

Paul Benhaim

KONOPÍ

ZDRAVÍ NA DOSAH

AL
press



holistická kuchařka



edice
KIO KAN

Copyright © 2000 by Paul Benhaim
All rights reserved.
Translation © Kateřina Orlová, 2001
Copyright © ALPRESS, s. r. o.

Všechna práva vyhrazena.
Žádnou část knihy není dovoleno užít
nebo jakýmkoli způsobem reprodukovat bez písemného
souhlasu držitele práv, s výjimkou krátkých citací
nebo odkazů, které tvoří součást kritického hodnocení.

Z anglického originálu H.E.M.P. – HEALTHY EATING MADE POSSIBLE
přeložila Kateřina Orlová
Redakční úprava Anetta Nová
Grafická úprava obálky Tomáš Řízek
Vydalo nakladatelství Alpress, s. r. o., Frýdek-Místek,
shop@alpress.cz
Vydání druhé, 2019

ISBN 978-80-7633-112-9

Obsah

Úvodní poznámka	7
Poděkování	9
Předmluva	11
Úvod	13

Část první Konopí a zdravý život

1. Konopí: minulost, přítomnost a budoucnost	25
2. Konopí, strava a živiny	60
3. Vitaminy a minerály	105
4. Kombinace potravin	126
5. Přírodní léčba	138
6. Přírodní léčba a půst	160
7. Přírodní léčba a šťávy	177
8. Další léčivé rostliny a potraviny	193
9. Strava a Země	215
10. Celostní zdraví	237

Část druhá **Recepty**

11. Než začneme vařit	269
12. Základní suroviny	281
13. Snídaně a nápoje	299
14. Chléb a polévky	316
15. Předkrmy a přílohy	333
16. Omáčky a pomazánky	364
17. Hlavní jídla	373
18. Dezerty a sladkosti	402
Závěr – Dlouhověčnost	418
Příloha	423
Rejstřík	428

Úvodní poznámka

S věrázný Paul Benhaim nás originálním způsobem seznamuje s tím, jaká je konopí báječná rostlina – ale pozor, nepíše o psychoaktivní „trávě“, protože to by bylo přes její oficiální úřední zákaz spíše nošením sov do Athén. Píše o tom, jak užitečné a všestranně použitelné jsou legálně pěstované odrůdy konopí, které ani neobsahují účinná množství omamných látek. Pojednává o tom, jaký potenciál a úžasné bohatství v sobě tato rostlina skrývá. Mimo jiné autor připomíná, že konopí bylo téměř tři tisíce let průmyslově nejužívanější plodinou, že jako biomasa představuje ohromný a snadno obnovitelný zdroj energie, že jeho pěstování je ekologicky velmi výhodné, neboť rostlina klade minimální nároky na agrochemii, má schopnost čerpat těžké kovy z půdy a její kořenový systém zabraňuje erozi půdy. Uvádí zde dále, že konopný papír se vyrábí nechemickým a k prostředí daleko šetrnějším způsobem, že tato zázračná rostlina poskytuje vlákno vysokých kvalit a mnohostranného využití, že konopí můžeme jíst, oblékat se do něho, stavět z něho příbytky, dokonce i jezdit v konopných autech na konopné palivo, mýt se konopným mýdlem a prát v tenzidech z konopného oleje, a to všechno v rámci přirozeného koloběhu látek v přírodě, tudíž bez recyklovatelných, ale ne vždy recyklovaných odpadů a zbytků. Díky propagátorovi Paulu Benhaimovi máme šanci poznat konopí v těch nejširších souvislostech.

Kniha rozhodně nenabádá k toxikomanii, protože není o marihuaně a o drogách, ale přináší podnět k jiným cestám, jak se povznést na těle i na duchu. Je jednak zdrojem nápadů

pro prakticky založené podnikatele, lidi hledající alternativní způsob života, pro ty, kteří chtějí aktivně pečovat o své zdraví, pro vegetariány, jednak je i poutavým čtením pro všechny zvědavé.

Paul Benhaim nenapsal knihu, v níž bychom všichni od začátku až do konce museli s každou větou souhlasit. Přispěl však provokativním střípkem ke „konopné osvětě“ a svým způsobem znovu oživil pomyslné dítě, které bylo ve třicátých letech minulého století vylito i s vaničkou. Řekla bych dokonce, že čím jsou Benhaimova tvrzení absurdnější a kontroverznější, čím víc nás rozčiluje, tím víc nás burcuje, zneklidňuje a nutí vytvořit si vlastní úsudek. Snaží se zbrzdit úzkoprsou expanzivnost lidského konání a přimět čtenáře k pokoře před přírodou, před Bohem, vyšší mocí, ale i před tvořivým nadáním člověka samotného.

Osobně bych ani neradila striktně se držet všech rad a návodů uvedených v knize, avšak doporučuji se nad nimi nezaújatě zamyslet. Kniha představuje prvotní podnět, určité „natuknutí“, může přinést údiv a překvapení, ale především snad dokáže být zdrojem a nasměrovat úvahy vědomého čtenáře, jenž se nechá inspirovat, ale současně si dokáže vytvořit vlastní názor, který se sice rád otevírá novému, ale rovněž dokáže čerpat ze svých osvědčených vnitřních zdrojů.

Kateřina Orlová

Poděkování

Děkuji všem moudrým, mladým i starým cestovatelům mnoha národů, herbalistům, ajurvédským lékařům, tibetským lámům, taoistickým léčitelům a indickým mystikům, s nimiž jsem se na své cestě setkal; všem těm, kteří pomáhají organizacím *New Earth* (Nová země) a *Hemp Food Industries Association* (Sdružení pro konopnou potravinářskou výrobu), především Dylanu Maxwellovi, Stephenu, Jennifer a všem z *Wholebake*; Colin, June, Katie a chlapcům z *Global Warning Trading Company*; Willovi a všem ostatním z *Motherhemp*; Mayurovi a dalším ze *Sunnyvale Bakery* (Pekárny v Sunnyvale); obchodnímu družstvu *Essential Trading Cooperative*; Timu a Colinovi z *Community Foods*; Ednovi – farmáři, který se specializuje na pěstování konopí; Gary Newmanovi a firmě *Hemp Plastics Ltd.* (Plasty z konopí) ve Velké Británii, Iris z *Greenhouse Hanf Kontor*; Harriet; Mihaly z organizace *it's hemp Austria* (Konopí v Rakousku); dr. Sumachovi; společenství buddhistických mnichů v Londýně *Buddhafield*; nenahraditelnému Edovi Mitchellovi; Jacku a Kath, kteří jsou mým stálým zdrojem inspirace; Johnu Adamsovi; Nicky; Paulovi, specialistovi na miso; Philu Warnerovi a celé rodině *AHRM Australia*; Indii a Kookaburras; autorům článků z obrovského množství časopisů o výživě a medicíně (zejména časopisu *International Hemp Association*); tvůrcům webových stránek, pěstitelům, výrobcům, zpracovatelům, maloobchodníkům a uživatelům konopných produktů; Udo Erasmovi za jeho knihu *Fats That Heal, Fats That Kill* (Tučky, které léčí, tučky, které zabíjejí); Chrisu Conradovi, Jacku Hererovi, Donu

Wirtshafterovi a Richardu Rosovi za jejich průkopnickou práci, kterou odvedli v oblasti konopného průmyslu; všem z uvedených organizací, kteří se o knihu zasloužili, mé milované rodině a potažmo celému lidskému rodu.

Těm všem upřímně děkuji.

Předmluva

Při psaní této knihy jsem zažil ohromné dobrodružství. Cestování přes časová pásma a datovou čáru mě přivedlo k mnoha různým kulturám, náboženstvím a věroučným systémům. Bohaté zážitky mě přivedly k poznatku, že rozličné aspekty života mají vztah k jídlu. Jídlo není jen to, co vidíme na talíři – také ho cítíme, slyšíme a vnímáme hmatem. Nejúčinnější cestou k pochopení myšlenek mých učitelů byla právě ta součást jejich učení, která se zabývala vlivem jídla na život. Proto zde najdete spoustu praktických rad z různých oblastí pozemského bytí a řadu zajímavých receptů. Záměrem bylo podělit se s vámi o zkušenosti jogínů z himálajských hor i domorodců z afrických kmenů a vysvětlit je tak, aby bylo možné slova přenést do praxe.

Ne všechny kuchařské předpisy uvedené v knize beze zbytku splňují kritéria vyložená v první části. Nechtěl jsem si nechávat pro sebe recepty na některá z nejchutnějších jídel, která jsem poznal. Nabízejí možnost velmi snadno proniknout do tajů dobře kombinované přirozené stravy vycházející z ajurvédských principů rovnováhy a dají se použít i jednotlivě. Ať už si vyberete jakoukoli cestu, tato kniha vás na ní bude vždy určitým způsobem provázet.

