



ZGORNJE GORENJSKE

Društvo za cerebralno paralizo

Datum: 14. september 2015

POROČILO O OGLEDU TROPSKEGA VRTA, PREKMURSKIH PARADIŽNIKOV IN KONOPLJE

Prekmurje (madžarsko Muravidék, prekmursko Prekmürje, Prekmörje, hrvaško Prekomurje, nemško Übermurgebiet) je nižinska pokrajina na skrajnem severovzhodnem delu Slovenije, ob meji z Avstrijo in Madžarsko, na levem bregu reke Mure, po kateri je tudi dobila ime. Pokrajina je večinoma poljedelska, večji mesti pa sta Murska Sobota in Lendava. Prekmurje je bilo vedno in je še vedno gospodarsko in politično odmaknjeno od ostalih slovenskih pokrajin. Zaradi geografske lege in politike je bilo mnogo bolj podvrženo raznarodovalnim vplivom od konca 11. stoletja dalje. Vsi ti dejavniki so vplivali na etnični in jezikovni značaj slovenskega Prekmurja, ki je obsegalo komaj okrog 1.000 km² in bilo ob koncu madžarske okupacije naseljeno z okoli 90.000 prebivalci, ki so ohranili svoj slovenski značaj do priključitve h Kraljevini SHS leta 1919. Prekmurje je pretežno ravninska pokrajina. Geografsko je razdeljeno na tri območja: hribovno področje severno od Murske Sobote je Goričko; vzhodno proti Muri leži Ravensko, jugovzhodno od Murske Sobote pa leži Dolinsko. Okrog Lendave pa je manjše gričevnato področje Lendavske gorice. Najvišji vrh Prekmurja - Kugla (418 mnm) leži v naselju Sotina. Slovenski prebivalci Prekmurja so se vse do konca prve svetovne vojne razvijali ločeno politično, gospodarsko in kulturno in bili pod močnim vplivom madžarizacije, ki pa ni obrodila resničnih sadov, saj so ohranili svojo slovensko narodno zavest. Prekmurci so nekaj časa živeli v Slovenski krajini (to ime se je med njimi udomačilo ob začetku 19. stoletja), v dveh komitatih ali županijah: Železno in Zala, cerkveno pa so katoličani spadali pod sombotelsko škofijo. Prekmurje se je v marsičem razlikovalo od drugih slovenskih dežel. Samo tu je na primer obstajala prava zemljiška veleposest z obdelovalnimi površinami, skoraj povsod drugod je bila ta gozdna. Tu so kmetje imeli tudi zelo malo obdelovalne zemlje. Značilne so bile ozke in zelo dolge njive. Tu je nastal tudi agrarni proletarijat, ki je iskal delo tudi na ozemlju današnje Madžarske, medtem ko danes iščejo Madžari delo v Prekmurju. Čeprav so že 1848 obstajali poizkusi, da bi se Prekmurci povezali z rojaki, so živeli precej samosvoje. K temu je prispevala tudi verska različnost, saj so med njimi živeli tudi protestanti luteranske in kalvinske veroizpovedi. Poleg Madžarov je med prekmurskimi Slovenci v mestih živelo tudi precej madžarskih Judov. Prekmurski Slovenci so bili, zlasti po uvedbi dualizma, pod močnim madžarskim pritiskom in so ohranjali svojo identiteto z verskimi knjigami v madžarskem črkopisu, katoličani in zlasti protestanti v narečju, ki jih je na eni strani odtegovalo od vsenarodne skupnosti, notranje pa bolj povezovalo zaradi svoje različnosti. Prekmurski Slovenci so bili izpostavljeni madžarskim pritiskom zaradi želje oblasti, da bi iz mnogonarodne Ogrske ustvarili enonarodno Madžarsko. Tako je šolski zakon iz leta 1908 določal, da morajo nemadžarski otroci po končanem 4. razredu osnovne šole govoriti in pisati madžarsko. Narodno zavest je na prelomu iz 19. v 20. stoletje začela dvigati skupina katoliških duhovnikov, ki so se zbirali okoli Frana Ivanocija. Prvič so tu slovensko zastavo razvili šele 1897, in sicer na novi maši Ivanocijevega sodelavca Jožefa Klekla na Tišini. Sestavili so politični program, ki je poudarjal pomen vere v zasebnem in javnem življenju, verski pouk v materinščini in zahteval lokalne časopise v njej. V programu je bila vključena tudi zahteva po železniški povezavi s sosednjimi pokrajinami, zmanjšanju carin in regulaciji Mure. Klekl je ne le na Ogrskem, temveč tudi v Sloveniji hotel avtonomijo za Prekmurje. Širili so knjige Mohorjeve družbe, še vedno pa so izdajali tudi časopise in knjige v domačem slovenskem jeziku. Prava jezikovna in kulturna enotnost z vsemi Slovenci je dejansko začela nastajati šele po prvi svetovni vojni. V Prekmurju vlada dvojezičnost že od nekdaj, zato tudi lokalno narečje vsebuje mnogo madžarskih izposojenk in obratno ter ima tudi fonem več kot knjižna slovenščina. Iz Prekmurja izvira kar nekaj ljudskih običajev in navad. Med njimi so najbolj znani različni plesi, sejmi, obrti ter poroka s Pozvačini. V Sloveniji so znane prekmurske pesmi Marko skače, Rezanka, Gjaj,

gaj, gjaj. Tradicionalna moška noša je sestavljena iz visokih črnih čevljev, belih hlač iz debelega blaga, bele srajce tankega blaga, rjavega ali črnega telovnika, suknjiča ter črnega klobuka; ženska noša pa iz visokih črnih čevljev, dolgega belega krila, svetlega predpasnika, majice z kratkimi rokavi in bele jope. V 19. stoletju so nosili obleko iz domačega platna tudi v Prekmurju. V obdobju pred prvo svetovno vojno so moški in ženske večinoma že nosili oblačila, ki so bila krojena pod vplivom tedanje preproste oblačilne mode in so bila podobna v večjem delu Slovenskega etničnega ozemlja. Ena izmed njih je, vsaj pri mlajših ženskah, privrženost beli ali svetlejši barvi oblačil, ki pa so bila narejena že iz bombažnega platna in sodobno krojena. Po prvi svetovni vojni so se nosile po šegi 19. stoletja le še nekatere ženske; oblečene so bile v bele platnene rokave in krilo, bel ali drugo barven predpasnik, pokrite pa s pečo. Okrog leta 1915 je mlajša poročena ženska oblekla za ples belo in tu in tam tudi vzorčasto oprijeto bluzo dolgo na pole rezano rjavo krilo na pas, ki je bilo v pasu le malo nagubano. Na krilu so bile ped nad spodnjim robom prišite dva prsta široke črne čipke. Opasan je omela bel predpasnik, katerega traka sta bila zavezana v poškrbljeno pentljo. Obute je imela črne nogavice in visoke črne čevlje. Pokrita je bila z belo naprej zavezano ruto, ki je imela drobne črne cvetlice. Domačini iz Melinca so imeli za ples pred prvo svetovno vojno z modro ali rdečo vezeno okrašeno breguše približno dva centimetra nad hlačnimi resicami. V Pomurju so nosile neveste modno obleko, narejeno iz bele svile ali tanke volne krem barve, že ob koncu 19. stoletja. Ženska je imela za poroko kremnato obleko, krilo in bluzo. Krilo je bilo razrezano v več pol, ki so se širile navzven. Reklin je bil iz enakega blaga. Na prsih je imel po vsej dolžini po štiri gubice na vsako stran. Samo na eni od štirih grbic so bile prišite ozke bele čipke. Na glavi je imela bel ali roza venec, ki je imel na levi in desni po eno kito. Belo spodnje bombažno krilo je imelo čipko ob robu. Ženin je imel praviloma temno, navadno črno kompletno obleko, ki so jo sestavljali hlače, telovnik in suknjič, dalje bela srajca, temen klobuk in črni visoki čevlji. Prekmurščina je slovensko narečje, ki se je razvijalo zelo ločeno od drugih slovenskih narečij. Prekmurje in Porabje je bilo s Slovenci poseljeno še pred vdorom Madžarov v Panonsko nižino. Ti so si skušali podjarmiti Slovence v Prekmurju, vendar jim to nikoli zares ni uspelo. Ker je bila pokrajina zelo zaprta in zaostala, govor ni bil pod vplivom slovenskega knjižnega jezika in se je osamosvojil, čeprav so se v 17. stoletju evangeličanski duhovniki v Slovenski okroglini držali Svetega pisma Jurija Dalmatina in jezika Primoža Trubarja. Neizobraženim ljudem je bil Trubarjev knjižni jezik sprva nerazumljiv. Prekmurščina je kot osamosvojeno narečje izoblikovala književnost, ki ni posebnost le v slovenski, temveč v celotni južnoslovanski književnosti. Med najpomembnejšimi deli sta zlasti prevoda Nove Zaveze s strani Števana in Mikloša Kuzmiča, Nouvi Zákon in Szvéti evangyliomi. Prekmurske politične in kulturne avtoritete, kot so Jožef Borovnjak, Ferenc Ivanocy, Jožef Klekl in drugi, so presodile, da je treba Prekmurce zediniti z drugimi Slovenci, čeprav naj prekmurski jezik ne bi popolnoma izginil iz tiska, pouka in liturgije, saj gre za star, tradicionalni jezik: ne slovenski knjižni jezik, temveč knjižna prekmurščina je bila tista, ki je dolga leta držala skupaj Slovence v Prekmurju. Večinsko prebivalstvo Prekmurja so Prekmurci, tukaj pa živijo še Madžari in Romi. Znani jedi, ki izvirata iz Prekmurja sta prekmurska gibanica in bograč. Manj znane pa so bujta repa, različne pečene močnate jedi, posolanka, ajdove, koruzne in pšenične, zlevanke, retaš (različni zavitki) in bosman (pogača). Obstaja še veliko vrst vin. Kot dodatek jedem se največkrat uporabljata bučno olje in ostra paprika.

