

# Vsak posameznik bi se moral zavedati, da je konoplja nujen del naše prehrane

Oktobra je na Gospodarskem razstavišču v Ljubljani potekal prvi konopljin sejem, ki so ga organizirali Konoplja.net in soorganizatorja Konopko ter društvo za človekove pravice PEST, podporo sejmu pa je podala tudi ICANNA, mednarodni inštitut za kanabinoide. O uporabnosti konoplje smo se pogovarjali z eno od pobudnic ustanovitve zadruge Konopko **ALENKO ZAPUŠEK** s kmetije Vrhivšek.



Eno od pobudnic ustanovitve zadruge Konopko, Alenka Zapušek s kmetije Vrhivšek.

## Kako je prišlo do ustanovitve zadruge Konopko?

**Alenka Zapušek:** Pred tremi leti se nas je 15 podobno mislečih združilo. Imeli smo idejo, da vse znanje, ki je nekoč že obstajalo glede pridelave in predelave konoplje, ponovno obudimo in spravimo skupaj pod eno streho ter ga delimo tudi z drugimi. Naredili smo spletno stran ([www.konopko.si](http://www.konopko.si)), kjer so vse informacije. Imamo tudi idejo, da pomagamo kmetovalcem tako z nasveti kot v nadaljevanju z izposojajo strojev in v Sloveniji naredimo nekaj referenčnih centrov, kjer bo možno, da kmetovalci prinesejo svoj izdelek, konopljino seme, in ga tam stisnejo. Tako ni nujno, da ima vsak kmet svojo stiskalnico.

## Že imate kakšen takšen center?

**Alenka Zapušek:** V Ljubljani že imamo na voljo stiskalnico pri enem zadružniku, kjer kmetovalci lahko prinesemo svoja semena, da stiskamo olje, hkrati pa zadruga seme od kmetovalcev tudi odkupuje. To pomeni, da imamo 100-odstotni slovenski izdelek, ker tako natančno vemo, od katerega kmeta v Sloveniji je, potem pa pod svojo blagovno znamko sprocesiramo konopljino olje, mešanico bučnega in konopljinega olja, kot novost na slovenskem trgu pa od spomladi ponujamo tudi nefiltrirano konopljino olje. Se pravi olje direktno izpod preše, ki vsebuje še proteine, ogljikove hidrate, skratka ima še bolj bogato sestavo.

## Kako se konoplja obnese v prehrani?

**Alenka Zapušek:** Vsak posameznik bi se moral zavedati, da je konoplja nujen del naše prehrane, ker je konopljino olje zelo bogato z večkrat nenasičenimi maščobnimi kislinami: omega 3 in omega 6. Maščobne kisline omega 3 delujejo protivnetno, se pravi, da je že s tega vidika nujno, da vsak človek uživa protivnetne učinkovine in si tako pomaga izgrajevati imunski sistem. Konopljino olje tudi edino izmed olj vsebuje gama-linolensko kislino, ki tudi deluje protivnetno, kar pomeni, da imamo v konopljinem olju več sestavin, ki delujejo protivnetno in zaradi česa je dobro, da ga uživamo.

## Poveste, za kaj je konoplja v kozmetiki še posebej dobra?

**Alenka Zapušek:** Za kožo je zelo dobra, v kozmetiki se uporablja, ker na kožo deluje protivnetno ter upočasnjuje procese staranja, ker je bogato z vitaminom E, ki je antioksidant. Primerna je za vse kožne težave, ker konopljino olje in izvleček iz konopljinih listov CBD zelo pomagata pri kožnih težavah. Konopljino olje in CBD-izvleček sta sploh primerna za luskavico, dermatitis oziroma za avtoimuna obolenja.

## Kako se je vaša zgodba s konopljo sploh začela?

**Alenka Zapušek:** Začela se je pred ustanovitvijo zadruge. Z možem sva konopljo prvič posejala na 10 arih, kot je zakonsko omejeno, da je najmanjša površina. Pozneje sva to povečevala. Začela sva s prehranskimi izdelki, potem pa me je začela zanimati kozmetika, zdaj se ukvarjam bolj z organizacijo izobraževanj, izobraževanji in delavnicami, na katerih učim, kako konopljo uporabiti v kozmetiki ali prehrani.

## Kakšne izkušnje imate s predsodki v odnosu do konoplje?

**Alenka Zapušek:** Rekla bi, da še vedno obstajata dva pola. Tisti, ki jim je zelo jasno, da konoplja pri zdravju pomaga, in tudi poznajo uporabo, jo uporabljajo, nimajo nobenih zadržkov, in drugi, ki jim samo pokažeš konopljo, že menijo, da je droga in ni zanje. To je posledica tega, da smo desetletja poslušali, da je droga. Kolikor se o konoplji govori, se še vedno govori premalo, sploh zdaj, ko se je naredil še tretji pol – uporaba konoplje v medicinske namene, do česar imajo nekateri apriorni odklonilni odnos.

“Vsak posameznik bi se moral zavedati, da je konoplja nujen del naše prehrane, ker je konopljino olje zelo bogato z večkrat nenasičenimi maščobnimi kislinami omega 3 in omega 6.”