

Jo Robinson

DZIKA STRONA JEDZENIA

DOWIEDZ SIĘ, JAK WYBRAĆ I PRZYGOTOWAĆ PRODUKTY
ŻYWNOŚCIOWE, ABY CZERPAĆ Z NICH JAK NAJWIĘCEJ SUBSTANCJI
ODŻYWCZYCH I ODZYSKAĆ ICH DAWNO UTRACONY SMAK

"Nauczyłem się dzięki
tej książce naprawdę dużo.
Jo Robinson pisze o tym,
jak robić zakupy, gotować
i jeść, aby czerpać z darów
matki natury jak najwięcej
ochronnych fitoskładników.
Gorąco polecam wszystkim,
którym nieobojętne jest
własne zdrowie".

- lek. med. Andrew Weil



Utracone
ogniwa zdrowego
odżywiania

Jo Robinson

DZIKA STRONA
JEDZENIA

UTRACONE OGNIWA
ZDROWEGO ODŻYWIANIA



Tytuł oryginału:
Eating on the Wild Side. The Missing Link to Optimum Health

Przekład: Zuzanna Kaszkur
Redakcja: Dariusz Łukaszewicz
Korekta: Małgorzata Świącicka
Skład: skladigrafika@gmail.com
Projekt okładki: Krzysztof Kibart, www.designpartners.pl
Ilustracje: Andie Styner

EATING ON THE WILD SIDE.
THE MISSING LINK TO OPTIMUM HEALTH
Copyright © 2013 by Jo Robinson
Little, Brown and Company
Hachette Book Group
237 Park Avenue, New York, NY10017
littlebrown.com

Copyright © for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus 2014

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie 1
Białystok 2014
ISBN: 978-83-63965-50-1



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/illuminatiopl



www.illuminatio.pl

Wydawnictwo ILLUMINATIO Łukasz Kierus
E-mail: wydawnictwo@illuminatio.pl
Dział handlowy: zamowienia@illuminatio.pl

Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie www.illuminatio.pl

SPIS TREŚCI

Dziko występujące składniki odżywcze – utracone i odnalezione.	11
Wprowadzenie	23

CZĘŚĆ PIERWSZA: WARZYWA

ROZDZIAŁ 1:	Od naturalnie rosnących jarzyn po sałatę lodową.	27
ROZDZIAŁ 2:	Rośliny czosnkowe – wszystko, czego można potrzebować	51
ROZDZIAŁ 3:	Kolba kukurydzy – supersłodycz!	77
ROZDZIAŁ 4:	Ziemniaki – od dziko rosnących po frytki	99
ROZDZIAŁ 5:	Inne warzywa korzeniowe: marchew, buraki i bataty	113
ROZDZIAŁ 6:	Pomidory – przywróćmy ich smak i składniki odżywcze.	137
ROZDZIAŁ 7:	Niezwykłe warzywa kapustne – ujarzmij goryczkę i ciesz się ich smakiem	155
ROZDZIAŁ 8:	Rośliny strączkowe – fasola, groch i soczewica	171
ROZDZIAŁ 9:	Karczochy, szparagi i awokado – dogadź sobie!	187

CZĘŚĆ DRUGA: OWOCE

ROZDZIAŁ 10:	Jabłka – od skutecznego lekarstwa po sklonowane łagodne odmiany	203
ROZDZIAŁ 11:	Borówki i jeżyny – owoce niezwykle bogate w składniki odżywcze	223
ROZDZIAŁ 12:	Truskawki, żurawiny i maliny – trzy owoce najbogatsze w składniki odżywcze	241
ROZDZIAŁ 13:	Owoce pestkowe – czas na odrodzenie dawnych smaków	255
ROZDZIAŁ 14:	Winogrona i rodzynki – od szczepu „Muscadine” po bezpestkową odmianę „Thompson”	279
ROZDZIAŁ 15:	Cytrusy – coś więcej niż tylko witamina C	293
ROZDZIAŁ 16:	Owoce tropikalne – korzystaj z ich walorów dzięki globalizacji	317
ROZDZIAŁ 17:	Melony – lekkość smaku i wartości odżywcze	331
Podziękowania		343
Przypisy		345

*Książkę tę dedykuję wszystkim tym,
którzy zajmują się badaniem żywności,
osobom nadzorującym jakość i pochodzenie
produktów spożywczych oraz plantatorom,
którzy pracują, by zwiększyć zawartość
składników odżywczych w naszych owocach
i warzywach oraz by zachować ich genetyczną
różnorodność. Dzięki ich staraniom zaczynamy
odzyskiwać bogactwo składników odżywczych,
które bezwiednie usunęliśmy z naszej diety
na przestrzeni ostatnich 10 tys. lat.*



NOTA

OD POLSKIEGO WYDAWCY

Niniejsza książka została napisana przez autorkę i badaczkę, która na co dzień mieszka w USA, a wiedzę czerpała z anglojęzycznych publikacji naukowych oraz statystyk dotyczących jej rodzimego kraju. W związku z czym, odmiany warzyw i owoców, a także niektóre informacje o ich dostępności, odnoszą się do amerykańskich warunków.

Większość przytaczanych przez Jo Robinson danych i wyników badań jest jednak uniwersalna i tworzy pewien obraz jakości pożywienia, które spożywane jest niemal na całym świecie.

Wszystkie uwagi i odniesienia do rynku amerykańskiego pozostawiono w tekście, aby zachować zgodność z oryginałem, a także ze względu na ich nieprzekładalność na rodzime warunki oraz brak kompletnych polskich źródeł dostarczających podobnej wiedzy, co uniemożliwiło adaptację książki do wymagań rynku polskiego. Temat poruszany w *Dzikiem stronie jedzenia* jest w Polsce stosunkowo nowy i pozostawia szerokie pole do eksploracji, dlatego też wydawca ma nadzieję, że niniejsza publikacja zainspiruje Czytelników do osobistych poszukiwań zarówno zdrowych polskich odpowiedników popularnych warzyw i owoców, jak i miejsc, w których są one dostępne.

DZIKO WYSTĘPUJĄCE SKŁADNIKI ODŻYWCZE

– UTRACONE I PONOWNIE ODNALEZIONE

Skąd biorą się owoce i warzywa na naszych stołach? Przecież nie z supermarketu. Tam są tylko sprzedawane. Nie pochodzą też z wielkich komercyjnych gospodarstw rolnych, z małych lokalnych farm, ani z naszych ogródków. Tam są tylko sadzone, pielęgnowane i zbierane. Owoce i warzywa, które spożywamy pochodzą od naturalnie występujących roślin, które rosną w odosobnionych miejscach na całym świecie. Większość jagód występujących w Ameryce pochodzi od dzikiej borówki amerykańskiej występującej naturalnie w Pine Barrens w stanie New Jersey*. Naturalnym przodkiem współczesnej odmiany pomidorów charakteryzujących się wielkimi owocami jest jagoda porastająca zbocza Andów. Nasze duże pomarańczowe marchewki pochodzą od rośliny dziko rosnącej w Afganistanie, charakteryzującej się fioletowymi korzeniami.

