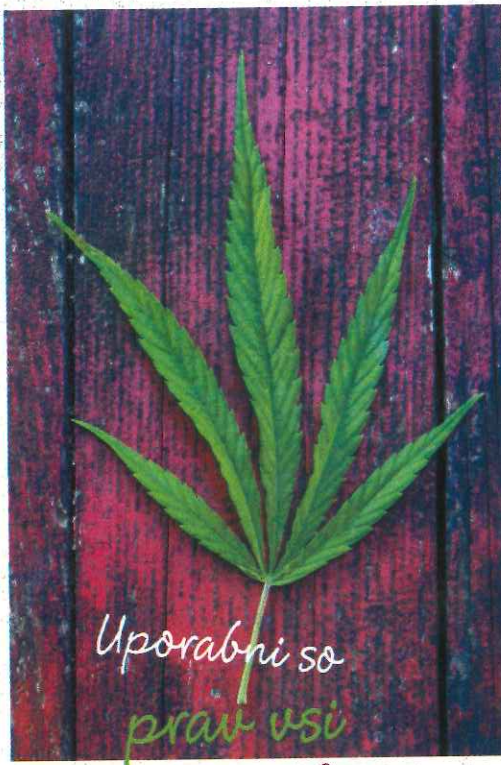


# VSE KORISTI RASTLINE, KI LJUBI SONCE

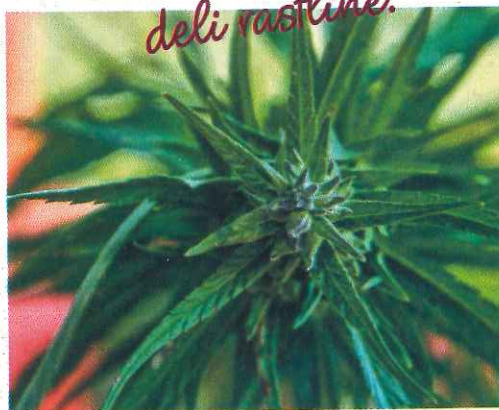
»Zgodba s konopljo se je začela, ko sem pred leti po naključju kupila vašo matično revijo z dvostranskim člankom o industrijski konoplji,« pravi Alenka Zapušek, ki je leta 2014 s somišljeniki ustanovila zadrugo Konopko, da bi skupaj zbrali znanje o pridelavi in predelavi konoplje ter povezali pridelovalce in predelovalce te tako vsestransko uporabne in zdravilne rastline. Na njihovi družinski kmetiji Vrhivšek jo pridelujejo šest let. »Niso nas pritegnile samo njene lastnosti, ki pomagajo in lajšajo nekatere bolezenske simptome, odločilno je bilo, da je nezahtevna za gojenje, ne mara pesticidov, je ni treba okopavati, čisti zemljo težkih kovin in jo lahko uporabljamo tako v prehrani kot tudi za izdelavo številnih kozmetičnih in tehničnih izdelkov,« sta nad rastlino navdušena Alenka Zapušek in njen mož Rudi Ramšak.

Tekst: **KATJA BOŽIČ**  
Foto: **IZTOK DIMC**

**S**ončna kmetija Vrhivšek leži v vasi Lindek nad Frankolovim, med Celjem in Slovenskimi Konjicami. Alenka in Rudi sta več kot 150 let staro kmetijo pred osmimi leti začela obnavljati, obdelujeta sadovnjak, imata travnik, na njive pa sta poleg običajne zelenjave in zelišč zasadila industrijsko konopljo in starodavna žita, kakršna so emmer, pira in enozrnica, ki za gojenje ne potrebujejo fitofarmaceutskih sredstev. Na to odločitev je vplivalo tudi to, da se je ena njenih dveh hčera rodila z atopijskim dermatitisom. Začela sta spoznavati, kako pomembno je, kaj dajemo »vase in nase«, zato se je vzgoji rastlin pozneje pridružil izdelovanje kozmetike.



