



Hampan har inga kända fiender, förutom byråkratiska människor, säger David Appelgren, entusiastisk hampafantast som vigt sitt liv till att sprida information om den mångsidiga kulturväxten. Han vill försöka råda bot på den hampafobi han anser råder och det är svårt att inte ryckas med av hans starka engagemang för denna fascinerande framtidsväxt – som sägs vara en av jordens främsta ekologiska resurser.

Text Agneta Orlå **Bild** Africa Studio, el Comandante (www.shutterstock.com) **Foto** Crelle, David Appelgren



”Mer hampa åt folket!”



Jag har bokat tid för en intervju med **David Appelgren** som är i Göteborg. Då han kommer har han med sig en påse full med spännande och intressanta matprodukter som han räcker över till mig som gåva. Den innehåller bland annat egenodlad quinoa, syrad vitkål, kombucha och flera mathantverk gjorda av hampa som till exempel hampapesto och hampasmör. Läckhetererna kommer från Ombergs ekogård som han sedan 2015 driver och bor på tillsammans med sin hustru Liga, och där de själva skapar och utvecklar allt tillsammans.

Många känner till David som personen bakom Matfusket, en Facebooksida som håller koll på, ifrågasätter och irriterar matindustrijättarna. Med 160 000 följare och med inlägg som under en vecka kan nå en spridning på nästan 2 miljoner, är det lätt att förstå att mediaföretag blir avundsjuka och undrar hur han gör för att nå en sådan genomslagskraft. Men som han själv säger: "Gör man någonting genuint, ifrån hjärtat, då smittar det av sig och det känner folk av!" Och jag tror honom. Det synsättet verkar prägla hela hans verksamhet.

DAVID APPELGREN HAR en bakgrund som bland annat grafiker och musikproducent i Norrköping. Men i och med sitt andliga uppvaknande 2010 började han uppleva att popvärlden kändes mer och mer meningslös för honom. Han kände ett behov efter att leva mer naturnära och självförsörjande.

Han nämner ett möte med *Dan Uhrbom* som inspirerade honom och hans hustru till att bli mer intresserade av vilda ätbara växter och att ta tillvara det som växer i naturen. De längtade ut till naturen och kände att de ville lämna citylivet. Ett besök på Omberg gjorde ett mycket starkt intryck på dem bägge och

tanken på att få bo i området tog fart. De sålde sin lägenhet i staden och köpte ett torp i området, alldeles vid foten av berget.

DAVID BERÄTTAR engagerat om Omberg, den speciella energin som finns kring berget och om platsen de bor på.

- Det är inte en slump att vi hamnade här.

Han berättar om munkarna som för längesedan kom hit ifrån södra Europa och valde att bygga Sveriges första kloster - Alvastra - precis just här. Han nämner också att det var här som den heliga Birgitta såg Jesus i sina syner, och han berättar om tibetanska munkar som kom till Omberg på 1990-talet då de läst om det heliga berget Omberg i sina tusenåriga skrifter, och att de också nämnt att berget är en viktig punkt på jordklotet, ett av jordens chakran.

- Energin är speciell och kanske är det energin från Omberg som hjälpt till eftersom jag upplever att vi har haft framgång och lyckats med mycket sedan vi flyttat hit, säger han.

HAN HAR TESTAT ATT odla flera grödor, och började med att experimentera för att se vad som fungerade. De provade bland annat jordmandel, gojibär, eukalyptus och quinoa. Trots att SLU, Sveriges Lantbruksuniversitetet, ansåg att det inte gick att odla quinoa i Sverige blev han och hans kompanjon först med att göra just det 2015.

- Kan de odla quinoa i Kanada som har liknande klimat som oss, då måste vi kunna odla det här i Sverige också.

Inget verkar omöjligt för David. Han tillhör uppenbarligen istället den typ av människor som blir positivt triggade av ordet "omöjligt".

Även om det är flera saker som engagerar David så är det

ändå hampan han brinner mest för. Han är ordförande i Svenska Hampaförbundet, en organisation som har till syfte att sprida kunskap och information om hampan.

DAVID MENAR ATT det är hög tid att hampan får den roll den bör ha för mänskligheten eftersom det är en gröda som kan förse oss med både mat, kläder, kosttillskott och en mängd resurser som biologiskt nedbrytbar plast, betong att bygga hus med och bränsle.

Alla delar av hampan kan användas till skillnad från andra växter som oftast enbart kan nyttjas i ett enda syfte. Hampan behöver ingen ogräsbekämpning eller pesticidbesprutning.

- Det är en fantastisk växt som lämpar sig mycket bra för ekologisk odling då den kväver allt ogräs. Samtidigt innebär hampanvändning att människans negativa påverkan på jorden minskar, säger han.