Kiedy około 10 tys. lat temu nasi prehistoryczni przodkowie wynaleźli rolnictwo, zaczęli zmieniać dziko rosnące rośliny tak, by dawały większe plony, by łatwiej było je uprawiać i zbierać oraz by coraz lepiej smakowały. Do dnia dzisiejszego, czterysta pokoleń rolników odegrało znaczną rolę w zmodyfikowaniu rodzimych gatunków roślin. Wszystkie te zmiany są tak duże, że współczesne owoce i warzywa wydają się nieraz wytworem współczesnym. Przyjrzyjmy się na przykład bananom, współcześnie jednym z najpopularniejszych owoców. Dzika odmiana rośliny będącej przodkiem banana rośnie w Malezji i południowo-wschodniej Azji. Banany te mogą przybierać przeróżne

* Borówki dostępne w Polsce pochodzą od amerykańskiej odmiany borówki, która z kolei wywodzi się od dzikiej borówki. (Wszystkie przypisy pochodzą od redakcji, chyba że podano inaczej).

kształty, kolory i rozmiary. Większość z nich zawiera wiele dużych, twardych pestek. Skórka tak ciasno przylega do owocu, że trzeba ją odkrawać nożem. Po wgryzieniu się w suchy, cierpki miąższ, najprawdopodobniej zrezygnowałbyś z dalszej konsumpcji. Przez ostatnie kilka tysięcy lat ludzie, korzystając ze swego sprytu, zmodyfikowali tę ledwo jadalną roślinę, tworząc banany z gatunku „Cavendish” – żółte, podłużne, takie jakie można kupić w każdym supermarkecie. Wszyscy uwielbiamy odmianę „Cavendish” za to, że jest łatwo obieralna ze skórki, ma słodki, kremowy miąższ oraz pestki, które zminimalizowano do rozmiaru ciemnych kropek. Z takich pestek roślina oczywiście nie może się rozmnażać, jednak w tym przypadku nasiona nie są potrzebne, gdyż rozmnażanie zachodzi przez odcinanie sadzonek – w taki właśnie sposób rozsadzane są wszystkie bananowce. Każde pokolenie rolników modyfikowało naturalnie rosnące rośliny, chcąc lepiej je przystosować do swoich wymagań.

ZANIKAJĄCE WITAMINY, MINERAŁY, BIAŁKA, BŁONNIK I ZDROWE TŁUSZCZE

Nieświadomie, tworząc coraz więcej odmian smacznych owoców i warzyw, pozbawiliśmy je części składników odżywczych, które, jak teraz wiemy, są nam niezbędne dla zachowania zdrowia. W porównaniu z naturalnie rosnącymi owocami i warzywami, odmiany stworzone przez człowieka zawierają znacznie mniej witamin, minerałów i niezbędnych kwasów tłuszczowych. Dla przykładu dzika roślina zwana „portulaką” zawiera 6 razy więcej witaminy E i 14 razy więcej kwasów tłuszczowych omega-3 niż szpinak. Zawiera też 7 razy więcej beta-karotenu niż marchew.

Większość naturalnie rosnących roślin zawiera więcej białka i błonnika i o wiele mniej cukru niż odmiany, które stworzyliśmy. Przodkiem naszej współczesnej kukurydzy jest roślina z gatunku *tosinte* należąca do rodzaju traw, które naturalnie występują w centralnym Meksyku. Jej ziarna w 30% składają się z białka i tylko w 2% z cukru. We współcześnie uprawianej słodkiej kukurydzy zawartość białka sięga 4%, a zawartość cukru aż 10%. W niektórych współczesnych odmianach super słodkiej kukurydzy zawartość cukru dochodzi do 40%. Zjedzenie tak słodkiej kukurydzy może mieć podobny wpływ na poziom cukru we krwi, jak zjedzenie batona Snickers albo pączka.

Większość współczesnych ekspertów do spraw zdrowia jest zgodnych, że najzdrowsza dieta to taka, która jest bogata w błonnik, a zawiera niewiele cukru i przetworzonych, szybko trawionych węglowodanów. Taki sposób odżywiania nazywany jest dietą niskoglikemiczną, ponieważ pomaga zachować zdrowy poziom glukozy

we krwi. Uważa się, że dieta niskoglikemiczna obniża ryzyko zachorowania na raka, chorobę wieńcową, przewlekłe stany zapalne, otyłość i cukrzycę, które są najczęściej wymieniane jako pięć współczesnych plag zdrowotnych. Dziko rosnące owoce i warzywa to pierwowzory pokarmów zawierających niski indeks glikemiczny.

DRASTYCZNY SPADEK ZAWARTOŚCI FITOSKŁADNIKÓW

W ostatnim dwudziestoleciu naukowcy zajmujący się globalnym badaniem roślin odkryli jeszcze jedną podstawową różnicę pomiędzy dziko rosnącymi gatunkami a ich współczesnymi odmianami: rośliny wytworzone przez naturę zawierają dużo więcej polifenoli lub fitoskładników (w tej książce będę je nazywać fitoskładnikami; *fito* po grecku oznacza roślinę). Każda roślina produkuje cały szereg fitoskładników, które stanowią chemiczną obronę przed owadami, chorobami, szkodliwym światłem ultrafioletowym czy przed żerującymi zwierzętami. Do dziś odkryto ponad 8 tys. różnych odmian fitoskładników. Kiedy zjadamy rośliny zawierające te naturalne związki, otrzymujemy dodatkową ochronę przed wrogami, takimi jak nowotwory, zawały serca czy udary. Najnowsze badania dowiodły, że niektóre fitoskładniki wpływają też na poprawę wyników sportowych, zmniejszają ryzyko infekcji, obniżają ciśnienie krwi, przyspieszają utratę wagi i wspomagają układ odpornościowy. Te związki pochodzenia roślinnego mają wpływ na każdą komórkę i każdy układ w naszym ciele.

Jako że odkrycia te mają doniosłe konsekwencje, fitoskładniki spotkały się z ogromnym zainteresowaniem naukowców zajmujących się medycyną i botaniką. Od 2000 roku wydano na ten temat ponad 30 tys. publikacji naukowych. Prawdopodobnie słyszałeś już o kilku do tej pory odkrytych fitoskładnikach, pozytywnie oddziałujących na organizm ludzki, takich jak antocyjany, likopen, luteina, resweratrol czy kwercetyna. Pod koniec XX wieku nazwy te można było zobaczyć jedynie na stronach książek i magazynów naukowych. Dziś, wielu świadomych konsumentów dużo wie o zawartości resweratrolu w czerwonym winie, likopenie w pomidorach czy antocyjanach w jagodach. Przemysł nutraceutyczny bardzo szybko zaczął zarabiać na tym wzroście zainteresowania tematem fitoskładników. Wystarczy zajrzeć do Internetu, by znaleźć tysiące odmian bardzo drogich pastylek, batoników, soków czy proszków zawierających ekstrakty z fitoskładników. Czy ty zażyłeś dziś swoją kapsułkę likopenu?