V soboto 29. avgusta 2015 smo se člani društva Sonček Zgornje Gorenjske v jutranjih urah odpravili na pot proti Prekmurju. Na Bencinskem servisu Tepanje AC - Zahod Slovenske Konjice smo naredili krajši postanek za kavico in čaj. Po okrepcilu smo pot nadaljevali do Dobrovnika, kjer smo si najprej ogledali Vrt orhidej. Ob prihodu nas je prisrčno sprejela vodička s katero smo si ogledali Tropski vrt. Razložila nam je, da so ponudbo podjetja Ocean Orchids obogatili s koščkom barvite tropske divjine - vrtom tropskih rastlin, ki se nahaja poleg proizvodnih površin podjetja. S Tropskim vrtom podjetje Ocean Orchids nadaljuje svojo vizijo, ki sta jo leta 2003 oblikovala ustanovitelja podjetja Roman Ferenčak in Tomaž Jevšnik. Tropski vrt od svoje prve otvoritve leta 2007 še naprej ohranja svoj osnovni namen kot pravijo je to približati tropske in uporabne tropske rastline vsem ljubiteljem narave, predstavitev dejavnosti podjetja kupcem in popestritev lokalne turistične ponudbe. Tropski vrt je po besedah vodilnih v Ocean Orchids edinstven tovrstni tropski vrt v tem delu Evrope, ki zdaj na 1500 kvadratih na ogled ponuja več kot 250 različnih rastlinskih vrst in sort iz vseh kontinentov. Posebnost vrta je najvišja zelena stena oziroma »green wall« v Sloveniji, ki je plod slovenske tehnologije in razvoja. Podjetje Ocean Orchids geotermalno energijo izkorišča tudi v novem Tropskem vrtu. Hkrati s širitvijo vrta je potekala tudi širitev proizvodnega dela, kjer imajo vzpostavljeno novo tehnologijo Ultra clima, ki je plod nizozemskega, ameriškega ter slovenskega sodelovanja, znanja in razvoja. Z novo proizvodnjo se tako proizvodne kapacitete orhideje falenopsis v letošnjem letu povečujejo za dobrih 30 odstotkov iz 1,2 milijona na 1,6 orhidej letno. Višina celotne investicije v novi Tropski vrt by Ocean Orchids je znašala 1,7 milijona evrov. Od tega je bilo skoraj 45 odstotkov pridobljenih s subvencijo za program razvoja podeželja, ki jo je zagotovilo Ministrstvo za kmetijstvo, ostali del investicije pa je podjetje pokrilo z bančnimi in lastnimi sredstvi. Sofinanciranje za program razvoja podeželja s strani Ministrstva za kmetijstvo izhaja iz ukrepa dodajanja vrednosti kmetijskim proizvodom. Z odobreno investicijo se primarni kmetijski proizvodnji dodaja še turistična zgodba s čimer se tovrstna proizvodnja združuje s turistično gospodarsko panogo, ki je v svetu v nenehnem porastu. Iz vrta smo lahko pokukali v proizvodnjo, kjer vsak dan zacveti okoli 4000 orhidej. V vrtu pa smo lahko poleg številnih botaničnih vrst orhidej občudovali zanimive tropske in subtropske rastline iz celega sveta. V šest metrov

visokem objektu smo od blizu videli številne rastline, ki jih poznamo iz našega vsakdana: banane, avokado, vanilija, papaja, mango, ananas, ilang, taro, ingver, karambola ter številne druge. Obsežna zbirka živopisnih flamingovcev (Anthurium) in pestra izbira vzpenjalk pa je očarala vsakega izmed nas. Orhideje vzgajajo kar na 3 hektarjih površin. Dnevno jih zacveti štiri tisoč, letno jih naštejejo okoli 1 200 000 in izvažajo jih v vse sosednje države, pa še kam. Ponašajo se z dejstvom, da so edini proizvajalec tropskih orhidej v tem delu Evrope. Tropski vrt s fotografije nam v ogledovalni užitek ponudi 900 rastlin, ki rasejo na 350 m² notranjega prostora. Ob sprehodu skozenj smo se počutili kot v majhni džungli z veliko vlago v zraku in tovrstnim vonjem, ki napolni nosnice. Gojenje rastlin jim omogoča geotermalna voda, ki jo pridobivajo iz vrtine, ki sega do globine 1400 m pod zemljo. Izvedeli smo veliko o pravilnem gojenju orhidej, o veliko eksotah, ki jih lahko občudujemo v tropskem vrtu. V začetnem delu tropskega vrta je dobro založena trgovina z orhidejami in vsem kar potrebujemo za njihovo gojenje. Če so nekoč orhideje veljale za prestižno cvetje, predvsem zaradi visokih cen in si ga je lahko privoščila zgolj aristokracija, so danes prestižne zaradi lepote in cenovno zelo dosegljive. V tropskem vrtu so se lotili tudi poskusnega gojenja banan in prva uspešna berba je že za njimi. Očitno se grški filozof Teofrast ni zapisal v zgodovino le po ciničnem opisu človeških značajskih lastnosti, ampak tudi po tem, da je avtor prve pisne omembe orhideje. Orhidej ob upoštevanju določenih pravil ni zelo zahtevno gojiti in ob ogledu tropskega vrta smo prejeli tudi ustna navodila za njihovo gojenje doma. Največja napaka pri gojenju orhidej je prekomerno zalivanje. Prav nasprotno, orhidejam suša ni problem, kakor tudi ne suh zrak v stanovanju. V tropskem vrtu smo lahko videli kako rasejo karambole kar na takšnem razvejanem drevesu. Hja, stari medicinci so pripisovali vaniliji celo lastnosti afrodiziaka. Morda je zato najpogostejši okus sladoleda prav vanilijev. Zakaj je v tropskem vrtu med orhidejami? Ker je orhideja edina užitna vrsta. Razložila nam je tudi, da je bil poper včasih tako drag, da se je občasno plačeval s svojo težo v zlatu? Razlog je bil drag transport. Sicer pa se lahko ta ovijalka vzpne tudi do 10 m visoko in daje dvakrat letno bero v obliki semen: belih, črnih ali zelenih. Odvisno od načina obdelave: črni poper so na primer nezrela semena, ki jih posušijo ... Kavovec si lahko kot lepo sobno rastlino omislite tudi doma. Danes se z najvišjimi proizvodnimi številkami pridelane kave lahko pohvalijo Brazilci, izvorno pa prihaja iz Etiopije. Izvedeli smo tudi legendo o odkritju kave in njenih učinkov. Za to so krive ovce, ki so popasle grm kave in se pričele nenavadno vesti. Na to so postali pozorni pastirji, ki so kavo iz radovednosti poskusili sami in odkrili njene poživiljujoče učinke. Mangovec v tropskem vrtu sicer še ni zrasel do 30 m, kolikor je lahko tudi višina mangovca v naravi. Še bolj zanimiv je plod - slasten mango, ki je tudi pri nas priljubljen v kulinariki. Ob mangovcu rase v tropskem vrtu tudi papaja. Sadež papaje je zaradi sestavin: vitaminov, mineralov, encimov, aminokislin ... v zdravstvene namene zelo cenjen sadež. Ščutil naj bi celo pred malignimi boleznimi. " Občutljiv je kot mimoza ". Rek poznamo in v tropskem vrtu lahko tudi praktično preizkusimo od kod izvira. Nežno se dotaknemo mimozinih listov in rastlina se bo umaknila ter sramežljivo zaprla svoje listke. Prav neverjetno. Ogledali smo si zbirko tropskih orhidej s poudarkom na katlejah in falenopsisih iz vseh kontinentov kakor tudi zbirko flamingovcev. Vsebinsko dopolnjujejo številne uporabne rastline, iz tropskih in subtropskih predelov, med drugim ananas, vanilija, bombaž, poper, papaja, yilang, avokado, kava, itd. Osnovna dejavnost podjetja Ocean Orchids je proizvodnja orhidej Phalaenopsis. Zaradi globalnih sprememb in poslovne priložnosti se bodo v podjetju začeli ukvarjati tudi s trgovino in trženjem ostalih rastlin. Podjetje je trenutno prisotno v vseh sosednjih državah. Del proizvodnje prodajo preko nizozemske cvetlične borze prav tako pa imajo dobre partnerje na Danskem s katerimi sodelujejo in prodajajo produkt na Švedsko in Veliko Britanijo. Osredotočajo se predvsem na razvoj trga v sosednjih državah in v državah, ki se geografsko nahajajo južno in jugovzhodno od Slovenije. Podjetje Ocean Orchids izvozi 85 odstotkov svojega produkta. V podjetju Ocean Orchids pomemben del namenjajo tudi razvoju. V tem trenutku preizkušajo proizvodnjo večjih rastlin v večjih loncih. Prav tako pa stalno testirajo nove sorte rastlin. Po skoraj dveh letih proizvodnega ciklusa so izbrali ca. 40 najboljših sort, ki jih bodo v prihodnje proizvajali. Ob širitvi proizvodnje bodo uvedli tri različne produkte znotraj orhideje Phalaenopsis. Tako bodo poleg standardne cvetoče lončnice, ki jo gojijo sedaj del proizvodnje namenili vzgoji večjih orhidej v večjih loncih v tretji del pa bodo uvedli najnovejše ekskluzivne sorte iz daljnega vzhoda. Naš naslednji postanek smo naredili v majhni prekmurski vasi Renkovci, kjer imajo rastlinjake, v katerih zorijo LUŠTni paradižniki. Ob prihodu nas je prisrčno pozdravil vodič, ki nam je razložil vse o njihovih paradižnikih. Obsegajo 60.000 m² (6 ha) s steklom pokritih površin. V neposredni bližini se nahaja vrtina z geotermalno vodo s pomočjo katere se ogreva prostor, ko sonce v hladnejših mesecih zagotavlja premalo toplote. Pridelovalec podjetje Paradajz d.o.o. Turnišče je nosilec znanja s področja gojenja rastlin v zaprtih prostorih, ogrevanih z geotermalno energijo in trenutno zaposluje okrog 50 ljudi. Združenje LUŠT, ki deluje v okviru družbe Paradajz d.o.o. Turnišče je nosilec znanja s področja integriranega gojenja vrtnin v zaprtih prostorih ogrevanih z geotermalno energijo v Sloveniji. V okviru združenja LUŠT delujejo tudi manjše kmetije, ki na integriran način gojijo raznovrstno zelenjavo na nepokritih površinah ter s tem širijo raznovrstnost domače zelenjave pod znamko LUŠT, ki jo je mogoče kupiti v lastni trgovini v Renkovcih. Združenje LUŠT ponuja poleg paradižnika tudi ostale kulture kot so: česen, čebula, krompir, zelje, paprika ... Namen združenja LUŠT je vzpostaviti hrbtenico oziroma enega od stebrov slovenske integrirane pridelave zelenjave, ki bo sveža in v najkrajšem možnem času prispela do vseh nas, ki nam ni vseeno, kakšno hrano zaužijemo. Lušten paradižnik prepoznamo po izrazitem vonju in še boljšem okusu. Videti je kot paradižnik, ki ga pridelamo na domačem vrtu in takšen je tudi njihov okus. Plodovi so lepo okrogli, sočni