BLAND ANNAT ÄR HAMPAN ett fullgott alternativ till pappers-tillverkning. Det tar 20 år för ett träd att mogna och enbart fyra månader för hampan att bli klar för skörd. Hampan är extremt torktålig, återställer balansen i jorden, rengör atmosfären och har förmåga att rensa upp radioaktivitet. Ett hektar hampa kan producera lika mycket papper årligen som fyra hektar med träd. Papper av hampa är dess- ►



KORT OM DAVID

NAMN David Appelgren

ÅLDER 36 år.

FAMILJ Hustru Liga och katt.

BOR Omberg.

YRKE Ekobonde.

HEMLIG TALANG Jobbade som musikproducent för tio år sedan.

AKTUELL MED Turnerar land och rike runt för att informera om hampans fördelar. Startat Svenska Hampaförbundet, där han är ordförande, Svensk Quinoa och driver Ombergs Ekogård.

"Det är en fantastisk växt som lämpar sig mycket bra för ekologisk odling då den kväver allt ogräs."



Ett hektar hampa kan producera lika mycket papper årligen som fyra hektar med träd. Papper av hampa är dessutom mer hållbart och kan återvinnas flera gånger.

”Hampan är en gåva från våra förfäder och en ännu större del av vår framtid.”

halt av protein, 35 procent. Vi är måna om att arbeta utifrån kärlek och omsorg och värnar om smäskaligheten, så vi har bara några få återförsäljare.

Trots att efterfrågan på deras utbud är stort, är massproduktion inte intressant för dem. De brinner för det de gör och menar att risken är att en expansion skulle leda till en försämring av kvaliteten och därmed en försämring av deras eget rykte. Eftersom David dessutom driver sidan Matfusket vill han gärna visa att de går att tillverka läkande mat utan vare sig konserverings-, arom-, eller emulgeringsämnen. Torkning och syring är främst de metoder de använder sig av och då kan maten hålla sig upp till två år.

HAMPAN, Cannabis sativa, är också en gammal läkeväxt som härstammar från Centralasien. Många mediciner från apoteken, var tidigare baserade på hampa och de äldsta medicinska texterna på jorden handlar om hampa. De skrevs i Kina för 4 700 år sedan och berättar om den mytomspunna växten och dess medicinska effekter på människan. I Grekland användes den som en antiinflammatorisk medicin, för smärtlindring och mot tumörer och i Asien anses den öka vår chi - vår kraft och livsenergi.

- Hampan är en så stor del av vår historia, den var viktig för våra förfäder och har odlats i minst 29 000 år, långt innan vi började odla vete och råg. Av de topp 5 grödor som odlats här tidi-

gare var hampa en av dem. Det är alltså ingen udda, ovanlig gröda - tvärtom, betonar David.

MED SÅ MÅNGA fantastiska fördelar borde väl hampan vara något som välkomnas, tänker jag. Men vad är det hampafobin handlar om egentligen, frågar jag David.

- Det handlar om att man tror att hampa är något man kan bli hög på. Det är missuppfattningar och okunskap. Att odla industrihampa var mellan åren 1971 och 2003 förbjudet i Sverige. Industrihampan som vi odlar innehåller enbart 0,2 procent THC, tetrahydrocannabinol, det vill säga det ämne som har den hallucinogena verkan. Om man skulle vilja röka industrihampan för att bli påverkad får man isåfall rulla en cigarett stor som en telefonstolpe - och då har man säkert andra problem innan ruseffekten uppnåtts, säger han och skrattar.

- Jag tror inte heller att Gud, eller vad vi nu väljer att kalla det vi tror på, har gjort ett misstag utan jag ser hampan som en gåva från ovan. Att vara rädd för en planta är rätt onödigt!

VÅR KROPP HAR ETT system som forskarna relativt nyligen upptäckt, det så kallade endocannabinoida systemet. Våra kroppar har receptorer som aktiverar detta system när vi genom födan intar ämnen som finns i odlad hampa. Mycket forskning pågår angående ett ämne som finns i hampan - CBD, cannabidiol - som tycks spela en stor roll i vår kropps förmåga att läka sig själv. Vill man sätta sig

Fakta

HAMPA, CANNABIS SATIVA, innehåller många aktiva ämnen (cannabinoider) varav två är:

CBD = cannabidiol, ger ej hallucinogena effekter.

THC = tetrahydrocannabinol, ger hallucinogena effekter.

För att få odla hampa krävs särskilt tillstånd och man får enbart odla någon av de industrihampasorter som finns med i en lista över godkända hampor. Dessa får ha en högsta THC-halt på 0,2 %. Den som avser odla industrihampa måste dessutom ansöka om gårdsstöd för hampaodling.

