čili in zdravi (označite).

③ zalepite



①



# Živila za slabo voljo

## Kako vaši možgani vedo, da se napačno hranite?

**Z**nanost potrjuje tesno povezanost možganov in črevesja in približno 90 odstotkov receptorjev za serotonin – snov za dobro počutje – se nahaja v črevesju. Poleg tega živec vagus posreduje možganom vse »obrekovanje« tam spodaj in jih informira, kaj se dogaja s prebavo, delovanjem notranjih organov, bitjem srca in dihanjem. Prav tako obvesti možgane o vsaki težavi, npr. o prebavnih motnjah.

Med živila za slabo voljo, ki vas potlačijo, sodijo rafinirana živila z veliko sladkorja. Prehrana z veliko sladkorja povzroča težave s spominom, učenjem in osredotočenostjo ter lahko pripelje do motenj v možganih, kot je npr. Alzheimerjeva bolezen. Strokovnjaki so prav tako opazili povezavo med prehrano z veliko sladkorja in depresijo, tesnobo, utrujenostjo, slabo osredotočenostjo, pozabljenostjo in vrsto drugih simptomov, ki se pojavljajo, medtem ko si možgani in telo prizadevajo opraviti z navalom glukoze, ki kroži po krvnem obtoku.

# Živila za tolažbo, ki **ne** prinesejo tolažbe

**K**adar pomislite na tolažilno živilo, ki vas bo poživilo, verjetno pomislite na nekaj sladkega, kremastega, sirastega ali bogatega.

Toda raziskave so dokazale, da vam bodo občutek sreče zagotovila zdrava živila, in ne tradicionalna živila za tolažbo. Ljudje, ki uživajo veliko sadja, zelenjave in polnozrnatih žit ter minimalno živil živalskega izvora in procesirane hrane, doživljajo največ sreče in življenjskega zadovoljstva ter imajo nizko tveganje za depresijo.



### ŽENSKÉ

sežejo po živilih za tolažbo, ko so **POD STRESOM**,



**MOŠKI** pa jih običajno koristijo za **PROSLAVLJANJE DOBREGA DNE ALI USPEHA**.

2 od 3 ljudi

ljudi pravita, da sežeta po svojem priljubljenem živilu za tolažbo za izboljšanje razpoloženja.

## Tri glavna slaba živila za tolažbo:



ČOKOLADA



SLADOLED



PICA

Vzgojiti

ZDRAVE

jedce



Jamie Santa Cruz

**OPOZORILO ZA VAS,  
MAJHNI IZBIRČNI JEDCI:**

**VLADAVINA  
VAŠEGA TERORJA  
SE BLIŽA KONCU.**

Starši, tukaj so navodila, kako  
lahko zmagate v zamiznih bojih.

**V**sak roditelj ve, da je dobra prehrana pomembna za otrokovo rast in razvoj, toda prepričati otroka, da dejansko je zdrava živila, je lahko bojevanje navkreber. Brokoli? Pozabi nanj. Fižol? Ne, hvala. Polnozrnat kruh? Fuj.

Če je vaš otrok nagnjen k izbirčnosti, se opogumite: to je normalno razvojno obdobje za večino otrok. Po mnenju Marine Chaparro, registrirane dietetične nutricionistke in tiskovne predstavnice Ameriške akademije za prehrano in dietetiko, mnogi dojenčki začnejo kot odlični jedci, pripravljene okusiti vse novo. Toda v starosti dveh let otroci začnejo razvijati »neofobijo« (strah pred novostmi) pred živili in se od pripravljenosti pogoltniti vse, kar dobijo, spremenijo v odporne na vse nove okuse in teksture. Odpor do novih živil običajno poneha med 4. in 6. letom, pravi Chaparro, vendar je lahko v tem času vir tesnobe za številne starše – in seveda nekateri otroci ostajajo izbirčni jedci dolgo po 6. letu.

Toda čeprav je izbirčnost pogosta, je pomemben problem za reševanje, in to ne samo zaradi prehranskih razlogov. Nove objavljene raziskave kažejo, da predšolski otroci, ki so pretirano izbirčni, v primerjavi z neizbirčnimi vrstniki občutijo bistveno več tesnobe in depresije.

Obstaja dobra novica? Ni nemogoče vzgojiti otrok, da prenašajo in celo cenijo zdravo hrano. »Uživati hrano je naučeno vedenje,« pravi Marina Chaparro. Večina od nas ni bila rojena z ljubeznijo do hrane, ki jo ljubimo zdaj, pojasnjuje. Namesto tega so se ti okusi razvili sčasoma in kot starši lahko zelo vplivate na to, kaj bo vašemu otroku všeč. Tukaj je vaš akcijski načrt:

## 1 | **Bodite vzor tega, kar želite videti**

Prehranjevanje staršev pomembno vpliva na to, kaj in kako jedo njihovi otroci, in mnoge raziskave kažejo, da se slabo prehranjujejo predvsem otroci staršev, ki ne jedo zdravo. Otroci morajo videti, da so del »družinske

kulture zdravega načina življenja«, pravi Nimali Fernando, pediatrija in soavtorica knjige *Vzgojiti zdravega, srečnega jedca: Priročnik za starše*. »To ne pomeni, da morajo biti starši popolni, vendar je res težko vsaditi te vrednote otrokom, če vidijo, da jih odrasli ne upoštevajo.«

Če se vi ali vaš zakonec borite z izbirčnostjo, je v redu, da to priznate svojim otrokom. Toda potem pokažite vzor, kako biti pripravljen z odprtim umom pristopiti k svojim neprijetnim živilom. Naj bo to skupna izkušnja, pravi Nimali Fernando. Recite: »Ko sem odrasčala, tudi nisem marala graha, toda sedaj ga bom poskusila. Poskusiva ga skupaj.«

## 2 | **Dajte otroku predpasnik**

Vključitev otrok v pripravo hrane je pomembna, ker jim omogoča interakcijo s hrano z uporabo vseh petih čutov, pravi Fernando.