Gdybyśmy nadal jedli naturalnie występujące rośliny, suplementy diety nie byłyby w ogóle potrzebne. Na przykład jedna z odmian dziko rosnących pomidorów zawie-

ra 15 razy więcej likopenu niż zwykły pomidor z supermarketu. Niektóre z gatunków ziemniaków rosnących u stóp Andów zawierają 28 razy więcej fitoskładników niż ziemniaki „Russet”. Pewien gatunek dzikich jabłek rosnących w Nepalu zawiera ponad 100 razy więcej fitoskładników niż nasze najpopularniejsze odmiany jabłek; już 100 gram tych owoców dostarcza tyle fitoskładników, co sześć dużych jabłek „Fuji” albo „Gala”.

JEDNO JABŁKO DZIENNIE NIE TRZYMA LEKARZA DALEKO ODE MNIE

Innym niepokojącym odkryciem jest fakt, że niektóre odmiany płodów rolnych, które stworzyliśmy, zawierają tak niewiele fitoskładników, a tak dużo cukru, że mogą spotęgować problemy zdrowotne. W pewnym bardzo pouczającym badaniu przeprowadzonym w 2009 roku, poproszono 46 mężczyzn z nadwagą, mających wysoki poziom cholesterolu i trójglicerydów, by zgodzili się wziąć udział w eksperymencie żywieniowym. Dwudziestu trzech z nich miało posłużyć za grupę kontrolną i odżywiać się tak jak zazwyczaj. Pozostałym dodano do codziennych posiłków jedno jabłko „Golden Delicious”. Celem tego projektu było stwierdzenie, czy dzięki spożywaniu owoców, mężczyźni obniżą wysokie ryzyko zapadnięcia na chorobę wieńcową. Pod koniec dwumiesięcznego doświadczenia, naukowcy zmierzili poziom tłuszczów we krwi obu grup mężczyzn i porównali te wyniki z wynikami ich badań przeprowadzonych przed rozpoczęciem eksperymentu. Ze zdziwieniem odkryli, że mężczyźni, którzy zjadali codziennie jabłko, mieli wyższy poziom trójglicerydów i cholesterolu LDL niż na początku doświadczenia, przez co zwiększyło się u nich ryzyko wystąpienia zawału serca lub udaru.

Analizując dane z eksperymentu, naukowcy stwierdzili, że wzrost ryzyka zawału lub udaru wynikał ze spożycia przez badanych konkretnej odmiany jabłek. Jak przypuszczali, jabłka „Golden Delicious” zawierają zbyt mało fitoskładników, by obniżyć poziom cholesterolu we krwi, i na tyle dużo cukru, że dodatkowo podnoszą poziom trójglicerydów w organizmie. Wyniki eksperymentu mają bezpośrednie przełożenie na zdrowie Amerykanów, ponieważ słodkie i soczyste jabłka „Golden Delicious” są jedną z najbardziej popularnych odmian owoców. Uniwersalna zasada, że aby być zdrowym należy „jeść więcej owoców i warzyw” została niestety zdezaktualizowana. W związku z tym potrzebujemy wskazówek, abyśmy wiedzieli, które z owoców i warzyw należy jeść, a których unikać.

Jest jeszcze jeden pogląd, który należy zrewidować. Wiele osób wierzy, że odmiany owoców i warzyw uprawiane przez naszych dziadów i pradziadów są zdrowsze od tych, które uprawia się obecnie. Zgodnie z tym poglądem, doskonale byłoby, gdybyśmy spożywali tradycyjnie uprawiane odmiany owoców i warzyw, z małych lokalnych gospodarstw. Innymi słowy, powinniśmy cofnąć nasze rolnictwo o kilka pokoleń wstecz, a rozwiązaliśmy wiele współczesnych problemów zdrowotnych.

Badania jednak nie potwierdzają tych utopijnych wizji. Choć niektóre tradycyjnie uprawiane odmiany owoców i warzyw rzeczywiście zawierają więcej pożytecznych składników odżywczych niż produkty sprzedawane w supermarketach, to jednak inne zawierają ich tyle samo albo nawet mniej. Na przykład uprawa jabłek „Golden Delicious” ma 100-letnią tradycję. Inny przykład to jabłka „Liberty”, odmiana stworzona 75 lat później od „Golden Delicious”, a zawierająca dwa razy więcej przeciwutleniaczy. Jednakże żadna z udomowionych odmian jabłek – ani współczesna, ani tradycyjna – nie zawiera tylu fitoskładników, co jabłka dziko rosnące. Z kolejnych stron tej książki dowiesz się, że nie możemy cieszyć się doskonałym zdrowiem aż do czasu, gdy na powrót nie odkryjemy bogactwa składników odżywczych, które straciliśmy na przestrzeni ostatnich, nie 100 czy 200, lecz 10 tys. lat rozwoju rolnictwa.

OD ŁOWCÓW ZBIERACZY PO ROLNIKÓW

Do czasu powstania rolnictwa, wszyscy ludzie na ziemi żywili się dzikimi roślinami i zwierzętami. Antropolodzy twierdzą, że nasi prehistoryczni przodkowie żyli w małych klanach składających się z 20 do 40 osób. Nieustannie się przemieszczali, rozbijając obozowiska tam, gdzie akurat znajdowali pożywienie. Swoje wędrówki planowali tak, by zbiegały się z coroczną migracją zwierzyny łownej, czy z okresem dojrzewania dzikich owoców i warzyw oraz orzechów i nasion. Z powodu ograniczeń, jakie narzucało im środowisko, ich pokarm miał charakter regionalny, organiczny i sezonowy. Ponieważ aby zdobyć żywność musieli polować lub jej poszukiwać, współcześnie określa się ich mianem ludów zbieracko-łowieckich.

Nasi prehistoryczni przodkowie spożywali to, co dawała im natura, jednak około 5 tys. – 12 tys. lat temu nastąpiła zmiana. Z nieznanych do końca przyczyn, grupy ludzi w wielu miejscach na całym świecie, zerwały z tradycyjnym stylem życia opartym na wędrówkach w celu poszukiwania pożywienia i zaczęły uprawiać własne produkty rolne. Oprócz polowań na zwierzynę łowną, zaczęli oswajać dzikie kozy,

świnie i owce, więc mogli mieć teraz pod ręką świeże zapasy mięsa. Zaczęto też doić kozy i owce, a z ich mleka wytwarzano sery i sfermentowane napoje.

