



VESNA BOROJA ZJUTRAJ POPIJE KLOROFILNI SMOOTHIE, NAREJEN IZ ŠPINAČE, ANANASA, BANANE, INGVERJA IN SPIRULINE, KAR JI ZADOSTUJE DO POLDNEVA.

## »SPRVA SO ME GLEDALI, KOT DA SEM PADLA Z MARSA«

V PRVO IN EDINO PRESNO RESTAVRACIJO PRI NAS, V PORTOROŠKI FIT BAR V PRVEM NADSTROPJU HOTELA TERME & WELLNES **LIFECCLASS** PORTOROŽ, SMO SE ODPRAVILI Z DOBRŠNO MERO SKEPTICIZMA. PA NE ZATO, KER BI IMELI KAJ PROTI ZDRAVI PREHRANI IN TRENDOM, KI PRIHAJAJO K NAM (MALCE KONTROVERZNO!) Z ZAHODA, PAČ PA SMO SE BALI, DA NAM BODO PONUDILI LE OPRANO SVEŽE SADJE, ZELENJAVO IN PEST OREŠKOV. ZA NAMEČEK, SMO POMISLILI, NAS BODO PRETIRANO PRIJAZNI VES ČAS »MASIRALI« ŠE S KAKŠNIM SEKTAŠTVOM!

Vesna Boroja, šefinja Fit bara, nam je ob prihodu nemudoma razblinila tovrstne predsodke, saj ni članica nobenega združenja. Ob kozarcu smoothija z imenom zeleni klorofil pa nam je zaupala, da so jo – potem ko je postala presnojedka – tudi njeni prijatelji čudno gledali. »Gledali so me, kot da sem padla z Marsa. Vseskozi so me spraševali, kakšno dieto imam. Ničkolikokrat sem morala ponoviti, da ne gre za dieto, ampak za način prehranjevanja. No, presnojedstvo je sicer malo globlja stvar. Ni samo hrana, ampak filozofija, način življenja,« začne razlagati Borojeva.

**»PO ZAUŽITJU PRESNE HRANE IMAŠ VEČ ENERGIJE, KER SE HRANA LAŽJE PREBAVLJA IN TI ENERGIJA OSTAJA. TO JE GLAVNI ŠTOS.« VESNA BOROJA**

»ŽIVA« HRANA NE SME BITI OBDELANA NA VEČ KOT 48 STOPINJAH

Stran / Page: 5

Doseg / Reach: 191000

Država / Country: SLOVENIA

Površina prispevka / Size: 1243 cm2

2 / 5

Ker so nam, neukim vsejedcem, »malenkostne« razlike med vegani in presnojedci španska vas, smo našo gostiteljico brez kančka sramu zaprosili za kratek poduk v tej smeri. »Niste prvi, ki ste to vprašali,« se zasmeji, a brž resno nadaljuje: »Veganska hrana je lahko toplotno obdelana, kar

pomeni, da bo vegan tudi kaj skuhal ali spekel v pečici, medtem ko presnojedec tega ne počne. Presna hrana so rastline, ki niso obdelane na več kot 48 stopinjah Celzija.

To so sadje, zelenjava, semena in oreški. Tudi sušeno sadje, alge in divje rastline sodijo sem, a le pod pogojem, da niso obdelane nad omenjeno temperaturo.«

Kakšno zvezo pa imajo te točno določene stopinje Celzija s prehrano, vrtamo

dalje. »To je živa hrana in v taki hrani so ohranjeni encimi. Nad 48 stopnjami Celzija se encimi uničijo. Prednost presne hrane je, da razstruplja in čisti telo. Po njenem zaužitju imaš več energije, ker se hrana lažje prebavlja in ti energija ostaja. To je glavni štos,« nam razkrije skrivnost tovrstnega prehranjevanja.

## PRESNOJEDKA ZARADI ZDRAVSTVENIH TEŽAV

Sama se je presnojedstva lotila zaradi nenehnih zdravstvenih težav, ki so jo pestile, odkar pomni.

»Že od malega sem bila slabega zdravja, kasneje pa sem ves čas ležala na bolniški.

Imela sem migrene, težave s kožo in razna

vnetja. V iskanju rešitev sem obiskovala tudi bioenergetike. Ne rečem, da mi niso pomagali, ampak le na kratki rok. Sama pa sem želela trajno rešitev za svoje tegobe. Potem pa mi je pred petimi leti prijateljica povedala za gospoda Marjana Videnška, ki je predaval v Izoli v zvezi s postno in presno hrano. Ko sem ga poslušala, se mi je zdelo vse tako logično in naravno, zato sem vse skupaj hitro sprejela. Navsezadnje smo genetsko še vedno vsi presnojedci. Človek se je najprej – ko še ni poznal ognja – prehra-

njeval zgolj s surovo rastlinsko hrano,« nas pouči Vesna Boroja in v isti sapi doda, da ji je pogodu tudi to, da presna hrana ni potrošniško naravnana.

