



Pira je prastara sorta pšenice. Še kak dan in jo bodo poželi. Med rastjo v prostoru predvajajo glasbo, zaradi česar naj bi bilo žito »bolj bogato, bolj kakovostno«.

»Zdi se, kot da je čudežno zdravilo.

V resnici pa je bio sok pirinih bilk le zelo bogato živilo.«

Tako na letaku, priloženem v lični škatli skupaj z vsebino – v plastičnem ovoju zamrznjene živo zelene kocke. To so kocke bio soka iz mlade pire.

O tem soku je v zadnjem času dosti slišati. Izdelujejo ga na Pragerskem, zato se odpravimo na obisk in ogled 'proizvodnje'.

» Piše: Bojana Petelinšek

Pirin sok izdeluje družina Kruh s Pragerskega. Je res zdravilen?

»Slovenska zakonodaja ne dopušča predstavljanja zdravilnih učinkov tega napitka. Predstavljamo ga kot prehransko dopolnilo. Toda vse več ljudi ima s pirinim sokom izredno dobro izkušnjo,« pravi **Rudi Kruh**. Tudi on in njegovi bližnji; partnerka je s

Potem ko so se v družini soočili s težko boleznijo so v družini Kruh spoznali učinke pirinega soka. Kmalu potem so z gojenjem mlade pire začeli tudi sami – najprej za lastne potrebe, nato tudi za širši krog ljudi.

ČUDEŽNI NAPITEK NARAVE

Družina Kruh s Pragerskega iz mlade pirine trave stiska sok, ki zdravi

pomočjo pirinega soka premagala raka na dojki, njegovi ostareli materi, skoraj slepi, se je po nekaj več kot 40 dneh uporabe soka vid povrnili. Prav tako se je zboljšal vid tudi njemu, da je lahko očala kar pospravil, našteje. Sok je, pravi Rudi Kruh, pomagal tudi mnogim znancem, prijateljem.

Ponj so se vozili v Srbijo, kar 1100 kilometrov daleč, kar je bilo zamudno in tudi le omejene, manjše količine soka so lahko pripeljali, zaradi šengenske meje. Tako so se v družini pred tremi leti odločili, da začnejo sami izdelovati ta sok.

Kaj je pirin sok?

»To je eden najbolj zdravih naravnih napitkov, bogatih z vitamini, minerali, antioksidanti. V kilogramu te zelene trave

jih je toliko, kolikor jih dobimo iz kar 23 kilogramov ekološkega sadja in zelenjave,« opiše Rudi Kruh.

»S pitjem tega soka organizem očistimo in razkisamo. To je zelo pomembno. Preko klorofila, ki ga sok vsebuje, pa v kri vnašamo ogromno kisika. Namreč naši organizmi so zaradi načina življenja, predvsem stresa, zelo zakisani in imajo v krvi premalo kisika.

Otto Warburg, nemški fiziolog, je leta 1923 odkril in zato dobil Nobelovo nagrado (a o tem se zelo malo govori) kaj povzroča večino bolezni in raka? Pomanjkanje kisika v krvi in zakisanost organizma. Vzrok pa je nepravilna prehrana, premalo se gibamo, največji sovražnik pa je stres.«



Rezanje mlade pire.



Sočenje. Iz bilke iztisnejo čisto vse, saj sok vsebuje ogromno dobrega. Suhe laske je treba zavreči, vlakna namreč človeški želodec ne more prebaviti.

Kakšne tegobe odpravlja?

Sok iz mlade pire Rudi Kruh priporoča vsem – tudi zdravim osebam, da si ojačajo imunski sistem in s tem preprečijo bolezni. »Sicer pa sok pripomore k urejeni prebavi, odstranitvi strupenih snovi iz telesa in zboljša splošno krvno sliko. Čisti kri, razstruplja jetra, čisti debelo črevo, pomaga pri kožnih boleznih, znižuje holesterol, preprečuje vnetja, pomaga pri zdravljenju anemije, alergijah ... Spisek bolezni, pri zdravljenju katerih naj bi koristil pirin sok, je še dolg.

