

Революцията на зеленото смути започна

„Новата зелена революция се случва в този момент – чрез мен, чрез вас, чрез всички хора по света, които се наслаждават на вкусната зелена напитка. Най-смайващият факт за този възшебен еликсир е, че макар да е суперзелен на цвят и извънмерно полезен, вкусът надминава всички очаквания и всеки може да го хареса. В курсовете и семинарите, които водя, хиляди пъти съм наблюдавала как хората претърпяват дълбока трансформация, когато за първи път опитат зелено смути. Отвращението и уплахът от „това зелено нещо“ изведнъж се превръщат в наслада от изненадващо приятния вкус на смутито. Винаги чувам звучно: „Леле!“ и виждам облизани до дъното чаши.

След петнадесет години усилия да вдъхновя хората да включат пресни плодове и зеленчуци в ежедневното си меню, още помня колко трудно ми беше в началото да ги убедя да консумират повече сурова храна. Годици наред шофирах по осемстотин мили по Западния бряг за ежеседмичните си обучения за суровите храни. Водех десетседмичен курс в различни градове от Сан Франциско до Сиатъл. След едноседмична почивка в края на всеки курс всичко започваше отначало. Въпреки колосалните ми усилия повечето ми ученици намираха за прекалено трудно да поддържат сурова диета.

Ситуацията коренно се промени с появата на зеленото смути. Откакто приготвих първата си зелена напитка през август 2004 г., тя започна бързо да набира слава, без да се налага много-много да я рекламирам. Днес зеленото смути е по-известно от суровоядството. Вече мога да си поръчам различни зелени смутита в няколко заведения, които предлагат сокове в моя район и дори на павилиона за пазаруване без слизане от автомобили близо до летището в Медфорд, Орегон. Много телевизионни предавания и списания популяризират напитката, а веднъж едва не паднах, като видях Железния човек да вади блендер и да си прави зелено смути.

Откакто измислих зелените смутита, аз ги пия всеки ден и споделям опита си с другите. Толкова обожавам тези напитки, че съм решила да ги пия до последния си дъх. Всички в семейството ми се влюбиха в тях, както и много от приятелите ни. Където и да ида, получавам нова информация от почитатели на зелените смутита по целия свят. Благодарение на ежедневното им пиене, проучванията и писмата на читателите успяхме да съберем най-добрите рецепти и основните принципи на приготвянето и консумирането на зеленото смути в тази нова книга.

Надявам се чрез нея с радост да откриете света на зелените смутита и да намерите любимите си рецепти за оптимално здраве. Приятно мелене!“

Виктория Бутенко

Чудото на зеленолистните

*„Можем да оценим чудото на изгрева,
само ако сме го чакали в тъмнината.“*
(неизвестен автор)

Настръхвам всеки път, когато чета за фотосинтезата. Зеленолистните растения са единственото живо нещо на света, което може да преобразява слънчевата светлина в храна за всички други същества. Без тях на планетата ни нямаше да има живот. Смисълът на живота на всички зелени растения е да произвеждат колкото могат повече хлорофил. Отдадени на тази мисия, те растат, разлистват се, разпространяват се и бързо заемат всяко свободно местенце под слънцето. Затова и постоянно трябва да косим и подрязваме тревата, храстите и дърветата около нас.

Хлорофилът е чудотворно вещество – втечнена слънчева светлина. Молекулата на хлорофила е основата на всяка форма на въглехидрат на нашата планета. Това ще рече, че не съществуват захар, мед, картоф, спагети, ориз или хляб, които да не са тръгнали от молекула хлорофил. Цялата енергия на храната ни идва от слънцето. Растенията мъдро използват захарите, създадени от хлорофила. Тъй като нямат крака и не могат да се движат, те целенасочено правят плодовете си сладки, за да привличат животните, насекомите, птиците и хората, които да им помагат да разпространяват семената си. Затова плодовете ни се струват така примамливи. Те са ярко оцветени, сладки и изкусително ухаят. Друга съществена част от захарите, произведени от хлорофила, преминава в корените. Както