in mesnati. Ker naravno dozoriijo na soncu in so obrani le kakšen dan preden ga kupimo v trgovini, ohranijo vse najboljše lastnosti pravega paradižnika in zagotavljajo kakovost, ki si jo želimo. Opazovali smo različne sorte paradižnika, prvi je bil Mali. Zakaj? Ker je to posebej in skrbno izbrana sorta nekoliko manjšega grozdastega paradižnika, ki je še slajša in še okusnejša od že sedaj zelo priljubljenega klasičnega grozdastega paradižnika LUŠT. Zato tudi ime Mali LUŠT oziroma LUŠT Mali. Kakor želimo - lahko ga kličemo najprej Mali ali najprej LUŠT. Naslednji je paradižnik LUŠT Miks, ki je pridelan z mislijo na vse tiste, ki radi posegata po paradižnikih različnih okusov, različnih barv in različnih oblik. Za vse tiste, ki imajo radi pisano paradižnikovo solato in ki uživajo v raznovrstnosti aromi tega rajskega sadeža. Pod znamko LUŠT Miks tako lahko najdemo kar 10 različnih vrst paradižnika - velike, srednje velike, majhne kot tudi oranžne, črne, rumene in seveda rdeče. Veliko nam je razložil tudi o zanimivostih paradižnika: najvišjo rastlino paradižnika so leta 2000 izmerili v Lancashireu v Veliki Britaniji. V višino je merila kar 19,8 metra. Paradižnik izvira iz Peruja. Imenovali so ga » xitomatl«, kar v inkovskem jeziku pomeni » sliva s popkom«. Američani pravijo, da na svetu obstaja 25.000 sort paradižnika, drugi viri pa govorijo o 10.000 sortah. Kakorkoli že, številka je ogromna. Najtežji stehani paradižnik na svetu je bil težak 3,51 kg, vzgojil pa ga je Gordon Graham v Edmondu v Oklahomi leta 1986. Iz njega mu je uspelo narezati rezine, s katerimi so naredili sendviče za 21 članov družine. Uživanje paradižnikov, kečapa, paradižnikove omake več kot dvakrat na teden, lahko zmanjša tveganje za nastanek raka prostate na 21 % (s 43 %). Likopen, ki ga vsebuje paradižnik, zavira nastanek bolezni srca. Medtem ko so plodovi paradižnika popolnoma varni in zdravi, so njegovi listi pravzaprav strupeni. LUŠTne paradižnike oprashaujejo čisto pravi čmrlji, ki so del stalne favne v njihovem rastlinjaku. Tam opravljajo svojo naravno nalogo oprashaevanja in zagotavljajo dober pridelek njihovega paradižnika. So pa čmrlji tudi živi dokaz (dobesedno), da pri njihovem načinu pridelave ne uporabljajo škodljivih preparatov za škropljenje, saj bi v nasprotnem primeru čmrlji takoj poginili. Če rastline ali plodove vseeno napadejo škodljivci imajo v rastlinjaku njihove naravne sovražnike, t.i. plenilce, ki na naraven način opravijo z njimi. V njihovih rastlinjakih je torej čisto zares vedno naravno(st) živo! Ker želijo njihovemu paradižniku ponuditi kar najboljše pogoje za rast in zorenje plodov, ga zasajajo v povsem naravno podlago - mešanico šote in kokosovih vlaken ali pa v 100 - odstotno šoto. Ta t.i. organski substrat mu zagotavlja dobre pogoje za razvoj koreninskega sistema, kar je pogoj za razvoj rastline in črpanje hranil. Ker je sestava substrata znana in neoporečna je njihov paradižnik tudi bolj varen pred boleznimi in škodljivci. Da se rastlina pri njih počuti res udobno, organski substrat ob vsakokratnem pričetku novega cikla oziroma zasaditvi novih rastlin zamenjajo z novim. Substrat v katerem rastlina raste je zaradi lažjega dela, boljšega kroženja zraka in možnosti ponovne uporabe zalivalne vode, nameščen na t.i. viseče žlebove. S tem je tudi onemogočena oziroma zelo zmanjšana možnost prehoda bolezni in škodljivcev s tal na rastlino. Rastlinam pri njih torej zagotavljajo prijetno počutje, da lahko mi uživamo v pravem okusu tega rajskega sadeža. Sadike za LUŠTen paradižnik zrastejo iz gensko nespremenjenih semen, kupljenih v Sloveniji, za vzgojitelja sadik pa se vsakokrat skrbno odločajo. Deset tednov stare sadike v sredini januarja zasadijo v naravno mešanico šote in kokosovih vlaken v njihovem rastlinjaku, nato pa pričnejo z vzgojo rastlin - z veliko ljubezni in posluha do tega, kaj rastlina potrebuje. Sicer pa je paradižnik plazilka z življenjsko dobo do dveh let. Pri njih zrastejo v 11 mesečnem ciklusu od 9 do 11 metrov. Z vrvičnim sistemom za dvigovanje in spuščanje, ki ga uporabljajo je delo z njimi preprosto, saj so plodovi večino časa na dosegu roke. Vzgojanje paradižnika v rastlinjaku pomeni, da mu je treba za rast ves čas omogočati optimalne klimatske pogoje. V praksi to pomeni, da je treba rastlinjak ob pre nizkih temperaturah ogrevati, ob previsokih pa hladiti. Tudi ogrevanja so se lotili v sodelovanju z naravo. Ob rastlinjaku se namreč nahaja geotermalna vrtina s pomočjo vroče vode, ki prihaja iz nje pa rastlinjak ogrevajo takrat, ko so zunanje temperature prenizke. Prav zaradi tega lahko njihove sadike zasadijo že pozimi in jih vzgajajo ter obirajo plodove vse do naslednje zime. V primeru ekstremne vročine v poletnih mesecih klimo v rastlinjaku hladijo s pomočjo zasenčevanja ter uporabe prezračevanja in ventilatorjev. Za potrebno ogrevanje, zračenje in hlajenje jim je v pomoč najsodobnejši računalniško vodeni klimatski sistem. Paradižniki pri njih rastejo v idealnih pogojih, kar jim s sočnimi in okusnimi plodovi hvaležno vračajo. Za paradižnik, ta rajski sadež, velja, da ima rad noge v vodi in glavo na soncu. Zaradi visokih temperatur v rastlinjaku in sonca, ki ga nujno potrebujejo za zorenje plodov, paradižnik seveda potrebuje veliko vode. LUŠTne paradižnike tako redno zalivajo z deževnico, ki jo zbirajo v laguni ob rastlinjaku. Vsaki rastlini s pomočjo njej lastne kapalke preko sistema krmiljenja večkrat na dan prilijejo točno odmerjeno količino vode, ki zadosti njenim potrebam po tej življenjski tekočini. Vsi paradižniki iz njihovega rastlinjaka so obrani ročno. Tako jih obvarujejo pred neljubimi poškodbami, predvsem pa zagotovijo, da so obrani točno tisti paradižniki, ki so glede na zrelost za to primerni. Tudi zato je okus LUŠTnega paradižnika natančno takšen, kot mora biti! Skrb za okolje je za njih nekaj samoumevnega. Tako je zastavljen celoten koncept njihove pridelave. To pomeni, da je pridelava LUŠTnega paradižnika naravi prijazna in uporablja tehnologije, ki zmanjšujejo negativne vplive pridelave na okolje in zdravje ljudi. Za ogrevanje rastlinjakov uporabljajo geotermalno vodo, ki ji preko toplotnega izmenjevalca odvzamejo le toploto. Za zatiranje škodljivcev skrbijo njihovi naravni plenilci, rastline, vzgojene iz gensko nespremenjenih semen pa zalivajo z zbrano deževnico. To so le glavne sestavine njihovega uspešnega sodelovanja z naravo, seveda pa k varovanju narave prispevajo tudi drugi elementi, kot je naravi prijazna embalaža, v kateri se prodaja njihov paradižnik, kratke transportne poti, ki jih opravi do nas in drugo. Po prijetni in obsežni razlagi je sledila degustacija paradižnika, kjer je lahko vsak izmed nas poizkusil te slastne