*Uporabni so  
prav vsi*



*deli rastline.*

## Začelo se je z vašim člankom

»Zgodba z gojenjem konoplje se je začela, ko ste pred več leti v vaši reviji objavili dvostranski članek o industrijski konoplji. Predstavili ste jo kot rastlino, s katero ni dela od setve do žetve, ki ne mara pesticidov in je vsestransko uporabna. Ko sva to prebrala, sva se odločila, da jo bova gojila. Sama sem kemik, mož je biolog, in že na začetku sva se odločila, da bomo rastline gojili brez uporabe pesticidov, saj se zavedava, kakšen vpliv imajo ti na rastline in okolje.« Šele nato sta se poglobila v raziskovanje. Najprej sta konopljo zasadila na desetih arih. Žetev je bila pravcati žur in tisto leto so iztisnili tudi svoje prvo olje. Danes jo gojita na približno hektarju površine. Ko sta iskala informacije o konoplji, sta dostikrat naletela na prepreke, kajti ljudje so zelo s težavo delili znanje in izkušnje. »Tokrat se nas je zbralo petnajst, ki smo si želeli spremembe na tem področju, zato smo ustanovili zadrugo Konopko, da bi na enem mestu zbrali znanje o pridelavi in predelavi ter združevali pridelovalce in predelovalce te tako zelo uporabne rastline.« Zadruga ima sedež na njuni kmetiji, proizvodni del pa je v Ljubljani, kjer imajo stiskalnico; luščilnik semen, mlin za pridobivanje moke. »Do leta 2015 je bila pri nas zakonodaja taka, da si lahko gojil industrijsko konopljo, nisi je pa smel predelovati. Svojega semena nisi smel predelati, lahko pa si tisto, ki si ga kupil v Avstriji. Nezaupanje do te rastline se je ustvarjalo povsem umetno. Znano je, da je bila Jugoslavija velesila v proizvodnji konoplje, v Vojvodini in Slavoniji je bilo s konopljo zasejanih kar 75.000 hektarjev. Pred tremi leti pa je je bilo v vsej Evropski uniji le 25.000 hektarjev. Znano je, da so ljudje pri nas že od nekdaj gojili lan in konopljo. Slednja je znana kot rastlina z najmočnejšimi vlakni, ki so zelo primerna za izdelavo vrvi, tekstila in številnih drugih izdelkov. Včasih so tudi papir delali iz konoplje.«

## Bojimo se lastne sence

Medtem ko korporacije po svetu opuščajo stare prakse in se lotevajo medicinske konoplje, pri nas zaostajamo. Nekaj časa se je govorilo, da bo država začela podeljevati koncesije, nato pa je vse potihnilo; kako daleč smo glede tega?

»Še precej zaostajamo. Že spet se ponavlja zgodba, ki se je zgodila pri industrijski konoplji. Do leta 2015 smo jo lahko gojili, nismo pa je smeli predelovati. Pred časom je bilo v medijih objavljeno, da bo izraelsko-avstralsko podjetje v Sloveniji gojilo indijsko konopljo za medicinske namene. Tujcem smo dali to možnost, slovenskim kmetom pa ne, ker se bojimo lastne sence. Zadaj so lobiji, strah, ne vem kaj. Nikoli si ne upamo ničesar narediti prvi. Kopiramo tuje zakonodaje, tako da jih še bolj zakompliciramo.«



Alenka Zapušek  
in njena  
družina uživajo na  
svoji kmetiji.

## V kuhinji in kozmetiki

Na kmetiji Vrhivšek gojijo konopljo na nadmorski višini 700 metrov. »Konoplja ljubi sonce. Lažje prenaša sušo kakor močo in nima naravnih škodljivcev. Rada ima propustno, mehko zemljo, raste pa praktično povsod.« Ko smo se sprehodili ob polju njihove konoplje, je Alenka ljubeče pobožala kakšno od dvometrskih rastlin. »Nekateri se ne odločijo za njeno gojenje zaradi žetve. Rastline lahko zrastejo tudi od 4 do 5 metrov visoko in strojna žetev ne pride več v poštev. Midva izbirava takšne vrste, ki zrastejo manj kakor 2 metra visoko, da jo lahko požanjemo strojno.« Razloži in doda, da jo izredno navdušuje uporaba konoplje v vsakdanjem življenju. »Uporabljam jo tako v kuhinji kot tudi v kozmetiki.« Uporabna je prav vsa rastlina. »S stiskanjem semen dobimo najprej olje, preostanek je po-  
gača ali drobir, tega zmeljemo in iz njega do-  
pimo moko, fino presejana moka pa je polna  
proteinov. Olje uporabljamo hladno, zaradi  
konopljine maščobne sestave – ima okoli 75  
odstotkov večkrat nenasičenih maščobnih ki-  
lin, ki so občutljive za zrak in višje tempera-  
ture – je semena treba stiskati pri temperaturi  
od 40 stopinj, da preprečimo pregrevanje in  
e olje ne pokvari. Večinoma ljudje pijejo po

žličico olja na tešče, jo zamešajo v skuto, smuti,  
solato, je pa izredno dobro tudi za nego kože  
– vsebuje gama linolensko kislino, maščobno



Konoplja jo  
navdušuje,  
ker je tako  
vsestransko  
uporabna in  
zdravilna.

Izdelki iz konoplje – od olja,  
moke, proteinov, mil do  
čaja in hidrolatov



kislino torej, ki deluje protivnetno. Moko upo-  
rabljam pri peki kruha, peciva, keksov, tudi v  
testeninah – k drugim sestavinam je dodam od  
10 do 15 odstotkov. Proteine pa lahko dodaja-  
mo jogurtom, v smuti ... Sama iz njih delam  
tudi energijske ploščice.« Iz vršičkov pripra-  
vljamo čaje. »Treba jih je pripraviti z nasičeno  
maščobo (z maslom, gheejem ali mlekom), če  
želimo iz rastline izvleči kanabinoide. Na eno  
skodelico damo žličko maščobe in počakamo  
od 5 do 10 minut.«

