

Doma je že mogoče kupiti konopljino seme, moko in olje, pa tudi kruh in piškote

Zakaj jemo konopljo?

Konopljino seme je spet vse pogostejši del naše prehrane, tako kot je bilo že pred najmanj pet tisoč leti. Danes, ko nam priporočajo kamenodobno prehranjevanje (*Resnice in laži o hrani*, ARA založba), je konoplja vse bolj nepogrešljiva, a na radost vse več ljudi tudi vse bolj dosegljiva. Naprodaj so semena, oluščena semena, moka in olje. Vse to vam pismonoša prinese na dom, če to kupite denimo v trgovini www.misteriji.si. Vse bolj pa je dosegljiv tudi konopljin kruh. V večino trgovin z zdravo prehrano prihaja iz pekarnice Deveta vas, kjer pečejo vse kruhe z informirano vodo. Tudi konopljinega.

Konopljino seme je za človeka popolno osnovno živilo. V zrnih konoplje je 28 do 35 % maščobe, 30 do 35 % ogljikovih hidratov, 20 do 24 % proteinov, 35 % balastnih snovi (neoluščeno seme) in v primerjavi z drugimi živali visoka vsebnost vitamina B (predvsem B1, B2 in B3), vitamina E, kalcija, magnezija, kalija in železa. Ne vsebuje pa holesterina in glutena in je zato lahko prebavljivo.

Konopljin informirani kruh je narejen iz konoplje in pire, dodana pa so mu še semena konoplje. To je odlična hrana, ki je posledaj dosegljiva v trgovinah z biohrano, kaže pa, da bo kmalu na voljo tudi v nekaterih solah in ortcih. Kje vse ga je moč kupiti, izvemo na www.devetavas.si, Misteriji pa pripravljajo piškot Miko (Misteriji-konoplja).

Konoplja je imela in ima izjemno pomembno vlogo v prehrani ljudi.

V zadnjih nekaj letih ponovnega odkrivanja široke uporabnosti konoplje je tudi znanost ugotovila, da konopljino olje vsebuje od 1 do 6 % zelo pomembne gama-linolenske kisline, ki jo človeški organizem nujno potrebuje, vendar je sam ne more proizvajati. Konoplja pa je

tako rekoč edinstveni vir te nenasičene maščobne kisline. Njeno seme vsebuje vseh osem esencialnih aminokislin, ki jih naš organizem ne ustvarja, vendar so zanj neobhodno potrebne.

Tako je konoplja ne le ena izmed najstarejših zdravih rastlin človeštva, temveč je hkrati odigrala izjemno pomembno vlogo v prehrani ljudi, saj je konopljino seme eno najbolj s hranilnimi snovmi bogatih semen.

Najpomembnejše sestavine konopljinega olja so poleg beljakovin večkrat nenasičena maščobna kislina – linolna kislina (50 do 70 % vseh maščobnih kislin), alfa-linolenska kislina (15 do 25 %) in redko prisotna gama-linolenska kislina





Konopljna moka

(500 g / 4,90 €) je zdrav

namomestek bele moke. Je odličen vir beljakovin in vsebuje vseh devet esencialnih aminokislin. Ne vsebuje glutena in je odličnega okusa. Po teksturi in obnašanju je podobna ajdovi moki. Odlična je za mešanje z drugimi vrstami moke. Uporablja se lahko tudi presno. Ima ekološki certifikat.

Konopljno olje (0,25 l / 11,00 €) je sveže hladno stiskano in nerafinirano, odlično za prehrano in zdravje. Ima izrazit, a prijeten oreškast okus. Uporabljamo ga za solate, polivke, hladne omake in namaze, pa tudi tople jedi, ki ne zahtevajo visokih temperatur. V zdravilne namene zaužijemo eno do dve jedilni žlici konopljinega olja na dan.

Oluščena semena jedilne konoplje (240 g / 6,00 €) uporabljamo kot dodatek h kosmičem, sadju, sladicam, čokoladi, omakam ... Vsebujejo proteine, nenasičene maščobne kisline in so odličen vir energije. Semena brez lupine so hitro pokvarljiva, zato jih shranjujemo v hladnem in temnem prostoru ter po oprtu porabimo v dveh tednih.

Neoluščena semena jedilne konoplje (250 g / 4,90 €) so ekološko pridelana semena jedilne konoplje. Uporabljamo jih podobno kot sončnična semena in pistacije, ali kot orehe, lešnike ali mandlje. Z njimi zamešamo pesto, zavijemo potico, jih zmeljemo za solatno polivko, zamesimo v kruh, vmešamo v testo za pecivo, pripravimo s kosmiči za zajtrk ...



Vse izdelke lahko kupite v trgovini www.misteriji.si. Če kupite še *Konopljno kuharico*, poštnino plača revija Misteriji.

PRESNI POLPETI

SESTAVINE:

- 100 g mletih konopljinih semen
- 3 žlice mletih lanenih semen
- ½ skodelice drobno sesekljanе zelene
- 1 nastrgan korenček (ali pulpa od korenčkovega soka)
- 1 nasekljana čebula
- ½ nasekljane rdeče paprike
- 2 žlički sojine omake
- peteršilj

PRIPRAVA:

Konopljna in lanena semena zmešamo z vodo. Dodamo zelenjavo in sojino omako. Uporabimo toliko vode, da dobimo zmes, ki jo lahko oblikujemo v polpete. Polpeti naj bodo debeli približno 1 cm. Posušimo jih na soncu ali v topli pečici 10–15 min. Sestavine zadoščajo za 6 oseb.



