

## VITAMINI NAMESTO KLOBAS IN KRUHA

**DARIO CORTESE**

Kot vemo, na hribovski turi skorajda ne gre brez klobase in kruha. Hrana za v gore mora biti močna, saj rabimo moč za napore, ki nas čakajo na turi. Toda v zadnjem času se tudi med priporočila o prehrani v gorah vrva danes zelo popularna beseda »lahko«. Tako naj bi namesto klobas, drugega mesa in veliko beljakovin jedli predvsem polnovredne ogljikove hidrate v podobi kosmičev in polnozrnatih vrst kruha ter poleg teh še dovolj zelenjave, svežega in suhega sadja. »Pa kaj še!« si bo ob tem mislil marsikateri izkušen hribovec. »Taka hrana me že ne bo držala pokonci.« To je res, ker je njegov organizem preslab.

### ZAJCI V GORAH

Splošno prepričanje, da je potrebno jesti beljakovine za moč, je povsem zgrešeno in je nekaj podobnega, kot Popaj, špinaca in železo. Meso za človeka sploh ni prav kakovostna hrana, ker organizem preveč obremeni in s proizvodi razgradnje, med katerimi je sečna kislina odgovorna za številne revmatske in artritčne težave. Poleg tega je dnevna potreba po beljakovinah zelo majhna — uradna priporočila govorijo o 50 do 60 gramih beljakovin na dan, toda če so te visoko kakovostne, jih telo potrebuje le približno pol toliko. Dejstvo je, da je najbolj kakovostna hrana le tista v naravnem stanju, torej nepredelana na kakršenkoli način, niti ne obdelana s toploto. Ali naj potemtakem niti kruh niti makaroni ali riž ne bi bili dobri? Povsem res, kajti bela pšenična moka je prav tako »odgovorna« za številne revmatske težave in ima poleg tega to slabo lastnost, da povzroča nabiranje sluzi v organizmu; tudi polnozrnata pšenična moka je le malo boljša.

Kaj torej ostane? Edina nepredelana hrana na vsem širnem svetu je le sveže sadje, nepraženi oreški in zelenjava. Ali naj bi na naporih hribovskih turah le grizljali zelenjavo kot zajci ter nosili s seboj pol nahrbtnika sadja? Saj je nemogoče, da bi telo učinkovito delovalo ob tako »vodeni« prehrani! Zdi se, da bi še posebno ob naporih takoj zlezlo skupaj...

Take in podobne misli in vprašanja so se mi pletla po glavi, ko sem se srečal z načinom prehranjevanja in zdravega življenja, ki je v svetu znan kot higienizem. Poleg pretežno presne hrane priporoča veliko gibanja na soncu in svežem zraku, dovolj počitka ter odsvetuje uživanje kakršnihkoli poživil in alkohola, sladkorja, soli in ostrih začimb. Kaj lepšega torej — gore itak pomenijo gibanje, sonce in zrak, brez piva in kave bo že šlo, ampak da bi jedel samo sadje, zelenjavo in oreške in se ob taki hrani preganjal po gorah kot prej?

Nekaj časa sem potreboval, da sem »ujel« pravo razmerje in vrste sadja in zelenjave — in potem me je odneslo. Nazadnje sem lahko tako dirkal po gorah, ko

me je še gnala navidez neuničljiva energija najstniških let. Ampak saj ni smisel v hitri hoji, ki sem jo bil med tem že povsem pozabil, temveč v enkratnem občutku lastnega telesa, v katerem vse deluje kot dobro namazano. Noben klanec ni predolg ali prestrem, da bi ga ne mogel zdelati z lahkoto in nekajkrat sem se moral počeno držati nazaj, ker bi sicer samo hodil in hodil. Sveže sadje in zelenjava imata to čudovito lastnost, da je to izredno lahko prebavljiva hrana, bogata z vitamini in rudninskimi snovmi, ki jih je v predelanih živilih manj ali jih sploh ni. Pri presni prehrani dajejo energijo pretežno enostavni sladkorji, ki so v sadju, kot »gradbena« hrana za organizem pa so odlični sveži zelenjavni sokovi, zelenjava in majhne količine oreškov. Vsa hranila iz sadja in zelenjave so primernejša tudi zaradi velikih količin vode, ki jo vsebujejo in ki aktivno sodeluje v prebavi in drugih telesnih procesih, ne da bi telo obremenjevala z odvečnimi količinami kalcija in drugih mineralov.

