

Warto jeść dziko. Rozmowa z Jo Robinson

Z twojej książki jasno wynika, że warzywa i owoce, które znamy współcześnie, niewiele mają wspólnego ze swoimi dzikimi odmianami. Dlaczego tak bardzo odbiegliśmy od tych pierwotnych odmian, nasyconych substancjami odżywczymi?

Jo Robinson: Kiedy 400 pokoleń wstecz zaczęliśmy zajmować się rolnictwem, nasi przodkowie nic nie wiedzieli o odżywianiu się. Wiedzieli tyle, że lubili słodkie, skrobiowe, tłuste produkty, które były proste w uprawie i przetwarzaniu – tak samo jest dzisiaj. Mieli też awersję do gorzkich rzeczy – nie jedli owoców czy warzyw charakteryzujących się silnym gorzkim czy kwaśnym smakiem. W ciągu 20 ostatnich lat nauczyliśmy się, że to właśnie te rośliny są tak naprawdę najzdrowsze. Nieświadomie przekształciliśmy najbardziej wartościowe odżywczo dzikie rośliny w produkty, które są słodkie, skrobiowe i ubogie w składniki odżywcze.



Co w takim razie powinniśmy jeść spośród dostępnych współcześnie produktów? Bo po lekturze twojej książki oczywiste staje się, że aby być zdrowym nie wystarczy po prostu jeść więcej marchewek.

Po raz pierwszy mamy rzetelne dane dotyczące ilości roślinnych składników odżywczych zawartych we współcześnie dostępnym jedzeniu. Jednym z najważniejszych odkryć jest to, że odmiany danego owocu czy warzywa mogą się znacznie różnić, jeśli chodzi o potencjalne korzyści zdrowotne. Przykładowo: odmiana „Granny Smith” dostarcza nam większej ochrony antyoksydantowej niż odmiana „Golden Delicious”. Lepsze są purpurowe czy czarne winogrona niż jasnozielone. Sałata z czerwonymi liśćmi ma więcej składników odżywczych niż zielona. W książce „Dzika strona jedzenia” zawarłam szczegółowe informacje dotyczące tego, które odmiany najlepiej wybierać i dlaczego.

Byłam w sklepie lub na targu, wybrałam zdrowsze odmiany. Co dalej? Czy jest jakaś zasada,

kolejność spożywania produktów roślinnych?

Dobłą zasadą jest po prostu wybieranie tych owoców i warzyw, które mają najintensywniejszy kolor, ale są wyjątki od tej reguły. Przykładowo: brzoskwinie o białym miąższu dostarczają więcej wartości odżywczych niż odmiany tradycyjne, charakteryzujące się żółtym miąższem. Zielony karczoch „Globe” to jedno z najzdrowszych warzyw, które możemy kupić w supermarkecie.

Od lat mówi się nam, że najzdrowiej jest spożywać warzywa i owoce na surowo. Ty jednak sugerujesz, że niektóre z nich lepiej poddać obróbce cieplnej. Dlaczego jagody i pomidory są zdrowsze po ugotowaniu?

Niektóre rośliny, na przykład jarmuż czy brokuły, najlepiej spożywać na surowo, ponieważ ciepło może zniszczyć niektóre ich właściwości antynowotworowe. Jednak pozostałe są znacznie lepsze po ugotowaniu. Proces gotowania może się przyczynić do uwolnienia zdrowych związków roślinnych, które ciasno przywierają do ścian komórkowych. Tak jest na przykład w przypadku marchewek. Gotowanie może także spowodować swoistą transformację kluczowych składników odżywczych, dzięki czemu łatwiej je wchłaniamy. Tak dzieje się w przypadku pomidorów i jagód, pomimo że oba te produkty, gdy spożywa się je na surowo, również są bogate w substancje odżywcze.

W Polsce mamy tylko kilka ciepłych miesięcy, podczas których możemy jeść świeże owoce i warzywa. Dlatego tak popularne w naszym kraju jest robienie przetworów na zimę. Kisimy ogórki i kapustę, smażymy dżemy z truskawek, jagód leśnych, agrestu, poziomek i porzeczek, suszymy lub mrozimy koperek i natkę pietruszki. Czy możesz powiedzieć polskim czytelnikom, który sposób długotrwałego przechowywania warzyw i owoców jest najlepszy, jeśli chcemy zachować w nich jak najwięcej wartości odżywczych?