Konopí není pojednání o dietě – publikacemi o módních dietách praskají naše knihovny ve švech. Kniha, kterou držíte v ruce, není o módě, ačkoli je možná super a jde s dobou. Znovuobjevené konopí je velmi užitečný prostředek, ale základní principy nastíněné na následujících stránkách přetrvají a většina z nich má za sebou minulost několika staletí.

Tato knížka není pro ty, kdo mají rádi přesná a závazná pravidla. Odložte ji na deštivý den. Módní dietáři jsou již vyčerpání svým pachtěním a oscilováním mezi nejrůznějšími názory a ideami, které pro svou neúčinnost vedou ke stresu, tedy faktoru, jenž bývá sám o sobě škodlivější než strava samotná. Ve své práci se prostřednictvím návodů doplněných několika praktickými radami snažím seznámit vás se schůdnou a uskutečnitelnou alternativou. Při jejich výběru a realizaci vám pomůže instinkt – a zavede vás k přirozenému, prostému a rozumnému způsobu života založenému na konopí.

Procestoval jsem všechny kouty světa, abych vypátral tajemství šťastného života, které může přinést i výživa. Rád bych se podělil o všechno, co jsem se naučil od druhých a díky své určité praxi. Fakta či informace zde uvedené neslouží jako rady či návody, jak léčit choroby – jsou pouze znalostmi a zkušenostmi, které můžou, ale nemusí vést cestou jednoduchého a bezúhonného žití ke šťastnější existenci. Ne každý si z těchto myšlenek něco pro sebe vybere. Praktické rady v knize uvedené by neměly ovlivnit zavedené léčebné postupy, kterým se možná někteří z vás podrobují, ale jste-li v odborné zdravotní péči, doporučuji každou změnu ve výživě či životním stylu prodiskutovat s ošetřujícím lékařem.

Úvod

Možná jste si chtěli koupit kuchařku, která pojednává o využití konopného semínka, jež má zvláštní výživné a energetické vlastnosti. Máte-li zájem pouze o předpisy, nalistujte rovnou druhou část, kde najdete delikatesy z celého světa. Jestliže se chcete dozvědět víc o přínosu a užitečnosti některých potravin a přísad a klíčová fakta o základních teoriích výživy, začněte první částí. A pokud vás přitahuje myšlenka konopí jako životního stylu, potom zde najdete nejdůležitější informace, které jsem na toto téma nasbíral po celém světě.

Já osobně nejsem vegetarián, vegan, vitarián, fanatický zastánce zdravého způsobu života ani nesmlouvavý člověk, který by si z výživy udělal středobod celého svého života a světa. Pouze považuji za důležité uvědomit si vlivy průmyslově zpracované stravy na duši, tělo a ducha.

Chci jen upozornit na všechny návyky, připoutání a drogy, které ovlivňují onu bytostnou pravdu, která žije v nás všech stejně jako v celém vesmíru. Život zaplaví bytost, která se vyprázdní; bytost, jež dosáhla nirvány, stavu, který je příkrým protikladem transu. V nirváně (neboli vyvanutí) jsme si plně vědomi právě přítomného okamžiku, jsme zakořenění a soustředění. Je to stav konečné pravdy a smysl existence, stav, v němž paradoxně smysl chybí, kde není žádná pravda, žádná lež, žádné dobro, žádné zlo.

Potraviny a „potraviny“

Ačkoli se kniha zabývá potravinami a stravou a jejich vlivem na člověka, skutečně si myslím, že jídlo jako takové není jejím hlavním tématem. Člověk, který se seznámí s fakty zde uve-

denými, úplně samozřejmě do svého jídelníčku zahrne čisté a přírodní potraviny. Pomocí diety, sestávající z přirozených surovin a prokládané půsty, se organismus zcela automaticky uzdraví a zbaví jedů, které celé roky v těle shromažďoval, a otevře si tím prostor k dosažení dosud nepoznaných cílů. Bude výkonnější, s menší potřebou spánku a nebude se muset tolik zabývat tím, co jí a jaký to na něj může mít vliv. Cílem je osvobodit se od potřeby „vědět“. Do tohoto stadia se však paradoxně dopracujeme cestou poznání několika základních pravd. Ne pravd překroucených ekonomickými zájmy, ale pravd, které nám pomůžou dostat se do harmonie s přírodou.

Dobré, špatné, správné, chybné – to jsou lidské soudy o veškerém dění. Dokážeme-li se na život kolem podívat vědomými očima, bez ega a omezujícího „já“, potom dojdeme k poznání, zda se svým jednáním chráníme či zbavujeme pout nesvobody.

Nastávající milénium je pro naši planetu dobou změn, a to nejen fyzických podmínek, ale též duchovní úrovně života. Nikdo z nás se tomu nevyhne. Vývoj k naturálním, přirozeným potravinám je jen součástí těchto změn, které se lépe chápou prostřednictvím činů než slov. Začněme tedy s harmonií a rovnováhou, jež stojí na jejich konci.

Dokonalá harmonie

Rostliny pohlcují sluneční světlo, vzduch, vodu a minerální látky z půdy a vznikající energii přeměňují v růst a reprodukci. Živočichové získávají energii taktéž ze slunce a půdy, ale navíc ještě z rostlinné říše. Také pro člověka je zdrojem energie slunce, půda, rostliny a někdy i živočichové. Všechny živé organismy spojuje potřeba energie přijímané přímo či nepřímo ze slunce, vzduchu a vody. Mrtvá těla rostlin, živočichů a často i člověka nacházejí cestu zpět k životu v podobě neměnných základních prvků. Život a smrt tvoří úžasný

životní cyklus, koloběh, v němž se točíme, nebo základnu, z níž vyrůstáme.

Buddha po svém osvícení spatřil v lotosových květech – vodních rostlinách – podobenství lidské existence. Některé rostlinky byly potopené v bahně, jiné již na půli cesty ven a ostatní se vypínaly otevřenými květy nad vodní hladinou. Tato krásná buddhistická vize objasňuje všechny vývojové fáze, které musíme na cestě životem zdolat, ale nabízí rovněž představu přechodných stupňů, jimiž prochází potravinový cyklus.

Jídlo není jen výživa. Ani ta nejdokonalejší dieta z nás neudělá naprosto zdravého jedince. Strava v první řadě ovlivňuje fyzické tělo, ale bez účinku není ani na duševní a duchovní stránku člověka. Optimální výživu prospěšnou celé bytosti zajišťuje pouze kompletní systém, který musí být včleněn do každodenního života a v němž nechybí meditace, pohyb, dechová cvičení a myšlenka všeobjímající milující dobroty. Zdravá a kvalitní dlouhověkost není myslitelná ani bez ctnostného a hygienického způsobu života.

Návyky

V dětství mi vštěpovali, že musím jíst, dokud nebudu úplně plný – maminka mi říkala: „Přidej si.“ Proto jsem si dlouho myslel, že čím víc člověk jí, tím je to pro něj lepší. Ale to trvalo pouze do doby, než jsem se v mládí zotavil z jedné nemoci a uvědomil si, že malé porce a občasné půsty do mě vlévají víc energie. Čím prostší jídla můj scvrklý žaludek v rekonvalescenci přijímal, tím rychleji jsem se uzdravoval. Když jsem se pak vrátil k matce, která mě začala vykrmovat, abych byl silný a zdravý, všiml jsem si, že velké porce mě opět ochromují. Poznámky typu „Vždyť se mi ztrácíš před očima“ a „Buď vděčný, že máme co jíst“ mě pouze mátly a vzbuzovaly ve mně pocity viny.

Neberte za dané nic, co čtete nebo slyšíte. Poslouchejte především vlastní tělo. Usnadněte si život. Nevědomost přemáhejte poznatky a vzděláním. Žijte v souladu se svými nepotlačenými emocemi. Naslouchejte hlasu přírody. Žijte naplno!

Zbavit se těchto celoživotních návyků vyžadovalo v mnoha směrech spoustu let tvrdé práce, která se však vyplatila. Zjistil jsem, že přes nízký hygienický standard stačí obyvatelům Indie ke štěstí a zdraví bohatě to, co mají. Já sám jsem méně spal, disponoval jsem trojnásobným množstvím energie a do nového dne mě často vítal pocit štěstí. Mým úkolem je podělit se o znalosti, které jsem na cestě k těmto zkušenostem posbíral, a všem dětem i dospělým předat klíč, kterým si svou vlastní vnitřní cestu proměn otevrou. Je velmi důležité již od útlého věku seznamovat naše ratolesti s vlivem potravy na tělo, duši a ducha.

Není snadné osvobodit se od sevření návyků a zvyklostí, které dosud osobnost formovaly, částečně i kvůli okolí. Možná po změně netoužíte, možná na ni dosud nejste připraveni. V každém případě si můžeme alespoň uvědomit, že druzí si zvykli vidět nás jako bytosti, které žijí určitým způsobem. Tito lidé nás spatřují spíš takové, jakými jsme byli v minulosti, jako něco, co již neexistuje, než jakými jsme nyní. Často to pozorujeme, když po delší době navštívíme příbuzné. Rozbít staré návyky rozhodně nevyžaduje odstěhovat se, ale znamená to odpoutat se od návyku posilovného vlivem okolí.

