

Kakšen sendvič naj nesemo v hribe?

✍️ Nada Rotovnik Kozjek

Urednik Planinskega vestnika mi je nedavno poslal pismo, v katerem me je povabil k seriji zapisov o prehrani in hribih.

Povabilu se je bilo kljub čvrtemu sklepu, da ne sprejemam nobenega dodatnega dela, skoraj nemogoče upreti. Ob pismu se je pred menoj namreč zavrtel film, ki je vseboval posnetke večjega dela mojega življenja.

Pojavili so se utrinki iz zgodnjih otroških let, ko je ata nama z bratom pripravljala hrano za naše prve naskoke v velike hribe. »Sendviče« iz črnega koroškega kruha, namazanega z medom, z maslom ali brez, smo jedli na vrhu Košenjaka, Uršlje gore, Pece in končno smo se jih lotili tudi na vrhu Triglava. Zelo redko je med rezine kruha zašla kakšna salama. Ata je imel očitno prirojen občutek za to, da v hribih potrebujemo predvsem lahko dostopno energijo. Energetske zaloge smo obvezno dopolnili še s sladkim čajem iz čutare. Čaj je bil vedno topel, tako kot so topli moji spomini na te čase.

VLADO

Naslednji, ki je skrbel za mojo prehrano v hribih, je bil brat Vlado. On je imel do hrane že bolj »hiter« pristop. Po navadi sva kar spotoma kupila nekaj žemelj pa kakšno marmelado ali pašteto in sok. Ne glede na to, da je bila izbira precej enolična, se po navadi nisem pritoževala. Ker se pač nisem utegnila. Njegov tempo v hrib je bil zame zmeraj (pre)hiter, plezarija pa pretežka. Če sem dogodivščino nekako preživela, sem od izčrpanosti pojedla vse, kar mi je ponudil, in zelo hitro zaspala. Imel je namreč veliko veselje s spanjem na kraju dogodka. Zlasti pod zvezdami in v spalki na armafleksu. Šotor je postavil le v hudem mrazu. Najin jedilnik se je nekoliko spremenil le, kadar sva se odpravila v plezališča. Tam je celo skuhal kakšen čaj, juho ali jajca. Nikoli ne bom pozabila sendviča, ki si ga je nekoč pripravil v Ospu. Med dve rezini kruha je stlačil: marmelado, pašteto, jajca, majonezo, kečap in še kaj. In vse to tudi pojedel. Ker se v želodcu itak vse zmeša. Za tiste, ki jih zanima, lahko povem, da ni bruhal in da me je naslednji dan spet preganjal po osapski steni.

PRVI SAMOSTOJNI KORAKI

Ko sem se nekoliko skobacala iz družinskega hribovstva, sem spoznala tudi druge vrste prehrane v hribih. Ugotovila sem, da ljudje v hribih jedo vse mogoče: pravzaprav ni bilo velike razlike med hribovsko in dolinsko hrano. Poglavitni ločitveni dejavnik je bil predvsem ta, koliko nekdo zmore nesti na hrbtu in kako pomembna mu je hrana v hribih. Nekateri so bili že bolj napredni in so se zavedali, da mora biti hrana za hribovske napore kalorična in pogosta oblika tega živila je bila slanina. Da ne omenjam klobas in celo potice.

Našli so se tudi takšni, ki so prisegali predvsem na jabolčne krljce.

Sama sem se nekako navadila na sir in si poti v hribe brez njega sploh nisem mogla zamisliti. Pravzaprav se iz teh let ne spomnim, da bi v hribih jedla kaj drugega kot sir in mogoče kakšno jabolko. Šele grenka izkušnja nekega vročega poletja z dehidracijo v Kamiških je nekoliko spremenila razmerje med vodo in sirom v mojem nahrbtniku v prid tekočine.

PAVLE

Sir je pravzaprav ukinil šele Pavle. Kot alpinist z neizmernimi izkušnjami v primerjavi z mojimi mi je hitro uredil hribovski jedilnik. Svoje mesto v jedilniku je dobilo celo pivo, kar me je sicer malce začudilo. Do takrat sem bila namreč navajena, da je v hribih nujna dezinfekcija z nečim žganim. Če ni drugega, je bilo treba popiti vsaj čaj z rumom ali žganjem. Pavletu pa se je zvečer v bivaku mnogo bolj prilegel izvleček hmelja z vitamini B-skupine, ki so pomebni za mišice. Vsaj tako mi je razložil.

Tako so se v moje hribovskem jedilniku ponovno pojavile žemljice, marmelada in pašteta. Pa kakšna rezina klobase in kos pečenega piščanca. Skoraj nikoli ni manjkala tudi kakšen paradiznik ali paprika. Zaradi vitaminov, seveda.

Večina hrane je bila dobra, le na pasulj v hribih se nisem mogla navaditi. Prepričal me ni niti Pavletov argument, da je pasulj najboljše hrano v višinskih taborih v Himalaji. Po njem naj bi alpinist visoko v hribih dobil resnično moč. Ob tem je le redko pozabil omeniti, da so jim sicer na legendarnih jugo-

slovanskih alpinističnih ekspedicijah sponzorji prispevali tudi hrano v praških, a so jih zaradi neokusnosti raje odvrgli kakor zaužili. Verjetno se mu je pozneje, ko je ob »praškasti« hrani osvojil nekaj svojih najbolj uglednih vrhov, ob teh spominih malce kolcalo.

Postopoma pa sem se začela z zakonitosti delovanja človeškega telesa na višini in pri telesnem naporu bolj nadrobno spoznavati sama. Ta spoznanja so mi počasi vzbujala dvom v moj hribovski in športni jedilnik. Posegala so namreč tudi na področja športne prehrane. Tako sem se počasi otresla neposrednega »moškega« vpliva na mojo prehrano. Ker so imeli novi prehranski »pristopi« tudi praktični uspeh, jih je začel uporabljati tudi Pavle. Kljub komentarjem, polnim dvoma, so se načela športne prehrane izkazala za zelo uspešne tudi pri plezanju. Kjerkoli: v skali, po ledu, v plezališčih in v visokih gorah. Tudi najvišjih. Segli so celo do Everesta. To z Everestom ni niti tako ne navadno, če se malce ozremo po znanstvenih odkritjih, ko so raziskovali, kako deluje človeško telo in njegova presnova na višini. Temeljni raziskavi s tega področja se namreč imenujeta Everest 1 in Everest 2.

Učna doba spoznavanja in uvajanja športne prehrane v hribe, še bolj pa kombiniranja načel zdrave uravnotežene prehrane s športno prehrano, je bila dolga, a neverjetno zanimiva in na trenutke celo vznemirljiva.

Veliko se je dogajalo že v naši kuhinji, še več pa na športnem področju. Pavle je v visokih hribih ugotovil, da imajo geli enak učinek, kakor sem sama ugotovila na triatlonskih ironman. Čisto navaden sladkor je tisti, ki nam odločilno povrne voljo in energijo ter zavaruje nas in naše zdravje. Verjetno pa bi se do vseh teh spoznaj dokopala drugače ali pa celo ne, če mi ne bi bilo dana preživetni dela življenja s tako izjemnim športnikom, ki je znal v praksi potrditi znanstvena odkritja športne medicine.

Zato naj bodo ti zapisi o prehrani v hribih tudi spomin nanj. Pa tudi na ata in pokojnega brata Vlada, ki sta mi podarila svojo ljubezen do hribov. ◻

Naslednjič:

Abeceda prehrane