Zakładali też pierwsze poletka uprawne. Na początku ogrodnictwo było bardzo proste. Pierwsi rolnicy zbierali nasiona i sadzonki z dzikich roślin i sadzili je w centralnym miejscu, tak by łatwo można było ich doglądać i zbierać z nich plony. Przez wiele następnych pokoleń, rolnicy uzyskiwali zbyt mało pożywienia, by zaspokoić w pełni swoje potrzeby, więc nadal również zbierali dziko rosnące rośliny. Jednakże wraz z upływem czasu, nasi przodkowie stali się na tyle biegłymi rolnikami, że byli w stanie zaprzestać wędrówek w poszukiwaniu pożywienia i osiąść w pierwszych stałych osadach. Gatunek *homo sapiens* dokonał imponującej transformacji, zmieniając się z łowców i zbieraczy w pasterzy i rolników. Rozpoczęła się Rewolucja Agrarna, będąca źródłem wszelkich rewolucji żywieniowych.

TO MY WYTWARZAMY POŻYWIENIE

Choć my, ludzie, wyruszyliśmy ku naszej przygodzie w kierunku rolnictwa, wszystkie pozostałe istoty na ziemi pozostały wierne swojej oryginalnej diecie – i tak zostało po dziś dzień. Zebry, lemury, słonie, orły, gryzonie, łasice, nietoperze, niedźwiedzie workowate czy małpy człekokształtne, nadal odżywiają się w taki sam sposób, jak tysiące lat temu, pod warunkiem, że umożliwimy im to, pozostawiając ich naturalne siedliska. Wprawdzie treserzy zwierząt twierdzą, że trzymane w niewoli szympansy wolą cukierki M&Ms od bananów, to nie urodził się jeszcze szympan, który sam sobie potrafiłby wytworzyć słodczyce. Spośród około 7 milionów gatunków zwierząt, tylko my mieliśmy dość ambicji, zdolności i inteligencji, by odejść od naszej tradycyjnej diety i stworzyć całkiem nowy jadłospis z pokarmów, które najbardziej nam smakowały.

Tu właśnie leży problem. Poczynając od istnienia pierwszych prymitywnych poletek, nasi przodkowie woleli uprawiać te rośliny, które nie były gorzkie w smaku, a zawierały dużo cukru, skrobi i tłuszczu. Rośliny gorzkie, twarde, o grubej skórce, zawierające wiele pestek, pozostawiano w naturze. Po co trudzić się uprawą roślin, których jedzenie nie sprawia przyjemności?

Archeolodzy zebrali mnóstwo dowodów dotyczących naszych pierwotnych wyborów żywieniowych. Dzikie figi i daktyle były jednymi z pierwszych roślin uprawianych przez człowieka i są one też jednymi z najśłodszych owoców naturalnie występujących w przyrodzie. Ludy zbieracko-łowieckie spożywały jedynie niewielkie ilości zbóż, za to pierwsi rolnicy uczynili obfitujące w skrobię zboża głównym

elementem swojej diety. Na Bliskim Wschodzie rolnicy uprawiali pszenicę, jęczmień i proso. Rolnicy afrykańscy: rosplenicę perłową i sorgo. Kukurydza królowała na obu kontynentach amerykańskich, a ryż stał się podstawową uprawą w Azji. Rozpoczęła się era węglowodanów.

Rośliny oleiste były również bardzo cenione. Archeolodzy odkryli w Palestynie zwęglone pozostałości sadu oliwnego, który rósł tam około 7 tys. lat temu. Nasiona sezamu udomowiono około 5 tys. lat temu, głównie ze względu na dużą zawartość oleju. Podstawową uprawą w Meksyku 3 tys. lat temu było bogate w tłuszcze awokado.

Kiedyś, tak jak i dziś, ludzie szukali określonych smaków i składników, wybierali słodkie, bogate w skrobię i wysokokaloryczne pokarmy. Dzięki wielkiemu poświęceniu, byli oni w stanie wygenerować obfite zapasy tych „niezbędnych” do przeżycia roślin w niewielkiej odległości od miejsca swojego zamieszkania. Po raz pierwszy w ciągu naszej długiej historii życia na ziemi nie musieliśmy jeść gorzkich czy łykowatych pokarmów, ani spędzać długich godzin na przetwarzaniu pożywienia tak, by w ogóle nadawało się do jedzenia. Człowiek zaczął tworzyć zapasy jedzenia, które trafiało w jego gusta.

Dziś już wiemy, że jedną z konsekwencji uprawy najśodszych i delikatnych w smaku dzikich roślin była drastyczna utrata fitoskładników. Wiele z najzdrowszych składników odżywczych ma kwaśny, cierpki lub gorzki smak. Nieświadomie, ograniczając spożycie owoców i warzyw o intensywnym smaku, nasi przodkowie osłabili swoją odporność na wiele chorób i uciążliwych dolegliwości. W przeciągu wielu wieków ekstensywnego rozwoju rolnictwa, nasza zdolność do modyfikacji diety znacznie przewyższyła zdolność zrozumienia tego, jak te zmiany wpływają na nasze zdrowie i samopoczucie.

Do czasów Cesarstwa Rzymskiego 250 pokoleń rolników odegrało już znaczącą rolę w przekształceniu ludzkiej diety. Różnice pomiędzy dzikimi roślinami a wytworzonymi przez ludzi odmianami stały się bardzo widoczne. Korzenie udomowionych buraków, marchwi czy pietruszki stały się dwa razy dłuższe od korzeni ich dzikich przodków, zawierając mniej białka, ale więcej cukru i skrobi. Udomowione owoce stały się kilkukrotnie większe od owoców rosnących w naturze: miały cieńsze skórki, zawierały więcej cukru, mniej błonnika, miały więcej miększości, a mniej przeciwutleniaczy. Rośliny zielone uprawiane przez człowieka były mniej gorzkie w smaku, ale w rezultacie zawierały mniej zdrowych fitoskładników.

Modyfikację odmian warzyw i owoców kontynuowano przez cały okres istnienia rolnictwa. Do końca XIX wieku ludzie na całym świecie wytworzyli setki ty-

sięcy różnorodnych odmian owoców i warzyw, zmodyfikowanych tak, by zaspokajały ich potrzeby i odpowiadały ich gustom. W XX wieku nowe, oparte na nauce techniki uprawy roślin sprawiły, że wpływ na ich naturę stał się o wiele łatwiejszy. Plantator mógł wymyślić sobie nową odmianę śliwki lub kukurydzy i uzyskać ją w dziesięć lat, a nie, jak kiedyś, czekając na efekt kilka pokoleń. Obecnie, naukowcy potrafią umieszczać w kukurydzy, burakach czy ziemniaku nowe geny i tworzyć nowe odmiany w kilka godzin.

