



TABORNIŠKI PRIROČNIK



UŽITNE RASTLINE

Borut Cerkvenič
UŽITNE RASTLINE



Ljubljana, april 1999

Menim, da je delo, ki je pred Vami skrbno napisan prispevek namenjen izobraževanju in učenju čim širšega kroga tabornikov. Pisano je kritično in ne zavajajoče glede zdravilnosti in užitnosti posameznih rastlin in njihovih plodov. Za informacije, ki jih delo posreduje so bili uporabljeni dovolj resni viri, tako da se lahko zanesemo tudi na tebtost teh informacij.

*Iz ocene publikacije
prof. dr. Valentina Skubica*



2

Nabiranje zelišč	5
Uporaba zelišč	5
Pripravki iz zdravilnih rastlin	6
Kaj so učinkovine	6
Bazilika	7
Črni bezeg	8
Bodeča neža	11
Borovnica	12
Breza	14
Brin	16
Bršljan	17
Brusnica	18
Čebula	20
Česen	21
Češmin	22
Češnja	23
Materina dušica	26
Ptičja dresen	27
Gabez	28
Navadni gladež	29
Glog	30
Bršljanasta grenkuljica	32
Hmelj	33
Hrast	34
Navadni hren	36
Jablana	37
Navadni jagodnjak	40
Janež	41
Brezstebeljni jeglič	43
Jerebika	44
Kamilica	45
Alpska kislica	46
Velika kopriva	47

Kazalo

Korenje	48	Šentjanževka	97
Koruza	50	Šipek	98
Pravi kostanj	2	Črni trn	101
Kozja brada	55	Ozkolistni trpotec	102
Vodna kreša	57	Vinska trta	104
Kutina	58	Dišeča vijolica	108
Navadni lapuh	60	Zelena	109
Leska	62	Zelje	110
Lipa	63	Navadna zvezdica	112
Malinjak	65	Žajbelj	112
Mala marjetica	66	Uporabnost užitnih rastlin	114
Melisa	68	Koledar nabiranja rastlin	118
Poprova meta	69	Literatura	123
Navadna nokota	70		
Ognjič	71		
Oreh	72		
Močvirdki oslad	75		
Pehtran	76		
Travniška penuša	77		
Dišeča perla	79		
Navadna plahtica	80		
Plešec	82		
Potrošnik	83		
Rabarbara	85		
Regrat	86		
Repinec	88		
Repuh	89		
Črni ribez	90		
Navadni rman	91		
Robida	92		
Rožmarin	93		
Sivka	94		
Gozdni slezenovec	96		



UŽITNE DIVJE RASTLINE

Po namenu in načinu uporabe lahko koristne divje rastline razdelimo v več skupin.

Največjo skupino sestavljajo zelenjavne rastline in rastline za čaje, pomembne pa so tudi rastline z užitnimi sadeži in užitnimi podzemnimi deli.

Tem rastlinam moramo dodati še začimbne rastline, precej pa je tudi rastlin z užitnimi semeni, cvetnimi popki in cvetnimi lističi.

Z užitnimi divjimi rastlinami se lahko prehranjujemo v vseh letnih časih. V spomladanskih mesecih je od meseca marca do meseca junija glavna sezona za nabiranje divje rastoče zelenjave.

Gozdni sadeži dozorevajo od meseca maja do pozne jeseni.

Podzemne dele rastlin je najbolje nabirati in uživati od začetka jeseni do zime in v prvih pomladanskih mesecih.



Uvod

NABIRANJE RASTLIN ZA HRANO IN ZDRAVJE

Pri nabiranju rastlin se držimo sledečih pravil:

1. Preden začnemo nabirati rastline, premislimo, če jih bomo sploh uporabili. Če nismo prepričani, jih raje ne nabirajmo.
2. Če nabiramo cele rastline, pustimo dovolj rastlin za seme.
3. Rastline nabirajmo takrat, ko vsebujejo največ učinkovin. Cvetočih rastlin nikoli ne nabirajmo, kadar dežuje ali v jutranji rosi.
4. Nabrane rastline spravljamo v zračne vrečke, najboljše v papirnate ali platnene.
5. Rastline sušimo v zračnih, senčnih prostorih. Korenine in sadeže navadno sušimo na soncu ali v pečici.
6. Posušene rastline zdrobimo ali narežemo ter jih shranimo v kartonski škatli, stekleni posodi ali platneni vrečki. Na vrečke, škatlo ali stekleno posodo napišemo ime nabrane rastline in datum shranjenja.
7. Za shranjevanje rastlin izberemo suh, temen in hladen prostor.
8. Za prehrano uporabljamo čim dalj časa je mogoče sveže rastline.
9. Rastlin nikoli ne nabiramo ob prometnih cestah.
10. Zdravilne rastline nabiramo le za eno leto, ker izgubljajo učinek.

UPORABA RASTLIN

Rastline lahko močno popestrijo našo vsakdanjo prehrano. Uporabljamo jih lahko za pripravo zelenjavnih juh, iz njih pripravljamo solate, prikuhe, sladke jedi, deserte, sladolede, napitke, želeje, marmelade, sadne solate, uporabljamo pa jih za ozimnico.

V vsakdanjo prehrano vključene rastline nam pomagajo ohraniti zdravje. Zdravje nam zraven prehrane pomagata ohranjati tudi naravna kozmetika in higiena.

Zdravilne rastline uporabljamo predvsem za pripravo kopeli, ki osvežujejo, pomirjajo in vračajo duševno ravnotežje. Za nego kože in las vedno bolj cenimo naravne pripravke.

PRIPRAVKI IZ ZDRAVILNIH RASTLIN

Najpogosteje uporabljamo napitke, najbolj priljubljeni so čaji in preliv.

Preliv: pripravimo ga iz občutljivih rastlin, katerih učinkovine vroča voda pokvari.

Take rastline prelijemo z mrzlo vodo in pustimo prelivek stati 2 uri, ponavadi pa kar čez noč. Odcedimo ga in popijemo.

Čaji: pripravljamo jih na tri načine:

1. Poparek pripravimo tako, da zdravilno rastlino ali čajno mešanico prelijemo z vrelo vodo ali pa jo stresemo v vrelo vodo. Poparek naj pokrit stoji vsaj 10 minut. Takšen čaj pripravimo iz nežnih rastlin in cvetov.
2. Za zavretek z zdravilno rastlino, sadežem ali korenino damo v hladno vodo in čaj, takoj ko zavre, odstavimo, pokrijemo in pustimo stati vsaj 10 minut.
3. Prevretek ponavadi pripravimo iz sadežev in korenin, iz katerih voda teže izluži učinkovine, ali pa takrat, kadar se učinkovine teže topijo. Rastlino damo v mrzlo vodo, pustimo da zavre in vre še 5 do 10 minut.

Izvečki so pripravki, ki jih dobimo tako, da zdravilno rastlino namočimo v alkohol. Izvečke jemljemo po kapljicah.

Sirup pripravimo iz rastlin in sladkorja. V steklen kozarec s širokim vratom damo plast rastlin in plast sladkorja izmenoma do vrha, pokrijemo ga in postavimo na sonce. Namesto sladkorja lahko vzamemo tudi med.

Zeliščne kopeli pripravimo tako, da napravimo poparek, zavretek ali prevretek. Za pol litra vode vzamemo dobro pest zdravilne rastline. Odcejen čaj vlijemo v vodo za kopel. Kopel naj ne traja več kot 20 minut.

Inhaliranje je vdihovanje par iz zdravilnih zelišč. Zanj se navadno odločamo pri bronhitisu in prehladnih obolenjih.

Obloge ponavadi pripravimo iz zdravilnih, sesekljanih, svežih ali poparjenih posušenih zdravilnih rastlin, ki jih zavijemo v povoj.

KAJ SO UČINKOVINE?

Zdravilne rastline vsebujejo snovi, ki delujejo na delovanje človeških organov, te snovi imenujemo učinkovine. Ponavadi so to: alkaloidi, čreslovine, eterična olja, fitoncidi, flavoni, glikozidi, grenčine, mineralne snovi, organske kisline, rastlinske sluzi, saponini in vitamini.

Alkaloidi so dušikove organske spojine z zelo močnim učinkom. Zdravilna

zelišča, ki vsebujejo veliko alkaloidov, so strupena.

Čreslovine so rastlinske snovi, ki se z beljakovinami vežejo v obstojne spojine. Čreslovine so pomembne sestavine številnih zdravilnih rastlin. Hladna voda ne izluži veliko čreslovin.

Eterična olja so hlapljive, prijetno dišeče snovi, ki nastanejo v rastlinah in se kopičijo v žlezah laskih, cvetovih, plodovih, semenih in v koreninah rastlin. Rastline, ki rastejo v toplejših krajih, vsebujejo več eteričnih olj. Eterična olja olajšujejo izkašljevanje, blažijo krče, krepijo prebavila, razkužujejo in zavirajo nastajanje mikroorganizmov, ki povzročajo nezaželjena vrenja.

Fitoncidi so zapletene spojine, nekakšni antibiotiki. Preprečujejo razvoj virusov, bakterij in gliv.

Flavoni so zelo pogoste rastlinske snovi z enako osnovno kemijsko sestavo, vendar z zelo različnimi učinki na naš organizem.

Glikozidi so rastlinske učinkovine, ki ob sodelovanju vode razpadejo na nesladkorno komponento aglikon in sladkor.

Grenčine so grenke snovi, ki jih vsebujejo številne rastline. Grenčine so krepčila ali toniki.

Mineralne snovi so pomembne sestavine veznega tkiva, kosti, las in zob.

Organske kisline predvsem pospešujejo prebavo, nekatere pa imajo tudi vitaminski značaj (na primer askorbinska kislina).

Rastlinske sluzi v vodi nabreknejo in obloge zaščitijo sluznice pred vnetjem.

Saponini so glikozidi, iz katerih ob sodelovanju vode nastanejo obstojne penaste snovi. Te povzročajo, da maščobe v vodi razpršijo v izredno drobne kapljice (nastane emulzija). Rastapljajo snovi, ki nastanejo in se kopičijo v vnetih dihalih. Pospešujejo izločanje vode iz telesa.

Vitamini so splošno znane snovi pretežno rastlinskega izvora, ki jih človeški organizem nujno potrebuje.

Vse našete učinkovine so brez hranilne vrednosti, imajo pa neprecenljivo biološko vrednost. To pomeni, da podpirajo normalen potek življenjskih dogajanj v našem organizmu.



BAZILIKA (Ocimum basilicum L.)

Bazilika je do 50 cm visoka, grmičasta enoletna rastlina z dolgopecljati mi, eliptičnimi listi, ki imajo grobo nazobčan rob. Beli cvetovi so združeni v navidezna vretenca. Cvete od junija do septembra. Vsa rastlina ima močan, prijeten vonj. Maja in junija nabiramo liste in cvetoče poganjke. Seme nabiramo avgusta ali septembra. Avgusta in septembra nabiramo celo zel.

Učinkovine: eterično olje, tanini, fitoncidi, ki zavirajo rast bakterij.

Uporabnost: bazilika pospešuje in uravnava prebavo, blaži krče, poživlja presnovo in pomirja. Uporabljamo jo v usakodnevni prebrani kot dišavnico, pri pripravi zelenjavnih juh, z njo odlišavamo pečene in kuhane ribe, dušeno divjačino, omake, gobje jedi in solate. Liste bazilike lahko pripravimo



kot samostojno solato, okisano z limono.

Poparek iz sveže zeli pomirja in pomaga pri prebavnih težavah. Bolniki s preveč želodčne kisline naj ne uživajo tega poparka, ker le-ta pomaga bolnikom s premalo želodčne kisline.

ČAJ ZOPER ZAPEKO

Čajno žličko semena namočimo čez noč v polovici skodelice hladne vode. Zjutraj tekočino odlijemo, seme pa kuhamo 5 minut v lončku vode. Ko lonček odstavimo, ga pokrijemo in pustimo stati 10 minut. Nato prilijemo prevretku vodo, ki je stala čez noč in čaj na tešče popijemo.

Baziliko lahko gojimo na vrtu ali pa kar v cvetličnih lončkih.



ČRNI BEZEG

(*Sambucus nigra*)

Je od 2 do 10 metrov visok, zelo razvejan grm. Ima svetlo rjavkasto ali svetlo sivo lubje, ki je posuto s številnimi plutastimi bradavicami. Je zelo neprijetnega duba. Veje so porasle s temno zelenimi, neparno pernatimi listi, ki imajo drobno priostrene lističe z napiljenim robom. Beli cvetovi so združeni v velika kobulu podobna socvetja. Cvete od maja do julija. Plodovi so temno vijoličaste barve. Raste po vrtovih, v živih mejah, ob jarkih in potokih, ob poteh in zidovih, po gmajnah, svetlejših gozdovih do višine 1500 metrov. Cvetove nabiramo od maja do julija, jagode pa ko so popolnoma zrele, avgusta in septembra.

Učinkovine: eterično olje, glikozidi, vitamini B, C in E, smole, saponine,



čreslovine, sluzi, sladkor, jabolčna in vinska kislina, barvila, grenčine, mineralne snovi.

Uporabnost: pospešuje znojenje pri vročičnih obolenjih, je preventivno sredstvo proti prehladnim in gripoznim obolenjem. Za marmelado, sirup, vino se uporabljajo zreli plodovi. Cvetove lahko spečemo tudi z jajcem.

BEZGOV SIRUP I

Potrebujemo: 24 bezgovih cvetov, 3 litre vode, 3 kg sladkorja in 6 dag citronske kisline. Vodo in sladkor prevremo in ohladimo, nato v zmes dodamo in namočimo za 24 ur bezgove cvetove. Po 24 urah tekočino precedimo, dodamo 6 dag citronske kisline ter jo z mešanjem raztopimo. Sirup prelijemo v steklenice in dobro zapremo. Čez tri mesece ga uporabljamo za osvežitev.

BEZGOV SIRUP II

V kozarec za vlaganje dajemo menjaje plast bezgovih cvetov in plast sladkorja. Polnega zapremo ter postavimo na sonce. Po mesecu dni sirup precedimo ter ga shranimo za zimo.

GORENJSKI TERJAK

Zrele bezgove jagode prekuhamo, prevremo in pretlačimo. Pridobljenemu soku dodamo enako količino sladkorja

in ga kuhamo toliko časa, da povre na polovico. Shranimo ga v steklenicah, v temnem in hladnem prostoru.

BEZGOVO VINO

Potrebujemo: 3 kg zelo zrelih bezgovih jagod, 3 litre vode, 1 kg sladkorja, 3 litre lahkega rdečega vina.

Bezgove jagode in vodo kuhamo pol ure, zmes pretlačimo skozi sito ali platneno krpo. Soku dodamo sladkor in vino.

ČAJ I

Zvrhano polni žlički posušenih cvetov prelijemo z 2 dcl vrele vode ter pustimo stati 5 minut. Čaj precedimo, osladkamo z medom in še vročega popijemo.

ČAJ II

Za eno skodelico čaja vzamemo eno žličko posušenih bezgovih cvetov, eno žličko posušenih bezgovih listov in prelijemo z vrelo vodo. Pokrijemo in počakamo približno 10 minut.

Najbolje je, če čaj sladkamo z medom ali kandisovim sladkorjem.

BEZGOVO CVRTJE I

Potrebujemo: 3 bezgove cvete in eno jajce. Bezgove cvete očistimo, posmukamo in zmešamo z žvrkljanim jajcem. Mešanico spečemo na vroči masti ali olju in po okusu solimo.

BEZGOVO CVRTJE II

Potrebujemo: 6 bezgovih cvetov, 25

dag moke, eno jajce, 1 žličko in pol pecilnega praška, 2 žlici sladkorja, 1/8 litra mleka, 3 žlice ruma, 1 žličko olja, cimet, sladkor in olje.

Iz moke, jajca, pecilnega praška, sladkorja, mleka, ruma in olja zamesimo testo, ki ga pustimo vzhajati približno 1 uro. Bezgove cvetove skrbno operemo, pustimo, da se odcede in pomočimo v testo.

V ponvi segrejemo olje. V njej bezgove cvetove zlato rumeno zapečemo. Postrežemo jih takoj, še prej pa jih posipamo s sladkorjem in cimetom.



BODEČA NEŽA

(*Carlina acaulis* L.)

Je trajnica z debelo, vretenasto, rdečkasto korenino iz katere požene zelo kratko steblo, ki nosi cvetni košek in venec prtiličnih pernato nacepljenih, bodičastih listov. Cvetni košek doseže od 5 do 15 cm premera in je obdan s srebrno bleščočimi, ovojnimi listi. Belkasti ali rožnati cvetovi imajo srebrni lesk. Rastlina cvete od junija do oktobra. Razširjena je po vsej Evropi. Raste po suhih bribovskih pašnikih, po svetlih gozdovih, gmajnah in sončnih gričih. Zvečer in ob slabem vremenu prekrijejo ovojni listi socvetje in zato ponekod ljudje po bodeči neži ugotavljajo, kakšno bo vreme. Nabiramo mlade liste in korenino. Korenine nabiramo jeseni, liste pa spomladi, ko so še mladi in mehki.

Učinkovine: eterično olje, smole, čreslovine, inulin in fintocidi.



Uporabnost: mlade liste lahko uporabimo v solati ali prikubab, korenino pa uporabimo za čaje in kot nadomestek za krompir. Korenina zavi-
ra razvoj grize in črevesnih vnetij, ki nastanejo zaradi okužb.

NADOMESTEK ZA KROMPIR

Mesnate korenine izkopljemo iz zemlje, dobro očistimo, posolimo in kuhamo tako dolgo, da so mehke, potem jih zabelimo kot krompir.

MUSAKA

Potrebujemo: 40 dag mletega mesa, 40 mladih očiščenih cvetišč bodeče neže, 3 jajca, 6 žlic kisle smetane, čebulo, olje, poper, sol, papriko in testo za palačinke.

Drbno narezano čebulo in meso

prepražimo na olju, osolimo, popopramo in dodamo papriko.

Posoljene bodeče neže namočimo v testo za palačinke in jih ocvremo na olju. V posodo zložimo plast ocvrtih bodečih než, nanje dodamo plast prepraženega mesa in prelijemo z mešanico kisle smetane in jajc. Na vrh naložimo še preostale ocvrte neže in meso prelijemo s še preostalo mešanico jajc in smetane.

Pokrito pečemo pri temperaturi 160°C od 45 do 60 minut.

BOROVNICA (Vaccinium myrtillus)

Je do 50 cm visok močno razvejan polgrmiček z zelenimi robotimi vejicami, na njih so okroglo jajčasti listi. Višeči zelenkasti cvetovi z rožnatim robom rastejo posamič. Plod je kot grab velika temnomodra jagoda s številnimi drobnimi semeni. Na zunanji strani jagode je siva voskasta prevleka. Borovnica cvete maja in junija, plodovi pa dozore julija in avgusta. Liste nabiramo pred cvetenjem v mesecu aprilu. Raste v goratih predelih do višine 2000 metrov. Uspeva na kislih s humusom bogatih tleh, v listnatih in iglastih gozdovih.

Učinkovine so predvsem v listih in plodovih: organske kisline, glikozidi, antocijali, čreslovine, mineralne snovi, arbutin.



Uporabnost: listi znižujejo krvni sladkor, sveže jagode delujejo odvajalno, suhe jagode pa zapirajo ter blažijo gnojna vnetja ustne sluznice in grla, iz jagod lahko pripravimo: sokove, želeje, marmelado, sirup, kompot.

ČAJ IZ BOROVNIC

3 zvrhano polne čajne žličke posušeni plodovi damo v 1/4 litra hladne vode, zavremo in kuhamo približno 10 minut, nato odcedimo in pijemo ohlajen čaj. Ta čaj pomaga proti driskam, lahko pa ga tudi grgramo pri vnetju grla.

BOROVNIČEVO MLEKO

Za kozarec pijače potrebujemo: 2 žlici svežih plodov borovnice, kozarec mleka, 2 žlici medu. Sveže borovnice in med zmešamo z mlekom v mešalniku in za pol ure postavimo v hladilnik.

KUHANE BOROVNICE

Potrebujemo: 10 dag borovnic, 1/4 litra vode, 10 g sladkorja.

Borovnice stresemo v vrelo oslajeno vodo, da hitro zavro, nakar jih takoj odstavimo.

BISTRİ BOROVNIČEV SOK

Potrebujemo: 5 kg svežih borovničevih plodov in 600 gramov sladkorja. Borovnice preberemo, operemo in odstranimo peclje ter liste. V posodo izmenično zložimo vrsto borovnic in sladkorja in pustimo 2 uri na hladnem. Potem jih sočimo v sokovniku. Iz 5 kg borovnic dobimo 3 do 3,5 litra bistrega soka.

BOROVNIČEV SIRUP

Potrebujemo: 5 kg zrelih borovničevih plodov in 5 kg sladkorja. Borovnice preberemo, operemo in odstranimo peclje. Odcejene damo v nepoškodovano emajlirano posodo, pretlačimo in pustimo čez noč na hladnem. Naslednji dan jih pretlačimo skozi več plasti gaze. Dobljeni sok zavremo, dodamo sladkor in še enkrat zavremo. Med kuhanjem odstranjujemo peno, ki se nabere na površini. Sirup še vroč nalijemo v prekuhane in ogrete steklenice in jih dobro zapremo. Hranimo jih v suhem, hladnem in temnem prostoru. Pred uporabo sirup razredčimo z vodo.

BOROVNIČEV KOMPOT

Potrebujemo: 300 g borovnic, 80 g sladkorja, lupino ene limone, skorjo cimeta. Borovnice preberemo, operemo in pustimo, da se odcede. Potem jih potresemo s sladkorjem in kuhamo brez vode. Začinimo z limonino lupino in cimetom. Sok odcedimo, še malo pokuhamo in ponovno zlijemo na borovnice.

BOROVNIČEVE PALAČINKE

Potrebujemo: 300 g borovnic, 150 g moke, 1/8 l mleka, eno jajce, ščepec soli, sladkor, olje. Borovnice preberemo, operemo in pustimo, da se odcede. Iz mleka, soli, jajca in moke naredimo testo. Spečemo čisto tanke palačinke. Potresemo jih z borovnicami, zvijemo in posipamo s sladkorjem.

BOROVNICE NA ŽGANJU

Potrebujemo: 1 kg svežih borovnic, 60 dag sladkorja, steklenico s širokim grlom, 1 liter tropinovega žganja. V steklenice s širokim grlom nalagamo plast sladkorja in plast svežih borovnic do vrha. Steklenice pokrijemo z gazo in postavimo za en mesec na sonce. Ko se sladkor stopi, mu dodamo do vrha steklenice tropinovo žganje, potresemo in zapremo. Steklenice pustimo na soncu še štirinajst dni, nato jih shranimo v suh, temen in hladen prostor.

BREZA (Betula pendula)

PUHASTA BREZA (Betula pubescens Ehrrh.)

Breza je sloko, kvečjemu do 25 metrov visoko drevo, njeno deblo pa meri v premeru do pol metra. Razpoznamo jo že od daleč po beli skorji, ki se tu in tam lušči skoraj v papirnato tankih kosih. Spodnje veje ji štrle, zgornje se rade upogibajo in vise ravno navzdol. Njena krošnja daje le redko senco.

Premenjalno nameščeni listi navadne breze so podolgovato zašiljeni in sede na 1,5-3 cm dolgih, golih pecljih; pri puhasti brezi so konice listov krajše. Navadna breza je enodomna.

Breza dočaka 100 do 120 let starosti. Breza cvete marca in aprila. Navadna breza raste po skalnih pobočjih in v svetlih gozdovih na labkih, posebno subih, neapnenih tleh, puhasta breza pa po vlažnih gozdovih in močvirjih.

Učinkovine: listi vsebujejo veliko čreslovine, saponine, grenčino, betulabin, betulorezinsko kislino, smolo, vitamin C, nekaj eteričnega olja, mineralne snovi, kot so kalijeva sol, kalcij in druge.

Uporabnost: iz trdega belega lesa izdelujejo pobištvo in vezane plošče. Brezovina ima tudi veliko kurilno



vrednost, saj gori celo sveža. Tanke vejice vežejo v brezove metle. Rastlinski sok uporabljajo kot dodatek za umivanje las, iz smole izdelujejo znani parfum "Russich Leder", čaj iz mladih listov uporabljajo pri zdravljenju sečnih in revmatičnih obolenj. Iz mladih brezovih listov lahko naredimo okusno solato.

Brezov sok pridobivamo šele iz dreves, ki imajo 1 meter od tal vsaj 20 cm premera. Nekako 20 do 30 cm od tal navrtamo deblo 2 do 3 cm globoko, v luknjo potisnemo cevko ali žleb in strežemo sok v stekleno ali pločevinasto posodo. Ko imamo soka dovolj, luknjo zamažemo s cepilno smolo.

POSEBNO OPOZORILO: Če soka res nujno ne rabimo, ne uničujmo dreves!

ČAJ ZA VODENIČNE

Vzamemo po 10 gramov brezovih listov, koprivnih listov, rožmarina, šipka, po 20 gramov brinovih jagod in njivske preslice ter dobro zmešamo.

1 čajna žlička mešanice zadošča za skodelico čaja v obliki preliva. 1 do 2 skodelici na dan pijemo rahlo osladkani z medom.

ČAJ ZOPER PROTIN IN REVMO

Zmešamo enake dele brezovih listov, koprivnih listov in krhlikinega lubja. Čaj pripravimo enako kot zgoraj.

ČAJ ZA ODVAJANJE DROBNIH LEDVIČNIH KAMENČKOV IN PESKA

Zmešamo enake dele brezovih listov, listov jetičnika, plazeče pirnice in potrošnika. Vzamemo eno čajno žličko mešanice in prelijemo s skodelico kropa, na dan popijemo 2 do 3 skodelice čaja po požirkih, neoslajenega.

ČAJ ZA VNETE LEDVICE

Ščepec posušenih, drobno narezanih brezovih listov prelijemo s skodelico vrele vode in pustimo malo stati. Dnevno popijemo po tri skodelice vročega poparka.

ČAJ IZ BREZOVIH LISTOV

2 zvrhano polni čajni žlički posušenih brezovih listov prelijemo s 1/4 litra

vrele vode in po 5 minutah precedimo. 3 x dnevno spijemo po eno skodelico mlačnega čaja. Ko je odvečni seč izločen, čaj prenehamo piti.

MEŠANA POMLADANSKA SOLATA

Zmešamo enake dele regratovih listov, listov navadnega jagodnjaka, listov otavčiča, mladih brezovih listov, po okusu osolimo in okisamo, dodamo česen, olje in solata je gotova.



BRIN *(Juniperus communis)*

raste kot polegel grm ali pa kot večje stebrasto drevo s prileglimi vejami. Približno centimeter dolgi trnasti listi, trdi in šilasti, stojijo po trije, redkeje po štirje v vretencu. Cvetovi so enospolni in dvodomni, se pravi, da so na eni rastlini samo ženski, na drugi pa samo moški cvetovi. Iz oplojenih se razvijejo jagodasti plodovi. Zreli plodovi so modro črni. Raste na pobočjih bribov, goljav in močvirjih. Nabiramo zrele jagode v oktobru in novembru.

Učinkovine: eterično olje, organske kisline, smole, grenčine, invertni sladkor, flavoni.

Uporabnost: brinove jagode pospešujejo odvajanje vode, ugodno učinkujejo na revmatična obolenja, pomagajo tudi pri zgagi in pokvarje-



nemu želodcu ter pri glavobolu, uporabljamo jib kot začimbo.

BRINOV PRELIV

Žlico zrelih jagod prelijemo z dvema kozarcema hladne vode, stoji naj čez noč. Je dobro sredstvo za pokvarjen želodec in za zgago.

BRINOV CVET ZA REVMO

10 dag brinovitih jagod dobro zmečkamo in prelijemo z 1 litrom tropinovega alkohola, to pustimo stati 14 dni, med-

tem večkrat pretresemo. To mešanico nato precedimo v drugo steklenico. S tem natiramo bolno mesto. Lahko ga uporabljamo tudi notranje.

ČAJ ZA ODVAJANJE VODE

10 g brinovitih jagod, 10 g luštrekovih korenin, 10 g gladeževe korenine, 10 g sladkega korena, dve zvrhani žlički te mešanice prelijemo s 1/4 litra vrele vode,

pustimo stati 15 minut, ko se ohladi, odcedimo in pijemo 1 do 2 skodelici na dan.

BRINOVO VINO

10 dag zdrobljenih brinovitih jagod prelijemo z 1 litrom dobrega rdečega

vina. Preliv naj stoji 1 dan v toplem prostoru. Po 24 urah preliv precedimo in ga hranimo v zaprtem temnem prostoru. Vino pomaga za pospeševanje prebave.

Zdrobljeni plodovi brina so odlična začimba za pripravo svinjskega mesa in še posebej divjačine.

BRŠLJAN (*Hedera helix*)

Je grmovna ovijalka, ki se s številnimi oprijemalnimi koreninami vzpenja po tleh in po drevesju. Kmetje ga ponekod uničujejo, ker mislijo, da zažira gozdno drevje, vendar bršljan s temi koreninami na drevesu ne srka brane ali vode, kot to počne bela omela s svojimi sesalnimi koreninami. Drevo je bršljanu samo opora, po kateri se vzpenja proti svetlobi. Listi so usnjati in vedno zeleni. Mladi so dlakavi, pozneje pa so goli, zgoraj bleščče temno zeleni, spodaj pa svetlo zeleni. Spodnji listi so trokrpni ali peterokrpni, zgornji pa so lahko jajčasti ali suličasti ter celorobni in manj usnjati. Neznatni zelenkasto rumeni cvetovi so združeni v kobilasto socvetje. Iz njih se razvijejo kot grab debeli plodovi, ki dozorevajo pozimi. Zreli plodovi so temno modri, včasih skoraj črni. Cvete od avgusta do novembra. Bršljan je zelo pogosta ovijalka, ki jo najdemo na drevesih in starih zidovih, v nekaterih gozdovih pa



tudi po tleh. Bršljanove liste nabiramo vse leto, vendar pa imajo največ učinkovin tik pred cvetenjem. Nabrane liste moramo previdno in počasi posušiti na zraku.