»Otroci morajo doživeti hrano, in to ne samo z okusom,« pojasnjuje. »Za tiste bolj izbirčne jedce se izkušnja morda ne bo začela z zaužitjem. Morda bo treba začeti z dotikanjem hrane, z vonjanjem in poslušanjem zvokov med sekljanjem.

Ta večkratna izpostavljenost prek drugih čutov jim lahko pomaga izgraditi zaupanje v živilo, da ga kasnejeokusijo in vzljubijo.« Raziskave kažejo, da vodenje otrok v kuhinjo naredi resnično spremembo. Študija Univerze Alberta v Kanadi je na primer ugotovila, da se poveča verjetnost, da otroci uživajo v sadju in zelenjavi, če sodelujejo pri pripravi obrokov.

Otroke lahko začnete voditi v kuhinjo že kot malčke, na primer s tem, da svojemu otroku ponudite korenček za igranje med kuhanjem



večerje. Nimali Fernando spodbuja starše, da pri treh letih ponudijo otrokom varen nož za pomoč pri sekljanju, in od tam lahko otrokovo sodelovanje raste. Čas priprave hrane lahko deluje tudi kot »čas pokušanja«, ko otroci dobijo nevsiljivo priložnost, da poskusijo različna živila, ki gredo v lonec.

### 3 | **Poskusite, poskusite znova**

Starši pogosto prezgodaj odnehajo, ko se otroci upirajo novim ali zdravim živilom. Toda pridobivanje novega okusa včasih zahteva veliko ponovitev, zato bodite pripravljeni vztrajati.

»Povprečna ameriška družina lahko običajno 3- do 5-krat izpostavi otroka novi zelenjavi, in če mu to ni všeč, odneha,« pojasnjuje. »Toda raziskave kažejo, da otrok morda potrebuje 10 ali 15 stikov z živilom.« V nekaterih primerih bodite pripravljeni čakati več let, preden bo vaš otrok začel ceniti določeno hrano: čeprav Fernando že več kot deset let izpostavlja svojega 12-letnega sina surovemu paradižniku, mu je šele pred kratkim postal všeč.

### 4 | **Postrezite z nasmehom**

Mnogi starši postrežejo zdravo hrano z mrkim obrazom, pravi Fernando, vendar to sporoči otrokom, da zdrava hrana ni okusna ali zaželeno. Če se nasmehnete in se vedete navdušeno, je veliko več možnosti, da bo tudi vaš otrok navdušen.

## Moč predporodne zelenjave

Najboljši čas, da pomagata svojemu otroku oblikovati zanimanje za zdrava živila, je še pred njegovim rojstvom. Raziskave kažejo, da živila, ki jih bodoča mati je med nosečnostjo, dejansko vplivajo na okus plodovnice, ki obkroža nerojenega otroka. Raziskovalci ustanove Monell Chemical Senses Center so ugotovili, da dojenčki ob prvem uživanju hrane kažejo manjši odpor do živil, ki jih je mati jedla med nosečnostjo.



## Ali sabotirate otrokovo prehrano?

Če želite otroku dati najboljše možnosti za uspeh z zdravo prehrano, se izogibajte tem pogostim napakam:

### **PRIGRIZKI PRED OBROKOM**

»Otrokom moramo omogočiti, da so lačni,« pravi dietetičarka Marina Chaparro, saj otroci, ki niso lačni, niso spodbujeni jesti zdravih obrokov. Če boste otroku dali prigrizek, se torej prepričajte, da bo to dve do tri ure pred naslednjim obrokom.

### **SOK ALI MLEKO MED DVEMA OBROKOMA**

Ponovno: če otrokom čez dan ponudite sok, mleko ali sladke pijače, boste zmanjšali apetit vašega otroka, zaradi česar je manj možnosti, da bo dobro jedel ob obroku. Za pijačo med dvema obrokoma Chaparro priporoča samo vodo, vse ostale pijače pa naj bodo del obroka.

### **VSE PREVEČ TRGOVINSKIH PRIGRIZKOV**

Nihče ne zanika, da so granulatne ploščice, čips ali keksi priročni. Toda namen prigrizkov bi moral biti zapolniti prehranske vrzeli, pravi Chaparro, in pakirani prigrizki običajno ne ustrezajo dobro tej zahtevi. Namesto njih se odločite za minimalno procesirane, sveže prigrizke, posebno za surovo sadje in zelenjavo.

### **HRANA KOT NAGRADA**

To je pogosto trgovanje med obrokom: starši otroku obljubijo, da lahko dobi sladico, če poje svojo zelenjavo. Morda se to zdi dobra zamisel, vendar ni. »Ko začnete uporabljati hrano kot pot do nagrade, potem namigujte, da je zelenjava slab del obroka,« pravi Chapparo. Poleg tega dodaja, da uporaba hrane kot nagrade lahko pripelje do težav s čustvenim uživanjem hrane kasneje v življenju.



## 5 | Ohranite zdravstvene koristi zase

Če otroku poveste, da bo z uživanjem špinače močnejši ali pametnejši, mu bo glede na raziskavo univerze Chicago manj zanimiva, kakor če ne bi rekli ničesar. Po mnenju raziskovalcev se majhni otroci verjetno upirajo živilom, označenim kot »dobra zanje«, ker predvidevajo, da hrana ne more biti hkrati zdrava in okusna. Ko postrežete jed, poudarite njeno okusnost ali pa ne recite nič in ne pripovedujte, kako mu bo pomagala rasti.

## 6 | Jejte družinske obroke

Precejšnja količina raziskav kaže, da otroci pojedjo več sadja in zelenjave in zaužijejo tudi več drugih ključnih hranil, če vsaj nekajkrat tedensko jedo obroke s starejšimi brati in sestrami ter starši.