знаете, корените на растенията имат сладък вкус – например моркови, цвекло, картофи, ряпа. По тази причина голяма част от захарта в световен мащаб се произвежда от кореноплодни зеленчуци. Всичко това ни кара да се чудим какъв е смисълът от сладостта на корените. Кого биха могли да привлекат те, скрити в земята, с израстъци, покрити с кал? Съществуват без-

брой видове гъбички, микроби, амеби, бактерии и други микроорганизми, чийто живот зависи от захарта в корените на растенията. В книгата си „В един отбор с микробите“ Джеф Лауенфелс и Уейн Луис ни показват колко пренаселено е под земята: „Само в една малка лъжичка градинска пръст изучаващите микробите генетици откриват милиард невидими бактерии, няколко метра също толкова невидими гъбични хифи, няколко хиляди протозои и десетки нематоди“.

Всички тези микроорганизми много обичат да похапват сладко. Те консумират захарта от корените на растенията и се размножават; преобразуват органичната материя като умрели животни и растения в неорганични минерали. Богатството и плодородието на почвата изцяло зависи от микроорганизмите в

нея. Без тях почвата става на прах. Корените на растенията са покрити с малки влакънца, наречени ризоиди. Чрез тях растенията пият вода и поемат разтворените в нея минерали от почвата. Водата, която навлиза през влакъncата, се придвижва нагоре и разнася хранителни вещества до всички части на растението.

Главната цел на растението, когато трупа хранителни вещества, е да развие бъдещи семена, а те изискват висока плътност на нутриенти, за да изпълнят размножителната си функция. Преди всичко, те трябва да могат да преживяват различни атмосферни условия като мраз, засушаване, вятър, дъжд или зной. Освен от силен имунитет и способност да оцеляват при всякакви условия, включително след часове в нечия храносмилателна система, семената трябва да могат да „спят“ дълго време, докато се появят подходящи условия за покълване. Плътността на хранителните вещества осигурява оцеляването на семената векове и даже хилядолетия. Хънтър Шепард описва изключителния потенциал за оцеляване на семената в статията си за Международното семехранилище в Свалбард, Норвегия: „Най-дълготрайното семе, което познаваме, е соргото. Имаме основания да смятаме, че при определени условия то може да оцелее 20 000 години“.

След като покълнат, семената все още имат много енергия, за да израснат и оцелеят. Виждаме как понякога тревата успява да пробие през дълбок пласт от асфалт, да размести камъни или дебели слоеве глина. Кълновете трябва да могат да оцелеят, дори стъпкани или опасани от едри животни. Това не би било възможно, ако семената нямаха необходимите хранителни вещества. Ето защо растенията полагат големи усилия да подхранват подземната си среда от микроорганизми и да черпят минерали от тях.

Растенията започват да трупат хранителни вещества, много преди да се оформят семената им. Няма по-добро място за събиране и съхранение на нутриенти от листата. Това поставя зеленолистните растения в категорията на най-питателните храни на планетата. Някой може би ще попита: „Не са ли в такъв случай семената най-питателната част от растението?“ Макар семената наистина да са много богати на хранителни вещества, растенията не искат „бебетата“ им да бъдат изядени и затова ги защитават с най-различни инхибитори, алкалоиди и други отровни съставки.

Най-подходящото време за бране на зеленолистни растения е преди оформянето на семената, защото тогава концентрацията на хранителни вещества в листата е най-висока. След разцъфването хранителните вещества започват да се събират в семената. Когато семената се разпръснат, в листата вече не са останали почти никакви нутриенти. Те стават жълти или кафяви, горчиви и твърди, а накрая окапват, така че останалите хранителни вещества да се върнат в почвата и растението да си почине до следващия сезон.