



ZDRAVA HRANA

Bezeg

Zvonka Hrovat

V mitologiji je bil bezgov grm zaščiten vseh bitij, ki živijo na površini zemlje, pred bitji, ki živijo pod zemljo. Po starem verovanju je bezeg dom domačih božanstev. Včasih so verjeli, da bezga, ki raste blizu hiše, ne smemo posekati, saj bi s tem prepodili dobre sile. Bezeg se uporablja pri porokah, ker prinaša srečo mladoporočencema, in je hkrati simbol zalovanja in smrti, saj naj bi bil tudi Kristusov križ

narejen iz bezgovega lesa.

Že Hipokrat je bezeg priporočal kot ginekološko, odvajalno in diuretično sredstvo, zeliščar in alkimist Nicholas Culpeper pa je leta 1653 zapisal, da prevretek iz bezgovih korenin odpravi modrasov pik.

Odlično odvajalo

Botanično ime je Sambucus nigra L. iz družine kovačnikov. Zraste v zelo razvejan grm ali manjše drevo, ki ima opojno dišeče cvetje, iz katerega se razvije plod, črna drobna jagoda, ki je surova neužitna, ko pa jo termično obdelamo, se škodljive snovi razgradijo in bezgove jagode postanejo zdravilne ter pravilno zelo okusni. Zrele jagode vsebujejo grenčine, jabolčno in baldrijanovo kislino, sladkor, eterična olja, vosek, vitamine A, B1, B2 in C ter nedavno odkrit vitamin J, ki preprečuje bolezni pljuč.

Čežana iz zrelih bezgovih jagod je odlično odvajalo, ki pomaga pri lažjem iztrebljanju, kadar zaradi vnetega črevesa ali močnih črevesnih krčev ne smemo jemati močnih odvajal. Bezgovo vino, ki se lahko pripravi iz bezgovih jagod, je pravi tonik, zlasti kadar se telesno in duševno preveč naprezamo, saj čisti kri, pomirja črevesno koliko, rahlo ureja iztrebljanje, zbujata apetit, odpravlja motnje v obtoku, pomirja trebušne krče, rahlo pogreje vino pa je močno zdravilo pri začetni pljučnici, bronhitisu in gripi.

Bezgove jagode nabiramo na rastlinah, ki so umaknjene od cest, predvsem v suhem in sončnem vremenu, najprej jih sušimo na papirju v senci, dokončno pa jih posušimo v pečici. Uživamo jih trikrat na dan po deset jagod, ki jih prežvečimo. S tem ohranimo zdravo črevesje. Pomembno je le, da ne uživamo bezgovih jagod, ki niso povsem zrele, in da ne uživamo surovih jagod. ■

RECEPT ZA BEZGOVO VINO IZ JAGOD

Potrebujemo: tri kilograma bezgovih jagod, dva kilograma sladkorja, 30 gramov kvasa in pet litrov vode.

Naberemo samo popolnoma zrele jagode, jih damo v primerno posodo, potresemo s sladkorjem, dolijemo vodo in na hitro prevremo ter ohladimo. Ohlajeno tekočino damo v vretno posodo, dodamo fino zdrobljen pekovski kvas, dobro premešamo in zapremo posodo z vrelno veho. Tako pripravljena masa naj vre, dokler se vse jagode ne usedejo na dno posode. Takrat ločimo vino od »droži«, ga filtriramo in ustekleničimo ter dobro zapremo. Hranimo v temnem in hladnem prostoru, steklenice naj bodo v stoječem položaju. To vino je v obliki toplrega napitka odlično zdravilo pri bronhitisu, gripi in celo pljučnici. Jemljemo ga po žlicah kot zdravilo.

Dobrote iz mleka
bovških ovc na kmetiji Konda

V idlični vasi Dol, tik ob reki Kolpi v Beli krajini, stoji ekološko kmetija Konda s starim mlinom, žago, dvojnimi kozolcem in – siramo. Družina Konda se je nekoč ukvarjala z mlinarstvom, nato pa se je preusmerila v pridelavo sira in drugih dobrot iz domačega ovčjega mleka. Kmetija je namreč obdana s sadovnjaki in širimi travniki, na katerih se pase več kot 300 ovc. »Usmerjeni smo predvsem v pridelavo in predelavo ovčjega mleka, ponujamo vam vrsto ekoloških izdelkov iz

ovčjega mleka,« pravijo na ekološki kmetiji, kjer ponujajo tudi domače ovčje, goveje, prašičje meso, več vrst kruha iz doma pridelanega žita in druge domače dobrote.

Posebnost oziroma zaščitni znak kmetije so ovce avtohtone slovenske bovške pasme.

»Zanje smo se odločili zato, ker je to slovenska avtohtona pasma, vanjo je vložena ogromno truda naših prednikov, kar je vredno spoštovanja. In prilagojena je našim podnebnim razmeram, znana je po svoji skromnosti in kljub temu da odlične rezultate,« pojasnjuje Ivan Konda.