Učinkovine: bršljanovi listi vsebujejo saponine, glikozide, organske kisline in najrazličnejše mineralne snovi.

Uporabnost: zdravi kašelj, bronhitis, oslovski kašelj in astma.

ČAJ IZ BRŠLJANOVIH LISTOV

Žlico posušenih bršljanovih listov prelijemo z dvema skodelicama vrele vode, po 15 minutah precedimo. Čaj

sladkamo z medom. Pomaga otrokom, ki kašljajo.

POSEBNO OPOZORILO:

Bršljanovi plodovi so strupeni!

BRUSNICA (*Vaccinium vitis - idaea*)

je do 30 cm visok močno razvejan grmiček z zimzelenimi usnjatimi listi, ki so narobe jajčasti, z navzdol zavibanim robom. Beli ali rožnati zvonasti cvetovi se razvijejo na koncu vejic in so združeni v enostranske grozde. Brusnica cvete maja in junija. Živo rdeče jagode zore julija in avgusta in so nekoliko grenkega, kiselkastega okusa. Raste v gorskih iglastih gozdovih, med ruševjem in v resavah, do višine 2000 metrov. Najbolje uspeva na kisljih, vlažnih, s humusom bogatih tleh, v listnatih in iglastih gozdovih.

Nabiramo liste in jagode od maja do oktobra. Liste sušimo v senci, na prepihu, jagode pa na soncu in jih dosušimo ob ne prevroči peči.

Učinkovine v listih so: glikozid arbutin, čreslovine, erikulin, urson, grenčine in kisline; v plodovih pa sladkor, sadne kisline, pektin, vitamini A, B in C.

Uporabnost: čaj iz listov uporabljamo pri vnetju ledvic in ledvičnega



meha, vnetju mehurja in pri težavnem mokrenju zaradi obolenosti sečnih poti. Iz plodov, ki imajo namreč tudi zdravilni učinek, ne pripravljamo le okusne marmelade. Sveže jagode so odlično sredstvo proti temperaturi, driski in pljučnim krvavitvam. Sadežev brusnic ne smejo uživati ljudje, ki so nagnjeni k ledvičnim kamnom in pesku. Vsebuje precej oksalne kisline, ki vpliva na hitrejšo tvorjenje kamnov.

ČAJ

Od 1 do 2 čajni žlički brusničnih listov prelijemo z 1/4 l hladne vode in pustimo stati 24 ur ter kdaj pa kdaj premešamo. Prelivke precedimo in ga toplega popijemo dva do trikrat na dan. Napitek zelo dobro pomaga pri vnetju sečnega mehurja.

BRUSNIČIN CVET

1/4 kg svežih jagod namakamo v 1 litru tropinovega žganja mesec dni; učinkuje poživljaljoče in pomirja najhujše driske in grižo.

PRAŠEK

Iz posušenih jagod raztopljen v vodi, daje rdečkast napitek za vročične bolnike in gasi žejo.

VLOŽENE BRUSNICE

1 kg brusnic preberemo in pustimo, da se odcede. Potem jih potresemo z 200 grami sladkorja, premešamo in pustimo stati 15 minut. Nato damo v kozarce, dobro zapremo in pasteriziramo pri 80° C približno 40 minut.

KOMPOT IZ BRUSNIC

30 dag brusnic preberemo, operemo in pustimo, da se odcede. 80 gramov sladkorja zavremo v 1/8 litra vode. Dodamo brusnice in pri zmerni temperaturi kuhamo 25 minut. Potem ohladimo in postrežemo.

SOK IZ BRUSNIC

1 kg brusnic preberemo, operemo in pustimo stati, da se odcede. Zavremo 1 liter vode, dodamo brusnice in kuhamo tako dolgo, da oddajo ves sok. Potem jih pretlačimo skozi sito ali platneno krpo. Soku primešamo 50 dag sladkorja, še enkrat zavremo in kuhamo tako dolgo, dokler se sladkor ne raztopi. Še vroč sok nalijemo v steklenice in dobro zapremo.

MARMELADA IZ BRUSNIC

Potrebujemo: 600 g brusnic, 1 kg sladkorja z zgoščevalcem, 1/2 limone, 1 vrečko vanilijevega sladkorja.

Brusnice preberemo, operemo in osušimo. Potresemo jih s sladkorjem in pustimo stati približno eno uro. Po eni uri dodamo še vanilijev sladkor, limonin sok in naribano limonino lupino ter vkuhamo. Marmelado še vročo spravimo v kozarce.

BRUSNIČNA MEZGA

Potrebujemo: 250 g brusnic, 3 dag jedilnega škroba, lupino ene limone.

Brusnice očistimo in jih skupaj z limonino lupino v malo vode kuhamo do mehkega. Skuhane pretlačimo skozi sito ali platneno krpo. Dobljeno mezgo še enkrat prekuhamo in vmešamo jedilni škrob, ki smo ga predtem žvrkljali v mrzli vodi. Postrežemo toplo.

BRUSNICE V VINU

Potrebujemo: 1 kg brusnic, 75 dag sladkorja, 1/4 litra lahkega rdečega vina, 2 skorji vanilije, 1 jedilno žlico zgoščevalca.

Brusnice očistimo. Zavremo sladkor, vino in sesekljano vanilijo ter dodamo brusnice. Preden zavrejo jih odstavimo s štedilnika in jih pustimo stati 30 minut.

Brusnice previdno pobereemo iz tekočine in napolnimo steklenice s širokim grlom. Vino z dodatki še enkrat zavremo, dodamo zgoščevalec in vse skupaj zlijemo na brusnice. Tako jih pustimo stati toliko časa, da se brusnice napijejo sladkega vina in ne priplavajo več na površino. Steklenice hranimo v hladnem in temnem prostoru.

ČEBULA *(Allium cepa)*

Najbrž nam je ni treba posebej opisovati. Najdemo jo v vsakem vrtu, uporabljamo jo redno v kuhinji. Danes razlikujemo poletno čebulo od zimske. Poletno čebulo so prinesli Rimljani verjetno iz Azije. Zimska čebula bi naj bila doma v Sibiriji. Drugeče kot poletna ni občutljiva na pozebo in lahko prezimi na prostem. Po okusu je milejša od poletne. Iz teh dveh glavnih vrst se je razvilo veliko podvrst, ki se razlikujejo po barvi, velikosti in okusu. V naravi pa najdemo tudi različne vrste divje čebule, kot so: poletni luk, oblasti luk, dišeči luk, drobnjak, planinski drobnjak, gorski luk, robati luk, vinograjski luk, gredljati luk, divji luk in okrogli luk. Če nimamo vrtno čebule, lahko vzamemo kot nadomestek enega izmed naštetih vrst lukov, ki divje rastejo v naravi.



Učinkovine: eterično olje, tiopropionaldehid, flavonski glikozidi, organske kisline, vitamini.

Uporabnost: pospešuje prekrvavitel sluznic, izločanje seča, potu in sluzi, proti glistam, pri prebladnih boleznih dibal, vnetju nosne sluznice, kaš-

lju, bripavosti, astmi, pospešuje prebavo.

Zunanje: *pri vbodih mrčesa, razjedab, razpoklinab kože, kurjih očesih, krepi živce.*

ZDRAVILNI SOK ZA ASTMO

Potrebujemo gomolj zelene, le tega prerežemo na pol, notranjost rahlo izdobljemo, meso od zelene zmešamo s sokom od 2 čebul in medom. To mešanico pustimo stati dva dni, potem pa uživamo eno žličko zjutraj in eno žličko zvečer.

ČAJ PROTI PREHLADU

Čebulne rezine skuhamo s kandisovim sladkorjem v gost sok. Precedimo in pijemo vsaki dve uri po žlico soka.

ČAJ PROTI GLISTAM

Čebulo narežemo na drobno ter jo namočimo čez noč v 1/4 litra vode. Precedimo in popijemo na tešče. Taka kura mora trajati 3 do 4 dni.

ČESEN *(Allium sativum)*

je do 1 meter visoko zelišče. Iz podzemne čebulice spomladi poženeolistano, pokonično in v prečnem prerezu okroglo cvetno steblo. V zgornjem delu stebela je po navadi pet dolgih, približno centimeter širokih, celorobnih in na koncu koničastih listov. Rdečkasti ali belkasti cvetovi so na dolgih pecljih in so združeni v glavičasto socvetje. Med cvetovi je mnogo zarodnih brstičev. Podzemna čebula je kroglasta in ima premer približno 4 cm. Cveti od junija do julija. Raste na vrtovih in poljih. Čebulice izkopljemo konec avgusta ali v začetku septembra.

Učinkovine: *alicin, vitamini A, B1, B2, C, amidnukotinske kisline, bolin, jod, eterično olje.*



Uporabnost: *česen zbuja tek in pospešuje prebavo, razkužuje prebavila, znižuje krvni pritisk, poživilja krvni obtok in zavira arteriosklerozo. Je znano sredstvo pri obolelih dihalih in zoper črevesne zajedalce.*

ČESNOV SOK

5 strokov česna zmečkamo in jim dodamo 5 žličk sladkorja in nekoliko vode. Vse skupaj segrevamo, dokler ne zavre. Po 5 minutah odstavimo in odcedimo. Dobljeno tekočino pijemo po žličkah. Sok pomaga pri kašlju in bronhitisu ter bronhialni astmi.

SREDSTVO ZOPER ČREVESNE KRČE

3 zdrobljene stroke česna in kavno žličko zmlete kumine skuhamo v 3 dcl

mleka, pustimo stati 10 minut, odcedimo in popijemo.

ČESNOVA JUHA

Potrebujemo: 1 liter vode, sol po potrebi, 3 žličke olja, 5 strokov česna, lovrov list, 3 liste žajblja, 3 krompirje zrezane na koščke, 3 pesti praženih kruhovih kock.

V soljeni vodi skuhamo krompir, sekljan česen, dodamo lovor, žajbelj, olje in pustimo, da se krompir skuha. Nato jo odstavimo ter dodamo pražene kruhove kocke.

ČEŠMIN *(Berberis vulgaris)*

je do 4 metre visok trnast grm. Mlade veje so rjavkasto rdeče, pozneje pa postanejo umazano sive. Nekateri listi dolgih poganjkov so spremenjeni v trojne, včasih večdelne trne. Na kratkih poganjkih so šopasto nameščeni pravi listi, v njihovih zalistjih pa se razvijajo viseča grozdasta socvetja z rumenimi cvetovi. Po oploditvi se iz njih razvijajo valjasti, bleščeče rdeči plodovi. Češmin raste po gozdnih jasah in obronkih, med grmovjem, po gmajnah in v živih mejah. Cveti v maju in juniju. Dozorele plodove nabiramo od avgusta do oktobra. Nabiramo samo sadeže. Iz sadežev pripravljamo marmelade in sokove.



Učinkovine: vitamin C, sladkor, organske kisline, mineralne snovi, alkaloidi.

Posebno opozorilo: LISTI IN KORENINSKA SKORJA SO STRUPENI !

ČEŠMINOV SIRUP

1 liter surovega soka, 20 dag sladkorja in 20 dag gozdnega medu kuhamo pol ure pri temperaturi 150° C. Sirup shranimo v dobro zaprti steklenici v temnem in hladnem prostoru.

ČEŠMINOVA MARMELEADA

1/2 kilograma zrelih sadežev do mehkega skuhamo v malo vode, stisnemo skozi sito ali fino platno, dodamo enako količino sladkorja in ponovno prekuhamo.

ČEŠNJA *(Prunus avium L.)*

Je drevo, ki je visoko nad 10 m. Lubje je gladko, rdečkasto rjavo in se lupi v pasovih. Nazobčani in nekoliko nagubani listi so spodaj pubasti. Na peclju imajo po dve žlezi. Beli cvetovi so v kobulu. Rdeči ali črnordeči plodovi so po dva ali trije v šopkih na kratkih poganjkih. Cveti aprila in maja. Plodovi dozoriyo maja in junija, višje ležeče tudi avgusta.

Prvotna domovina češnje je Mala Azija, kasneje so jo prenesli tudi k nam. Sedaj raste po gozdnih srednje Evrope. Divje raste po gozdnih, mejab in jasab, presajena in cepljena pa raste tudi po vrtovih. Pri nas so najbolj znane vipavske in briške češnje.

Učinkovine: *C vitamin v plodovih, čreslovine v pecljih.*

Uporabnost: *nabiramo plodove in peclje. Plodovi so sladki in osvežujoči, koščice in peclji pa imajo okus po grenkih mandeljnih. Češnje preprečujejo ustvarjanje plinov v črevesju, sok*



iz češenj deluje krepilno in osvežujoče, zaradi majhnega števila maščob in branilnih snovi so češnje dobre za shujševalno kuro. Iz posušenih češnjevih pecljev se naredi čaj za izkašljevanje. S posušenimi jedrci češnje, ki smo jih zdrobili v prah in ga jemljemo z vinom, odpravimo ledvični pesek in

drobne ledvične kamne. Tudi čaj iz češnjevih pecljev odstranjuje ledvični pesek in drobne ledvične kamenčke. Iz plodov lahko naredimo zelo okusen kompot, marmelado, sok, češnje pa lahko tudi globoko zamrznemo. Iz njih lahko naredimo dobro pecivo. Iz

plodov se pridobiva tako imenovani češnjevec. Le-ta dene želodcu zelo dobro, greje ga in v bipu odpravi vse želodčne težave, ki nastanejo zavoljo pitja zelo mrzlih pijač, predvsem poleti.

Češnjavec poživilja pri napadib slabosti.

SOK

Potrebujemo: 1 kg očiščenih češenj brez koščic, 1/2 kg sladkorja, 1/2 litra vode.

Češnje zmeljemo v mešalcu, da dobimo kašo, dodamo vodo in segrevamo, dokler ne začne vreti. Nato precedimo skozi laneno krpo, dodamo sladkor in kuhamo še 1/2 ure, med vretjem pobiramo pene, da sok ostane bister. Sok nalijemo v še tople steklenice ter takoj začepimo. Tako dobljen sok redčimo z vodo.

KOMPOT

Potrebujemo: 3 kg očiščenih češenj, 1/2 kg sladkorja.

S češnjami napolnimo kozarce in jih v več plasteh posujemo s sladkorjem.

Kozarce zapremo in pasteriziramo 30 minut pri temperaturi 80°C.

ČEŠNJEVO VINO

Potrebujemo: 10 kg češenj, 4 litre vode, 3 kg sladkorja.

Češnje pretlačimo in precedimo. S tem dobimo 5 do 6 litrov soka. V vreli vodi raztopimo sladkor, raztopino pusti-

mo, da se ohladi. Ohlajeno dodamo soku. Dobljeno brozgo prelijemo v desetlitrsko steklenico ter jo začepimo s plutovinastim zamaškom v katerega potisnemo plastično cevko, da med vrenjem uhaja ogljikov dioksid. Cevko, ki gleda iz steklenice, napeljemo v steklenico z vodo. Tako plin med vrenjem uhaja, a zrak ne more v steklenico. Sok pustimo 1 mesec v prostoru s temperaturo 25°C, da vre. Ko se vrenje umiri, sok previdno pretočimo s plastično cevko, da ga ločimo od usedline na dnu desetlitrške steklenice. Čez nekaj dni sok prelijemo v litrske steklenice in jih dobro začepimo.

ZAMRZOVANJE ČEŠENJ

Češnje očistimo in jih potresemo s sladkorjem. 1 kg sladkorja, primešamo 1 čajno žličko citronske kisline ali dodamo 4 jedilne žlice limoninega soka. Ti dodatki ohranjajo naravno barvo. Na vsak kg češenj potresemo 10 dag sladkorja ter češnje preko noči spravimo v zamrzovalnik. Naslednji dan zamrznjene češnje zložimo v plastične vrečke.

ČEŠNJEVA PITA

Potrebujemo: 60 dag moke, 40 dag maščobe (surovo maslo in margarina), 20 dag sladkorja, 1 rumenjak, 1/2 del vina, limonina lupina ali vanilijev sladkor, slaba polovica pecilnega praška, 1 kg očiščenih češenj brez pešk, sladkor za sladkanje in 2 žlici marmelade.

Moko pomešamo s pecilnim praškom in presejemo na desko. Na sredini naredimo jamico, vanjo damo sladkor in ga polijemo z vinom, dodamo rumenjak, pregnetemo maščobo in limonino lupino. Vse skupaj zmešamo, nato pa zamesimo gladko testo. Mesimo le toliko, da se živila med sabo spojijo. Češnje posipamo s sladkorjem in jih na hitro podušimo. Mešamo le toliko, da se ne sprimejo. Vlaga mora izhlapeti, češnje pa naj osta-



nejo čimbolj cele. Ko so češnje dušene, jih ohladimo. Testo razdelimo na polovico, razvaljamo na debelino svinčnika in ga na pekaču na pol spečemo. Na pol pečeno testo namažemo z marmelado, obložimo z dušenimi češnjami in pokrijemo z ravno tako razvaljano drugo polovico testa. Pito nato do kraja spečemo. Ko se pita nekoliko ohladi, jo razrežemo na koščke.

ČEŠNJEVA JUHA

Potrebujemo: 15 dag češenj, 1/4 litra vode, 10 g vanilijevega pudinga, 20 g sladkorja, limonin sok.

Češnje očistimo in jim odstranimo koščice. Nato jih skuhamo in pretlačimo, dodamo prekuhan pudingov prašek, sladkor in limonin sok.



MATERINA DUŠICA (Thymus serpyllum L.)

Je do 20 cm visoka trajnica. Stebla so polegla. Mladi poganjki in stebla, ki nosijo socvetja, pa so pokončni. Majhni ovalni in celorobi listi so nasprotno nameščeni. Rožnati dvoustnati cvetovi so združeni v glavičasta socvetja na koncu poganjkov. Cvete od maja do oktobra. Predvsem med cvetenjem ima rastlina prijeten aromatičen vonj in ostro aromatičen okus.

Materina dušica raste po subih in prisojnih mestih, na livadah, pašnikih in kamnitih tleh, ob gozdnih robovih do višine 2000 metrov. Je razširjena po vsej Sloveniji.

Učinkovine: eterično olje s timolom, smole, čreslovine, grenčine.

Uporabnost: je dobro razkužilo za usta, grlo in prebavila, pospešuje prebavo, olajšuje izkašljevanje sluzi pri vnetih dihalih, odganja črevesne zajedalce, povečuje telesno odpornost



in je splošno poživilo. Sveže ali posušene rastline (zel) lahko uporabimo tudi za začimbo in dišavo pri pripravi raznih jedi. Dodajamo jo zelenjavnim jedem, raznim vrstam mesa, ribam, solatam, golažu in jubam. Nabiramo celo zel od maja do oktobra. Sušimo v senci.

ČAJ ZOPER TEŽAVE Z JETRI

Pripravimo prevretek čajne žličke janeža in 3 dcl vode. Prevretek odstavimo s štedilnika ter dodamo čajno žličko materine dušice in kamilic. Pokrijemo, pustimo stati 10 minut in popijemo eno skodelico zjutraj na tešče in eno pred spanjem. Čaja ne sladkamo.



PTIČJA DRESEN (Polygonum aviculare L.)

Je enoletna, drobna in skoraj neopazna, večinoma polegla in močno razrasla rastlina. Njeno steblo je členasto in progasto, 10 do 40 cm dolgo. V kolencih so razviti drobni, eliptično do črtalasto suličasti, nepecljati listi, ki so lahko topi ali zašiljeni in običajno v obliki in velikosti zelo različni. Rastlina cveti vse poletje in celo jeseni. Cvetovi so nameščeni v zalistjih stebelnih listov in so drobni, rožnati, beli ali zelenkasti. Pri nas raste kot plevel, največkrat na subih, trdih in neplodnih tleh, ob poteh, cestah, dvoriščih in igriščih. Pogosto uspeva na izbojenih mestih, kjer napravi mehko, temno zeleno preprogo. Nabiramo mlado rastlino.

Učinkovine: eterično olje, fumarin, flavonoidi, sluzi, smole, čreslovine.



Uporabnost: zavretek iz ptičje dresni ustavlja krvavitve, preprečuje celulitis, blaži žejo sladkornim bolnikom in težave pri bronhitisu.

ČAJ

2 zvrhani jedilni žlici ptičje dresni prelijemo s 1/4 litra mrzle vode in zavremo, potem odcedimo.

Proti nečisti koži ter za spomladansko in jesensko kuro se pije 2 do 3 skodelice na dan več tednov.

Proti driski 3 skodelice na dan.

Proti kašlju in hripavosti dodamo čaju 2 žlički medu.

3 skodelice čaja na dan spijemo še pri naslednjih boleznih: revmi, povečanemu protinu, boleznim mehurja in ledvic, zastavljanju seča, težavam z menstruacijo.

S hladnim čajem izpiramo hemeroida.

ZOPER CELULITIS

V 6 dcl vode damo 2 veliki zvrhani žlici zdrobljene ptičje dresni, to kuhamo

tako dolgo da povre na 3 dcl. Pijemo zjutraj in zvečer po eno skodelico 3 tedne.

VITAMINSKA JUHA

Potrebujemo: 2 žlici olja, 3 dag svežega kvasa, eno majhno čebulo, navadno zvezdico, ptičjo dresen, mlade koprive liste, pleščeve liste, 6 srednje velikih travniških kukmakov, gobanov ali šam-

pinjonov, peteršilj, drobnjak in sol.

Na olju prepražimo na drobno narezano čebulo, nadrobljen kvas in narezane gobe, dodamo na drobno narezano navadno zvezdico, koprive, plešec, ptičjo dresen, zalijemo z vodo, osolimo in pustimo vreti četrt ure. Odstavimo ter dodamo sesekljan peteršilj in drobnjak.

GABEZ (*Symphytum officinale*)

Je od 20 do 80 cm visoka trajna zel s sočnim in razraslim stebлом. Korenine so debele in kratke, vretenaste, močno razraščene, zunaj temno rjave, skoraj črne, znotraj svetlo rumene do bele. Listi so pecljasti, jezičasti. Stebeljni listi se stezajo daleč po stebelu navzdol in so srhodlaki. Cvetovi so zvonasti, umazano beli, rožnati ali vijoličasti. Korenine so skoraj brez vonja, če jih poskusimo imajo okus po začimbah in kafri. Cvete od maja do septembra. Raste po vsej Evropi. Razširjena je v glavnem po ravnini.

Dobro uspeva na vlažnih prostorih ob jarkih, poteh in ob potokih do 1000 metrov višine. Nabiramo liste in korenino.

Učinkovine: *alantoin, bolin, sluz, čreslovine, smola, sladkor, karotin, askorbinska kislina.*

Uporabnost: *sveže zelo mlade li-*



ste uporabljamo za juhe, solate in zelenjavne priloge.

Korenine in listi pomagajo pri alergijah, artritisu, pri črevesnem vnetju, driski, pri lomljivih nohtih, revmatizmu, ozeblinah, varicah in izpadanju las, pri zlomih, zvinih in pri netgnjenih mišicah.

PREVRETEK ZA OBKLADKE

10 dag gabezove korenine kuhamo 15 minut in nato precedimo. Iz tekočine pripravljamo tople obkladke.

ČAJ

5 čajnih žličk gabezove korenine prelijemo s pol litra vrele vode, pustimo

stati 20 minut in nato odcedimo. Pijemo 3 skodelice čaja na dan.

OCVRTI GABEZ

Po dva in dva lista zložimo skupaj tako, da je spodnja stran obrnjena navzven. Pomočimo jih v testo za palačinke in ocvremo. Cvrtnje posipamo s sladkorjem v prahu.

NAVADNI GLADEŽ (Ononis spinosa L.)

Je do 80 cm visok polgrmič, ki ima v zemlji dolgo, močno razvito korenino. Iz korenine poganjajo rdečkasta, bolj ali manj dlakava in navadno le pri tleh olesenela stebila s trni, ki nastanejo iz stranskih poganjkov. Na stebilih se razvije mnogo trojnatih listov z drobno vidnimi prilisti. Listni rob je drobno nazobčan. Mladi trni so mehki, rožnati, redkeje beli in rastejo posamič ali po dva skupaj iz zalistij. Cvete od maja do septembra. Raste po subih prisojnih pobočjih, ob gozdnih robovih, ob poteh, po travnikih in pašnikih do višine 2000 metrov.

Učinkovine: eterično olje, flavonoidi, ononi, saponini, glikozidi, smole, čreslovine, vitamin C, provitamin A, mineralne snovi.



Uporabnost: spomladi nabiramo mlade poganjke za čaj, solate in prikupe, skozi celo leto pa močne več let stare korenine s podzemnimi deli stebila vred. Izloča vodo.

ČAJ

5 zvrhanih čajnih žličk korenin prelijemo s 1/2 litra vrele vode in pustimo

približno pol ure na toplem. Vsak dan lahko popijemo po 2 skodelici čaja. Čaj

pomaga za odvajanje vode in odpravljaju ledvičnega peska in drobnih kamenčkov.

SOLATA

Potrebujemo: tri skodelice mladih

očiščenih poganjkov gladeža, strok česna, sol, olje in kis.

Iz te mešanice pripravimo okusno solato, ki vsebuje mnogo magnezija, kalija in kalija.

GLOG (*Crataegus laevigata* in *Crataegus monogyna*)

Pod ljudskim imenom se skrivata dve vrsti tega rodu, navadni in enovrati glog. Obe vrsti imata podobne lastnosti in obe nabiramo. Najvidnejša razlika med njima je oblikovanost listov. Vrste gloga, ki jih uporabljamo v zdravilne namene, so srednje veliki grmi ali drevesa. Beli cvetovi so zbrani v pokončne češulje. Listi so na gornji strani temno zeleni, na spodnji svetlo zeleni do temno modri. Cvete od maja do junija. Nabiramo cvetje, ko najbolj cveti, tudi liste nabiramo od julija do septembra, zrele sadeže nabiramo od septembra do novembra. Raste v redkem grmovju, v živih mejah, na sončnih pobočjih. Uporabljamo cvetove, liste in sadeže.

Učinkovine: flavonoidi, holin, acetilholin, triterpenkarbonska kislina, vitamin C, provitamin A, čreslovine, vinska in citronska kislina.

Uporabnost: širi venčne žile, tako izboljšuje pretok krvi v srčno steno ter preprečuje srčni krč. Krvnega pritiska neposredno ne znižuje, labko pa ga



uporabimo skupaj z belo omele. Glog torej koristi starostnemu srcu ali pri poapnjenju srčnih venčnih žil, varuje srce bolnikov z visokim krvnim pritiskom in po infarktu, ker ga vzdržuje v dobrem stanju. Pomaga tudi pri preboleli pljučnici, gripi, davici, škrlatiniki, pri motnjah srčnega utripa.

GLOGOV ČAJ

5 čajnih žličk glogovega cvetja prelijemo s pol litra vrele vode in pustimo stati 20 minut. Pijemo dva do trikrat na dan po eno skodelico.

ČAJ ZA URAVNAVANJE KRVNEGA PRITISKA

Zmešamo tri dele glogovih listov, dva dela rmanovih cvetov in en del bele omele. Za tri skodelice potrebujemo 3 čajne žličke mešanice, katero prelijemo z vrelo vodo. Pijemo tri tedne trikrat na dan po eno skodelico pod zdravnikovim nadzorstvom.

MARMELADA

Potrebujemo enake dele šipkovih,

glogovih, češminovih in jerebikinih plodov. Vse nabereмо po prvi slani. Plodove dušimo z malo vode in neprestano mešamo, da se nam zmes ne prime na posodo. Ko se zmes nekoliko ohladi, jo pretlačimo skozi sito. Dobljeni čežani dodamo enako količino sladkorja ali medu, dodamo lupino neškropljene limone ter kuhamo še dodatnih 20 minut. Ob koncu dodamo še sok ene limone.

GLOGOV LIKER

Prgišče zrelih zmečkanih glogovih jagod prelijemo z litrom žganja, dodamo nekaj listov poprove mete in zamašimo. Pustimo 8 dni na soncu. Nato odcedimo in dodamo 40 dag sladkorja.



BRŠLJANASTA GRENKULJICA

(*Glechoma hederacea* L.)

Je trajnica, štirirobo steblo je poglo in se plazi po tleh ter se na kolencih zakoreninja z nadomestnimi koreninicami. Na steblo so pecljati, nasprotno nameščeni, srčasti listi z narezanim robom. Cvetna stebela so pokončna in tudi olistana. Cvete od marca do junija. Rastlina ima prijeten aromatičen vonj in izrazit okus. Zelo dobro uspeva na vlažnih tleh. Najdemo jo predvsem kot plevel, po vrtovih, živih mejah, ob poteh, travnikih, pašnikih do višine 1500 metrov.

Učinkovine: eterično olje, grenčine, čreslovine, vitamin A in C, mineralne snovi (zlasti kalij) ter različne organske kisline.

Uporabnost: zel rastline dodajamo k različnim solatam, uporabljamo svež sok in subo zelišče. Rastlina po-



življa, pospešuje presnovo in celjenje ran, pomaga pri prebladnih obolenjih in celo pri astmi.

ČAJ

Eno do dve čajni žlički posušene zeli prelijemo s 1/4 l vrele vode, po 5 minutah čaj odcedimo. Po potrebi spijemo po eno skodelico na dan.

POPAREK ZOPER PREHLAD

Zmešamo enake količine grenkuljice, dišeče perle in lapuha. Za skodelico čaja potrebujemo 1 čajno žličko mešani-

ce. Poparek pijemo 3 krat na dan po eno skodelico.

ZA RANE

Na odrgnine in rane damo sesekljano svežo grenkuljico.

GRENKULJIČINO MLEKO

V 1/2 litrskem lončku pripravimo kandiran sladkor, ga prelijemo z mlekom, nato dodamo 2 čajni žlički suhe

grenkuljice. Po 3 minutah mleko odcedimo. Zoper prehlad naj otroci spijejo zjutraj in zvečer po eno skodelico.