Do dnia dzisiejszego zawartość składników odżywczych w wytworzonych przez nas odmianach roślin jest sprawą drugorzędną. Pracujący dla Departamentu Rolnictwa USA (USDA) naukowiec zajmujący się badaniem roślin, może spędzić wiele lat udoskonalając nowy gatunek jagody, nigdy nawet nie mierząc zawartości jej fitoskładników. Jeśli wyhodowana odmiana jest atrakcyjna, smaczna, plenna i odporna na choroby, ogłasza się triumf. Tymczasem nasze organizmy domagają się składników odżywczych, które zagubiono po drodze.

ŻYWNOŚĆ BEZ SMAKU – WSPÓŁCZESNA PLAGA

Degradacja zawartości składników odżywczych w ludzkiej diecie postępuje od tysięcy lat. Utrata smaku jest jednak stosunkowo nowym zjawiskiem. Pojawiła się ona z powodu kolejnej rewolucji agrarnej, a mianowicie uprzemysłowienia produkcji żywności. Pod koniec XIX i na początku XX wieku, wprowadzenie maszyn służących do sadzenia i zbierania plonów umożliwiło rolnikom uprawianie znacznie większych połaci ziemi. Te wielkie gospodarstwa produkowały więcej żywności, niż wynosiło lokalne zapotrzebowanie, więc warzywa i owoce zaczęto transportować na duże odległości ciężarówkami i koleją, w ten sposób brutalnie kończąc okres 10 tys. lat długiej tradycji lokalnych upraw. Uprawiając żywność na wielkich farmach znacznie zwiększono wydajność, powodując przez to znaczny ubytek smaku. Owoce i warzywa spędzały całe dnie lub tygodnie w transporcie, co niszczyło całkowicie smak, jaki miały tuż po zebraniu. Jak na ironię, po 10 tys. lat tworzenia coraz smaczniejszych owoców i warzyw, odwróciliśmy tę tendencję i zaczęliśmy wytwarzać produkty coraz mniej przyjemne dla podniebienia.

Już w połowie XX wieku każdy aspekt uprawy roli został zmechanizowany. Jedną z nieprzewidzianych konsekwencji takiego stanu rzeczy był fakt, że świeże warzywa i owoce stały się teraz przedmiotem znacznie bardziej obcesowego traktowania, niż kiedykolwiek przedtem. Ogromne żniwiarki ścinały wszystko na 200-hektarowych polach, wrzucając zebrane owoce i warzywa do czekających ciężarówek. Z cięż-

żarówkę, ładunek zrzucał na taśmę, gdzie produkty myto, sortowano i pakowano. Pudła z towarem upychano na kolejnych ciężarówkach, na których spędzały wiele dni w transporcie do magazynów, w których przechowywano je od kilku dni do kilku miesięcy. Aby sprostać zapotrzebowaniu przemysłu spożywczego, USDA i stanowe szkoły rolnicze koncentrowały swoje wysiłki na stworzeniu niezwykle silnych odmian, które byłyby w stanie przetrwać cały długi proces logistyczny. Zaprzeszono tworzenia gatunków charakteryzujących się plennością, odpornością na choroby, wspólnym wyglądem i smakiem. Teraz musiały być wytrzymałe, jednolite i mieć cechy umożliwiające przechowywanie ich w magazynie przez długie tygodnie lub miesiące.

Jabłka, ziemniaki i wiele innych warzyw i owoców można bez trudu przechowywać przez długi okres czasu, gdyż żywność ta ze względu na swoje cechy, łatwo adaptowała się do zmiennych warunków. Miękkie gatunki owoców nie były jednak na tyle odporne, aby przetrwać mechaniczny sposób uprawy, z tego powodu przemysł sadowniczy musiał znaleźć sposób na rozwiązanie tego problemu. W XX wieku rozwiązano ten problem zbierając owoce, kiedy były jeszcze zielone i na tyle twarde, by można je było zerwać nie uszkadzając ich. Natomiast jeśli zielony owoc nie dojrzał w transporcie, wymuszano jego dojrzewanie po dotarciu do celu, w specjalnie do tego przystosowanych, klimatyzowanych magazynach.

Dziś wiemy, że zrywając niedojrzałe owoce, by później poddać je sztucznemu dojrzewaniu, powodujemy, że tracą one swoje walory smakowe i nie są tak smaczne i soczyste, jak owoce dojrzewające naturalnie. Wielkie supermarkety estetycznie eksponują owoce i warzywa, jednak produkty te nie smakują tak dobrze, jak wyglądają. Truskawki są dwukrotnie większe od dawnych odmian, ale mają o połowę mniej smaku. Często zdarza się, że brzoskwinie, śliwki czy nektarynki okazują się mączyste i nijakie w smaku. W niektórych przypadkach tak zwane świeże owoce i warzywa są nie tylko mniej smaczne, ale bywają wręcz obrzydliwe. W 2008 roku zespół profesjonalnych degustatorów pobrał próbkę marchwi, przechowywanej przez kilka tygodni w magazynie (czyli tyle, ile przeważnie przechowywana jest marchew). Członkowie zespołu poinformowali, że warzywa miały „silny, palący, posmak terpentyny, najmocniej wyczuwalny w tylnej części gardła, podczas i po przeżuciu marchwi”.

Nie dziwi więc fakt, że wysiłki USDA i prywatnych agencji ds. zdrowia oraz wydanie setek milionów dolarów, aby zachęcić Amerykanów do jedzenia warzyw i owoców odniosły tak nędzny skutek. Statystyki rządowe pokazują, że tylko dwadzieścia pięć do 30% dorosłych obywateli w Stanach Zjednoczonych spożywa zalecane dzienne ilości warzyw i owoców. Jeśli kupując w supermarkecie człowiek za każ-

dym razem rozczarowuje się smakiem sprzedawanych tam produktów, to w końcu przestanie je kupować. Do zmiany nawyków potrzeba czegoś więcej niż tylko kampanii reklamowej w mediach.

Co możemy zrobić, by przywrócić dawno utracone składniki odżywcze i smak naszym owocom i warzywom? Oczywiście jest, że nie wrócimy do przeczesywania lasów w poszukiwaniu dzikich roślin, gdyż jest nas zbyt wielu, a zbyt mało jest lokalnych ekosystemów. Wyobraź sobie przez chwilę, że 1,5 miliona mieszkańców Manhattanu wybiera się w góry Adirondack, by zbierać dzikie jagody i korzonki. Jest to niemożliwe. Równie istotne jest to, że niewielu z nas zdecydowałoby się na jedzenie dzikich roślin, nawet gdyby rosły w naszym przydomowym ogródku. Jabłka dzikiej jabłoni zawierają przynajmniej pięć razy więcej składników zwalczających nowotwory niż jabłko z supermarketu, jednak większość z nas i tak wybrałaby słodsze, bardziej soczyste owoce ze sklepu. Odwyzyczailśmy się od przyjmowania gorzkich lekarstw.