## 7 | Izklopite zaslon

Kolikor več časa otroci porabijo za gledanje televizije, toliko več je možnosti, da jedo malovredno hrano, in manj je možnosti, da vsak dan jedo sadje in zelenjavo, je pokazala raziskava v *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*. Del problema je lahko v tem, da so otroci, ki veliko gledajo televizijo, podvrženi neprestanim prigrizkom, druga velika težava pa je, da so nenehno bombardirani z oglasi za nezdravo hrano.

## 8 | Ponudite izbiro

Na otroke bo zelo pozitivno vplivalo, če jim boste dovolili, da pomagajo izbirati zdrava živila, ki jih boste jedli. Raziskovalci v Španiji so ugotovili, da otroci, ki imajo možnost izbrati zelenjavo za obrok, pojedjo do 80 odstotkov več zelenjave kot otroci, ki te možnosti nimajo.



## 9 | Naredite krožnik barvit

Tako kot odrasli so tudi otroci pozorni na okus in videz hrane. Vendar pa se mnenje o videzu hrane spreminja s starostjo. Glede na raziskavo univerze Cornell iz leta 2012 se odrasli nagibajo h krožniku s samo tremi predmeti in tremi barvami, otroci pa imajo raje krožnik s sedmimi različnimi predmeti in šestimi različnimi barvami. Da bo vaš prvošolec z veseljem pojedel doma pripravljen narastek, ga bo morda treba obložiti z mavrico drugih živil.

## 10 | Ustvarite šaljiva imena in oblikovanje

Korenček z drugim imenom je še vedno korenček, vendar lahko naziv bistveno vpliva na to, ali ga vaš otrok želi jesti. Raziskovalci univerze Cornell so ugotovili, da je uporaba kreativnih imen, kot npr. »korenček za radarski vid« ali »nezaustavljivi brokoli«, povzroči, da otroci pojedjo bistveno več vprašljive zelenjave.

Poleg tega, da boste domiselni z imeni, ste lahko nekoliko umetniški tudi pri oblikovanju postrežene hrane: poskusite z izrezovalniki za kekse hrano oblikovati v zabavne oblike ali urediti barvito sadje in zelenjavo, da dobite na krožniku vašega otroka igrive podobe.

## Ima vaš izbirčni jedec

## zdravstvene težave?

V večini primerov je izbirčno uživanje hrane preprosto vedenjska zadeva. Vendar pa pri majhnem odstotku otrok obstaja zdravstvena težava, ki je vzrok izbirčnosti. Med zdravstvene težave, ki lahko povzročijo pretirano izbirčnost, spadajo alergije, refluks in prebavne, teksturalne ter senzorične težave. Če sumite, da je v ozadju vedenja vašega otroka zdravstveni problem, se posvetujte s pediatrom ali dietetikom, ki lahko zagotovi temeljito oceno.

# ZAKAJ NE MOREM OSTATI MOTIVIRAN?



TRIJE KORAKI, KI VAM BODO  
POMAGALI VZTRAJATI PRI  
NACRTOVANEM IN DOSEČI  
SVOJ CILJ

Ne obupajte, če ste si obljubili, da boste naredili spremembo, in imate težavo z vztrajanjem. Preizkusite te nasvete strokovnjaka, ki vam bodo pomagali, da se držite načrta in dosežete svoj cilj.

**Debra Banks Cuadro**

**Z**apustila sem zdravniško ambulanto, jezna sama nase. Pred nekaj meseci mi je zdravnica dejala, da imam prediabetes, visok holesterol in trigliceride. Seveda, potrebovala sem telovadbo in spremembo prehrane, a zdravnica je vztrajala, da mi bo samo opustitev ogljikovih hidratov in osredotočanje na pusto meso in zelenjavo pomagalo zmanjšati telesno težo in s tem moje številke. Namesto tega sem predlagala, da preizkusim življenjski slog, osnovan na rastlinski prehrani z manj maščobe in s polnovrednimi živili, ki vključuje zdrave ogljikove hidrate, kot so neprocesirana polnozrnata žita, stročnice in sveže sadje. Nenazadnje berem (in občasno pišem zanj) Vibrant Life (ameriški Čili & zdravi), in zato vem, kaj narediti. Blago rečeno je dvomila, da bi lahko bila takšna prehrana uspešna, saj vsebuje veliko ogljikovih hidratov, toda bila sem odločna, da ji dokažem, da se moti.

V prvih dveh mesecih sem izgubila šest kilogramov. Moje telo je postalo stroj za izogrevanje maščob. Na žalost pa sem kmalu preklopila v sabotážni način delovanja. Mesec se je prevesil v drugega med vzponi in padci. Na kontrolnem pregledu sem stala pred zdravnico in se počutila bedno. Kaj se je zgodilo z mojo motivacijo? Kako sem prišla do tukaj po tako dobrem začetku?

## KAJ JE VAŠ »ZAKAJ«?

Izkazalo se je, da ni dovolj samo želeli si doseči cilj. Potrebuješ tudi nekaj, kar te motivira. Moti-

vacija – volja narediti nekaj oz. proces, ki sproži, vodi in oskrbuje ravnanje, usmerjeno na cilj – je zunanja ali notranja. Povedano z drugimi besedami: motivira nas nekaj zunaj nas ali nekaj v nas. Zunanji motivatorji so lahko družbena prepoznavnost, denar, slava ali sprejemanje. Notranji motivator je osebno zadovoljstvo. Na koncu so notranji motivatorji tisti, ki jih potrebujemo za doseg naših ciljev.

»Diagnoza je lahko iskra, toda običajno je še nekaj močnejšega od diagnoze – to je vaš 'zakaj,'« pravi Mason West, mednarodni motivacijski govornik in direktor programa za različnost, enakost in vključenost na šoli Rabun Gap-Nacoochee. West pravi, da so nekatere kvalitete za določeno osebo značilne, npr. osredotočenost, samodisciplina in stopnja odločnosti, ki jo oseba ima, vendar to ni vse. »Skupni imenovalec je odkritje, zakaj želi oseba nekaj narediti,« še pove West.