Zamrażając owoce i warzywa możemy zachować więcej substancji odżywczych, niż susząc je czy pakując do puszek. Kiszenie jednak może wzbogacić jedzenie o składniki odżywcze. Przykładowo: kiszona kapusta dostarcza więcej korzyści zdrowotnych niż kapusta surowa czy gotowana. Zamiast przygotowania dużych ilości dżemów co roku, zaleca się, żeby owoce zamrażać w torebkach o pojemności około półlitrowej i spożywać je zimą. Dżem ma wysoką zawartość cukru.

Co myślisz o kiszeniu i marynowaniu warzyw? W Polsce bardzo popularne są kiszone ogórki i kapusta, marynujemy paprykę, gruszki, cukinie. Jak ta metoda przetwarzania warzyw i owoców wpływa na zawarte w nich składniki odżywcze?

Ogórki, gruszki i cukinie są stosunkowo ubogie w substancje odżywcze, dlatego nie polecam ich na swojej liście najlepszych owoców i warzyw. Papryki i kapusta mogą być bardzo zdrowe i kiszenie ich może tylko zwiększyć ich wartość odżywczą.

Które fakty czy dane naukowe dotyczące roślin jadalnych zaskoczyły cię najbardziej podczas pracy nad książką?

Największe zaskoczenie stanowił fakt, że odmiany tego samego warzywa mogą się znacznie różnić, jeśli chodzi o korzyści zdrowotne płynące z ich spożywania. Z tego względu polecam, aby przy kupowaniu zwracać uwagę poszczególne odmiany, a nie tylko na kolor.

Czy jest jakaś jadalna roślina, do której przekonałaś się dopiero podczas pisania książki? A może jakaś ulubiona, zdrowa potrawa, którą przyrządzasz częściej ze względu na jej wartość odżywczą?

Zgodnie z moimi badaniami, spożywanie warzyw z rodziny kapustnych - zwłaszcza brokułów, jarmużu, czerwonej kapusty, brukselki - wiąże się ze zmniejszonym ryzykiem zachorowania na raka.

Co tydzień staram się jeść cztery porcje tych warzyw. Wczoraj przyrządziłam zapiekankę z jarmużem i czerwoną cebulą, która smakowała po prostu wyśmienicie. W „Dzikiej stronie jedzenia” zamieściłam wiele świetnych przepisów na potrawy składające się z najbardziej wartościowych odmian owoców i warzyw.

Czy zaobserwowałaś u siebie poprawę zdrowia, lepsze samopoczucie lub jakiegokolwiek inne zmiany po wprowadzeniu do codziennej diety zdrowszych odmian roślin?

Moje ciśnienie krwi i poziom cholesterolu we krwi zmniejszyły się. Mimo że wcale nie były wysokie, to jednak teraz są niższe, dzięki czemu obniżeniu uległo także ryzyko wystąpienia zawału serca czy udaru. Oprócz tego zauważyłam wolniejsze starzenie się skóry.



Czy planujesz może zbadanie tej jeszcze bardziej dzikiej strony jedzenia? Mam na myśli te wszystkie dziko rosnące rośliny, które możemy znaleźć w lasach, na łąkach, a nie w sklepach czy na targu.

Nadal, kilka razy w tygodniu, wybieram się na poszukiwania tych odmian owoców i warzyw, które są najbogatsze w substancje odżywcze. Ja to po prostu uwielbiam. To jak poszukiwanie skarbów.

Dziękuję za rozmowę.

Jo Robinson - autorka i współautorka 14 książek o tematyce zdrowotnej, których sprzedano już w sumie ponad 2 miliony egzemplarzy. Aktywistka żywieniowa, cytowana w dziesiątkach głównych mediów w USA, w tym w „Time”, „The New York Times”, „USA Today”, „Men’s Health”, „Mother Earth News”, National Public Radio i „Wall Street Journal”. Mieszka i pracuje na Vashon Island, wiejskiej wysepce w pobliżu Seattle w stanie Waszyngton, gdzie w swoim ogrodzie uprawia wiele odmian warzyw i owoców. Prowadzi stronę eatwild.com.

Książkę można nabyć przez stronę wydawnictwa Illuminatio, illuminatio.pl. Książka pod patronatem Miesięcznika Dzikie Życie.