



Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano, Ministrstvo za okoljevarstvo, znanost in šport, Ministrstvo za zdravje, Ministrstvo za kulturo, Ministrstvo za okolje in prostor, Čebelarstva zveza Slovenije, Zavod RS za kakovost, Kmetijsko gozdarska zbornica Slovenije, Agencija Republike Slovenije za kmetijske tige in razvoj področja, GZS-Zbornica kmetijskih in živalskih pridelav, Zveza sadjarskih družin Slovenije, Nacionalni inštitut za javno zdravje, Zdravna zveza Slovenije ter Odrno-poseljstvena zbornica Slovenije obeliskujemo ta dan s vseslovenskim projektom Tradicionalni slovenski zajtrk v vrtcih in šolah.

**DÖBER TEK**  
Slovenija  
Nacionalni program o prehrani in zdravju  
dopolnilno do oktobra 2020



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA KMETIJSTVO,  
GOZDARSTVO IN PREHRANO

Spremljajte nas tudi na:  [www.tradicionalnizajtrk.si](http://www.tradicionalnizajtrk.si) in [www.nasasuperslovenija.si](http://www.nasasuperslovenija.si)

Fotografiranje so nam omogočili na turistični kmetiji Pri Kovarčiku, Planica 9, 2313 Fram

Fotograf: Tomo Jazencnik

## ZAJTRK ZA BOLJSI SPOMIN 🖱️

Pozitivni učinki na zdravje se pokažejo že pri rednem uživanju zajtrka štiri- do petkrat na teden: izboljša se kakovost in poveča količina dnevno zaužite hrane, zmanjša pa se tveganje pomanjkanja nekaterih vitaminov in mineralov.

Tako kot telo tudi možgani za svoje delo potrebujejo energijo. Z zajtrkovanjem se izboljšata pozornost in spomin ter s tem zmožnost logičnega sklepanja ter reševanja kompleksnih nalog. Z rednim uživanjem zajtrka tudi lažje vzdržujemo priporočeno telesno težo. Vsi omenjeni učinki so seveda odvisni tudi od količine in vrste živil, ki zajtrk sestavljajo.



Ob ponarodelosti pregovora “Jabolko na dan odžene zdravnika stran!” je najbrž marsikdo prepričan, da gre kar za našo avtohtono slovensko modrost. A v resnici ni tako. Zdravilna moč tega nenadomestljivega sadeža je bila namreč vedno tako očitna, da so jo prav z omenjenim rekom *zabeležili* že v času antike.

Pravzaprav so regenerativne moči jabolka poznali že stari Egipčani, ki so jablane z veliko vnemo sadili vzdolž reke Nil. Po ostali Evropi so se različne vrste potem najbolj razširile v času rimljanskih osvajalskih pohodov, pomembno vlogo pri širitvi so imela tudi germanska in slovanska plemena. Če izhajamo iz ugotovitev vrlega Janeza Vajkarda Valvazorja, smo na prelomu v novi vek na naših tleh poznali že več sto sort jabolk. Več sto sort se morda sicer sliši veliko, a v svetovnem merilu jih je znanih več kot deset tisoč!

## **Vitamini**

Kako na tako omejenem prostoru sploh popisati vse koristi, ki jih rednemu uživalcu omogoča to čudo stvarstva? Vseh prav gotovo ne bomo mogli navesti, zato se bomo osredotočili zgolj na tiste najkonkretnejše.

Za začetek: jabolka so bogato skladišče mineralov, vitaminov in drugih življenjsko nujnih snovi. Vsebujejo vitamin A, vitamine skupine B (B1, B2, B3, B5 in B6) in vitamin C. Med rudninskimi snovmi je v jabolku največ kalija, ki mu sledijo natrij, kalcij, magnezij, železo, baker, mangan, fosfor, bor, silicij in jod. Jabolka so za nameček tudi še kako dobrodošel vir različnih antioksidantov, zlasti fenolnih spojin, karotenoidov in flavonoidov.

Če to vse seštejemo, hitro pridemo do ugotovitve, da gre za pravo malo zdravilno bombo. A pozor: nekateri med nami smo malce razvajeni in si jabolka pred zaužitjem radi olupimo, saj nam jabolčna lupina ne gre tako v slast. Težava je v tem, da je prav v njej daleč največ vitamina C, in sicer tik pod površjem lupine, kjer ga je kar šestkrat več kot v mesu jabolka. V njej je tudi največ (več kot dve tretjini!) vlaknin, in tam so tudi skoraj vsi antioksidanti.

### **Za hujšanje in za dober spomin**

Raziskave kažejo, da z zaužitjem dveh jabolk na dan za kar štirinajst odstotkov zmanjšamo tveganje za srčna obolenja. Znanstveniki so ugotovili, da flavonoidi iz jabolk preprečujejo razvoj rakavih celic. Neka britanska raziskava je celo razkrila, da so ženske hitreje hujšale, če so pojedle po tri jabolka na dan. Za celosten uvid v čudežni potencial domačega jabolka so ključna tudi dognanja, da antioksidanti v njem preprečujejo oksidacijske poškodbe možganov in posledično tako postopno izgubo spomina kot tudi pešanje možganskih sposobnosti. Dodajmo še, da so jabolka izredno dobra za sladkorne bolnike. Znanstveno je bilo namreč potrjeno, da jabolčne vlaknine zavirajo nihanje sladkorja v krvi.

