

**Stiven R. Gandri**  
i Olivija Bel Bjul

# Paradoks biljaka

**Hranite li se zdravo?**

SKRIVENE OPASNOSTI „ZDRAVE HRANE“  
KOJE IZAZIVAJU BOLESTI I PREKOMERNU TEŽINU

Prevela  
Ivana Maksimović



2019.

Stiven R. Gandri i Olivija Bel Bjul

P A R A D O K S B I L J A K A

Hranite li se zdravo?

Ova knjiga sadrži savete i informacije koje se odnose na brigu o vašem zdravlju. Zamišljena je tako da pruži dodatne informacije, a ne da zameni savet lekara ili drugog obučenog profesionalca iz oblasti zdravstvene nege. Ukoliko znate ili sumnjate da imate zdravstveni problem, preporučuje se da potražite savet svog lekara pre nego što se odlučite na bilo kakav medicinski program ili tretman. Učinjeno je sve da informacije u ovoj knjizi budu tačne od datuma izdavanja pa nadalje. Izdavač i autor se odriču odgovornosti za bilo kakve medicinske ishode koji mogu biti rezultat primene metoda predloženih u ovoj knjizi.

Svim mojim pacijentima:  
Sve što ova knjiga sadrži naučio sam od vas ili sam otkrio zbog  
vaše dobre volje da mi se pridružite na ovom putovanju.  
Ako me ljudi vide, to je zato što stojim na vašim  
vrlo visokim ramenima!

*Naslov originala*

THE PLANT PARADOX

Steven R. Gundry, MD with with Olivia Bell Buehl

Copyright © 2017 by Steven R. Gundry

*Izdavač*

Miba books, DOO

Dušana Vukasovića 33, Beograd

*Za izdavača*

Miloš Seferović

*Urednik*

Žana Jevtić

*Prevod*

Ivana Maksimović

*Lektura i korektura*

Ivana Stijović

*Priprema za štampu*

Aleksandar Petrović

*Plasman za Srbiju*

011/713-80-36

065/2783-448

*Plasman za Crnu Goru*

+382/20-232-230

+382/69-025-535

*Tiraž*

1. 000 primeraka

*Štampa*

Neven, Beograd

w w w . m i b a b o o k s . r s

# Sadržaj

## PRVI DEO

### Dilema ishrane

Rat između biljaka i životinja	21
Razulareni lektini	47
Vaš digestivni trakt pod napadom	93
Upoznajte neprijatelja – Sedam smrtonosnih ometača	117
Kako vas moderna ishrana čini debelim (i bolesnim)	157

## DRUGI DEO

### Predstavljanje programa *Paradoks biljaka*

Iz korena promenite svoje navike	197
Faza 1: Započnite program trodnevni čišćenjem	221
Faza 2: Popravite i vratite u prvobitno stanje	231
Faza 3: Poberite blagodeti	263
<i>Keto</i> program intenzivne nege <i>Paradoks biljaka</i>	285
<i>Paradoks biljaka</i> – predlozi suplemenata	311

## TREĆI DEO

### Planovi obroka i recepti

Plan obroka za fazu 1: trodnevno čišćenje	327
Recepti programa <i>Paradoks biljaka</i>	339
Doručak	364

Grickalice	372
Napici	374
Glavna jela i prilozi	376
Deserti	400
Zahvalnica	407
O autoru	411

# Uvod

## Niste vi krivi

Recimo da vam na nekoliko narednih strana kažem kako je sve što ste mislili da znate o svojoj ishrani, svom zdravlju i svojoj telesnoj težini pogrešno. Decenijama sam i sâm verovao u te laži. Hranio sam se „zdravo“ (ipak sam ja kardiohirurg). Retko sam jeo brzu hranu, konzumirao sam mlečne proizvode sa smanjenim procentom masnoće i proizvode od celog zrna. (Dobro, priznajem da sam imao sklonost ka dijetalnoj koka-koli, ali je to ipak bolje od originalnog proizvoda punog šećera, zar ne?!) Nisam bio lenj ni kada je vežbanje u pitanju. Trčao sam skoro pedeset kilometara nedeljno i svakodnevno vežbao u teretani. Uprkos tome što sam nosao prekomerne kilograme, imao visok krvni pritisak, migrene, artritis, visok holesterol i insulinsku rezistenciju, uporno sam verovao da sve radim kako treba. (Otkriću vam nešto unapred: sad imam trideset pet kilograma manje i nemam nijednu od navedenih zdravstvenih tegoba.) Ali neprestano me je mučio glas u glavi koji je ponavljao isto pitanje: „Ako sve radim kako treba, zašto mi se ovo dešava?“

Zvuči li vam ovo jezovito poznato?

