

**Z dr. Ivanom Kreftom o ajdi, ki je pri nas že skorajda šla v pozabo, danes pa jo moramo uvažati, tako popularna je postala. Grenka "cojzla", ki so jo nekoč omalovaževali, je zakladnica naravnih oksidantov in ščiti pred rakom.**



Ljudska bajka pravi, da je bil nekoč pri nas presrečni čas, ko je kruh rasel na drevesu in je bilo pšenično klasje pol sežnja dolgo. A ljudje so se skvarili in bogovi so sklenili svet pokončati. Odprlo se je nebo in Zemljo je zalila voda. Vesoljnemu potopu so se izognili samo štirje ljudje. O tretji bajka molči, četrti pa se je povzpел na vinsko trto, ki je rasla na hribu in se dotikala neba. To je videl Kurent, pri nas zelo spoštovan bog, in se razveselil, da mož išče zatočišče na njegovi rastlini. Usmilil se ga je in voda je začela odtekat, rešeni človek pa je Kurentu obljubil, da bo vedno ljubil in spoštoval dve temu bogu sveti zeli. Vinsko trto in ajdo. Kar zadeva vinsko trto, jo Slovenec včasih ljubi še preveč, ajda pa je skorajda utonila v pozabo. Za desetletja. Zadnja leta se kot mnoge druge "izbrisane" kulturne rastline - proso, lan, pira ..... - spet vrača na polja in s svojo belo, rdečo in rožnato barvo cvetov riše lepšo podobo avgustovske kulturne krajine.

Pred dnevi je Slovenija gostila 12. mednarodni simpozij o ajdi, a tudi prvega pred več kot tremi desetletji. Zasluge zanj gredo predvsem dr. Ivanu Kreftu, doktorju agronomskih znanosti, profesorju genetike na Biotehniški fakulteti Univerze v Ljubljani in rednemu članu SAZU. Kot predavatelja ga poznajo na številnih tujih univerzah, velik del svojega znanstvenega dela pa je namenil prav ajdi. "Navadni" in tatarski ajdi - za slednjo še posebej velja, da ima veliko zdravilno moč, čeprav so naslovi v stilu "tatarska ajda zdravi raka", ki se zadnji čas pojavljajo v medijih, malce privlečeni za lase. Ne, ne more ozdraviti raka, pravi Ivan Kreft, drži pa, da ga preprečuje.

Zakaj je ajda skoraj izginila z naših polj in kako to, da je danes toliko povpraševanja po njej, da domača pridelava nikakor ne zadostuje in jo je

treba uvažati? "Ajda se je nekoč sejala predvsem kot strniščni posevek po pšenici ali ječmenu," pravi naš sogovornik. "Ječmena sejemo vedno manj, ker naše pivovarne slad uvažajo, in potem seveda ni bilo kupca za ječmen. Ko je ječmen izginjal, se je manjšal tudi prostor za ajdo. In tudi pšenico je vedno bolj izpodrivala koruza, ki je je bilo pretirano veliko zaradi živinoreje; danes to vemo. Ajda pa ne mara tal, ki so bila bogato gnojena z dušikom in še manj, če so bili za zatiranje plevelov uporabljeni herbicidi."

Od hrane revnih do hrane ozaveščenih

Spremlja jo "sloves", da je bila hrana revnih ljudi in nekoč je v resnici bila. Gospoda je sejala pšenico in ko je bila požeta, so polja, kjer je rasla, dali na razpolago kmetom, da so posejali ajdo. Za hrano in tudi zato, ker ajda preprečuje razrast plevelov in je bila tako njiva za naslednjo setev spet "čista". Ajdovo polento smo torej Slovenci poznali veliko pred koruzno.

"Navadno ajdo smo dobili okoli leta 1420, tako nam govorijo zgodovinski viri," pravi Ivan Kreft. "Tatarsko ajdo pa so pri nas začeli v večjih količinah sejati leta 1815. Takrat jo je k nam prinesel baron Žiga Zois, ki je izvedel, da na Češkem raste ajda, ki je bolj prilagojena na neugodne vremenske pogoje, in tako rešil pred lakoto veliko število naših ljudi. A ker je tatarska ajda grenka, jo je ljudski glas posmehljivo poimenoval za cojzlo, kar seveda ni bilo laskavo ime."

Aprila 1815 je bilo namreč posebno leto. V Indoneziji je silovito izbruhnili vulkan Tambora, erupcija pa je povzročila močne klimatske spremembe, zato je bilo leto 1816 imenovano tudi "leto brez poletja". Nizke temperature zaradi vulkanskega pepela v zraku so spremljale lakota in bolezni in prav cojzla je marsikomu na naših tleh rešila življenje.