ZJADAJ BARDZIEJ NATURALNE OWOCE I WARZYWA

Niniejsza książka prezentuje nowe, radykalne rozwiązanie. Jedzenie dziko rosnących roślin nie jest już wprawdzie możliwe, ale możemy „jeść najbardziej naturalne owoce i warzywa”. Aby tego dokonać, musimy wybierać takie współczesne odmiany owoców i warzyw, które są jednocześnie smaczne i zachowały możliwie jak najwięcej składników odżywczych występujących we wcześniejszych odmianach. Jednym z najważniejszych odkryć nauki XXI wieku jest stwierdzenie występowania kluczowych różnic pomiędzy wieloma gatunkami danego owocu lub warzywa. Na przykład niektóre odmiany pomidorów sprzedawanych w każdym supermarkecie zawierają dziesięć razy więcej fitoskładników niż inne odmiany leżące na tej samej półce. Dawne przekonanie, że pomidor to po prostu pomidor, straciło na ważności. Aby spożyć taką samą ilość likopenu jaka zawarta jest w pomidorze z najwartościowszej odmiany, trzeba by zjeść pięć pomidorów o najmniejszej zawartości składników odżywczych. Co niezwykle, niektóre odmiany pomidorów sprzedawanych w supermarketach zawierają niemal tyle samo wartościowych składników odżywczych, co ich dawne peruwiańskie odmiany. Takie skarby ukrywają się przed nami, leżąc w zasięgu naszego wzroku. Dziś, po raz pierwszy, mamy wiedzę, która pozwoli nam odróżnić wysokowartościowe owoce i warzywa od produktów o najmniejszej zawartości składników odżywczych.

Podobną rozpiętość zawartości fitoskładników znajdziemy również wśród innych owoców i warzyw, na przykład w kukurydzy, szparagach, cebuli, sałacie, fasoli, jago-

dach, winogronach, śliwkach, pomarańczach, brzoskwiniach, jarmużu, brokułach, arbuzach czy jabłkach. Musielibyśmy zjeść dziewięć brzoskwiń „Rich Lady”, by spożyć tyle przeciwutleniaczy, ile zawartych jest w jednej brzoskwini „Snow King”. Jabłko „Granny Smith” zawiera trzy razy więcej składników odżywczych niż odmiana „Golden Delicious” i 13 razy więcej niż odmiana „Gingergold”. Niektóre z mniej popularnych odmian sprzedawanych na bazarach lub prosto z sadu, mogą nawet mieć dwa lub trzy razy więcej przeciwutleniaczy niż jabłka z gatunku „Granny Smith”.

Warzywa i owoce mogą także zawierać różne ilości wielu innych składników odżywczych, na przykład błonnika, białka, witamin, minerałów, niezbędnych kwasów tłuszczowych czy cukru. Zjedzenie upieczonego ziemniaka odmiany „Russet” może podwyższyć poziom cukru we krwi tak bardzo jak zjedzenie dwóch kromek białego chleba. Natomiast wiele tradycyjnych, ale również współczesnych odmian ziemniaka może stabilizować poziom cukru we krwi. Niektóre z nich, u osób z nadciśnieniem tętniczym, mogą nawet obniżyć ciśnienie krwi. Jeśli będziesz wybierał współczesne odmiany o największej zawartości składników odżywczych, to zwiększysz swoją ochronę przed wieloma chorobami i uciążliwymi dolegliwościami, nie tracąc czasu i pieniędzy. Będzie ci również łatwiej osiągnąć doskonały stan zdrowia.

Niektóre odmiany owoców i warzyw polecanych przeze mnie w tej książce, mogą cię zaskoczyć. Zwykle uważa się, że owoce i warzywa o jaskrawych kolorach i bogatym smaku zawierają najbardziej wartościowe składniki odżywcze. Jednak od tej zasady istnieją dziesiątki wyjątków. Brzoskwinie i nektarynki o białym miąższu, zawierają dwa razy więcej składników odżywczych niż te o miąższu żółtym. Dwie odmiany jabłek mogą mieć taką samą czerwoną skórkę, ale jedna z nich zawierać będzie trzykrotnie więcej przeciwutleniaczy niż druga. Karczoch z odmiany „Globe”, pomimo swojego szarego koloru, jest jednym z najzdrowszych warzyw na rynku. Jego blade serce – nawet gdy pochodzi z puszki – jest niemal tak samo zdrowe jak same liście. Wyborów dotyczących kupowania warzyw i owoców nie można opierać na intuicji, zaś wiedza na ich temat przełamuje wiele starych i nowych nawyków żywieniowych. Aby korzystać z najbardziej wartościowych składników odżywczych, powinieneś chodzić na zakupy z listą konkretnych produktów.

ŻYWNOŚĆ W KUCHNI XXI WIEKU

Kiedy przyniesiesz do domu kupione w sklepie lub zebrane z ogrodu owoce i warzywa, dalszy los zawartych w nich składników odżywczych jest w twoich rękach.

Możesz zniszczyć wiele zawartych w nich wartościowych składników lub możesz postarać się je zachować, a nawet wzmocnić ich działanie. Wszystko to w zależności od tego, w jaki sposób będziesz je przechowywał, przygotowywał i przyrządzał. Jest to wiedza, którą zdobyliśmy na przestrzeni ostatnich lat. Do XXI wieku nie było wiadomo, w jaki sposób zachować właściwości przeciwutleniaczy zawartych w owocach i warzywach. Zamiast tego, naukowcy zastanawiali się, co zrobić, aby zachować zawarte w nich, tak bardzo wrażliwe na temperaturę witaminy, na przykład witaminę C lub B. W ostatnich dwudziestu latach badacze przeprowadzili szereg eksperymentów, aby dowiedzieć się, w jaki sposób zachować fitoskładniki w naszym pożywieniu.

Niektóre wnioski płynące z laboratoriów badawczych tak bardzo zmieniają utarte poglądy na temat warzyw i owoców, że możesz się poczuć, jakbyś wpadł do króliczej nory. Na przykład: u większości gatunków jagód długi proces gotowania nasila działanie zawartych w nich przeciwutleniaczy. Choć wydaje się to nieprawdopodobne, ale jagody z puszki zawierają więcej fitoskładników niż jagody świeże. Dusząc sos pomidorowy przez wiele godzin, tak jak wymaga tego tradycyjna kuchnia włoska, nie tylko łączymy ze sobą składniki i wydobywamy z nich smak. Wysoka temperatura jakiej poddawane są pomidory, powoduje nawet trzykrotny wzrost zawartego w nich likopenu. Gotując marchew w całości i krojąc ją dopiero przed podaniem, sprawisz, że będzie miała ona słodszy smak i zielokrotni swoje działanie.