Potem ko je pokupila vso možno literaturo na to temo in jo seveda skrbno prebrala, se je zadeve lotila tudi v praksi.

»Tako sem začutila, da mi gre na bolje, čeprav sem potrebovala nekaj mesecev, da sem se prečistila. Osem mesecev

sem bila stoo odstotna presnojedka, zdaj pa se vsake toliko 'pregrešim', največkrat s kuhano zelenjavo ali sladoledom. Mesa pa ne jem iz zdravstvenih in moralnih vzgibov. Tudi mleka in mlečnih izdelkov ne,« pojasni naša sogovornica,

ki je bila včasih malodane zasvojena z mlekom.

Spomni se, da je na začetku svoje presnojedske »kariere« na razne piknike in družabne večere nosila hrano kar s seboj, saj zanjo tam ni bilo nič užitnega. »Potem pa sem se nekega dne s praktičnega vidika odločila, da pojem kakšno pečeno bučko, a grem naslednji dan spet naprej po načrtani poti. Veste, lažje je biti 90-odstotno presnojedec kot 100-odstotno, ker si venomer v skušnjavi,« se pridruša.

## ITALIJANI NE VEDO VELIKO, A VELIKO SPRAŠUJEJO

Ko je Vesna Boroja postala presnojedka, je bila njena družina resno v skrbeh zanjo. »Istočasno pa sem bila tudi sama v skrbeh zanje, saj sem ogromno prebrala o njihovi napačni prehrani,« pove napol v šali. Čeprav se njena družina še danes ne prehranjuje tako kot ona, z možem skupaj vodita restavracijo. Se je pa nad presno hrano navdušil njen stric, potem ko je prebral presnojedsko biblijo.

Stran / Page: 5

Doseg / Reach: 191000

Država / Country: SLOVENIA

Površina prispevka / Size: 1243 cm2

3 / 5

Tudi sicer, pravi, je pri nas čedalje več ljudi, ki se tako prehranjujejo. »K nam redno prihajajo na kosilo družine iz vse Slovenije. Nedavno je bila pri nas družina z dvema odraslima otrokoma, ki je v restavraciji sedela tri ure.

Oni so se dobesedno lotili uživanja presne prehrane. Ob pravilnem prehranjevanju moraš s čeljustmi več kot stokrat prežvečiti vsak grizljaj, preden ga pogoltneš. Prebava se namreč začne že v ustih, ko se hrana zmeša z encimi,« pove Borojeva. Pa se tudi vi tako prehranujete, nas zanima. »Morala bi se, ampak sem 'leteča', tako da mi vselej ne uspeva.«

Po besedah Borojeve je presnojedstvo najbolj razširjeno v Ameriki, veliko presnih restavracij je tudi v Angliji. V njeno portoroško restavracijo zahaja največ Italijanov, ki sicer ne vedo kaj veliko o tem načinu prehranjevanja, a jih, poudari, to zanima, zato vselej veliko sprašujejo. Tudi Rusi, ki jih v Portorožu v poletnih mesecih kar mrgoli, se radi ustavijo pri njej in pomalicajo kaj zdravega.

## KOZAREC KLOROFILA

Čeprav smo vase vsrkali vse potrebne informacije o zdravnih učinkovitostih presne prehrane, je nad nami bedela še ena senca dvoma – kako se lahko od tovrstne prehrane človek naje? Naša gostiteljica nas je začela prepričevati, da zjutraj popije klorofilni smoothie, kakršnega smo poskusili tudi mi (narejen iz špinacije, ananasa, banane, ingverja in spiruline), kar naj bi zadostovalo do poldneva: »V njem je ogromno klorofila.

