

Prazna vreča ne stoji pokonci

Mateja Pate,
Zdenka Mihelič



Prehrana v gorah nekoč in danes

Naši predniki so se že davno, preden je svet zajela poplava različnih prehranskih nasvetov, načel in usmeritev, zavedali, da je hrana na hribovskih turah pomembna. Skladno z razvojem različnih strok in z novimi spoznanji so se priporočila glede prehrane v gorah tekom let seveda spreminjala, kar je imelo slej ko prej vpliv tudi na vsebino nahrbtnikov, kot je lepo razvidno iz zapisov, objavljenih v starejših številkah *Planinskega vestnika*, katerih vsebino bomo na kratko preleteli za uvod.

Nasveti iz preteklosti

Pretežak nahrbtnik je že od nekdaj planinčeva nadloga, zato prvi zapis¹ o prehrani v gorah svetuje zlato pravilo: "Ne jemlji preveč s seboj!" Za ture po markiranih poteh, ob katerih stojijo kočice, naj bi zadostoval kos kruha, za bolj odročne kraje pa je potrebna preskrba "z jestvinami, ki imajo veliko redilnih snovi v sebi in ne delajo žeje. Prekajena slanina, pečenka, jajca in surovo maslo, vse to te bo kaj krepčalo. Izmed tega si izberi, kar ti najbolj ugaja". S tekočino so še posebej radi varčevali, saj je veljalo, da bolj kot piješ, bolj si žejen. Košček kruha, namočenega v mrzlo studenčnico, ali

kepica čistega snega ter sladkorčki in čokoladica (proti "žeji v grlu") so menda učinkovito gasili žejo na turah. "S praznim želodcem pa nikamor, in naj je v njem najslajša jed! V prazen želodec se med dihanjem nabere zrak (zlasti višinski!), ki pohladi vse telo, da postaneš čmeren in malodušen," svetuje avtor prvega obširnejšega sestavka² o prehrani planinca leta 1930. Hudomušnemu uvodu o gostih, ki jih sprejema planinčev želodec, ter konkretnim priporočilom glede izbora jedi in pijače pa kot neka-kšen bonus sledi še protikapitalistični manifest, ki je zelo aktualen tudi v današnjih časih ...

"Planinci so radi konservativni, take pa brez klobase, mesnin in slanine ne spraviš na pot." (*Planinski vestnik*, 1973)

Foto: Zdenka Mihelič

Sredi preteklega stoletja se začnejo pojavljati zapisi o prehrani na ekspedicijah,³ objavljen pa je tudi prvi bolj strokovno obarvan članek,⁴ ki omenja zdravilno silo hrane, t. i. "kemično energijo hrane", ki jo premorejo samo rastline. Med drugim omeni športne uspehe ob izključno vegetarijanski prehrani, prvič pa postavi vprašanje, ali ni morda izčrpanost v gorah povezana z neprimerno prehrano. Čez desetletje v uvodu strokovnega članka,⁵ ki ob nekaj konkretnih nasvetih za sestavo obrokov v gorah sicer govori predvsem o fiziološkem dogajanju v organizmu med naporom, lahko preberemo prav to: "Marsikateri nesreči, ki jo pripisujemo utrujenosti, neizurjenosti ali ohladitvi, botruje v resnici nepravilna prehrana."

V sedemdesetih letih pridejo na spored energetske ploščice,⁶ ki so vse bolj

³ *Planinski vestnik*, 1955, št. 9, str. 485.

⁴ *Planinski vestnik*, 1955, št. 11, str. 575-578.

⁵ *Planinski vestnik*, 1965, št. 1, str. 25-29.

⁶ *Planinski vestnik*, 1973, št. 8, str. 429-430.

¹ *Planinski vestnik*, 1908, št. 6-7, str. 102-104.

² *Planinski vestnik*, 1931, št. 6, str. 133-137.



dostopne planincem, a uvajanje novosti zahteva svoj čas. "Planinci so radi konservativni, take pa brez klobase, mesnin in slanine ne spraviš na pot." Kakih deset let pozneje⁷ na svoj račun pridejo tudi vegetarijanci, "za mesojedce vedno tarča posmeha", ko kratka novica povzame izsledke, da razne poškodbe sklepov pri vegetarijancih manj bolijo in da brezmesna prehrana pomaga omiliti znamenja gorske bolezni.

Zadnjo na temo prehrane v gorah v PV je pred petimi leti rekla Nada Rotovnik Kozjek,⁸ ko je bilo govora o hrani za kondicijski trening. Če vas vsaj malo zanima zgodovina, priporočamo natančnejše branje starih zapisov na temo prehrane; nekaj smo jih omenili v tem kratkem pregledu, več pa jih lahko poiščete na naši spletni strani s kazalom *Planinskega vestnika*.

