

Začimbe so tudi za dojenčke



Pozdravljeni, Sabina. Za začetek vas prosim, da se bralcem malce predstavite in poveste nekaj o svoji knjigi.

V prvi vrsti sem mamica dveh sončkov, ki bosta to poletje dopolnila dve in štiri leta. Ob vsem tem me prežema strast do narave in nenehno raziskovanje in odkrivanje vsega lepega, kar nas obkroža, takoj ko stopimo na prvo zelenico, v gozd. Tisti, ki me že dolgo poznajo, pravijo, da se že od nekdaj upiram vsemu 'umetnemu'. (*smeh*) Ko združiš oboje, je ukvarjanje z iskanjem naravnih rešitev za zdravje človeka in okolja povsem naravno. Tako že nekaj let z vsem srcem prebiram, preizkušam, pišem in vesela sem, da se krog ljudi, ki jih takšne informacije zanimajo, počasi, a vztrajno širi. V reviji Skupaj za zdravje človeka in narave skupaj z mnogimi avtorji sporočamo, da je poti za dosego lastnega miru in zdravja veliko, če smo se le pripravljeni zazreti vase, poslušati svoj notranji glas, ki pravzaprav že vse ve. To je včasih težko in iz te potrebe sta nastali tudi obe knjigi, Ščepec rešitve in Ščepec védenja, v katerih je skritih nekaj let raziskovanja začimb vseh štirih avtoric.

V Ščepcu védenja ste prehrani dojenčkov namenili celo poglavje. Vas je k temu gnala lastna izkušnja, saj ste tudi sami mamica?

Prav gotovo. Hkrati pa tudi zanimanje za pravo zdravih obrokov, tako zase kot za svojo družino. V prvi vrsti si vsakdo, ki pripravlja hrano, želi, da bi bila ta dobrega okusa. Na

Tokrat smo poklepetali s Sabino Topolovec, soavtorico velike slovenske prodajne uspešnice Ščepec rešitve in pred kratkim izdanega nadaljevanja Ščepec védenja. Sabina pravi, da imajo začimbe veliko večjo moč, kot si sploh upamo pomisliti. In da jih lahko s pridom uporabljamo tudi pri pripravi otroških obrokov.

TINA GUČEK, FOTO: THINKSTOCK

žalost je živilska industrija v nekaj desetletjih povsem izničila večino naravnega in naš okus prelisičila do te mere, da marsikdo kot dobro zaznava le še tisto, kar je bodisi preslano, presladko, premastno ali kar kombinacija vsega. Pogosto je prav prihod dojenčka tisti, ki starše zdrami iz te otopelosti.

Katero stvar bi v povezavi s prehrano dojenčkov najbolj poudarili?

Ne pozabimo, da otrok hrano sprejema, še ko je v maternici in tudi pozneje prek materinega mleka. Skrb za zdravega dojenčka se začne takoj s spočetjem. Na žalost veliko slišimo o jemanju vitaminskih pripravkov med nosečnostjo, veliko manj pa o resnično kakovostni hrani, ki jo je v tem občutljivem obdobju treba uživati. Težko rečem, katera stvar je pri prehrani dojenčka najpomembnejša. Vsaki zdravi mamici bi zagotovo priporočila, da se potruži z dojenjem in malčka doji vsaj eno leto. Pozneje, kot nastopi čas za uvajanje goste hrane, pa lahko vsaka mamica hrano pripravlja sama. To je veliko preprosteje, kot se včasih zdi.

Kaj pa pri prehrani malce večjih otrok, torej malčkov?

Prehrana otrok – tako dojenčkov kot malčkov – naj bo čim bolj pristna in sveža, najbolje z domačega vrta ali od kmeta, ki mu zaupamo. Tu resnično ne gre sklepati kompromisov s pesticidi, težkimi kovinami, umetnimi dodatki in drugimi škodljivimi snovmi, ki so v običajni hrani na trgovskih policah prej

pravilo kot izjema. Otrok je naša odgovornost, prav tako njegovo zdravje. In to se prav gotovo začne na krožniku. Večji otroci z veseljem sodelujejo pri pripravi obrokov, če jim to le dopustimo. Tudi za košček vrta, ki jim ga prepustimo, bodo radi skrbeli. Mnogo začimb je enostavnih za vzgajanje, poleg tega otroka pritegnejo s čudovitimi vonjavami. Pomembno je, da otroke že zgodaj navdušimo za zdravo hrano in da smo jim v tem največji zgled sami.

Kdaj je po vašem mnenju pravi čas, da mamiče začnejo uvajati gosto hrano v jedilnik svojega dojenčka in kako naj bi to potekalo?