SOLATA

V solato zmešamo enake količine naslednjih rastlin: mlade liste rmana, grenkuljice, vodne kreše, navadne marjetice, regrata, breze, kozje brade in jagodnjaka, dodamo česen, posolimo, okisamo in dodamo olje (najboljše je olivno olje).

GRENKULJICA Z RIŽEM

Pekač namažemo z maslom, naložimo v plasteh v slani vodi kuhan riž in mlade poganjke grenkuljice. Zgornja plast naj bo riž, ki ga potresemo z nari-banim sirom in polijemo z mešanico ki-

sle smetane in raztopljenega masla. Pečemo 30 minut pri temperaturi 180°C.

ZELIŠČNA JUHA

Potrebujemo: prgišče svežih poganjkov grenkuljice, pest kopriv, 2 korenini bodeče neže, deset mladih listov njivskega osata, manjšo čebulo, 2 žlici masla, 2 žlici kisle smetane, žlico kvasa, sol, 2 stroka česna.

Oprana zelišča skuhamo v slani vodi. Bodečo nežo narežemo na kocke in prav tako skuhamo v slani vodi. Kuhana zelišča dobro sesekljam. Na maslu prepražimo sesekljano čebulo in kvas, dodamo sesekljana zelišča, na kocke narezano bodečo nežo, strt česen in zalijemo z vodo, v kateri se je kuhala zelenjava.

HMEĽ *(Humulus lupulus L.)*

Je zelnata trajnica. Iz močno razvite in odebeljene podzemne korenine se vsako pomlad razvije več dolgih stebel, ki se ovijejo in vzpenjajo po drevesih, grmih ali palicah. Steblo je poraslo s številnimi bodičastimi dlačicami, s katerimi se pri plezanju oprijema. Dolgopecljati listi so nasprotno nameščeni. Rastline so dvodomne, tako da se na eni razvijejo samo moški cvetovi, na drugi pa samo ženski cvetovi. Drobni navidezno neopazni zelenkasto beli moški cvetovi se združujejo v



viseča socvetja. Ženski cvetovi so nebarviti. Na predlistih in krovnih listih posameznih cvetov je mnogo lupinastih žlez. Iz tega socvetja se razvije tvorba, ki ji pravimo hmeljev storžek. Cvele od junija do septembra. Storžki imajo izrazit vonj in grenak okus. Hmelj je zelo pogostna rastlina. Raste po vlažnih gozdovih, ob rečnih bregovih, po grmiščih in živih mejah do višine 1500 metrov. Uporabljamo ženska socvetja in storžke.

ČAJ

1/2 velike žlice posušenih storžkov prelijemo s 1/4 litra vrele vode in po 10 minutah odcedimo.

Za pomiritev pijemo 2 krat na dan po 1 skodelico tega čaja.

Proti nespečnosti pa spijemo 1 sko-

Učinkovine: grenčine, flavonoidi, smole, eterično olje, čreslovine in holin.

Uporabnost: v aprilu in maju nabiramo mlade stebelne poganjke, pripravimo jih kot beluše, čistijo kri. Čaj iz storžkov uporabimo za zbujanje apetita, ledvične bolezni, bolezni mehurja, je učinkovito sredstvo proti nespečnosti, pomirja, spodbuja in urejuje menstruacijo.

delico pred spanjem.

ZOPER UVELO KOŽO

Žlico posušenih storžkov prelijemo z 1 litrom vrele vode, pokrijemo in pustimo stati do ohladitve. Z prelivkom si zjutraj in zvečer umijemo obraz.

HRAST (*Quercus robur*) in

DOB (*Quercus pedunculata* Ehrh.)

Obe vrsti brasta sta listopadni, s široko krošnjo in značilnimi grčavimi vejami. Lubje je na mladih vejah gladko, na starejših in na deblu pa je zelo debelo in globoko. Listi so goli, dolgi so do 15 cm. Cvetovi so enospolni, moški so v mačičastih socvetjih, ženski pa so posamični ali pa do pet cvetov skupaj. Iz ženskih cvetov se razvijejo plodovi,



ki se imenujejo želod. Cveti od aprila do maja. Hrast uspeva v mešanib gozdovih in po gozdnih obronkih, na vlažnejših, ilovnatih in peščenih tleh.

Učinkovine: čreslovine v lubju, škrob, beljakovine, maščobe, smole in čreslovine v želodu.

Uporabnost: pri brastu uporabljamo lubje, ki ga spomladi olupimo z mladih drevesnih vej, ki so debele največ šest centimetrov.

Hrastov želod je človek uporabljal za prebrano že v davnini. Dokazano je, da so se z njim prebranjevali že v mlajši kameni dobi. Želod uporabljajo za pripravo moke in iz nje kruha. Že-



lod se najprej speče v ilovnati peči, nato se zmelje in iz dobljene moke zamesi krušno testo. V Nemčiji uporabljajo pražene želode kot nadomestek za kavo.

ČAJ IZ HRASTOVEGA LUBJA

2 zvrhano polni čajni žlički narezane ga lubja damo v 1/4 litra hladne vode, zavremo in kuhamo 5 minut. Čaj odcedimo, na dan popijemo dve skodelici močnega čaja.

Ta čaj lahko tudi grgramo, kadar imamo težave z vnetim glom.

Čaj pomaga tudi pri trdovratnih dri-skah.

ČAJNA MEŠANICA ZA VNETE OČI

- 40 g hrastove skorje
- 40 g plodov komarčka
- 20 g kurje češnjice

2 zvrhano polni čajni žlički te mešanice damo v 1/4 litra vode in počasi se-

grejemo, da zavre, kuhamo 5 minut. Z ohlajenim čajem izpiramo vneta očesa.

KRUH IZ ŽELODA

Želod prepečemo in ga zmeljemo v moko. Posodo z moko postavimo na toplo, naredimo v sredini jamico in vanjo vlijemo v topli vodi razmočen in z malo sladkorja vzhajan kvas. Nato prilijemo potrebno količino mlačne slane vode in dobro ugnemo, da testo postane gladko, ga pokrijemo in pustimo vzhajati. Nato ga ponovno pregnetemo, oblikujemo v hlebčke ali štruce in ga pustimo, da ponovno vzhaja. Pečemo ga 1 do 2 uri. Pred peko površino nekoliko narežemo.

HREN (*Armoracia lapathifolia* Usteri)

Je močna do 1,5 metra visoka trajnica z debelo, lesnato in korenasto odebeljeno korenino. Steblo je pokončno, brazdasto in v zgornjem delu razraslo. Prillični listi so zelo veliki, podolgovati in dolgopecljati, goli in bleščeče zeleni. Listi na spodnjem delu stebela imajo krajše peclje. Na zgornjem delu stebela se razvijejo podolgovato puščičasti listi, ki so z zoženim dnom prirasli k stebelu, vsi listi so napiljeni. Cveti od maja do junija, cvetovi so združeni v grozdasta socvetja. Prvotna domovina je jugovzhodna Evropa. Koren je izredno ostrega in pekočega okusa. Dolge brenove korenine izkopavamo od septembra do februarja. Uporabljamo jih sveže. Da ostanejo dlje sveže, jih branimo v zasipnici, v temni kleti, kjer ne zmrzuje. V temi morajo biti zato, da ne začno poganjati.



Učinkovine: gorčično olje, glikozidi, kalijeva sol, nekaj vitamina C.

Uporabnost: pomaga pri kašlju, kot obkladek pomaga pri revmatičnih obolenjih, zdravi zobobol, glavobol in astmo.

Hren se uporablja kot začimba.

KORENJE, ZELENA IN HREN

Ostrgano korenje, olupljeno zeleno in ostrgan hren naribamo, zgotovimo s kislo smetano, limoninim sokom ali domačim jabolčnim kisom, ščepec sladkorja in malo soli.

HREN IN JABOLKA

Ostrgan hren in naribana jabolka zmešamo ter dodamo domači jabolčni kis ter ščepec soli.

PROTI GLAVOBOLU

Ostrgan hren damo zavitega v gazo na tilnik. Na tilniku je lahko 10-15 minut.

PROTI ASTMI

Ostrgan hren zmešamo z medom. Mešanico zaužijemo po eno žličko 3 krat na dan.

JABLANA (Malus pumila Mill.)

Jablana je splošno znano sadno drevo, tako da ga ni potrebno posebej opisovati. Že v starem veku so spoznali veliko vrednost jabolok. Domovina jablane je Azija. S svojimi številnimi žlahtnimi sortami se je pri nas povsod udomačila. Kot samosevka se je jablana v številnih oblikah z manj kvalitetnimi in večinoma drobnimi plodovi razširila iz kulture v naravo, kjer ji najbolj ugajajo svetli gozdovi po nižinab, gričevju in nižjih gorah.

Po času zorenja razlikujemo zgodnja, jesenska in zimska jabolka.

Za zdravje uporabljamo samo neškropljena jabolka.

Učinkovine: v plodovih so vitamini A, B in C, trsni sladkor, jabolčna, citronska, jantarna, mlečna in oksalna kislina, nekaj kremenca, vosek, pektin, mineralne snovi in čreslovine.



Uporabnost: jabolko je vsestransko zdravo sadje, ne samo presno, temveč tudi pečeno, kuhano in vloženo. Pospešuje prebavo, svež sok čisti kri. Izdatno uživanje presnih jabolok je priporočljivo pri vseh protinskib in revmatičnih boleznih. Pomirja živce.

Posebno opozorilo: JABOLK NI KO NE SMEMO UŽIVATI MRZLIH!

ČISTILNA KURA

Zjutraj na tešče popijemo kozarec jabolčnega soka, v katerem smo zmešali sok 1/2 limone. Mlačen sok pijemo po požirkih. Pred kosilom pojemo 2 presni jabolki in popijemo čaj iz jabolčnih lupin, kateremu smo dodali 2 žlički kostanjevega medu. Popoldne pojemo še 2

presni jabolki ter popijemo še 1 kozarec jabolčnega soka. Pred spanjem pojemo še jabolčno kašo z dodatkom medu.

JABOLČNI KIS

Potrebujemo: 10 kg očiščenih na kocke ali krhlje nerezanih jabolok, 20 litrov vode, 5 limon in 1 kg sladkorja.

Narezana jabolka damo v kad ter

dodamo vodo, sladkor in na rezine narezane limone. Pokrijemo s platneno krpo ter pustimo stati 4 tedne na temperaturi 25°C. Po 4 tednih jabolka iztisnemo in precedimo. Kis nalijemo v steklenice in pustimo stati 14 dni, da se usede.

ČAJ ZA DUŠEVNO UTRUJENE LJUDI

Potrebujemo: 1 jabolko narezano na kocke, 1/2 litra vrele vode, 3 žličke kostanjevega medu.

Jabolčne koščke prelijemo z vrelo vodo in pustimo stati 1 uro, nato primešamo med. Koščke pojemo, čaj pa po požirkih popijemo.

JABOLČNI SOK I

Potrebujemo: 5 kg jabolk, 25 dag sladkorja, 1 žlico limoninega soka.

Očiščena jabolka zrežemo v koš so-kovnika, potresemo s sladkorjem in dodamo limonin sok, sočimo 1 uro. Vroč sok pretočimo v segrete steklenice in dobro zapremo z toplimi zamaški.

JABOLČNI SOK II

Sveže prešan sok natočimo v steklenice in te segrevamo pri 80°C 20 minut. Steklenice takoj zamašimo z gumijastimi kopicami ali toplimi plutovinastimi zamaški.

JABOLČNI KRHLJI

Jabolka operemo in posušimo. Zrežemo na krhlje z olupki vred ter jih oči-

stimo pečk. Porjavenje krhljev preprečimo, če jih potopimo v vodo, ki smo ji dodali žličko vitamina C. Krhlje zložimo na krpo, da se osušijo, nato jih zložimo v pečico, kjer jih sušimo pri 60°C. Vrata pečice morajo biti priprta, da uhaja vlaga. V pečici pustimo krhlje do 6 ur. Krhlje lahko sušimo tudi na lončenih pečeh ali v krušni pečici.

NASTRGANA JABOLKA

Potrebujemo: 20 dag jabolk, 20 g sladkorja, limonin sok.

Očiščena, neolupljena jabolka nastrgamo v skledico z limoninim sokom, jih sproti mešamo, da ne potemne in jih osladimo.

OCVRTA JABOLKA

Testo: 2 dcl mleka, 1 rumenjaka, 5 g sladkorja, 10 - 12 dag moke, 5 g olja, sneg iz 1 beljaka; 60 g maščobe za cvrtje, 10 g sladkorja v prahu, 3/4 kg jabolk.

Iz mleka, rumenjaka, sladkorja, moke, olja in snega napravimo omletno testo. Jabolka olupimo, zrežemo na koleščke, odstranimo peščiča, jih pomočimo v pripravljeno testo in ocvremo na vroči maščobi. Še vroče potresemo s sladkorjem v prahu.

JABOLČNA PENA

Potrebujemo: 4 jabolka, malo vode, 40 g sladkorja, sok 1/2 limone, 1/8 smetane.

Jabolka skuhamo s sladkorjem, jih pretlačimo in dodamo limonin sok. Smetano stepemo in rahlo primešamo jabolkam.

JABOLČNA OMLETA

Potrebujemo: 1/8 l mleka, 1 rumenjaka, 10 g sladkorja, 30 g moke, sneg iz 1 beljaka;

2-3 jabolka; 2 g maščobe za posodo; 10 g sladkorja v prahu.

Iz mleka, rumenjaka, sladkorja in moke napravimo omletno testo in mu narahlo primešamo sneg.

Jabolka olupimo in zrežemo na male kocke. Testo vlijemo prst na debelo v pomaščen pekač za omlete in ga potresemo z jabolki. Ko je na eni strani pečeno, ga obrnemo in opečemo še na drugi strani. Pečeno omleto preganemo (nadev naj bo znotraj), potresemo s sladkorjem in takoj serviramo.

JABOLČNI HREN I

Potrebujemo: kis, 10 g olja, 10 dag jabolk, 3 g sladkorja, 30 g hrena.

Kis dobro zmešamo z oljem in nstrgamo vanj jabolko (da ne postane rjavo). Okus izboljšamo s sladkorjem. Tik pred uporabo nstrgamo v omako še hren.

JABOLČNI HREN II

10 dag jabolk, kis, 5 g sladkorja, 20 g sladke smetane, 20 g hrena.

Jabolka spečemo, pretlačimo, okisamo, osladimo, prilijemo smetano in nazadnje primešamo nstrgran hren.

JABOLČNA JUHA

Potrebujemo: 15 dag kislh jabolk, 1/4 l vode, 20 g sladkorja, limonino lupino in sok,

10 g vanilijevega pudinga.

Jabolka olupimo, očistimo in zrežemo na krhlike. Nato jih skuhamo v vreli vodi, pretlačimo, osladkamo in začinimo s seseklano limonino lupino in sokom ter prilijemo še dobro prekuhan vaniljin puding.

JABOLČNI KOMPOT

Potrebujemo: 4 kg očiščenih jabolk, narezanih na kocke ali krhlike, 1 limono, 1 1/2 litra vode, 30 dag sladkorja.

Očiščena in narezana jabolka takoj damo v vodo, v katero smo prilili limonin sok, da ostanejo bela. Vodo in sladkor zavremo. Jabolčne krhlike ali kocke odcedimo. Naložimo jih v kozarce in zalijemo z vročo sladkorno vodo. Kozarce takoj zapremo in jih pri 80°C pasteriziramo v pečici 20 minut.

JABOLČNA ČEŽANA

Potrebujemo: 4 kg jabolk, 1 limono, 1/2 litra vode, 30 dag sladkorja.

Zrela jabolka umijemo in osušimo. Narežemo jih na koščke. Izrežemo muhe, potem jih z limoninim sokom in

vodo dušimo na zmernem ognju približno 25 minut. Ko so popolnoma mehka jih pretlačimo skozi sito. Čežani dodamo sladkor in jo še vročo damo v kozarce. Paziti moramo, da se v kozarcih ne naredijo zračni mehurčki. Kozarce takoj zapremo in jih 20 minut pasteriziramo pri temperaturi 80°C.

DIVJA MARMELADA

Potrebujemo: enake dele lesnike, šipkovih, glogovih in češminovih plodov. Lesnike nabereмо pred prvo slano. Ostale plodove pobereмо po prvi slani. Plodove dušimo z nekaj žlicami vode četrte ure in zmes neprestano mešamo, da se nam ne prismođi. Ko se nekoliko ohladi, jo pretlačimo skozi sito. Dobljeni čežani dodamo enako količino cvetličnega

među, naribano lupino in sok 1 limone. Vročo damo v kozarce, dobro zapremo in pasteriziramo v pečici pri temperaturi 80°C vsaj 20 minut.

MARMELADA

Potrebujemo: 1 kg očiščenih jabolk, 1 kg jerebikinih plodov, 1,5 kg sladkorja z zgoščevalcem, sok ene limone.

Jerebikine plodove pobereмо po prvi slani. Plodove dobro očistimo in skupaj z zreliimi jabolki kuhamo približno 30 minut. Ko je zmes mehka jo pretlačimo skozi sito, dodamo sladkor in sok 1 limone ter kuhamo še 20 minut. Vročo maso damo v kozarce in jih dobro zapremo. Kozarce damo v pečico, kjer jih pri 80 °C pasteriziramo 20 minut.

NAVADNI JAGODNJAK (*Fragaria vesca*)

je do 15 cm visoka trajnica. Ima črno rjavo korenino, iz katere rastejo dlakava stebela, ki nosijo cvetove in trokrpo svetlo do temno zelene liste. Iz korenine poženejo tudi živice, ki se zakoreninijo in razvijejo v mlade liste. Cvetovi so beli. Cvete maja in junija, od junija naprej pa zori. Raste po vsej Sloveniji do višine 2000 metrov.

Korenine in liste nabiramo marca in aprila, jagode, ko dozoriyo, pa meseca junija, julija, avgusta in tudi še septembra.



Učinkovine: C vitamin, estri, rudninske soli, ogljikovi hidrati, beljakovinske snovi. Listi in korenine pa vsebujejo čreslovine.

Uporabnost: Iz listov pripravimo prevretek, ki čisti kri, grgranje pomaga pri vnetem grlu in anginab. Sveže ja-

gode niso dobre samo za prebrano, zaradi česar jih radi jemo, ampak tudi služijo za osvežitev, pomirijo in čistijo kri. Iz jagod lahko pripravimo zelo okusen sladoleđ, marmelado, sok, pečemo biskvit in uporabimo jagode kot dodatek.

OSVEŽILNI ČAJ

Pripravimo mešanico enakih delov listov navadnega jagodnjaka, robide in smrekovih vršičkov. Za skodelico čaja vzamemo čajno žličko mešanice, prelijemo z vrelo vodo in pustimo stati 10 minut. Čaj lahko zmerno sladkamo.

JOGURTOV SLADOLED

V mešalcu zmešamo kozarček jogurta, enako količino jagod jagodnjaka, 3 žlice sladkorja in zavitek vanilijevega

sladkorja. Zmes damo v primerne posodice, te pa v zmrzovalnik.

JAGODNA BOVLA

Potrebujemo: 50 dag gozdnih jagod, 15 dag sladkorja, 2 litra belega vina, 1 liter penečega vina.

Jagode posipamo s sladkorjem in pustimo 1 uro v hladilniku. Nato jih prelijemo z belim vinom in ponovno postavimo za 1 uro v hladilnik. Preden postrežemo, prilijemo še ledeno peneče vino.

JANEŽ (Anisum vulgare Gaertn)

Je enoletno zelišče, ki zraste do 70 cm visoko. V zemlji ima vretenasto korenino, steblo je okroglo, v zgornjem delu razraslo. Spodnji stebelni listi so pecljati in imajo nazobčan rob. V sredini stebela so listi pernati. Beli cvetovi so združeni v sestavljena kobilasta socvetja, ki imajo en list ogrinjala ali pa brez, posamezni kobiluji pa imajo večinoma po več listov ogrinjala. Cvete od junija do septembra. Plodovi so porasli s kratkimi dlačicami. Rastlina



ima značilen vonj, plodovi imajo sladek okus. Uspeva v Evropi in Ameriki le po vrtovih. V južni Evropi raste tudi podivjano. Pri janežu nabiramo zrele plodove. Dozorele rastline porežemo, jih posušimo in omlatimo. Plodovi so kroglasti do jajčasti.

Učinkovine: eterično olje, smole,

beljakovine in sladkorji.

Uporabnost: pospešuje vse telesne funkcije, zlasti krvni obtok, delovanje prebave in živčevja, miri kašelj in astmatične napade, pospešuje nastajanje mleka pri doječih materah, proti napenjanju in proti kolcanju.

ČAJ

Zvrhano čajno žličko janeževih plodov, ki smo jih prej zdrobili, prelijemo s 1/4 litra vrele vode. Čaj čez 10 minut precedimo.

Če čaj sladkamo z medom, ga uporabljamo zoper kašelj in astmo.

Če ga ne sladkamo, ga uporabljamo za boljšo prebavo, čiščenje krvi, pomirja-

nje in proti napenjanju, pijemo ga 2 do 3 krat na dan.

KOLCANJE

Zoper kolcanje žvečimo janeževe plodove.

JANŽEVEC

1 liter dobrega žganja zmešamo s pol litra destilirane vode, dodamo 20 dag sladkorja in 5 žlic zdrobljenega janeža. Zmes pustimo v temnem prostoru stati 1 mesec. Pomaga pri prebavnih motnjah in napenjanju.

JANEŽEVI KEKSI

Potrebujemo: 1/2 kg ostre pšenične moke, 15 dag surovega masla, 3 jajca, 5 žlic medu, 3 žlice strtih janeževih plodov, sol, pecilni prašek in 3 žlice ruma.

Surovo maslo in jajca dobro umešamo, dodamo rum, med, janež, sol, moko in pecilni prašek. Testo razvaljamo, izrežemo kekse in jih pečemo pri 160°C 20 minut (da zarumene).



BREZSTEBELJNI JEGLIČ - TROBENTICA

(*Primula acaulis*)

Je zelena trajnica, visoka 8 do 15 cm. Listi so prtilični, zelo kratko-peceljasti, narobe jajčasto podolgovati, topo nazobčani, rumenkasto zeleni in spodaj dlakavi. Rumeni cvetovi na kratkih pecljih poganjajo naravnost iz korenike. Cveti od marca do maja. Raste na travnikih, v svetlih gozdovih, med grmovjem, na vrtovih in po gozdnih obronkih od nižin do približno 1200 metrov nadmorske višine po vsej Sloveniji.

Učinkovine: saponini, flavonoidi, eterično olje, vitamina A in C (v listih) in mineralne soli.

Uporabnost: liste jemo sveže v solati ali kubane v jubah, prikubah, pirejih in zelenjavnih nadevih. Vsebuje zelo veliko vitamina C. Za čaj uporabljamo korenino, ki jo nabiramo v me-



secu septembru. Trobentica blaži krče in učinkuje pomirjevalno, olajšuje izločanje sluzi pri prehladnih obolenjih dihal, znižuje zvišano telesno temperaturo.

ČAJ ZA IZKAŠLJEVANJE

3 čajne žličke narezane korenine damo v 3 dcl mrzle vode in pustimo stati čez noč. Zjutraj tekočino odlijemo, nalijemo na korenino 3 dcl tople vode in kuhamo približno 10 minut. Kuhan čaj pustimo stati 5 minut, nato dolijemo vodo, v kateri je stala korenina čez noč. Pijemo skodelico napitka na tešče.

TROBENTIČEN SIRUP

V velik steklen kozarec natresemo plast cvetov trobentice in plast sladkorja. Poln kozarec pokrijemo z bombažno krpo in postavimo na sončno mesto. To zmes pustimo stati tako dolgo, da se sladkor utekočini (najmanj en mesec). Nato sirup odcedimo, nalijemo v steklenice s široko odprtino ali pa lahko uporabimo

manjše kozarčke in hranimo v hladnem in temnem prostoru. Sirup pomirja in pomaga pri prehladnih obolenjih.

LIKER IZ JEGLIČA

Polno prgišče cvetov zdravilnega jegliča polijemo z 1/3 litra čistega alkohola

in 2/3 litra vode in dodamo nekaj listov poprove mete. Pustimo 8 dni na soncu, nato iztisnemo, odcedimo in litru dobljenega soka dodamo 1/2 kg sladkorja. Filtriramo. Liker naj pijejo ljudje z revmo.

JEREBIKA (*Sorbus aucuparia*)

je grm ali do 20 metrov visoko drevo. Listi so neparno pernat, sestavljeni iz 11 do 19 suličastih lističev, ki so po spodnji strani porasli z dlačicami. Njihov rob je ostro napiljen ali nazobčan. Na končnih delih vej so številni beli cvetovi, združeni v češuljasta socvetja. Iz njih se proti koncu poletja razvijejo približno centimeter debeli škrlatno rdeči plodovi trpkega in kislega okusa. Cvete od maja do julija. Jerebika je razširjena po vsej Evropi. Največkrat jo najdemo po gozdovih in gozdnih robovih. V zadnjem času jo pogosto sadijo kot okrasno drevo. Nabiramo plodove, najbolje po prvi slani, v mesecu novembru in decembru.

Učinkovine:

eterično olje, organske kisline, vi-



tamin C in provitamin A, čreslovine.

Uporabnost:

plodovi so za izdelavo sokov in marmelad, pomagajo pri spodbujanju teka in pri želodčnih težavah.

MARMELADA

1 kg jerebikinih plodov do mehkega skuhamo v malo vode, stisnemo skozi sito in dodamo 1 kg sladkorja. Tej zmesi prilijemo 1 dcl rdečega vina in iz nje skuhamo gosto marmelado.

ČAJ IZ JEREBIKINIH PLODOV

Polno žlico suhih in zdrobljenih plodov prelijemo s 1/4 litra vrele vode in pustimo stati 15 minut. Po potrebi spijemo skodelico precejjenega čaja, lahko ga tudi osladkamo. Proti driskam pa ne-

sladkanega 2 krat dnevno po eno skodelico.

JEREBIKIN SIRUP

Potrebujemo: 5 litrov surovega soka, 1 kg sladkorja, 1 kg gozdnega medu.

To mešanico kuhamo pri temperaturi 150° C, dokler ne začne vreti, in nato še 20 minut. Sirup shranimo v dobro zaprte steklenice in v temen prostor. Sirup uporabljamo za prehladna obolenja.

KAMILICA (*Chamomilla recutita*)

je enoletno zelišče, ki ima v zemlji kratko korenino, nad zemljo pa razvije od 20 do 50 cm visoko razraslo steblo. Na njem so dvojno ali trojno pernatilisti. Listni segmenti so ozki, največkrat skoraj nitasti. Na končnih delih stranskih stebelnih poganjkov je po eno koškasto socvetje. Osrednji rumeni cvetovi so na stožčasto dvignjeni osi socvetja, ki je pri pravi kamilici volta. Cvete od maja do septembra. Ima prijeten vonj. Danes raste skoraj povsod v Evropi in Ameriki v zmerno toplem pasu do višine 1500 metrov. Najdemo jo ob poteh, njivah in po vrtovih.

Učinkovine: eterično olje z azulenom, flavonoidi, terpeni, glikozidi, grenčine, kumarinske spojine.

Uporabnost: kamilične pripravke uporabljamo notranje in zunanje.



Blažijo bolečine v želodcu. Zavirajo učinkovanje bakterijskih strupov in so najbolj znano domače razkužilo. Uravnavajo menstruacijo, blažijo krče gladkega mišičja, poživljajo in pospešujejo prebavo.

KAMILIČNA TINKTURA

v 3 dcl domačega žganja namočimo 3 žlice kamiličnih cvetov, 10 olušenih semen pomaranče in košček cimetove skorje. Na toplem pustimo stati 10 dni,

nato odcedimo in primešamo 1/2 litra destilirane vode, v kateri smo skuhal 30 dag sladkorja. Pri prebavnih motnjah vzamemo žlico tinkture.

ČAJ

od 1 do 2 zvrhani čajni žlički posušenih kamiličnih cvetov prelijemo s 1/4

litra vrele vode in po 10 minutah precdimo. Čaj moramo spiti nesladkan in topel.

ALPSKA KISLICA (*Rumex alpinus* L.)

Je trajnica z močnim, pokončnim in brazdastim stblom, ki zraste do 1,5 m visoko. Na vrhu stebel se razvijajo v latasta socvetja združeni zelenkasti cvetovi. Rastlino spoznamo po velikih, neredko do 50 cm dolgih, dolgopecljatih pritrilčnih listih, ki so zaobljeno srčasti, po robovih rahlo rebrasti in skoraj enako dolgi kot široki. Ta vrsta pri nas samoniklo uspeva samo po planinskih krajih, ki so nad 1000 metrov nadmorske višine. Največkrat uspeva na gnojenih, z dušikom bogatih tleh, zato jo običajno najdemo v bližini pašnikov, tamarjev, planinskih koč, naselij in potokov, kjer pogosto pokriva velike površine. Nabiramo liste in korenino.

Učinkovine: korenika vsebuje razne derivate antrakinona in grenčine, listi vsebujejo vitamin C in provitamin A.



Uporabnost: mlade liste nabiramo za solato, kubane labko uporabimo kot špinacho ali pa jih pečemo na maslu. Ponekod jih polagajo na vneta mesta na telesu, ker imajo bladjilne in blažilne učinke. Na planinah pa v starejše liste zavijejo maslo, da se ne bi pokvarilo. Mlade liste lahko na podoben način kot zelje tudi kisamo.

JUHA IZ LISTOV

Potrebujemo: 3 velike žlice olja, majhno čebulo, tri srednje debele krom-

pirje, 15 grobo sesekljanih prevretilih listov kislice, sol, poper.

Seseklano čebulo in na kocke narezan krompir prepražimo na olju, dolijemo vodo in dušimo do mehkega. Dodamo

mo sesekljane liste kislice ter zalijemo z vodo. Solimo in popramo po okusu. Ko prevre, odstavimo.