okuse. To pa še ni bilo vse, nadvse prijazni gostitelji so vsakemu udeležencu donirali tudi paradižnike. Po ogledu smo pot nadaljevali do Gostilne pri Lujzi - Emil Laslo s.p. Dobrovnik, kjer nas je čakalo okusno prekmursko kosilo. Najprej so nas povabili v vinsko klet, kjer je vsak poizkusil njihov sok. Po kosilu smo pot nadaljevali do Česarovega mlina, ki leži ob Ratkovskem potoku na robu gozda, v majhni vasi Berkovci. Ob prihodu sta nas pristrčno sprejela Zvone in Anica Petje, ki sta nam razložila, da je bil mlin zgrajen leta 1930 in je proglašen za kulturno - tehnični spomenik Slovenije. V njem sta posebno zanimiva Francisova turbina in mogočni stroj katerega poganja lesni plin. Mlin so začeli graditi leta 1929, prvi zapis o mletju pa izhaja iz leta 1931. Ob izgradnji je služilo za pogon mlina veliko leseno mlinsko kolo, ki je po šestnajstih letih svojega delovanja dotrajalo. Tako je bila leta 1946 vgrajena v mlin za to območje prirejena Francisova turbina, ki izkorišča nakopičeno vodno maso. V bolj suhih obdobjih je tako nadomestila vodno kolo. V prizidku iz opeke smo si ogledali batni stroj, ki je bil izdelan na Madžarskem. Služil je za dodatni pogon mlina v primeru pomanjkanja vode v potoku. Prav ta kombinacija pogona mlina je največja posebnost muzeja, saj je lahko deloval v vseh mogočih situacijah. V obdobjih, ko je bilo dovolj vode je deloval na vodo, v sušnih obdobjih in pozimi pa je deloval na batni stroj, ki ga je poganjal lesni plin. Takšnih strojev je v Sloveniji zelo malo in ta muzej je eden izmed redkih, kjer se ga da še videti. Za opravljanje mlinarske dejavnosti je služil valjni mlinski mehanizem, ki je popolnoma ohranjen ter kamen za mletje koruze. Valjna mlin (enojni in dvojni) sta bila izdelana leta 1905 in 1911 na Madžarskem v tovarni Ganz. Stroj iz leta 1911 je obnovljen. Prikazali so nam tudi njegovo delovanje. V sklopu mlina je bila nekdaj tudi oljarna, ki smo si jo ogledali s še delujočo hidravlično stiskalnico za pridelovanje bučnega olja. Konec leta 1968 je vodni mlin prenehal delovati. Vnukinja mlinarja Anica Petje in njen mož Zvone sta mlin dobila kot poročno darilo in sta ga leta 1995 začela preurejati v muzej ter ga čez pet let odprla za ogled. V notranjosti mlina smo videli urejeno etnološko zbirko orodja in predmetov, ki so jih v starih časih uporabljali za kmečka opravila in za mlinarske dejavnosti. Za zaključek so nas prijazni domačini pogostili z raznoraznimi domačimi in sezonskimi dobrotami. Po ogledu smo pot nadaljevali do vasi Šalovci, kjer smo si ogledali kmetijo Korenika, ki sta jo idejno zasnovala Mozaik - Društvo za socialno vključenost ter Korenika - Zavod za usposabljanje in zaposlovanje invalidnih oseb, ki s svojim delovanjem soustvarjata in upravljata dejavnosti na kmetiji. Prijazni domačini so nam razložili, da na kmetiji razvijajo dejavnosti na področju ekološkega kmetijstva v povezavi z varovanjem naravne in kulturne dediščine ter razvojem ponudbe ekološkega turizma. Ukvarjajo se z ekološko pridelavo in predelavo sadja, zelenjave, žitaric in zelišč. Obdelujejo približno 16 hektarjev njivskih površin, 2 hektarja sadovnjakov in 2 hektarja travnikov. V delo na kmetiji je vsak dan vključenih od 50 do 60 oseb iz ranljivejših skupin. Vključeni so v različne programe delovnih usposabljanj, nekaj jih dela prek programa javnih del, nekateri so zaposleni za stalno. Zavedajo se, da je za Slovenijo značilna zelo nizka stopnja samooskrbe. S svojim delovanjem dokazujejo, da skupnost lahko preživi z naravnimi viri. Spodbujajo lokalno skupnost pri pridelavi hrane ter se zavzemajo za partnersko kmetovanje in boljše povezave med pridelovalci, predelovalci in končnimi potrošniki. V sodelovanju z lokalnimi viri se trudijo zagotavljati nova delovna mesta, s čimer skušajo reševati resna ekonomska in socialna vprašanja v regiji. Širši skupnosti želijo približati pomen ekološkega kmetijstva in zdrave prehrane. Kmetija Korenika, ki povprečno zaposluje približno 50 težko zaposljivih ljudi iz najbolj ranljivih skupin je s svojimi ekološkimi pridelki in izdelki v Sloveniji vse bolj prepoznavna. Zdaj jo bodo razširili še na sosednjo kmetijo osamelega Janeza Tolvaja, kjer bodo uredili hleve in ograde za živali in manežo za jahanje. Nekoč velika in bogata kmetija Tolvajevev v Šalovcih je po tem ko je po materini smrti na njej ostal sam ostareli in nikoli poročen sin Janez, skoraj opustela in začela propadati, zdaj pa se je društvo za socialno vključenost Mozaik, ki je v Tolvajevi soseščini že pred leti ustanovilo zavod Ekosocialna kmetija Korenika, z njim dogovorilo za odkup gozda in travnikov ter za najem gospodarskih poslopj in nekaj kmetijskih površin ob domačiji. Sami zaposleni so se lotili prenove hlevov za konje in svinjakov ter priprave lesa za ograde. Na Koreniki imajo poleg konj tudi osla, zajce, krškopoljske prašiče, kravo z bikcem, ovce, koze kokoši in race, ki se bodo po obnovi vrnili v življenje na kmetijo Tolvajevev. Na kmetiji Korenika zdaj na ekološki način obdelujejo več kot dvajset hektarov polj in pridelujejo predvsem tradicionalne prekmurske poljščine, zadnja leta pa tudi industrijsko konopljo in lan. Vse kar pridelajo na poljih in v lastnem zeliščnem vrtu tudi sadeže in gobe, ki jih naberejo v naravi sami predelajo v ekološke polizdelke in izdelke, ki jih prodajajo specializiranim trgovinam po Sloveniji ali sami na lastnih stojnicah. S prodajo svojih izdelkov ustvarijo pomemben del prihodkov, deloma pa svojo dejavnost financirajo iz različnih domačih in evropskih socialnih programov in programov za zaposlovanje invalidov. Ker prodajo vse več izdelkov, sedanje predelovalne zmogljivosti pa so že premajhne bodo obnovili in posodobili sušilnico sadja in zelišč ter kuhinjo. Konoplja je rastlina, ki je človeku krojila usodo kar tisočletja! Raste skoraj povsod in tako je bilo še pred 100 leti v Sloveniji veliko njiv posejanih s konopljo (1%). Hitro raste in je uporabna za predelovalno industrijo tudi kot hrana in zdravilo. Ker nekatere vrste vsebujejo precej » halucinogenih « snovi, so jo ob razvoju farmacevtske industrije in razvoju umetnih mas ter vlaken prepovedali. Tako je prišlo do prepovedi gojenja tudi tiste konoplje, ki ne vsebuje teh nezaželenih snovi. Danes gojijo konopljo že v številnih državah po Evropi; tudi v Sloveniji je bila spremenjena zakonodaja, ki omogoča gojenje konoplje brez vsebnosti kanabinooidov. Konoplja se uporablja kot gradbeni material, kot surovina za izdelavo papirja, oblačil, vrvi, izolacijskega materiala, iz semen pa se pripravljajo okusne pogače ali stiska olje. Podrobno so nas poučili o izdelkih iz konoplje. Ti so: Konopljino olje - v fiziologiji prehrane se semena konoplje uvrščajo med visoko