So nekoliko manjše, z majhno glavo in majhnimi, na stran štrlečimi ušesi. Njihova volna je groba, dokaj resasta in neizrazito pramenasta. Trebuh običajno ni porasel z volno, ki je večino odličen imunski sistem in čvrsto zdravje, miren značaj in prilagojenost skromnim pogojem reje – na hrbovskih in gorskih pašnikih. Zanje je značilna dobra mlečnost. Vse to so razlogi, da so se na ekološki kmetiji Konda odločili za to avtohtono pasmo.

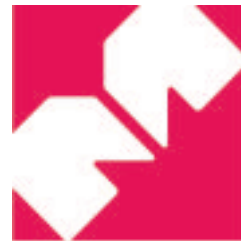
Ena prednost pa še posebej izstopa, poudarja Ivan Konda: »Te stare avtohtone pasme imajo izrazito razvit imunski sistem, kar se prek različnih izdelkov prenaša na naš imunski sistem. To se dandanes pri skrbi za zdravje premalo poudarja.«

Družinska kmetija Konda se z rejo mlečnih ovc in predelavo mleka v številne mlečne izdelke ukvarja že 27 let. Za to dejavnost so se odločili zaradi ugodne geografske lege ob reki Kolpi na nadmorski višini 190 metrov, nato pa s prdnim delom celotne družine in željo po ustvarjanju različnih mlečnih dobrot postali prepoznavni po vsej Sloveniji in zunaj njenih meja. Njihova ponudba mlečnih dobrot je res pestra in raznolika, saj obsega kar 17 vrst izdelkov, če upoštevamo še njihove različice oziroma različne okuse (denimo pri jogurtih in sladoleh), pa naštejemo več kot 25 različnih izdelkov. Ponujajo vse od mehkih prek poltrdih do zoženih ovčjih sirov, tudi dimljenega na tradicionalni belokranjski način (z drvni iz sadnega drevja), različne jogurte (teh prodajo največ), več vrst skute (tudi albuminsko, albumina je v ovčjem mleku v izobilju), mleko, kefir, sirotko in izvrstne sladolede.

Izdelke ekološke kmetije in sirsarstva Konda lahko kupite tudi v prodajalnih Mercatorja, prav vsi pa so narejeni izključno iz ovčjega mleka. Da omenjeni izdelki niso kar tako, potrjuje več kot 30 zlatih medalj na sejmu Agra v Gornji Radgoni, poleg tega pa še nekaj oznak šampion kakovosti.

Na kmetiji Konda si gostje lahko ogledajo celoten postopek pridelave mleka in mlečnih izdelkov, ki se začne na pašniku, nadaljuje v hlevu, konča pa v sirarni in zornici. (zt)

Pomagajo besedilo



V podjetju Mercator čitimo dolžnost, da izpostavimo pomen pridelave avtohtonih, domačih in tradicionalnih sort in živalskih pasem ter njihovega ohranjanja kot del kulturne dediščine in pomemben prispevek k večji biotski raznovrstnosti na slovenskem podeželju.

Ponosni smo na raznovrstno ponudbo lokalnih izdelkov, ki jo na naših policah zasledite pod oznako Radi imamo domače s prepoznavnim rdečim srčkom, in sodelovanje z več kot 160 lokalnimi dobavitelji in 20 kmetijskimi združenji. Pri umeščanju domačih izdelkov v asortiment posamezne trgovine sledimo načelu lokalnosti. V okviru lokalne ponudbe tako sedaj na naših policah najdete tudi izdelke iz avtohtonih in tradicionalnih sort in pasem s prepoznavno oznako Od nekdanje naše s tradicijo.



O prednostih prehranjevanja s proizvodi avtohtonih pasem domačih živali Danijela Bojkovski, Biotehniška fakulteta Univerze v Ljubljani:



Rjavodlaka bovška ovca / foto: V. Rezar

»Dokazano je, da so proizvodi številnih avtohtonih pasem bolj kakovostni v primerjavi s proizvodi pasem, ki prihajajo iz intenzivnih proizvodnih sistemov.

Ko potrošniki izberemo lokalno in raznovrstno pridelano hrano, s tem priporočamo tudi k znižanju ogljičnega odtisa, izbiramo raznovrstno in prispevamo k ohranjanju biotske raznovrstnosti, izboljšanju prehranske varnosti, ohranjanju kulturne krajine, zagotavljanju raznolikih prehranskih snovi in hranil ter s tem tudi ugodno vplivamo na lastno zdravje. Podpora lokalni in raznovrstno pridelani hrani na lokalni ravni pomaga tudi ohranjati posejano in urejeno podeželje ter zdrave ekosisteme.

Prehrana naj bo veliko več kot le gorivo za naše telo, oblikovana naj bo v skladu z našim okoljem, našimi kmetijami, lokalnimi sortami vrtnin ter pasmami domačih živali.«