Kaj planinci jedo danes?

Želeli smo pokukati v nahrbtnik modernega gornika, zato smo za sodelovanje poprosili nekaj posameznikov, katerih življenje je prežeto z zahajanjem v gore. Svoje izkušnje glede prehrane so z nami delili alpinistična inštruktorja in vodnika PZS Boris Strmšek in Silvo Babič Morojna, gorska vodnica Tina Di Batista, inštruktor planinske vzgoje Borut Peršolja ter Igor Gruber, ki je prehodil Rdečo pot *Via Alpina* od Monaka do Trsta. Bistvo sicer dokaj obširnih odgovorov naših sogovornikov bi lahko strnili v nekaj skupnih točk.

Večina jih poudarja, da je v gorah pametno jesti tisto, kar imaš najraje, to pa je še zlasti pomembno pri večjih naporih. Večina tudi pazi, da v čim večji meri je svežo, lokalno pridelano, sezonsko, ekološko hrano. Čeprav včasih komu prija tudi kakšna manj zdrava reč ...

"Za dolgotrajne napore včasih vzamem s seboj malo plastenko kokakole, čeprav

je sicer ne pijem, ker je zelo sladka in tudi malo poživi," pravi Tina Di Batista. Kokakola in bonboni, ki jih ima vedno v nahrbtniku za energetsko rezervo, delajo čudeže tudi pri izčrpanih gostih. Igor Gruber pravi, da mu je na Rdeči poti zelo prijala oranžada. "Vse, kar je imelo okus po pomaranči in je bilo sladko. Ko hodiš že več kot 10 ur in nameravaš še malo potegniti, ni boljšega kot pivo in še kakšna sladka pijača."

Kaj jim daje energijo na enodnevnih turah? Po večini poudarjajo pomen dobre priprave na turo, torej, da se izdatno podprejo s hrano in pijačo pred načrtovanim vzponom, nato pa vzdržujejo raven energije s svežim in suhim sadjem, energetskimi ploščicami, oreščki, čokolado. Borut Peršolja je mnenja, da za enodnevno dejavnost v gorah ne potrebujemo dosti več od hranilnega zajtrka. "Priporočam, da se nosi s seboj čim manj hrane, pa dovolj pijače. Prepričan sem, da je kakovost vzpona bolj odvisna od drugih dejavnikov kot od hrane. Za enodnevni vzpon hranimo vsi dovolj zalog moči, motivacije in uskladiščene energije. Če jih ne, tudi vzpon ni pametno dejanje." Zelo zmerno se v gorah prehranjuje tudi Silvo Babič Morojna, ki pa varčuje tudi pri vodi: "Znan sem po tem, da nosim relativno majhen in lahek nahrbtnik. Izdatno pitje pred turo je namenjeno temu, da v gore ne vzamem večjih količin tekočin. Napijem se na koncu ture v koči, v dolini, na poti pri izvirih. Takšnega načina pitja

pa se je treba postopno navaditi in se mu prilagoditi."

Pri večdnevnih aktivnostih v gorah Borut Peršolja priporoča oskrbo v planinskih kočah. "Če ta ni na voljo, pa samooskrbo, ki se začne s prenosnim kuhalnikom, juhami iz vrečk, v katerih se pokuha pest testenin. Za priboljšek pa odlično družbo in lepe razglede." Podobne navade imajo tudi drugi sogovorniki. "Ponudba že pripravljenih obrokov, ki jih le pomešamo z vročo vodo, je pestra, zato vsak lahko najde kaj primernega," pravi Boris Strmšek, ki sicer z veseljem izkoristi kuhinje v kočah, saj meni, da je topel obrok še vedno primernejši od hladnega, pa še lažji nahrbtnik ima na ta račun. Igor Gruber je prišel do ugotovitve, da ko so izredni naporji na sporedu več dni

- 1** Planincem je na voljo kar nekaj slovenske literature o prehrani v gorah. Poglavlja o prehrani recimo vsebujeta učbenika *Planinska šola* in *Alpinistična šola*, izdan pa je bil tudi samostojen učbenik *Prehrana v gorah* (B. Mlač, 2003).
- 2** Lobiji niso od včeraj, temveč od predvčerajšnjim: oglas škofjeloške mlekarske šole v *Planinskem vestniku* leta 1930.
- 3** "Prekajena slanina, pečenka, jajca in surovo maslo, vse to te bo kaj krepčalo." (*Planinski vestnik*, 1908). Na sliki je rōsti, tipična švicarska jed.
Foto: Klemen Gričar
- 4** Prizor za vegane Foto: Zdenka Mihelič