VELIKA KOPRIVA *(Urtica dioica)*

je povprečno 1 m visoka dvodomna trajnica s plazečo koreniko, iz katere požene robato nerazvejano steblo. Podolgovati jajčasto koničasti listi so nasprotno nameščeni in imajo nazobčan rob. Vsa rastlina je porasla z grobimi in krhkimi žgalnimi laski. Cvete od junija do oktobra. Raste ob poteh, ob ograjah, zidovih, po posekah do višine 2000 metrov po vsej Sloveniji.

Učinkovine: acetilholin, histamin, čreslovine, mineralne snovi (predvsem veliko železa), vitamini A, B2, C in K.

Uporabnost: nabiramo liste skozi celo leto. Kopriva čisti kri, pospešuje



presnovno, izločanje seča, krepi telesno odpornost. Iz listov lahko skubamo zelo dobro juho, špinačo in pire.

KOPRIVINA JUHA

Potrebujemo 6 dag masti, 1 čebulo, 2 krompirja, skodelico grobo sesekljanih prevrelih kopriv, jušno zelenjavo, sol, dve jajci.

Priprava: seseklano čebulo in na kocke narezan krompir prepražimo na masti, dolijemo vodo in dušimo do mehkega, dodamo koprive, zalijemo z vodo, v kateri smo predtem skuhalih jušno zele-

njavo. Ko prevre, dodamo dve stepeni jajci in solimo po okusu.

KOPRIVINO CVRTJE

Mlade koprivine vršičke povaljamo v testu za palačinke in na hitro ocvremo. Cvrtje jemo s solato.

KOPRIVOVA VODA

V 5 litrov vode denemo 4 koprive in jih pustimo stati 14 dni. To vodo uporabljamo kot naravno gnojilo.

KOPRIVA V BIO VRTU

Koprive lahko skupaj z gabezom in preslico uporabimo za škropljenje vrtnin proti ušem in za naravno gnojilo.

Priprava: za 5 litrov vode potrebuje mo 4 cele koprive, 4 gabezova stebila in 4

zeli njivske preslice. Namočimo v vodo in pustimo stati 24 ur. Po 24 urah lahko dobljeno tekočino uporabimo kot škropivo proti ušem, če pa pustimo stati dalje, uporabimo tekočino kot naravno gnojilo.

KORENJE (*Daucus carota*)

Divje korenje, iz katerega izhajajo različne vrste, ima vretenasto, belkasto, zvečine lesnato korenino. Srbkodlakavo steblo zraste do meter visoko. Izbrazdano je in nosi 2 do 3 krat pernatost narezane cvete. Kobulasto socvetje, sestavljeno iz belih posamičnih cvetov, je v začetku plosko razprostrto. Ko odcvete, se skrči v nekakšno gnezdece. Cvete od junija do oktobra. Vrtno korenje gojimo na vrtu in njivah. Pobiramo ga pozno jeseni oktobra in novembra.

Učinkovine:

provitamin A, vitamini B1, B2, B12 in C, flavonoidi, eterično olje, ogljikovi hidrati, beljakovine, mikroelementi, maščobe, jabolčna kislina.



Uporabnost:

korenjev sok ali sveže nastrgana ali sesekljana korenina odvaža seč, zaustavlja drisko otrok, pomaga pri arteriosklerozi, rablo izboljšuje vid.

KORENČKOV ČAJ

2 čajni žlički mešanice posušene korenjeve korenine, zeli in plodov prelijemo z 1/2 litra vrele vode in pustimo stati 10 minut. Čaj pijemo po požirkih dvakrat po 1/4 litra na dan.

KORENČKOV NARASTEK

6 lepih korenov zrežemo na koščke in skuhamo v majhni količini vode. Kuhano korenje odcedimo, sesekljamo, prepražimo na žlici masla, dodamo sol in poper po okusu, potresemo z dvema

žlicama moke, zalijemo z vodo, v kateri smo skuhali korene in prevremo. Ko se masa ohladi, primešamo 4 rumenjake, nato sneg 4 beljakov, stresemo v namažan pekač in pečemo pri 180° C 15 minut.

KORENČKOVA MARMELADA

Potrebujemo: 1kg korenja, 1/4 litra vode, 1/2 litra limoninega soka, 1 kg sladkorja.

Korenje očistimo in zmeljemo, maso kuhamo v vodi 10 minut. Dodamo limonin sok, zavremo, 15 minut še kuhamo, da vre in dobro mešamo, da se nam ne prismoči. Vročo marmelado damo v kozarce in takoj zapremo.

KORENČKOVA PITA

Potrebujemo: 30 dag moke, 20 dag masla, 10 dag sladkorja, 1 rumenjak, 1/2 dcl belega vina, vanilijev sladkor, polovico pecilnega praška, 1 kg korenja, sladkor za sladkanje korenja, 1 žlica mešane marmelade.

Moko pomešamo s pecilnim praškom, presejemo na desko. Na sredini naredimo vdolbinico, vanjo damo sladkor in ga polijemo z vinom, dodamo rumenjak, pregnetemo maščobo in limonino lupino ali vanilin. Vse skupaj zmešamo, nato pa zamesimo gladko testo. Mesimo le toliko, da se živila med seboj spojijo. Paziti moramo tudi na to, da so živila - posebno v poletnih mesecih - hladna.



Korenje naribamo in ga s sladkorjem in nekaj limoninega soka v večji kozici podušimo. Mešamo le toliko, da se ne sprime. Vlaga mora izhlapati. Ko je korenje dušeno, ga ohladimo. Testo razdelimo na polovico, razvaljamo in ga na pekaču na pol spečemo. Na pol pečeno testo namažemo marmelado, obložimo z dušenim korenjem, povrh zgladimo, potresemo še nekaj rozin in pokrijemo z ravno tako razvaljano drugo polovico testa. Povrh namažemo s stepenim jajcem in z vilicami začrtamo poljuben ornament. Pito nato do kraja spečemo in pri tem pazimo, da je zgornja temperatura močnejša od spodnje. Ko se pečena pita nekoliko ohladi, jo razrežemo na koščke.

KORUZA (Zea mays L.)

Koruzo je enoletna rastlina, zraste od 1,5 metra do 2,5 metra visoko in ima strženasto steblo. Listi so široko suličasti. Rastlina ima dvospolne cvetove, to se pravi dvočetni moški klaski tvorijo na vrhu stebela lat, enocvetni ženski klaski so v zalistju, združeni v socvetje, ki ga obdajajo preobražene listne nožnice (ličje). Iz nožnic ob cvetenju visijo nitkaste dvodelne brazde. Brazde in vratovi so v prvi vrsti zdravilni del koruze. Cvete od junija do avgusta. Zori septembra in oktobra. Domovina koruze je srednja Amerika. Danes je ta kulturna rastlina v vseh toplih delih sveta.

Učinkovine: mastna olja, eterična olja, smola, glikozidna grenčina. čreslovine, saponini, sladkor, rudniške snovi.



Uporabnost: izloča seč, za sbljševalne kure, za polento, žgance, krub, pečeno surovo na ognju ali žerjavici, kubana v mineštri ali v drugih enolončnicah, za vkubavanje, laski izločajo male ledvične kamenčke in pesek.

ČAJ ZA IZLOČANJE LEDVIČNEGA PESKA IN ODVAJANJE SEČA

1 čajno žličko dobro posušenih laskov prelijemo s skodelico vroče, ne vrele vode, pustimo stati 5 minut, odcedimo in na vsake 2 do 3 ure popijemo 1 polno jedilno žlico toplega ali mlačnega nesladkanega čaja.

PEČENA KORUZA

Pripravimo dober ogenj, mlado, ne

pa mlečno koruzo nataknejo na palico. Koruzo pečemo nad ognjem tako dolgo, da je pečena. Koruze ne smemo držati preveč nad ognjem, ker bo črna in zažgana, ne pa pečena.

KUHANA KORUZA

Koruzo lahko tudi kuhamo. V malo večjem loncu damo koruzo v slan krop in jo kuhamo 20 minut.

DUŠENA POLENTA

Potrebujemo: 30 dag koruznega zdroba, 3 dcl mleka, 3 dcl vode, žlico masti in sol.

V kozici zavremo vodo in mleko, solimo, dodamo žlico maščobe, nato pa s stepalko zakuhamo koruzni zdrob. Gladko zmešamo in ko zavre ter se nekoliko zgosti, kozico pokrijemo in v pečici 30 minut dušimo. Z lopatico, ki jo namakamo v vodo dušeno polento naložimo na krožnik.

Ko se polenta nekoliko ohladi, jo poveljamo v moki in še enkrat v olju ali masti prepečemo.

KORUZNI NARASTEK

Potrebujemo: 8 dcl mleka, 8 dag masla, ščepec soli, 20 dag koruznega zdroba, 2 jajci, 20 dag sladkorja, limonino lupinico, 1 čajno žličko kvasa, maščobo za mazanje.

V dobro položeni kozici zavremo mleko, dodamo ščepec soli in maslo. V skodelici zdrobimo kvas, dodamo žličko sladkorja in nekaj žlic mleka ter pustimo, da vzhaja. Ko mleko zavre, vsujemo vanj, ob stalnem mešanju s stepalko, koruzni zdrob. Ko se zgosti, stepalko odložimo in mešamo še nekaj minut s kuhalnico. Ohlajeni masi dodamo sladkor, jajca, limonino lupino in vzhajani kvas. Vse skupaj gladko zmešamo in zvrnemo v namazan pekač. Ko je narastek pečen, ga potresemo s sladkorjem v prahu.



PRAVI KOSTANJ (*Castanea sativa* Mill.)

Je lepo, preko 20 metrov visoko drevo z bujno in veliko krošnjo. Lubje je gladko in sivo rjavo. Listi so podolgovati, suličasti, grobo nazobčani, 8-18 cm dolgi in 3 do 6 cm široki, na zgornji strani goli, na spodnji pa dlakavi. Cvetovi se pojavijo šele v začetku junija, ko so listi že popolnoma razviti.

Moški cvetovi so nameščeni v rumenkastih šopih na dolgih, pokončnih mačicab. Pri dnu moških mačic ali v zalistjih zelenih listov so posamično ali v manjših skupinah nameščeni ženski cvetovi, ki so oviti z zelenkastim ovjem. Polokroglasti ali zaobljeno ploščati plodovi so rjavi z bleščečo površino. Dozorevajo v prvi polovici meseca oktobra in posamič, po dva ali trije skupaj, nameščeni v veliki bodičasti ovojnici.

Pravi kostanj je najbolj razširjen v južni Evropi. Uspeva samo na zakisanih, neapnenčastih tleh in na pretežno subih mestih. Tudi pri nas je pravi kostanj precej pogosto gozdno drevo, ki



večinoma raste na vinorodnih področjih.

Učinkovine: maščobe, beljakovine, vitamini B1 in C.

Uporabnost: iz plodov pravega kostanja lahko naredimo krub, žgance, potico, torto, lahko ga zaužijemo surovega, kubanega ali pečenega.

KOSTANJEV GOLAŽ

Potrebujemo: 25 dag kostanjev, 15 g slanine, 10 dag paprike, pol čebule, 15 dag travniških kukmakov ali šampinjонов, eno skodelico mesne juhe, 2 žlici

sladke smetane, sol in poper po okusu.

Kostanje olupimo in jih na drobno narežemo. Slanino narežemo na majhne kocke in jo raztopimo. Čebulo in pa-

priko na drobno narežemo in dušimo na raztopljeni slanini. Dodamo očiščene kukmake. Če so večji, jih prerežemo na več kosov. Vse skupaj zalijemo z mesno juho in pustimo vreti 20 minut. Začini- mo z začimbami in dodamo sladko sme- tano.

KOSTANJ V SIRUPU

Potrebujemo: 1 kg kostanja (neto), 70 dag sladkorja, 3 vanilijeve sladkorje.

Zrele kostanje križasto narežemo, jih 5 minut blanširamo v vreli vodi, po- tem pa splaknemo z mrzlo vodo in ohla- dimo. Olupimo debelo lupino in tanko rjavo kožico, nato še enkrat splaknemo in ponovno kuhamo 20 minut. Vrejo naj počasi.

V 1/4 litra vrele vode damo sladkor, vanilijev sladkor in zavremo. Nato doda- mo olupljene kostanje in v pokriti posodi na majhnem ognju počasi kuhamo 30 minut. Vročč damo v kozarce in takoj za- premo.

MARMELEDA

Potrebujemo: 2 kg kostanjev, 1,5 kg sladkorja, ščepec soli, 6 vrečk vanilijeve- ga sladkorja, 2 dcl vode.

V slanem kropu kuhamo odbrane kostanje nekaj minut, prej jih zarezemo z nožem. Iz posode zajamemo po deset kostanjev in še toplim odstranimo lupi- no. Obeljene kostanje damo v posodo s pol litra mlačne vode. Počasi kuhamo,

da se zmeščajo in jih pretlačimo v me- šalcu.

V drugi posodi previdno pripravimo bistro gosto sladkorno raztopino iz dveh kozarcev vode, sladkorja in vanilijevega sladkorja. Ko se vroča sladkorna raztopi- na zbistri, jo prelijemo po vročem pretla- čenem kostanju in mešamo s kuhlalnic. Dobljeno maso kuhamo na malem og- nju še 20 minut. Kaša se mora zgostiti in se držati na kuhlalnici. Vročč maso damo v kozarce in takoj zapremo.

KOSTANJEVO POLNILO Z BRINJEVCEM

Potrebujemo: manjšo gos (za 6 do 8 oseb), 60 dag kostanjev, 15 dag slanine, 2 kozarčka brinjevca.

Kostanje damo za kratek čas v vrelo vodo, da jih lažje olupimo. Slanino na drobno narežemo in raztopimo. Kosta- nje na drobno narežemo in prepražimo na raztopljeni slanini. Vse skupaj začini- mo z brinjevcem, potem pa napolnimo gos. Namesto brinjevca lahko uporabi- mo tudi kakšno drugo vrsto žganja.

MRZLA KOSTANJEVA TORTA

Potrebujemo: 60 dag kostanja, 70 g sladkorja, 2 žlici vode, 20 g surovega masla, cimet, 10 dag marmelade, 2 g olja za posodo, 5 dag orehov, 2 jabolki, limo- nin sok, sladko smetano.

Kostanj skuhamo, olupimo in pret- lačimo. Sladkor kuhamo z vodo 15 mi-

nut, nato ga zmešamo s pretlačenim kostanjem, maslom in cimetom. Vse skupaj gnetemo kot testo in denemo v pomaščen tortni model ali kozico ter zravnamo, namažemo marmelado in pustimo počivati nekaj ur na hladnem-najbolje v hladilniku. Povrh marmelade damo lahko še dušena jabolka, pomešana s sesekljanimi orehi in z limoninim sokom ter okrasimo s spenjeno smetano.

ZAMRZOVANJE

- Lahko zamrzujemo umit in posušen kostanj skupaj z lupino. Ker tudi v tem primeru varčujemo s hladnim pro-

storom, ravnamo s kostanjem takole: kostanj na robu zarežemo, damo v vrel krop, da se blanšira 4 minute. Pri tem štejem čas, ko ponovno zavre. Kostanj takoj olupimo, ohladimo in napolnimo v vrečke ali posode.

- Olupljen kostanj skuhamo in pretlačimo v pire. Kostanjev pire lahko sladkamo in napolnimo v plastične posode ustrezne velikosti, kar je odvisno od namena uporabe: za torte, polnjena živila s kostanjevim pirejem, kostanjev narastek, za pire z različnimi oblogami, kruh, žganec.



KOZJA BRADA *(Tragopogon pratensis L.)*

Je do 80 cm visoka večletna rastlina. Gladko pokončno steblo je mesnato in sočno, proti vrhu ima lahko nekaj stranskih poganjkov. Suličasti, vzporedni, žilnati, ob dnu trebušasto razširjeni listi objemajo steblo, proti koncu se pa podaljšujejo v dolgo konico, ki se pogosto zvije. Rumeni cvetovi so združeni v glavičasto socvetje. Cvete od maja do julija. Nekateri jo zamenjujejo za Arniko (*Arnica montana*). Rastlina nima vonja, ima pa značilen, prijeten, nekoliko grenak okus. Raste po vlažnih travnikih, poljih, gozdnih jasah in pašnikih do višine 1500 metrov. Spomladi nabiramo mlade poganjke za prebrano. Jeseni nabiramo korenino, ki jo uporabljamo za kuhano solato in prikube.



Učinkovine: inulin, lipidi, vitamini in sladkorji.

Uporabnost: pospešuje presnovo, čisti kri, krepi telesno odpornost, pospešuje izločanje seča in znoja.

JUHA I

3 skodelice mladih listov kozje brade kuhamo v slani vodi 10 minut. Kuhane liste odcedimo, operemo v mrzli vodi, ožmemo in sesekljam skupaj s tremi stroki strtega česna in jih prepražimo na olju. Zalijemo s kostno juho in zakuhamo še pest riža.

JUHA II

Potrebujemo: 20 dag korenin kozje brade, 3 čebulice čemaža ali 1 čebulo, 10 dag graha, 3 korenčke, 5 korenin bodeče neže, 1 pest zajčje deteljice, sol, poper, olje in 10 žlic kisle smetane.

Zelenjavo zrežemo na kocke in prekuhamo v slani vodi, nato odcedimo. Na sesekljeni čebuli ali čemažu prepražimo

pripravljeno zelenjavo ter zalijemo s kostno juho, dodamo poper in kislo smetano.

FRANCOSKA SOLATA

Potrebujemo: 30 dag korenin kozje brade, 10 dag graha, 10 dag korenčka, 10 dag cvetače, 3 korenine bodeče neže, 2 kislis kumarici, jabolko, 2 trdo kuhani jajci, sok 1 limone, 5 žlic dobrega belega

vina, sol, poper, gorčico in 10 žlic majoneze.

Zelenjavo zrežemo na kocke in skuhamo v slani vodi. Dobro odcejeni zelenjavi dodamo na kocke narezane kumarice, seseklano jajce, sol, poper, gorčico in majonezo ter dobro premešamo.



VODNA KREŠA (Rorippa nasturtiumaquaticum)

Je zelnata trajnica, ki raste v gostih blazinastih skupinah. To je trajnica, ki ima do 30 cm dolgo, votlo, močno razvejano in poleglo steblo. Iz spodnjega plazečega dela stebela v šopih poganjajo korenine. Temno zeleni, sočni in gladki listi so premenjalno nameščeni in libopernato razdeljeni.

Lističi so elipsasti, končni in precej večji od ostalih. Drobní cvetovi so združeni v grozdna socvetja. Beli cvetovi imajo rumene prašnice. Po barvi prašnikov to rastlino ločimo od zelo podobne grenke penuše, ki uspeva na istih rastiščih in ima modre prašnice. Tudi če ne bi obeh rastlin razlikovali, to ne bi bilo usodno, saj imata obe zelo podoben okus in učinek. Cvete od aprila do julija. Vodna kreša najbolje uspeva ob potokih, jarkih, studencih s čisto počasi tekočo vodo. Sveže rastline nabiramo predvsem spomladi od februarja dalje, lahko pa tudi čez celo leto. Zdravilne so samo sveže rastline.

Učinkovine: vitamini A, B2, C, D in E, železo, fosfor, jod, arzen v sledeh, gorčično olje, kalcij, čreslovine.

Uporabnost: vodno krešo uporabljamo v solati, v pirejih in jubab svežo. Paziti pa moramo, da jo dobro



očistimo in operemo, da ne bi slučajno skupaj z njo pojedli ličinke velikega metljaja, ki žive v vodi. Največkrat pripravljamo vodno krešo v solati skupaj z regratovimi in koprivinimi listi, včasih pa dodamo mlade brezove liste in špinačo. Takšna solata je zelo okusna, hkrati pa lajša mnoge bolezni (slabo delovanje ledvic, jeter, žolčnika ter motnje v presnovi, kamor lahko uvrstimo tudi revmatična obolenja in protin).

KREŠA V SOLATI

Svežo krešo zabelimo z oljem, okisamo z limono, nato pa ji dodamo še eno na drobno narezano čebulo in česen. Tako pripravljena solata naj stoji dve uri.

OSVEŽILNI NAPITEK

Skozi čisto platneno krpo iztisnemo iz sesekljanih rastlin sok in mu dodamo sveže mleko, osladkamo z medom ali kandisovim sladkorjem.

SOLATA ZA POMLADNO UTRUJENOST

V solato damo enake količine listov vodne kreše, rmana, koprive, šentjanžev-

ke, regrata in špinače. Olje po potrebi, limonin sok, veliko čebulo in strok česna. Vse omenjene zdravilne rastline lahko tik pred serviranjem dodajamo tudi kuhanim jedem.

KOPEL ZA UTRUJENE NOGE IN ROKE

Kopel pripravimo tako, da na liter vode damo pest na drobno narezane vodne kreše.

P O Z O R : ČE ČUTIMO, DA PREVELIKA KOLIČINA VODNE KREŠE DRAŽI LEDVICE IN MEHUR, JO PRENEHAMO UŽIVATI!!!

KUTINA (*Cydonia vulgaris*)

Je 2 do 4 metre visok grm z gladki mi listi, ki so na spodnji strani kosmati. Cvetovi so blede rdeče barve. Močno dišeči sadeži so lahko jabolčne ali bruškaste oblike. Lupina je lahko rumenkasta ali zelenkasta, gladka ali rebrasta. V celoti je prekrita z volnastim pubom. Meso je trdo in presno komaj užitno. Zato pa je toliko bolj okusno, če je kuhano. Kutine so zaradi velike količine pektina posebno primerne za želeje in marmelade. Sadeže nabiramo od septembra do oktobra.

Učinkovine: pektin, vitamina B in C.

Uporabnost: posušene sadeže uporabljamo za grgranje pri vnetem



grlu, kutine pripravljamo še v kompotih, mezgah, marmeladi, likerju in želeju.

VODA ZA GRGRANJE

V kozarec damo 2 dcl vode in tej dodamo 10 krhlev suhe kutine. Ko postane sluzasta, jo grgramo in nekaj časa zadržimo v ustih.

KUTINOV LIKER

Potrebujemo: 1 kg kutin, 1 liter vinskega cveta (96% alkohol), 25 dag sladkorja, 1 žličko cimeta, 4 mandeljne, sok 1 limone.

Kutine obrišemo s krpo, izrežemo peščiče in čisto na drobno narežemo. Damo jih v velik kozarec, dodamo cimet, nasekljane mandeljne, limonin sok in vinski cvet. Potem postavimo na sončni prostor, pustimo stati 6 tednov in precedimo skozi platneno krpo. Sladkor zavremo v 1/4 litra vode in ohladimo. Dodamo sadnemu soku in dobro premešamo. Nato nalijemo v kozarce in zapremo.

Liker naj stoji dalj časa. Čim starejši je, tem boljši je.

KUTINOV ŽELE

Potrebujemo: 1 kg kutin ali 1/2 litra soka, 1/2 kg sladkorja z zgoščevalcem.

Kutine dobro obrišemo s krpo, tako da odstranimo vse dlačice. Neolupljene narežemo na štiri dele. V 1/4 litra vode jih do mehkega skuhamo. Potem precedimo skozi platneno krpo. Soku dodamo sladkor z zgoščevalcem in še enkrat 2 minuti kuhamo. Damo v kozarce in zapremo s celofanom.

KUTINOV KOMPOT

Potrebujemo: 1/2 kg kutin, 1 žlica limoninega soka, 10 dag sladkorja.

Kutine olupimo, izrežemo peščiče in narežemo na rezine. S sladkorjem in limoninim sokom jih v 1/4 litra vode kuhamo do mehkega. Ohladimo in postrežemo.

MARMELADA

Potrebujemo: 1,5 kg kutin, 1 kg sladkorja.

Oprane kutine dobro obrišemo, narežemo in odstranimo peščiče. Prelijemo jih z vodo in kuhamo, da se zmehčajo. Sok in mezgo precedimo skozi sito in tako odstranimo lupine. Mezgi dodamo sladkor in po želji žličko cimeta. Pustimo, da rahlo vre 10 minut. Pred polnjenjem lahko po okusu dodamo in vmešamo 1/2 dcl viskija ali vodke. Z marmelado napolnimo kozarce in jih zapremo.

KUTINE V RUMU

Potrebujemo: 1 kg kutin (neto), 1/2 kg sladkorja, 0,7 litra belega ruma.

Zrele kutine tanko olupimo, razrežemo na štiri dele, izrežemo peščiče in narežemo na 2 cm debele rezine. Zmešamo jih s sladkorjem, damo v ognjevarno posodo, pokrijemo in postavimo v pečico. Pri 180°C jih kuhamo 45 minut.

Potem jih vzamemo ven in ohladimo, da so mlačne. Zložimo jih v manjše

kozarce, prilijemo rum in takoj zapremo, da alkohol ne izhlapi.

ZAMRZOVANJE

Kutine zamrzujemo oktobra in novembra.

Zdrave plodove olupimo, razrežemo in odstranimo peščišče.

Porjavenje rezin preprečimo, če jih damo v posodo z vodo, kateri smo dodali žlico soli, limonin sok ali pa žličko citronske kisline.

Kutine lahko zamrznemo na več načinov: kot sok, mezgo, kompot ali rezine.

- Ko iz kutin iztisnemo sok, ga zamrznemo in pozneje po potrebi iz njega pripravimo kutinov žele, ki je odlična priloga mesu, divjačini ali slaščicam. Z dodatkom orehov pripravljajo tudi kutinov sir. Na 1 liter soka dodamo 15 dag sladkorja.

- Kutine dušimo in nato pretlačimo (skozi sito, mešalec). 1 kg mezge dodamo 10 do 20 dag sladkorja in žličko citronske kisline. Mezgo napolnimo v plastične posode in pustimo 3 cm praznega prostora pod robom za raztezanje. Nato jih pokrijemo ali zavežemo in zamrznemo.

- Rezine kutin blanširamo 3 do 5 minut v sladkorni raztopini, ki ji dodamo limonin sok, žličko citronske kisline. Dodatki preprečujejo porjavenje, predvsem pri odtajanju.

Kutinam, ki so namenjene za sok ali mezgo, lahko dodamo dobro sorto jabolk kislega okusa ali hrušk.

Kutine lahko uporabimo tudi kot nadev pri slaščicah, sadnih solatah in mešanih kompotih. Skupaj z brusnicami so primerne kot priloga k divjačini.

NAVADNI LAPUH

(Tussilago farfara)

Je trajno zelišče, katerega listi se razvijejo šele po cvetenju. So pritlični, okrogli do okroglo srčasti, nazobčani ali neznatno dlanasto deljeni, pecljasti in do 30 cm široki. Cvetno steblo ima samo luskaste liste, na vrhu pa en sam košek, v katerem so vsi cvetovi rumeni. Cvete od februarja do maja in pogostokrat ponovno v septembru.



Raste od nižin do subalpskega pasu po vsej Sloveniji na vlažnih tleh, obrežjih, vlažnih soteskah, grobljah in obdelanih tleh. Listi in cvetovi so zdravilni. Cvetove nabiramo od februarja do maja in septembra, mlade liste pa od aprila do junija.

Učinkovine: sluzi, čreslovine, smole, glikozidi, grenčine, organske kisline, rudninske snovi, vitamina A in C (v listih).

Uporabnost: mlade liste uporabljamo za pripravo solat (mešane z drugimi rastlinami), prikubah in spomladanskib juhah. V prebrani čisti kri in krepki organizem. Kajenje cigaret iz subih lapuhovih listov pomaga pri astmatičnih napadib. Pomaga pri gripah in prehladnih obolenjih.



ČAJ ZOPER BRONHITIS IN NADUHO

Pijemo trikrat na dan skodelico čaja iz mešanice lapuhovih listov in cvetnih



koškov. Zavretek, ki ga naredimo iz ene čajne žličke mešanice in skodelice vode, odstavimo, pokrijemo za 5 minut. Čaj precedimo in dodamo med.

LAPUHOVA SOLATA (za eno osebo)

potrebujemo šop mladih listov lapuha, 2 krompirja, 2 stroka česna, sol, olje, kis. Krompir olupimo, narežemo na kocke in skupaj z lapuhovimi listi skuhamo v slani vodi. Ko je krompir kuhan, vse ocedimo, dodamo na drobno narezan česen, sol po okusu ter olje in kis.

LESKA *(Coryllus avellana)*

Je do 4 metre visok, zelo razvejan grm, s premenjalno nameščenimi, širokimi, okroglo srčastimi listi. Listni rob je nazobčan. Mladi listi so mehko dlakavi. Je enodomna rastlina z ločenimi ženskimi in moškimi cvetovi. Moški cvetovi so združeni v viseče rumenkaste mačice, več ženskih cvetov pa je združenih v popkih, iz katerih moli šop temno rdečih brazd.

Plod (lešnik) ima trdo lupino in je obdan z razcepljenimi ovršnimi listi. Uspeva povsod v razmeroma toplem pasu do višine 1500 metrov. Raste ob gozdnih posekah, po senožetih in gozdnih robovih. Nabiramo moška socvetja, liste spomladi in plodove jeseni.

Učinkovine:

čreslovine, flavonoidi, beljakovi-



ne, vitamini B 1, B 2, in E.

Uporabnost:

Uravnava krvni obtok, čisti kri, pomaga pri vnetju krčnih žil.

RECEPT ZA ZVIŠANJE KRVNEGA PRITISKA

Vsako jutro na tešče pojemo 10 lešnikovih jedr.

ČAJ ZA KRVNI OBTOK

Dve žlici suhih zdrobljenih lešnikovih listov prelijemo z litrom vode, pokrijemo in pustimo stati čez noč. Pijemo dvakrat na dan po eno skodelico mrzlega čaja med obroki.

Poveča prožnost žil in zavira nastanek krčnih žil.

POPAREK ZOPER GRIPO

Pripravimo mešanico iz 4 delov poprove mete in 5 delov leškovih mačic. Za skodelico čaja vzamemo čajno žličko mešanice. Osladimo s cvetličnim medom.