Moji přátelé a příbuzní si často myslí, že zbytečně plýtvám energií na záležitosti kolem jídla, zatímco oni občas raději snědí něco rychlého a nevyživného, aby si ušetřili čas na „důležitější“ věci. Nejlepší by bylo, kdybychom si zvykali na plnohodnotnou stravu od raného věku. Z vlastních zkušeností vím, že je velmi obtížné přesvědčit lidi o změně stravovacích návyků. V knize nabízím výsledky velkého množství výzkumů z nových i starých kulturních zdrojů spolu s něko-

lika skvělými recepty, které vám přinesou radost při přípravě a pak při společné konzumaci. Nakonec jen vy sami rozhodnete, jak s informacemi zde uvedenými naložíte.

Změna

Každá nová myšlenka s sebou přináší zákonitě změnu. A jakákoli životní změna je hotový převrat. Často si neuvědomujeme, jak velkou rutinou se může náš život stát: vstát, jíst, pracovat, dívat se na televizi a spát. Nikdy není snadné změnit zaběhlé způsoby a zvyky a často to bývá zcela nemožné, pokud ovšem zrovna nehledáme alternativu k řešení nějakého problému, kdy upozorujeme, že po změně návyků se problém byť jen dočasně zmírní. Přežívání není skutečný život. Tato kniha nabízí nové a neotřelé způsoby jak žít.

Změnu automaticky provází účinek. Vyzkoušejte některé z neobvyklých, byť původních pojetí životosprávy, které se k vám dostanou, a možná na vlastní kůži zažijete úžasnou ozdravnou a posilující detoxikační odezvu. U každého jedince se projevuje zcela odlišně. Stejně jako s jakoukoli jinou změnou postupujte pomalu, oprostěte se od všech obav a nebojte se žádné z těch podivuhodných reakcí, které nastanou. Postní kúry jsou kupříkladu tak účinné, že dokážou vyléčit některé formy rakoviny. Než se však k tomuto tématu vrátíme, podíváme se blíže na stravu a posléze i na konopí.

Potrava a energie

Potravu sníme, vstřebáme a vyloučíme, přičemž podle jogínů ztratíme spoustu drahocenné energie, kterou spotřebujeme na trávení. Nevšimli jste si někdy, že jste po těžkém jídle unavení? Zažívání vyžaduje tolik energie, že organismus musí často omezit ostatní prospěšné funkce.

V noci je nejvhodnější doba pro většinu náročných metabolických dějů, proto je tělo ráno připraveno vylučovat a vyměšovat. Vylučovacími orgány jsou střeva, kůže, ledviny, játra a plíce. Celý proces trvá vždy několik hodin dopoledne, a tak je nejvhodnější v tuto dobu přijímat lehce stravitelné potraviny, jako je syrové ovoce, citronová šťáva nebo jogurt (doporučuji čerstvý jogurt z kozího mléka). Jídlo však neovlivňuje pouze trávicí proces.

Potrava – tělo, mysl a duše

Lidské tělo se skládá převážně z kůže, kostí, měkkých orgánů, svalů a krve, jejichž významnou součástí je voda. Hovořím-li o těle, myslím tím všechny tyto soustavy. Existují různé užitečné tabulky, které nás inspirují a navádějí k tomu, jak získané informace přenést do běžného života. Všechny tělesné soustavy též ovlivňují mysl a v konečném důsledku i naše pocity. Dokážeme se naladit na výživu, pohyb a optimální životní styl. Jeden systém působí na druhý. Už jste měli někdy příležitost zjistit, že vám sauna, lázně, plavání, masáž, reflexologické sezení nebo aromaterapeutická koupel pomohly při plnění každodenních běžných úkolů? Vyzkoušejte občas před polednem některé z uvedených metod a uvidíte, jak se budete cítit po zbytek dne.

Potrava – léčivé účinky

Jestliže strava ovlivňuje tělo, pak v sobě skrývá i možnosti léčit duši. Ačkoli žádné jídlo nebo recept v knize uvedený není zázračným lékem či elixírem, mají přirozené a nemodifikované potraviny schopnost ve spojení se zdravým životním stylem uzdravovat. Mezi tyto přirozené léčivé potraviny patří biologicky vypěstované ovoce a zelenina, plody a oře-

chy některých stromů a též produkty, které sklízíme, připravujeme a jíme s pozitivními myšlenkami.

V Německu byla nedávno dokončena dvacetiletá studie. Prokázala, že nová strava sama o sobě má vliv na zdraví pouze ze dvou procent. Úmysl být zdravější a změnit jídelníček ovlivní zdravotní stav z padesáti procent. Když se ke změně stravy připojí mysl a duše, pak se účinek na zdraví vyšplhá až na 94,5 %.

Udělejte si čas na pečlivou přípravu jídel, která jsou v knize uvedena. Pokud jsou pro vás zcela nezvyklá, vyzkoušejte místo návštěvy restaurace nebo bufetu s rychlým občerstvením jeden recept týdně. Po krátkém zacvičení se dá většina jídel připravit velmi rychle. Když si zvykneme na plnohodnotnou stravu, obvykle pak přichází čas vyzkoušet něco nového právě ve chvíli, kdy nám lednice žádnou zdravou svačinku nenabízí.

Změna výživy ovlivní organismus až po delší době. Vyzbrojte se trpělivostí a oprostěte se od přehnaně vysokých očekávání, protože zklamání bere často chuť pokračovat. Bylo by příliš zjednodušující si myslet, že jídlo nás zbaví všech chorob. V tom hraje roli více faktorů, o nichž pojednám dále. Někdy můžou být účinky velmi dramatické – staré problémy mizí, tělo se zbavuje starých a nových toxinů, proto se na to připravte, počítejte s tím, informujte se a buďte bdělí. Změna vám nabízí mnohostranný užitek včetně energie, vitality a vůle žít. Není to tak snadné jako navštívit lékaře a sníst tabletku, kterou mu doporučila farmaceutická firma, ale podle mých průzkumů působí tyto přirozené metody dlouhodobě a mají vliv na celou bytost.

Potrava – od minulosti k přítomnosti

Není roku, kdy by světem neotřásla vlna diety, která zasáhne veřejnost. Ale konopí není nová dieta, konopí je způsob života. Můj příklon k tomuto životnímu stylu souvisí s moderními technologiemi a jejich vztahem ke starým metodám

vaření a léčení. Principem je pít se po jevech, které přežily celé věky, ne jen několik let či měsíců. Prostou, přirozenou stravou se živilo severoameričtí indiáni (ořechy a bobulemi), indičtí mudrci (čočkou a rýží), starověcí Řekové (fíky a čerstvým mlékem), Mongolové (kyselým mlékem) a Římané (celozrnným pšeničným chlebem a cibulí). Je daleko zajímavější a přínosnější než nejnovější diety, které proklamují, že „za 10 dní zhubnete 10 kilogramů“ (jde o chemické prášky, složité návody a průmyslově zpracované potraviny).

Starověké civilizace se nesespecializovaly na výživu; pouze jedly jednoduché, čerstvé a nezpracované potraviny, jež jsou základem většiny předpisů, které zde najdete. Jsem si vědom, že ve velkých a přelidněných městech daleko od půdy nelze jíst potraviny vypěstované přímo v místě. Doprava nám naštěstí umožňuje využít některé přínosné potraviny, které by nám byly jinak nedostupné, například mořské řasy.

Přítomnost

Přítomnost je pro nás veliký dar. Važte si ho, zachovejte mu největší možnou úctu a neupínejte se k neznámé budoucnosti ani skončené minulosti. Darem je život v době vysoké životní úrovně. Mnohé nemoci, jež dříve sužovaly lidstvo, jsou s největší pravděpodobností zlikvidovány. Disponujeme řádnou hygienou a zdravotnickými opatřeními, rozumíme vlastnostem vzduchu, slunečního světla, vody a pohybu. Navzdory všem pokrokům jsme však též svědky stoupajícího výskytu smrtelných chorob, jako jsou nové formy rakoviny a AIDS.