2 Prehrana v planinah. Mlekarska šola v Škofji Loki nam je poslala nastopno priporočilo v objavo:

Najboljša prehrana v planinah je mleko ali mlečni izdelki. Sir je po svoji hranilni vrednosti dvakrat tako izdaten kakor najboljšo meso, presno maslo pa je najboljše prebavljiva in do skrajnosti izkoristljiva tolašča. Sir in maslo vsebujeta vitamine, lecitin in hraniva v taki koncentraciji in v tako lahko prebavljivem svojstvu ko noben drug živež. Tudi se ne pokvarita tako hitro ko meso. Spričo tega sta sir in presno maslo najbolj primerna za prehrano turistom; tudi ne obtežujeta nahrbtnikov. Mleko in mlečni izdelki so slednjič tudi lekovita hrana; kot taka so pri napornih opravilih (sem spada tudi šport) nenadomesljivi. Segajte torej po njih in jih zahtevajte pōvsod!

⁷ *Planinski vestnik*, 1984, št. 2, str. 90.

⁸ *Planinski vestnik*, 2010, št. 4, str. 55.

zapored, je potrebna močna hrana in takrat poseže po hrani, bogati z maščobami. Hkrati pa dodaja: "Vsak posameznik je svet zase. Zdi se mi, da v zadnjem času vlada hiperprodukcija raznih teorij o hrani. Vsak prisega, da je samo njegova prava. Mislim, da pretiravanje v eno ali drugo smer ni zdravo. Treba je poslušati svoje telo, saj samo sporoči, kaj je v danem trenutku potrebuje."

Kaj pa "alternativci"?

Malo pred novim tisočletjem je *Planinski vestnik* objavil "heretičen" članek Daria Corteseja⁹ o presni prehrani v gorah. Avtor, navdahnjen z radikalnim posegom v prehrano in njegovim učinkom, je delil svoje izkušnje prehranjevanja s sadjem, zelenjavo in oreščki na turah poleti in pozimi. Od takrat dalje je bilo v *Planinskem vestniku* relativno malo zapisov o prehrani. V zadnjem času je opaziti naraščajoč trend veganstva tudi med obiskovalci gora, ki pa se ob spremembi prehrane večkrat znajdejo pred vprašanjem, kako novo prehransko prakso prenesti v gore. Kot bomo videli v nadaljevanju, je veliko planinskih koč že prilagodilo jedilnike vegetarijancem, vegani pa utegnejo imeti s tem še nekaj dela. Zbrali smo nekaj njihovih izkušenj s prehrano na turah.

Kostja Makarovič, ki že od malih nog hodi v gore, je vegetarijanec 15 let, pred štirimi leti pa je postal vegan. Pravi, da s ponudbo v kočah v nasprotju s preteklostjo, ko je bilo mogoče dobiti preproste jedi (krompir v oblicah, žgance, polento ...), ne more biti zadovoljen, saj je pozoren tudi na (pre)velike količine olja, sladkorja in soli, tako da na ture jemlje svojo hrano. Zelo vesel bi bil, če bi v ponudbo v kočah vključili naravno sušeno sadje. Njegovi obroki na turah so bili sestavljeni iz suhega sadja, halve, oreščkov, občasno si je privoščil kak sendvič. Kot presnojedec se za enodnevni obisk gora oboroži z dvema kilogramoma sladkega sezonskega sočnega sadja (breskve, kaki, čerimoja, fige, mandarine, pomaranče, hruške, jabolka) in s pol litra vode. Pri večdnevnih pohodih doda še kilogram svežih ali suhih datljev na dan in steblo zelene za dva dni.

Evi Žontar, ki je veganka zadnjih osem let (pred tem je bila nekaj let vegetarijanka) in ki se je s športom in zahajanjem v gore začela ukvarjati šele po spremembi prehrane, se kombinacija veganstva in zahajanja v gore ne zdi



preveč komplicirana. "Veganstvo ni nič bolj zapleteno kot vsejedstvo. Večino krajših tur opravim brez velikega vnosa hrane in se takrat počutim najbolje. Kdor ima potrebo po več hrane, pa lahko klasično malico preprosto zamenja z vegansko različico (veganska čokolada, sendvič s humusom, sejtanom in zelenjavo, mešanice oreščkov in suhega sadja ...)." Za enodnevne ture priporoča zlasti sveže sadje (banane, datlji, fige ...), za večdnevne pa suho različico sadja, energijske ploščice, oreščke in temno čokolado.