Ukoliko čitate ovu knjigu, i vama je verovatno jasno da nešto nije u redu, ali ne znate šta. Možda prosto ne možete da obuzdate svoj pomahnitali apetit ili žudnju za određenom hranom. Dijete sa smanjenom količinom ugljenih hidrata, manjim procentom masnoće, namirnice sa niskim glikemijskim



indeksom, paleo i druge dijete nisu uspevale ili nisu davale trajne rezultate – nakon početnog uspeha izgubljena težina se brzo vraćala. Nisu pomogli ni trčanje, brzo hodanje, dizanje tegova, aerobik, kros fit, joga, kor vežbanje, kućni bicikl, intenzivne telesne vežbe ili bilo koji program vežbanja kog ste se latili kako biste se rešili tih nekoliko tvrdoglavih kila viška.

Prekomerna težina (ili prekomerni manjak kilograma, neuhranjenost) je ozbiljan problem, ali su vaši prvenstveni problemi možda netolerancija na određenu hranu ili žudnja za određenom hranom, problemi sa varenjem, glavobolje, mentalna magla<sup>1</sup>, nedostatak energije, bolni zglobovi, akne u odraslom dobu, jutarnja ukočenost ili buljuk drugih stanja kojih se prosto ne možete otarasiti. Moguće je da patite od jedne ili više autoimunih bolesti ili poremećaja kao što su dijabetes tipa 1 ili 2, metabolički sindrom ili problema sa štitnom žlezdom i drugih hormonskih poremećaja. Možda mislite da ste na neki način vi krivi za svoje loše zdravlje ili prekomerne kilograme, dodajući svom teškom teretu još i osećaj krivice. Ako vam je neka uteha, niste sami.

I sve će se ovo promeniti. Dobro došli u *Hranite li se zdravo?* (*Paradoks biljaka*).

Najpre ponavljajte za mnom: „Ovo nije moja krivica.“ Tako je – vi niste krivi za svoje zdravstvene probleme.

Imam rešenje za ono što vas muči, ali vas molim da budete spremni da sve što mislite da znate ili pretpostavljate o zdravom životu bude dovedeno u pitanje. Ove informacije će razotkriti mitove i uvesti koncepte koji će vas u početku možda

---

1 U originalu *brain fog* – nesposobnost da se nečega u trenutku setite, izvesna dezorijentisanost (prim. prev.)

sasvim šokirati. Ali ovde ima zaista dobrih vesti. Tajne koje ću podeliti sa vama će vam otkriti zašto vaše bolesti ne nestaju, zašto ste stalno umorni, bez energije, gojazni (ili neuhranjeni), otkud mentalna magla ili ste u bolovima. I kad jednom otkrijete i uklonite prepreke na svom putu ka pucanju od zdravlja i vitkom telu, vaš će se život promeniti.

Vidite, uza svu svoju skromnost, otkrio sam da postoji zajednički uzrok za većinu zdravstvenih problema. Ovo je otkriće zasnovano na opširnom istraživanju, koje uključuje i moje radove objavljene u medicinskim žurnalima koje uređuju moje kolege, ali niko nije ranije objedinio sve te informacije na jednom mestu. Iako su „eksperti“ za pitanja zdravlja istakli kako su naša lenjost, zavisnost od brze hrane, konzumiranje pića prepunih kukuruznog sirupa sa visokim procentom fruktoze i sijaset otrova u okolini uzroci naših tegoba (između ostalog), oni nažalost nisu u pravu. (Nije da sve ovo *ne doprinosi* lošem zdravlju!) Pravi uzrok je toliko dobro sakriven da ga nikada ne biste primetili. Ali trčim pred rudu.