Je čas zvolnit tempo a rozhlédnout se, kam se dostala společnost, v níž dochází k obrovským posunům ve vědomí člověka. Mnoho lidí již pochopilo, že medicína je jen dalším odvětvím moderního hospodářství a průmyslu, které mají enormní zájem na vzrůstajícím prodeji tablet a zázračných

elixírů. Voltairovými slovy řečeno: „*Léky, o nichž víme velmi málo, přivádíme do organismu, o němž víme ještě méně, abychom léčili choroby, o kterých nevíme vůbec nic.*“

Onemocnění jako artritida a revmatismus nepostihují pouze jednotlivé orgány, ale jsou známkou, že tělo je přesy-ceno kyselinami. Nachlazení je příznakem, kterým organis-mus vyjadřuje, že vyčerpal své detoxikační mechanismy a je zaplaven jedovatými zplodinami. Přece všechny ty potíže nemůžou způsobit jen choroboplodné zárodky! Jsou všudy-přítomné v ohromných kvantech, a pokud by byly jedinou příčinou choroby, museli bychom být nemocní stále. Únava je dnes tak běžným problémem, že se považuje téměř za zcela normální, a tedy i v pořádku, když jsou lidé ustavičně vyčer-pání. Sám tento stav označuji za „chodící smrt“. Tuto uni-verzální poruchu často způsobují krátkodobé povzbuzující prostředky, které okyselují vnitřní prostředí a zvyšují v něm množství toxických látek nad únosnou mez. Je to problém celé současné společnosti.

Všechny podobné moderní potíže odstraní patřičná strava, kombinace potravin a způsob života, který nabízí konopí. Nejde o to pouze pochopit, jak jsou tyto myšlenky důležité, ačkoli je to nezbytný první krok. Spíše je potřeba je začle-nit do každodenního života, krůček po krůčku, od myšlenky k činu, který teprve má nějaký význam. Každý jsme na to sám, nelze se spoléhat na ostatní.

Mnohé mé názory a recepty, s nimiž se v knize setkáte, pocházejí ze studia života domorodých kmenů a původních obyvatel žijících velmi daleko od moderní civilizace, kteří nikdy neužívali aspirin, antacida, kartáček na zuby či povzbu-divé přípravky. Tito lidé žijí v harmonii s přírodou a „mo-derní“ choroby se u nich vyskytují velmi málo či vůbec ne.

Nemám v ruce žádný vědecký důkaz pro tuto holistickou teorii, ale pevně věřím, že si výživa pro zdraví najde k lidem cestu – vždyť přitažlivost zemská či fakt, že Země je kulatá, byly kdysi také pouze bláznivými nedokázanými teoriemi.

Bude nějakou dobu trvat, než se vhodné stravovací návyky, které jsou v rovnováze s přírodou, stanou součástí každého z nás. Nezbyvá nám než začít již dnes.

*Pracuj, jako bys nepotřeboval peníze,
miluj, jako by tě dosud nikdo nezranil,
a tancuj, jako by se nikdo nedíval!
Žij vášnivě!*

Právě dnes dochází ke změně vědomí. Byl jsem toho svědkem na celé planetě – lidé si uvědomují, že jsme všichni spojeni jeden s druhým. Lidé všech národů a ras už spolu nemůžou nadále soutěžit. Všichni musíme začít pracovat jako společenství, se sousedem musíme nakládat stejně, jako zacházíme sami se sebou a jak bychom jednali s cizincem. Ale jak si můžeme vzájemně pomáhat, když nedokážeme pomoci sami sobě? Přeji si, abychom se nejprve naučili milovat a respektovat sami sebe, protože teprve potom dokážeme účinně pomáhat své rodině a ostatním lidem. Cílem alternativ, nápadů a metod, které v knize předkládám, je vnést do života více štěstí a spokojenosti a méně utrpení, nemoci a zbytečného předčasného stárnutí. Pokud má práce bude alespoň kaménkem na cestě k umění pomoci si sám, potom je úspěšná. Jediným důkazem účinnosti těchto prostředků budiž vaše praktická zkušenost.

Můžete začít číst postupně a od začátku, nebo si vybírat kapitoly, které vás nejvíc zajímají, ale ke knize se pravidelně vracíte a uložte ji na dostupné místo, abyste ji měli stále k dispozici nejen vy, ale i vaši přátelé a rodina. Věřím, že každická informace zde obsažená nám všem jednou přinese prospěch. Darem dneška je konopí. Prostřednictvím vyspělého vědomí se nám otevírá možnost žít déle a úspěšněji.

ČÁST PRVNÍ

Konopí a zdravý život

1.

Konopí: minulost, přítomnost a budoucnost

Konopí neboli *Cannabis* je rod dvouděložných rostlin z čeledi konopovitých, čili *Cannaba ceae*. Jeho nejbližší příbuznou rostlinou je chmel. Bezobsažným druhem této vysoké a statné jednoleté byliny, která často dosahuje výšky až přes čtyři metry, je *Cannabis sativa*, čili konopí seté. Během široce rozšířené kultivace probíhající již mnoho tisíciletí se tato dvoudomá (samčí a samičí) rostlina přizpůsobila většině klimatických podmínek. Nedávno byla znovuoobjevena jako cenná technická a užitková rostlina, která může tvořit výživný základ mnoha chutných jídel.

Minulost

Z literatury není přesně jasné, odkud odrůdy konopí pocházejí ani kde a kdy je člověk prvně využíval, ale všeobecně se přijímá domněnka, že domovskou oblastí je Asie.

Je doloženo, že starověcí Číňané jedli konopné semeno (které vypadá jako ořech) již před 8000 lety. Indické vědy konopí velebí jako mocný zdroj, který poskytuje vše od

pevného zdraví až po cestu k bohům. Buddhistická tradice praví, že Buddha snědl během šesti stupňů odříkání, které ho dovedlo k osvícení, jedno konopné semínko denně.

Konopí se poprvé pěstovalo v době kamenné přibližně v období kolem 5740 př. n. l. Existují též doklady, že konopí bylo první pěstovanou plodinou v Japonsku v období kultury džómon, 5500 let př. n. l. (Oděv z konopí nosil i japonský císař.)

Archeologové objevili důkazy, že konopné semeno bylo v Evropě i Číně skladováno spolu se známým ječmenem a ovšem jako obilnina.

První historik západního světa Hérodotos zaznamenal použití konopí v dílnách na zpracování lnu ve starověké Skythii. Jeho poznatek byl doložen objevem konopného semene pocházejícího z doby přibližně 800 let př. n. l. ve skythském městě Tractemino.

Záznamy o státním banketu čínské dynastie Čou (přibližně 1000 let př. n. l.) ukazují, že vařené konopné semeno bylo součástí cereálních jídel. Pražená semínka konopí byla ve středověku oblíbenou součástí židovských jídel. V raném čínském spisu *Li-ting* (*Kniha obřadů*) o sociálních rituálech (221 až 207 př. n. l.) se o konopí píše jako o jednom z „pěti zrn“ Číny – „země konopí a moruše“ – spolu s ječmenem, rýží, pšenicí a sójovými boby, čímž bylo oceněno jako důležitá součást výživy císaře.

Zmínku o konopí najdeme též ve starém sanskrtském rukopise, kde se nazývá Bhanga Indracana, což znamená jídlo bohů, a anánady, pramen života. Ve vnitrozemí Nepálu byl olej z místně pěstovaného a lisovaného konopného semene jediným domácím jedlým olejem. Kočovné kmeny Altajců z oblasti severního Ruska pěstovaly konopí ve velkém přibližně kolem roku 300 př. n. l. Využívaly jej hlavně jako zdroj potravy na olej, méně již na vlákno. Semeno s bílkovinou koncentrovanou v malém objemu bylo též velmi výhodnou potravinou na cesty.

Vlaštovka a další ptáci

Stalo se, že venkovan rozséval po poli konopná semínka a vlaštovka a někteří další ptáci za ním hopsali a vybírali si je k obědu. „Dejte si na toho muže pozor,“ řekla vlaštovka. „Proč, kvůli čemu?“ ptali se ostatní. „To, co rozsévá, jsou semínka konopí; snažte se je vyzobat do jednoho, protože jinak budete litovat.“ Ptáci vlaštovčíným slovům věnovali pramalou pozornost, a proto sem tam vzklíčilo konopí, vyrostlo v silné provazy, z provazů se splétaly sítě a mnozí ptáci, kteří opovrhli vlaštovčínou radou, se do sítě z této mocné byliny chytli. (Ezopovy bajky, 6. st. př. n. l. – uvedená bajka není zahrnuta do českého výboru. Pozn. překl.)

V roce 1492 přivezl Kryštof Kolumbus konopná semena indiánům. Velký francouzský spisovatel a humanista 16. století Jean François Rabelais řekl, že konopí je královnou světa zeleniny čili Pantagruelion, „hostinou“, čímž poukázal na to, že konopné semeno bývalo součástí každého většího jídla. Během celé historie lidstva sloužilo konopí v různých koutech světa jako hlavní jídlo. Jeho poutavá historie je opředená zajímavými událostmi.

Spiknutí

Snáze uvěříme lži, již jsme slyšeli už tisíckrát, než pravdě, která je vyřčena poprvé.