Verjetno ob prebiranju veganskih jedilnikov marsikdo pomisli na to, ali bi ob takem načinu prehranjevanja zdržal tudi dolgotrajnejše intenzivne napore, vzdržljivostne preizkušnje, še zlasti na velikih višinah. Sodeč po nekaterih zapisanih uspešnih zgodbah je to mogoče. Širši javnosti nemara bolj znana primera sta denimo ultratriatlonec Rich Roll¹⁰ in ultramaratonec Scott Jurek,¹¹ svoje izkušnje z veganstvom in recepte pa deskarjem po svetovnem spletu deli

znana ameriška plezalka Steph Davis.¹² Tudi na domačih tleh smo poiskali športnike, ki jim rastlinska prehrana služi kot primerno gorivo za njihove uspehe. Med njimi je Asja Gosar, nekdanja tekmovalka v športnem plezanju, ki je leta 2012 kot četrta Slovenka preplezala smer z oceno 8c. Že od malega ni marala jesti mesa, za rastlinsko prehrano pa jo je pred dobrimi petimi leti navdušila knjiga vrhunškega triatlona Brendana Brazierja,¹³ v kateri je dobila tudi informacije glede vnosa vseh potrebnih hranil. "Veganstvo ni to, daješ bele makarone in kečap," opozarja Asja. Meni, da se je o prehodu na takšno prehrano zelo pomembno podučiti, bodisi iz literature ali prek pogovora s strokovnjakom za prehrano, da ne pride do pomanjkanja določenih pomembnih snovi.¹⁴ Asja poudarja, da je pomembno poslušati svoje telo in da njej rastlinska prehrana preprosto prija. Opaža, da ji energija čez dan veliko manj niha kot prej ter da se počuti odlično,

¹² <http://stephdavis.co/>.

¹³ Thrive: *The Vegan Nutrition Guide to Optimal Performance in Sports and Life*, 2008.

¹⁴ Ena takih je npr. vitamin B¹².

⁹ *Planinski vestnik*, 1997, št. 7, str. 326–327.

¹⁰ Knjiga *Ultraman*, Planet, 2013.

¹¹ Knjiga *Jej in teči*, Ciceron, 2012.



5 Samooskrba v gorah

Arhiv Borisa Strmška

6 Hrana s "kemično energijo"

Foto: Boris Strmšek

7 "Sendvič" malica na vrhu

Foto: Zdenka Mihelič

brez večjih težav zmore tempo službe, družinskih obveznosti in treningov – še vedno namreč večkrat na teden pleza (vzdržuje konstantno formo do ocene 8b) in teče. Njen jedilnik na plezalni dan? Za zajtrk žitni kosmiči, skuhani v sojinem mleku, obogatenem z vitamini B¹², med plezanjem sadje, žitni vafliji in energetske ploščice, za večerjo velika skleda mešane solate (zelenjava s kašami in stročnicami).

Kako se veganstvo obnese pri hribolazenju v večjih nadmorskih višinah, pa nam je povedal Jaka Križanič, načelnik AK Vertikala (v katerem bi menda glede na število članov – rastlinojedcev lahko že oblikovali vegansko sekcijo), ki na leto opravi v povprečju 70 alpinističnih vzponov doma in v tujini, v zadnjih treh letih pa je bil tudi na dveh odpravah; lani poleti se je v Kirgiziji povzpел na Peak Lenin (7134 m). Jaka je mnenja, da polnovredna rastlinska prehrana ne pomeni slabosti, temveč prinaša prednosti, saj je prepričan, da se telo ob naporih precej bolje odzove na polnozrnatih kruh s čičerikinim namazom kot na sendvič z margarino in suho salamo. Sicer ima pri enodnevni turah podobno prakso kot predhodniki, torej energetske ploščice in sadje, na večdnevni pa prisega na testenine, riž, in dehidrirano hrano.

"Moj tipični primer obroka na odpravi bi bil denimo paradižnikova juha in v njej zakuhan polnozrnat kuskus."

Kot zanimivost nam je povedal še tole:

"Kot vegan imam, bolj za šalo kot zares, glavno težavo predvsem s soplezalci, ki so kmalu ugotovili, da jem dobro in okusno hrano. Dostikrat, ko svojo malico delim s soplezalcem, ostanem lačen, potem ko mi v zameno ponudi del svoje pretežno mesne pojedine!"

In kaj o veganstvu meni alpinist starega kova, legenda slovenskega himalajizma Tone Škarja? "V Setonovi zgodbi iz Kanade lovec zasleduje kapitalnega divjega ovna nekaj dni, tako da se ta nima časa dovolj napasti, medtem ko si on ustrelji zajca, kar je dovolj za ves ta čas. Oven se na koncu preda, saj nima več moči. Toliko po ovinkih o veganstvu v svetu, ki zahteva vsak delovni dan kakih 5000 kalorij, če ne od zunaj, pa iz lastnih mišic." ◉