West pomaga ljudem razviti dejavnik »zakaj«, tako da jih vodi k prepoznavanju svojega opisa in proučitvi ozadja zgodbe, ki jih obdaja. Na kratko rečeno, smo več kot odključani kvadratki na prijavnici, pa čeprav se pogosto opišemo samo s termini, kot so starost, rasa, narodnost in spol. Kar ljudje ali družba povedo o nas, je lahko razlog za to. West pravi, da moramo prenehati biti stranski igralci v svoji zgodbi. Potem ko sledimo tem korakom in prevzamemo večjo odgovornost nad svojim življenjem, se bomo lažje notranje motivirali.

# (((●) KAKO POSTATI BOLJ NOTRANJE MOTIVIRAN

Da dosežete svoje cilje, vam profesionalni motivator Mason West predlaga naslednje tri korake:


1



**PREPOZNAJTE SVOJE  
EDINSTVENE KVALITETE,  
ZNAČILNOSTI IN TALENTE**

»Pozabite, kar vidite na zunaj, in ne posnemajte tega, kar vam tržijo,« pravi West. »Ljudje, ki pogledajo vase in opazijo nekaj, kar je večje kot to, kar družba pričakuje od njih, so ustvarjalni člani družbe.«

2



**NATANČNO DOLOČITE  
ORODJA IN VEŠČINE, KI JIH  
ŽELITE RAZVITI**

Če ste pripravljeni vložiti čas in trud, boste presenečeni, česa vsega se lahko naučite in kaj vse lahko dosežete. Kadar poskušate ostati motivirani, da bi dosegli cilj, vam West predlaga, da se vprašate dvoje: »Kaj se moram naučiti?« in »Kaj moram narediti?«. Potem ko si odgovorite na ti vprašanji, ste natančno določili orodja in veščine, ki jih potrebujete za napredovanje.

3



**UGOTOVITE, ZAKAJ VAM  
JE POMEMBNO DOSEČI  
CILJ**

»Visok holesterol je simptom, vendar ni dovolj globok 'zakaj',« pravi West. »Če vem, da visok holesterol skrajšuje moje življenje, potem bo globoka želja, da bi živel dlje ali izboljšal kvaliteto svojega življenja, postala moj 'zakaj'.«

Želim biti čila in zdrava, da bom lahko uživala ob pred kratkim rojeni vnukinji – to je zame dosti pomembneje, kakor da dokažem zdravnici, da se moti. Med doseganjem cilja se moji 'zakaj' lahko dopolnijo in spremenijo, toda sedaj vem, da sem več kot le številka na laboratorijskem izvidu in imam na razpolago obilico sredstev, da se naučim, kako prevzeti lastništvo nad svojim zdravjem. Sama sem dovolj velik razlog, da ostanem motivirana.

# Nov način razmišljanja

Kako preiti  
od **ustaljene miselnosti**  
k **spreminjajoči se miselnosti**



»Vedno smo ravnali na ta način.«

To je osrednje sporočilo **ustaljene miselnosti**.

Ste pripravljeni stopiti dlje od takega načina razmišljanja?

Če ste, lahko obnovite svoje življenje s **spreminjajočo se miselnostjo**.

Joy Choquette

**H**oa se je v otroštvu naučila vrednosti trdega dela. Na žalost se je naučila tudi negativnih manier. Fraze, kot sta »Nikoli ne moreš napredovati.« in »Ne zaupaj nikomur.«, so v njej tako zakoreninjene kot njena ljubezen do dobrih knjig in rumenih kril.

Hoina sodelavka Cara ima popolnoma drugačne poglede. Zanj je vse pustolovščina in priložnost za rast.

Ko jima predpostavljene pove, da so zagnali nov računalniški program, se Hoa takoj počuti zaskrbljeno, medtem ko je Cara navdušena.

»Kaj, če se ga ne bom mogla naučiti?« stoka Hoa med dopoldansko pavzo. »Kaj, če izgubim vse podatke ali zmešam sistem?« Misli jo napolnijo z grozo.

Cara pa je zaposlena z razmišljanjem o tem, katere nove naloge ji bodo dodeljene, saj bo baza podatkov naredila stvari učinkovitejše.

»Ko se bova spoprijateljili z novim programom, nama bo življenje zelo olajšano,« Cara spodbuja svojo prijateljico. »Pomisli, kako neučinkovit in zastarel je naš sedanji sistem. Zdaj nama ne bo več treba iskati vseh teh dodatnih rešitev.«

Sodelavki gledata na isto situacijo z dveh zelo različnih perspektiv: ena prestrašeno in nelagodno, druga polna upanja in navdušenja.

To je dobra novica za vsakogar, ki želi preseči poraženo, zataknjeno miselnost: Možno je spremeniti način pogleda na življenje. Če imate vprašanja o spremembi načina razmišljanja, preberite naslednje strokovne odgovore.

## Kako naj sploh **začnem spreminjati svojo miselnost?**

Nekateri ljudje zažarijo, ko se soočijo s spremembami. To je rastoča miselnost. Drugi se poskušajo izogniti spremembam in delati stvari tako, kot so jih vedno. To je ustaljena miselnost. V našem spreminjajočem se svetu bodo uspeli in našli srečo tisti ljudje, ki lahko pristopijo k življenju z rastočo miselnostjo. Kako boste torej spremenili način razmišljanja

in sprejeli novo perspektivo, osredotočeno na rast?

»Ljudje običijo v stari miselnosti in vzorcih razmišljanja, ker ves čas gledajo to, kar je pred njimi, namesto da bi redno opravljali proaktivni premik v lastnem razmišljanju,« pravi Dana Wilde, avtorica prodajne uspešnice *Train Your Brain (Vadite svoje možgane)*.