V roce 1937 si pan Du Pont z firmy Du Pont patentoval nový postup výroby papíru ze dřeva. Jeho společnost se též zajímala o syntetická vlákna a zpracování celulózy. Jejich cíl – nahradit přírodní vlákna syntetickými – byl ohrožen konopím. A hned se objevil dobrý přítel pan Hearst, novi-

nový magnát, jenž měl eminentní zájem o papírenský průmysl. Ale bylo tu i konopí, které za 14 týdnů poskytuje na stejné výměře čtyřikrát víc dřevě než stromy za 30 let, čímž se stalo vážným konkurentem dřeva. Pokud tomu dobře rozumím, na pěstování konopí se tenkrát nemohl vytvořit monopol, protože místní producenti si vystačili velice snadno sami. Nebo se nevyplatilo zahodit technologii a patenty používané k výrobě papíru ze dřeva již celá léta, jelikož o dřevo tehdy nebyla relativně žádná nouze.

Proto byl najat Harry Anslinger, aby odcestoval do Ameriky a pošpinil dobré jméno konopí. Rozpoutala se masová kampaň zacílená na justici, policii a významné organizace, která během mnoha následujících let ovlivnila miliony lidí. Jako nová entita spatřila světlo světa marihuana, „nemravná, silná a agresivní droga“. Ačkoli se konopí pěstovalo mnoho set let na celém světě včetně USA, stalo se zničehonic smrtící trávou. Ničím nepodepřená tvrzení o jeho škodlivém účinku se na veřejnost šířila prostřednictvím řetězce Hearstových novin. Konopí bylo zakázáno. Jeho využití jako potravin, na vlákno, papír, palivo a v medicíně se ignorovalo a zbytek světa vedl dál válku proti zcela nevinnému konopí jako technické plodině. Ještě v současnosti je pěstování konopí v některých zemích ilegální a v dalších přísně regulované. Jsem nucen se domýšlet, že pan Du Pont skončil v ústavu pro chomyslné – vzpomeňme na zákon karmy.

Budme rádi, že v Evropě můžeme opět pěstovat státem povolené odrůdy konopí. Konopné osivo se v současné době přísně kontroluje a nejvýnosnější odrůdy jsou monopolními dodavateli osiv drženy zkrátka. Tvůrce chybné hypotézy vytvořil zrůdu, která pouze rdousí a potlačuje pravdu. Tento boj však potrvá pouze omezenou dobu, protože pravda nakonec zákonitě zvítězí. *Hemp Food Association* (Sdružení pro konopnou potravinářskou výrobu), *International Hemp Association* (Mezinárodní společnost pro konopí), *Hemp Industries Association* (Společnost konopné výroby) a další organizace

se svou usilovnou prací snaží prosadit ekonomicky schůdné pěstování konopí. Naše poznatky a mnohaletý výzkum zatím do průmyslové mašinerie zcela nepronikly, ale díky celosvětové podpoře k tomu velmi rychle dochází. Zbylo nám jen málo lesů, telata jsou nemocná, města zamořená, ryby a mořští živočichové vymírají. Není možné dál stavět na lidské lačnosti a nenasytosti. Zasluhou britské společnosti *Hemp Plastics* (Plasty z konopí), ale i jiných se konopí využívá k výrobě trvanlivých, biologicky rozložitelných materiálů. Díky moderním technologiím a internetu jsou vědomosti a znalosti přístupné naprosto všem. Dnes se pravda již tak snadno neutají. Stačí, abychom se jí otevřeli.

Jakýkoli nápad či myšlenka je úplně zbytečná, pokud se nepokusíme ji využít.

Ač lesy hynou, skládky jsou přeplněné, moře se oteplují a ničí faunu a flóru, voda v řekách je tak znečištěná, že se už dávno nesmí pít, ledovce tají a vzduch se pomalu nedá dýchat, vlády o tom odmítají přemýšlet, protože by musely přiznat mnoho vlastních chyb. Místo toho zkoumají biosféry, místa, kde bychom mohli žít, až bude většina planety niiveč. Je to dobré pro všechny, nebo jen pro elitu či omezenou skupinu vyvolených? Co můžeme udělat, abychom změnili svět? Začněme u sebe a obklopme se tím, o čem víme, že je trvalé a životaschopné. Přišel čas, aby se konopí stalo součástí našeho každodenního života. Není jistě třeba dodávat, že je to náš čas.

Potravinářský průmysl

Společnost se poslední dobou vyvíjí podle katastrofického scénáře – ekonomické zřetele diktují, kde a jak se budou potraviny pěstovat, vyrábět a přepravovat. Plodiny se horečně zasévají do půdy plné chemikálií, stříkají se pesticidy a zpracovávají energeticky náročnými metodami. Kombinují se

s hydrogenovanými tuky, rafinovanými cukry, aditivы a konzervačními činidly, aby vznikly rádoby chutné a trvanlivé potraviny. Tyto produkty se pak zabalí do neobnovitelných, nezničitelných materiálů a převážejí se tisíce kilometrů daleko, kde se zase na nějaký čas uloží do regálů, aby se mohly po čase ve velkých kvantech spotřebovat. Zde na chvíli odbočíme od našeho pojednání o konopí a zamyslíme se nad tímto způsobem stravování.

Konzumací vysoce zpracovaných potravin přežijeme velmi snadno. Jsme pak ale velmi unavení, přetížení, všeobecně deprimovaní a neschopní šťastného soužití s ostatními, protože všechny tělesné systémy jsou zaneseny balastními látkami. Moderní produkty postrádají spoustu živin, které byly pro organismus kdysi úplnou samozřejmostí. Žádáme jich ještě víc. To není život. Život je víc než přežití; je to skutečně povznášející radost z každé prožité chvíle, jakou si pamatujeme z dětství. Některé potravinové přísady a barviva způsobují u zvířat rakovinu, ač se v humánním potravinářském průmyslu stále používají. (Estrogeny prokazatelně přispívají ke vzniku rakoviny prsu, ale přitom se injekčně podávají kuřatům, aby rychleji přibírala.)

Pokroky poslední doby

Za onoho času, ve skutečnosti tomu ovšem není ani sto let, byla planeta Země a její obyvatelé relativně šťastní a zdraví. Ačkoli o výživě toho příliš mnoho nevěděli, měli konopí. Jediným komunikačním médiem bylo mluvené a psané slovo. Země třetího světa byly spokojené, byť v pozadí většiny degenerativních chorob byla podvýživa. Dnes přičinám kurdějí a podobných chorob rozumíme, ale délka života se podle všeho příliš nezměnila. Z našeho života se téměř úplně vytratilo konopí. Se vzrůstající spotřebou smažených jídel, trvanlivého pečiva a průmyslově zpracovaných potravin nám dnes

již samozřejmé zásadní znalosti o výživě nejsou nic platné. Představte si svět bez petrochemických produktů, smažených jídel, jemně mleté mouky, rafinovaných cukrů, rozvařených potravin a toxinů – svět plný čerstvého ovoce a zeleniny pěstovaných v hojném množství lokálně a bez chemických berliček. Představte si svět plný pohybu, volného času a nevyčerpatelné síly, která nic nestojí. Příchodem neuvěřitelných komunikačních technologií jsou většině z nás všechny nezbytné znalosti volně dostupné a vbrzku zaplaví celý svět. V mnoha rozvojových zemích se zřizují internetové kavárny a modemy přístup k síti ještě dále rozšíří, zjednoduší a zlevní. Se všemi vymoženostmi poslední doby můžeme stále méně omlouvat líný, pohodlný a lhostejný způsob přežívání, který nenapravitelně poškozuje naše životy, planetu a lidstvo jako celek. Jak dlouho ještě chceme pracovat pro „ekonomický zisk“, o němž si myslíme, že je naprosto nezbytný pro uspokojení potřeb výživy, oblečení a přístřeší pro nás a naše blízké? Jak dlouho se ještě poženeme dál, než začneme jednat a ne jenom pochybovat o přístupu společností, pro něž pracujeme, a o vlivu výsledků jejich činnosti, který mají na všechny naše bratry a sestry po celém světě i na planetu, kterou považujeme za něco zcela samozřejmého, jako bychom ji měli přisouzenou na věky? Nemůžeme si dovolit „zapomenout“ na mnohostranná využití jednoletých plodin pěstovaných ekologicky, nečinně přihlížet, jak jsou domorodé kmeny vytlačovány z vlastních území a nuceny měnit staré způsoby života, z nichž se můžeme sami tolik učit, jenom pro náš nenasytný a krátkodechý ekonomický rozmach. Probudme se k životu v reálných a trvale udržitelných podmínkách, v němž můžeme plně využít všech posledních informací. Nemyslím tím samozřejmě způsob života, jakým lidé žili před mnoha sty lety a který nám nejspíš připomínají komunity hippie. Spíš je potřeba plně zhodnotit výhody všech osvědčených technologií a využitelných znalostí, které nám jsou dnes dostupné. Potom si brzy uvědomíme důležitost životadárného konopí

a stromů našich domovských krajin a zapomeneme na stres, který nám občas přináší nutnost překročit vlastní hranice a omezení.

