**[Verjamete v čudežne recepture?](https://6409875-223072765951520998.preview.editmysite.com/editor/main.php%22%20%5Co%20%22Links%20active%20once%20published)**

**Besedilo: Sanja Lončar**

Sodobna družba za več spolne moči promovira viagro, za mladosten videz pa estetsko kirurgijo in botoks, vse to z namenom, da bi bili videti mladi in vitalni, pa naj stane, kar hoče … Pri tem beseda »stane« ne obsega le finančnih izdatkov za tovrstno pomlajevanje, temveč predvsem notranje pospešeno staranje, ki ga zahteva tovrstno prisiljeno izražanje »vitalnosti«.

Naši predniki so bili glede tega veliko bolj modri. Vedeli so, da prazna vreča ne stoji pokonci, zato so bolj kot mi razmišljali, kako »vrečo« napolniti z energijo, še preden so jo usmerili, kamor so hoteli. Tako so ostale zapisane različne recepture za pomlajevanje in krepitev energije. Ker vemo, da takrat tega učinka niso mogli doseči z drugimi sredstvi, četudi bi si to želeli, so torej številne od teh receptur očitno dobro delovale, zaradi česar se je njihov sloves ohranil vse do današnjih dni.

**Kako je 72-letna kraljica postala »princeska«?**

Za Rimljane je bil rožmarin simbol regeneracije (to lahko utemeljimo s tem, da obnavlja predvsem jetra), s tem pa tudi neminljivosti in pomlajevanja. Prav zaradi te lastnosti je rožmarin že tisočletja prisoten v zdravilstvu, kozmetiki in kulinariki.

O rožmarinu so že od nekdaj verjeli, da preprečuje prezgodnjo plešavost in pospešuje rast novih las. Tudi v TKM je rožmarin v rabi pri onemoglosti, migreni in glavobolu. Rožmarin je hrana za srčni, pljučni in vranični či, aktivira či osrednjega grelca in prežene mraz.

Zanimivo je njegovo delovanje na »krmilo« telesa – možgane. Že po 20 minutah vdihavanja izvlečka iz 1,8-cineola, ki ga je v rožmarinu veliko, se poveča pretok krvi v možganih (Chemical Senses. 1994; 19(4): 359–364). To ugodno vpliva na številne telesne in umske funkcije, poleg tega ima antidepresivno delovanje.

Vdihavanje desetkratno razredčenega eteričnega olja rožmarina vpliva na zmanjšanje ravni stresnega hormona kortizola, saj v telesu aktivira sistem »lovilcev prostih radikalov« in prepreči oksidativni stres, s čimer zmanjša tudi nepotrebno izčrpavanje moči, ki ga povzročajo čezmerni stresni odzivi.

Rožmarin je na seznamu afrodiziakov proslavila »vodica madžarske kraljice«. Dvainsedemdeset¬letna kraljica, ki jo je pestil revmatizem in je bila nasploh »zarjavela«, si je ob pomoči čudežne vodice, v kateri je bila nosilna snov destilat rožmarina, tako opomogla in si povrnila vitalnost, da se je poljski kralj noro zaljubil vanjo. Tako vsaj pravi zgodovina. Temu prikimavajo tudi številni srednjeveški uporabniki in uporabnice, ki jim je rožmarin povrnil mladost in tudi spolno življenje.

**Kako se izogniti sramotilni poroti?**

Verjeli ali ne, kljub zelo strogim cerkvenim normam je bila potreba po »proizvodnji davkoplačevalcev« že v srednjem veku tolikšna, da se je zakon lahko razvezal, če moški ni zmogel opraviti svojih »dolžnosti« in zaploditi otroka. Če bi se ženska pritožila nad zmogljivostmi svojega partnerja, je moral pred sodnimi pričami dokazati, »da zmore«, sicer je ženska dobila pravico, da ga zapusti. Zato si ni težko predstavljati, kolikšen sloves so uživali pripravki, ki so moškim pomagali preprečiti tovrstno sramoto. Da so se prenašali iz roda v rod, ne preseneča, bolj presenetljivo je, da so ostali zapisani tudi v nekaterih cerkvenih knjigah. Največ jih najdemo v najbolj znanem spolnem priročniku iz 11. stoletja z naslovom De coitu (O spolnem odnosu), ki ga je napisal benediktinski menih Konstantin Afričan (1020–1087).

Takrat so zdravje določali z ravnotežjem suhosti in vlage ter toplote in mraza. Topel in vlažen temperament je bil najbolj zaželen, saj je pomenil plodnost in zdravo seme. Toplo in suho je pomenilo manj semena in več ognja oziroma strasti.