Sredinom šezdesetih bio sam svedok mahnitog porasta slučajeva gojaznosti, dijabetesa tipa 1 i 2, autoimunih bolesti, astme, alergija i problema sa sinusima, artritisa, raka, srčanih oboljenja, osteoporoze, Parkinsonove bolesti i demencije. Nije slučajno da je u istom periodu došlo do naizgled neprimetnih promena u našem načinu ishrane i proizvodima za ličnu negu koje koristimo. Otkrio sam dobar deo odgovora na misteriju opadanja našeg kolektivnog zdravlja i porast težine za svega par decenija – i sve počinje sa biljnim proteinima po imenu lektini.

Verovatno nikada niste čuli za lektine, ali vam je svakako poznat gluten, koji je samo jedan od hiljadu lektina. Lektini se nalaze u gotovo svim biljkama, kao i u nekim drugim vrstama hrane.

Štaviše, lektina ima u velikoj većini hrane koju Amerikanci danas jedu, uključujući meso, živinu i ribu. Među drugim funkcijama koje imaju, lektini su oružje biljaka u borbi protiv životinja. Kako? Daleko pre nego što je ljudski rod hodao zemljom, biljke su sebe i svoje potomke štatile od gladnih insekata proizvodeći otrove, među kojima je i lektin, u semenu i drugim delovima biljke.

Ispostavilo se da isti biljni otrovi koji mogu da ubiju ili onesposobe insekte takođe mogu tiho da uništavaju vaše zdravlje ili na opak način utiču na vašu težinu. Ovu sam knjigu nazvao *Paradoks biljaka* jer iako su mnoge biljke za vas dobre – i osnova su mog plana ishrane – druge, koje su proglašene „zdravom hranom“ zapravo su krivci za vaše bolesti i prekomernu težinu. Tako je, od većine namirnica biljnog porekla se zapravo razboljevate. Još jedan paradoks: male količine nekih biljnih namirnica su dobre za vas, ali su velike količine loše.

Uskoro ćemo se detaljnije pozabaviti ovime.

Da li vam je neko nekada rekao: „Danas prosto nisi pri sebi“? Kao što ćete saznati, zahvaljujući neznatnim promenama u hrani koju najčešće jedete, načinu na koji se hrana priprema, korišćenju određenih proizvoda za ličnu negu i lekova za koje pretpostavljate da će poboljšati vaše zdravlje, zaista više nećete biti ista osoba. Da pozajmim termin iz sveta računara, u vaš sistem je hakovano. Čitave grupe ćelija, ono što unosite i izbacujete i način na koji vaše ćelije komuniciraju jedne sa drugima su promenjeni.

No, nema razloga za brigu. Ova izmena se može obrnuti, dozvoljavajući vašem telu da se oporavi i dostigne zdravu težinu. Kako bismo započeli oporavak svog organizma, moramo napraviti korak unazad – nekoliko koraka zapravo – kako bismo krenuli napred. Prvi put kada smo se našli na raskršću,

---

pre više hiljada godina, odabrali smo pogrešan put i nastavljali pogrešno da skrećemo u svakoj mogućoj prilici. (I samo da se razumemo, takozvana paleo dijeta ne može biti dalje od onoga o čemu ovde pričam.) Ova će vam knjiga dati putokaze kako da se vratite na pravi put, najpre eliminišući vaše preterano oslanjanje na određene vrste hrane kao primarnu ishranu.

Ovo što ste upravo pročitali vam može delovati toliko neverovatno da se možda pitate kakvo me je to iskustvo dovelo do ovih tvrdnji ili jesam li ja uopšte lekar. Uveravam vas da jesam. Evo nečega o meni. Nakon što sam sa najvišim ocenama diplomirao na Jejlu, doktorirao sam na Medicinskom koledžu Džordžije, a onda se upisao na program kardiohirurgije na Univerzitetu Mičigen. Kasnije sam dobio prestižnu stipendiju za istraživanje u Nacionalnom zdravstvenom institutu. Proveo sam šesnaest godina kao profesor hirurgije i pedijatrijske kardiohirurgije, na čelu katedre za kardiohirurgiju na Loma Linda medicinskom fakultetu, gde sam video desetine hiljada pacijenata sa čitavim spektrom zdravstvenih problema, uključujući kardiovaskularne bolesti, rak, autoimuna stanja, dijabetes i gojaznost. Zatim sam, zapanjivši svoje kolege, napustio Loma Lindu.