Wilde pravi, da se lahko naučite novega načina razmišljanja. Da bi to dosegli, morate iti skozi tri stopnje:

### Prepoznajte potrebo

Da bi naredili spremembo, si jo morate zažele- ti. Najprej se morate zavedati svojega trenutnega duševnega stanja. Ugotovite, s čim se bojujete, in bodite pozorni na to, kaj si prigo- varjate o tem boju. Negativne ali samoponiže- valne misli bodo boj verjetno poslabšale.

### Odločite se

Wilde to imenuje »korak zbujanja«. V njem se zavestno odločite, da boste spremenili svoje misli o življenjskih situacijah. Strokovnjakinja ugotavlja, da retikularni aktivacijski sistem možganov vedno igra ujemajoče se igre. Ko razmišljate z negativnimi mislimi, kot npr.: »Ni- koli ne bom dosegel napredovanja,« si vaši možgani zelo prizadevajo podpreti to prepriča- nje. Zato je ključnega pomena, da daste mož- ganom pozitivne misli, da se uskladijo z njimi.

### Spremenite se

Wilde ugotavlja, da morate, če se želite pre- makniti iz stare, zataknjene miselnosti, ugotovi- ti, kako govoriti o trenutni situaciji na način, ki bo spodbujal dobro počutje. Z drugimi be- sedami, ustaviti morate svoje stare misli in jih nadomestiti s pozitivnejšim scenarijem. Nega- tivno razmišljanje je navada, zato je potreben čas, da se prelomi in ustvari novo vedenje. Stvari, ki vplivajo na vas – kar gledate, kogar spremljate na spletu, kar berete –, bodo po- membno oblikovale vašo miselno nastavitve. To počne tudi vaš družbeni krog. Načina raz- mišljanja ne morete spremeniti, če vedno zno- va poslušate iste stvari, zato morate za novo

perspektivo morda spremeniti, kaj in koga gledate ter poslušate.

## Če je **rastoča miselnost** dobra zame, zakaj jo je tako težko **razviti**?

»Če se bojujemo, mislimo, da delamo nekaj narobe,« pravi Trevor Ragan, lastnik ustanove The Learner Lab (Učenčev laboratorij). »Ne, to je vstopnina za rast.«

Ragan predlaga, da se nad bojem poskusite navdušiti, namesto da razmišljate o njem kot o slabem znamenju. »Boj ni znamenje, da ste na napačni poti, je znamenje, da ste točno tam, kjer morate biti,« pravi.

Prešolanje možganov je kot izgradnja mišic v telovadnici: bolečina je del dobička. »To je proces, skozi katerega greš ob učenju nove veščine,« pravi.

Če se začnete spraševati, ali ste sploh napredovali, povprašajte prijatelje ali družino, ali so v vas opazili kakšno rast. Ali pa si oglejte stare zapise v svojem dnevniku ali objave na družbenih omrežjih, da vidite, ali je opaziti spremembo. Možno je, da ste pozabili ali prikrili izzive, ki ste jih spotoma premagali.


Hoa se je po dveh tednih dela z novim programom na delovnem mestu ozrla nazaj in pogledala, ali lahko opazi kakšno rast v svoji miselnosti. Ko se je prisilila, da poišče pozitivne spremembe, jih je našla veliko. Program ji je na primer omogočil hitro razvrščanje vnosov, nekaj, za kar je prej porabila ure dela in je bila pri tem izpostavljena nevarnosti napak.

## Kako naj **rast** in spremembo naredim **prijetno**?

Spreminjanje miselnosti naj ne bi bilo garanje. To vsekakor ni bilo za veliko Raganovih strank. Omenja šolo, s katero je sodeloval, ki je želela dijake naučiti rastoče miselnosti. Namesto da bi Ragana pripeljala k dijakom, da jim predava, je šola postala ustvarjalna. Gostila je »šov antitalentov«. Dijaki in učitelji so si izbrali nekaj,

česar sploh niso znali – npr. igrati glasbeni instrument ali žonglirati –, in si dva tedna zelo prizadevali naučiti se veščine. Nato so jih na šolskem dogodku povabili, da pokažejo, kaj so se naučili. »Splošni nauk je bil, da se stvari lahko naučiš, če vadiš,« pravi Ragan.





**Ko se npr. soočite z izzivom, recite: »Morda trenutno nimam vseh odgovorov, upam pa, da bom to lahko spremenil.«**

Ragan dodaja, da šola ni edina s takim pristopom. Mnoga velika podjetja, s katerimi sodeluje, se zavzemajo za praktični pristop spreminjanja miselnosti. Podjetje lahko npr. vsaka dva tedna izbere določeno večino, ki jo vadijo delavci in vodstvo. »Namesto da bi predstavili le teorijo in mentalna orodja, jih spremenijo v prakso,« pravi Ragan. »Res je razburljivo videti skupine, ki to počnejo.«

Wilde ugotavlja, da je sreča eden od načinov za odpiranje ustvarjalnih poti v možganih. Priporoča, da dan začnemo pozitivno. Še preden vstanete iz postelje, napolnite glavo s pozitivnimi mislimi in hvaležnostjo. S tem boste nastavili usmerjenost svojega dne in pomagali možganom, da se osredotočajo na pozitivno, še preden z nogami stopite na tla.

To vam bo prav tako uspevalo, če boste gojili občutek upanja. Čeprav se ne morete vsak trenutek dneva počutiti blaženo, Wilde ugotavlja, da lahko v različnih situacijah poskusite preusmeriti svoj um k iskanju upanja. Ko se npr. soočite z izzivom, recite: »Morda trenutno nimam vseh odgovorov, upam pa, da bom to lahko spremenil.«

Sveto pismo veliko govori o moči upanja in omenja, da Bog želi, da živimo z upanjem in pričakovanjem. Jeremija v 29,11 pravi: »Vem za načrte, ki jih imam z vami, govori GOSPOD: načrte blaginje in ne nesreče, da vam dam prihodnost in upanje.«

## **Vedno sem bil tak. Kaj, če ne verjamem, da se lahko spremenim?**

»V središču tega je sistem prepričanja,« pravi Ragan. Če ne verjameš, da se lahko spremeniš in rasteš, potem se verjetno ne boš.