Naučíme-li se sami o sebe postarat po všech stránkách, tedy tělesné, duševní a duchovní, pak se nám možná podaří vytvořit mírumilovné, trvale udržitelné prostředí, které podpoří nezbytnou změnu ve vědomí výrazné části populace, změnu, jíž se lidstvo začíná naléhavě dovolávat.

Již jsme přišli na to, že stížnosti a negativní kritika zkázy naší planety společnosti nepomůžou. K současné potřebě obnovené rovnováhy přispějeme daleko účinněji, pokud se staneme pozitivní součástí vlastní budoucnosti. Začněme žít změnami, po nichž tak toužíme.

Konopí a současnost

Hemp for Victory (Konopí pro vítězství) je film, který se stal součástí kampaně, jíž chtěla americká vláda za 2. světové války podpořit a povzbudit americké farmáře, aby pěstovali konopí k válečným účelům. Dnešní návrat je pro konopí zadostiučiněním, kterým dokazuje své všestranné praktické využití. Konopí nabízí téměř neomezené možnosti. Už z něj dokážeme vyrobit chutné tyčinky, mléko, chléb, zmrzlinu, zakysané výrobky a olej, oděvy, létající talíře (a jiné výrobky z plastu), automobilové součástky, koňskou podestýlku, kosmetiku, palivo, papír, barvy a další nátěry (viz seznam organizací).

Franklin Roosevelt řekl: „*Je v lidské přirozenosti každou novou metodu vyzkoušet, a pokud selže, pak to upřímně přiznat a zkusit další, ale v každém případě stále něco zkoušet.*“

Celosvětový výzkum a vývoj speciálních kultivarů vhodných pro specifické konečné využití (na semeno, zpracování dlouhých a krátkých vláken atd.) začal ovlivňovat hlavní průmyslová odvětví teprve nedávno. Pokroky v osevních

postupech, technikách sklizně, odkorňování (jedné z forem zpracování) a ošetření enzymy zaručují, že konopí má pro budoucnost lidstva dlouhodobý význam.

Zde se budeme zajímat především o konopí jako zdroj potravy. Konopné semeno a jeho produkty jsou jednou z nejvýživnějších potravin na světě. Složení živin je obdivuhodné. Kniha uvádí, jak ho prakticky využít v některých neobvyklých, ale i tradičních receptech. Pro vysoký obsah bílkovin, esenciálních mastných kyselin, vitaminů, minerálů a enzymů je považováno za neocenitelnou součást optimální holistické stravy. Chutná jako ořech. V předpisové části najdete návody, jak z něj vyrobit mléko, tvaroh, jogurt, olej, máslo a další výrobky použitelné v nejrůznějších jídlech.

Dnes víme, že konopné semeno je jedinou všeobecně rozšířenou rostlinnou surovinou pro získávání jedlého oleje, která obsahuje gamalinolenovou kyselinu (GLK). Poměr esenciálních mastných kyselin, které jsou pro organismus nezbytné, je v „dokonalé rovnováze“. Proto se může na rozdíl od oleje lněného, který má jednak nepříjemnou chuť a jenž po dvou letech může vést k nedostatku kyseliny linolové, používat v kuchyni dlouhodobě. Než se však budeme výživovou hodnotou zabývat podrobněji, povězte si něco o jednotlivých odrůdách a jak je sehnat.

Odrůdy konopí

Známe veliký počet odrůd pěstovaných v nejrůznějších zeměpisných šířkách k rozmanitým účelům. Zřejmě nejdůležitějším kultivarem, který byl až do současnosti vyvinut především k produkci semene jako merkantilu (merkantil je produkt k běžnému použití – pozn. překl.), je FIN-314. Podnět k využití této odrůdy jako výsledku novošlechtění k potravinářským účelům dala dr. Jace Callawayová. „Až *donedávna se vývoji odrůd konopí určených k produkci semene nevěno-*

vala téměř žádná pozornost. Jak přibývají znalosti o výživné hodnotě konopného semene, začíná se uznávat jako skutečně jedinečný zdroj bílkovin a tuků. Potřebujeme vhodné odrůdy určené pro nově vznikající trh.“

Ne všechny kultivary produkují stejně kvalitní semeno. Ve Vavilovově institutu v Petrohradě v Rusku evidují přes 400 různých odrůd konopí, které jsou význačné jak produkcí vlákna, tak semene. Též obrovská jedlá semena čínského konopí mají spoustu výhod pro pěstování přizpůsobené kuchyni nového světa. Vzniklo několik speciálních odrůd, kterým se daří v zeměpisných šířkách Austrálie, Asie a Afriky, jako například kultivar INSX vyšlechtěný společnostmi sdruženými v *Hemp Foods Australia* (Potraviny z konopí, Austrálie).

Většina technických odrůd pěstovaných pro vlákno je vysoká a v optimálních podmínkách dosahuje tří až čtyř metrů. Tato výška přináší moderní zemědělské technice určité potíže, ale v preindustriálních společnostech lidé drhli konopné semeno ze suchých rostlin ručně.

Nižší a časně kvetoucí kultivary vznikly nepřetržitou selekcí trvající stovky let ve středním Rusku a Asii. FIN-314, první odrůda konopí určená výhradně na semeno, má původ právě v těchto raně kvetoucích ruských typech. Základní výhoda nízkých odrůd konopí spočívá v jejich snazší sklizni. FIN-314 též stírá pejorativní význam vysokých forem konopí obsahujících omamné látky. Vypadá úplně jinak než *Cannabis indica*, konopí indické s vysokým obsahem THC, a proto snižuje finanční prostředky vydávané na kontrolu obnoveného pěstování technického konopí.

Odrůda FIN-314, známá též pod názvem Finola, dosahuje výšky 1 až 1,5 metru a může se sklízet klasickými žacími stroji určenými ke sklizni zrna čili kombajny. Posečené rostliny se svinují při nízké vlhkosti (maximálně do 15 %) bez nebezpečí, že vlákno ucpe stroj. Stonek této odrůdy se téměř nevětví, ale o to více semen její přímá, jednoduchá lodyha nese. Výnos semene FIN-314 dosáhl v Kanadě přes 2 tuny na

hektar, což předchází rekordy v produkci konopného semene překonalo o 30 %.

FIN-314 se kromě přijatelnějšího vzhledu a snazší sklizně vyznačuje též daleko vyšším obsahem oleje (až 38 %) a bílkovin (až 28 %) než ostatní odrůdy konopí. Finola poskytuje přes 90 % nenasycených tuků s téměř 4 % GLK (kyseliny gamalinolenové) a 2 % kyseliny stearidonové.

Odrůdy konopí schválené v současné době pro Evropskou unii

(V České republice jsou povoleny pouze dvě odrůdy technického konopí – ukrajinská Juso 11 a polská Beniko B. U všech ostatních je nutné žádat povolení Ústřední kontrolní a zkušební ústav zemědělský. Pozn. překl.)

odrůda	země původu	obsah THC (%)	typ klíčení
Carmagnolia	Itálie	není k dispozici	není k dispozici
CS	Itálie	není k dispozici	není k dispozici
Delta-Llosa	Španělsko	není k dispozici	není k dispozici
Delta-405	Španělsko	není k dispozici	není k dispozici
Epsilon 68	není k dispozici	není k dispozici	není k dispozici
Fedora 19	Francie	0,26	jednodomá
Fedrina 74	Francie	0,25	jednodomá
Felina	Francie	0,15	jednodomá
Ferimon	Francie	0,17	jednodomá
Fibranova	Itálie	není k dispozici	dvoudomá
Fibromon 24	Francie	0,26	jednodomá
Fibrimon 56	Francie	0,2–0,56	jednodomá
Futura	Francie	0,15–0,32	jednodomá
Santhica 23	není k dispozici	není k dispozici	není k dispozici

Semínka FIN-314 jsou charakteristická nižší váhou, než mají semena ostatních odrůd (do gramu se jich vejde průměrně 70), a sladší chutí (obsahují až 5 % cukru). Čerstvý olej z Finoly má výbornou a pikantní citrusovou příchuť.

Konopí a zemědělství

Složení konopného stonku: 65 % vláknina, 35 % kůže

Složení lůvka a kůže: 71 % celulózy, 25 % ligninu

Konopí se pěstuje na celém světě. Pěstuje se v Číně, Rusku a Asii, kde nebylo jeho pěstování nikdy přerušeno, a téměř ve všech evropských zemích. Severní Amerika obnovila pěstování konopí v roce 1999. V Německu bylo pěstování konopí znovu zavedeno až v roce 1996. V Austrálii se možnost pěstování této plodiny teprve testuje.