Zašto bi neko ko se uspešno bavio konvencionalnom medicinom napustio tako visoku poziciju u prestižnom medicinskom centru? Kad sam preokrenuo situaciju sa sopstvenim zdravljem i od gojaznog postao vitak, nešto se u meni promenilo: shvatio sam da bolesti srca mogu da izlečim ishranom umesto operacijom. U cilju toga sam osnovao Internacionalni institut za srce i pluća i u okviru njega Centar za restorativnu medicinu u Palm Springsu i Santa Barbari u Kaliforniji. Objavio sam svoju prvu knjigu, *Evolucija ishrane doktora Gandrija*:

*isključite gene koji ubijaju vas i vašu liniju*, koja je opisivala promene u radu srca i lečenje dijabetesa i gojaznosti koje smo drugi pacijenti i ja iskusili nakon primene mog plana ishrane. Ovo je revolucionarno promenilo način na koji se bavim medicinom i promenilo živote stotine hiljada čitalaca. Takođe me je otisnulo stazom koja je na kraju dovela do ove knjige.

Pored toga što sam lekar, radio sam mnoga medicinska istraživanja i izumeo mnoge uređaje koji štite srce tokom operacije. Sa svojim nekadašnjim partnerom, Leonardom Bejljem, izveo sam više transplantacija srca na bebama i deci nego bilo ko na svetu. Patentirao sam više medicinskih uređaja i naširoko pisao o imunologiji transplantacije i ksenotransplantaciji. Ova glomazna reč ukazuje na prevaru imunog sistema jedne vrste da prihvati organ druge. Zahvaljujući radu na ksenotransplantaciji, držim rekord u transplantaciji srca svinje u babuna što se dužine života tiče. I tako – da, umem da prevarim imuni sistem i znam kad je imuni sistem prevaren. Takođe znam kako to da popravim.

Za razliku od mnogih pisaca i takozvanih zdravstvenih stručnjaka, ja ovo ne radim prvi put. Seniorsku tezu na Univerzitetu Jejl sam pisao o tome kako je dostupnost različite vrste hrane u različitim periodima godine podstaklo evoluciju viših primata u moderne ljude. Kao hirurg, kardiolog i imunolog, tokom čitave karijere se bavim time kako imuni sistem odlučuje šta je prijatelj, a šta neprijatelj. Široki opseg ovih iskustava me je na jedinstven način kvalifikovao da u ovoj knjizi otkrijem rešenje za vaše zdravlje i probleme sa težinom koji se ovde navode.

Kao sve veštiji zdravstveni detektiv, uvideo sam kako su mnogi moji pacijenti, koji su moj plan ishrane koristili u lečenju koronarne arterijske bolesti, hipertenzije ili dijabetesa

(ponekad i kombinacije dve ili tri ove bolesti) prijavljivali kako je njihov artritis jednako brzo počeo da se povlači ili je prestala da ih muči bolna gorušica. Moji su pacijenti primetili i daleko bolje raspoloženje i da su rešili manje-više hronična stanja sa crevima. Kilogrami viška su prosto nestajali, kao i žudnja za određenom hranom. Dok sam proučavao rezultate opsežnih laboratorijskih testova koje sam osmislio za svakog pacijenta ponaosob, iznenadio sam se određenim obrascima, te sam počeo da se igram sa prvobitnim programom dijete.

Iako su ovi rezultati bili zaista nagrada za trud, nije mi bilo dovoljno samo da vidim tako značajna poboljšanja kod svojih pacijenata. Morao sam da znam i kako i zašto. (Ja sam i istraživač, ne samo lekar, ako se sećate.) Šta se to što ih je činilo bolesnim i gojaznim promenilo? Koje su stavke na spisku „dobre“ i „loše“ hrane povratile mojim pacijentima zdravlje? Ili, što je još važnije, koje su eliminisane namirnice bile deo problema? I koji su faktori osim promene ishrane igrali ulogu?