"Spomnim se še zadnjih kmetov, ki so pri nas gojili tatarsko ajdo, z izboljšanjem standarda pa so jo opustili. Takrat seveda se še nismo zavedali, da je prav tisto, kar je grenko v njej, najbolj zdravilno. Da so to naravni antioksidanti."

Ajda danes postaja vse bolj iskana tudi zato, ker ne prenese ne dognojevanj, ne herbicidov in je tako idealna kultura za bioživilo. Ni v sorodu z žiti, četudi iz nje delamo moko, njeni sorodniki so dresni, med bližnjimi sorodniki sta rabarbara in kislica.

Je napol divja rastlina, pravi dr. Kreft, ki se sama brani, sama zatira plevele in raziskave kažejo, da izloča naravne herbicide, snovi, ki zatirajo kalitev semen plevelov. Danes pač vse več ljudi hoče zdravo hrano, k popularnosti ajde pa je

seveda nekaj dodala tudi nostalgija po starih časih. "Ne le v Sloveniji, povsod v Evropi in tudi v ZDA opažajo, da je element nostalgije in iskanja tradicionalnega prisoten. Ko so se naši ljudje izseljevali v Ameriko, so s seboj nesli tudi ajdovo kašo. Predvsem za Prekmurce to velja, obstajajo pričevanja. Nosili so jo zato, ker so z njeno prodajo prišli do prvega denarja v tujini. Kupovali pa so jo tisti rojaki v Ameriki, ki so se spominjali domače hrane. Bila je tudi zelo praktična odločitev - v tednih plutja na ladji bi ti lahko denar kdo ukradel, vrečo kaše pa že malo težje, pa še namesto vzglavnika je služila."

Pustite tablete, vzemite ajdo!

In kako je s trditvijo, da tatarska ajda zdravi raka? In z zdravilnostjo ajde nasploh? "Pred dnevi sem videl na polju ajde blizu Mengša, kako sta dve gospe nabirali rastline ajde za čaj, z listi vred. Če je le priložnost, vedno povem: nikar piti takšnega čaja poleti, kajti v listih ajde je fotosenzitivna snov. Podobno kot v šentjanževki. Če greste po pitju takšnega čaja na sonce, se pojavijo srbenje in kožni izpuščaji, v hujših primerih lahko pride tudi do poškodb oči. To je čaj za zimo in še takrat ne več kot skodelica dnevno. Za odličen čaj z vsemi antioksidanti je bolje vzeti dve, tri žlice kaše tatarske ajde na liter vode. Kar pa zadeva raka, pa je treba povedati, da ga ne zdravi, ampak preprečuje in sicer na dva načina. Najprej zato, ker vsebuje veliko naravnih antioksidantov - rutozida, kvercitrina, hiperozida - ki popravljajo poškodovane celice in je torej manj verjetnosti za razvoj rakavih bolezni. Hkrati pa za ajdo - tako navadno kot tatarsko - velja, da je za prebavila kot sirkova krtača, boljša od vsakega probiotičnega pripravka. Ima na poseben način obdelan škrob, ki se ne razgradi v prvem delu prebavnega trakta, kar pomeni, da ne pride veliko sladkorja v krvni obtok. Neprebavljen škrob se razgradi v debelem črevesu, kjer ga za svojo presnovo izkoristijo bakterije v črevesju, produkti fermentacije pa so tudi kratkoverižne maščobne kisline, ki varujejo sluznico. Nekateri danes uživajo tablete s kratkimi maščobnimi kislinami - naj raje vzamejo ajdovo kašo, pa bo ceneje in bolj naravno."

Prav zaradi nizkega glikemičnega indeksa je primerna za bolnike s sladkorno boleznijo in ker ajda ne vsebuje glutena, jo lahko uživajo tudi bolniki s celiakijo.

Od znanosti v prakso

Pri raziskavah o zdravilnosti ajde dr. Ivan Kreft veliko sodeluje s Švedi, malo tudi zato, ker je tam opravil del svojega študija, pravi. V preverjanje o učinkovitosti je že leta vključena tudi dr. Blanka Vombergar, ravnateljica Višje strokovne šole Izobraževalnega centra Piramida v Mariboru, kjer njeni "živilci" kreirajo jedi iz tatarske ajde. "Spekli so piškote iz navadne in piškote iz