Skoraj ni bolezni, da ne bi pomagal. Že s tem, ko organizem razkisate in nahranite z maso vitaminov, v organizmu poženemo vse funkcije, tudi tiste, ki so zastale. Sam organizem začne proizvajati količine in snovi, ki jih potrebuje za dnevno potrebo. Na ta način razkisamo telo in vnesemo kisik v kri – tako nas bolezen ne napade, ampak beži. Večina bolezni ima rada zakisan organizem in pomanjkanje kisika,« razloži Kruh.

Pa vendar – sok ni zdravilo?

»Tako ga predstavljamo, saj smo podvrženi zakonskim obveznostim na tem področju. Tudi pri izdelavi imamo stalni nadzor s strani Uprave za varno hrano, delamo po vzpostavljenem HACCP sistemu in imamo fantastične rezultate – naše stranke so najboljše reklama, saj pošiljajo nove stranke.«

Izdelava ni zapletena

Sin Branko Kruh ima registrirano s. p. *Zeleno bogastvo*, preko katerega danes poteka prodaja tega 'čudežnega napitka narave'. Kako ga pridobivajo?

»Vzgajamo jo po posebnem postopku, pojasni **Branko Kruh**: »Kupimo zemljo in žito, in sicer od kmeta, ki ima potrdilo oz. certifikat o ekološki pridelavi. Na pladnje položimo zemljo, nanjo žito, nato zalijemo in postavimo pladnje v prostor, kjer pira



Sok ima vonj po travi in je sladkastega okusa.

raste 8 do 10 dni. Vsak dan večkrat preverjamo vlago, temperaturo in osvetljenost prostora in tudi žito, da se ne pojavi plesen ali kakšna druga bolezen. Ko je pira dovolj visoka, jo porežemo oz. požanemo in jo v posebnem sokovniku hladno stisnemo. Ta napitek nato pretočimo v posebne vrečke in jih v šok komori na hitro zamrznemo. To je zelo pomembno, saj tako ohranimo vse dobre lastnosti živila.«

Vrečke kasneje prepakirajo v škatle in pripravijo za prodajo. Pomembno je, da ostanejo dobro zamrznjene vse do uporabe, zato jih tudi ob nakupu shranimo v zamrzovalne torbe.

Sok uživamo na tešče

Priporočajo, da bio sok mlade pire uživamo vedno samo zjutraj na prazen želodec kot prvi obrok. Kocko bio soka mlade pire raztopimo v steklenem kozarcu skupaj z žlico navadne vode (pa ne iz vodovoda, saj je ta klorirana). Ko je napitek pripravljen, ga takoj popijemo. Po zaužitju soka ne smemo ničesar zaužiti najmanj pol ure, zato, da telo posrka sok v krvni obtok.



Rudi Kruh s Pragerskega je pridelovalec soka iz mlade pirine trave.

Koliko tega soka naj bi popili? »Zdrava oseba po eno kocko na dan, tri mesece. Posameznik z zdravstvenimi težavami pa do tri kocke na dan,« priporoča Rudi Kruh.

Pirin sok si lahko pripravite tudi sami

S pridelavo soka se zdaj ukvarjajo že tri leta, z njim od letos oskrbujejo tudi že 17 trgovin po vsej Sloveniji. Pridelajo okoli 1000 enot na leto, v vsaki je po 36 kock. Ena taka enota stane od 30 do 32 evrov.

Vložek v investicijo je znašal okoli 20 tisoč evrov, predvsem za nabavo šok kame-re, sokovnikov in druge opreme. Računajo, da se jim bo naložba kmalu povrnila. Pa konkurenca?

»To nas sploh ne skrbi, nasprotno. Še pred nekaj meseci sta v Sloveniji še dva pridelovalca ta sok, a to opustila. Celoten postopek pridelave tudi predstavljamo in ljudem svetujemo, kako naj si doma sami pridelajo mlado piro in sok. Učinki tega soka so tako pozitivni, da ga priporočamo vsakomur, če le ni preobčutljiv na piro.«