Detaljan pregled istorija bolesti mojih pacijenata, njihovih fizičkih stanja, specijalizovanih laboratorijskih testova i testova fleksibilnosti krvnih sudova, uverilo me je da je većina njih (a verovatno i većina vas) bukvalno u ratu sa samim sobom, zahvaljujući uobičajenim „ometačima“ koji ometaju prirodno svojstvo tela da samo sebe leči. Ovi ometači obuhvataju promene u tome kako se hrane životinje koje jedemo, kao i neke vrste hrane koje se smatraju zdravim – cela zrna, sočiva i druge mahunarke na primer, kao i sijaset hemikalija, uključujući herbicide i korišćenje antibiotika širokog spektra. Pored toga sam otkrio kako su antacidi, aspirini i drugi nesteroidni antiinflamatorni lekovi drastično promenili sredinu u vašem želucu.

Tokom poslednjih petnaest godina svoja sam otkrića predstavio na prestižnim medicinskim konferencijama kao što je saziv Američke asocijacije kardiologa i objavljivao ih u medicinskim žurnalima koje uređuju moje kolege, sve to vreme usavršavajući svoj program. Rezultat mog rada jeste da sam postao priznati stručnjak za ljudski mikrobiom, bakterijske i druge organizme koji žive u vama i na vama.

Takav kakav je, program *Paradoks biljaka* se sastoji od obilja povrća, ograničenih količina namirnica bogatih visokokvalitetnim proteinima, kao i određenog voća (ali samo onog kom je sezona), koštunjavog voća koje raste na drveću, kao i određenih mlečnih proizvoda i ulja. Jednako je važna hrana koju izostavljam – tačnije, žitarice i brašno koje se od njih pravi, pseudo-žitarice, sočiva i druge mahunarke (uključujući sve proizvode od soje), voće koje zovemo povrćem (paradajz, paprika i njima srodni) i rafinisana ulja.

Možda ste u žurbi da se što pre bacite na program *Paradoks biljaka*, ali sam otkrio da moji pacijenti imaju daleko više šansi da se izleče kada razumeju koren uzroka svog lošeg zdravlja. Tako da, pre nego što dođemo do „rešenja“, u prvom delu knjige ću većinom objašnjavati često šokantne i još češće neverovatne priče o tim uzrocima i tome kako su oni na većinu nas uticali poslednjih nekoliko decenija. Kad budete došli do drugog dela, saznaćete kako da započnete program trodnevnim čišćenjem. Zatim ćete saznati kako da oporavite svoj oštećeni želudac i mikrobe svog digestivnog trakta nahranite onim što im prija, uključujući grupu namirnica pod imenom rezistentni skrobovi, što vrlo zgodno usput i pomaže da se osećate sito i otarasite se neželjenih kilograma i santimetara. Kad budete stabilizovali svoje zdravlje, preći ćete na Fazu 3 programa *Paradoks biljaka*

---

koji će postati osnov vaše dugovečnosti. Program uključuje redovne modificirane postove koje će vašem želucu dati mini odmor od napornog rada na varenju. Istovremeno, to omogućava mitohondrijama, koje u vašem mozgu proizvode energiju, priliku da uživaju u zasluženom odmoru. Za one koji imaju akutne zdravstvene potrebe sam pripremio poglavlje o Programu intenzivne nege. U trećem delu vam dajem program planiranja obroka i jednostavne, ali ukusne recepte za sve tri faze programa. Pomoću njih ćete zaboraviti na onu problematičnu hranu od koje ste bili bucmasti, bolesni i u bolovima.