vredna oljna semena. Konopljino seme in konopljino olje se že tisočletja uporabljata kot prehrana človeku. Še do druge svetovne vojne je bilo konopljino olje zelo poznano rastlinsko olje. Šele po vojni so konopljo prepovedali, saj se je začela prohibicija (prepoved) zaradi uporabe marihuane kot mamila. Seme konoplje je zelo bogato, ker vsebuje kar osem esencialnih aminokislin, vsebuje pa tudi veliko vitaminov B kompleksa, vitamin E in provitamin A. Iz semen se pridobiva tudi konopljino olje, ki ga pa ne smemo zamenjati s hašiševim oljem. Konopljino olje vsebuje veliko enkrat (mono) in večkrat (poli) nenasičenih maščobnih kislin skoraj 90 %, kar je zelo pomembno v prehrani človeka. Pri tem je potrebno še posebej poudariti, da vsebuje 50 - 70% Linolne (omega 6) kisline in od 15 do 25% alfa Linolenske, ki ji danes pravimo kar omega 3 maščobna kislina. Tako že 10 do 20 gramov konopljinega olja zadostuje za pokrivanje dnevnih potreb po teh dveh esencialnih maščobnih kislinah. Konopljino seme in konopljino olje s temi vsebinami predstavljata visoko vredni prehrabeni sredstvi. Poleg tega se olje lahko uporablja še v različne terapevtske namene, saj vsebuje tudi Gamalinolensko kislino (GLA), ki je pomembna za imunsko odpornost (2 - 4 %); povečuje tvorbo prostaglandinov in s tem pospeši zdravljenje vnetnih procesov. GLA vsebuje tudi svetlinovo olje in olje borača, olje iz konoplje pa je edino jedilno olje, ki vsebuje to pomembno sestavino. Tako nadomešča drage kapsule GLA, ki so dostopne na našem trgu. Gamalinolenska kislina ugodno učinkuje pri: Neurodermitisu, ki se poslabša zaradi pomanjkanja esencialnih maščobnih kislin. Bolezen se izboljša že ob uporabi 20 g konopljinega olja dnevno. Olje se pije, lahko pa se uporabi tudi kot mazilo. Predmenstrualni sindrom je pogostejši pri ženah, ki imajo motnje v presnovi maščob. Ob redni uporabi 5 g olja iz semen konoplje so težave blažje ali izginejo. Reumatični artritis je pogosta težava, ki je posledica vnetja sklepnih ovojnic in sklepov. Med posamezne maščobne kisline, ki zavirajo to vnetje, prištevamo tudi gamalinolensko kislino, ki se nahaja v nekaterih oljih. Po pretvorbi v prostaglandine preprečuje vnetje in napredovanje sprememb na sklepih, uravnovesi pa tudi imunsko odpornost. Dnevna doza konopljinega olja je od 30 do 40 g. Diabetična neuropatija je pogosta komplikacija pri dolgotrajnih oblikah sladkorne bolezni. Nastane zaradi okvare drobnih žil, ki oskrbujejo živce. Tako se okvarijo tudi živci, pojavi se nepravilno delovanje živcev, motnje v zaznavanju, pekoče bolečine, preobčutljivost in slabo počutje. Posamezne študije so dokazale, da konopljino olje ublaži te težave in simptome. Dnevno se priporoča 12 g konopljinega olja. Alfa linolenska kislina ugodno vpliva tudi pri boleznih srca in ožilja. Konopljino olje še zlasti zaradi te relativno visoke količine omega 3 kisline, ki se vpleta v presnovo holesterola preprečuje strjevanje krvi, saj preprečuje lepljenje trombocitov. Pri Eskimih, ki uživajo veliko maščob so opazili le malo boleznih srca in ožilja, saj le - ti uživajo veliko omega 3 maščob, ki so v ribjih oljih. Kronična vnetja so tudi posledica imunskih deficitov. V različnih raziskavah so dokazali, da omega 3 maščobne kisline zmanjšujejo vnetne procese in ugodno vplivajo na sam potek bolezni. To je opisano pri Reumatoidnem artritisu, pri kroničnem vnetju mehurja, Psoriasi ali luskavici, pri Ulceroznem kolitisu ter drugih kroničnih vnetjih črevesa. Priporoča se uporaba tudi pri spatičnih obolenjih, pri okvari sklepov in motnjah gibanja je v veliko pomoč pri premagovanju bolečin, uporablja se pri bolnikih z AIDSom, rakastimi obolenjih, glaukomu, astmi, epilepsiji in pri mnogih drugih bolečinskih stanjih. Vse do prohibicije je bilo ljudem popolnoma jasno, kako vsestransko uporabna rastlina je konoplja. Iz nje so izdelovali tkanine, vrvi, zdravila, papir, hrano itd. V obdobju po prohibiciji in demonizaciji konoplje pa smo nekako pozabili na resnično vrednost te rastline - postala je sinonim za vse prepovedane droge in vstopnica v svet " trših " drog, kot so opiat. Ali je res tako? V tem članku bi rad obudil starodavno modrost o konoplji, združeno s sodobnim znanjem in bralcem pomagal ponovno odkriti le nekaj izmed tisočeri rab te izjemno koristne rastline. Pravijo, da je dandanes mogoče konopljo uporabiti za več kot 50.000 različnih proizvodov. Celotnega seznama na žalost niso našli, vendar si bomo ob spodaj omenjenih stvareh gotovo zlahka predstavljali skoraj neomejene možnosti predelave konoplje v končne proizvode. Poglejmo si le nekaj možnosti predelave konoplje. Biogoriva: iz konoplje je mogoče izdelati biogoriva, ki bi zmanjšala ali nadomestila fosilna goriva, prispevala k čistejšemu zraku in okolju ter očistila tla radioaktivnosti, saj konoplja čisti prst. Iz biomase konoplje je mogoče izdelati biodizel, metanol in metan. Biodizel vsebuje 11% kisika in je brez žvepla, zato ne proizvaja žveplenega smoga in kislega dežja. Plastika iz konoplje je biorazgradljiva in bi nadomestila sedanjo plastiko in pločevino. Fordov prvi avtomobil je imel karoserijo iz konopljine plastike, ki je lažja in 10 x bolj odporna kot pločevina. Sliši se smešno, a lahko bi rekli, da bi avtomobile "gojili " na poljih. Papir iz konoplje bi korenito zmanjšal krčenje gozdov. Papir iz konoplje je neprimerno bolj kvaliteten. Vrh tega ni treba čakati 20 let, da iz rastline dobimo novo pulpo (konoplja raste izredno hitro). Konopljino pulpo je mogoče reciklirati 8 x, drevesno pa le 3 x. Za izdelavo konopljinega papirja je potrebno manj kemikalij kot za papir iz lesa. Papir iz konoplje so izumili Kitajci okoli leta 100 p.n.š, malo kasneje pa se je pojavil tudi drugje po svetu. Leta 1150 so muslimani izumili prvi mlin za papir, ki je prideloval konopljin papir. Konopljin papir je tako prevladoval okrog 700 let po svetu, nakar ga je začel nadomeščati papir iz lesne pulpe. Semena lahko služijo kot bogato in kvalitetno krmilo za živino. Lahko jih uporabimo tudi za človeško prehrano (olje, moka itd.), saj so bogata z esencialnimi aminokislinami, lahko prebavljivimi beljakovinami, maščobnimi kislinami, vitaminom E in minerali. V nasprotju s sojinimi semeni, Konopljina semena ne vsebujejo fitične kisline, ki preprečuje absorpcijo mineralov. Asfalt iz konopljinih vlaken je bolj odporen; ceste bi lahko zdržale desetletja več od sedanjih. Kisik: zaradi obsežnega gojenja bi polja konoplje prispevala k proizvodnji kisika in vezala ogljikov dioksid v prst. 1 ar konoplje proizvede več kisika kot 25 arov gozda. Veliko sodobnih poslovnih in upravnih stavb ima ravne strehe, kjer bi lahko

