



▲ Rudi in Alenka gojita konopljo za zdravje in prehrano.

▲ Konoplja zelo hitro raste, zato ni težav s pleveli.

Konopljin dan na kmetiji Vrhivšek

Vroč poletni dan v začetku avgusta je vabil iz razbeljenega mestnega betona v naravo. Zato sem se z veseljem odpravila v vas Lindek nad Frankolovim, ki leži med Celjem in Slovenskimi Konjicami. Ni pa bil le beg pred vročino razlog za dobro voljo, ampak tudi cilj izleta. Obiskala sem namreč kmetijo Vrhivšek, kjer gojijo industrijsko konopljo in organizirali so Konopljin dan ter na svojo domačijo povabili vse, ki jih ta uporabna rastlina zanima, da se jim pridružijo na njihovem polju, jo spoznajo, začutijo, povonjajo in vršičkajo za destilacijo.



▲ Obiskovalke Konopljnega dne so pridno vršičkale rastline.

Rudi Ramšak, po poklicu biolog, in Alenka Zapušek, magistra kemije, sta se iz Velenja preselila na Ledinek. Hišo, gospodarsko poslopje in zemljo na 700 metrih nadmorske višine v Lindeku sta podedovala po Rudijevemu pokojnemu očetu. Neonesnaženo okolje je kar klicalo k ekološki pridelavi rastlin, zato sta se odločila za pridelovanje kultur, ki niso tako občutljive in tehnološko zahtevne ter lahko uspevajo tudi brez fitofarmaceutskih sredstev. Kot je povedala Alenka, jima je zelo pomembno, da s svojo dejavnostjo ne onesnažujejo okolja, hkrati pa jim je pomembna kakovost hrane, ki jo pridelajo in pojejo.

Konoplja in starodavna žita

Kako pa so prišli na zamisel o gojenju konoplje? Pri mlajši od dveh hčerk so se pojavile alergije in Alenka je začela raziskovati in spoznavati, kako pomembno je, kaj damo vase s prehrano in kaj nase, torej na kožo v obliki kozmetike. Tako so najprej začeli gojiti vso zelenjavo za družinsko prehrano, po prebranjem prispevku o zdravilnih lastnostih in preprosti pridelavi konoplje v eni od slovenskih revij, pa sta se Alenka in Rudi odločila, da poskusita še s konopljo. Leta 2012 sta po-



▲ Vršički konoplje za eterično olje, hidrolat in čaj

sejala prvo seme, pred tem pa sta zelo poglobljeno raziskovala o pridelavi in uporabi te rastline. Alenko so pritegnile predvsem njene pozitivne zdravilne lastnosti ter dejstvo, da je povsem nezahtev-

na za pridelavo, hkrati pa očisti zemljo težkih kovin.

Začela sta na skromnih in z zakonodajo predpisanih desetih arih in površino postopno povečevala. Danes gojita konopljo na slabem hektarju površine. Na dveh njivah izmenično pridelujeta konopljo in piro. Poleg tega pridelujeta še druga starodavna žita, to so enozrnica, emmer in kamut, ter zelišča.

Čaj nekoliko drugače

Konopljo režejo (vršičkajo) za čaj in za destilacijo. Eterično olje in stranski produkt hidrolat sta zelo uporabna v kozmetiki. Za čaj vršičkajo rastline, torej odrežejo zgornjih 10 do 15 cm rastline. To posušijo in osmukajo. Čaj lahko pripravimo kot vsak drugi zeliščni čaj, če pa želimo priti do zdravilnega dela konoplje – kanabinoidi, pa je potrebno dodati maščobo pri pripravi čaja, saj so le-ti topni v maščobah ali alkoholu. Uporabimo maščobe, ki so temperaturno bolj obstojne, denimo kokosovo ali ghee maslo, oljčno olje tudi pogojno, je pa bolj občutljivo za temperaturo, hitreje se pokvari. Na vrhu čaja plava masten madež, vendar je v njem največja koncentracija zdravilnih snovi.