Presna prehrana je po svoji naravi hladilna, kar je v našem podnebjju na prvi pogled neugodna lastnost. Toda njen hladilni učinek na telo se zlahka kompenzira z gibanjem in zato tako prehranjevanje v hladnem letnem času dobesedno zahteva gibanje. Kljub temu je sadna malica na turi sredi mrzle zime lahko hudo hladna izkušnja, zato je za ugodno počutje pri hribolazništvu ob presni prehrani potrebno upoštevati letni čas oziroma zunanjo temperaturo in vrsto sadja oziroma druge presne hrane.

Vse južno sadje vključno s pomarančami in bananami in sadje z veliko vode hladi bolj kot druge vrste sadja. Zato ga je na turi v hladnem vremenu dobro uživati v toplem zavetju ali nekaj banan pospraviti kar mimogrede brez daljšega postanka. Škoda je namreč, da bi se bananam odpovedali, ker so odlična hrana za hojo in pri fizičnih naporih sploh. Telesu dovajajo najčistejšo energijo in po zaužitju nekaj banan me vedno kar odnese naprej.

### NAHRBTNIK, POLN HRANE

V hladnem vremenu se dobro obnese tudi kombinacija zelenjave in oreškov ali pa uživanje svežega in suhega sadja oziroma samo prej namočenega suhega sadja. Za hojo so odlične suhe fige, dateljini in suhe banane; slednje je najbolje in najceneje posušiti kar doma na peči ali radiatorju.

Ker pretežno sadna prehrana še posebno ob telesnih naporih telesu ne dovaja dovolj rudninskih snovi, je za učinkovito presno športno prehrano ključnega pomena uživanje svežih zelenjavnih sokov, predvsem korenčkovega soka. Pri tem ne gre za majhne količine, tako da dva ali tri litre dnevno ni pretirana količina. Treba je namreč vedeti, da brez svežega zelenjavnega soka, zelenjave in oreškov presna prehrana ne zadovoljuje

vseh potreb organizma po hranilih in izključno sadna prehrana lahko povzroči več preglavic kot koristi. Sadju deluje čistilno, zelenjava in zelenjavni sokovi pa gradijo zdravo telo.

Prav — ampak kako potem ob taki prehrani izgleda večdnevna tura? Saj bi zanjo potrebovali dopolnilni nahrbtnik! Pa vendarle gre. Več suhega sadja, več oreškov in izkoriščanje vseh posebnih možnosti, kot je, na primer, tovarna žičnica na Komno. Potem tudi nekajdnevna smuka ob presni hrani ni prav nič težka — čeprav se po njej še kako priležejo izdatne količine svežih zelenjavnih sokov.

Skratka, stvar deluje. Še vedno sem tukaj in prepričan sem, da še kar nekaj časa bom. Nisem ne prvi, ne zadnji, ki pogreva sicer že toplo vodo, saj so higienistična

izhodišča stara že več kot sto let, toda radikalen poseg v prehrano in njegov učinek očitno vsakogar tako navduši, da ne more biti tiho.

Kdor želi izvedeti več o presni prehrani, lahko seže po naslednjih knjigah v slovenščini, ki jih je izdala založba Aura:

- **Helmut Wandmaker:** Hočeš biti zdrav? Proč s kuhinjskim loncem! (Knjiga ni najboljša predstavitev presne prehrane, ker je zelo radikalna, vendar je za začetno informacijo dovolj);

- **Norman Walker:** Sveži zelenjavni in sadni sokovi;

- **Bob Owen:** Ozdravitev neozdravljenega.

Poleg tega v Ljubljani deluje Društvo privržencev presne prehrane. Informacije o njem so dosegljive na telefonu (061) 13 20 241 int. 489 vsak četrtek od 16. do 18. ure.