LEŠNIKOVIMEDENJAKI

Potrebujemo: 30 dag moke, 20 dag lešnikovih jedr, sok treh oranž, 3 žlice ruma, ščep soli, 6 žlic medu, 2 žlici sladkorja, pecilni prašek, 3 jajca, 15 dag surovega masla.

Sladkor, rumenjake in maslo penasto umešamo, dodamo med, pomarančni sok, rum, sol, sneg iz beljakov in zmlete lešnike. Ko je masa gladka, primeša-

mo še moko in pecilni prašek. Oblikujemo kroglice, ki jih zložimo na pekač, vsako nekoliko potlačimo in rjavo zapečemo pri temperaturi 200° C.

LIPA (*Tilia platyphillos*) in LIPOVEC (*Tilia cordata*)

Lipovec je kakšnih 25 metrov visoko drevo s košato, valju podobno krošnjo. Deblo je pokrito z gladko temno sivo skorjo. Drevo je močno razvejano. Listi so po spodnjih ploskvah modrikasto-zeleni. Ob dnu so srčasti, na vrhu priostreni, nepravilno somerni, na robu kot pila nazobčani, gladki, le na spodnji ploskvi zapazimo v kotih med žilami šope srbkih, rjasto rjavih dlačic. Kobul s 3 do 15 cvetovi poganja iz dolgega peclja. Plodovi so okroglasti 4 do 8 mm debeli sivkasto zeleni oreški.

Lipa zraste višje kot lipovec, včasih tudi čez 30 metrov. Njeno deblo je ravno. Listi so bolj široki, večji in mehkejši. Cvetovi so večji in močnejše dišijo. Lipovec cvete 14 dni pozneje kot lipa.

Lipa cveti konec maja in junija, lipovec pa junija in julija.

Obe drevesi rasteta po listnatih gozdovih, zasajajo ju v parke in drevorede. Je simbol slovenstva.



Lipov cvet pridobivamo iz obeh dreves. Važno je, da potrgamo cvetje le dan, največ pa 4 dni potem, ko se je razcveto, ker je takrat v njem največ učinkovin. Cvetje sušimo v zračnih sušilnicah v senci.

Uporabljamo tudi liste in suhe plodove.

Učinkovine: eterično olje, flavonoidi, sluz, saponini, glikozidi, čreslovine, sladkor.

Uporabnost: že od nekdaj je znano, da čaj iz lipovega cvetja povzroča potenje, posebej pri prehladnih obolenjih. Razen tega čaj spodbuja telesno

odpornost. Liste uporabljamo v čajnih mešanica pri želodčnih težavah. Iz plodu lipe lahko pripravimo kruh.

ČAJ ZA POTENJE

2 zvrhani čajni žlički lipovega cvetja prelijemo s 1/4 litra vrele vode, pustimo stati še 10 minut, odcedimo in pijemo zelo vroč čaj.

ČAJNA MEŠANICA I

Potrebujemo: 20 g lipovega cvetja, 10 g šipkovih plodov, 10 g posušenih borovnic in 10 g kamilic.

Zvrhano jedilno žlico te mešanice prelijemo s 1/4 litra vrele vode, kuhamo 2 minuti, precedimo in osladimo z medom. Čaj pijemo 3 krat na dan po eno skodelico.

ČAJNA MEŠANICA II

Potrebujemo po 15 gramov: lapuhovih listov, lipovega cvetja, listov poprove mete in cvetov kamilic.

Jedilno žlico te mešanice prelijemo s 1/4 litra vrele vode in pustimo stati 10 minut. Čaj odcedimo in ga pijemo 3 krat na dan nesladkanega.

ČAJ ZA ŽELODEC

Potrebujemo enako količino regratovih korenin in listja lipe.

Žlico mešanice prelijemo s 1/4 litra

vrele vode in kuhamo še 5 minut. Nato mešanico pustimo stati še 10 minut, tekočino precedimo in vzamemo 2 jedilni žlici pol ure pred vsakim obrokom.

KRUH IZ LIPOVIH PLODOV

Potrebujemo: 1 kg moke iz lipovih plodov, 5 dag kvasa, 5 dcl vode, 1 žlico sladkorja.

Kako naredimo kvasec:

Kvas zdrobimo in zmešamo z 2 žlicama moke in žlico sladkorja in toliko mlačne vode, da dobimo gostoto žvrkljane testa. Nekje na toplem naj vzhaja, da naraste v še enkratno količino.

V kotliček damo moko, ji dodamo vzhajan kvasec, sol in postopoma mlačno vodo. Iz mešanice naredimo gladko maso, ki mora biti v sredini elastična. Dobro pregneteno pomokamo, pokrijemo z laneno krpo in postavimo na toplo, da vzhaja.

Vzhajano še enkrat pregnetemo, naredimo hlebčke in damo peči v peč. V peči se naj peče od 20 minut do pol ure. Takšen kruh si lahko spečemo na vodovem izletu, bivakiranju ali na taborjenju.

MALINJAK *(Rubus idaeus)*

Je od 1 do 2 m visoka grmičasta rastlina s podzemnim stebлом, iz katerega poženejo dolga nekoliko bodičasta, polegla in nadzemna stebła. Enoletna stebła so olistana, nerazvejana in zelnata, jeseni pa olesenijo. Naslednje leto se razvejejo in poleg listov se na njih razvijejo cvetovi in plodovi.

Listi so neparno pernati deljeni v 3 do 5 široko jajčastih lističev. Beli in rožnati cvetovi so nameščeni v rablih češuljastih socvetjih. Po oploditvi se razvije svetlo rdeč plod. Sestavljen je iz več majhnih koščičastih plodov s sočnim osemenjem, ki so rablo zrasli med seboj okrog betičastega cvetišča. Cvete od maja do julija. Raste po gozdnih jasadah, med grmovjem, ob poteh, po grobljah. Liste nabiramo spomladi, ko so še mladi in mehki, sadeže pa ko dozoriijo in do pozne jeseni. Obiramo samo popolnoma zrele sadeže.



Učinkovine: čreslovine, vitamina B in C, flavoni, provitamin A, mineralne snovi, sladkor, citronska kislina.

Uporabnost: liste uporabljamo za zdravljenje vnetja ustne votline in žrela, pomagajo pri zaustavljanju driske, za čiščenje krvi, osvežujejo in zbujejo tek, krepijo telesno odpornost. Sadež uporabimo za izdelovanje sirupa, marmelade, kompota in želejev.

ČAJ I

Potrebujemo: 20 g malinjakovih listov, 10 g jagodnjakovih listov, 5 g robidovih listov in 2 g dišeče perle.

2 zvrhano polni čajni žlički te mešanice prelijemo s 3 dcl vrele vode, pustimo stati 5 minut, nato odcedimo. Čaj lahko sladkamo z medom ali kandisovim slad-

korjem, lahko pa ga pijemo tudi nesladkanega.

ČAJ II

Vzamemo 2 zvrhani čajni žlički suhih malin, eno čajno žličko suhih jabolčnih lupin in 1 čajno žličko dišeče perle. Pripravimo prevretek iz suhih ma-

lin in jabolčnih lupin, ki naj vre 10 minut, ko prevretek odstavimo dodamo še dišečo perlo, čaj pokrijemo in počakamo še 10 minut, odcedimo in osladkamo z medom ali kandisovim sladkorjem.

MALINOV KIS

Potrebujemo: 1/2 litra svežih malin, 1 liter jabolčnega kisa. Pol litra malin prelijemo z litrom prekuhanega in ohlajenega jabolčnega kisa. Mešanico pustimo stati 14 dni v pokriti posodi, nato jo precedimo in stisnemo skozi platneno krpo ter shranimo v temnem prostoru. Narejen kis je razredčen z vodo zelo dobra osvežilna pijača pri gripi in drugih prehladnih obolenjih z vročino.

MALINOV MLEČNI NAPITEK

Potrebujemo: 1/4 malinovega soka, eno jajce, 1/4 litra mleka, pol limone, 2

žlici sladkorja.

Mleko, jajce, sladkor, sok in naribano lupino pol limone dobro zmešamo. Prilijemo malinov sok in še enkrat zmešamo. Damo v kozarce in takoj postržemo.

MALINOVA MARMELADA

1/2 kilograma malin preberemo, operemo in pustimo, da se odcede. Potem jih zmešamo s 1/2 kilograma sladkorja, v katerem smo pred tem zmešali zgoščevalec, in pustimo stati v hladnem prostoru približno 24 ur, dokler se sladkor ne raztopi. Po 24 urah vse skupaj zavremo in kuhamo približno 5 minut, vmes pa ves čas mešamo, da se nam ne sprime s posodo. Tako narejeno marmelado damo v kozarce.

MALA MARJETICA

(*Bellis perennis*)

Je zelnata trajnica visoka 5 do 15 cm. Vsi lopatičasti ali narobe jajčasti in redko nazobčani listi so združeni v prtilično rozeto. Notranji, rumeni, cevasti cvetovi so obdani z belimi jezičastimi cvetovi, vsi pa so združeni v 12 do 13 mm širok košek, ki cvete od marca do novembra. Razširjena je po vsej



Sloveniji od nižin do visokogorskega pasu in raste na travnikih, gozdnih robovih, posekah, parkih, vrtovih in redkih gozdovih.

Učinkovine: saponini, eterično olje, sluzi, grenčine, čreslovina in organske kisline.

Uporabnost: mlade liste lahko uporabljamo skoraj vse leto, vendar največ spomladi in v zgodnjem poletju za solate, jube in prikube. Čvrste cvetne popke, namočene v kisu, lahko uporabimo kot nadomestek za kapre. Koške in liste sušimo in kubamo za čaj. Koške in liste nabiramo za čaj od marca do avgusta. Labko jo uporabimo v poljubnih količinah.

Mala marjetica olajšuje izkašljevanje, čisti kri, preprečuje vnetja, pospešuje presnovo in celjenje ran, deluje poživiljajoče.



ČAJ ZOPER ANGINO

Prpravimo poparek iz listov in cvetnih koškov marjetice. Uporabimo 3 žlice suhega zelišča in 1 liter vode. Pustimo stati 10 minut. Pijemo trikrat dnevno eno skodelico. Čaj osladkamo z medom.

ZA RANE

Na vnete rane, ki se nočejo zaceliti,

damo obkladek iz poparjenih marjetičnih cvetov.

SOLATA ZA ČIŠČENJE KRVI

Mlade liste male marjetice dobro očistimo, narežemo in primešamo še topel krompir ali fižol. Solato začинimo s soljo, belim oljem, česnom, jabolčnim kisom ali limoninim sokom.

MELISA *(Melissa officinalis)*

Je do 60 cm visoka trajnica. Navadno je močno razvejana. Jajčasti, kratkopecljasti listi so nasprotno namoščeni in imajo nazobčan rob. Belkasto rumeni ali beli ustnati cvetovi so v navideznih vretencih v zalistjih zgornjih listov. Cvete od junija do septembra. Vsa rastlina diši po limonab in ima nekoliko grenak okus. Melisa je doma v južni Evropi. Danes jo v zmer-no toplem pasu gojimo po vrtovih, ponekod pa raste tudi podivjano.

Liste moramo začeti nabirati preden rastlina cvete, kajti med cvetenjem ne dišijo posebno prijetno in tudi nimajo dobrega okusa.

Učinkovine: eterično olje, kumarinske spojine, čreslovine, smole, grenčine, mineralne snovi.



Uporabnost: pomirja, pomaga pri živčnih glavobolih, blaži krče, pomaga pri vnetju dibal, pospešuje prebavo, pospešuje izločanje žolča.

ČAJ

3 čajne žličke narezanih melisnih listov prelijemo z 2 del vrele vode in pustimo stati 10 minut. Čaj pijemo trikrat na dan sveže pripravljen.

KOPEL

50 g melisnih listov prelijemo z 1 litrom vode, zavremo in po 10 minutah odcedimo. Tekočino prilijemo vodi za kopanje.

MELISNI CVET

Kozarec cvetočih poganjkov melise namočimo v mešanici, ki jo pripravimo iz 3 litrov žganja in 3 litrov destilirane vode. Zmes naj 3 dni stoji na toplem, nato jo precedimo in shranimo v dobro zaprtih steklenicah. Uporabljamo jo za masiranje pri revmatičnih bolečinah.

MELISNICE

Pest suhih listov melise zdrobimo v prah. Skuhamo 25 dag sladkorja, mu

primešamo melisin prah in ga v velikih kapljah nakapljamo na vročo ploščo. Ko se melisnice ohladijo in strdijo jih z nožem odluščimo s plošče.

MELISIN SIRUP

Dve skodelici svežih cvetov melise zakuhamo v litru vode, ohladimo in do-

damo 1 kg sladkorja. Pustimo dva dni, nato odcedimo in dodamo sok dveh limon. Hranimo v zamašenih steklenicah. Dajemo ga nervoznim ljudem.

POPROVA META *(Mentha piperita)*

Poprovo meto so vzgojili v Angliji in jo gojijo. Meta, ki jo uporabljamo v zdravilne namene, torej ne raste divje. Celo podivjane rastline se križajo nazaj. Zato razmnoževanje s semeni ni mogoče, v vrtu ali nasadu jo razmnožujemo s pritiklinami.

Poprova meta zraste od 30 do 80 cm visoko in ima številne podzemne in nadzemne pritlike. Štirioglato steblo se v zgornjem delu razveji. Rožnati cvetovi so na gosto zbrani v večkrat razdeljena klasasta socvetja. Cvete julija in avgusta. Gojimo jo po vrtovih, podivjana raste po jarkih, potokih in rekah. Nabiramo liste. Prvič jo potrgamo pred cvetenjem.

Učinkovine: eterično olje z mentolom, grenčine, čreslovine.

Uporabnost: ima pomirjevalni učinek, blaži krče in deluje antiseptično, pospešuje izločanje žolča, pomaga



pri želodčnih težavah, pri siljenju na brubanje ali brubanju, pri nespečnosti in nevrogičnih bolečinah.

Vdihavanje vročih par metinega poparka blaži težave pri vnetju dibal, obenem pa tudi poživlja.

ČAJ

Zvrhano jedilno žlico poprove mete prelijemo z 1/4 litra vrele vode in pustimo stati 10 minut, nato odcedimo. Čaj pijemo nesladkan. Pijemo ga pri želodčnih težavah.

SIRUP IZ POPROVE METE

V kozarec s širokim vratom natresemo izmenoma plast listov poprove mete in cvetov ter plast sladkorja. Poln kozarec pokrijemo in postavimo na sonce. Pustimo stati tako dolgo, da se sladkor utekočini (približno 4 tedne). Nato sirup odcedimo, nalijemo v steklenice in shranimo v hladnem in temnem prostoru. Si-

rup pomirja in pomaga pri prehladnih obolenjih dihal.

SKUTIN NAMAZ

Sveži skutii primešamo drobno sesekljane sveže liste poprove mete. Dodamo sol po okusu. Namesto skute lahko vzamemo maslo, margarino ali topljen sir.

OKREPILNA ZELIŠČNA KOPEL

Pripravimo liter in pol zavretka, za katerega potrebujemo: pest poprove mete in pest materine dušice. Zavretek pokrijemo in počakamo 10 minut. Precedimo in dodamo vodi za kopal. To kopal priporočam oslabeлим in starejšim ljudem.

NAVADNI NOKOTA (*Lotus corniculatus L.*)

Rastlina je trajnica in zraste od 5 do 45 cm visoko. Stebla, ki nosijo socvetja so pokončna. Listi imajo dobro razvita prilista, listna ploskev pa je razdeljena v tri lističe. Rumeni cvetovi so združeni v malocvetne kobule. Cvete od maja do septembra. Raste po vrtovih, travnikih, ob poteh in ob robovih gozdov do višine 2300 metrov.

Učinkovine: flavonoidi, vitamin C, provitamin A, magnezij in železo.

Uporabnost: cvetne kobule nabiramo, dokler rastlina cvete. Sušimo jih v senci na zraku. Rastlina miri živčne težave, pomirja, blaži tesnobo in odpravlja nespečnost.



SOLATA

Iz mladih listov, ki jih nabiramo marca in aprila, pripravimo okusno solato ali prikuho, ki jo zabelimo z maslom.

ZA ŽIVČNE TEŽAVE

V dve stepeni jajci vmešamo dve žlici ovsenih kosmičev, žličko posušenih cvetov navadne nokote, ščepec majarona, ščepec svežega ali posušenega plešca in ščepec soli. Jed si bomo pripravili za večerjo pred spanjem.

OGNJIČ *(Calendula officinalis)*

*Je enoletna rastlina. Zraste do 70 cm visoko, njeno pokončno, dlakavo steblo je razvejano in nosi premenjalno nameščene, prav tako dlakaste liste. Žareča rumena koškasta socvetja so velika, dosežejo premer do 4 cm. Cveti od junija do oktobra. Rastlino gojimo okrasno po vrtovih, kot zdravilno v večjih nasadib. Nabiramo cvetove, ki so povsem razcveli. To moramo delati v subem in sončnem vremenu. Posušiti jih moramo hitro, vendar brez umetne toplote, na zraku v senci. Uporabljamo venčne listke same ali pa cele cvetove. Je odličen nadomestek za **ARNIKO** (*Arnica montana*).*

Učinkovine: eterično olje, ognjičev sapogenin, saponini, glikozidi, karotinoidi, ksantofini, grenčine, sluzi, fermenti, organske kisline.

Uporabnost: zdravilne pripravke uporabljamo predvsem zunanje. Za



zunanje uporabljamo ognjič za celjenje ran, zmečkanin, za obkladke pri bulah, podpludbah in revmatizmu.

Notranje ga uporabljamo za želodčne težave.

Uporabljamo ga tudi za grgranje.

OGNJIČEVA TINKTURA

Posušene ognjičeve cvetove prelijemo s 70% alkoholom v razmerju 1:10. Po 14 dnevih moramo zmes precediti in namočene cvetove čimbolj iztisniti. Dobljeno tekočino čez 10 dni še prefiltriramo, tako da dobimo čisto tinkturo. Iz nje pripravimo obkladke in tekočino za izpiranje in grgranje.

ČAJ

1 do 2 čajni žlički cvetov prelijemo z 1/4 litra vrele vode in pustimo stati 10 minut, potem odcedimo. Pri težavah z želodcem pijemo čaj zmerno topel in sicer 2 do 3 krat na dan po eno skodelico. Uporaben je tudi za obkladke in povoje.

OGNJIČEVO MAZILO

Maslo zmešamo z zmečkanimi listi ognjiča v razmerju 1:1 in malo segrejemo, da postane maslo tekoče. Droga se sesede na dno, učinkovine ostanejo v maslu.

ČAJ ZA ŽELODEC

Pri ranah na želodcu pijemo čaj iz enakih delov ognjiča, koprive, zdravilnega jetičnika in krvavega mlečka.

ČAJ ZA ČIŠČENJE KRVI

Čaj iz ognjičevih cvetov pomaga pri čiščenju krvi in proti bolečinam pri menstruaciji. Teden dni pred menstruacijo je treba piti po eno skodelico čaja na dan, to uredi vse nerednosti in prepreči bolečine.

OREH (*Juglans regia*)

Oreh je pri nas zelo pogostno drevo, najdemo ga v divjini in tudi gojevna. Zraste do 25 metrov visoko. Krošnja je labko različno oblikovana. Ponavadi je široko razrasla. Listi so libo pernati in dolgi do 40 cm. Čisto mladi so lepljivi, pozneje gladki. Posamezni listi so podolgovato jajčasti, kratko prišiljeni in celorobi. Sestavljeni so od 5 do 9 lističev. V zelenih plodovih so orehi. Cveti meseca maja, zori pa septembra in oktobra. Prvotna domovina je Azija.



Učinkovine: čreslovine, eterično olje, juglon, ki učinkuje proti glivičnim boleznim, flavonoidi, kalij, fosfor, vitamin B, grenčine, jabolčna, citronska in ščavna kislina.

Uporabnost: orebovi listi so čreslovinska droga, zato jih uporabljamo vselej, kadar je treba zdraviti vnete sluznice; razdraženo črevesno sluzni-

co pri driskab, vneto želodčno sluznico, vnetja v ustih, na dlesnih in žrelu, vnete veke. Zdravi različna obolenja kože, kot so ekcemi, akne, ozeblina. Plodovi dvigujejo krvni pritisk. Iz zrelih plodov lahko naredimo različne vrste peciv. Iz zelenih plodov lahko naredimo zelo okusen liker.

ČAJ

2 čajni žlički drobno narezanih orehovitih listov prelijemo s 1/4 litra mrzle vode, zavremo in pustimo 3 do 5 minut vreti, potem odcedimo. Pijemo 3 krat na dan po eno skodelico.

Čaj lahko uporabimo tudi za grgranje, izpiranje, umivanje oči, za kopeli pri kožnih boleznih in pri hemeroidih.

OREHOV LIKER

Potrebujemo: 1 kg zelenih orehov, 1 liter vinskega cveta (96% alkohol), eno žličko cimeta, 250 g sladkorja, nekaj klinčkov.

Zelene orehe dobro operemo v mrzli vodi in jih obrišemo s krpo, nato jih drobno narežemo. Skupaj s cimetom, klinčki in vinskim cvetom jih damo v velik kozarec, ki ga za 1 mesec postavimo na sončni prostor. Po enem mesecu tekočino precedimo skozi platneno krpo. Sladkor zavremo v 1/4 litra vode in ohladimo. Zmešamo z orehovim sokom in nalijemo v steklenice. Liker lahko hrani-

mo dalj časa, saj je boljši, čim starejši je.

OREHOV KOMPOT

Potrebujemo: 500 g zelenih orehov (jedrca morajo biti še mehka), 400 g sladkorja, ščepec cimeta, ščepec ingverja v prahu, nekaj klinčkov.

Orehe z vilicami nekajkrat prebodem do jedrc in damo za 5 dni v vodo. Vodo moramo večkrat zamenjat. Nato jih do mehkega skuhamo in še enkrat pustimo za 5 dni v hladni vodi, ki jo večkrat zamenjamo.

Sladkor, cimet, klinčke in ingver kuhamo v 1/4 litra vode tako dolgo, da nastane sirup. Še vročega zlijemo na orehe, ki smo jih prej odcedili.

Orehe obtežimo z desko ali krožnikom, tako da jih sirup prekrije. Naslednji dan sirup odlijemo in prekuhamo. Ohlajenega zlijemo na orehe. Naslednji dan sirup še enkrat močno prevremo, kratek čas kuhamo tudi orehe. Potem zlijemo vse skupaj v lončen lonec. Ko se ohladi, zavežemo s celofanom.

Orehov kompot dobro tekne z divjačino, mesnim fondijem in mesno solato.

KANDIRANI OREHI

Potrebujemo: 25 dag orehovitih jedr, 40 dag sladkorja, 1/2 skodelice vinskega kisa, 3 kapljice olja.

Sladkor raztopimo v 1/8 litra mrzle vode in na hitro segrejemo, da se pojavijo mehurčki. Dodamo kis. Za poskus pomučimo zobotrebec v sladkorno maso, potem pa hitro ohladimo v mrzli vodi. Če se sladkor ne lepi, ampak hrustlja, ko ga ugriznemo, je masa prava.

Čisto suha orehova jedra nanizamo na nit ali tanek zobotrebec in pomakamo v vročo sladkorno raztopino. Sušimo jih tako, da jih položimo na marmorno ali emajlirano ploščo, ki smo jo tanko namazali z oljem, ali na krožnik, ki smo ga postavili na led.

SADNA SOLATA Z OREHI

Potrebujemo: 15 dag jagod, 25 g orehovitih jedr, 30 g češenj, eno majhno pomarančo, 2 rezini ananasa, eno banano, eno grenivko, 1 kozarec belega vina, 1 kozarček ruma, sladkor, limonin sok.

Jagode preberemo, operemo in pustimo, da se odcede. Pomarančo in grenivko narežemo na kocke, banano na rezine. Orehe sesekljamo. Ananas narežemo na kocke. Češnjam odstranimo pečke. Sadje zmešamo skupaj in dodamo limonin sok, sladkor, rum in belo vino.

Pustimo stati približno 1 uro, potem hladno postrežemo.

OREHOV MEDENI KOLAČ

Potrebujemo: 15 dag grobo narezanih orehov, 30 dag medu, 15 dag sladkorja,

25 dag moke, 4 jajca, 1 žličko cimeta, 2 žlički pecilnega praška, muškata, sladkor v prahu.

Med damo v lonec in ga med mešanjem segrejemo. Ko postane tekoč, ga pustimo, da se ohladi. Rumenjake in sladkor penasto vmešamo.

Dodamo presejano moko, pecilni prašek, cimet in nekaj muškata, pa še narezane orehe in med. Vse skupaj dobro premešamo.

Beljake stepemo v sneg in počasi vmešamo v maso. Testo damo v pomaščen pekač in pečemo pri 200°C v pečici, ki smo jo predhodno segreli.

Ko je kolač pečen, ga ohladimo in potresemo s sladkorjem v prahu.

ČAJ

3 žličke posušenih in narezanih listov prelijemo z 2 kozarcema vroče vode in čaj popijemo čez dan. Čaj čisti kri.

OREHOVA POGAČA

Potrebujemo: 20 g surovega masla, 1 1/2 rumenjaka, sok 1/4 limone, 20 g sladkorja, sneg 1 beljaka, 50 g orehov.

Maslo in rumenjaki vmešamo, dodamo limonin sok in malo sladkorja. Iz be-

ljaka in sladkorja napravimo maso. Polovico le-te zamešamo skupno z mletimi orehi v spenjeno maslo z rumenjakom, denemo v namazan pekač in spečemo v pečici. Z ostalo maso namažemo pogačo, preden jo serviramo.

OREHOV PUDING

Potrebujemo: 20 g surovega masla, 20 g sladkorja, 1 rumenjak, 1 žemljo,

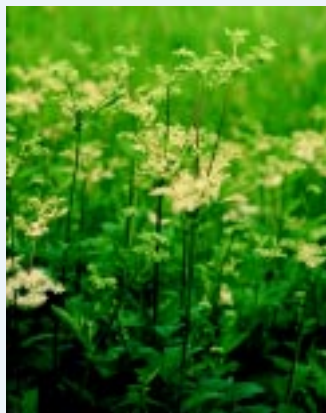
sneg 1 beljaka, 20 g orehov, 1 g maščobe za posodo.

Vmešamo maslo, sladkor in rumenjak. Primešamo namočeno, ožeto in pretlačeno žemljo. Rahlo primešamo še sneg in zmlete orehe, stresemo maso v pomaščeno posodo za puding ali v lonec, ki se da dobro pokriti in kuhamo v pari 30–40 minut. Serviramo s sadnim sokom ali sadjem.

MOČVIRSKI OSLAD *(Filipendula ulmaria)*

Je do 1,5 metra visoka trajnica s plazečo korenino. Iz gomoljaste korenine poganja robato, proti vrhu razvejano steblo. Veliki listi so neenakomerno razdeljeni v lističe. Končni listič je največji. Majhni beli cvetovi so združeni v navidezne večdelne kobule. Cvete od junija do septembra. Ima značilen osladen vonj in okus. Uspeva povsod po Evropi, do višine 1500 metrov. Raste po vlažnih travnikih, po grmovju in goščavah, ob jarkih in potokih, na humoznih, kislilih tleh.

Nabiramo cvetje z listjem ali brez njega, korenino zgodaj spomladi in po cvetenju. Cvetje in liste sušimo v senci. Temeljito oprane podzemne dele obesimo v senci na prepihu, da se posuše.



Učinkovine: glikozidi, flavonglikozidi, čreslovine in rudninske snovi, eterično olje, salicilna kislina.

Uporabnost: pomaga pri gripi, sklepnem revmatizmu, kožnih izpuščajih, pospešuje in ureja presnovo.

ČAJ ZA BOLJŠO PRESNOVO

1 do 2 čajni žlički cvetov prelijemo z

1/4 litra vrele vode. Na dan popijemo dve skodelici neoslajenega čaja po požirkih.

ČAJ IZ KORENIN, KI ZAVIRA ARTERIOSKLEROZO

Drobno narezano korenino namakamo 6 ur v mrzli vodi, nato zavremo, pustimo stati 1 do 2 minuti in odcedimo. Za skodelico čaja zadošča 1 do 2 čajni žlički korenine.

Čaj pijemo 3 krat na dan med obroki.

SOLATA IZ LISTOV

Naberemo: 1 skodelico listov oslada, regrata in male marjetice, dobro očistimo, narežemo, zraven primešamo kuhan krompir, kis, sol, olje in strok drobno narezanega česna.

ČAJ

V pol litra mrzle vode damo 1 do 2 žlički drobno narezane korenine in pustimo da vre 10 minut. Čaj pijemo trikrat na dan med obroki.

Pomaga pri sklepnem revmatizmu,

gripi, gnojnem vnetju grla (tu moramo čaj grgrati).

KORENČKOVA SOLATA Z OSLADOM

Naribamo 4 večje rdeče korenčke, dodamo skodelico opranih, drobno narezanih listov močvirskega oslada, ščepc sesekljanega peteršilja, sol po okusu, solato okisamo z limoninim sokom ali domačim jabolčnim kisom.

SOLATA ZA ČIŠČENJE KRVI

Potrebujemo: 1 gomolj zelene, 2 korenini oslada, 1 skodelico osladovih listov, strok česna, bučno olje, jabolčni kis, sol po okusu.

Gomolj zelene in korenine oslada prekuhamo in naribamo. Osladove liste na drobno narežemo in dodamo mešanici gomolja zelene in korenini oslada, primešamo sol po okusu, strok narezanega česna, bučno olje in jabolčni kis.

PEHTRAN

(*Artemisia dracunculus*)

Je do en meter visok košat polgrm. Pri tleh olesenelo steblo je močno razvejano in poraslo s suličastimi listki. Cvetni koški z zelenkasto rumenimi cvetovi so združeni v grozdaste skupine, ki poganjajo iz zalistij na vrhu poganjkov.