Z zdravim prehranjevanjem in svojimi pri-  
delki je Alenka začutila tudi željo po tem, da  
bi si iz tega obilja začela izdelovati svojo koz-  
metiko, tako da bi natančno vedela, kaj je

njej. »Prvo kremo sem pred nekaj leti naredila možu za rojstni dan. Ima precej suho kožo, ko pa sem jo preizkusila na sebi, sem videla, da tudi meni precej ustreza. Naredila sem jo iz mešanice karitejevega in kokosovega masla, šentjanževke ter konopljinega in smiljevega macerata.« Dela tudi luščila, mila in razne kopalne soli. »Domača mila izdelujemo s konopljinim hidrolatom, tega lahko uporabljamo tudi kot tonik za kožo. Deluje protivnetno, uporaben je recimo za blaženje posledic pikov komarjev.«

### Zdravilni CBD

V zadnjem času pa je, pravi Alenka, največji potencial v CBD, ki ga pridobivajo iz vršičkov konoplje. »Uporaba vršičkov za te namene v Evropi zelo narašča.« Po mnogih izkušnjah uporaba kapljic prinaša veliko zdravilnih učinkov. »Deluje protivnetno, primeren je za lajšanje bolečin, pri anksioznosti, degenerativnih boleznih, spekter njegove uporabe je velikanski.« Pri nas zakonodaja ne dovoljuje, da bi ga izdelovali iz konoplje, pridelane v Sloveniji. »Ta del pri nas ni urejen.« Odvisno je od tega,

kako se kdo znajde. »Ljudje ga največkrat registrirajo kot kozmetiko ali pa ustanovijo podjetje zunaj države in kapljice prodajajo po spletu.«

Obetavna je tudi uporaba konoplje v gradbeništvu. »Mislim, da so v Sloveniji zgradili že tri hiše iz konoplje. Iz nje izdelujejo tudi bioplastiko, ki je razgradljiva. Nekateri avtomobili višje kategorije imajo iz nje izdelano notranjo stran vrat. Sredico stebela pa uporabljajo tudi za steljo, predvsem za konje.« ■

### Konopljini »kukiji« za razvajanje

**Potrebujemo:** 120 g masla \* 100 g sladkorja \* 1 jajce \* 1 vaniljin sladkor \* malo cimeta \* 30 g konopljinke moke \* 170 g druge moke (pšenične, pirine, ...) \* 1 pecilni prašek \* 140 g ovsenih kosmičev \* 70 g sesekljanih orehov \* 50 g sesekljane čokolade.

**Priprava:** Zmešamo jajce, maslo, sladkor, vaniljin sladkor, cimet. Nato dodamo obe moki in pecilni prašek ter na koncu še kosmiče, čokolado in orehe. Testo mora vsaj 1/2 ure počivati v hladilniku. Na pekač nadevamo kupčke testa in pečemo pri temperaturi 180 °C od 12 do 14 minut.

### Kaj je CBD?

CBD je spojina, ki jo najdemo tako v indijski kot industrijski konoplji – konoplja sama seveda ni psihoaktivna (to je THC). Je ena izmed več kot 140 kanabinoidnih spojin, ki so jih znanstveniki doslej odkrili v konoplji. Spojina CBD ne povzroča »zadetosti« in celo blaži – ne nasprotuje takemu delovanju spojine tetrahidrokanabinol, krajše THC, ki jo v industrijski konoplji najdemo v zanemarljivih količinah (pod 0,2 odstotka), v indijski pa precej več. V svetu CBD pridobiva veljavo zaradi pozitivnih učinkov na počutje bolnikov ter lajšanja simptomov številnih bolezni, od epilepsije, multiple skleroze, diabetesa, krvožilnih, kožnih do drugih bolezni.

### Konopljin kruh

**Potrebujemo:** 1.020 g moke tip 850 ali katere druge \* 180 g konopljinke moke \* približno 840 g vode \* 1/2 kocke kvasa \* 20 g soli.

**Priprava:** V vodi raztopimo kvas in ga dodamo moki ter zamesimo testo. Pustimo stati vsaj pol ure in ga nato pregnetemo. Preložimo oziroma pregnetemo ga vsaj štirikrat. Čez noč ga lahko pustimo v hladilniku in ga zjutraj še enkrat preložimo, pustimo, da vzhaja, nato ga spečemo. Prvih 20 minut ga pečemo pri 210 °C, naslednjih 35 minut pa pri 180 °C.

### Masažno olje proti bolečinam

**Zmešamo:** 60 ml macerata šentjanževke \* 30 ml mandljevega olja \* 10 ml konopljinke olja \* 60 kapljic eteričnega olja industrijske konoplje \* 25 kapljic eteričnega olja rožmarina \* 15 kapljic eteričnega olja sivke.

### Luščilo s konopljino moko

**Potrebujemo:** 4 žlice sladkorja/soli \* 1 žlica konopljinke moke \* 7 kapljic eteričnega olja po izbiri.

Ni zahtevna, lepo uspeva tudi na 700 metrih nadmorske višine.

Rastlina lahko zraste tudi do pet metrov visoko – vrste, ki jih gojijo na kmetiji Vrhušek, zrastejo le do dva.