V POLJČAH JE BILO POSVETOVANJE »GORE IN VARNOST«

## NESREČA NIZOZEMSKIH PLANINCEV

### LUKA KARNIČAR

*Ob 85-letnici Gorske reševalne službe Slovenije je bilo letošnjega 12. aprila v Poljčah na Gorenjskem posvetovanje »Gore in varnost«, ki ga je pripravila GRS. Na letošnjem posvetu sta bili dve težiščni temi, in sicer Vpliv vremena na nastanek nesreč v gorah in Kako (še) skrajšati odzivni čas GRS. Vsaj dve predavanji sta zanimivi in poučni za najširši krog planinskih obiskovalcev, zato smo avtorja prosili, naj ju pripravita za objavo v Planinskem vestniku. Oba sta ustregla uredniški želji. Nesrečo v Triglavskem pogorju smo opisali še iz zornega kota prvih, ki so nesrečnima gornikoma prišli na pomoč. (Op. ur.)*

\*\*\*

Dne 24. julija 1986 se je iz Češke koče (1545 m) odpravila skupina nizozemskih planincev, v kateri so bili trije člani družine **Vis**, in sicer oče **Klaas**, 57, mati **Lamberta**, 53, in hči **Anja**, 22, oče **Jan Grit**, 53, in njegov sin **Rudi**, 22, ter **Hendrik Kampman**, 22, in **Klaasje Lensen**, 19. Ta dan so se nameravali povzpeti na Grintovec in Kočno ter se vrniti nazaj v Češko kočo.

### KAKO JE POTEKALA TURA

Skupina se je okoli 7. ure podala iz Češke koče, kjer so prespali in kamor so se nameravali tudi vrniti.

Po poti na Mlinarsko sedlo so napredovali nekoliko počasneje od časov, ki so napisani v vodnikih in na kažiputih. Vendar to ni bilo nič posebnega, saj je bilo vreme lepo, nevihte pa so bile napovedane za popoldne oziroma proti večeru. Preko Mlinarskega sedla je skupina (vsi skupaj) prispela na vrh Grintovca nekaj čez 12. uro. Na vrhu so se zelo dolgo zadržali. Nazadnje so bili z njimi v pogovoru planinci iz Zemuna. Ker so vedeli za vremensko napoved in ker se je nad Julijci »basalo«, so Nizozemce nagovarjali, da bi šli skupaj z njimi proti Cojzovi koči. Ti se za to niso ogreli, saj so imeli »vse« v Češki koči in na Jezerskem.

Skupina vseh sedmih je zelo počasi napredovala (najstarejša dva moška sta bila v zelo slabi kondiciji, kar so kasneje povedali rešeni) proti Dolški škrbini in proti Kočni. Okrog četrte ure popoldne je z veliko naglico prišlo do res močnega vremenskega preobrata. Prej omenjeni planinci iz Zemuna so bili — preden se je razbesnela nevihta — že več kot uro v Cojzovi koči.

Ker so Nizozemci očitno spregledali možnost za nadaljevanje po poti v Dolca, so pač nadaljevali v svoji željeni smeri.

Omeniti velja, da se kljub nevihti, strelam, sodri in kasneje sneženju niso oblekli. Sicer so bili zelo primerno oblečeni in opremljeni in tudi v nahrbtnikih so imeli vsi potrebno opremo.

Sredi besnečega neurja so se odločili, da bodo sestopali vsak svojim sposobnostim primerno. Tako sta odšla mlado dekle **Klaasje Lensen** in mlad fant **Rudi Grit** naprej, kot družina so ostali skupaj **Visovi**, zadaj pa sta hodila **Jan Grit**, ki ga je že na začetku nevihte tako prizadelo, da ni mogel govoriti, in mladi **Hendrik Kampman**.

Kaj se je dogajalo s slednjima, bo ostalo za vedno skrivnost. V skupini družine **Visovih** pa je najprej onemogel oče (hči je govorila tudi o slepoti) in vsi trije družinski člani skupaj so se ustavili ter na zelo izpostavljenem delu poti čakali: neoblečeni — razen hčere —, nezavarovani in niti stisnjeni skupaj na kolikor toliko primernem kraju. Prva dva, ki sta hodila najbolje, sta porabila za pot, kjer so se ločili, pa do Češke koče trikrat toliko časa, kot ga porabimo običajno. Pot je bila ledena in zasnežena do roba Zgornjih Ravni. V kočii sta prišla malo pred deveto uro zvečer.

Čeprav v koči (fant je bil popolnoma izčrpan in ni bil sposoben pogovora, govorilo je le dekle) nista zahtevala takojšnje pomoči, ampak sta rekla, da ostali prihajajo zadaj, je oskrbnik **Andrej Karničar** takoj sprožil reševalno akcijo.