

MAG. ALENKA ZAPUŠEK

Pridelovalka dobrega počutja

Magistrica kemije in varstva okolja skupaj s partnerjem Rudijem Ramšakom, sicer biologom, spreminja svet, začeniši pri sebi. V iskanje naravnih rešitev za zdravje ju je prisililo hčerino zdravje, danes pa na poldrugem hektarju njiv, travnikov in sadovnjakov ter dveh hektarjih gozda na Frankolovem omogočata zdrav odnos do narave tudi obiskovalcem na delavnicah, turistom v apartmaju in kupcem svojih izdelkov. 53-letna Alenka Zapušek najbolj uživa v jedeh iz lastnih sestavin, domači pa obožujejo njeno prekmursko gibanico.

» Sprašuje: Goran Obradović

» Foto: osebni arhiv



Naravno, lokalno, sezonsko. Zelo popularni pojmi za lov na potrošnike.

Nisem prepričana, da so ravno popularni, saj je vse prevečkrat slovenskemu potrošniku glavno merilo pri izbiri izdelka ali pridelka samo cena, ki nič ne pove o njegovi kvaliteti, še manj o načinu pridelave. Res pa je, da se v zadnjih letih veliko govori o pomenu lokalno in sezonsko pridelane hrane, ki ima bistvene prednosti za potrošnika. Obstaja kar nekaj raziskav, ki potrjujejo, da je vsebnost hranil v zelenjavi zelo odvisna od tega, ali je pridelana na domačem vrtu ali na kak masoven način kot monokultura z uporabo različnih pesticidov. Pa se tu sploh nisem dotaknila tudi tematike onesnaževanja okolja, ki je pomembna, sploh če neko živilo pride iz denimo Južne Amerike ali od kmeta iz Slovenije. Ne gre samo za transport, kot enega izmed faktorjev onesnaževanja okolja, pač pa tudi za porabo kemikalij za

podaljšanje obstojnosti živil. Pred časom sem prebrala podatek, da se pri distribuciji in shranjevanju svežih živil porabi 3 kilograme kemikalij na 1 tono zelenjave in sadja za podaljševanje njihove obstojnosti in boljšega izgleda živil.

Fitofarmaceutskih sredstev sploh ne uporabljate. Se da kljub temu dobro vzgajati vse rastline?

Seveda se da. Pravzaprav je znano dejstvo, da kmetijstvo s pretirano uporabo gnojil in fitofarmaceutskih sredstev močno vpliva na stanje okolja oz. ga poslabšuje. Povečujejo se različne obremenitve okolja, predvsem kmetijstvo s svojimi dejavnostmi vpliva na rodovitnost tal, erozijo, kvaliteto podtalnice in upad biotske raznovrstnosti. Ravno na vsem tem je temeljila najina odločitev, da se odločiva za kmetovanje brez uporabe pesticidov. Seveda je pripomoglo, da

sva v službah delala na projektih varovanja okolja in da imava naravoslovno izobrazbo.

Kmetija Vrhivšek ima več kot 150-letno tradicijo, a danes ima tudi pridih sodobnosti.

Tradicija obstaja, a če si kot klasično kmetijo predstavljate polja koruze in žit ter živali, ki se pasejo, vam povem, da vse to mi nismo. (smeh) Moževi predniki so imeli živali, ki so jim pomagale pri delu na njivi in seveda tudi za hrano. Najina ideja temelji na zavedanju, kako lahko s kmetovanjem in izobraževanjem doprineseva k boljšemu počutju naše družine in zdravemu okolju. V to zgodbo sva poleg zelišč, pire in industrijske konoplje ter izobraževanj vpletla tudi turizem. Gostje uživajo v prvobitnosti 200 let stare hiše, kjer lahko sami poskrbijo za svoj ogenj, nekateri celo vprašajo po sekiri, da bi scepili svoje treske, čeprav jim jih pripravimo.

Pri vas so celo teambuildingi za podjetja naravnani k trajnostnim spremembam.

Že Einstein je rekel, da je delati iste stvari in pričakovati druge rezultate norost. Predajamo znanja in opominjamo tudi na nekatere preverjene rešitve naših babic, ki so bile 'opremljene' z naravnimi rešitvami. V ta namen smo pred leti postavili tudi jurto, velik šotor za druženja, izobraževanja in dogodke, ki v svoji oblogi iz konoplje že čuva nešteto pomembnih spoznanj, trenutkov zaupanja in osebnih zgodb. Tu potekajo tudi različne dejavnosti, od postavitve družine, joge do tai-chija in drugo.

Omenili ste industrijsko konopljo. Za kako zahtevno rastlino gre?

Rastlina kot taka ni zahtevna za gojenje, je pa še vedno obremenjena s številnimi predsodki. Najina odločitev je bila naravovarstvena, kajti konoplja za svojo

rast in razvoj ne potrebuje uporabe fitofarmaceutvskih sredstev. Prvo leto sva jo posejala na 1.000 m² in tisto prvo pridelano seme stisnila v olje. Danes jo gojimo na pol hektarja. Tudi nabor izdelkov smo v tem času razširili.

Več različnih izdelkov pripravljate iz nje, konopljinna moka pa je primerna tudi za celiakaše.

