



Tisoč zrnč

Totrovo olje – koroška posebnost, na katero prisegajo domačini vseh generacij

za eno kapljico zdravilnega olja

Kdor se po ozki cesti vzpne do kmetije Kapler na Koroškem, je bogato nagradjen. Pogled na sosednja pobočja je osupljivo lep, Uršlja gora je videti tako blizu, da bi jo prijel kar z rokami. Prav tam, sredi neokrnjene narave, dobro uspeva totr, kot mu pravijo Korošci. To je rastlina, iz katere že od nekdaj pridelujejo totrovo olje, ki je včasih nadomeščalo zdravnika, bilo za nekaj časa pozabljeno, zdaj pa spet odkrivamo njegove zdravilne učinke.

Tekst: **STANE MAŽGON**, foto: **IZTOK DIMC**

Zanimivo je, da totra v drugih krajih po Sloveniji ne sejejo, torej tudi totrovega olja ne poznajo. »Najbrž zato, ker rastlina potrebuje laporno zemljo, kakršno imamo pri nas,« pojasni Jože Kragelnik s kmetije Kapler v vasi Gmanja nad Slovenj Gradcem.

Pri njih pa rastlina uspeva že od nekdaj, tradicija pridelave seže več generacij nazaj. »Na kmetijah so ga vedno sejali vsaj kak 'petl', torej manjšo gredo

ali vrsto na njivi, da je bilo olje vedno pri hiši za zdravljenje ljudi in živine. Tako je šlo iz roda v rod,« pravi Kragelnik, ki se je pridelave naučil pri prednikih in starejših domačinih. Po drugi svetovni vojni so gojenje totra



Ostane po prešanju dajejo živalim za krmo ali uporabijo kot dodatek k moki za kruh.



precej opustili, najbrž zaradi vzpona farmacevtske industrije in hitro dostopnih zdravil. V času, ko se čedalje bolj zavedamo njihovih stranskih učinkov, se je totrovo olje vrnilo v velikem slogu.

Olje je hitro pomagalo. »Z ženo Ivano sva ga začela pridelovati pred kakimi petnajstimi leti, lahko bi rekla, da bolj po naključju. Oba sva namreč imela težave z želodcem. Starejši sorodnik nama je povedal, kako je totrovo olje zdravilno v takšnih primerih. In sva poskusila. Hitro nama je pomagalo. Pozneje sva izvedela, kako cenjeno je bilo to olje včasih.« Odločila sta se, da ga še sama začneta pridelovati na pododovani kmetiji. Od starejših sta izvedela, kako so včasih totr sejali, želi in stiskali olje.

Totr je sorodnik zelja

Totr ali riček je rastlina iz rodu križnic, kamor sodijo še zelje, hren, brstični ohrovt in druge poljščine. Njegovo olje je dragoceno zaradi idealnega razmerja med maščobnimi kislinami omega 3 in omega 6, poleg tega vsebuje vitamin E, ki je pomemben antioksidant. V raziskavah še ugotavljajo, da vpliva na boljšo prehodnost celičnih membran in tudi uravnava holesterol, ščiti srce in ožilje ter velja za splošno domače zdravilo za zaščito imunskega sistema.

Malo sta si lahko pomagala z novimi napravami, na primer s prilagojeno kosilnico in sodobno prešo, a večino dela, od sejanja do žetve, je kljub temu še vedno treba opraviti ročno. Ivana Kragelnik pravi: »Skoraj etnološko smo se vrnili v stare čase. Na njivah naredimo stope, tako imenovane ajhline, v katerih se totr dobro posuši, ko štirje snopi stojijo skupaj, naslonjeni drug na drugega. Niti močan veter jih ne prevrne.«

Sveže stisnjeno je najboljšje. Ko so snopi suhi, pride na vrsto mlatenje. Suhu mešički na vrhu stebelc se razpočijo, iz njih se vsuje nešteto drobnih kroglastih semen, ki so po velikosti podobna makovemu semenu, le da so rjave barve. Sledi razpihanje luščin in prahu z vetrnim mlinom ter nekajkratno sejanje semen. Pravijo, da je za eno kapljico olja potrebnih tisoč zrnč.