Recepta sta iz *Konopljne kuharice*, ki je pravkar izšla pri **ARA** založbi.

KONOPLJINI MEDENJAKI

SESTAVINE:

- 350 g polnovredne (pirine) moke
- 100 g mletih konopljinih semen
- 5 žlic medu
- 5 žlic sončničnega olja
- ½ zavitka pecilnega praška (ali sode)
- malo soli
- limonina lupinica
- cimet
- klinčki
- kardamom

PRIPRAVA:

Pogrejemo med in olje, da postane tekoče. Dodamo ostale sestavine in jih zmešamo. Testo naj počiva 2 uri. Nato testo razvaljamo in izrežemo poljubne oblike. Lahko jih tudi okrasimo.

Pečemo približno 20 minut pri največ 170 °C. Pri pečenju medenjakov pazimo, da jih ne izsušimo.



(2 do 4 %). Maksimalno razmerje 3 : 1 med maščobno kislino omega-3 in omega-6 uvršča konopljinu olje med dragocena naravna olja. Kot edino rastlinsko olje pa konopljinu olje vsebuje še maščobno kislino omega-9.

ZRNCA SO »OREŠČKI«

Čeprav konopljinu zrno meri tri do štiri milimetre, ga ne le botanično, temveč tudi po sestavi prehranskih snovi in okusu lahko prištevamo k orehom oziroma oreščkom. Konopljinu olje sodi med vsestransko uporabna rastlinska olja, zmleto konopljinu seme pa lahko med drugim uporabimo tudi kot nadomestek za orehe, zlasti pri ljudeh, ki so alergični na orehe. Naprodaj so tudi oluščena semena, ki jih lahko cela ali zmleta pripravimo na različne načine,

jih uvrstimo med sestavine za pripravo jedi ali kot dodatek k mnogim slastnim jedem.

MED OREHOM IN MAKOM

Biokonopljo pa sploh uvrščajo med visokokakovostne oljarice.

Po okusu je biokonopljinu seme moč umestiti nekje med začimbno polno orehovo aromo in prefinjeno nežno trpkost maka. Zato je široko uporabno v kuhinji. Lahko je sladko ali slano, pikantno ali polsladko, kmečko krepko ali gosposko plemenito, kot nosilec okusa ali samo kot fina začimba določene jedi, biokonoplja je zares vsestransko uporabna pri pripravi jedi. Iznajdljiva gospodinja ali gospodinjec utegne imeti v najboljšem primeru vedno na voljo tako polnozr-

nato biokonopljo kot oluščeno seme in moko, olje, konopljin sok ali čaj.

Že navadno jajce na oko je s popraženo oluščeno biokonopljo razkošno doživetje, ki je vrh vsega tudi zdravo. Jedi z dodatkom konoplje bodo zaradi posebej imenitnega vonja in okusa za marsikoga pravi praznik za oči, nos, jezik in prebavo. Seveda pa bodo nekateri potrebovali določeno uvajalno obdobje, da bodo našli pravo mero za svoj čisto osebni okus po biokonoplji; ko pa jo bodo našli, pri svojih kuharskih umetnijah ne bodo mogli več odmisлити imenitnega vonja in okusa po konoplji.

Za vegetarijance in presnojedce je na voljo konopljinu kuharica. V knjižni in elektronski obliki je dosegljiva v trgovini www.misteriji.si.

J. V. ❄️

SLOVENSKI KONOPLJIN SOCIALNI KLUB

Povsem druga zgodba pa je, kadar govorimo o konoplji – zdravilu. Tedaj govorimo o indijski konoplji, katere zdravstveni učinki so dokazani, njena uporaba pa po vsem svetu močno omejena. V Sloveniji pa seveda – prepovedana. S konopljo se zdravi kar nekaj Slovencev, ki imajo konvencionalno neozdravljive degenerativne bolezni, kot so rak, tumor, tromboza, parkinsonova in alzheimerjeva bolezen, se pravi bolezni, povezane z degeneracijo in staranjem celic. Konoplja odlično zdravi tudi depresijo in migreno, lajša bolečine pri porodu, pri levkemiji itd.

Da bi tako zdravljenje legalizirali, so se slovenski bolniki povezali in po zgledu iz

tujine, ki nas pri tem močno prekaša, ustanovili Slovenski konopljin socialni klub. Najdete jih na www.sksk.si in na Facebooku. Pred kratkim so ustanovili tudi Zvezo društev in organizacij za samozdravljenje z rastlinami in

naravnimi metodami Belica ali na kratko Zveza Belica.

Kot na toliko drugih področjih tudi pri dekriminalizaciji konoplje Slovenci zaostajamo za svetom in da bi to spremenili, se je minulo jesen zbrala skupina umetnikov iz



združenja Paviljon in bolnikov, ki se zdravijo s konopljo. Skupaj so spisali predlog novega zakona o konoplji in ga izdali tudi v knjižni obliki.

O vsem tem bomo obširneje pisali v prihodnji številki revije Misteriji.

Foto: L.Z.