Doma je v Sibiriji. V Evropi ga gojimo po vrtovih. Nabiramo cvetoče poganjke.

Učinkovine: eterično olje, kumarin.

Uporabnost: zbuja tek, pospešuje prebavo, blaži krče prebavil, regulira menstruacijo, deluje antiseptično, pomaga pri premočnem izločanju želodčne kisline. Uporabljamo ga v kulinariki.

ZELIŠČNA OMAKA

Potrebujemo: 2 žlici olja, 1 žlico drobno narezanega drobnjaka, 1 žlico drobno narezanega peteršilja, 1 žlico narezanega pehtrana, 2 zrnja česna, pol čebule, 4 žlice vina, 1 žlico limoninega

soka, poper, sol, 2 skodelici juhe, žlico moke. Čebulo in zelišča prepražimo na olju, zalijemo z juho, dodamo prežganje iz moke in vina. Omaka naj vre 10 minut, nato jo odcedimo in ji dodamo sol, poper in limonin sok.

TRAVNIŠKA PENUŠA *(Cardamine pratensis)*

Rastlina je trajnica in zraste do 30 cm visoko. Njeno steblo je pokončno, navadno rablo poprhan, votlo, okroglo, sočno in brez dlačic. Od stebelne ga dna do socvetja so nameščeni svetlo zeleni, pecljati in neparno pernato deljeni listi, ki so sestavljeni iz 5 do 9 jajčastih in nepravilno nazobčanih lističev. Cvetovi so zbrani po 8 do 20 češulj, barve so svetlo lisaste, redkeje bele ali vijoličaste.

Na venčnih listih so vidnejše temnejše žile. Včasih najdemo na steblih peno, podobno slini. To naredi slimarica, katere ličinke živijo v tej slini. Cveti



od aprila do maja. Raste na kislih travnikih, včasih tudi na vrtovih. Rastlino nabiramo v času zgodnjega cvetenja. Okus ima rahlo pekoč, podoben okusu črne redkve.

Učinkovine: gorčični glikozidi, grenčine, vitamin C.

Uporabnost: uporabljamo jo lahko v samostojnih ali mešanih solatah, za čiščenje krvi, poživlja organizem.

POMLADANSKA ČISTILNA KURA

V mešalec damo 1/8 litra mleka, razrezano in izkoščičeno neolupljeno jabolko, sok 1 limone, sok 3 pomaranč, 20 g regratovih listov in 40 g listov travniške penuše ter vse skupaj zmiksamo. Ta pijača je rahlo grenka, a poživlja in osvežuje.

ČAJ

2 zvrhani žlički zelišča prelijemo s 1/4 litra vrele vode, pustimo stati 10 minut in precedimo.

Čaj pomaga pri revmatsičnih bolehnjih. Pijemo ga dva do trikrat na dan po eno skodelico vročega.

SOLATA S SMETANO

Potrebujemo: 10 dag travniške penuše, 1 žličko sladke in kisle smetane, 1 žličko limoninega soka, sol in poper po okusu.

Travniško penušo skrbno preberemo, operemo in pustimo, da se odcedi. Sladko in kisle smetano, limonin sok in začimbe zmešamo in zlijemo na travniško penušo in zmešamo.

PREPROSTA SOLATA

Potrebujemo: 10 dag travniške penuše, 1 žličko limoninega soka, žličko belega olja, sol in sladkor.

Liste travniške penuše skrbno preberemo, operemo in posušimo. Limonin sok, olje, malo sladkorja, sol zmešamo in zlijemo na travniško penušo ter dobro premešamo.

SKUTA S TRAVNIŠKO PENUŠO

Potrebujemo: 25 dag skute, 10 dag travniške penuše, sol in poper po okusu.

Travniško penušo dobro operemo, precedimo in drobno narežemo. Dodamo skuti, dobro premešamo ter začiniamo s soljo in poprom.

SIR S TRAVNIŠKO PENUŠO

Potrebujemo: 5 dag travniške penuše, 10 dag surovega masla, 10 dag dobre-ga sira, 1 paradižnik.

Surovo maslo penasto vmešamo. Sir naribamo in ga dodamo surovemu maslu. Travniško penušo dobro operemo, drobno nasekljamo in primešamo. Travniško penušo okrasimo z rezinami paradižnika ter ponudimo s svežim kruhom.

OSVEŽILNI NAPITEK

Skozi čisto platneno krpo iztisnemo iz na drobno sesekljane rastline sok, dodamo mu sveže mleko ter osladkamo z medom.

KOPEL

Za utrujene noge pomaga koppel, ki jo pripravimo tako, da na liter tople vode damo pest drobno narezane zeli travniške penuše.

PROTI IZPADANJU LAS

Kozarcu svežega soka travniške penuše dodamo še tretjino kozarca svežega brezovega soka in premešamo. Dobljeni

tekočini primešamo kozarec 80% alkohola. Z dobljeno tinkturo si dvakrat na dan masiramo lasišče.

ČISTILNA KURA ZA OBRAZ

Skozi čisto platneno krpo iztisnemo iz na drobno sesekljane rastline sok. Prizadeto kožo umijemo zjutraj in zvečer s sokom.

DIŠEČA PERLA (*Asperula odorata*)

Je nežna rastlina, visoka 10 do 30 cm. V zemljo je zasidrana s plazečo tanko korenino. Iz nje poženejo številna pokončna, štiriroba stebela z vretenčasto razvrščenimi suličastimi listi. V vretenu jih je navadno 6 do 9. Beli cvetovi so majhni in zvezdasti, združeni v močno razrasla kobiljasta socvetja. Plod je pogosto porasel z belimi, kaveljčastimi dlačicami. Cvete od maja do junija. Najpogosteje raste v svetlih bukovih in mešanih gozdovih do višine 1500 metrov. Potrebuje dobro s hranljivimi snovmi bogato prst. Rastlino nabiramo, ko cvete. Stebla porežemo malo nad zemljo, jih povežemo v šopke in obesimo na senčen kraj, da se posušijo.

Učinkovine: eterično olje, maščobe, vitamin C, grenčine, barvila, kumarin, čreslovine.



Uporabnost: čisti kri, pospešuje izločanje žolča, seča in znoja, celi rane, miri krče prebavil, pri neenakomernem srčnem utripu, pri živčnih napestostih, nespečnosti, živčnih glavobolih, prebavnih težavah, proti jetrnim boleznim, proti moljem, zoper kajenje.

ČAJ

Zvrhano čajno žličko prelijemo z 2 dcl vrele vode in pustimo stati 5 minut ter nato odcedimo.

Če pijemo čaj proti nespečnosti, ga osladkamo s kandisovim sladkorjem ali medom ter pijemo pred spanjem.

Za ostale bolezni pijemo čaj dvakrat na dan nesladkan.

MAJSKA BOVLA

Potrebujemo: 1 šopek dišeče perle, 2 litra belega vina, 1 liter penečega vina, 15 dag sladkorja.

Dišečo perlo dobro operemo, šopek s cvetovi navzdol postavimo v posodo in polijemo z vinom. Listi naj bodo pokriti. Pustimo pol ure, nato zel odstranimo in dodamo ostalo vino. Sladkamo. Pred serviranjem prilijemo ledeno peneče vino.

MEŠANICA PROTI KAJENJU

Tisti, ki se ne morejo odpovedati kajenju, naj namesto tobaka kadijo naslednjo mešanico:

enake dele dišeče perle, liste poprove mete in lapuha posušimo in zvijemo v cigarete.

ZOPER MOLJE

Posušen šopek dišeče perle obesimo v omaro in preganjala bo molje.

MAJSKA PIJAČA

V liter belega vina namočimo pest drobno nasekljanih svežih poganjkov cvetoče dišeče perle in zmes pustimo stati 6 ur.

Pijača pomiri ter okrepi optimizem.

GLAVOBOL

Zoper glavobol pomagajo obkladki iz sveže sesekljane rastline. Obkladke položimo na tilnik.

NAVADNA PLAHTICA

(*Alchemilla vulgaris* L.)

ali bribska resa je do 40 cm visoka zelnata trajnica. Listi so na dogih pecljih in porasli z dlakami, njihov rob pa je rablo nazobčan. Listi se nikoli popolnoma ne izravnajo, tudi povsem razviti imajo močno zgubano listno ploskev, ki se pri peclju izoblikuje v lijakasto vdolbino. Na končnih delih pokončnih stebel se razvijejo češuljasta socvet-



ja, sestavljena iz neznatnih, zelenkasto rumenih cvetov, ki so brez venčnih listov. Cvete od maja do septembra. Rastlina je razširjena v višjih, planinskih predelih. Gojijo jo tudi na vrtovih. Raste po travnikih, pašnikih in ob robu gozdov do višine 2000 metrov. Liste nabiramo od pomladi do julija in jih posušimo v senci. Ne smemo jih nabi-

rati ob dežju in močni jutranji rosi.

Učinkovine: čreslovine, smole, saponini, organske kisline, grenčine in nekoliko eteričnega olja.

Uporabnost: pospešuje presnovo, krepi organizem, poživilja, celi rane, pomaga pri migreni, menstruaciji, vnetju grla.

ČAJ

2 zvrhani čajni žlički posušenih listov in cvetov damo v 1/4 litra hladne vode. Zavremo, odstavimo in pustimo stati 5 minut, nato odcedimo. Čaj uporabimo za zunanje in notranje težave.

Za notranje spijemo 1 do 3 skodelice dnevno.

Za zunanje težave uporabimo čaj za izpiranje.

ZELENJAVNA PIJAČA

Potrebujemo: sok 1 limone, zrno česna, 1/2 čebule, 2 korenčka, rdečo peso, 1/2 kumarice, 1/2 kozarca svežega soka plahtice (sok dobimo tako, da liste sesekljamo, dodamo nekaj žlic destilirane vode, pustimo 10 minut in sok iztisnemo skozi platneno krpo).

Priprava: v mešalcu zdrobimo vrtnine, dodamo sok plahtice, limonin sok, po okusu še solimo.

Sok poživilja.

POMLADANSKA PRIKUHA

Potrebujemo: 3 skodelice mladih li-

stov plahtice, kopriv in osatovih listov, sol po okusu, maslo, 2 žlici kisle smetane.

Priprava: liste očistimo in jih prevremo v vroči vodi. Ko so mehki jih na drobno narežemo, prepražimo na maslu, osolimo ter dodamo 2 žlici kisle smetane.

KOPEL

2 pesti listov plahtice damo v 1 liter hladne vode, pokrijemo in kuhamo 10 minut. Tekočino odcedimo in dodamo kopeli. Kopel poživilja.



PLEŠEC *(Capsella bursa-pastoris)*

je od 10 do 40 cm visoko dveletno zelišče. Večina listov je v prtilični rozeti, iz katere v drugem letu požene eno ali več pokončnih stebel. Listi so na različne načine narezani. Na stebelu so maloštevilni sedeči (nepecljasti) listi. Na vrhu stebela se razvijejo drobni beli cvetovi, ki so združeni v gosta socvetja. Rastlina cvete vse leto. Prezimijo navadno rastline, ki so vzklile jeseni. Je zelo pogost plevel, ki ga najdemo po njivah, vrtovih, grobljah, travnikih, parkih, zelenicah, ob poteh in med grmovjem do višine 2000 metrov. Uspeva tudi na zelo slabih tleh, v zidnih porab in celo med luknjami v asfaltu. Rastlino nabiramo skoraj skozi celo leto, vendar so najboljše pomladne rastline.

Učinkovine: acetilholin, holin, diosmin, histamin, čreslovine, saponi-



ni, flavonoidi, kalij, magnezij, vitamin C in provitamin A.

Uporabnost: krepi starostno in obolelo srce, pomaga ženskam v meni, zaustavlja krvavitve iz nosu; uporabimo ga lahko v juhi in solati.

ČAJ IZ PLEŠČA

5 čajnih žličk posušenega plešča prelijemo s 1/2 litra vrele vode. Po 10 minutah prelievek precedimo. Čaj pijemo po dve skodelici na dan.

SOLATA IZ PLEŠČA

Zgodaj spomladi na prisojnih mestih nabereмо liste plešča, lahko jih tudi poparimo. Poparjeno solato lahko na-

mesto olja zabelimo z ocvirki ali z na koščke narezano slanino, ki smo jo predtem pogreli.

PRIKUHA IZ PLEŠČA

Spomladi lahko iz listov plešča pripravimo prikuho kot špinačo.

PLEŠČEVA JUHA

Potrebujemo: 2 dag masti, sol, pest sesekljane čebule ali čemaža, 10 žlic ov-

senih kosmičev, štiri naribane korenčke, peteršilj in skodelico drobno narezanih listov plešča.

Čebulo prepražimo na masti, dodamo kosmiče, korenček, narezane pleščeve liste in zalijemo z vodo. Na koncu osolimo in dodamo nasekljan peteršilj.

OMLETA IZ PLEŠČA

Potrebujemo: 2 jajci, 1 dag olja, ščepec soli, žlico mleka, skodelico pleščevih narezanih listov. Jajci ubijemo, dodamo žlico mleka, ščepec soli, stepemo in zlijemo v ogreto maščobo, povrh pa potresemo narezane pleščeve liste.

ČAJ ZA ZAUSTAVLJANJE KRVI IZ NOSU

Čajno žličko suhega plešča kuhamo v 2 dcl vode tako dolgo, da povre na polovico. Prevretek ohladimo. Pri krvavitvi iz nosu potegnemo tekočino skozi nos, izkašljamo in izpljunemo.

TINKTURA IZ PLEŠČA

10 žlic drobno narezanega plešča prelijemo z 2 dcl tropinovega žganja ter pustimo stati tri tedne, nato precedimo in tekočino shranimo v temni, dobro zaprti steklenici. Pri premočni menstruaciji vzamemo tri čajne žličke tinkture.

POTROŠNIK *(Cichorium intybus)*

Je trajno od 30 do 150 cm visoko zelišče z močno razvito, vretenasto ali valjasto glavno korenino. Steblo je pokončno, močno robato in v zgornjem delu močneje razraslo. Spodnji stebelni listi so podolgovati in pernato narezani, zgornji pa so manjši, puščičasti, nazobčani, sedeči in izmenično namoščeni. Številna, lepa, svetlo modra socvetja se razvijajo na zelo kratkih pecljih in so večinoma razprta samo dopoldne. Rastlina cvete od junija do septembra. Vsa rastlina vsebuje mleček, ki je grenkega okusa. Raste po vsej Sloveniji, ob poteh, progah in živih mejah, po livadah, poljih in pustih neobdelanih tleh.



Učinkovine: *grenčine, intibin, inulin, glikozidi, maščobe, beljakovine, mineralne snovi, vitamini B, C in K, aminokisljine in ogljikovi hidrati.*

Uporabnost: *liste nabiramo predvsem spomladi in iz njih pripravimo*

*okusno solato. Cvetje nabiramo julija, korenino pa od avgusta do oktobra. Potrošnik zbuja tek, čisti kri, znižuje temperaturo, pospešuje izločanje žolča in urina, krepi želodec, poživilja in od-
vaja.*

HLADEN PRELIV ZA ZBUJANJE TEKA

Priporočam ga predvsem otrokom, ki nočejo jesti. Pripravimo ga tako, da čajno žličko narezanih korenin čez noč namočimo v skodelico vode. Osladimo ga z medom in ga damo otrokom na tešče.

PALAČINKE S POTROŠNIKOVIM NADEVOM

Potrebujemo: mlade liste potrošnika, surovino za palačinke, nekaj žlic skute, žlico kisle smetane, sol in poper po okusu. Očiščene mlade potrošnikove liste prevremo v slani vodi in jih grobo sesekljamo. Dodamo nekaj žlic sveže skute in žlico kisle smetane ter sol in poper po okusu. S pripravljenim nadevom namažemo palačinke.

SOLATA

Potrebujemo mlade potrošnikove liste. Te dobro očistimo, dodamo na koščke narezan kuhan krompir, sol, česen in kis po okusu, zabelimo z belim ali olivnim oljem.

KAVNI NADOMESTEK

Korenine dobro operemo, obrišemo in potolčemo tako, da se razcefrajo, potem jih v topli pečici (na plošči) posušimo in prepražimo tako, da dobijo temno rjavo barvo. Vse skupaj lepo na drobno narežemo in skuhamo kot kavo.



RABARBARA *(Rheum officinale)*

Prvotna domovina te rastline je Kitajska. Zraste v višino do 3 metre. V prvem letu požene rastlina močno korenino, nato se razvije še korenika. Vsako leto je krepkejša, iz katere zrastejo številne dolge korenine. Prillični listi so široki, srčasti, dlanasto narezani. Listi na steblih so manjši, preprostejši in imajo kratke peclje. Iz zalistij gornjih škerniclistih listov poganjajo skupine valjastih socvetij, sestavljenih iz drobnih cvetov. Pri nas raste po vrtovih. Cveti junija in julija.

Učinkovine: antrakinon, čreslovine, C vitamin, škrob, ščavna in briezofanska kislina, kalcijev oksalat, emodin.

Uporabnost: korenino uporablja-



mo za odvajalne čaje in čaje za bujšanje. Stebla pa lahko zamrznemo ali iz njih naredimo sok, kompot, džem, marmelado in vino.

SOK

Oprana, neolupljena rabarbarina stebela narežemo na 1 cm dolge rezine. V lonec damo 5 kg rabarbare in 1 kg sladkorja ter kuhamo 45 minut. Precedimo ter nalijemo v steklenice, ki jih dobro zapremo. Sok hranimo v temnem in hladnem prostoru.

MARMELEDA

Potrebujemo: 3 kg rabarbare, 2,5 kg sladkorja, 2 limoni.

Stebela olupimo in narežemo na 1

cm dolge rezine. V lonec dajemo po plasteh rezine rabarbare in sladkor. Prva in zadnja plast mora biti sladkor. Pokriti lonec pustimo stati čez noč, da se rezine prepojijo s sladkorjem. Zjutraj dodamo limonin sok ter kuhamo do vretja. Po 30 do 40 minutah, ko postanejo stebela mehka in prosojna, poberemo peno, napolnimo kozarce ter dobro zapremo.

KOMPOT

Potrebujemo: 1 kg olupljenih na 1 cm dolgo narezanih stebel rabarbare, 2

litra vode, 30 dag sladkorja, lupino limone.

V lonec damo vse sestavine in kuhamo 45 minut, da so stebła mehka.

ZAMRZOVANJE

Rabarbaro zamrzujemo spomladi. Stebła operemo, olupimo in narežemo na rezine, dolge 1 cm. Zamrzujemo surove rezine, ki jih potresemo s 15 dag sladkorja na 1 kg rezin ter napolnimo v vrečke ustrezne velikosti.

Zamrznjena rabarbara je obstojna pri temperaturi - 18°C osem mesecev.

OCVRTA RABARBARA

Potrebujemo: 10 dag rabarbare, 1/16 litra mleka, 10 g sladkorja, 1 jajce, 20 g moke, 50 g maščobe za cvrtje.

Rabarbaro očistimo in zrežemo na rezine. Iz mleka, sladkorja, jajca in moke napravimo omletno testo. Vanj pomočimo rezine rabarbare in jih ocvremo na vroči maščobi.

REGRAT (*Taraxacum officinale*)

je zelo prilagodljiva rastlina, zadovoljna z vsakršno zemljo. Ima do 30 cm dolgo, valjasto, rjavo korenino, iz katere poženejo najprej številni, neenakomerno narezani pritlični listi, kasneje pa votla in gola do 30 cm visoka stebła, ki nosijo rumene cvetne koške. Cvete od marca do oktobra. Plodovi imajo svilnato dlakavo kodeljico. Raznaša jih veter. Raste po vrtovih, njivah, zelenicah, parkih, grobljah, ob poteh, skratka povsod koder jih zanese veter do višine 2000 metrov. Liste nabiramo vse leto, cvete, ko cveti in korenino jeseni.

Učinkovine: čreslovine, grenčične, eterično olje, holin, beljakovine, insulin, rudninske snovi, vitamini



A, B in C.

Uporabnost: pospešuje izločanje žolča in seča, čisti kri, uravnava izločanje prebavnih žlez, pomaga pri

vnetju želodčne sluznice, ki izloča premalo želodčne kisline, pospešuje izkašljevanje, presnovo in poživilja, pomaga pri izločanju ledvičnih kamnov,

uporabimo ga lahko kot celoletno solato, prikubo, korenine kot nadomestek za kavo, iz cvetov lahko naredimo med.

ČAJ ZA ŽELODEC

Žlizo suhe, drobno narezane korenine kuhamo v skodelici vode 10 minut, pokrijemo in pustimo stati 15 minut. Tekočino precedimo in vzamemo dve žlici pred vsakim obrokom.

KOPEL ZARADI HEMEROIDOV

Vodi za kopal dodamo prevretek, ki smo ga pripravili iz 10 žlic narezane korenine in 5 litrov vode. Čaj naj vre 20 minut, nato ga pokrijemo in ga pustimo stati še enkrat toliko časa, končno ga dodamo vodi v kopal.

SOLATA

Potrebujemo mlade regratove liste, ki jih dobro očistimo, česen, sol, olje in kis ali limonin sok. Da liste zmehčamo, lahko dodamo topel kuhan fižol ali krompir.

MED IZ CVETOV ZOPER KAŠELJ

V kozarec polagamo plast cvetov, plast sladkorja do vrha kozarca. Kozarec pokrijemo z laneno krpo ter postavimo za tri mesece na sonce. Potem precedimo in damo med v drug kozarec ter dobro zapremo. Hranimo ga v temnem prostoru. Pri kašlju jemljemo 2 krat na dan po eno žlico.

REGRATOVA JUHA I

Potrebujemo: štiri očiščene in ostrgane regratove korenine, dva rdeča korenčka, majhno cvetačo, pest koprivjih listov, drobno čebulo, drobnjak, peteršilj, poper, sol, dve žlici olja, jajce, vodo. Sesekljano čebulo, drobno narezane regratove korenine, korenček in koprivje liste prepražimo na olju, prilijemo 1 liter vode, dodamo poper, sol in sesekljan česen. Na koncu dodamo še drobno narezan peteršilj in vmešamo jajce. Na krožniku potresemo juho še z drobno narezanim drobnjakom.

REGRATOVA JUHA II

Potrebujemo: pest regratovih listov, pest listov plešča in kopriv, drobno čebulo, dva korenčka, dva krompirja, 1 dcl kisle smetane, poper, sol, dve žlici olja.

Sesekljano čebulo, drobno narezana korenčka prepražimo na olju, nato dodamo sesekljane liste regrata, plešča in kopriv ter na kocke narezan krompir, zalijemo z 1 litrom vode in pustimo vreti pol ure. Na koncu dodamo sol, poper in kislo smetano.

Nadomestek za kavo delamo enako kot pri potrošnikovih koreninah.

REPINEC *(Arctium lappa)*

je dvoletnica z dolgo vretenasto korenino, iz katere poženejo v prvem letu listi, naslednje leto pa steblo, ki je visoko do 1,5 metra. Na steblo pa so številna socvetja. Spodnja stran listov je porasla z mehkimi dlakami in je sivkasto bela. Škrlatno rdeči cvetovi so združeni v koške. Cvete od maja do septembra. Raste po pašnikih, ob potokih, gnojiščih, mejah do višine 1500 metrov. Uporabljamo korenino za čaj in kot nadomestek za krompir.

Učinkovine: eterično olje, glikozidi, čreslovine, smole in fintocidi.

Uporabnost: uporabljamo ga za čiščenje krvi, pospešuje izločanje seča in znoj, blaži želodčne krče, pomaga



pri opeklinah in proti izpadanju las.

ČAJ IZ KORENIN

Veliko žlico očiščene na drobno narezane korenine kuhamo 15 minut v litru vode, v katero smo dodali čajno žličko sode. Ko se prevretek ohladi, ga odcedimo in spravimo v dobro zaprti steklenici. Kadar imamo prhljaj ali nam izpadajo lasje, si s čajem 3 krat na dan masiramo lasišče.

MLADE LISTE IN POGANJKE LAHKO UPORABIMO ZA SOLATE IN PRIKUHE.

Olupljene sveže korenine uporabimo kot nadomestek za krompir ali pri pripravi različnih juh.



REPUH *(Petasites hybridus)*

je trajnica z močno gomoljasto odebeljeno koreniko. Iz korenike požene marca ali aprila debelo votlo blede rožnato steblo, poraslo s suličastimi rjasto rjavimi luskolisti.

Rožnati cevasti cvetovi so združeni v koške, ti pa sestavljajo grozdasto socvetje na vrhu stebela. Veliki listi so ledvičaste oblike in zelo podobni lapubovim listom. Imajo neenakomerno nazobčan rob, spodnja stran je porasla z volnatimi laski in je zato sive barve. Uspeva po vlažnih travnikih, ob robu gozdov in po gozdnih jasah, ob poteh, rečnih bregovih do višine 1500 m. Nabiramo liste in socvetja spomladi ter korenike, ki jih izkopljemo septembra in oktobra.

Učinkovine: eterično olje, čreslo-



vine, sluzi, grenčine, smole.

Uporabnost: pospešuje izločanje sluzi iz vnetih dibal, žolča iz žolčnika ter prebavo v želodcu, uravnava menstruacijo, pospešuje celjenje ran. Mlade liste lahko uporabimo v solati ali pa iz njih skubamo prikuho.

ČAJ ZA IZKAŠLJEVANJE

Žlizo drobno nasekljane korenike damo v liter hladne vode. Ko čaj zavre, dodamo žlizo cvetov, odstavimo, pokrijemo in pustimo stati 10 minut. Čaj lahko sladkamo s kandisovim sladkorjem ali medom. Pijemo zjutraj in zvečer po eno skodelico čaja.

Enako pripravljamo nesladkan čaj, pomaga pri neredni menstruaciji.

ČAJ ZA ŽELODEC

Žlizo zdrobljenih suhih repuhovih listov poparimo z 1/2 litra vrele vode, pokrijemo in počakamo deset minut. Pijemo pred jutranjim in večernim obrokom po eno skodelico.

OBLOGA ZA CELJENJE RAN

V prah zdrobljeno koreniko poparimo s čim manjšo količino vrele vode, damo med dve sterilni gazi in položimo

na vneto rano, ki se slabo celi. Poleti lahko uporabimo sveže, čiste sesekljanje liste.

ČAJ ZA IZLOČANJE ŽOLČA

Potrebujemo: 40 g suhega pelina in

60 g suhih repuhovih listov. 5 zvrhanih čajnih žličk te mešanice prelijemo s 1/2 litra vrele vode. Po 3 minutah odcedimo in pijemo po požirkih kolikor mogoče vroče.

ČRNI RIBEZ (*Ribes nigrum*)

je do 1 meter visok grm s premejnjalno nameščenimi tri ali peterokrakimi listi, listni rob je topo nazobčan. Cvetovi so zunaj zelenkasti, znotraj rdečkasti. Združeni so v viseča grozdasta socvetja. Cvete aprila in maja. Plodovi so črne jagode, ki dozore julija in avgusta. Doma je v severovzhodni Evropi in severovzhodni Aziji. Gojimo ga v nasadib. Liste črnega ribeza nabiramo junija (neškropljenega), uporabne so samo listne ploskve brez pecljev. Nabrane liste sušimo v senci in na zraku. Plodove nabiramo, ko so popolnoma zreli.

Učinkovine: eterično olje, vitamini A, B, C, P, čreslovine, mineralne snovi, antociansko barvilo, sadne kisline.



Uporabnost: poživlja prebavo in presnovo, krepi organizem in dviga odpornost, iz njega delamo sadne solate, sirup, marmelado in vino. Jagode sušimo in jib uporabljamo za mešane sadne čaje.

ČAJ I

2 zvrhano polni čajni žlički posušenih listov prelijemo z 2 dcl vrele vode in pustimo stati 10 minut. Čaj precedimo in pijemo 3 x na dan.

Čaj zelo ugodno pomaga pri zastoj seča in pri revmi.

ČAJ II

Zmešamo tri enake dele listov črnega ribeza, pehtrana in jagodnjaka. Za

skodelico vzamemo čajno žličko mešanice, jo prelijemo z vrelo vodo, pokrijemo in pustimo stati 10 minut. Sladkamo po okusu.

Čaj krepi organizem in dviga odpornost.

NAPITEK

Posušene jagode namočimo čez noč v hladni vodi, zjutraj tekočino odlijemo,

jagode poparimo, pokrijemo in pustimo stati 20 minut. Nato obe tekočini zmešamo in dodamo sladkor po okusu.

RIBEZOVO VINO

Potrebujemo: 1 liter ribezovega soka (presnega) ali 1, 5 kg ribezovih jagod, 2 litra vode, 1 kg sladkorja, to zmešamo in pustimo stati tako dolgo, da zavre.

NAVADNI RMAN *(Achillea millefolium)*

je povprečno pol metra visoka trajnica z žilavim, robotim, le proti vrhu razvejanim redko olistanim stebлом. Razen stebela poganja iz korenine tudi venec pritalnih listov, steblo jih pa nosi, v premenjalnem zaporedju, le malo. Pritalni in nižji listi imajo peclje, zgornji sede. Koški so 4 do 5 mm široki, sestavlja jih 5 do sedem zunanjih, belih, včasih rožnatih jezičastih cvetov in kakih 8 notranjih, belih ali rumenih cevastih cvetov. Cvete od maja do septembra. Razširjen je po vsej Sloveniji od nižin do visokogorskega pasu. Raste po travnikih, poteh, ograjah in njivah, po gozdnih poteh, po grobljaj, po planinskih pašnikih.

Učinkovine: eterično olje z azulenom, grenki glikozid, čreslovine, organske kisline, rudninske snovi.

Uporabnost: od junija do septembra nabiramo cvetoče zelišče. Rman



poživlja krvni obtok, ustavlja krvavitve, pomaga pri prebavnih težavah, pospešuje izločanje prebavnih sokov in poživlja. Zgodaj spomladi, včasih že februarja, nabiramo mlade liste.