postavili tople grede ali vrtove s konopljo, ki bi čistila zrak v mestih. Preprečevanje erozije in bogatene prsti: konopljne korenine imajo precej velik premer (max. 2 m), zato bi dobro preprečevale odnašanje rodovitne prsti. Pri žetju konoplje korenine običajno pustimo v zemlji in služijo kot dobro gnojilo in večajo organsko maso prsti. Zaradi gostega in razvejanega koreninskega sistema nasadi konoplje zadušijo invazivne plevele in zemljo napravijo spet orno. Konoplja je bolj odporna na škodljivce, zato ni potrebe po uporabi pesticidov. Zdravila: indijska konoplja (vrsta, ki vsebuje psihoaktivne snovi) je izjemno zdravilna rastlina. Tu je le nekaj od približno 250 bolezni, ki jih lajša ali uspešno zdravi: bolečine, ADHD, anoreksija, artritis, astma, rak, Chronova bolezen in motnje prebavil, epilepsija, zelena mrena, migrene in glavoboli, multipla skleroza, Parkinsonova bolezen, posttravmatska stresna motnja, motnje spanja, Tourettov sindrom, mišični krči, psoriza, depresija, kašelj, vnetja itd. Osebna nega: proizvodi za osebno nego in higieno iz konoplje so čudoviti. Doma imam naravni balzam za ustnice iz konoplje, ki je neprimerno boljši od katerihkoli drugih, ki sem jih preizkusil do sedaj. Tekstil: blago iz konoplje je ena izmed najbolj trpežnih naravnih tkanin. V starih časih je bilo mnogo tkanin narejenih iz konoplje. Bombažne tkanine so imeli za manj kvalitetne in cenene. Tkanine iz konoplje so 100% razgradljive in okolju prijazne. Izmed naravnih tkanin ima blago iz konoplje največjo kapaciteto ohranjanja toplote, zato se dobro obnese pri oblačilih za hladne dni. Gradbeni materiali: iz konoplje je mogoče izdelati " cement ", iverne plošče, izolacijske obloge, vrvi, barve, lake, opeke, talne obloge, vodovodne pipe ipd. Ohranitev kmetijstva in finančna injekcija v državno blagajno: za predhodno omenjene proizvode bi morali konopljo množično gojiti, za kar bi se ustvarila nova delovna mesta, kmetijstvo bi dobilo vzpodbudo, država pa bi dobila denar od davkov in dajatev. Konoplja proizvede ogromno biomase, veliko več kot drevesa, bombaž ipd. industrijske rastline. 1 ar konoplje proizvede približno 10 ton biomase v 90 - 120 dneh. Konoplja je genetsko zelo prilagodljiva, zato je mogoče ustvariti sorte, ki dobro uspevajo tudi v hladnejših podnebjih. To je že uspelo nekaterim gojiteljem indijske konoplje. Turizem: človeštvo marihuano že tisočletja uporablja v rekreativne namene (družbeni lubrikant, razvedrilo, blaženje stresa, povečane čutne zaznave itd.), zato bi " coffee shopi " ali lokali, kjer je dovoljena prosta uporaba marihuane, privabljali turiste in polnili občinske blagajne. Neodvisne znanstvene raziskave so velikokrat potrdile, da je marihuana v rekreativni obliki neprimerno manj škodljiva in nevarna kot sta tobak in alkohol. Duhovnost: uporaba marihuane v duhovne in verske namene je stara toliko kot človeštvo. Nekateri izmed učinkov marihuane na um v duhovnem kontekstu so: euforija, občutek sreče, občutek povezanosti z drugimi bitji in z naravo ali kozmosom, nenasilje, sproščenost, mistična izkustva, povečane čutne zaznave (zvoki, okusi, otip, vid ...) itd. Marihuana se v duhovnem kontekstu pojavlja pri obredih nekaterih hindujskih ločin, občasno tudi v nekaterih tantričnih besedilih vadžrajana budizma, pri številnih afriških plemenih, v nekaterih ezoteričnih islamskih sektah, v rastafarijanstvu, v kitajskih tradicijah kot je tao in drugih. Tako velik preobrat se v družbi, industriji in v politiki ne more zgoditi čez noč, vendar kljub temu menim, da je skrajni čas, da začnemo živeti bolj odgovorno do planeta. Naravne vire trošimo hitreje kot se lahko obnavljajo, prebivalstvo se nenehno večja, svet se utaplja v plastiki in v drugih za okolje škodljivih umetnih materialih ... Konoplja ni odgovor za vse tegobe človeštva, vendar nudi široko paleto okolju in ljudem prijaznih alternativ, ki lahko v kombinaciji z drugimi trajnostnimi metodami razvoja vodijo človeštvo v bolj svetlo prihodnost. Svet lahko začnemo spreminjati, tako kot vedno, pri sebi. Ko se ustvari kritična masa izobraženih ljudi, se začnejo dogajati spremembe tudi na družbeni ravni. Vsako dobro stvar se da zlorabiti. To se je zgodilo tudi s konopljo. Predznaka » droga « se verjetno še dolgo ne bo otrsela, a je konoplja v resnici vse druga prej, kot to. Poznana in cenjena je že od prazgodovine, kjer so jo uporabljali za izdelovanje tkanine, papirja, vrvi, olj itd. Sedaj ljudje znova odkrivamo njeno resnično in za naše življenje dragoceno plat. Konoplja je vsestranska rastlina, saj lahko uporabimo prav vse njene dele, seveda govorimo o navadni, industrijski konoplji. V višino zraste do štirih metrov. Temelj rastline, to je steblo, je vsestransko uporabno zaradi svojih vlaken. Uporabna so tako vlakna iz skorje kot tudi vlakna olesenelega jedra, ki so nekoliko krajša. Iz vlaken v skorji konopljinega stebela lahko izdelamo sukanec, vrvi, fino blago, ribiške mreže, preproge. Iz teh vlaken lahko pridobimo tudi prejo, ki je uporabna tako za blago za oblačila, šotore, jadvovino. V kombinaciji z umetno svilo in bombažnimi vlakni pa tudi za polnilo vzglavnikov. Da ne govorimo o izdelovanju posebne vrste papirja iz katerih lahko izdelamo papir za denar ali papir za ovijanje cigaret, za čajne vrečke ... Olesenelo jedro konopljinega stebela vsebuje do 77 odstotkov celuloze, kar pomeni, da je odlično sredstvo za izdelovanje papirja. Z nasadi konoplje bi zagotovo lahko rešili tudi problem krčenja gozdov, ki za potrebe papirja postajajo vse bolj » prosojni «. Iz teh vlaken v skorji lahko izdelujemo umetno svilo, biogoriva, celofan, lepenko, časopisni papir, v kombinaciji z vlakni iz skorje pa tudi iverne plošče, toplotnoizolacijski materiali itd. Že samo iz stebela konoplje lahko ustvarimo ogromno, kaj šele iz semen. Slednja so primerna tako za prehrano ljudi in kot za živali. Uživamo lahko neoluščena semena, ki jih lahko pražimo, oluščena pa uporabimo pri pripravi juh, omak, müslijev, lahko jih celo kalimo. Semena lahko zmeljemo tudi v moko in jo porabimo za peko kruha in peciva, zmeljemo in v prehrani uporabimo pa lahko tudi t. i. oljne pogače, ki ostanejo pri stiskanju semen za pridobivanje konopljinega olja. Najdragocenejši pridelek konopljinih semen je zagotovo konopljino olje, ki ga pridobimo s hladnim stiskanjem. Konopljino olje je bogato tako z vitamini, predvsem pa je vir esencialnih aminokislin ter esencialnih maščobnih kislin: omega - 3 in omega - 6, ki so nujno potrebne za normalno delovanje človeškega organizma. Uporabljajo ga tudi pri izdelavi margarine ter pri konzerviranju rib. Konopljino olje pa lahko uporabimo ne samo v prehrani temveč

