

# Sok mlade pirine trave

*– zakaj ga pije vse večje število ljudi in ali lahko koristi tudi vam?*

Za piro ste zagotovo že slišali. Gre za starodavno žito, zelo sorodno pšenici, ki ga gojijo v mnogih predelih sveta. Piro naj bi začeli gojiti že pred več kot 10.000 leti, kot eno izmed prvih žit, zato ji mnogi pripisujejo izjemno pomembne zasluge za civilizacijski napredek. Za krajši čas sta sicer priljubljenost in razširjenost pira upadli, vendar doživlja omenjeno žito v zadnjem času pravi preporod.

Besedilo: **Jolanda Končar**, foto: **Dreamstime**.

Vse več ljudi na novo odkriva pozitivne vplive pira na zdravje, mnogi pa so še posebej navdušeni nad sokom, ki se pridobiva iz mlade pirine trave. Ker gre za bližnjo sorodnico oziroma starodavno vrsto pšenice, seveda tudi pira vsebuje gluten, zato na žalost ni primerna za ljudi s celiakijo.

## O HRANILNI SESTAVI PIRE IN NJENIH POZITIVNIH VPLIVIH NA ZDRAVJE

V piri lahko najdemo številne pomembne vitamine in minerale. Vsebuje še posebej veliko mangana ter precejšnje količine fosforja, vitamina B3 (pogosto imenovanega tudi niacin), magnezija, cinka in železa. Poleg tega lahko v njej najdemo tudi nekaj kalcija, selena ter vitaminov

B1, B6 in E. Pira velja za odličen vir prehranskih vlaknin, kar pomeni, da blagodejno vpliva na našo prebavo, hkrati pa so vlaknine izredno pomembne tudi za zmanjševanje tveganja za srčno-žilna obolenja in za preprečevanje prevelikega nihanja ravni krvnega sladkorja. Seveda pa vlaknine prispevajo tudi k lažjemu vzdrževanju zdrave telesne teže. V primerjavi s pšenico – pa tudi z mnogimi drugimi žiti – vsebuje pira nekoliko več beljakovin, večino teh beljakovin pa predstavlja gluten. Poleg že omenjenih pozitivnih vplivov uživanja pira na naše zdravje lahko izpostavimo še:

- pospeševanje prekrvavitve in preprečevanje slabokrvnosti (povezano predvsem z vsebnostjo železa in bakra);

- pomoč pri ohranjanju močnih kosti (zasluga kalcija, predvsem pa fosforja, ki ga vsebuje pira);
- krepitev imunskega sistema (za to sta zaslužna predvsem železo in vitamin B1, znan tudi kot tiamin);
- zniževanje ravni škodljivega LDL-holesterola v krvi (posledica visoke vsebnosti vlaknin);
- oskrbo telesa z manganom, ki je med drugim nujen za absorpcijo različnih hranilnih snovi, tvorbo prebavnih encimov, močno imunsko obrambo in močne kosti ter
- oskrbo telesa z niacinom (vitaminom B3), ki je še posebej pomemben za srčno-žilni sistem in metabolizem, poleg tega pa sodeluje tudi pri delovanju naših možganov, pri

obnovi kože in pri zmanjševanju tveganja za sladkorno bolezen.

## OD PIRE DO PIRINE TRAVE, IZJEMNO BOGATE S KLOROFILOM

Za zdaj smo se ustavljali predvsem pri koristih pira. Nekatere izmed teh koristi je mogoče pripisati tudi pirini travi, ki se običajno uporablja za pripravo soka, vendar pa naj bi imela ta trava tudi nekaj specifičnih blagodejnih vplivov na zdravje. Poleg različnih vitaminov, mineralov in encimov vsebuje tudi večje količine klorofila. Morda ste že slišali za pozitivne učinke soka pšenične trave, o katerem se zadnje čase govori precej več kot o soku pirine trave, čeprav naj bi bil slednji celo bolj zdrav. Med blagodejnimi vplivi pirine trave oziroma soka, ki se pridobiva

iz nje, se sicer najpogosteje omenjajo:

- uravnavanje metabolizma in izboljševanje prebave;
- sodelovanje pri tvorbi spolnih hormonov, posledično pa pomoč pri dvigu libida;
- pospeševanje prekrvavitve in boljša oskrba celic s kisikom;
- krepitev kosti in zniževanje tveganja za zmanjševanje kostne gostote, ki pogosto vodi do osteoporoze;
- krepitev imunskega sistema, zaradi česar se zmanjša pogostost prehladov in drugih okužb;
- zniževanje količine sladkorja v krvi, kar zmanjšuje tveganje za sladkorno bolezen, obenem pa naj bi bilo uživanje soka pirine trave zelo koristno celo za tiste, ki se že spopadajo z omenjeno boleznijo;
- zniževanje ravni škodljivega holesterola v krvi, kar prispeva k nižjemu tveganju za kronična srčno-žilna obolenja;
- spodbujanje tvorbe novih tkiv v telesu;
- oskrba telesa z beljakovinami.

Doslej sicer še ni bilo mogoče zaslediti večjega števila znanstvenih študij, ki bi se ukvarjale s pozitivnimi vplivi (soka) pirine trave na zdravje, vendar tisti, ki so začeli redno uživati omenjeno prehransko dopolnilo, pogosto poročajo o tem, da sta se njihovo zdravje in počutje bistveno izboljšala.

#### KAKO UPORABITI PIRINO TRAVO V PRAHU?

Kot že večkrat omenjeno, se pirina trava uporablja predvsem za izdelovanje soka. Vendar pa obstajajo tudi druge možnosti uporabe pirine trave, ki jo je mogoče na policah trgovin z zdravo prehrano vse večkrat zaslediti

tudi v obliki prahu. Pirino travo v prahu lahko na primer posipate po svojih jutranjih kosmičih ter jih s tem obogatite s pomembnimi hranilnimi snovmi. Seveda lahko prah iz pirine trave vmešate tudi v »zmešančke«, torej kašaste sokove iz izbranih vrst sadja in zelenjave. To ne bo bistveno vplivalo na okus, kar je glavni razlog za vsestransko uporabnost pirine trave v prahu. Z njo lahko na primer obogatite tudi juhe, sendviče ipd. Ne glede na to, ali se odločite za sok ali prah, priporočamo, da ste pozorni na to, da izberete izdelek iz ekološko pridelane pirine trave v prahu. Kot velja za praktično vsa prehranska dopolnila, pa je smiselno tudi, da se pred začetkom uporabe posvetujete s svojim zdravnikom, še posebej če vaše zdravstveno stanje ni najboljše. Pomembno je tudi, da upoštevate priporočeno količino. Če izberete pirino travo v prahu, se običajno na začetku priporočata 1 ali 2 žlički dnevno, postopoma pa se lahko količina nekoliko poveča. Pazite še na primerno shranjevanje – izogibajte se predvsem prevročim prostorom, saj lahko visoke temperature uničijo precej koristnih hranilnih snovi. Ali morda sodite med tiste, ki večinoma stavijo na princip »sam svoj mojster«? V tem primeru vas bo verjetno razveselila novica, da lahko pirino travo precej preprosto in v kratkem času vzgojite kar sami, v svojem stanovanju, če imate seveda na voljo primerna semena. Nato pa se lahko lotite izdelave soka. Če se zgodi, da izdelate večje količine, pa lahko sok tudi zamrznete in ga shranite za takrat, ko ga boste potrebovali.





# 1008

## bio sok mlade pira



BIODINAMIČNO  
Kmetijsko gospodarstvo







*Slovenski proizvod!  
Brez glutena!*



*Eden najbolj  
zdravih  
napitkov!*



**ZELENO BOGASTVO**

Branko Kruh s.p.  
Bevkova ulica 10  
2331 Pragersko, Slovenija  
+386 51 691 520  
[www.zelenobogastvo.si](http://www.zelenobogastvo.si)  
[info@zelenobogastvo.si](mailto:info@zelenobogastvo.si)  
FB: Zeleno Bogastvo

