

## SADNA SOLATA

»Če ima šimpanz 99,4 odstotka enakih genov kakor človek, lahko logično domnevamo, da naj bi bila tudi človekova prehrana 99,4-odstotno podobna njegovi. Po ugotovitvah Jane Goodall, najslavnejše raziskovalke šimpanzov na svetu, uživajo ta bitja od vse hrane kar **25 do 50 odstotkov zelenja**, 2 do 7 odstotkov njihove hrane sestavljajo strženi in lubje (stržen je notranji, bolj vlaknasti del rastlin). Marca ali aprila, ko cvetijo drevesa, jedo šimpanzi cvetove, ti takrat sestavljajo do 10 odstotkov vse njihove prehrane. Šimpanzi ne jedo veliko oreščkov, v njihovi prehrani je le do 5 odstotkov semen. Zlasti novembra pa zaužijejo manjšo količino žuželk in celo drobnih živali. Goodall pravi, da ta vir prehrane ni stalen in je zanemarljiv, ker lahko mesece in mesece ne zaužijejo nobene živali, in jim to prav nič ne škoduje.«<sup>1</sup> **Glavna sestavina njihove prehrane (50 odstotkov) pa predstavlja sadje.**

Glede na to lahko ugotovimo, da je v naši prehrani veliko premalo sadja in zelenjave. Če je to res, se lahko prepričamo sami. »Opazovanje je temelj vsake znanosti. Ti in jaz, vsak na tem planetu ima pravico opazovati in na podlagi tega sklepati, pa če je znanstvenik ali ne. Naše osebno raziskovanje nam omogoča, da obvladujemo svoje življenje. Ni statističnih podatkov, ki bi lahko nadomestili človekove lastne izkušnje.«<sup>2</sup> Poskusimo en teden uživati veliko sadja in zelenjave ter opazovati svoje počutje. Tako bomo lahko sami ugotovili, katera hrana je za nas najbolj zdrava in se po njej odlično počutimo. Eden od načinov, kako v svojo prehrano vključiti več sadja, je tudi priprava okusne sadne solate. Ta se običajno sestoji iz različnega sezonskega sadja. V zimski polovici leta bo sestava sadne solate približno takšna, kot jo predstavljamo v nadaljevanju. Za vso sadje, še posebno pa za agrume (pomaranče, mandarine, limone), je zelo pomembno, da so ekološke pridelave. Samo pri takšni pridelavi namreč uporaba pesticidov, gensko spremenjenih organizmov in drugih škodljivih kemičnih sredstev ni dovoljena. Priprava sadne solate je zelo preprosta, zato jo lahko samostojno pripravijo tudi otroci.

### Potrebujemo:

- jabolka
- pomaranče ali mandarine
- kivi
- banano
- sok (polovice) limone
- žlico (kokosovega ali vaniljevega) sladkorja
- pest rozin ali štiri datlje

Količino prilagodimo glede na število oseb.



<sup>1</sup> Victoria Boutenko, Zeleno za življenje, Ljubljana, založba Aura, 2013, str. 29-30.

<sup>2</sup> Victoria Boutenko, 2013, str. 15.

## Postopek:

Vso sadje najprej temeljito operemo, nato pa razrežemo na manjše koščke, ki jih stresemo v večjo skledo.

- Jabolka razpolovimo in jim odstranimo predel s pečkami ter jih narežemo na manjše koščke.
- Banano olupimo in jo narežemo na kolobarje ali polovične kolobarje.
- Kivi olupimo in ga narežemo na drobne koščke.
- Pomarančo olupimo in jo razdelimo na posamezne krlje, ki jih prepolovimo.
- Rozine samo operemo in dodamo sadni solati. Če bomo uporabili datlje, jih razrežemo na manjše koščke.



Razrezano sadje prelijemo s sokom limone. Vse skupaj dobro premešamo in sladkamo s kokosovim ali vaniljevim sladkorjem.

Sadno solato lahko postrežemo v večji skledi ali pa jo razporedimo v manjše skodelice.

Dober tek!

Recept: Vilma Vrtačnik Merčun