

# Heljda je najznačajnija biljka za sprovođenje koncepta nultog otpada - zero waste!

Heljda, kultivisana prvi put 6.000 godina pre nove ere, danas je jedna od retkih ekoloških biljaka kod kojih se koriste svi delovi. Dakle, za ovu biljku važi koncept „nultog otpada“ ili „zero waste“, koji je tokom godina postao veoma popularan.



Dok se cvet heljde koristi za pripremu čajeva, zeleni deo se koristi za ishranu stoke, a plod za ljudsku ishranu. Ne bacaju se čak ni ljuske koje otpadaju tokom mlevenja zrna, već se koriste za izradu poznatih heljдинih jastuka koji su veoma zdravi. Ova biljka nema nikakvih gubitaka.

## ***Koncept nultog otpada - zero waste***

Koncept nultog otpada podrazumeva skup principa usmerenih na sprečavanje nastanka otpada. Ovaj koncept podstiče redizajniranje resursa, tako da se svi proizvodi ponovo koriste. Cilj je da se smeće ne šalje na deponije, njive ili u okean već da se sve upotrebi.

“Stvaranje otpada predstavlja jedan od sporednih proizvoda koje ljudi tokom cele

svoje istorije ostavljaju za sobom, a da o tome malo ili nimalo ne razmišljaju. Zakopavanje ili odlaganje otpada na gomilu kao pristup upravljanja otpadom nisu više prihvatljivi, ni ekonomski ni društveno”, navode Petrović Nataša, Išliamović Sonja, Jeremić Veljko u članku “Nulti otpad kao novi koncept održivog upravljanja otpadom”.

Nulti otpad se odnosi na sprečavanje nastanka otpada, za razliku od upravljanja otpadom na kraju lanca proizvodnje. To je celovit pristup koji ima za cilj masovnu promenu načina na koji se materijali koriste u društvu, a kao rezultat nemaju otpada. Nulti otpad pruža vodeće principe za kontinuirani rad na uklanjanju otpada.

### ***Istorija heljde - žitarica stara hiljadama godina***

Heljda je, kako je mnogi danas nazivaju, narodna majka - hraniteljica. Prema nekim verovanjima u vreme velikih ratova ljudi su nosili torbu sa heljdom i gde god da se nastanu, oni poseju heljdu i uspeju da prežive teška vremena. Kultivisana i prvo se uzgajala u unutrašnjosti jugoistočne Azije, verovatno oko 6.000 godina pre nove ere, a odatle se proširila u centralnu Aziju i Tibet. Odatle na Bliski istok i Evropu.

Pripitomljavanje heljde se šrema većini istoričara odvijalo u zapadnom delu Kine u provinciji Junan. Heljda raste na raznim tipovima zemljištima i na lošim i na glinovitim, peskovitim i kamenitim. Ona nema skoro nikakve zahteve dobro uspeva na svim tipovima zemljišta. Sa druge strane nema potrebe za bilo kakvim tretiranjem pesticidima i đubrivima, a vrlo je prinosa pa sa ponosom može da nosi epitet super hrane 21. veka,

### ***Kako je sve počelo? - Prvi ekološki proizvođač heljde***

Gordana Romčević Ilić, rođena Kraljevčanka, koja je, da bi platila školovanje na Veterinarskom fakultetu, uzela u najam netretiranu ekološku zemlju na Rudnu i posejala heljdu. Prvo je to bio samo jedan hektar, da bi vrlo brzo došla do osam hektara.

„Zemlju nisam imala, dali su mi je prijatelji i rođaci u zakup, jer je moja majka sa Rudna. Seme heljde sam dobila od njih za prvu setvu i beskrajno sam im zahvalna što su mi, ne samo pomogli, već i naučili kako se gaji ova biljka ljubavi. Stari ljudi sa ogromnim iskustvom u gajenju heljde pokazali su mi sve što treba da znam,

tako da se još nije desilo da podbacim sa rodom, bez obzira na vremenske neprilike“, objašnjava Gordana.



Ona objašnjava da je u početku bilo teško, jer je počela od nule. Veliki problem je bio u tome što ljudi ranijih godina nisu znali mnogo o gajenju i primeni heljde. Za nju su znali samo oni ljudi koji su živeli u planinskim predelima, ili koji su je koristili zato što su čuli da ona ima lekovita svojstva.

Na početku je njena proizvodnja bila mala, a kasnije se za njen rad pročulo, pa je narod počeo da dolazi i da kupuje, najpre male, pa sve veće količine ove biljke. Zatim su se kao kupci javljale privatne pekare, koradžijske radnje, palačinkarnice, restorani i na kraju i industrijske pekare. Uskoro je postala najveći proizvođač ekološke, lekovite heljde na Rudnu. Danas je skoro svi znaju kao Heljdanu, a ne kao Gordanu.

### ***Upotreba heljde***

#### ***Heljdino zrno - brašno zlata vredno***

Jedna od najčešćih upotreba ove žitarice je prerada zrna u heljdino brašno. Heljdino brašno se koristi i kao zamena za one koji su na nekom dijetetskom režimu jer ne sadrži gluten. Od njega se mogu praviti hleb, palačinke, određena testa, a na istoku se često koristi za pripremu rezanaca. Veoma je hranljiva i zdrava namirnica.