Konopljinna moka je brez glutena, tako da je primerna za prehrano ljudi, ki so preobčutljivi na gluten. Sicer pa je bogat proteinski vir in jo lahko vmešate v zmešanček ali jogurt in jo zaužijete brez pečenja. V pekovskih izdelkih se navadno uporablja v razmerju do 15 % v mešanici z ostalimi mokami. Včasih izdelam konopljinne testenine, kjer 10 % pirine moke nadomestim s konopljinno moko. Enak delež uporabim tudi v kruhu ali pri izdelavi palačink. Za konec leta pa so naši konopljinni crkljajčki zelo velikokrat del poslovnih daril, saj so ročno izdelani in zdravi piškoti znak pozornosti in tega, da nekomu res želiš vse dobro. V teh piškotih je delež konopljinne moke 15 %.

KONOPLJINI CRKLJAJČKI

Sestavine: 120 g masla, 80 g sladkorja, 1 jajce, 1 vaniljev sladkor, malo cimeta, 30 g konopljinne moke, 170 g pirine moke, 1 pecilni prašek, 120 g ovsenih kosmičev, 50 g sesekljanih orehov, 50 g sesekljane čokolade

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

V poslovno zgodbo vas je 'prisilila' hčerina diagnoza – atopijski dermatitis.

Zelo hitro sva z možem dojela, da je zelo pomembna hrana in kozmetika – da vemo, kaj damo vase in nase. Ko smo v svoj jedilnik uvedli izključno lastno pridelano živila, odstranili bele stvari, kot so bela moka in sladkor, se je njej stanje kože izboljšalo za skoraj 100 %. Nehali smo uporabljati mehčalec pri pranju perila, sama sem delala domači pralni prašek. Ko sva kupila še svoj destilator za parno destilacijo zelišč, so postali sivkin, melisin, žajbljev in rožmarinov hidrolat del našega vsakdanjika pri negi kože, uporabljamo jih tudi za uživanje.

Svoje znanje delite tudi na delavnicah. Česa se želijo ljudje naučiti?

Nekateri iščejo predvsem naravne rešitve za svoje zdravstvene težave, drugi pridejo po ideje in navdih, kako delovanje kmetije ali poslovno pot zastaviti malo drugače. Zelo uživam tudi pri delu z otroki na kampih samoskrbe za otroke, ki jih vsako poletje organiziramo, saj je pri njih še vedno prisotna iskrena želja po znanju, ustvarjanju in pomoči drug drugemu.

Kdo skrbi za kmetijo?

V glavnem sama z možem, občasno se pri delu z zelišči in industrijsko konopljo pridružita hčeri. Recimo pri žetvi zelišč, ki jo izvedemo ročno. Drugo takšno delo pa je ročno vršičkanje

industrijske konoplje, kar uporabimo za destilacijo, da izdelamo hidrolat in posušimo za čaj. V zadnjih dveh letih imava občasno tudi pomoč pri delu na njivi.

Delo je torej razdeljeno. Katere so vaše naloge?

Enostavno povedano, sem deklica za vse. (smeh) Tako za administrativni del kot marketing in trženje, da država dobi svoj del, kot tudi za izvedbeni in organizacijski del storitev, ki jih imamo – torej turizma in izobraževanj.

Komu zaupate kmetijo, ko ste sami na dopustu?

Ker se na naši kmetiji ne ukvarjamo z živinorejo, je lažje oditi na dopust. Letos se je denimo mlad nizozemski par, ki je najel naš apartma za daljše časovno obdobje, strinjal, da bosta v času našega dopusta poskrbela za naše mucke. Dobrodošla pa je bila tudi pripravljenost sosedov, da vskočijo, če bi šlo kaj narobe. K sreči ni bilo potrebno.

Kateri je vaš najljubši letni čas in zakaj?

Z leti vedno bolj uživam v opazovanju narave in njenih ciklov s hvaležnostjo, da jih imam možnost opazovati. Če bi morala izbrati enega, bi to bilo poletje, saj imam rada toploto, modrino morja, vonj borovcev, rožmarina in sivke, nabiranje pridelkov na njivi ...

Se strinjate s tezo, da se odnos do narave spreminja prepočasi, kljub vse

»Biti povezan z naravo in imeti možnost opazovati in začutiti njeno spreminjanje se mi zdi strašen privilegij.«

bolj očitnim podnebnim spremembam?

Vse preveč smo postali odtujeni od narave zaradi načina dela in življenja. Službe od devetih do petih, obveznosti, ki si jih nalagamo, nam dajejo malo možnosti sproščanja, delovanja v naravi in opazovanja njenih sprememb. Hkrati se vse preveč poudarja samo en, ločen pogled na naravo in okolje kot tako. Mislim predvsem na ekonomsko komponento, kako kar najbolje izkoristiti prostor in naravo, kako najlažje zaslužiti čim več. Treba bi bilo gledati celostno. Kako neko moje dejanje vpliva širše na okolje in na družbo? To mislim, da je pravo vprašanje. Če nekdo, na primer, kupi gozd, naredi golosek in proda les z namenom, da si čim prej povrne investicijo v gozd, ne pomisli pa, kako se bo vodnatost področja spremenila zaradi goloseka, kaj bo to pomenilo za okoliške prebivalce, kako se bo spremenila biodiverziteta, erozija ... Skratka, manjka nam celostni pogled na stvari.