Industrihampa

Denna jordbruksprodukt har odlats i tusentals år och används runt om i världen, främst som nyttoväxt till mat, kläder, bränsle och papper.

Innehåller: **CBD** 2-3 %. **THC** max 0,2 %, en sådan låg THC-halt kan ej ge något rus.

Medicinsk hampa

Denna medicinska hampa har heller ingen ruseffekt. Den medicinska hampan är inte lika tålig som den industriella utan odlas i växthus.

Innehåller: **CBD** 15-20 %. **THC** 0,6 %.

Rekreationell hampa

Så kallad droghampa. Här är procentsatsen den omvända. CBD som dämpar ruseffekten är här enbart 0,1 % och THC betydligt mer. Innehåller: **CBD** 0,1 %. **THC** 20 %.

utom mer hållbart och kan återvinnas flera gånger. Att flytta pappersproduktionen till hampa räddar träden och hela vår planet.

- Hampan kan odlas både i tropikerna och i kallare klimat. Vi behöver till exempel inte borra efter olja längre för vi kan odla hampaoljan på åkrar istället. Från hampan kan vi också få drivmedel - hampadiesel och hampaetanol.

DAVID ÄR KLÄDD I jeans och skjorta, bäge plaggen gjorda av hampa. Att framställa ekologiska och miljövänliga textilier är ytterligare ett användningsområde för denna växt.

- Det är betydligt skönare att ha på sig hampakläder än kläder av annat material och hampakläder andas dessutom, de är varma på vintern och svala på sommaren, berättar han.

- På vår ekogård tillverkar och säljer vi olika mat-hantverk från hampan som hampasmör, hampafröolja, hampamjöl och hampakombucha. Vi tillverkar också ett kosttillskott - CBD-olja. Hampan innehåller både Omega 3, 6 och 9, alla de aminosyror som kroppen behöver och dessutom innehåller hampan en hög



På Ombergs ekogård tillverkas och säljs olika mathantverk från hampan som hampasmör, hampafröolja, hampamjöl och hampakombucha.

in i ämnet finns ett stort antal forskningsartiklar om hampa. Enligt David finns det cirka 29 000 olika rapporter från olika universitet, företag och forskningsorganisationer.

- Kanske kan man prata om en kronisk cannabinoidbrist som många lider av, då vi inte får i oss hampan på samma sätt vi gjort tidigare och kroppen därför inte kan producera cannabinoider.

David har träffat personer som precis som honom självklart ser hampan som en del av sig själv, sina rötter och sin historia. Han menar att det väcker själsliga minnen, dna-minnen som är positiva och självklara för oss.

KINA OCH KANADA ligger i framkanten för att odla industriell hampa för mat och kläder. I Kanada omnämns hampan till och med som "the multi-billion dollar industry". I Europa leder Frankrike och Estland hampaligan. Danmark är på gång med att utveckla odlingen av medicinsk cannabis för smärtlindring. Till skillnad från industrihampan, kräver den medicinska hampan växthusodling där utmaningen ligger i förädlingen, då olja skall utvinnas ur växten under stränga säkerhetsföreskrifter.

- Men i Sverige går det trögt och vi riskerar att hamna rejält på efterkälken. Myndigheter blandar tyvärr fortfarande ihop industrihampan eller

den medicinska hampan med rusgivande cannabis.

I SLUTET AV intervjun berättar David en intressant historia om biltillverkaren *Henry Ford*, som 1941 hade tillverkat en bil av hampaplast, som dessutom drevs på hampabränsle. Hampa-materialet är 10 gånger starkare än stål. På YouTube finns ett intressant klipp man kan titta på, där en man står och huggar med en yxa på denna bil utan att det blir en enda skräma.

- Hampan är lösningen på så många av de problem vi har i världen idag, säger David. Jag fortsätter att föreläsa runt om i landet och sprida kunskap om hampans alla fördelar. Hampan är en gåva från våra förfäder och en ännu större del av vår framtid.

JAG HAR UNDER intervjun och efter ett besök på Läkande Rum, ett holistiskt centra i Göteborg där David Appलगren var inbjuden för att prata om hampans fördelar, blivit en än mer engagerad hampafantast. Och jag tror precis som David Appलगren att hamparevolutionen - eller snarare hampaekolutionen - är på gång och har framtiden för sig. 🌱

Plus mer

www.hampaforbundet.se

VI GILLAR Naturligt



Naturliga Norrländ.se



Bitring i naturgummi

Ekolivs



CBD-olja och CBD-salva

WEBBSHOP SAMT BUTIK I ÖRNSKÖLDSVIK