## VEGAN BO KAJ TUDI SKUHAL ALI SPEKEL V PEČICI, MEDTEM KO PRESNOJEDEC TEGA NE POČNE.

**GENETSKO SMO ŠE VEDNO  
PRESNOJEDCI. ČLOVEK SE JE  
NAJPREJ – KO ŠE NI POZNAL  
OGNJA – PREHRANJEVAL  
ZGOLJ S SUROVO RASTLINSKO  
HRANO.**



Zeleni kašasti sokovi so – na kratko povedano – utekočinjena svetloba, ki zdravi. Ogromno je tudi vlaknin, ki čistijo črevesje in posrkajo toksine iz telesa. In nasitni so. Če ga poješ zjutraj, si kar nekaj časa sit.«

## AMPAK KAJ, ČE BOM TAKOJ SPET LAČEN?

»Hm,« se nejeverno zasliši iz ust moškega dela ekipe, »ampak kaj, če bom čez pol ure spet lačen!« »Potem pa še enega spijete,« se zasmjeji naša gostiteljica. »Dobro,« nadaljuje nergač, »lahko pijem tudi štiri, ampak prej ali

**PRAVI PRESNOJEDEC  
NIKOLI NE PIJE  
ALKOHOLA, NITI KAVE.**

slej bo moje telo vendarle zahtevalo nekaj konkretnega.« »Od štirih zjutraj do poldneva se telo čisti, zato je priporočljivo, da spijemo večje količine vode in tovrstnih sokov iz 'blenderja' (nekakšnega močnejšega sokovnika, ki zmeša tudi tršo maso, op. p.), lahko pa tudi bistrih sokov. Jemo lahko tudi sadje. Vsak mora poslušati svoje telo,« vztraja Vesna Boroja.

»Dobro, ob 13. uri bom tako lačen, da bi za hrano tudi ubijal. Kaj naj naredim?« še naprej poskuša nepopoljšljivi gurman. »Sama grem na solato,« se ne da Borojeva. »Koliko solate?« ne popušča prvi. »Da ne boste mislili, takšne solate so zelo nasitne. Nekateri pridejo in rečejo, da so lačni in – tako kot vi – ne verjamejo, da se bodo najedli.« »Prav, verjamem, ampak ob 14. uri me bo od lakote obšla slabost in padel bom v nezavest!« že malce s povzdignjenim glasom zarobanti sogovornik. »Potem bi vam predlagala presne semenske polpete, ki so zelo nasitni.

Kar nekaj ur si sit, ko to poješ. Čakajte, bom rekla Ani (natakarici, op. p.), da vam pripravi krekerje in namaze,« vendarle popusti duhovita presnojedka

in zakliče Ani, naj pripravi uteho za nenasitne goste.

## SOLATA Z NAMIŠLJENIMI JAJČKI

Medtem ko se smejimo pravkar končanemu razgovoru, se po hitrem postopku na mizi znajdejo presni krekerji, za katere nam sprva ni jasno, iz česa so narejeni, da bi zadostovali strogim presnim kriterijem. »To so krekerji, sušeni v dehidratorju (sušilniku sadja in zelenjave, op. p.). Sestavljajo jih laneno in sončnično seme ter sušeni paradiznik.

Vse skupaj je namočeno in zmešano ter raztegnjeno v dehidratorju,« pojasni Borojeva in doda, naj poskusimo še eno solato. Med grizljanjem izvrstnih krekerjev in izbiranjem solate nas v oči zbode napis »solata z namišljenimi jajčki«. A glej ga, zlomka, ko poskusimo solato, je res tako, kot da bi zraven zelenila jedli nasekljana trdo kuhana jajca. »To je zaradi črne tibetanske soli, ki vsebuje veliko žvepla, zato ima okus po jajčkih,« sledi pojasnilo.

Po klorofilnem smoothiju, krekerjih z namazom in solati z namišljenimi jajčki so sledili še dolgo opevani polpeti, po katerih si, kot je bilo rečeno, sit za nekaj ur. »V njih so sončnična, sezamova in lanena semena. Dodanega je malo hladno stiskanega olivnega olja, vode, timijana in himalajske soli. Vse skupaj pa je oblikovano v polpete. V presni kuhinji so vse stvari enostavne,« pripomni Borojeva in se zraven hihita, ko opazi, da moški del občinstva, ki se je še pred nekaj časa posmehoval presnim obrokom, zdaj od sitosti diha na škrge.

Kot tolažbo Borojeva ponudi ingverjevo pivo, zaradi česar se za trenutek zalesketajo oči nezdravega dela občinstva, a se vzhičenje kaj hitro umiri, ko doda, da v njem ni niti kančka alkohola. »Pivo vsebuje ingver, pomaranče, limone, agavin sirup, mineralno vodo, kardamom in klinčke. Veste, pravi presnojedec nikoli ne pije alkohola, niti kave,« doda Vesna Boroja in nam sladice, ki niso pečene v pečici in ne vsebujejo kvasa, moke, mleka, jajc in sladkorja, a so še vedno sladice, prijazno zapakira za domov.

Stran / Page: 5

Doseg / Reach: 191000

Država / Country: SLOVENIA

Površina prispevka / Size: 1243 cm<sup>2</sup>

5 / 5