tudi kot podlago za izdelavo lakov, firneža, barv, pralnih praškov in mila. Iz konoplje lahko pridobimo tudi eterična olja, ki se nahajajo v vršičkih ženskih rastlin, uporabljamo pa jih v kozmetiki ali kot dodatke nekaterim pijačam. Naravna kozmetika temelji na ideji oziroma bistvu, da je čisto ves postopek prid naravi - od izbire surovin, predelovanja, pakiranja itd. S tem pokažemo odgovornost do narave in naše prihodnosti. Naravna kozmetika naj bi bila brez umetnih parfumov, konzervansov ter barvil, ... kar je seveda dobro tudi za našo kožo. Naravna kozmetika mora pridobiti posebne certifikate s katerimi dokazuje svojo kvaliteto, da ne vsebuje človeku škodljivih snovi, da ni bila testirana na živalih, pridelana pa je bila tudi na okolju prijazen način. Z lepotilnimi še bolj pa z negovalnimi sredstvi vnašamo v telo kemične snovi kot so barvila in konzervansi, ki so neugodni ali celo nevarni zdravju. Vse premalo se zavedamo, da učinkovine krem, gelov, tonikov itd. prodrejo skozi povrhnjico vse do notranjih organov. Poseganje po naravni kozmetiki je zato tudi, če gre za nekoliko dražje izdelke, še kako smiselno, vendar pa moramo biti ob poplavi lepotic, ki se oglašujejo kot naravna ob nakupu kar se da previdni. Na problematiko vnašanja nevarnih snovi v telo opozarjajo številne neodvisne organizacije, ki svarijo pred nevarnimi učinkovinami, ki vplivajo na naše zdravje, delovanje hormonskega sistema ali povzročajo alergične reakcije. Ste se kdaj vprašali ali je naravna kozmetika dejansko učinkovita kozmetika? Je mogoče, da nek organski, blag proizvod ustvari čudeže ali zgolj samo neke spremembe na vaši koži, katerih ne zmorejo niti najbolj napredna kozmetična sredstva? Vitamini, minerali in razna ostala zelišča pridobljena na povsem naraven način brez kakršnih koli umetnih dodatkov so izdelki, ki bodo lepo poskrbeli za nego vašega celotnega telesa. Ker je lahko pojem naravna kozmetika zelo relativen in obstaja še ogromno število proizvodov te vrste, vam tokrat predstavljamo manj znana, a zelo učinkovita naravna sredstva za nego telesa. Naravna kozmetična sredstva so tista, ki vsebujejo le stoodstotno naravne sestavine iz kontrolirane pridelave ali nabrane v neoporečnih predelih. Sestavine izdelkov naravne kozmetike vsebuje sintetičnih barvil in dišav in ni testirana na živalih. Za naravno kozmetiko je značilno, da se ne skuša vmešavati v naravne procese, ki potekajo v telesu pač pa skuša delovati v sozvočju z njimi. Temelj delovanja naravne kozmetike je ohranjanje oziroma vzpostavljanje naravnega ravnovesja. Ker sredstva, ki jih takšna kozmetika vsebuje niso agresivna je učinkovanje naravnih pripravkov nekoliko počasnejše kakor pri običajni kozmetiki. Toda glede na to, da tudi dolgoročna uporaba naravne kozmetike ne predstavlja nevarnosti za zdravje je vredno potrpeti. Kaj je naravno in kaj ni? Če je nek kozmetičen izdelek, označeni kot organski ali ekološki vsebuje naravne sestavine, ki so bile gojene in predelane brez uporabe sintetičnih gnojil, pesticidov ali regulatorjev rasti. Žal mnogi kozmetični izdelki, ki so označeni kot naravni, vseeno vsebujejo številne škodljive sestavine in niso 100% naravni. Po svetu veljajo za oznako kozmetičnega izdelka kot naravnega različni predpisi. V EU velja, da se kot naravne ali organske lahko označuje kozmetične izdelke, ki vsebujejo vsaj 2% naravnih sestavin. Kadar ste v dvomih ali je izdelek naraven ali ne, preverite ali vsebuje katero od naštetih sestavin: sodium laureth sulfate ali sodium lauryl sulfate (SLES / SLS), ethyl paraben, methyl paraben, propyl paraben, butyl paraben in isobutyl paraben ali E216. Izdelki s temi sestavinami vsekakor niso naravni, niti neoporečni kar se tiče vpliva na naše zdravje. Oznake 'organsko', 'eko' ali 'bio' so lahko zgolj marketinška strategija, saj ni pravila, ki bi urejalo tovrstno označevanje. Zato se pred nakupom posameznega izdelka vsekakor podrobno poučite o njegovih sestavinah. Orientirate se lahko tudi s pomočjo certifikatov, ki označujejo naravno kozmetiko. Naravna kozmetika ima navadno na embalaži katero od naslednjih oznak: BDIH, EKO - BIO CERTIFIKAT, CERTIFIKAT DEMETER ali certifikat NaTrue. V Evropi so med najbolj priznanimi standardi za naravno in ekološko kozmetiko tisti, ki so jih predpisale organizacije BDIH (Nemčija), ECOCERT (Francija), COSMEBIO (Francija), AIAB/ICEA (Italija) in SOIL ASSOCIATION (Velika Britanija) in BIOGARANTIE (Belgija). Vitamini so izjemnega pomena za zdravo in vedno sijočo kožo: Vitamin A: regulira rast naše kože, koži povrne potrebno vlažnost in ji pomaga pri njenem obnavljanju. Delno a uspešno zaustavlja tudi prve znake staranja kože. Vitamin A se nahaja med drugim v naslednjih prehrabnih izdelkih: v jetrih, maslu, smetani, jajčnem rumenjaku in v ribjem olju. Vitamin C: Je izjemno močan antioksidant, ki izboljša čvrstost kože. Koži namreč pomaga pri tvorbi kolagena in hkrati podpira njen obrambni mehanizem. Največje količine vitamina C vsebuje sveže sadje in zelenjava. Vitamin E: Nahaja se v solati, zeleni, koruzi, soji, oreščkih in še nekaterih ostalih jedeh ... Je prav tako zelo močan antioksidant, ki pomaga zmanjšati kožna vnetja, hkrati pa gladi površino kože in le - to ščiti pred izgubo vlage. Konoplino olje je produkt organske ali naravne kozmetike, ki vsebuje kombinacijo nenasičenih maščobnih kislin, proteinov, ogromno vitaminov, minerale in ogljikove hidrate. Vse te snovi predstavljajo popolno kombinacijo, katera zmanjšuje učinke staranja kože, vzdržuje njeno vlažnost in ob tem še povečuje njeno naravno zaščito. Konoplino mleko za obraz vsebuje vse pomembne sestavine, ki omogočajo vlaženje kože. Hialuronska kislina kot glavna sestavina tega izdelka pa ohranja tudi nujno potrebno vlago v koži. Konoplja pa sama po sebi nudi zaščito pred vse bolj škodljivim sončnim sevanjem. Karitejevo maslo ali bolj znano tudi kot shea butter je prav tako vrsta naravne kozmetike. Gre za maščobo pridobljeno s toplotno obdelavo iz plodu Karitejevega drevesa, katera v prvi vrsti zelo učinkovito vlaži kožo. Učinkovita pa je tudi pri obnovi razpokane kože in delno ščiti našo kožo pred sončnimi žarki. Arganovo olje kožo učvrsti in jo s tem tudi pomlajuje. Znano je tudi po tem, da uspešno zdravi raznorazne kožne bolezni. Olje pridobivajo s hladnim stiskanjem plodov arganovega drevesa. Javnosti je znano tudi kot tekoče zlato s tisoč in enim zdravilnim učinkom. Naj se sliši še tako smešno ampak tudi jogurt dejansko pomaga vaši koži, saj jo nahrani, vlaži in uravnava v maščobo v njej. Ste že slišali za jogurtove obkladke ali jogurtovo masko? Poskusite kdaj to nanesti

na vaš obraz in z rezultatom boste več kot zadovoljni. Kumare dokazano pomagajo proti staranju kože, vašo kožo pa prav tako ščitijo tudi pred škodljivimi sončnimi žarki. Prav tako blagodejno vplivajo na predel okoli oči, kjer je koža še posebej občutljiva in pripomorejo k temu, da naše oči ne izgledajo tako utrujene. Kumare preprosto narežite na kolobarje in jih sveže narezane nanesite preko oči - po želji tudi drugod po obrazu. Otroška koža je občutno tanjša in veliko bolj občutljiva na snovi, ki pridejo v stik z njeno površino, zato jo je potrebno še toliko bolj negovati. Pri izbiri sredstev pa je potrebno biti še toliko bolj previden. Pri naravnih proizvodih zagotovo ne morete udariti v temo in na kakršen koli način ogroziti zdravje vašega malčka. Naravni proizvodi zmanjšujejo tveganje za nastanek izpuščajev, kožnih alergij in izsuševanje kože. Zakaj? Zato, ker organska kozmetika ne vsebuje zdravju škodljivih snovi, kot so sulfati, mineralna olja, umetne dišave, barvila in podobno. Poleg kozmetike je priporočljivo, da se za naravno odločite tudi pri nakupu in izbiri oblačil, plen in igrač. Te stvari namreč niso obdelane z nevarnimi kemikalijami, kar jih naredi še toliko bolj človeku, zdravju in okolju prijazne. Iskreno vam priporočamo, da že od samega pričetka vaše malčke razvijate in negujete z naravnimi proizvodi in jim tako omogočite naraven začetek ter več možnosti za zdrav razvoj. Večji del kozmetike v sodobnem času sestavljajo razne agresivne kemikalije, ki resnici na ljubo, močno škodujejo naši koži. Podjetja se za proizvodnjo tovrstnih produktov odločajo predvsem z namenom, da dosežejo neko ravnovesje, a se pogosto premalo zavedajo vseh negativnih posledic, ki jih lahko strupene kemikalije povzročijo v stiku z » živimi « človeškimi celicami. Pri ljudeh z bolj občutljivo kožo se to pokaže že kaj kmalu po uporabi in sicer v obliki raznih alergij ali srbečice. Naravna kozmetika je ravno iz omenjenih razlogov veliko bolj priporočljiva za nego našega telesa. Proizvodi, ki jih povezujemo s pojmom naravna kozmetika vsebujejo predvsem raznorazna olja in so obogateni z mnogimi vitamini. Njihova pridelava pogosto temelji le na toplotni obdelavi. Vsak posameznik ima pravico do povsem svobodne odločitve o tem na kakšen način bo vzdrževal kožo in negoval svoje telo. Nekateri se zato odločijo za bolj agresivne metode, vse več pa je takih, katerim organska kozmetika in organski proizvodi predstavljajo sestavni del vsakdanjika. Zakaj nekateri še vedno kljub vsemu vztrajajo pri kemikalijah, ni znano. Morda zaradi pomanjkanja znanja, zavajajočih reklam? Odgovor na to bo za vedno ostal neka neodkrita skrivnost. Osnova naravne kozmetike so zdravilne rastline na primer aloe vera, sivka, ognjič. Namesto umetnih dišav uporabljajo proizvajalci naravne kozmetike eterična olja. Olja iz nafte, ki so običajna sestavina navadne kozmetike so pri naravni kozmetiki nadomeščena s hladno stiskanimi rastlinskimi olji. Za konzervanse naravna kozmetika uporablja olje pšeničnih kalčkov ali naravna eterična olja. Rastline, iz katerih je pridelana naravna kozmetika, so pridelane na naraven način. Ne glede na povedano, pa lahko tudi naravna kozmetika izzove alergično reakcijo, če ste preobčutljivi na katero od sestavin, ki jih vsebuje. Sestavini, ob katerih velja biti posebej previden, če ste nagnjeni k alergijam, sta čebelji vosek in arnika. Kaj pomenijo nekateri certifikati? Oznaka BDIH - Bundesverband deutscher Industrie und Handelsunternehmen " Certified Natural Cosmetics "označuje izdelke, ki ne vsebujejo sestavin, ki so bile preizkušene na živalih, sintetičnih dišav in umetnih barvil, parafinov, silikonov, naftnih derivatov, etoksiliranih surovin, anorganskih soli in mineralov (z nekaj izjemami), živalskih sestavin, gensko spremenjenih organizmov. Izdelki ne smejo biti obsevani, embalaža izdelkov mora biti iz sestavin, ki so biološko razgradljive. Oznaka Soil Association Certification označuje izdelke, ki vsebujejo najmanj od 70 do 95 % sestavin iz ekološke kmetijske pridelave in največ do 5 % sintetičnih snovi. Poleg tega imajo tako označeni izdelki biološko razgradljive sestavine, ne učinkujejo negativno na okolje in imajo opravljene toksikološke teste. Oznaka ECOCERT označuje izdelke, katerih 95 % sestavin je pridobljenih z ekološko kmetijsko pridelavo s certifikatom, kadar so izdelki označeni kot ' naravni in ekološki ', ter vsaj 50 % sestavin, pridobljenih z ekološko kmetijsko pridelavo s certifikatom, kadar so izdelki označeni kot naravni. Oznaka Vegan pomeni, da izdelek ne vsebuje stranskih in drugih produktov živali in da ni preizkušen na njih. Potrdilo ECO control zagotavlja skladnost izdelkov s pravili za naravno kozmetiko po kriterijih BDIH in standardih Na True. Oznaka " cruelty free " je zaščitni znak podjetij, ki v celotnem postopku proizvodnje svojih izdelkov in surovin zanje niso opravljala poskusov na živalih. Zeleno rastlino, ki jo poznamo " predvsem " zaradi njene zlorabe, torej kot drogo, pogosto imenujejo tudi marihuana, trava, kanabis ... Vendar gre v resnici za eno najstarejših rastlin na svetu, ki pa je v svoji zgodovini človeštva kraljevala predvsem v zdravstvu, prehrani in industriji. Konoplja ali latinsko Cannabis Sativa L. naj bi izvirala iz Orednje Azije, kjer se je razširila najprej na Kitajskem, potem pa še v Indiji, Evropi, ZDA. Gojili so jo zaradi vlaken, ki so jih uporabljali za oblačila, dokler nista na ta konec sveta prišla še bombaž (Indija) in lan (Sredozemlje). Dokazi o obstoju oziroma gojenju konoplje je moč na Kitajskem najti v številnih grobovih in drugih zgodovinskih najdiščih vse od prazgodovine naprej, bodisi na loncih kot gravirane vzorce te rastline bodisi kot ostanke konopljinoga blaga in delavnic, kjer so konopljo obdelovali - tkali blago. Prvi zapis uporabe konoplje pa na Kitajskem izvira iz leta 2700 p. n. š., kjer je bila v medicini opisana kot " vrhunsko zelišče ", uporabno od korenin do vršičkov za oblačila, zdravila in hrano - kot na primer semena in konopljino olje, za izdelovanje vrvi. Kitajski filozof in kmetovalec, Shen Nung jo je poimenoval " superiorni nesmrtni eliksir " ter bil njen glasnik širom kitajskih dežel. Iz zadnjega tisočletja pred našim štejem pa obstajajo zapisi o uporabi konoplje tudi za kulturne in religiozne namene (Indija). Konoplja je v Evropo iz osrednje Azije pripotovala okoli 8. s. p. n. š., prvič pa so jo začeli namensko gojiti v Angliji v 1. s. n. š., in do leta 400 postane zelo uveljavljen pridelek. Tako je konoplja postajala vse bolj dragocena zdravilna rastlina ter pomembna predvsem v industriji: pojavi se prvi papir iz konoplje - prispel iz Arabije, in tako tudi Evropa spoznava