“Izrađivala sam i delila recepture kako da se najbolje iskoristi heljdino brašno, da dugo traje i da ne košta mnogo. Pomagala sam ljudima sa raznim receptima za zdravu ishranu kako bi mogli kilogram brašna od heljde da koriste desetak do petnaest dana”, kaže Gordana Sučević, pionirka u Srbiji u proizvodnji heljde.

Rezanci od heljde vekovima se jedu na Tibetu i u severnoj Kini, gde je vegetacijska sezona prekratka za uzgoj pšenice. Dok se u Japanu ovakvi rezanci nazivaju soba rezanci. Soba rezanci imaju veliki značaj u kulturi Japana.



U Indiji se pravi i žele od heljdinog skroba.

Poslednjih godina heljda se koristi kao zamena za druge žitarice u pivu bez glutena. Heljda se može koristiti na isti način kao i ječam. Pored piva koristi se za pravljenje viskija i japanskog destilovanog alkoholnog pića.

### ***Cvet heljde - vrlo lekovit***

Od cvetova heljde pravi se čaj. Posebno se preporučuje za lečenje bronhitisa i disajnih puteva. Mladi cvetovi i stabljike heljde se uberu, osuše se i kasnije se mogu koristiti za pripremu čaja. Jedna kašika suvih cvetova i listova se prelije kipućom vodom, kasnije se to procedi i popije. Mnoge prodavnice zdrave hrane koje imaju čajeve od cveta heljde prave i tinkturu od ove biljke.

### ***Hedljine ljuspice - zdravi jastuci***

Ljuske heljde se koriste za punjenje jastuka. Izdržljivi su i dugotrajni i ne sprovode niti reflektuju toplinu koliko sintetička punjenja u jastucima. Ponekad se prodaju kao alternativno prirodno punjenje za osobe koje imaju probleme sa alergijama. S tim u vezi, urađene su medicinske studije za merenje zdravstvenih efekata jastuka od heljdine opne, koje su dokazale upravo njena antibakterijska i antifungicidna dejstva.



“Jastuci ne skupljaju bakterije, potpuno su antibakterijski i imaju anatomske oblike koji se prilagođavaju obliku glave. Pored toga dobra stvar je što ne sakuplja grinje. Lako se održava, samo se protere ili provetra na svežem vazduhu”, kaže Gordana Romčević koja je često izrađivala ovakve jastuke.

### ***Stabljike heljde - dobra hrana za životinje***

Stabljike heljde se takođe mogu jesti ili preraditi u obrok za živinu i stoku. Ne samo što je dobra zamena za pšenicu i kukuruz, već proizvođači tvrde da povećava mlečnost kod krava. Kod nekih goveda može tokom leta izazvati osipe, zato se njena upotreba preporučuje najčešće tokom zime.

“Ja sam slamu poklanjala seljacima koji su mi pomagali na njivi, od njih sam i čula da zapravo heljdina slama veoma hranljiva i da povećava mlečnost”, kaže Gordana.

Stabljike heljde se ponekad mogu koristiti i kao zeleno đubrivo, kao biljka za

suzbijanje erozije. Heljda ima veoma važnu ulogu i za održavanje kvaliteta zemljišta zato što mineralizuje zemlju oko sebe.

Cvet heljde - ©AGROmedia

### ***Med od heljde***

Heljdin med je veoma hranljiv, a proizvode ga pčele koje sakupljaju nektar iz cvetova heljde. Heljda ima sitne cvetove, što znači da pčele koje proizvode med od heljde moraju da se "potrude" da sakupe dovoljno nektara.

"Pčelari mogu da seju heljdu na svakih 15 dana na po jedan deo njive. Kad heljda počne da cveta na jednom delu parcele biće cveća, pa na drugih 15 dana na drugom delu njive. Tako održavate pčele sitima. Neki pčelari koje poznajem kažu da je heljdin cvet spašavao pčele u periodu velike suše, kad nema nektara", objasnio nam je ovaj ekološki proizvođač heljde.

Heljdin med je taman, jak i aromatičan. Pošto ne nadopunjuje druge vrste meda, obično se proizvodi kao monoflorni med. Ima više određenih antioksidanasa, pa je zato bolji i kvalitetniji od drugih, slađih vrsta meda. Heljda je bogata vitaminima i smatra se veoma zdravom hranom, pa ima smisla što i med od heljde takođe spada u superhranu.

### ***Značaj heljde kao deo „Nultog koncepta“***

Predviđeni broj stanovnika na zemlji, proizvodnja, i porast potrošnje u narednom veku dovode samo do povećanja otpadnog materijala. Društvo će morati da nastavi da traži načine da smanji kako količine otpada, tako i uticaj koji otpad vrši na nas. Zato se javlja potreba za konceptom „Nultog otpada“ kojim se nastoji da se otpad potpuno eliminiše gde god je to moguće, tako što će se primeniti sistemski pristup kojim se u prvom redu izbegava stvaranje otpada. Zato je na heljdu ovaj koncept savršeno primenljiv.

***Sagovornica: Gordana Romčević-Heljdana, prvi ekološki proizvođač heljde u Srbiji***

*Fotografije: Pixabay, slobodne fotografije, Lična arhiva G.Romčević*