Iako je izmena vaših navika u ishrani značajna komponenta programa, takođe ću vam preporučiti i neke druge izmene, kao što je eliminacija određenih lekova koji se dobijaju na recept i proizvoda za ličnu negu. Ispratite ceo program i obećavam vam da ćete proterati većinu svojih zdravstvenih problema, ako ne i sve, doći do zdravu telesnu težinu, podići nivo energije i poboljšati raspoloženje. Čim budete počeli da osećate efekte ovog novog pristupa ishrani i življenju – moji pacijenti počnu da se osećaju bolje i gube na težini posle svega nekoliko dana – shvatićete do kakvih neverovatnih promena može doći kada svoje telo (i svoj mikrobiom) hranite onim od čega napreduje i puca od zdravlja. U dodatak ovome ćete istovremeno eliminisati sastojke i druge agente koji stoje na putu vašeg uživanja u dugačkom, zdravom životu.

Okrenite stranu pa da počnem da delim sa vama ovo iskustvo koje će vam promeniti život.



---

PRVI DEO

# Dilema ishrane

---

# Rat između biljaka i životinja

Nemojte da vas zabrine naslov ovog poglavlja. Niste se greškom obreli u udžbeniku botanike niti na snimanju *Avatara*. Uveravam vas da će vam ova knjiga pomoći da naučite kako da budete vitki i imate energije, što je osnova za to da pucate od zdravlja i živite dugo. Ukoliko se pitate kako na vas utiče to što znate način na koji biljke funkcionišu – da i ne pominjemo to imaju li biljke namere – vežite se i polećemo kroz kratak pregled prethodnih 400 miliona godina. Usput ćete saznati da lišće, plodovi, zrna i povrće ne sede tu tek tako prosto prihvatajući sudbinu da postanu deo vaše večere. Oni imaju svoje sofisticirane načine da se odbrane od predatora kao što ste vi, uključujući otrovne hemikalije.

Ali prvo, da razjasnimo nešto. Da je konzumiranje određenih delova biljke presudno za dobro zdravlje, u to uopšte nema sumnje – i tu leži paradoks. Oni daju energiju vašem telu i izvor su većine od stotinu vitamina, minerala, antioksidanata i drugih hranljivih materija koje su vam potrebne ne samo da preživite već i da napredujete. Tokom poslednjih petnaest godina je više od deset hiljada mojih pacijenata videlo kako su prateći moj program *Paradoks biljaka* eliminisali i zdravstvene

probleme i suviše kilograme. U međuvremenu su oni sa probavnim problemima konačno uspjeli da postignu i održe zdravu telesnu težinu. Za razliku od paleo dijete i drugih koje se oslanjaju na nizak procenat ugljenih hidrata ili čak keto dijeta, od kojih se sve u velikoj meri oslanjaju na meso, ova dijeta podrazumeva uglavnom određene biljke, kao i nešto malo divlje ribe i morskih plodova, kao i meso slobodno gajenih životinja tu i tamo. Takođe pružam i vegetarijanske i veganske varijante.

I evo šokantne činjenice kojom će započeti vaše ponovno obrazovanje: što sam više voća izbacivao iz nečije dijete, to su on ili ona bili zdraviji, nivo holesterola je padao i bubrezi su radili bolje. Što sam izbacivao više povrća sa dosta semenja, kao što su krastavac i tikvice, moji su se pacijenti osećali bolje, više gubili na težini i nivo holesterola im je bio niži! (Uzgred, svako takozvano povrće kao što su paradajz, krastavac ili tikvice, čak i boranija – botanički gledano je voće.) Osim toga, što su više morskih plodova i žumanaca pacijenti jeli, holesterol im je bio niži. Da, tako je. Morski plodovi i žumanca značajno umanjuju ukupni holesterol. Kao što sam u uvodu rekao, zaboravite sve što ste znali da je istina.

## U preživljavanju je stvar

**Sve što je živo** ima nagon da preživi i da naredna generacija nasledi njegove gene. Mi biljke smatramo svojim prijateljima jer nas hrane, ali biljke sve koji ih napadaju, što uključuje i nas, smatraju neprijateljima. No, čak i neprijatelji imaju svoju svrhu. Tu leži dilema sa kojom se mi biljojedi suočavamo: sama hrana koju jedemo ima svoje načine da nas potpuno obeshrabri

da jedemo i nju i njene potomke. Rezultat je bitka koja se trenutno odigrava između biljnog i životinjskog carstva.