Zato je še posebej pomembno, da vadite zaustavljanje negativnih misli in zamenjavo z mislimi, ki so pozitivne in polne upanja.

»Možgani so zelo močni,« pravi Wild. »Ko imate glede nečesa pozitivno pričakovanje, boste dosegli pozitivne rezultate.«

# DOBRO JUTRO, *ovsena kaša!*

## 9 ODLIČNIH RECEPTOV ZA ZAJTRK

S temi hranljivimi in okusnimi recepti vam bodo ponižni ovseni kosmiči postali privlačni kakor še nikoli.

**Lauren Smith**

**S**voj prvi velik korak v bolj zdrav način življenja sem naredila tistega jutra, ko sem za zajtrk pripravila korenčkovo torto. No ja, pravzaprav je šlo za ovseno kašo s korenjem. To je bil trenutek, ko sem ugotovila, da lahko pripravljam zdrave jedi in obenem uživam v živilih, ki jih imam rada.

Čeprav sem odrasla ob zajtrku iz rafiniranih sladkih žitnih izdelkov, ki mleko obarvajo modro, sem se v drugem letniku študija odločila za korenito spremembo življenjskega sloga. Svoje barvaste žitne izdelke s sladkorno glazuro sem zame-

### ŠEFOVE OPOMBE

- ❖ Vsak recept predstavlja velikodušno porcijo za eno osebo. Da bo dovolj za družino ali prijatelje, ga ustrezno povečajte.
- ❖ Če želite povečati vsebnost za zdravje pomembnih vlaknin in omega-3-maščobnih kislin, lahko vsakemu receptu dodate zmleto laneno seme ali chia semena.
- ❖ V receptih lahko uporabite poljubni mlečni rastlinski napitek (sojin, mandljev, rižev itd.) ali vodo.

njala za grobe ovsene kosmiče, ki sem jih skuhalo in jim dodala sveže sadje. Sprememba je bila osupljiva – nič več zvijanja v želodcu, manjša želja po sladkarijah, manj aken in boljša prebava. Kmalu sem se naučila, da lahko skoraj vsako sladico ponaredim kot hranljivo ovseno kašo.

Po šestih letih še vedno vsak dan zajtrkujem ovseno kašo. Ustvarila in objavila sem več kakor 500 receptov z ovsenimi kosmiči in tukaj objavljeni recepti so med mojimi najljubšimi, h katerim se vedno znova vračam. Prepričana sem, da bo ponižni oves osvojil tudi vas.



## *Kaša z breskvami in mandljevim maslom*

1 skodelica rastlinskega mlečnega napitka

½ skodelice ovsenih kosmičev

½ narezane velike breskve

½ žličke vaniljevega ekstrakta

¼ žličke cimeta (po želji)

ščepec soli

1–2 žlici mandljevega masla

1. Zavrite mlečni napitek in dodajte ovsene kosmiče. Zmanjšajte ogenj. Če želite dodati laneno ali chia seme, je sedaj pravi trenutek.
2. Takoj dodajte narezano breskev.
3. Pustite, da se nekaj tekočine posrka, in potem dodajte vaniljo, cimet in sol.
4. Kakor hitro kaša doseže željeno konsistenco, jo prelijte v skledo in obložite z mandljevim maslom. Če želite, lahko povrh dodate še malo svežega napitka.

## *Babičina kaša z oreščki in jagodičevjem*

1 skodelica rastlinskega mlečnega napitka

½ skodelice ovsenih kosmičev

½ zrele banane

¼ žličke vaniljevega ekstrakta

⅛ žličke cimeta (po želji)

ščepec soli

1–2 žlici arašidovega ali mandljevega masla

2 pesti borovnic ali drugega jagodičevja

1. Zavrite mlečni napitek in dodajte ovsene kosmiče. Zmanjšajte ogenj. Če želite dodati laneno ali chia seme, je sedaj pravi trenutek.
2. Zmečkajte banano in jo primešajte kaši.
3. Pustite, da se nekaj tekočine posrka, in potem dodajte vaniljo, cimet in sol.
4. Kakor hitro kaša doseže željeno konsistenco, jo prelijte v skledo in obložite z arašidovim ali mandljevim maslom in svežimi borovnicami ali drugim poljubnim jagodičevjem.



### *Bananin »kruh«*

1 skodelica rastlinskega mlečnega napitka

½ skodelice ovsenih kosmičev

1 zrele banane

½ žličke vaniljevega ekstrakta

½ žličke cimeta (po želji)

ščepec muškata oreščka

ščepec soli

⅛ žličke melase

pest rozin in/ali orehov

1. Zavrite mlečni napitek in dodajte ovsene kosmiče. Zmanjšajte ogenj. Če želite dodati laneno ali chia seme, je sedaj pravi trenutek.
2. Zmečkajte banano in jo primešajte kaši.
3. Pustite, da se nekaj tekočine posrka, in potem dodajte vaniljo, cimet, melaso, muškati orešček in sol. Premešajte.
4. Kakor hitro kaša doseže željeno konsistenco, jo prelijte v skledo. Postrezite prelito s kančkom svežega napitka ali obloženo s poljubnimi oreščki.



### *Piña colada*

1 skodelica kokosovega napitka

½ skodelice ovsenih kosmičev

1 skodelica na koščke narezanega ananasa

ščepec soli

kokosova moka za posip

1. Zavrite kokosov napitek in dodajte ovsene kosmiče. Zmanjšajte ogenj. Če želite dodati laneno ali chia seme, je sedaj pravi trenutek.
2. Dodajte ananas in kanček soli.
3. Kakor hitro kaša doseže željeno konsistenco, jo prelijte v skledo. Postrezite polito z majhno količino svežega kokosovega napitka in obloženo z dodatnimi koščki ter posuto s kokosovo moko.