Jabolka ob tem močno vplivajo na prebavo in tudi presnovo. Ljudska modrost že dolgo ve, da pomagajo proti zaprtju in driski. Pektini v njih vežejo nase strupene kovine, na primer živo srebro in svinec, da jih črevesje lahko hitro odstrani iz telesa. Čreslovina in tartarinska kislina pa zavirata razvoj patogenih mikroorganizmov ter pospešujeta zdravljenje

bolezni. Pri rednem uživanju jabolk se že v dveh mesecih zniža raven škodljivega holesterola v krvi.

Seznam zdravilnih učinkov z vsem tem ni še niti približno izčrpan. Jabolka kot bogat vir kalija in drugih mineralov uravnavajo vodni režim v telesu, razbremenjujejo srce in ožilje, zmanjšujejo pritisk ter čistijo ledvice in razmaščujejo jetra. Ob tem blažijo revmatične težave sklepov, putiko in odstranjujejo sečne kamne. Zaradi taninske kisline so učinkovito orodje proti virusu herpesa. Rahlo popečena ali kuhana jabolka so tudi učinkovito zdravilo proti tesnobi in za boljše spanje.

## **Zdravilni kis**

Sveži sadeži seveda niso edini način zdravega uživanja blagodatni jabolka. Med izjemno koristna živila sodi tudi jabolčni kis, ki je mnogim zaprisežencem zdravemu življenju prej zdravilo kot živilo.

K čemu vse pripomore jabolčni kis? Zaradi svojega protibakterijskega učinkovanja uniči marsikateri škodljivi mikroorganizem v našem telesu, poleg tega znižuje pH v želodcu in pripomore k uravnoteženi prebavi maščob. Njegova razkuževalna funkcija je zaradi razbremenitvenih učinkov še posebej dobra za ledvice, mehur in sečevod, ugodno pa deluje tudi na črevesje, saj spodbuja izločanje prebavnih encimov in s tem dejavnost črevesja ter pospeši izločanje gnilobnih ostankov iz telesa. Pri tem so posebej koristni vsi tanini v kis; limonina kislina pa podpira sprejem oziroma absorpcijo kalcija, zato pomaga preprečevati osteoporozo. Ocetna kislina v jabolčnem kis pospeši celične presnovne procese, torej viša dejavnost in zmogljivost celic, obenem pa nam pomaga tudi do večjega izkoristka železa, več rdečih krvničk in več energije.



**Vonj sveže pečenega kruha, ki se omamno razprostira po celem prostoru, čvrsta hrustljava skorjica in nežna, mehka sredica ne dopuščajo čakanja, da bi se kruh do konca ohladil. Če je ta opis obudil vse vaše čute in vam prinesel najlepše spomine, potem veste, o čem govorimo. Ni ga čez domač kruh. Štejemo ga med osnovna živila. Pripravljen je iz testa, ki vključuje izbrano vrsto moke, vodo in vzhajalno sredstvo – najpogosteje kvas. Testu za kruh dodamo tudi sol, včasih pa še različne začimbe, semena ali druge dodatke, kot so na primer čebula, ocvirki in še bi lahko naštevali.**

Nekoč je bil kruh sestavni del vsakega obroka, saj je zaradi strukture pripomogel k ustreznemu vnosu hranil, večina gospodinj pa je testo zamesila in spekla doma. Ob običajnih dneh so pekle hlebce, za praznike pa so postregle s posebnimi pletenicami. In še danes velja, da krušna peč doda še poseben okus.

Danes kruh potrošniki najpogosteje kupimo v trgovini ali pekarni, kjer mojstrsko oblikujejo različne oblike za različne priložnosti. A najboljši je tisti kruh, ki ga spečemo doma.

## Zanimivosti

V slovarju slovenskega knjižnega jezika kruh nosi tudi veliko pomenov:

To delo je njegov kruh / *s tem delom si služi za življenje;*

Iz te moke ne bo kruha / *prizadevanje se ne bo uresničilo, ne bo dalo pričakovanega rezultata;*

V življenju je večkrat kruha stradal / *živel v pomanjkanju;*

Še vedno mu oče reže kruh / *daje sredstva za življenje;*

Človek ne živi samo od kruha / *človeka ne zadovoljijo samo materialne dobrine;*

Živeti ob kruhu in vodi / *zelo slabo, v pomanjkanju;*

Vsi otroci so že pri kruhu / *so odrasli in zaposleni;*

Biti pri lahkem kruhu / *imeti ne naporno in dobro plačano službo;*

Iti s trebuhom za kruhom / *iskati zaslužek zunaj domačega kraja, domovine;*

Jesti bel(i), črn(i) kruh / *živeti v izobilju, pomanjkanju;*

(Belega) kruha je pijan, sit / *zaradi izobilja je objesten, predrzen;*

Sprl se je z (belim) kruhom / *zavrnil je donosen položaj, službo;*

Trpljenje je moj vsakdanji kruh / *trpljenja, hudega sem navajen;*

Njegov kruh je bil grenek / *preživljal se je s težkim, neprijetnim delom;*

Za lenuha ni kruha / *len človek ne more pričakovati materialnih dobrin;*

Zarečenega kruha se največ poje / *prenagljene izjave, sodbe mora človek dostikrat preklicati, spremeniti;*

Kdor zgodaj vstaja, mu kruha ostaja / *kdor je delaven, prizadeven, dobro živi.*