Ljudje so torej iskali recepte, ki bodo ogrevali in vlažili hkrati. Ena od redkih začimb, ki je docela ustrezala temu opisu, je bil ingver. Zato ne preseneča, da je veljal za najboljši afrodiziak in krepčilo.

Za hitro obnovo moči je De coitu svetoval mešanico ingverja, popra, galangala, cimeta in drugih zdravilnih rastlin. V tovrstnih receptih se zelo pogosto pojavljata tudi rukola in korenček. Kot jutranje krepčilo po naporni noči naj bi bilo priporočljivo uživanje mleka z dodatkom klinčkov. Učeni redovnik priporoča tudi čičerko, začinjeno z ingverjem, medom in s cimetom. Pravi celo, da se je o delovanju tega afrodiziaka prepričal tudi osebno!

Ne vemo, kako se je o močeh cimeta prepričal omenjeni menih, vemo pa, da so poskusi, ki so jih opravili na miših, pokazali, da uživanje cimeta izboljšuje številčnost in gibljivost spermijev, uživanje klinčkov ali muškatnega oreščka pa je naskoke mišjih samcev na samice povečalo za štiri- do sedemkrat!

**Hrana za mladoporočence?**

Tudi prva poročna noč je velik stres – tako za ženina kot za njegovo izbranko. Ona naj bi dokazala svoje devištvo, on svojo moškost, pri tem pa naj bi jima bilo še lepo! Težka naloga, ni kaj. No, tu pridejo na vrsto med in orehi (na Balkanu); med, mandlji in arganovo olje (v Maroku); različna semena in jedrca v medu, vse skupaj pa začinjeno s kardamomom, klinčki, semeni komarčka in z nekaj popra (v Indiji). V Angliji so v srednjem veku mladoporočencem postregli posset – gre za mešanico mleka, rumenjaka, sladkorja, cimeta in muškatnega oreščka.

Ste v teh recepturah prepoznali vzorec? Semena, ki so bogata z beljakovinami in ogljikovimi hidrati, so ključ do več moči in hitre obnove, med pa deluje sinergijsko in omogoči, da se iz semen »iztisne« še več. Prave začimbe energijo pripravka še pomnožijo, kakovostno olje, bogato z omega 3 maščobami in vitaminom E, pa poskrbi za hitro obnovo celic.

**Kaj postreči 70-letnemu kralju, ko si izbere novo priležnico?**

Si predstavljate, da ste kuhar, ki mu kralj sporoči, da si je za novo ljubico izbral mladenko, od vas pa pričakuje, da mu pripravite »dobro večerjo« za ta namen. Če želite ostati v službi (in pri življenju), se morate zelo dobro spoznati na začimbno-afrodizično kulinariko.

V zapisih gospoda Chiquarta, francoskega šefa dvorne kuhinje v 15. stoletju, najdemo recepte za takratne dvorne pojedine. Njegov »nakupovalni seznam« za eno samo pojedino je obsegal več kot 110 kilogramov ingverja, popra, cimeta in kardamoma ter precejšnjo količino muškata, žafrana, klinčkov, dateljnov, pinjol in še veliko dobrot tistega časa. Pri začimbah očitno niso varčevali. Da Chiquart pri tem ni bil osamljen, priča tudi podatek, da so po uradnih trgovskih številkah v enem samem letu (1547) samo s Karibov v Evropo pripeljali milijon ton ingverja.

**Kaj jedo vojaki na večmesečnih pohodih?**

Ko se je treba odpraviti daleč, je izid vojnega pohoda pogosto odvisen od tega, kdo ima bolje hranjene vojake. Prav zato je tovrstna logistika ena od poglavitnih strateških nalog slehernega osvajalca. Najbolj iskana so živila, ki jih ni težko prenašati in se ne kvarijo, med pripravo svoj volumen za nekajkrat povečajo, povrhu pa dajejo veliko energije. Kdor se še spominja služenja vojaškega roka, ve da so pri nas odločilno vlogo igrale stročnice, pa tudi ješprenj. Seveda je vsem treba dodati veliko čebule, popra, lovorja in šetraja, ki moči tovrstne hrane pomnožijo, olajšajo njeno prebavljivost in okrepijo energijo vseh, ki jih uživajo.

Zanimivo je, da so sodobne klinične študije dokazale, da šetraj upravičeno uvrščajo med afrodiziake.

Dokazali so, da pomaga odpraviti prezgodnji izliv. Še posebno učinkovit je, če ga uživamo skupaj s temnimi stročnicami, ki krepijo ledvični potencial, sečila in rodila.