## Kaša z arašidi in džemom

- 1 skodelica rastlinskega mlečnega napitka
- ½ skodelice ovsenih kosmičev
- 1 zrela banana
- ½ žličke vaniljevega ekstrakta
- ¼ žličke cimeta (po želji)
- ščepec soli
- 1–2 žlici arašidovega masla
- 1–2 žlici polnovrednega džema

1. Zavrite mlečni napitek ali vodo in dodajte ovsene kosmiče. Zmanjšajte ogenj. Če želite dodati laneno ali chia seme, je sedaj pravi trenutek.
2. Zmečkajte banano in jo primešajte kaši.
3. Pustite, da se nekaj tekočine posrka, in potem dodajte vaniljo, cimet in sol. Premešajte.
4. Kakor hitro kaša doseže željeno konsistenco, jo prelijte v skledo in dodajte džem. Lahko ga popolnoma premešate s kašo ali pa pustite v kupčkah. Obložite z arašidovim maslom.
5. Dodajte še malo svežega napitka in nekaj poljubnih oreščkov ali kolutov banane.



## Čokoladna kaša

- 1 skodelica rastlinskega napitka
- ½ skodelice ovsenih kosmičev
- 1 zrela banana
- 1 zvrhana žlica drobne rožičeve moke
- ½ žličke vaniljevega ekstrakta
- ščepec soli
- 1–2 žlici arašidovega masla

1. Zavrite mlečni napitek in dodajte ovsene kosmiče. Zmanjšajte ogenj. Če želite dodati laneno ali chia seme, je sedaj pravi trenutek.
2. Zmečkajte banano in jo primešajte kaši.
3. Pustite, da se nekaj tekočine posrka, in potem dodajte rožičevo moko, vaniljo in sol.
4. Kakor hitro kaša doseže željeno konsistenco, jo prelijte v skledo in obložite z arašidovim maslom. Po želji dodajte še malo svežega napitka in posujte s kokosovo moko.



## Slana kaša z ameriškimi orehi

1 skodelica rastlinskega mlečnega napitka

½ skodelice ovsenih kosmičev

½ večjega jabolka

¼ žličke vaniljevega ekstrakta

¼ žličke cimeta (po želji)

ščepec grobe morske soli

pest nasekljanih ameriških orehov

javorjev sirup za preliv

1. Zavrite mlečni napitek in dodajte ovsene kosmiče. Zmanjšajte ogenj. Če želite dodati laneno ali chia seme, je sedaj pravi trenutek.
2. Narežite jabolko in ga takoj primešajte kaši.
3. Pustite, da se nekaj tekočine posrka, in potem dodajte vaniljo, cimet in sol.
4. Kakor hitro kaša doseže željeno konsistenco, jo prelijte v skledo in obložite z ameriškimi orehi ter pokaplajte z melaso. Povrhu dodajte nekaj zrnec grobe morske soli.



## Pečena borovničeva kaša

⅓ skodelica rastlinskega mlečnega napitka

½ skodelice ovsenih kosmičev

½ prezrele banane

½ žličke vaniljevega ekstrakta

¼ žličke cimeta (po želji)

ščepec soli

pest borovnic

1. Pečico ogrejte na 180 °C. Majhno posodo za peko poškopite s sprejem proti sprijemanju.
2. V skodelici pomešajte ovsene kosmiče, cimet in sol.
3. V drugi skodelici zmečkajte banano in ji primešajte vaniljo in mlečni napitek.
4. Pomešajte suhe in mokre sestavine in previdno primešajte še borovnice.
5. Mešanico prenesite v posodo za peko in jo pecite dobrih 20 minut v vroči pečici.



## *Ovsena bučna »torta«*

- .....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....
- .....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....
- .....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

1. Pečico ogrejte na 180 °C. Majhno posodo za peko poškropite s sprejem proti sprijemanju.
2. V skodelici pomešajte ovsene kosmiče, začimbo za bučno torto in sol.
3. V drugi skodelici pomešajte mlečni napitek, bučni pire, vaniljev ekstrakt in javorjev sirup.
4. Dodajte suhe sestavine mokrim in dobro premešajte.
5. Mešanico prenesite v posodo za peko in jo pecite dobrih 20 minut v vroči pečici.

# Vse priljubljene stare jedi

So lahko novi zdravi recepti sploh tako okusni kakor priljubljene stare jedi, ob katerih smo odraščali? Celeste Perrino je izzvala svoje okušalne brbončice, da to preverijo.

**S**voji ljubezni do nezdrave hrane lahko sledim nazaj do domačih makaronov s sirom, kar je bila vseprisotna jed, ki je v 70. letih prejšnjega stoletja krasila mnoge mize, navdihnjene z recepti Betty Crocker, in spomin nanjo še danes povzroči drhtenje mojega v sir zaljubljenega srca. Ampak to je bila le ena od mnogih jedi, ob katerih so se mi cedile sline, a sem jim z leti obrnila hrbet, ko sem poskušala jesti bolj zdravo.

Na primer nocoj. Ko pridem domov, bom večerjala tofu, dušen v bogati omaki iz krompirja in čebule, z dušeno zelenjavo, orehi in gobicami ter bom ob tem uživala. Toda spomin mi pravi, da bi bolj uživala, če bi bili pripravljene madžarski rezanci in korenček iz konzerve (za katerega sem razvila vprašljiv okus v srednješolski menzi), skupaj z belim kruhom, namazanim z maslom.

Zdi se nepomembno, da sem se toliko let odločala za zdravo hrano, ker je hrepenenje po manj zdravi hrani preteklih dni še vedno v meni. K sreči pa so se spremenile moje brbončice, tako da zdaj hrepenim tudi po zdravih jedeh, ki sem jih na novo odkrila. To je odlična novica za vsakogar, ki si prizadeva spremeniti svojo prehrano, saj pri tem najbolj jemlje pogum, če ne marate hrane, za katero si obupno prizadevate, da bi vam bila všeč.