vsestranskost konoplje: za vrvi, jadra in ostalo opremo na ladji, kot gradbeni element ... V 18. stoletju postane sajenje konoplje v Ameriki celo "uzakonjena" nujnost. Z njeno medicinsko uporabnostjo pa se je Evropa konkretnije seznanila v prvi polovici 19. stoletja prek irskega zdravnika Williama B. O'Shaughnessyja, ki je to znanje prinesel iz Indije. Žal pa je vzpon in razširjenost konoplje v začetku 20. stoletja začela zamirati, kar je posledica papirnih in kemičnih lobijev, ki so hoteli na trg prodreti z umetnimi vlakni. Precej uspešno saj so konopljo hitro in krivično ožigosali za drogo, ki uničuje življenja in ZDA so jo kmalu po 2. svetovni vojni uspele zajezi po celem svetu. Veliko škodo v kmetijstvu, ki je nastala z njeno uzakonjeno prepovedjo je čutiti povsod po svetu tudi v Sloveniji, kjer si zakonodaja še vedno zatiska oči pred vsestransko uporabnostjo te rastline, ki je dragocen vir zdravja zlasti v zdravilstvu, če na primer samo omenimo konopljinno olje, ki je naravni analgetik ter učinkovito sredstvo za preprečevanje bolezni srca in ožilja. Konoplja je vsem najbolj znana po svoji posebni obliki lista, ki je postala kult mladih upornikov in jo po listu pozna skorajda že vsak. Botaniki so do sedaj uspeli rastlino cannabis razvrstiti v tri vrste. Razdelitev poteka na osnovi tega, kakšne oblike je strok semen, na osnovi periode rasti in cvetenja. Življenjska moč konoplje se skriva v njenih semenih. Konopljinno seme (Cannabis sativa L.) je bilo v kulturah starega sveta več tisoč let pomemben vir prehrane. Pri konoplji govorimo o treh vrstah. Tako ločimo: Cannabis Sativo, ki ji pravimo kar domača ali industrijska konoplja (iz nje izdelujejo konopljinno olje), Cannabis Indico - tej pravimo indijska konoplja, in Cannabis Ruderalis, ki ima najnižjo vsebnost spornega THC (ki ima psihoaktivne učinke ob zaužitju). Gre za tri osnovne vrste, ki so jih s križanjem in selekcijo razvili do te stopnje, da so pridobili najboljši tip rastline, ki je primerna za rast v točno določenem podnebju, prsti ter tudi prostoru - zaprti prostori ali na prostem, ter za pridobivanje določenih karakteristik, kot so THC, vonj, okus, kakovost vlaken idr. Nebotanične razvrstitve konoplje pa to rastlino delijo na podlagi vsebnosti in razmerju kanabinoidnih substanc glede na njeno geografsko pripadnost izvora ter seveda glede na namen uporabe. Omenjena delitev pa še zdaleč ni zaključena in edina, ki obstaja, saj s križanjem te rastline nastajajo številne podvrste in s tem tudi nove klasifikacije s podvrstami in zvrstmi. Najbolj pogosti vrsti konoplje sta navadna in indijska, ki pa se med seboj nekoliko razlikujeta. Že v tem, da je indijska konoplja prepovedana skoraj povsod po svetu, saj vsebuje prepovedano psihoaktivno sestavino THC. Navadna konoplja se od indijske razlikuje tudi po velikosti, saj zraste do 4 metrov, medtem ko indijska do 1,5 metra. Razlika je tudi v listih: listi navadne konoplje so širši, listi indijske pa ožji in jih je več. Da je navadna konoplja resnično namenjena industrijski pridelavi, botruje tudi dejstvo, da imajo vršički v primerjavi z indijsko več semen, iz katerih na primer proizvajajo vsestransko uporabno in zdravilno konopljinno olje, stebila pa imajo močnejša vlakna. Navadna konoplja ima tudi krajšo rastno dobo - do 150 dni. Glavna razlika, zaradi katere je cannabis v svetu tako sporna rastlina, pa je razmerje med kanabinoidi CBD in THC. Navadna ima več CBD in zavira THC, indijska pa ima več spornega THC. Pridelovalci industrijske - navadne konoplje morajo biti tako pozorni, da ne presega 0,2 odstotka zakonsko dovoljenega THC v suhi snovi. Konoplja je tista vrsta alternativnih poljščin, ki se v gospodarstvu in kmetijstvu znova vzpenja po lestvici pridelanih rastlin. Malokdo ve, da je konoplja zelo prijazna zemlji, saj jo rahlja in čisti težkih kovin. Kot poljščina je zelo hvaležna rastlina, saj je ne potrebujemo škropiti s strupenimi škropivi, ker ima malo bolezni in škodljivcev. Pomembna je tako v industriji (gradbeništvo, papirna in avtomobilska industrija) kot v zdravstvu in prehrani (konopljinno olje, konopljinna semena) ter kmetijstvu. Po ogledu kmetije smo pot nadaljevali proti domu.

Namen enodnevne ekskurzije v Prekmurje je bil v prvi vrsti aktivno preživljanje prostega časa, ki je povezano z zabavo, navezovanjem novih poznanstev in spoznavanjem lepot, zanimivosti ter običajev različnih krajev naše države - z namenom razbremenitve družine, pridobivanje novih izkušenj v različnih okoljih in situacijah, druženje, krepitev povezovanja med starostnimi generacijami in sprejemanje drugačnosti, s tem pa želimo invalidnim osebam pomagati pri vključevanju v normalno življenjsko okolje, naučiti jih samostojnega in neodvisnega življenja ter osamosvajanja od staršev, po drugi strani pa pridobivanje novih izkušenj v različnih okoljih in situacijah.

Pripravila:
Vanda Hrovatin

predsednik
Jernej Kocjančič

Društvo SONČEK ZGORNJE GORENJSKE je vpisan v register društev, ki ga vodi Upravna enota Jesenice /
zaporedna številka : 168 / matična številka : 1173162 / šifra dejavnosti : 94.991 / davčna številka : 52760545 /
E - pošta: soncek@telesat.si naslov: Cesta maršala Tita 65 Jesenice 4270 / telefon : 051 604 - 789 /
TRR: 03186 - 1000368041 / Odločba MDDSZ o vpisu v register invalidskih organizacij številka : IO - 017/01