POMLADANSKI NAMAZ NA KRUH

Surovemu maslu primešamo enake dele sesekljanih rmanovih listov in cvetov trobentice, dodamo ščepec zmletih kuminovih plodov in solimo po okusu.

POMLADANSKA PALAČINKA

Dve jajci zmešamo z dvema žlicama mleka in dvema žlicama pšenične moke, dodamo dve žlici drobno sesekljanih

rmanovih listov, malo drobnjaka, špinacho, janež, madrijanco, meliso, meto ter sol po okusu. Palačinko pečemo na malo olja ali na surovem maslu po obeh straneh, da je lepo rjavo zapečena.

ČAJ ZA PREBAVNE MOTNJE

Poparek, ki ga pripravimo tako, da žlico zelišča prelijemo s 3 dcl vrele vode, pokrijemo in počakamo 15 minut.

ROBIDA (*Rubus fruticosus*)

je do 2 metra visok grm. Njegove tanke, upogljive in bodičaste veje se plazijo po tleh ali pa se vzpenjajo po drugih grmih in drevesih. Spodnji stebelni listi so petero, zgornji pa trojnopernati in so sestavljeni iz jajčastih ali ovalnih lističev z nazobčanim robom. Lističi so po zgornji ploskvi goli, spodaj pa mehko dlakavi. Na njihovih pecljih in včasih tudi po rebrih spodnje strani so razvite ostre bodice.

Cvete od začetka poletja do pozne jeseni. Robide uspevajo med grmovjem, po gmajnah, po gozdnih jasah in svetlejših gozdovih.

Za zdravilne pripravke uporabljamo liste, ki morajo biti dokaj mladi, vendar popolno razviti. Pozna pomlad je za nabiranje najboljši čas. Obrane liste moramo takoj posušiti in to le pri umetni toploti, vendar tempe-



ratura ne sme preseči 40°C. Za sok nabiramo popolnoma zrele robidnice.

Učinkovine: listi robid vsebujejo čreslovine, organske kisline, flavone, v robidnicah pa so vitamin C, organske kisline in mineralne snovi.

Uporabnost: listi se uporabljajo za čajne mešanice z drugimi rastlinami, iz

samih robidnic pa lahko naredimo zelo užiten in dober sok in marmelado.

OSVEŽILNI ČAJ

Skupaj naredimo mešanico iz sledečih rastlin:

mešanice iz robidovih in malinjakovih listov 2 žlički

lapuhovi listi 2 žlički

lipovo cvetje 2 žlički

To mešanico poparimo s pol litra vrele vode, pokrijemo ter počakamo 10 minut. Čaj osladkamo z medom. Pijemo ga trikrat na dan.

APERITIV IZ ROBIDNIC

V litrsko steklenico s široko odprtino stresemo skodelico svežih robidnic in tri žlice sladkorja. To mešanico postavimo na sonce, da se sladkor stopi, nakar dodamo enako količino žganja, najbolje sadnega (lahko tudi beli rum) in destilirano vodo. Steklenico dobro zapremo in shranimo v temnem in hladnem prostoru. V vsak kozarček likerja damo tudi po eno do dve robidnici.

ROŽMARIN *(Rosmarinus officinalis)*

Je velik grm, ki zraste do 2 metra visoko. Veje imajo sivkasto skorjo in so na gosto porasle s črtalastimi, usnjatimi listi brez pecljev, ki so na robovih zavibani, zgoraj svetleči, spodaj dlakavi. Dvoustnati blede modri ali belkasti cvetovi so združeni v gosta socvetja. Cvete predvsem spomladi, vendar pogosto še daleč v poletje. Je sredozemska rastlina, ki pa jo gojimo tudi na vrtu ali pa kot lončnico. Dobro uspeva na toplih prisojnih in subih pobočjih. Ostrib zim ne prenese.

Učinkovine: eterično olje vsebuje neko sestavino, ki je zelo podobna kafri, glikozide, smole, saponine, bolin, čreslovine, grenčine, organske kisline.

Uporabnost: poživlja presnovo,



posebno koristi rekonvalescentom, slabokrvnim in nervoznim ljudem. Pomaga pri srčni nervozi, želodčnih in revmatičnih težavah, nespečnosti, migreni ter pospešuje prebavo. Uporabljamo ga kot začimbo.

MAZILO ZOPER REVMATIZEM

10 dag svinjske masti in 10 dag čebeljega voska grejemo na majhnem ognju, da se zmes stali. Dodamo 5 dag zdrobljenih rožmarinovih listov, 2 dag majaronovih in metinih listov. Kuhamo previdno pol ure. Na bolečih mestih utiramo v kožo.

ČAJ

Zvrhano čajno žličko rožmarinovih listov prelijemo s 1/4 litra mrzle vode, počasi zavremo, takoj odstavimo in precedimo. Izčrpani bolniki naj pijejo čaj zjutraj in opoldne po eno skodelico.

ROŽMARINOVNO VINO

2 dag rožmarinovih listov damo v vinsko steklenico, prelijemo s 3/4 litra dobrega vina in pustimo stati 10 dni. Potem precedimo. Pijemo dvakrat na dan po en kozarček po jedi. Ne piti po večerji.

KOT ZAČIMBA

Dodajamo ga k jedem iz dušene svinjine, ovčetine, ribjim jedem, pečeni perutnini in divjačini ter v paradižnikovo omako.

Posebno opozorilo: V PREVELIKI KOLIČINI JE ZELO STRUPEN, ZATO GA UPORABLJAJTE PREVIDNO!

SIVKA (*Lavandula officinalis Chaix*)

zraste do pol metra visoko. Je zelo razvejan polgrm. Olesnel je le spodnji del. Mlada stebila so neolesenela in pokončna. Na steblih sedijo nasprotno nameščeni črtalasti ali suličasti, celorobi, sivo zeleni listi. Ob robovih so zaviti, spodnji listi so po obeh straneh porasli z belimi dlačicami, dvoustnati, vijolično modri cvetovi so združeni v navidezna klasasta socvetja, ki so na dolgih, redko olistanih steblih. Cvete od julija do septembra. Je značilna sredozemska rastlina. Raste po prisojnih apnenčastih pobočjih do višine 1500 metrov. Gojimo pa jo lahko tudi po vrtovih.



Učinkovine: eterično olje, čreslovine, nekaj saponinov.

Uporabnost: sivkino cvetje pomirjevalno deluje na osrednje živčevje in na živčevje dšbal.

Čreslovine, ki jih vsebuje, zapirajo pri driskab, zlasti ko spremljajo pojave vrenja v prebavilih.

Pomaga pri omoticaš, glavobolih, zlasti pri migreni, nespečnosti in de-

presiji. Pospešuje izločanje žolča in seča. Kopeli pomagajo pri nespečnosti in pri revmatičnih obolenjih. Inbalacije s sivkinim eteričnim oljem pomagajo pri anginah, gripi, bronhitisu in vnetju sinusov.

Pomaga pri preganjanju moljev iz perila. Uporabljamo jo kot začimbo.

SIVKINO ETERIČNO OLJE

2 zvrhani žlici sivkinih cvetov brez pecljev in čaše damo v 1 dcl dobrega semenskega olja in kuhamo v parni kopeli 2 uri. Nato izzmemo tekočino skozi gosto bombažno krpo. Olje, ki ga dobimo, shranimo v dobro zaprti steklenici v temnem prostoru.

ZAČIMBA ZA RIBE

S sesekljanimi mladimi lističi potresemo pečene ribe.

SIVKIN KIS

V liter sadnega kisa damo prgišče cvetočih sivkinih vršičkov in pustimo 8 dni. Nato kis precedimo in ga hranimo v dobro zaprti steklenici v temnem in hladnem prostoru.

ČAJ

2 zvrhani čajni žlički sivkinih cvetov poparimo s 1/4 litra kropla, po 10 minutah odcedimo. Počasi ga pijemo oslajenega s sladkorjem, še boljše z medom, da pomiri živce.

SIVKINA KOPEL

50 gramov sivkinih cvetov prelijemo z litrom vode, zavremo in kuhamo 10 minut. Potem vodo odcedimo in jo pri-mešamo vodi za kopol.

Kopel pomaga proti nespečnosti in proti revmatizmu.

ZOPER MOLJE

Šopek posušene sivke damo v omaro s perilom. Daje prijeten vonj in še odganja molje.



GOZDNI SLEZENOVEC *(Malva sylvestris)*

je 25 cm do 1 m visoka večletna ali trajna rastlina. Iz vretenaste korenine raste več razvejanih, dlakavih stebel. Labko so pokončna, dvignjena ali po-legla in imajo dolgopecljate, največkrat peterokrpe liste, ki so po obeh straneh dlakavi in po robovih valoviti. Rožnati cvetovi z vzdolžnimi, škrlatnimi progami rastejo v šopih iz zalistij in na vrhu poganjkov. Cvete od maja do septembra. Cvetove potrgamo s čašami vendar brez pecljev in jih posušimo v senci. Uspeva v zmerno toplem in subtropskem pasu v Evropi in Ameriki do višine 1200 metrov. Raste po gozdnih obronkih, po njivah, vrtovih in vinogradih.

Učinkovine: glavna učinkovina je sluz, eterično olje in specifični gliko-



zid, čreslovine, vitamini A, B in C.

Uporabnost: mlade liste uporabimo kot špinacio, pomaga pri vnetjih, obolenjih dihalnih poti, pljučnem katarju, grlu, pri kožnih izpuščajih, zlasti pri aknah.

ČAJ IZ SLEZENOVCA

Vseeno je, ali vzamemo cvetje, liste ali zel. 2 zvrhani čajni žlički prelijemo s 1/4 litra mlačne vode, pustimo stati 12 ur in vmes nekajkrat premešamo, potem odcedimo in čaj je pripravljen za grgranje. Če čaj osladkamo z medom ali kandisovim sladkorjem, je primeren za pitje proti prehladnim obolenjem.

POLPETE IZ SLEZENOVCA

Potrebujemo: 3 žlice olja, 1/2 čebu-

le, 1/4 kg kruha, malo vode, poper, sol, zelen petršilj, 4 skodelice dušenih sesekljanih listov slezenovca, 2 jajci, moko po potrebi, strok česna, olje za peko.

Na olju svetlo prepražimo drobno sesekljano čebulo, primešamo drobno namočen kruh, malo zalijemo z vodo (lahko z juho) in prekuhamo. Ohladimo, popramo, začinimo s strtim česnom, sesekljanim petršiljem in posolimo. Primešamo sesekljane slezenovčeve liste in jajci. Po potrebi dodamo še moko. Obli-

kujemo polpete in spečemo v vročem olju.

SLEZENOVČEV NADEV ZA PALAČINKE

Potrebujemo: 2 skodelici mladih slezenovčevih listov in 1 skodelico narezane

cvetače. Cvetačo kuhamo v slani vodi in, ko je že skoraj mehka, dodamo še slezenovec. Kuhamo še 10 minut, nato vse skupaj odcedimo, sesekljamo, dodamo 3 žlice skute, žlico kisle smetane, sol in poper po okusu in nekaj kapljic limone.

ŠENTJANŽEVKA (*Hypericum perforatum*)

je trajnica in ima močno razraslo korenino, iz katere požene 40 do 70 cm visoko, močno razvejano steblo. Listi so nasprotno namesčeni in imajo kratke peclje.

Prosojne pike, ki jih opazimo na listni ploskvi, če pogledamo list proti svetlobi, so oljne žile. Cvetovi so združeni v kobulu podobna socvetja, ki so na koncu stebel in vej.

Ob robu zelenih listov, na čašnih in tudi na cvetnih listih so ponekod izrazite črne pike ali črte. To so žleze, v katerih nastaja temna, aromatična smola. Razširjena je v južni in srednji Evropi in uspeva do višine 1700 metrov. Raste po gozdnih obronkih, sončnih pobočjih, ob poteh in po pašnikih.

Učinkovine: eterično olje, rdeče barvilo hipericin, ki se topi le v maščobah, čreslovine, fitoncidi in bolin.

Uporabnost: nabiramo cvetoče zelišče ali pa samo cvetove v juniju, juliju in avgustu, ko je šentjanževka v



polnem cvetu. Junija in julija cveti v nižinah, avgusta pa tudi septembra višje v brbibih. Rastline povežemo v šopke, ki jih s cveti navzdol obesimo v senčnem in zračnem prostoru. Pospešuje izločanje seča in celjenje ran, odganja črevesne parazite, učinkuje pomirjevalno, spodbuja presnovo, dviga razpoloženje ter pospešuje krvni obtok.

ČAJ

2 zvrhano polni čajni žlički posušene šentjanževke damo v 1/4 litra hladne vode, jo zavremo in po nekaj minutah odcedimo. 2 do 3 krat na dan spijemo po eno skodelico čaja.

ŠENTJANŽEVO OLJE

Za 1/2 litra olja potrebujemo: 25 g svežih, pravkar razcvetenih cvetov, ki jih zmečkamo ali stolčemo in stresemo v 500 g olivnega olja. Mešanico dobro premešamo in vlijemo v prozorno steklenico z nekoliko širšim vratom. Nezamašeno steklenico pustimo na toplem in njeno vsebino dobro premešamo. Po petih

dneh steklenico zapremo in postavimo za mesec dni na sonce. Mešanico po mesecu dni precedimo. Pridobljeno rdeče olje uporabljamo za revmo, izločanje žolča in za sončne opekline.

POSEBNO OPOZORILO: v času zdravljenja s šentjanževim oljem se moramo izogibati soncu.

TINKTURA

10 g posušenih zeli šentjanževke prelijemo s 50 g 60% alkohola. Po 10 dneh tekočino precedimo in tinktura je pripravljena za uporabo. Uporabljamo jo za razkuževanje ran.

ŠIPEK (*Rosa canina* L.)

je do nekaj metrov visok grm, z značilnimi zelenimi ali rdečkasto nadabnjenimi mladimi vejami. Porasli so z ostrimi nazaj ukrivljenimi trni. Njegove mlade veje so pokončne, pozneje pa se kmalu povesejo, listi so neparno pernato deljeni največkrat v 5 do 7 lističev, ki imajo nazobčan rob.

Spodnji del listnega peclja je dvostransko krilasto razširjen. Veliki rožnati ali beli cvetovi rastejo posamič iz zalistij ali v maloštevilnih češuljab na koncu vej. Cvete od maja do julija. Številni orešasti plodovi, ki jim napačno pravimo seme, so ugreznjeni v omese-



nelo jajčasto cvetišče, ki je, ko dozori, rdeče barve. Zrel šipek je torej navide-

zen plod, sestavljen iz omesenelega cvetišča in drobnih plodov, ki jih imajo nestrokovnjaki za semena. Uspeva skoraj po vsej Evropi in tudi v Ameriki. Raste ob robovih gozdov, v živih mejah, po gmajnah, med grmovjem in po vrtovih. Šipek zori od septembra dalje in takrat nabiramo rdeče navidezne plodove, ki jih moramo pred sušenjem prerezati. Plodiče lahko ločimo od mesnatega dela, kadar želimo dobiti drogo brez plodičev ali, če potrebujemo tudi same plodiče. Mesnate dele moramo čimprej posušiti, lahko tudi z umetno toploto. Spomladi nabiramo tudi liste in cvetove.

Učinkovine: vitamini A, B1, B2, C, E, F, K in P, čreslovine, pektin, sluzi in sadne kisline, sladkor, v cvetovih eterično olje, v listih pa so poleg vitaminov, sluzi, čreslovine in rudninske snovi. V plodičih je precej vanilina.

Uporabnost: poživlja presnovo, dviga telesno odpornost, je milo odvajalno sredstvo, pospešuje odvajanje seča, čisti ledvice, če z njimi umivamo rane, se le-te hitreje celijo, cvete lahko uporabljamo za marmelado, liste za čaj, navidezne plodove uporabimo za izdelavo soka, marmelade, čaja, sirupa, naredimo lahko šipkovo vino, liker in čežano.

ŠIPKOV ČAJ I

2 polni čajni žlički zdrobljenega šipka denemo v 1/4 litra mrzle vode, zavremo in kuhamo 10 minut. Nato odcedimo, čaj lahko pijemo oslajen s sladkorjem ali medom ali pa brez.

ŠIPKOV ČAJ II

Če zmešamo enake dele lipovega cvetja in šipka, lahko iz mešanice dobimo dober čaj proti prehladu in ga lahko pijemo ob vsakem letnem času.

2 zvrhano polni žlici mešanice damo v 1/2 litra mrzle vode, zavremo in po 5 minutah vrenja čaj odcedimo. Pijemo ga oslajenega z medom.

ŠIPKOV SOK

Potrebujemo: 5 kg šipka, 2 litra vode, 1 kg sladkorja.

Šipek razpolovimo in odstranimo pečke. 20 minut jih kuhamo v vodi pri zmerni temperaturi. Sok precedimo skozi laneno krpo. Soku dodamo sladkor in ponovno segrejemo, da zavre. Sok naj vre še 15 minut, nato ga prelijemo v steklenice in dobro zapremo.

DŽEM S CVETNIMI LISTI ŠIPKA

Potrebujemo: 500 g cvetnih listov šipka, 750 ml vode, 500 g sladkorja, sok dveh limon.

Vodo zavremo, ko zavre, dodamo

cvetne liste šipka (lahko tudi cvetne liste neškropljenih vrtnic). To pustimo, da počasi vre vsaj 10 minut, da se cvetni listi zmehčajo. Nato dodamo sladkor in sok dveh limon. Mešanica naj počasi vre tako dolgo, da se sladkor popolnoma raztopi. Vročo maso damo v kozarce in zapremo.

SVEŽA ŠIPKOVA MARMELADA

Potrebujemo: 2 kg šipka, 1/8 l belega vina, 1 kg sladkorja.

Šipek očistimo, dobro operemo in prelijemo z belim vinom, obtežimo s krožnikom in pokrito postavimo v hladilnik. Vsak dan enkrat premešamo. Po 10 dnevih pretlačimo skozi laneno krpo ali drobno cedilko. Tako dobimo približno 1 liter šipkove čežane. Primešamo enako količino sladkorja in kuhamo na majhnem ognju tako dolgo, da se sladkor raztopi. Vročo marmelado damo v kozarce in dobro zapremo.

ŠIPKOVO VINO

Potrebujemo: 1 kg zrelega šipka, 1,5 kg sladkorja, 3 l vode.

Šipek očistimo in ga damo v velik, najbolje 5 litrski kozarec. Sladkor in vodo zavremo, ohladimo in zlijemo na šipek. Kozarec pokrijemo z gazo, ki jo na kozarec privežemo. Mešanico pustimo stati pri sobni temperaturi 20 - 22°C šest mesecev. V tem času vsebina v kozarcu počasi vre. Precedimo jo skozi čisto gazo

in dobimo bistro šipkovo vino, ki ga nalijemo v steklenice in dobro zapremo.

ŠIPKOV LIKER

Potrebujemo: 1 kg šipka, 400 g sladkorja, 2 litra 40% tropinovca.

Šipek operemo, dobro osušimo in narežemo. Dodamo sladkor in tropinovec. Kozarec zapremo in dobro potresemo. Mešanico postavimo za 1 mesec na sonce. Po približno mesecu dni, mešanico precedimo skozi laneno krpo. Liker shranimo v steklenice.

ŠIPKOVA ČEŽANA

Potrebujemo: 1/2 kg očiščenega šipka, 1/4 litra dobrega rdečega vina, 1 kg sladkorja.

Očiščen šipek prelijemo z vinom, posodo pa pokrijemo z gazo in pustimo stati dva dni. Nato mešanico zdrobimo v mešalcu in pretlačimo skozi sito, dodamo sladkor. Kuhamo na ne premočnem ognju tako dolgo, da se sladkor raztopi. Čežano spravimo v kozarce.

ZAMRZOVANJE ŠIPKA I

1 kg šipkovih rezin potresemo s 15 dag sladkorja in jih zamrznemo na alufoliji. Naslednji dan jih napolnimo v manjše vrečke in spravimo v zmrzovalnik.

ZAMRZOVANJE ŠIPKA II

1 kg narezanega šipka dodamo 20 dag sladkorja in 2 dcl vode. Skuhamo in

pretlačimo skozi sito. Dobljeno mezgo napolnimo v jogurtove lončke in zamrzemo.

ŠIPKOVA MARMELADA

Potrebujemo: 1 kg očiščenega šipka, 1/2 kg sladkorja, 1/2 kg pomaranč.

Šipek prelijemo z vodo in pustimo vreti pol ure. Maso pretlačimo skozi sito, dodamo sladkor in olupljene pomaranče. Dobro premešamo, nato naj vre 20

minut. Kozarce napolnimo z vročo maso in zapremo.

SOLATA IZ ŠIPKOVIH CVETOV

Potrebujemo: 500 g šipkovih cvetov, strok česna, 3 žlice olja in sok ene limone.

Šipkove cvetove dobro operemo, narežemo strok česna, zabelimo z oljem in dodamo sok limone, dobro premešamo in solata je gotova.

ČRNI TRN *(Prunus spinosa)*

je do tri metre visok razvejan grm s trnastimi stranskimi poganjki. Mlade veje so sive in dlakave, starejše gole, črne in trnate. Listi so majhni, eliptični, kratko pecljasti in imajo nazobčan rob. Številni beli cvetovi rastejo posamič ali po dva in trije skupaj. Koščičast plod je temno moder, zelo trpek, kisel in ima sivkasto voskasto prevleko, ki jo s prsti takoj posnamemo. Okusnejši postanejo po prvi slani. Cvete marca in aprila, včasih tudi maja, preden se olisti. Uspeva po subih kamnitih tleh, med drugim grmičevjem, v svetlih gozdovih, na pobočjih, v živih mejah in ob poteh do višine 1500 metrov. Uspeva po vsej Sloveniji. Nabiramo cvetove v času cvetenja, plodove nabiramo po prvi slani v novembru in decembru.

Učinkovine: glikozidi, flavonoidi, organske kisline, vitamin C, derivati



kumarina, čreslovine, amigdalini.

Uporabnost: uporabljamo cvete in liste, predvsem cvete uporabimo kot lažje odvajalo, pri odvajanju vode. Iz sadežev pripravimo čežano ali marmelado in jo uživamo pri pomanjkanju apetita.

SIRUP

Sadeže, nabrane po prvi slani, do mehkega skuhamo in pretlačimo skozi sito. Sok, ki ga dobimo, vkuhamo z enako količino sladkorja. Shranimo ga v dobro zaprtih steklenicah.

PLODOVI ČRNEGA TRNA V KISU

Zrele sadeže očistimo, odstranimo peclje, jih dobro operemo in damo v kozarce. Zalijemo jih s prevretim kisom. V prevretem kisju v mešanici 1:2 vkuhamo 1 žlico sladkorja, dodamo nekaj zrn koriandra. Uporabimo jih kot dodatek k mesnim jedem namesto oliv.

ČAJ PROTI PREUTRUJENOSTI

Pijemo prevretek iz posušenih sadežev. Zvrhano žlico posušenih, zdrobljenih sadežev prevremo v litru vode in pustimo, da se ohladi. Odcedimo in čez dan popijemo. Lahko ga osladimo s cvetličnim medom.

ČAJ IZ LISTOV IN CVETOV

2 zvrhani čajni žlički mešanice prelijemo z dvema skodelicama vode, počasi segrejemo, da zavre, odstavimo ter počakamo 10 minut, nato precedimo. Dnevno pijemo 2 skodelici nesladkanega čaja.

MARMELADA

Potrebujemo: 2 kg sadežev, 1/2 litra belega vina, 1/4 litra vode, 1 kg sladkorja.

Sadeže namočimo čez noč. Potem vodo odlijemo in prelijemo jagode z mešanico vina in vode ter skuhamo med neprestanim mešanjem, da se nam ne prismodi. Kuhane pustimo ohladiti in jih pretlačimo skozi sito. Maso nato stehtamo, dodamo 1 kg sladkorja in 1/4 litra belega vina ter skuhamo v gosto marmelado.

OZKOLISTNI TRPOTEC

(*Plantago lanceolata*)

Je zelo razširjena trajnica. Iz korenin požene venec pritličnih listov, ki imajo poleg glavne, še nekaj vzporednih, bolj ali manj usločenih žil. Kasneje poženejo neolistana do pol metra visoka stebela, ki nosijo na vrhu gosta klasasta socvetja. Trpotec cvete od aprila do septembra.



Liste nabiramo od aprila do septembra, najbolje pa je, da jih nabiramo pred cvetenjem, ko so še mladi. Korenine nabiramo skozi vse leto, seme pa v poznem poletju. Uspeva skoraj povsod. Raste ob poteh, po njivah, travnikih, gorskih pašnikih do višine 2000 metrov.

Učinkovine: čreslovine, fitoncidi, ogljikovi hidrati, provitamin A, sluzi, mineralne snovi, žveplo, kalij, C vitamin, grenčine, kremenčeva kislina, dokazano je, da učinkuje droga anti-biotično.

Uporabnost: ozkolisti trpotec je odlično sredstvo proti kašlju. Sluzi, grenčine in kremenčeva kislina zagotavljajo učinek, ki je podoben učinku lapubovega lista. Poleg tega so v novjšem času odkrili v njem snovi, ki delujejo antibiotično. Pomaga pri bronhialnih in pljučnih boleznih. Posebno mesto med temi zdravili zavzemajo sirupi proti kašlju. Liste ozkolistega trpotca lahko uporabimo tudi kot prikuho in pri mešanih pomladanskih solatah.

ČAJ IZ OZKOLISTEGA TRPOTCA

1 do 2 čajni žlički suhih trpotčevih listov prelijemo s 1/4 litra vrele vode, pustimo stati 15 minut in odcedimo. Čaj sladkamo z medom. Pijemo 2 do 3 skodelice na dan. Čaj pomaga pri kašlju.

TRPOTČEVA JUHA

Potrebujemo: 6 dag surovega masla ali margarine, srednje debelo čebulo, 2 krompirja, 2 skodelici na drobno narezanih trpotčevih listov, 2 žlici kisle smetane, sol, strt česen.

Sesekljano čebulo prepražimo na maslu ali margarini in dodamo surov, na kocke narezan krompir. Prilijemo vodo, dodamo narezan trpotec ter kuhamo dokler krompir ni mehak. Na koncu osolimo, dodamo še strt česen in kislo smetano.

TRPOTČEV SIRUP

Pest trpotčevih in pest lapuhovih listov kuhamo v 1/2 litra vode 10 minut. Nato pustimo stati 10 minut, odcedimo in dodamo tekočini 10 žlic medu ter znova kuhamo. Sirup prelijemo v steklenico, jo dobro zapremo in shranimo v temnem in hladnem prostoru. Sirup jemljemo po žličkah pri trdovratnem kašlju.

TRPOTČEVA PRIKUHA

Potrebujemo: dve tretjini koprivjih in eno tretjino trpotčevih listov. Priprava je enaka kot pri špinači iz kopriv.



VINSKA TRTA *(Vitis vinifera)*

Je lesnata popenjavka, ki se vzpne tudi do 20 metrov visoko. V vinogradih drže trto z rezjo na stalni višini. Listi naših sort so spodaj polsteni, peterokrpati, na veliko nazobčani, različno zeleni, kakršna je sorta. Ameriške trte imajo tudi kasneje na spodnji strani polsteno prevleko. Razraščena vitica je spremenjena vejica in je vedno nasproti lista. Posebnost, da je vsak tretji list brez vitice, je prvi opazil Goethe. Socvetje vinske trte imenujejo tudi grozd, botanično pa je lat. Cvetovi so rumeni zeleni, cvetni prah prenaša navadno veter, večkrat pa pride tudi do samooprašitve. Čebele in druge žuželke potemtakem trti niso potrebne. Plod je dvo ali četverosemenska jagoda, ki je zrela zelena, rumena, rdeča, modra ali modro črna. Na svetu je na tisoče sort vinske trte. Cvete junija in julija, vendar samo štiri do pet dni. Grozdje zori po sorti in legi od julija do oktobra.

Učinkovine: čreslovine, vinska kislina, jantarska kislina, vosek, sladkor, rudninske snovi.

Uporabnost: v prvi vrsti uporabljamo plod, v zdravilstvu pa še cvetove, liste in vitice. Vonj in okus grozdja sta tako mnogovrstna, kakor so mnogo-



vrstne sorte. Cvet diši prav posebno prijetno, resedi podobno.

Zdravilnost je tako mnogostranska, da jo bomo našli po vrstah **uporabnosti**:

1. Listi in vitice

Listi vinske trte (*Folia Vitis viniferae*) se uporabljajo samo še v ljudskem zdravilstvu in so priznано zdravilo zoper revmatizem in protin, bruhanje in krvav izpljunek. Čaj pripravljajo iz svežih, redkeje iz posušenih listov.

Natrgamo sveže liste in jih dobro zmečkamo, nato jih položimo kot obkladek, če nas peče v očeh, glavi ali v želodcu.

Sveže natrgane vitice zmečkamo, iztisnemo sok in ga zaužijemo pri griži.

2. Cvetje vinske trte

Kot preliv (1 zvrhano čajno žličko svežih cvetov prelijemo z vročo vodo ene skodelice, na dan spijemo eno do dve skodelici), pomaga pri obromitvi udov, če peša delovanje možganov.

3. **Nezrelo grozdje**, zmečkano in kot obkladek, pomaga, če peče v očeh in v želodcu.

4. **Zrelo, sveže grozdje**: ni priporočljivo samo za rekonvalescente, ker vpliva na obnavljanje krvi in organizma, učinkuje krepilno, povrhu tega je še zelo okusno, čisti kri in spodbudno vpliva na delovanje črevesja, ledvic, tako da je tudi za zdrave ljudi koristna in slastna jed.

Če se človek počuti še tako zdravega, naj vendarle napravi enkrat letno kuro za čiščenje krvi.

5. **Zrelo, posušeno grozdje** večino izvira iz Grčije in se imenuje rozine.

V ljudskem zdravilstvu se uporabljajo rozine pri polnokrvnosti, in sicer pojemo usak dan približno 1 uro pred

kosilom in večerjo po eno polno žlico drobnih rozin. Ta kura učinkuje odpirajoče in odpravlja iz telesa vse odvečene snovi.