Dejstvo je, da te razvajene brbončice, ki so trenutno na vašem jeziku, niso stalni del



vaših ust. V samo nekaj tednih jih bodo zamenjale povsem nove, ki jih boste lahko kot otročiče vadili, da uživajo v zdravi, hranljivi hrani, ki jo želite začeti jesti. Samo počakati morate, da stare trmaste brbončice izginejo, in obljudim vam, da se bo vaš okus začel čudežno spreminjati. Začeli boste razmišljati, da je okusna hrana, ki vam ni bila nikoli všeč.

Raziskovalci so to dokazali z ljudmi na dieti z malo soli. V samo nekaj tednih so sodelujoči imeli raje živila z nizko vsebnostjo soli in ugotovili, da so slana živila preveč slana. Ob koncu raziskave so udeleženci solili svojo hrano s polovico začetne količine soli in menili, da je hrana po okusu prav tako slana kot na začetku.

Del vas, ki hrepeni po starih jedeh, je preprosto vaš spomin nanje. Če jih dejansko okusite s svojimi novimi brbončicami, boste morda ugotovili, da niso tako okusne, kot ste si jih predstavljali. In morda boste prijetno presenečeni, ko boste ugotovili, da imajo vaše povsem nove brbončice raje hranljiva živila.

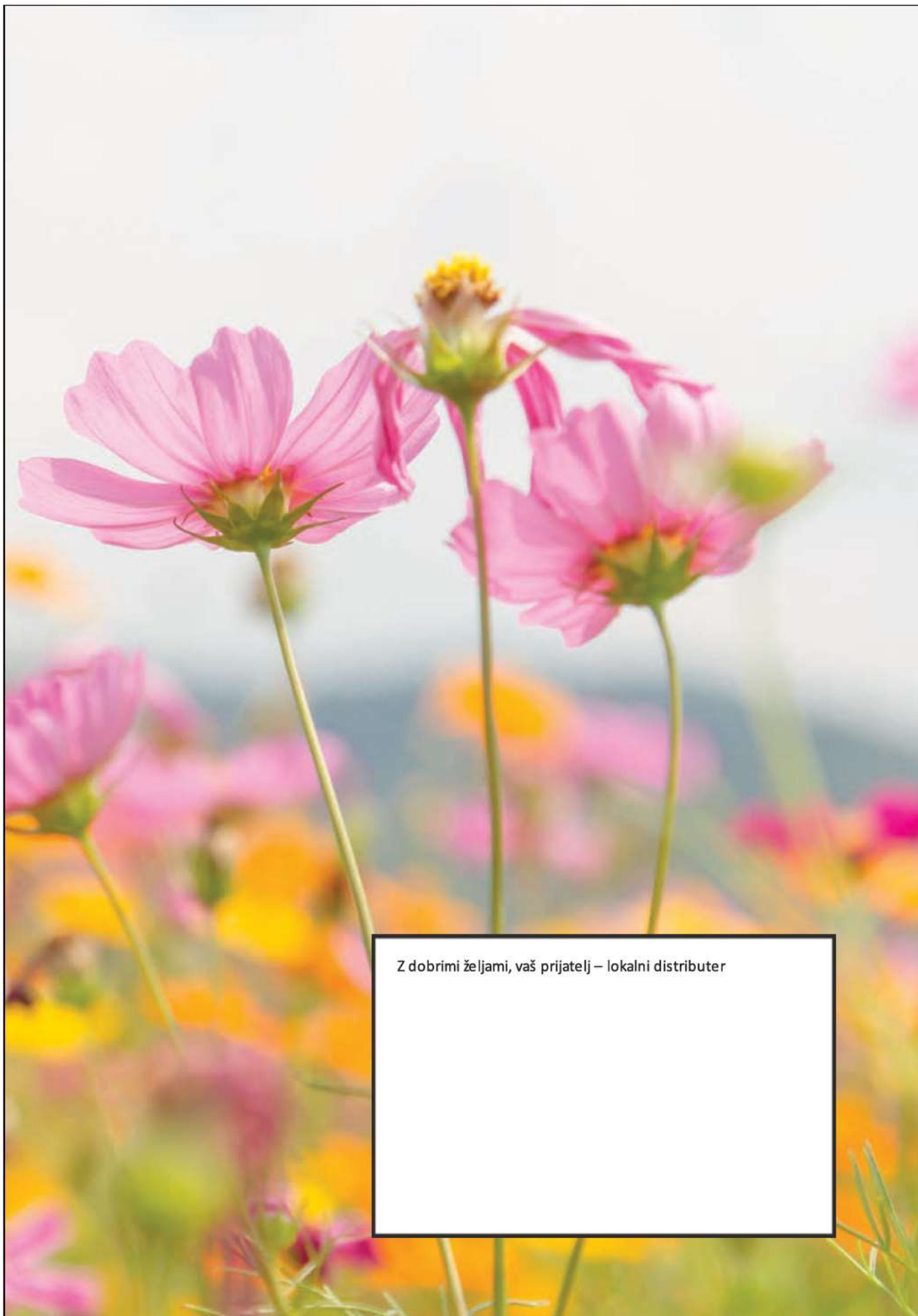
Torej ne obupajte. Obstaja cela vrsta doslej neznanih okusov, ki čakajo, da jih odkrijejo in uživajo neustrašni kulinarčni raziskovalci. Pridite in jih preizkusite.

| pa še to

“Bog je rekel:  
‘Glejta, dajem vama vse zelenje s semenom,  
ki raste po vsej zemlji,  
in vse sadno drevje, katerega sadje nosi seme.  
Naj vama bo v hrano.’”

1 Mz 1,29





Z dobrimi željami, vaš prijatelj – lokalni distributer