▲ Na kmetiji Vrhivšek konopljo pridelujejo na hektaru površine.

Proti vnetjem in bolečinam

Konopljno eterično olje ima izredne protivnetne in protibolečinske lastnosti. Hidrolat se uporablja protivnetno (denimo moški po britju). Eterično olje nakapljamo v osnovno olje (mandljevo, oljčno, tudi konopljno ...) in se s tem zmasiramo. Deluje protivnetno in protibolečinsko (revma). Tako kot v drugih eteričnih oljih so tudi v konopljinem terpeni, ki so nosilci vonja. Nekatere izmed terpenov, prisotnih v konoplji, najdemo tudi v sivki. Le naš nos določa, katerega bomo uporabili. Vse te stvari se lahko obiskovalci delavnic, ki jih pripravlja Alenka, naučijo in dodobra spoznajo to rastlino, ki pri marsikomu prav zaradi zlorabe opojnih snovi njene sorodnice, še danes zbuja mešane občutke. Ko ima človek zdravstvene težave, pravi Alenka, išče vse možnosti, da bi se jih rešil, in za marsikoga je rešitev prav konoplja.

Hladno stiskano olje

Septembra je konoplja primerna za žetev.

▼ Rudi je nalagal na ogenj pri destiliranju.





▲ Eterično olje in hidrolat ter prijetno mehak vonj, ki je vel naokoli.

Takrat jo požanjejo in iz očiščenih in posušenih semen stisnejo olje. Stranski produkt stiskanja so briketi ali pogača. To zmeljejo in dobijo moko. Ko moko fino presejejo, dobijo proteine, ki so še posebno primerni za športnike. Konopljino seme vsebuje tako maščobne kisline, beljakovine in ogljikove hidrate, prav tako tu-

di vitamine, minerale ter vlaknine. Moka ne vsebuje glutena, zato je primerna tudi za ljudi s celiakijo, pri peki pa jo moramo mešati z drugo moko. Alenka jo meša s pirino. Ko dela testenine, doda 10 % konopljne moke, v peciva 15 ali tudi 30 odstotkov. Konopljina moka ima namreč specifičen okus, ki vsem ne ustreza. Konopljino

Alenka je iz konopljne in pirine moke pripravila sladke in slane dobrote.



olje je primerno za hladno uporabo, saj segrevanje uniči večkrat nenasičene maščobne kisline. Najbolje ga je použiti zjutraj na tešče. Nekateri ga ne prenašajo najbolje, zato Alenka pravi, da če ga ne morejo dati v usta, naj ga dajo vsaj na kožo.

Ljudje so še previdni

V Sloveniji je konoplja še vedno rastlina, ki jo imajo nekateri za drogo. Že več let slovenski gojitelji izobražujejo, da so konopljo že nekdaj gojili na naših tleh in da je rastlina izjemnega pomena na več področjih. Eni so to sprejeli in jo s pridom uporabljajo, drugi pa imajo še vedno predsodek, saj so dolga leta poslušali, da je to droga.

Pri nas je še težava s tehnologijo pridelave, saj namenskega kombajna za žetev konoplje v Sloveniji ni. Prav to je po Alenkinem mnenju tudi eden od razlogov, da se je v zadnjih letih pridelava konoplje pri nas malo ustavila. Tudi Alenka in Rudi ne nameravata večati površin, zasejanih s konopljo. Rudi hodi v službo, Alenka pa vso svojo energijo posveča izobraževanjem in izvedbi praktičnih delavnic o uporabi konoplje. Ljudi zelo zanima kozmetika, pri prehrani pa so po njenih besedah še precej previdni. Alenki in Rudiju torej dela ne manjka, veliko bogastvo pa je vsekakor to, da družina živi v sožitju z neokrnjeno naravo in jo tako tudi ohranja.

Besedilo in fotografije: Marjetka Hrovatin