*Uvidět v semínku celý svět
a nebe v květu konopí,
nekonečno v dlani a v hodině
celou věčnost uchopit.*

Upraveno podle Williama Blakea
(přeložil Václav Fejt)

O kouření tu není řeč

Ještě na prahu 21. století je nejčastější otázkou, na kterou musím odpovídat: „A dostane tě to do nálady?“ Potraviny z konopí vám nepozvednou náladu díky psychoaktivním látkám, ale díky tomu, že budete zdravější. Ano, dnešní mládež pro zdravý růst a život na této stále se měnící planetě

potřebuje čistší a zelenější představy a obrazy. Zapálíte-li si cigaretu z technického konopí (které se však omamné trávě nemusí příliš podobat), bude vás pouze bolet hlava.

Na celém světě existují zákonem stanovená maximálně povolená množství aktivních psychotropních látek, která může rostlina obsahovat. V konopí se nachází velké množství kanabinoidů, ale jen jeden z nich je psychoaktivní – tetrahydrokanabinol, obecně známý jako THC. V době psaní této knihy byla koncentrace THC v technickém konopí přijatelná pro Evropskou unii 0,3 % (pro rok 2001 se uvažuje o 0,2 %). Pokud se najdou vyšší množství, je farmář nucen celou sklizeň zlikvidovat, nebo se vystavuje hrozbě soudního stíhání za porušení protidrogového zákona a riskuje až trest odnětí svobody.

Ačkoli některé kultivary vypadají a voní podobně jako ilegálně pěstované obsažné odrůdy (konopí pěstované pro semeno vyrůstá do maximální výše jednoho metru oproti klasickým pěti metrům a jeho název marihuanu nepřipomíná ani vzdáleně – zaslechneme-li jméno Finola, vybaví se nám skutečně spíš název nějaké potraviny), používají se pouze a jenom ke komerčním účelům.

Pokud chce farmář v současné době pěstovat konopí, musí požádat o povolení. Schvalovací řízení stanoví kultivar, který se má pěstovat, zdroj osiva a prozkoumá, k čemu pěstitel zamýšlí sklizeň využít. Právně závazné smlouvy se sepisují dopředu, aby se zajistilo, že konečné využití vyhovuje možnostem a záměrům pěstitele. Další dohody se týkají umístění pole. Dnes se kupříkladu nepovažuje za příliš šťastné pěstovat konopí na místě snadno přístupném veřejnosti, i když pokud byste plodinu nezkoumali skutečně pozorně, některé její odrůdy od jiných běžných porostů na větší ploše nerozeznáte. Současný systém odradí každého kovboje od pokusu zasít si ilegální odrůdu a neměl by to zkoušet ani na poli s technickým konopím. Vzhledem k rozdílným růstovým vlastnostem jednotlivých kultivarů si farmář snadno všimne,

že jeho pozemek někdo zneužil, a nebezpečné rostlinky bez milosti sprovedí ze světa. Někteří australští kolegové předpokládají, že pyl z polí s bezobsažným technickým konopím postupně kontaminuje všechny záhony s odrůdami obsahujícími THC, a tím velmi účinně potlačí veškeré úsilí udržet odrůdy s vysokým obsahem THC šlechtěním. Což může být určitým zadostiučiněním všem těm, kteří se snaží za každou cenu oddělovat technické a rekreační formy konopí.

Jen čas a neúnavná osvětová kampaň vedená organizacemi zajistí, aby nadále žádná z podobných potenciálně nebezpečných situací neohrozila nově se rozvíjející průmyslové odvětví. Organizace se vytrvale snaží zlepšovat právní a politické podmínky, aby bylo konopí akceptováno jako každá jiná normální a běžná plodina. Zavádění produktů komerčně dostupného konopí, především potravin, stále výrazněji zvyšuje povědomí o tom, že konopí je skutečně vynikající rostlina, pokud se využije jako jídlo, na oblečení a jakýmkoli jiným způsobem kromě kouření, které samozřejmě stojí na opačném pólu a zdraví poškozuje. Chcete-li podpořit konopí, užívejte jeho produkty a doporučte je svým přátelům.

Konopí a černý trh

Nemůžeme samozřejmě ignorovat užívání nezákonných forem konopí a všechny jeho důsledky, ačkoli jde o zcela odlišnou problematiku, než o které pojednává tato kniha. Díky současné legislativě se konopí často zmiňuje v souvislosti se „životem v podzemí“. Ilegální užívání konopí jako léčivé rostliny zavedlo ty, kteří se zajímají o jeho schopnost tlážit bolesti, menstruační křeče a ovlivňovat poruchy příjmu potravy, na černý trh. Kontakt s dealery vede k dokonalé informovanosti a dostupnosti daleko nebezpečnějších smrtelných jedů, jako je čistá krystalická forma kokainu (crack) a heroin. Z tohoto důvodu některé statistiky představují marihuanu

jako přestupní stanici k tvrdším drogám a docházejí k závěru, že užívání trávy přivede člověka k naprosto jiným chemickým sloučeninám. Podle mého názoru by systém, který by povolil regulované užívání konopí potřebným osobám, nevystavoval téměř padesát procent školních dětí, jež vyzkouší konopí, mnohem nebezpečnějším alternativám běžně dostupným na černém trhu. Přes 60 let prohibice nás všechny stálo mnoho miliard dolarů, které se mohly daleko rozumněji investovat do vzdělání a obnovy.

Konopí a půda

Proč je konopí, jež se v březnu zaseje, v srpnu sklídí a zároveň se suší na vlákno a které dává v září semena, tak dobré pro půdu? Jako u každé jiné plodiny je konopí dobré jenom tak, jak je dobrý hospodář. Ze zkušeností se zdá, že konopí neklade příliš velké požadavky na ošetření pesticidy a herbicidy. Je schopné růst za přirozených podmínek a také se často tzv. ekologicky pěstuje. Poptávka po biologickém konopí ve skutečnosti výrazně převyšuje zájem o konopí pěstované konvenčně.

Konopí je ideální pro střídání plodin na velkých rozlohách. Jeho podzemní růst je téměř stejně tak rychlý jako nadzemní. Zralá rostlina dosahuje výšky tří až čtyř metrů. Hlavní kořen bývá dlouhý často jeden až dva metry. To znamená, že rostlina je schopná přitáhnout z hloubky dosud nedotčené živiny, jež jí umožňují rychle růst. Na světě existuje málo tak výhodných plodin. Představme si to ohromné množství živin, které se prostřednictvím listů dostane do ornice po celé období růstu až do sklizně. Jestliže vezmeme rychlost, s jakou hustě vyseté konopí vytvoří zápoj, a jak brzy vyroste, musíme uznat, že už jen málokterá jiná „tráva“ roste a vyzrává v dospělého jedince tak rychle. A jsou to navíc výsledky, které vyžadují nulová množství insekticidů. Konopí a půda – to je dobře sehraný tým.

Technické údaje o semenech

Semena se musí usušit na obsah vlhkosti pod 10 %, aby se zabránilo klíčení a růstu plísní. Dochází k tomu do určité míry přímo po sklizni za suchého počasí. Dobře usušené semeno je jednou ze známek dovednosti farmáře.

Suší-li se semena v sušičce, je důležité udržovat teplotu do 35 °C, aby nedošlo k jejich pukání, což urychluje žluknutí a zkracuje trvanlivost.

*Jsi píseň,
vytoužená píseň.
Projdi uchem doprostřed, kde v nebi
je vítr
a tiché vědění,
semínka zasej a zakryj prstí,
v místech tvé píce vyraší osení.*

Rumi, súfiský básník
(přeložil Václav Fejt)

Konopné vlákno

Je důležité uvědomit si rozdíl mezi krátkým a dlouhým vláknem. Pěstitelské a zpracovatelské metody a zařízení nezbytné pro průmysl krátkých vláken se od tradičního zpracování dlouhých vláken naprosto liší.

Nové pojetí průmyslového získávání konopného a lněného vlákna se vyznačuje komplexností. Cílem je vyvinout levné, ekologické a účinné technologie na pěstování a zpracování lněného a konopného vlákna, které by byly schopné konkurovat na moderních průmyslových trzích ostatním vláknům.

Konopí – celosvětové řešení nejen problémů výživy?

Bylo by jistě přehnané tvrdit, že konopí dokáže zdokonalit pevnost všech materiálů, zvýšit výživnou hodnotu jakéhokoli jídla a vylepšit jakost naprosto všech výrobků. Surovinu s tak univerzálními vlastnostmi jsme na Zemi dosud nepoznali. Konopí však rozšiřuje řadu malého počtu rostlin, minerálů a fosilních paliv, které našly využití hned v řadě průmyslových odvětví. Dnes máme k dispozici dostatečný počet studií, které poskytují dobrý podklad pro budoucí výzkum a zavádění konopí do rozmanitých oblastí výroby.

