

## Sezónnosť potravín a jej výhody

**Každé miesto na Zemi má svoje vlastné zdroje potravín, ovocia aj zeleniny. Príroda zariadila pre každú oblasť sveta tie najlepšie a najvýživnejšie druhy jedla tak, aby boli celoročne pokryté potreby všetkých vitamínov aj minerálov a aby sa ľuďom v daných oblastiach dostali presne tie živiny, ktoré pre svoj život v danej oblasti potrebujú.**

Naši predkovia rešpektovali prírodný kolobeh vychádzajúci z jednotlivých ročných období. Tie jednoznačne určovali charakter ich stravy počas jari, leta, jesene aj zimy. Po celé stáročia sa tento kolobeh opakoval a ľudia na neho boli zvyknutí. Prispôsobili mu svoje trávenie.

V dnešnej dobe, keď je na pulkoch obchodných reťazcov dostatok rôznych druhov ovocia a zeleniny počas celého roka, väčšina z nás namiesto kvalitnej domácej kvasenej kapusty, ktorá obsahuje celé spektrum látok potrebných pre Stredoeurópana na zimu, si dá radšej ananás, či mandarínku, ktoré však museli prejsť tisíckami kilometrov pre to, aby sa sem dostali a aby si na nich pochutil niekto, kto ich vlastne vôbec nepotrebuje jesť.



Zloženie stravy by malo kopírovať prirodzené geografické prostredie, v ktorom žijete. Pre Afričanov či Ázijcov je zdravé niečo úplne iné, ako pre nás Stredoeurópanov, pretože potrebujú iné zloženie živín ako my. Klimatické podmienky v akých žijeme, teda určujú aj náš jedálny lístok.

Dôsledkom miešania a neprirodzenej skladby potravy sú potom aj stúpajúce štatistiky týkajúce sa potravinových alergií. Naše telo reaguje na potraviny, ktoré sú nám geograficky vzdialené prehnane - alergiami. Ich počet v posledných rokoch rapídne stúpa a alergológovia varujú, že už teraz má alergické príznaky každý tretí človek na svete.

Všetky ročné obdobia ponúkajú široké spektrum miestnych potravín. Uprednostňovanie lokálnych a sezónnych potravín je omnoho lepšie okrem iných dôvodov, aj pre imunitu, resp. na jej podporu. Sezónny jedálny lístok totiž vytvára väzbu medzi ľudským organizmom a okolím a je teda aj základom dobre fungujúcej imunity.

Nielen imunita, ekológia – každý kus ovocia, zeleniny, či iného druhu potravy privezenej ku nám z ďalekých krajín, zanecháva výraznú stopu na životnom prostredí (kamióny, ktoré tento tovar prevážajú, totiž spália tisícky litrov nafty, čo výrazne znečisťuje globálne ovzdušie, o leteckej doprave ani nehovoriac), či alergie sú nosnými dôvodmi, prečo uprednostniť domáce potravinové zdroje. V neposlednom rade ide aj o podporu domácich farmárov a chovateľov. Kúpaním lokálnych potravín totiž dávame prácu ľuďom okolo nás a podporujeme ekonomiku našej krajiny.

Väčšie množstvo nevhodného jedla zaťažuje náš organizmus, čo vedie k častejším ochoreniam. Aby sme neboli chorí a unavení, pomôžu nám sezónne potraviny, ktoré prospejú tráveniu a dodajú potrebné vitamíny a živiny. Sezónne potraviny v správnom období dozrievania sú pre človeka nenahraditeľné poklady.