Ali nisu sve biljke stvorene jednake. Neke od povrćki i voćki koje nas hrane istovremeno su pune supstanci koje nam mogu naškoditi. Ne bavimo se ovim paradoksom na pravi način već bukvalno deset hiljada godina. Gluten je, naravno, primer biljne komponente koja je za neke ljude problematična, kao što nam je jasno iz nedavne pomame za proizvodima bez glutena. Ali gluteni su samo jedna vrsta proteina poznatog kao lektin i jedan faktor u programu *Paradoks biljaka* – i može se vrlo lako ispostaviti, kao što ćete uskoro saznati, da su nas samo poslali u zaludnu jurnjavu. Nešto kasnije u ovom poglavlju ću vas upoznati bolje sa velikim svetom lektina.

Program *Paradoks biljaka* koji predstavljam u ovoj knjizi nudi širi, detaljniji uvid u to kako biljke nekad mogu da nas povrede i takođe otkriva vezu između lektina (i drugih odbrambenih hemikalija biljaka), prekomerne težine i bolesti. Ljudi i drugi biljojedi nisu jedini koji imaju plan. Prosto, biljke ne žele da budu pojedene i ko da ih krivi? Kao i svako živo biće, njihov je instinkt da produžavaju vrstu. U ovu svrhu su biljke skovale đavolski prepredene načine da zaštite sebe i svoje potomke od predatora. Opet, da budem sasvim jasan, ja nisam protiv biljaka. Ako ste ikada ručali sa mnom, znate da sam posvećeni predator na biljke! Sad kad je to rečeno, provešću vas kroz zapetljanu baštu biljnih opcija da vas naučim koje su biljke vaši prijatelji, a koje neprijatelji, te koje se ovako ili onako mogu pripitomiti, možda određenim načinima pripreme ili time što ćete ih jesti samo kad im je sezona.

U smrtonosnoj igri predatora protiv plena odrasla gazela nekada može da utekne gladnoj lavici, vrabac na oprezu može

poleteti kad ga uhodi domaća mačka, a tvor može pustiti ubitačnu tečnost i privremeno oslepeti lisicu. Ulozi nisu uvek namešteni protiv plena. Ali kad je plen biljka, sirotica je bespomoćna, zar ne? Nikako!

Biljke su se na zemlji pojavile pre 450 miliona godina, daleko pre nego što su prvi insekti pristigli, pre 90 miliona godina. Dok se nisu pojavili ti predatori na biljke, one su sigurno zaista živele u Rajskom vrtu. Nije bilo potrebe da beže, kriju se ili se bore. Mogle su da rastu i bujaju u miru, neometano proizvodeći seme koje će postati sledeća generacija njihove vrste. Ali kad su stigli insekti i druge životinje (i na kraju naši preci, primati), igra je počela. Ove vrste su ukusno zelenilo i seme videli kao večeru. I mada biljke ne žele da budu pojedene ništa manje nego što vi to želite, životinje su imale prednost da se krilima i/ili nogama prenesu do nepokretnog zelenila koje će proždrati.

Ne tako brzo. Biljke su zapravo evolucijom stekle neverovatan niz odbrambenih strategija kako bi se zaštitile, ili makar zaštitile svoje semenje od životinja svih oblika i veličina, uključujući ljude. Biljke se mogu služiti raznim fizičkim karakteristikama kako bi se odbranile (boja da bi se uklopile u okolinu, neprijatna struktura, razne smole koje ih čine lepljivim i hvataju insekte, zatim i mnoge stvaraju zaštitne slojeve ukopavajući se u pesak ili zemlju ili pak privlače prljavštinu što ih čini neprijatnim za jelo). Neke se oslanjaju prosto na čvrstu spoljašnjost (kokos ili špicasto lišće, kao artičoka).

Druge odbrambene strategije su daleko suptilnije. Biljke su sjajni hemičari, a i alhemičari kad smo već kod toga, mogu sunčeve zrake da pretvore u materiju! Evoluirale su tako da se biološkim oružjem brane od predatora – trujućih ih, paralizujućih i dezorjentišućih ih – ili time što su smanjile sopstvenu