Večina otrok je na ta korak pripravljena v drugi polovici prvega leta. Vsekakor je najbolje opazovati otroka in mu gosto hrano ponuditi, ko je nanjo pripravljen. Na začetku mu ponudimo le žličko ali dve, nato pa količino postopoma povečujemo. Otroku običajno najprej ponudimo pretlačen korenček, saj je sladek in ga otrok dobro sprejme. Nekatere mamiče začnejo tudi z rižem. Mislim, da je bolj od kon-

kretno izbire prvega živila pomembna njegova kakovost. V vsakem primeru pa je najbolje, če obrok mamiče pripravijo same. Hrana iz kozarčkov je res potrjena laboratorijskemu nadzoru in nam daje natančen pregled nad vsebnostjo ogljikovih hidratov, maščob, beljakovin in dodanih vitaminov, toda ta hrana je močno predelana in kot taka v resnici mrtva. Vsakdo, ki je kdaj kuhal riž, ve, da se ta kuha vsaj petnajst minut. Ri-

Pretlačena banana s ščepcem ingverja je zelo posrečena kombinacija. Morda bo marsikateremu bralcu zanimivo tudi dejstvo, da dojenčki obožujejo česen, ki pa ga zaradi njegove ostrine dodajamo le v zelo majhni količini, da je jed le nežno odišavljena.



ževi kosmiči, ki so pripravljani v trenutku, so precej predelana hrana, ki je zelo daleč od riža, ki ga skuhate in nato pretlačite z vilicami. **V najinem prvem pogovoru ste omenili dodajanje začimb v hrano najmlajših, tudi dojenčkov. Zakaj menite, da večina mamic na začimbe niti ne pomisli, ko začne za svojega otročička pripravljati prve kašice?**

Mislím, da je vzrok v vsesplošnem nepoznavanju začimb, saj mednje marsikdo še vedno uvršča le sol in poper. Poleg tega veliko slišimo o tem, da močno začinjena hrana, sol in sladkor ne spadajo na otrokov krožnik do dopolnjenega prvega leta starosti. Vendar pa je poleg teh še ogromna in pisana paleta začimb, ki so se po krivici znašle na črni listi. Zavedati se moramo, da otrok nove okuse sprejema vse od rojstva prek materinega mleka. Če na prehrano dojenčka pogledamo s tega vidika, sta pretlačen korenček ali riž precej pusta hrana, kajne? Omeniti moram tudi, da smo do dodajanja začimb zadržane le mamice v razvitem, zahodnem svetu, medtem ko jih v mnogih tradicionalnih kulturah uporabljajo zelo veliko že pri zelo majhnih dojenčkih. V teh istih deželah skoraj ne poznajo alergij, razbohotene kandidate in drugih težav.

Katere začimbe so najbolj primerne za dojenčke in zakaj?

Dojenčku lahko ponudimo zelo veliko začimb, vendar pa je, podobno kot pri ostali hrani, ki jo uvajamo na novo, treba otroka nekaj dni opazovati, preden v jed dodamo novo sestavino. V praksi bomo torej otroka najprej seznanili z nekaterimi osnovnimi živili, kot so zelenjava, žitarice in podobno, in te šele pozneje, pri približno osmih mesecih, postopoma obogatili z izbrano začimbo. Prav gotovo jim bodo zelo teknili cimet, vanilja, klinčki in podobne sladke začimbe. Ko otroku pripravite denimo pretlačeno jabolko s cimetom, s tem ne ustvarite le božanskega okusa, temveč posredno poskrbite tudi za to, da bo dvig sladkorja v krvi počasnejši. Ko razmišljamo o najprimernejši kombinaciji posameznega živila in začimbe, je koristno poznavanje moči posamezne začimbe. Morda marsikdo ne ve, da skoraj vse začimbe zelo ugodno vplivajo na številne prebavne procese v telesu, da so mnoge od njih izjemno močni antioksidanti, da jih ogromno dobrodejno vpliva na upočasnitev dviga sladkorja in še bi lahko naštevala. Skoraj edino opozorilo, kateremu se ne morem izogniti, je, da začimbe na žalost spadajo na seznam živil, ki

so najbolj obremenjene s pesticidi ali so celo obsevane, zato je nakup kakovostnih, ekološko vzgojenih začimb ključen. Mnogo začimbnic pa lahko vzgojimo sami.

Ali katera začimba ni primerna za dojenčke oziroma se ji velja izogibati?

Otroku prav gotovo ne bomo ponujali zelo ostrih začimb, čeprav je tudi na tem mestu bolj od vrste začimbe pomembna količina, ki jo ob tem uporabimo. Pretlačena banana s ščepcem ingverja je zato zelo posrečena kombinacija. Morda se bo marsikateremu bralcu zdelo zanimivo, da dojenčki obožujejo česen. Raziskovalci so ugotovili, da se dojenčki mamice, ki uživajo veliko česna, raje in dlje časa dojijo. Pa vendar bomo česen zaradi njegove ostrine dodajali le v zelo majhni količini, s katero bo jed le nežno odišavljena.

Nam morda lahko zaupate kak mini recept in tako navdušite kakšno mlado mamico?

Moja otročka obožujeta mlečni riž, odišavljen z vaniljo, lističi vrtnice, kardamomom in mletim zvezdnim janežem. Vabim vas, da tudi vi vzamete v roke terilnik, strete izbrano kombinacijo začimb in se prepustite ommnim vonjavam. Nos in brbončice vam bodo hitro povedali, kaj najbolj ustreza vam oziroma vašemu otroku.