Za celotno pridelavo poskrbijo kar domači. Seme prihranijo za eno leto naprej. »Poznam primere, ko so nekateri seme za pridelavo olja naročali iz tujine in ga skušali posejati. A to ni bilo več živo, saj so ga obsevali, da so uničili kalčke, kar vpliva tudi na olje,« pravi Kragelnik. »Seme sproti stiskamo, tako da je olje vedno sveže. Nikoli ne prodajamo olja, ki bi bilo starejše od meseca dni, da zaradi skladiščenja ne izgubi dragocenih sestavin.«

Ko je olje že iztisnjeno, ostanejo otrobi, ki jih lahko še uporabijo za živalsko krmo ali kot dodatek moki. Na kilogram moki je mogoče dodati deset dekagramov zmletih semen, kar daje kruhu barvo, značilen okus in vlaknine.

Rastlina ima cikel sto dni

»Sejemo jo okrog 15. aprila, okrog 15. julija pa jo žanjemo. Pozneje se pojavijo pleveli, kar je velika nadloga,« pojasni zakonca Kragelnik. »Vsako leto smo zasejane površine povečevali, smo se dogovorili tudi za sodelovanje z drugimi ekološkimi kmeti.«

Vsestransko in zdravilno olje

Totrovo olje je zlato rumene barve in zeljnatega okusa. Včasih so seme pred stiskanjem še pražili, zato je bil okus trpek, uničili pa so tudi številne koristne učinkovine. Seveda bi olje lahko uporabljali za prehrano, a je preveč dragoceno, zato ga je bolje imeti za zdravilo. Kot pravi izročilo, so si z njim od nekdaj zdravili tako notranje bolezni, od čirov in razjed na prebavilih, prehladov in vnetij, kot zunanje rane in poškodbe. Znano je, da so ga uporabljali na soški fronti za zdravljenje ran. Kmetje so z usedlino, ki nastane na dnu posode s stiskanim oljem pred pretakanjem in je še polna učinkovin, zdravili poškodbe živali, odrgrnine in razjede. Ni bilo učinkovitejšega zdravila, so povedali starejši. Čez rano naredi zaščitni sloj in jo zaščiti pred vdorom mikrobov.

Odlično učinkuje proti stresu

Podobne so današnje izkušnje. O vsebini in sestavi olja je mogoče na spletu najti več znanstvenih razprav, opravljenih pri nas in v tujini. Veliko je ljudi, ki se h Kragelnikovim vračajo po olje po dobrih izkušnjah z zdravljenjem želodčnih težav, alergij ter splošnega občutka krepitve telesa in odpornosti. »Sodobni časi so polni stresa, kar vpliva na želodec. Totrovo olje ga pomirja in počutje se izboljša,« pravi Ivana Kragelnik, ki se je tudi sama z oljem rešila več težav in alergij. Le nekaj žličk na prazen želodec po njenem mnenju že prinese učinek. Najbolje ga je jemati zjutraj ali zvečer in mu dati dovolj časa, da učinkuje, preden zaužijemo hrano. Po žličkah ga lahko dajemo tudi otrokom. Če jih moti okus, primešamo olje kašicam ali jogurtu.



Najboljši dokaz so kupci, ki se vračajo. Zakonca Kragelnik poznata veliko ljudi, ki se vračajo k njima po olje ali ga ponovno naročajo na spletni strani njune ekološke kmetije Kapler. Večina jih rada pove svoje izkušnje o tej in oni težavi, ki so jo s totrovim oljem uspešno odpravili. »Taki se najbolj razveseliva,« pravita. »Dobro se počutiva, če izveva, da je olje pomagalo še komu, tako kot je nama.« ■

Od kod nenavadno ime

Totr je domače ime za rastlino z botaničnim imenom *Camelina sativa*, v slovenščini pa se imenuje riček, zato je znan še izraz ričkovo olje. »Ime je prišlo k nam iz nemških dežel, kjer rastlino pravijo dotterlein, pri nas pa so to domačini poenostavili in spremenili v totr.