V papírenském průmyslu je využití konopí z dlouhodobého hlediska velmi slibné. Není sice možné vyrábět stoprocentní konopný papír, ale měl by nahradit podstatnou část běžně používaných materiálů. Přísada konopí papír zpevní, prodlouží jeho trvanlivost, a tím zlepší kvalitu a odolnost výrobků z něj. Průmysl netkaných materiálů uplatní konopí spolu se lnem a jutou, dvěma význačnými, velmi podobnými plodinami, při výrobě dřevovláknitých desek, izolačních hmot, obalů na květináče a hnojiv. Konopí je konkurenceschopná surovina, která příslušné výrobky zpevňuje, zvyšuje absorpční schopnost a poměrně spolehlivě zajišťuje jejich biologickou rozložitelnost.

Stelivo pro dobytek se na konci 20. století stalo zřejmě nejlukrativnějším využitím technického konopí. Tento materiál má úžasnou absorpční schopnost, výhodnou pro trh. Průmysl umělých hmot začíná vidět v konopí alternativu k petrochemikáliím. Jsou vypracovány technologie na výrobu litých produktů, které tvoří pestrou škálu od květináčů a nádobí přes kreditní karty až k automobilovým součástkám a záchodovým mísám, z trvanlivých a řízeně biologicky rozložitelných materiálů. Termínem „řízená biologická rozložitelnost“ myslíme vlastnost materiálu, o němž víme, že se působením mikroorganismů rozloží za rok, 5, 10 či 50 let – to znamená ohrom-

nou trvanlivost za předpokladu, že ani potom nezatíží životní prostředí. Biologicky rozložitelné a pevné látky schopné konkurence i z ekonomického hlediska velmi brzy nabídnou organizace, jako je *Hemp Plastics* (Plasty z konopí).

Oděvy z konopí se vyráběly celá staletí. Vyznačují se pevností, prodyšností, úžasnou trvanlivostí a skutečně přírodním vzhledem. V době moderních technologií si nesmíme konopí představovat pouze jako hrubý materiál vhodný na provazy a plachty. Právě nyní, v roce 2000, začínají italské a čínské přádelny produkovat mimořádně kvalitní vlákna. Ve směsi s hedvábím, lykrou a vlnou (především australskou) je konopí pro zákaznickou veřejnost slibným a přitažlivým materiálem. Stojí za povšimnutí, že během posledních 10 let se mnoho menších společností snažilo podpořit konopné vlákno prodejem méně kvalitních materiálů. Výsledkem zastaralých či ručních metod zpracování jsou látky, které zdaleka nedosahují žádoucí a stanovené kvality. To ovšem patří minulosti. Budoucnost je slibnější.

Postačí, když řeknu, že konopí jako potravina již vstupuje na hlavní trhy. Výživové a funkční vlastnosti konopí při dodržení všech náležitých výrobních podmínek a ve spolupráci s organizacemi kontrolujícími kvalitu vysoce převyšují ostatní zdroje. Křupavý oříšek, o němž se říkalo, že je „dobrý, ale lepší se na zuby“, dnes nahrazuje měkké a chutné oloupané konopné semínko. Celé semeno samozřejmě z jídelníčku nadobro zmizet nemůže, protože je nejtrvanlivější přírodní formou konopné výživy. Křupavé přesnídávky si svou hodnotu a místo uchovají i nadále. Loupané semínko je sice pro zpracovatele choulostivější surovinou, ale svou ořechovou chutí a měkkostí se stává složkou, které patří přítomnost, ale i daleká budoucnost.

Co všechno konopí jako všestranná rostlina nabízí? Můžete nosit konopné oblečení, psát na konopný papír, jezdit autem na konopný olej a jíst konopná semena. Naši předci přežili mnoho studených a větrných zim především díky esenciálním

mastným kyselinám (EMK) obsaženým v semenech, které posilují imunitní systém. EMK se vyznačují velmi malou trvanlivostí, a jak si vyložíme později, moderní strava je často na tyto životadárné tuky velmi chudá. Konopná semínka dokážou odstranit problémy, jež přinášejí průmyslově zpracované potraviny a moderní způsob života.

Mnohostranné využití konopí v 21. století

Současná doba nabízí technickému konopí využití v rozličných oborech včetně stavebního průmyslu. Konopí je prvotřídní stavební materiál, pro své vlastnosti se hodí na izolaci a stavební hmoty. Jako stavební materiál se konopí využívá dvěma hlavními způsoby:

materiály nižší kvality – hrubé vlákno nebo celá rostlina na lisované desky (pazdeří na pazderodesky), částečně v kombinaci s dalšími hrubými materiály, jako je dřevo, jíl, vápenec nebo lepidla,

vysoce kvalitní materiály – jemné vlákno na izolační rohože, mimořádně jemné jako náhražka skleněného vlákna spolu s betonem nebo jílem; konopné hobliny jako izolace podlah a střech a obzvláště pevná vlákna přidávaná do hliněných cihel.

Protože se zvyšuje poptávka po ekologičtějším stavebním materiálu, je to pro konopí s jeho mnoha vynikajícími vlastnostmi výborná příležitost. Neobsahuje cizorodé chemické látky a dá se pěstovat bez herbicidů a pesticidů v místě, kde ho lze rovnou i zužitkovat. Konopí je pevné, pružné a trvanlivé, ale nejdůležitější je jeho odolnost vůči vodě. Základním, velmi důležitým požadavkem na moderní materiály určené ke

stavbě zdí obytných domů je jejich prodyšnost a prostupnost pro páru (vodu), aniž by se v nich držela vlhkost. To splňují právě izolační systémy odolné vodě. Není pochyb, že v této aplikaci vynikne právě konopí. Více informací a kontakty získáte na webových stránkách HFIA.

Konopí a kosmetika

Živiny z konopí nezískáváme jen z potravy, ale též ze zevních přípravků každodenní kráslicí kosmetiky. Vzhledem k vysokému obsahu nenasycených mastných kyselin (téměř 80 %) je konopný olej vynikajícím základem pro výrobu kosmetiky. V hydratačních krémech zvláčňuje téměř všechny typy suché kůže. Jako součást šamponů, kondicionerů, masážních olejů a vlasové kosmetiky zvyšuje lesk a zároveň je schopný velmi účinně odstraňovat nepříjemné potíže spojené se suchou pokožkou hlavy.

Esenciální mastné kyseliny konopného oleje se dobře vstřebávají kůží. Konzumace těchto tuků vnitřně, ať již v potravinách, nebo v prostředcích pro zvláštní výživu, dokáže zvláčnit pleť a snížit tvorbu šupinek, prasklinek a dalších příznaků, které jsou charakteristické pro suchou kůži způsobenou nedostatkem mastných kyselin v potravě. Masáž je důležitou součástí přírodního léčení a konopný masážní olej je pro tyto účely obzvlášť ideální.

Výroba konopného mýdla

Výroba mýdla, které by především někteří z nás měli k odstranění nahromaděných toxických látek používat skutečně pravidelně, je relativně jednoduchý postup reakce tuku (kyseliny) a popele (zásady neboli louhu), který neutralizuje mastné kyseliny přítomné v tuku.

Příprava louhu

Do soudku s otvůrky vyvrtanými ve dně nasypete asi do desetiny jeho objemu kamínky. Další vrstvu (opět desetinu objemu) tvoří sláma a zbytek soudku vyplňte popelem z listnatého dříví (jehličnaté není příliš vhodné). Popel přelijte dešťovou vodou a protékající tekutinu zachyťte do kastrolu. Chvilí to trvá, proto buďte trpěliví. Nad plamenem nebo na sporáku ji vařte, dokud nevznikne hustý koncentrát – louh. Je velmi silný, proto nepoužívejte hliníkové nádoby, které by rozleptal.

Testování louhu

Připravte si nasycený roztok soli. Rozpusťte ve vodě tolik soli, že jakékoli další množství by se v ní již nerozpustilo. Připevněte na malou tyčku závaží a ponořte ho do solného roztoku. Okamžitě vyplave na povrch. Na tyčce vyznačte bod, kterým se dotýká hladiny.

Louh má stejnou specifickou hmotnost jako nasycený roztok soli, proto příslušnou tyčinku můžete použít k měření hustoty louhu. Značka se bude pravděpodobně vznášet nad hladinou. V tom případě koncentrát velmi opatrně zředte za stálého míchání vodou, dokud se tyčinka neponoří až po značku. Udává správnou hustotu louhu potřebnou pro výrobu mýdla.

Zamíchejte ho do tuku. Obecně může jít o jakýkoli tuk, ale k přípravě konopného mýdla potřebujete konopný olej. Půl litru louhu smíchejte se tři čtvrtě litrem čistého oleje. Směs tři hodiny vařte na mírném plameni a vždy po půl hodině opatrně zamíchejte. Odstavte ze sporáku a vzniklou hmotu přemístěte do dřevěné, konopnou látkou vystlané formy. Právě v tomto stadiu se přidává parfém, například konopná esence, nebo konopné pokrutiny či nahrubo rozemletá semena, která mýdлу dodají exfoliační účinek. Ujistěte se předem, že aromatické oleje neobsahují alkohol, protože ten mýdlo ničí.