Nasza wiedza o tym, jak przechowywać owoce i warzywa, również uległa znaczącej zmianie. Arbuz nabiera więcej składników odżywczych, jeśli odłożymy go na kilka dni zanim go zjemy. Ziemniaki można przetrzymywać tygodniami, a nawet miesiącami i nie tracą one swoich wartości odżywczych, ale np. brokuły tracą zawarte w nich związki przeciwnowotworowe już w 24 godziny po zebraniu z pola. Aby więc wykorzystać wszystkie właściwości brokułu, należy uprawiać go we własnym warzywniku lub kupić bezpośrednio od rolnika i szybko go spożyć. Wiele produktów rolnych nie nadaje się do masowej produkcji i transportu na długie dystanse. Brokuł jest właśnie jednym z takich produktów.

Kluczem do skutecznego korzystania z dobrodziejstw warzyw i owoców jest połączenie dwóch kroków: 1) wybór najbardziej odżywczych warzyw i owoców z dostępnych odmian, 2) przechowywanie, przygotowywanie i przyrządzanie ich w taki sposób, aby w najwyższym stopniu wykorzystać ich zalety zdrowotne i najpełniej wydobyć ich smak. Kiedy już przyswoisz sobie informacje zawarte w tej książce, to robiąc zakupy w sklepie spożywczym lub wybierając nasiona do posadzenia w ogródku, będziesz gotów rozpocząć swoją własną rewolucję żywieniową.

WPROWADZENIE

Niniejsza książka podzielona jest na dwie części. Część pierwsza poświęcona jest warzywom, a druga owocom. Każdy rozdział opisuje inny gatunek warzyw lub owoców albo całą rodzinę roślin. Na początku każdego rozdziału zdobędziesz wiedzę na temat dziko rosnących odpowiedników dzisiejszych owoców i warzyw oraz roli, jaką odegrały one w życiu prehistorycznych ludów zbieracko-łowieckich. (Ktoś ma ochotę na duszone rajskie jabłuszka z dodatkiem ubitego, sfermentowanego rybiego tłuszczu?). Następnie dowiesz się, dlaczego, kiedy i w jaki sposób 400 pokoleń rolników i plantatorów zredukowało zawartość wartościowych składników odżywczych w warzywach, jarzynach i owocach. Na kartach tej książki znajdziesz rozwiązanie tej zagadki.

Druga część każdego z rozdziałów koncentruje się na praktycznych poradach. Poznasz nazwy dostępnych dziś wielu wartościowych odmian owoców i warzyw, dowiesz się, gdzie można je kupić i jak je rozpoznawać na sklepowych półkach pośród wielu innych tego typu produktów. Zebrałam te informacje opierając się na opracowaniach tematu w ponad tysiącu czasopism naukowych wydawanych w Stanach Zjednoczonych i poza ich granicami. Odkrycia te są stosunkowo nowe i są syntezą wielu dyscyplin naukowych. Dlatego też wiele z opisywanych tu nazw owoców i ich odmian dopiero zaczyna funkcjonować w powszechnej świadomości.

Wiele niezwykle zdrowych odmian warzyw i owoców znaleźć można w typowym supermarkecie. Większa ich ilość dostępna jest na różnego rodzaju targowiskach, bazarach, sklepach ze zdrową żywnością i w szczególności na targowiskach

z żywnością etniczną. Kupując produkty bezpośrednio od rolnika, mamy gwarancję ich świeżości, dzięki temu w pełni możemy korzystać z ich walorów zdrowotnych. Najrzadziej spotykane odmiany roślin uprawia się siejąc lub zasadzając nasiona w glebie. Nie jest to trudne. Jeśli więc jesteś jednym z 35 mln. Amerykanów uprawiających przydomowy ogródek, rzecz staje się banalnie prosta. Uprawianie smacznych, zdrowych owoców i warzyw w ogródku za domem albo w znajdującym się niedaleko wspólnym ogrodzie osiedlowym to trend najbliższej przyszłości.

W dalszej części poznasz nowe sposoby na przechowywanie, przygotowywanie i przyrządzanie owoców i warzyw tak, aby spotęgować ich smak, jednocześnie nie pozbawiając ich zalet zdrowotnych, a nawet je wzmacniając. Większość prezentowanych przeze mnie sposobów jest prosta i łatwo je zapamiętać. Każdy rozdział kończy się podsumowaniem, które ułatwia zapamiętanie zawartych w nim podstawowych zagadnień.

Informacje zawarte w tej książce przydadzą się każdemu, kto jada owoce i warzywa. Bez względu na to, czy jesteś wegetarianinem, weganinem czy też w twojej diecie znajduje się mięso, książka ta pomoże ci odkryć nowe sposoby, dzięki którym twoje pożywienie nabierze smaku i wartości odżywczych. Jeśli stosujesz dietę odchudzającą, antyalergiczną albo łagodzącą stany zapalne w organizmie, to wybór polecanych tu produktów i ich odmian pomoże ci osiągnąć jeszcze lepsze rezultaty. Jeśli przyrządzasz posiłki kapryśnym dzieciom, osobie starszej mającej problemy z apetytem lub osobom, dla których podstawą diety jest mięso z ziemniakami oraz jedzenie typu fast food, nauczysz się, jak „ukradkiem” dokonać zmian, które zwiększą ich szanse na poprawę zdrowia i odporności.

Wreszcie, jeśli ktoś z twoich znajomych zmaga się z jakąś poważną chorobą lub dolegliwościami, to umiejętność wyboru wartościowych produktów i rozpoznawanie ich odmian, zasilą ich domową apteczkę w nowe lekarstwa pochodzenia naturalnego. Słynne powiedzenie Hipokratesa: „Niech pożywienie będzie lekarstwem, a lekarstwo pożywieniem”, stanie się czymś więcej niż tylko inspirującymi słowami, będzie codzienną rzeczywistością.

CZĘŚĆ PIERWSZA:

WARZYWA



OD NATURALNIE ROSNĄCYCH JARZYN PO SAŁATĘ LODOWĄ



*Salata lodowa
i dziki mniszek lekarski*

O becnje możemy kupić świeże warzywa i owoce przez dwanaście miesięcy w roku. Kiedy w jednym regionie kraju kończy się na nie sezon, przywozi się je z innego regionu albo importuje z państw takich jak Chile czy Chiny. Ten nieprzerwany łańcuch dostaw pozwala nam zapomnieć o sezonowym cyklu wegetacji i o krótkich okresach zbiorów roślin. Przyzwyczailiśmy się do tego, że w grudniu możemy kupić świeże jarzyny, w kwietniu – jabłka, a winogrona – przez cały rok.