tatarske ajde, ki smo jih peljali v Upsalo, v raziskavo pa sta bili zajeti dve skupini vzgojiteljic v otroških vrtcih, 60 oseb. Visoko so obremenjene s stresom - zaradi vlažnega okolja na severu in ker so otroci seveda živahni. Ena skupina je uživala piškote iz navadne, druga iz tatarske ajde, vsebnost zdravilnih učinkovin je bila analizirana, in čez dva tedna sta se zamenjali. V skupini seveda niso vedeli, katere piškote uživajo, enako tega niso vedeli zdravniki, ki so analizirali krvne izvide, merili odpornost itd. Izkazalo se je, da tatarska ajda prispeva k nižanju holesterola in da zmanjšuje utrujenost. Japonci so prišli do enakih ugotovitev pri poskusih na miših. Gre za prvo študijo na ljudeh in da se izkaže za verodostojno, mora enake rezultate pokazati vsaj še nekaj različnih študij. Nakazali smo pot in slej ko prej bo nekdo opravil še drugo, tretjo, četrto študijo."

Sodelovanje z mariborsko živilsko šolo je dolgoročno in je sodelovanje s prakso, pravi naš sogovornik. Zato na šoli že nekaj časa razvijajo in iščejo najboljše načine, kako tatarsko ajdo ponuditi ljudem v obliki čim bolj okusnih in privlačnih izdelkov.

Znanost ne sme biti nikoli v slonokoščeni stolpih, pravi dr. Kreft, vsak pravi znanstvenik skrbi za to, kako svoja dognanja prenesti v prakso, kot mora tudi vsak gospodarstvenik skrbeti, da je na tekočem z napredkom znanosti na njegovem področju. A če danes vemo, da je tatarska ajda sloveča po zdravilnih učinkovinah in se za povrh še sijajno obnese v neugodnih vremenskih razmerah, zakaj je ni več na naših poljih in zakaj jo je mogoče dobiti le v "butičnih" trgovinah z zdravo prehrano?

"Potrebujemo še nekaj let preverjanja, da bomo lahko svetovali kmetom najboljše načine pridelave in predelave. Imamo nekaj kooperantov, s katerimi sodelujemo pri setvah, a to so ljudje, ki gredo zavestno v riziko in se še skupaj učimo. Ta hip tatarska ajda še nima dovolj potrošnikov - če bi se je danes na trgu pojavilo 20 ton, je ne bi mogli prodati. Razvijati moramo izdelke - in mariborska šola to imenitno počne - in ljudi počasi navaditi nanje."

Danes je pri nas težko priti do semena tatarske ajde, še dodaja, luščenje kaše pa je tako zahtevno opravilo, da je v celi Evropi samo eden, ki obvlada ta posel in ne boste verjeli - imamo ga v Sloveniji. To je mlinar Tone Rangus iz Dolenjega Vrhopolja, ki je izdelal izvorni ajdov luščilec, ki deluje po enakem principu kot značilne stare slovenske stope.

Japonci in ajdovi žganci

Izdelke iz ajde so do popolnosti razvili Japonci, ki so tudi največji porabniki te rastline, ki ima domovino na obronkih Himalaje. Približno 90 odstotkov

svetovne pridelave ajde se znajde v tako značilnih japonskih ajdovih rezancih. "Letošnjega ajdovanja v Šentjerneju se je udeležil tudi predsednik japonskega združenja testeninarjev Ryohei Ukai, ki je z nami sodeloval pri uvajanju ajde v Tasmaniji za najzahtevnejše japonske uporabnike ajdove moke. Pravi, da imajo resne možnosti, da bi japonske ajdove rezance Unesco zaščitil kot kulturno dediščino." Ryohei Ukai, ki ima v Tokiu veliko restavracijo japonskih rezancev, v katero "vodijo" dolge čakalne dobe in jo omenja tudi Lonely Planet, je sodelujočim na simpoziju in gostom prikazal način ročnega izdelovanja japonskih ajdovih testenin. Tudi dr. Ivana Krefta kot gostujočega profesorja pogosto zanese na Japonsko. In ker ga zanima tudi etnografski pogled na ajdo, je tam predaval tudi o ajdovih jedeh v Sloveniji. Naslednji dan so o predavanju pisali v časopisu in članek naslovili tako: "Tudi Slovenci poznajo ajdove žgance".

"In jih res," pravi naš sogovornik. "Kar je kar nenavadno, saj v vsej Evropi ajdove žgance kuhajo le pri nas in na avstrijskem Koroškem. "Ajdova zlevanka" pa je samo naša."

**Glorija Lorenci**



**Dr. Ivan Kreft: "Nekateri danes uživajo tablete s kratkimi maščobnimi kislinami - naj raje vzamejo ajdovo kašo, pa bo ceneje in bolj naravno."**



**Ne prenese ne dognojevanj ne herbicidov in je tako idealna kultura za bioživilo.**