Ludzie, którzy w czasach prehistorycznych zamieszkiwali ten ląd nie mieli podobnego luksusu. Podczas miesięcy zimowych ludy zbieracko-łowieckie musiały radzić sobie, bazując na zapasach suszonego mięsa, ryb, suszonych korzonków, owoców i ziół. Kiedy wreszcie nadchodziła wiosna, pragnęli posilić się świeżym, soczystym jedzeniem. Jednak nawet wiosną mieli niewielki wybór. Dzikie jagody i drzewa owocowe dopiero zaczynały kwitnąć. Korzenie kamasji, dzikiej marchwi, cebuli czy orzechów ziemnych były jeszcze zbyt małe, aby można je było zbierać. Dzikie trawy

i warzywa strączkowe musiały dopiero wygenerować nowe nasiona. Aby zaspokoić apetyt na świeże produkty, nasi przodkowie zjadali duże ilości nowalijek i zielonych pędów. Były to jedyne – dostępne o tej porze roku i na terenach, które zajmowali – świeże rośliny jadalne.

DZIKIE ROŚLINY JADALNE – JEDNOCZEŚNIE POKARM I LEKARSTWO

Dziko rosnące rośliny jadalne, które stanowiły element diety ludów zbieracko-łowickich, były tak bogate w składniki odżywcze, że stosowano je również jako lekarstwa. Liście dzikiej komosy (*Chenopodium album*), zwanej również „gęsią stopą” lub „grubą kurą”, spożywane były przez ludy zbieracko-łowickie od Ameryki Północnej aż po Afrykę. Rośliny jadalne jedzono na surowo, smażyono na tłuszczu, suszono, dodawano do zup albo mieszano z mięsem. Plemiona Pomo, które żyły na terenach dzisiejszej północnej Kalifornii, gotowały liście komosy na parze, a wywar stosowały przy leczeniu bólów brzucha. Plemię Potawatomi, zamieszkujące niegdyś rejon dzisiejszego górnego biegu Mississippiego, stosowało komosę do leczenia szkorbutu, który jest chorobą spowodowaną niedoborem witaminy C. Irokezi wytwarzali pastę ze świeżych liści komosy i używali jej do łagodzenia bólu i przyspieszenia gojenia przy oparzeniach. Wiele plemion zjadało nasiona komosy, choć są one bardzo małe, a ich zbieranie niezwykle uciążliwe. W czasach obecnych Amerykanie też spożywają nasiona udomowionej odmiany komosy pod nazwą „quinoa”.

Również we współczesnej medycynie komosa może okazać się skutecznym lekarstwem na wiele chorób. Ostatnie badania wykazały, że liście tej rośliny zawierają mnóstwo przeciwutleniaczy, pomagają zwalczać wirusy i bakterie oraz blokują rozwój komórek odpowiedzialnych za rozwój raka piersi. Badania ciągle trwają, a ich wyniki są obiecujące.

Mniszek lekarski, współcześnie plaga miejskich trawników, był poszukiwanym przysmakiem w plemionach Nawaho, Czirokezów, Irokezów i Apaczów. Listki zjadano na surowo, gotowano w wodzie lub na parze, oraz dodawano do zup i potraw mięsnych. W porównaniu ze szpinakiem, obecnie uważanym za roślinę o bardzo dużych właściwościach leczniczych, liście mniszka zawierają osiem razy więcej przeciwutleniaczy, dwa razy więcej wapnia, trzy razy więcej witaminy A i pięć razy więcej witaminy K oraz E. Spożywane przez nas współczesne i uważane za niezwykle zdrowe rośliny jadalne, były dla ludów zbieracko-łowickich pożywieniem o niskiej wartości.

Rośliny jadalne mogą być niezwykle zdrowe, ale czy są smaczne? Proponuję, aby samodzielnie się o tym przekonać. Możesz zacząć od mniszka lekarskiego. Najpierw znajdź takie listki, których nie spryskano pestycydami i których nie zanieczyściły psy sąsiadów. Zerwij taki listek, wypłucz go i ugryź. Odkryjesz, że jest on stosunkowo gruby i trudny do ugryzienia, a zarówno wierzch, jak i spód liścia, pokryty jest małymi włoskami. W pierwszej chwili może wydawać się bez smaku. Potem, poczujesz nagle gorzki smak rozprzestrzeniający się od podniebienia aż do gardła. Jeśli się na chwilę skupisz, zauważysz, że język i usta lekko cierpną, co jest niezaprzeczalnym dowodem, że mniszek lekarski ma właściwości przeciwbólowe. Żaden z produktów, które mógłbyś kupić w sklepie spożywczym, nie zaoferuje ci podobnych doznań.

Przez ponad 10 tys. lat rozwoju rolnictwa gorzki smak został usunięty przez naszych przodków z większości uprawianych przez nich roślin i warzyw liściastych. Pozbywając się gorzkiego smaku, pozbyli się przy okazji bardzo wielu wartościowych fitoskładników, które odznaczają się gorzkim, cierpkim lub kwaśnym smakiem. Na przykład nasza, bardzo łagodna w smaku sałata lodowa, zawiera jedną czternastą tych wszystkich składników odżywczych, które ma mniszek lekarski. Wapń jest również gorzki w smaku, dlatego współczesne rośliny jadalne zawierają go bardzo niewiele. Może to być jednym z powodów rozwoju osteoporozy u wielu Amerykanów w podeszłym wieku. W 2011 roku, w wyniku zakrojonych na szeroką skalę badań, u 44 milionów ludzi stwierdzono niską gęstość kości lub osteoporozę, co naraża ich na wysokie ryzyko złamań. Ludy zbieracko-łowicze, które spożywały bogate w wapń rośliny jadalne, miały dużo gęstsze kości niż my obecnie, pomimo tego, że nie spożywały właściwie żadnych produktów mlecznych.

Amerykanie bardzo niechętnie jedzą gorzkie w smaku rośliny i warzywa, zjadają ich zdecydowanie mniej niż ludzie zamieszkujący inne rejony świata. Najbardziej popularnym w USA warzywem liściowym jest sałata lodowa, pomimo że większość kucharzy, ekspertów ds. zdrowia i smakoszy poleca zamiast niej rukolę czy mieszanki różnych sałat zawierających endywię oraz trybulę. Według USDA, Amerykanie spożywają więcej porcji sałaty lodowej tygodniowo niż wszystkich pozostałych warzyw razem wziętych, wyłączając tylko białe ziemniaki. Połowa populacji Stanów Zjednoczonych nigdy w życiu nie kupiła innych warzyw liściastych, poza sałatą lodową. Aby sprostać temu zapotrzebowaniu, farmerzy w Kalifornii i w centralnych stanach USA produkują rocznie ponad cztery miliony ton tej jakże mało wartościowej zieleniny.



SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

DZIKA STRONA JEDZENIA

w [księgarni Illuminatio](#)



SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ WYDAWNICTWA NA

www.illuminatio.pl



Bądź na bieżąco i śledź nasze
wydawnictwo na **Facebooku**:

www.facebook.com/illuminatiopl

Książki wydawnictwa Illuminatio
znajdziesz również w **Magicznej Galerii**

www.CzaryMary.pl