6. **Grozdne pečke**: dobro posušene in stolčene uporabljamo v ljudskem zdravilstvu zunanje v obliki obkladkov; pomaga zoper drisko.

7. **Svež grozdni sok**: s svežim ali pasteriziranim sokom ne pospešujemo samo teka, ne spodbujamo prebavnih organov in ne krepimo telesa, ki ga je oslabela bolezen, temveč odvajamo tudi iz zdravega telesa vse strupene snovi, ki so se nakopičile v njem, spodbujamo presnovo, obnavljanje krvi ter uravnovešamo količino sladkorja v krvi. S tem povečujemo odpornost zoper najrazličnejše bolezni.

8. **Vino** je prevret grozdni sok, vsebuje od 9 do 14% alkohola. Množina alkohola in kisline sta odvisna od letnika, načina predelave, sorte in okoliša. Vino učinkuje na odrasle bolnike in rekonvalescente, če ga uživajo zmerno, poživiljajoče, spodbudno, krepilno. Pri takem uživanju je zdravilo.

9. **Vinsko žganje**: v lekarništvu ga imenujejo Spiritus vini, dobiva se s prehlaplanjem vina, uporabljajo pa ga za razredčevanje mnogih zdravil in v tej obliki za razkuževalno čiščenje ran.

ZAMRZOVANJE

Za zamrzovanje so primerne le rdeče sorte grozdja, ker bele grozdne jagode pri odtajanju porjavijo. Pri izbiri grozdja moramo izločiti sorte z velikimi pečkami in debelo kožico. Pri nas sta primerni modra frankinja in žametna črnina.

Oprane in odcejene jagode napolnimo v manjšo trdno posodo in jih posujemo s sladkorjem. Za en kilogram grozdnih jagod porabimo 15 dag sladkorja, ki mu dodamo pol žličke vitamina C. Tako zamrznjene jagode uporabljamo za oblogo slaščic, tort, sladoleda in za sadne solate.

SOK

Potrebujemo: 2 kg grozdnih jagod, 30 dag sladkorja, 1 liter vode.

Manjše količine grozdnega soka pripravimo tako, da pretlačeno grozdje kuhamo z vodo in vročo kašo precedimo skozi laneno krpo, ki jo napnemo nad skledo. Precejen sok skuhamo s sladkorjem, vročega napolnimo v tople steklenice in zamašimo z gumijastimi kavicami.

MARMELADA

Potrebujemo: 1 kg grozdnih jagod, 80 dag sladkorja.

Oprane jagode počasi segrevamo in zmečkamo. Po 15 minutah jih pretlačimo skozi sito mlinčka za zelenjavo. Mezgo damo v posodo, premešamo s sladkorjem in znova segrejemo, da zavre. Po

10 do 20 minutah preskusimo, če se žlička marmelade strdi na hladnem krožniku. Marmelado napolnimo v tople kozarce, počakamo, da se ohladi in prevezemo s celofanom.

GROZDNI ŽELE

Potrebujemo: 1,5 kg grozdja (neto), 1 kg sladkorja z zgoščevalcem.

Grozdje operemo, osmukamo s peciljev in v mešalcu zmečkamo. Lahko pa ga tudi zmeljemo v mesoreznici. Sadno čežano damo na gazo in pustimo čez noč, da se nateka sok. Soku dodamo sladkor z zgoščevalcem in vse skupaj zavremo. Kuhamo 4 minute, ves čas mešamo in sproti pobiramo pene. Vroč žele damo v kozarce in takoj zapremo.

GROZDJE V VINU

Potrebujemo: 2 kg belih ali modrih grozdnih jagod (neto), 1/2 litra belega kisa, 1/2 litra lahkega vina, 75 dag sladkorja, 1/2 čajne žličke muškarnega cveta, 2 nageljnovi žbici.

Čvrste grozdne jagode večkrat prebodemo z iglo in jih damo v skledo. Kis, belo vino, sladkor in začimbe zavremo in odstavimo za deset minut, potem pa zlijemo na sadje, ki ga obtežimo s krožnikom, da se z zavretkom prepoji.

Naslednji dan stresemo grozdje na cedilo in pustimo, da se dobro odcedi. Sirup kuhamo še 5 minut. Medtem razdelimo grozdne jagode v kozarce, jih prelije-

mo z vrelim zavretkom in takoj zapremo.

Grozdje v vinu postrežemo k pečene-
mu zajcu, gosi, puranu in k divjačini.

KISLO GROZDJE

Grozdje operemo in naložimo v več-
jo leseno posodo. Prelijemo z vodo in z
deščico pritisnemo grozde, da ne plavajo
na površini. Posodo pokrijemo in poča-
kamo, da se grozdje skisa.

GROZDNI SOK Z MEDOM

Potrebujemo: 3 kg grozdja, 10 dag
sladkorja, 10 dag medu, malo limonine-
ga soka.

Grozdje operemo, odstranimo peclje
in pretlačimo. Soku dodamo sladkor,
med in limonin sok ter dobro premeša-
mo. Nalijemo ga v pripravljene čiste in
suhe steklenice, zapremo in 15 minut
steriliziramo na pari ali v mlačni pečici.
Hranimo v suhem, hladnem in temnem
prostoru.

KAŠASTI GROZDNI SOK

Potrebujemo: 5 kg grozdnih jagod,
70 dkag sladkorja, 1,5 litra vode.

Grozdje operemo, odstranimo peclje
in zmeljemo. Dodamo vodo in pretlačimo
skozi sito. Soku med kuhanjem do-
dajamo sladkor in pustimo, da zavre. Še
vročega nalijemo v pripravljene preku-
hane in ogrete steklenice, ki jih zapremo
z gumijastimi zamaški ali s prekuhani-
mi plutovinastimi zamaški.

TRTNI LISTI V VINU

Potrebujemo: trtne liste, belo vino.

Trtno listje dobro operemo in posu-
šimo. Ko so listi povsem suhi, vsakega
posebej posolimo in jih zvijemo kot zelj-
ne liste za sarmo. Nato jih naložimo v
suh kazarec. Po dveh do treh dneh se listi
poležejo, nato dodamo nove, dokler ko-
zarca ne napolnimo. Liste pritisnemo z
obteženo deščico in prelijemo z belim vi-
nom. Če vino sčasoma izhlapi, dolijemo
novo. Tako vloženi listi lahko stojijo do
pomladi in se ne kvarijo, tudi če kozarec
odpremo.



DIŠEČA VIJOLICA *(Viola odorata)*

je do 10 cm visoka trajnica. Dolgo pecljati listi so široko jajčasti ali ledvičasti in imajo nazobčan rob. Listi na cvetnem peclju so neznatni in suličasti. Vsak cvetni pecelj nosi po en cvet. Cvetovi so temno vijoličasti in prijetno dišijo. Vijolica cvete od marca do maja. Značilne so živice, ki se zakoreninijo, na tak način se razmnožuje. Uspeva predusem v južni in srednji Evropi. Raste po parkih, vrtovih, trtah, na gozdnih robovih, ob poteh, povsod tam, kjer ima mnogo sonca. Cvetičo rastlino nabiramo od marca do maja, korenino pa od septembra do novembra.

Učinkovine: eterično olje, saponini, alkaloidi, sluzi.



Uporabnost: olajšuje izkašljevanje, pri vnetju dibal, čaj se lahko uporablja notranje in zunanje.

ČAJ IZ VIJOLICE

2 čajni žlički suhih cvetov prelijemo z 1/4 litra mrzle vode, zavremo in kuhamo 3 - 5 minut, potem odcedimo. Čaj pri kašlju pijemo osladkan z medom, pijemo ga 2 do 3 krat na dan. Za umivanje, grgranje in obkladke uporabljamo neosladkanega.

SIRUP

Naberemo 2 polni skodelici svežih cvetov vijolice: 1 skodelico prelijemo z 1/4 litra vode in prevremo, nato pustimo

stati 24 ur. Tekočino odcedimo, še enkrat zavremo ter prelijemo drugo skodelico cvetov ter še enkrat pustimo stati en dan. Naslednji dan odcedimo in primešamo enako količino medu. Sirup dajemo otrokom proti trdovratnemu kašlju.

TINKTURA

V pol litra dobrega žganja namočimo 5 žlic vijoličnih cvetov, 3 žlice lističev rožmarina in 5 žlic cvetočih poganjkov materine dušice. Zmes pustimo stati 10 dni, nato tekočino odcedimo ter prelije-

mo v steklenico, ki jo dobro zapremo in hranimo v temnem in hladnem prostoru. Tinkturo uporabljamo za mehčanje otrdelih členkov rok.

VIJOLIČNI KEKSI

Potrebujemo: dobro testo za krhke kekse in namaz iz snega treh beljakov, soka cele limone, 15 dag sladkorja, 3 dag posušenih in v prah zdrobljenih vijoličnih cvetov.

Testo na tanko razvaljamo in narežemo na kvadratke, v pečici jih zapečemo toliko, da porumenijo. Nato vzamemo pekač iz pečice in vsak keks namažemo z vijoličnim namazom ter jih do konca zapečemo.

BOVLA IZ VIJOLIC

Potrebujemo: 1 skodelico vijoličnih cvetov, 2 litra belega vina, 2 oranži, 10 dag sladkorja, 1 liter penečega vina.

Sveže cvetove vijolic brez stebel prilijemo s sokom oranže in litrom belega vina. Pustimo 3 ure in odcedimo. Prilijemo ostalo belo vino in sladkor. Pred serviranjem dodamo ledeno peneče vino.

SIRUP

Pomaga pri kašlju.

200 g cvetov vijolice zavremo v litru vode in pustimo 15 minut. Odcedimo in dodamo 1 kg sladkorja. Hranimo v zamašenih steklenicah.

ZELENA (*Apium graveolens* L.)

je dvoletna od 30 do 100 cm visoka kobilnica s posebno prodornim vonjem. Glavna korenina divje rastoče rastline je vretenasta in razrasla ter v drugem letu oleseni. Steblo je običajno pokončno in votlo, sivkasto zeleno, globoko brazdasto in močno razraslo. Stranski poganjki so štrleči. Listi zelene so temno zeleni in bleščeči. Prillični listi so na dolgih pecljih, pernato narezani in sestavljeni iz 3 do 5 trojnatih, pecljatih lističev z globoko narezanim in nazobčanim robom. Stebelni lističi so izmenično nameščeni in so večinoma sestavljeni iz 3 trojnatih listi-



čev. Rastlina cvete od aprila do septembra in razvija čisto drobne, bele ali rumenkasto zelene cvetove, ki so združeni v številna majhna kobilasta socvetja. Raste tudi divje na vlažnih, slanih prostorih ob morju ter na vlažnih travnikih in ob jarkih. Divja zelena ni več v rabi, ker je neprijetnega okusa in velja za strupeno. V prehrabene in zdravilne namene uporabljamo vrtno zeleno.

ČAJ ZA ODVAJANJE VODE

2 zvrhani čajni žlički droge prelijemo s 1/4 litra mrzle vode, hitro zavremo in odcedimo. Pijemo dve skodelici na dan.

SOLATA

Potrebujemo: liste in gomolj ene

Učinkovine: eterično olje, razni blapni ogljikovodiki.

Uporabnost: svež sok iz korenine in zeli, pa tudi plodovi in iz njih pridobljeno olje, pospešujejo odvajanje vode. Gomolj in liste lahko uporabimo za solate in prikube, zelo dobro čisti kri. Liste in gomolj uporabljamo kot začimbo pri juhab.

rastline, bučno olje, kis in sol.

Liste dobro očistimo in narežemo. Gomolj očistimo, obrežemo ter naribamo. Dodamo narezane liste, zabelimo, okisamo in posolimo. Solata je dobra za čiščenje krvi.

ZELJE (Brassica oleracea)

Opisovanje zelnate glave prav gotovo ni potrebno, saj je zelje v mnogih deželah zelo pogosta zelenjavna brana. Bolj zanimiva je zgodovina zelja. Je ena najstarejših gojenih rastlin. Človek ga je vzgojil iz divjega kapusa ali broskve, ki še danes samoraslo uspeva po sredozemskih obalah in sega vse do Irske. Iz te rastline, s katero se je verjetno prebranjeval že pračlovek, so postopoma vzgojili številne zvrsti kapusnic. Vse te zvrsti gojimo za zelenjavo. Po obliki in okusu so različne, da komaj



verjamemo v njihovo sorodnost in istega prednika. Divji kapus je namreč prednik zelnate glave, obrovta, brstičnega obrovta, cvetače, kolerabe in kitajskega zelja.

Glave zelja uporabljajo po vsem svetu za pripravo zelenjavnih jedi in solat. Zelnate glave pospravimo v jeseni.

Učinkovine: ogljikovi hidrati, rastlinske beljakovine in maščobe, smole, kalij, železo, žveplo, magnezij, vitamini A, B1, B2 in C.

Uporabnost: surovo zelje uporabljamo v solatah, kubano v jubah, kisanu, sok iz zeljnih listov se uporablja za zdravljenje želodčnih čirov.

ZELJEV SOK

Iz svežih listov zelnate glave lahko s stiskanjem ali v sokovniku pripravimo svež, koncentriran sok z značilnim vonjem in plehkim omladnim okusom.

Presni sok zelo dobro deluje pri raznih želodčnih težavah, še zlasti pa je učinkovit pri zdravljenju čirov na želodcu in dvanajsterniku.

KISLO ZELJE

Za kisanje zelja si najprej zagotovi mo leseno kad ali plastičen sod. Zelje namenjeno kisanju mora biti čvrsto. Zelje mora stati 2 do 4 dni, da malce oveni.

Glavicam zelja odstranimo zunanje liste in del korenine, jih operemo v hladni vodi ter razvrstimo na čisto površino.

Korenino nato navzkrižno zasekamo, v korenino vsake glavice pa nasujemo sol ter nato glave razvrstimo v kad tako, da so korenine navzgor. Nekaj zelnatih glav pa narežemo. Med cele glave zelja zagozdimo naribano zelje, nekaj korenja, hren ter jabolko ali kutino. Ko je

kad polna, zelje potlačimo z deščicami ali desko in obežimo z nekrušljivim kamnom. Nato zelje zalijemo s hladno vodo.

Za 10 kg zelja potrebujemo 25 dag soli. Toliko zelja gre v 20 litrsko kad.

Kad, ki smo jo napolnili z zeljem, pokrijemo s čistim platnom in lesenim pokrovom. Če je sod plastičen, ga zapremo s pokrovom na navoj.

Zeljnico v začetku pretočimo dvakrat tedensko, nato pa enkrat tedensko, dokler se ne skisa.

DUŠENO ZELJE

Potrebujemo: 20 g olja, 50 g čebule, 15 g sladkorja, 20 dag zelja, mleto kumino, jabolčni kis.

Na vročem olju zarumenimo čebulo in sladkor, dodamo drobno zrezano zelje in malo mleto kumine, nakar posodo pokrijemo in jed dušimo do mehkega. Okus ji pred serviranjem izboljšamo z nekaj kapljicami jabolčnega kisa.

NAVADNA ZVEZDICA *(Stellaria media)*

je nežna enoletna rastlina s poleglim 10 do 25 cm dolgim, močno razraslim stebлом, z nasprotno nameščenimi jajčastimi listi in majhnimi, kratkokopeceljastimi cvetovi, ki se odpro le, ko zasije sonce. Cvete vse leto, tudi pozimi. Raste ob poteh, na gradbiščih, vrtovih, njivah, vinogradih in se ponekod tako razraste, da izpodriva druge rastline.

Učinkovine:

mineralne snovi, med njimi največ kalija in železa, smole, vitamin C, saponini in nekaj provitamina A.

Uporabnost:

proti kašlju, pospešuje izločanje sluzi pri vnetju dibal, pomaga pri težavah, ki jih povzročijo beneroidi, dodajamo jo k mešanim solatam, z dru-



gimi rastlinami skubamo zelo okusno juho.

ČAJ PROTI KAŠLJU

2 čajni žlički navadne zvezdice prelijemo z dvema skodelicama vrele vode, pustimo stati 10 minut in odcedimo. Sladkamo ga z medom. Čaj pijemo topel dvakrat na dan po eno skodelico.

RIŽEV NARASTEK

Kuhan slan riž in očiščeno, oprano navadno zvezdico naložimo v namaščen pekač. Zgornja plast naj bo riž. Potresemo z naribanim, mehkim, polnomastnim sirom in zalijemo z mešanico mleka, stepenega jajca in raztopljenega masla. Pečemo pol ure na temperaturi 180° C.

ŽAJBELJ *(Salvia officinalis L.)*

je močno razvejan polgrm. Doseže višino do 80 cm. Steblo je štirirobno, sivo zeleni listi so podolgovato jajčasti in drobno nagrbnjeni. Žajbelj je močno dlakav, zlasti če raste na Primorskem. V vrtovih gojene rastline so manj dlakave.

Modro vijoličasti cvetovi so vretenasto nameščeni in sestavljajo klasu podobno socvetje. Cvete od maja do julija. Ima aromatičen vonj in nekoliko grenak in trpek okus. Uspeva do 1000 metrov nadmorske višine.

Učinkovine: eterično olje, saponini, flavonoidi, čreslovine in grenčine.

Uporabnost: žajbljeve liste nabiramo pred cvetenjem. Znižuje količino krvnega sladkorja, razkužuje, urav-



nava izločanje prebavnih sokov, blaži krče, pomaga pri celjenju ran, zavira znojenje, zdravi vnetja dlesni, ustne votline in žrela.

ČAJ

1 do 2 čajni žlički žajbljevih listov prelijemo s 1/4 litra vrele vode. Po 10 minutah čaj odcedimo.

Čaj lahko uporabljamo notranje za želodec, popijemo 2 do 3 skodelice na dan. Grgranje pri vnetju žrela in ustne votline.

ŽAJBLJEVA JUHA

Potrebujemo: 30 listov svežega žajblja, 2 na kocke zrezana krompirja, list zelene, 1 čebulo, lovorov list, 1/2 kisle smetane, 2 skodelici kostne juhe, 5 skodelic vode.

Priprava: vse sestavine, razen kisle smetane, kuhamo 40 minut. Odstranimo lovor, ostalo pretlačimo skozi sito ali zmiksamo, prevremo, dodamo kisló smetano in serviramo.

Poseben nasvet: žajbljeve liste uporabljamo predvsem zunanje, ker čaj iz njih res dobro vpliva na vnetja v ustih in žrelu (grgranje). Učinek še okrepimo, če pomešamo enaka dela žajbljevih listov in cvetov kamilice. Iz mešanice pripravimo čaj.

UPORABNOST UŽITNIH RASTLIN

RASTLINSKA VRSTA	juhe	kava	kruh	marmelada	napitek	prikuhe
BAZILIKA	-	-	-	-	-	-
ČRNI BEZEG	-	-	-	+	+	-
BODEČA NEŽA	+	-	+	-	-	+
BOROVNICA	-	-	-	+	+	-
BREZA	-	-	-	-	+	-
BRIN	-	-	-	-	-	-
BRŠLJAN	-	-	-	-	-	-
ČEBULA	+	-	-	-	-	+
ČESEN	-	-	-	-	-	-
ČEŠMIN	-	-	-	+	+	-
ČEŠNJA	-	-	-	+	+	-
MATERINA DUŠICA	-	-	-	-	+	-
PTIČJA DRESEN	-	-	-	-	-	-
GABEZ	+	-	-	-	-	+
GLADEŽ	+	-	-	-	-	+
GLOG	-	-	-	+	+	-
BRŠLJANASTA GRENKULJICA	+	-	-	-	-	+
HME LJ	-	-	-	-	+	-
HREN	-	-	-	-	-	-
JABLANA	+	-	-	+	+	+
JAGODNJAK	+	-	-	+	+	+
JANEŽ	-	-	-	-	-	-
BREZSTEBELJNI JEGLIČ	+	-	-	-	-	+
JEREBIKA	-	-	-	+	+	-
KAMILICA	-	-	-	-	-	-
ALPSKA KISLICA	+	-	-	-	-	+
VELIKA KOPRIVA	+	-	-	-	+	+
KORENJE	+	-	-	+	+	+
KORUZA	+	-	+	-	-	-
PRAVI KOSTANJ	+	-	+	+	-	+
KOZJA BRADA	+	+	-	-	-	+
VODNA KREŠA	+	-	-	-	-	+

Tabeli

sadje sladkor solata začimbe za zdravje

-	-	-	+	+
+	+	-	-	+
-	-	+	-	-
+	+	-	-	+
-	-	+	-	+
-	-	-	+	+
-	-	-	-	+
-	-	-	+	+
-	-	-	+	+
+	+	-	-	+
+	+	+	-	+
-	-	-	+	+
-	-	-	+	+
-	-	-	-	+
-	-	+	-	+
+	+	-	-	+
-	-	-	+	-
-	-	-	-	+
-	-	+	+	+
+	+	+	-	+
+	+	+	-	+
-	-	-	+	+
-	-	+	-	+
+	+	-	-	+
-	-	-	-	+
-	-	+	-	-
-	-	+	-	+
-	-	+	-	+
-	-	-	-	+
-	-	+	-	+
-	-	+	-	+
-	-	-	-	+
-	-	+	-	+
-	-	+	-	-

RASTLINSKA VRSTA	juha	kava	kruh	marmelada	napitek	prikuhe
KUTINA	-	-	-	+	+	-
LAPUH	+	-	-	-	-	+
LESKA	-	-	-	-	-	-
LIPA	-	-	+	-	+	-
MALINJAK	+	-	-	+	+	+
MALA MARJETICA	+	-	-	-	-	+
MELISA	-	-	-	-	+	-
POPROVA META	-	-	-	-	-	-
NOKOTA	+	-	-	-	-	+
OGNJIČ	-	-	-	-	-	-
OREH	-	-	-	+	-	-
MOČVIRSKI OSLAD	+	-	-	-	-	+
PEHTRAN	+	-	-	-	-	+
TRAVNIŠKA PENUŠA	+	-	-	-	-	+
DIŠEČA PERLA	-	-	-	-	-	-
NAVADNA PLAHTICA	+	-	-	-	-	+
PLEŠEC	+	-	-	-	-	+
POTROŠNIK	+	+	-	-	-	+
RABARBARA	+	-	-	-	-+	+
REGRAT	+	+	-	+	-	+
REPINEC	+	-	+	-	-	+
REPUH	+	-	-	-	-	+
ČRNI RIBEZ	-	-	-	+	+	-
RMAN	+	-	-	-	-	+
ROBIDA	+	-	-	+	+	+
ROŽMARIN	-	-	-	-	-	-
SIVKA	-	-	-	-	-	-
GOZDNI SLEZENOVEC	+	-	-	-	-	+
ŠENTJANŽEVKA	-	-	-	-	-	-
ŠIPEK	+	-	-	+	+	+
ČRNI TRN	-	-	-	+	+	-
OZKOLISTNI TRPOTEC	+	-	-	-	+	+
VINSKA TRTA	+	-	-	+	+	+

sadje sladkor solata začimbe za zdravje

+	+	-	-	+
-	-	+	-	+
-	-	-	-	+
-	-	-	-	+
+	+	+	-	+
-	-	+	+	+
-	-	-	+	+
-	-	-	-	+
-	-	+	-	-
-	-	-	-	+
-	+	+	-	+
-	-	+	-	+
-	-	+	+	+
-	-	+	-	+
-	-	-	-	+
-	-	-	-	+
-	-	+	-	+
-	-	+	-	+
-	-	-	-	+
-	-	+	-	+
-	-	+	-	+
-	-	+	-	+
-	-	+	-	+
+	+	-	-	+
-	-	+	-	+
+	+	-	-	+
-	-	-	+	+
-	-	-	+	+
-	-	+	-	+
-	-	-	-	+
+	+	+	-	+
+	+	-	-	+
-	-	+	-	+
+	+	-	-	+

RASTLINSKA VRSTA	juhe	kava	kruh	marmelada	napitek	prikuhe
DIŠEČA VIJOLICA	-	-	-	-	-	-
ZELENA	+	-	-	-	+	+
ZELJE	+	-	-	-	+	+
NAVADNA ZVEZDICA	+	-	-	-	-	+
ŽAJBELJ	-	-	-	-	-	-

Koledar nabiranja rastlin

IME RASTLINE	1	2	3	4	5	6	7
BAZILIKA					L, Ze	L, Ze	
ČRNI BEZEG		K	K	K	C, K	C, K	C, K
BODEČA NEŽA		K	K	C, L	C, L	C	
BOROVNICA				K, L	L, Pl	Pl	Pl
BREZA			L	L	L, So	So	So
BRIN				Sk, Ze	Sk, Ze	Sk, Ze	
BRŠLJAN	L	L	L	L	L	L	L
ČEBULA					L	L	
ČESEN							
ČEŠMIN			K	K	C	C	
ČEŠNJA					Pl, Pe	Pl, Pe	Pl, Pe
MATERINA DUŠICA					Ze	Ze	Ze
PTIČJA DRESEN						Ze	Ze
GABEZ			K, L	K, L	L		
GLADEŽ		K	Ze	Ze	Ze	Ze	
GLOG				L, C	L, C	L, C	
BRŠLJANASTA GRENKULJICA			Ze	Ze	Ze	Ze	
HME LJ				L	L	C	C
HREN	K	K	K	K			
JABLANA				C, L	C, L	L	L, Pl
JAGODNJAK			K, L	L	L, Pl	L, Pl	Pl
JANEŽ			K	K		Ze	Ze, Pl
BREZSTEBELJNI JEGLIČ		K	K, C, L	C, L	L	L	

sadje sladkor solata začimbe zdravje				
-	-	-	-	+
-	-	+	+	+
-	-	+	-	+
-	-	+	-	-
-	-	-	+	+

8	9	10	11	12
Pl, K	Pl, K	K	K	
	K	K		
Pl				
	Pl	Pl	Pl	
L	L	L	L	L
Pl	Pl	Pl		
Pl	Pl	Pl	Pl	
	L, Pl	L, Pl	L, Pl	
Ze	Ze			
Ze	Ze			
		K	K	
	K	K	K	
	Pl	Pl		
Pl	Pl			
	K	K	K	K
L, Pl	Pl	Pl		
Pl	K	K		
Pl				
	K	K		

IME RASTLINE	1	2	3	4	5	6	7
JEREBIKA				L	L	C	C
KAMILICA					C, L	C, L	C, L
ALPSKA KISLICA					L	L	L
VELIKA KOPRIVA			Ze, L	Ze, L	Ze, L	Ze, L	Ze, L
KORENJE						Pl, K	Pl, K
KORUZA							
PRAVI KOSTANJ							
KOZJA BRADA			Ze	Ze	Ze	Ze	Ze
VODNA KREŠA	Ze	Ze	Ze	Ze	Ze	Ze	Ze
KUTINA						L	L
LAPUH		C	C	C, L	C, L	L	L
LESKA			C	C			
LIPA				C	C		Pl
MALINJAK					C, L	C, L	L, Pl
MALA MARJETICA		L	C, L	C, L	C, L	C, L	C
MELISA					L, Ze	L, Ze	L
POPROVA META					L	L, Ze	L, Ze
NOKOTA			L	L	C	C	C
OGNJIČ						C, L	C, L
OREH						L	NPl
MOČVIRSKI OSLAD				Ze	Ze		
PEHTRAN					L, Ze	L, Ze	L
TRAVNIŠKA PENUŠA				Ze	Ze	Ze	Ze
DIŠEČA PERLA				Ze	Ze	Ze	
NAVADNA PLAHTICA			L	L	Ze	Ze	Ze
PLEŠEC			L	L, Ze	L, Ze	L, Ze	Ze
POTROŠNIK		K	K	L	L	L	L
RABARBARA			K	K		St	St
REGRAT	K	K, L	L	C, L	C, L	C, L	L
REPINEC		K	K	K, L	L	L	
REPUH			C, L	C, L	L	L	L
ČRNI RIBEZ					L	L	L, Pl
RMAN		L	L	L	Ze	Ze	Ze

8	9	10	11	12
	Pl	Pl	Pl	
C, L				
L		K	K	
L	L	L, K	K	K
Pl, K	K	K		
La	La, Pl	Pl		
	Pl	Pl		
		K	K	
Ze	Ze	Ze	Ze	Ze
L	Pl	Pl	Pl	
L				
	Pl	Pl		
Pl	Pl			
L, Pl	Pl			
C	C			
L, Ze	L, Ze			
L, Ze	L, Ze			
C	C			
C, L	C, L	C, L		
	Pl			
	K	K		
L	L			
Ze	Ze	Ze		
Ze	Ze			
Ze	Ze			
L	C	K	K	
	St	K, St	K	
L	L	L, K	L, K	
		K	K	
	K	K	K	
Pl				
Ze	Ze	Ze		

IME RASTLINE	1	2	3	4	5	6	7
ROBIDA				L, Ze	L, Ze	L	L
ROŽMARIN		Ze	L, Ze	L, Ze	L	L	L
SIVKA						Ze	Ze
GOZDNI SLEZENOVEC					C, L	C, L	C, L
ŠENTJANŽEVKA						C, Ze	C, Ze
ŠIPEK			L	L	C, L	C	C
ČRNI TRN				C	C		
OZKOLISTNI TRPOTEC		K		L	L	L	L
DIŠEČA VIJOLICA			Ze	Ze			
VINSKA TRTA					L	L	L
ZELENA					St	L, St	L, St
ZELJE						L	L
NAVADNA ZVEZDICA	Ze	Ze	Ze	Ze	Ze	Ze	Ze
ŽAJBELJ			L	L	L	C, L	C, L

Legenda: C - cvet, Go - gomolj, K - korenina, L - list, La - laski, Pe - pecelj, Pl - plod, Sk - skorja, So

8	9	10	11	12
Pl	Pl			
L	L	L		
C	C			
C, L	C, L			
C, Ze	C, Ze			
	Pl	Pl		
	Pl	Pl	Pl	
L, Pl	L, Pl	K	K	
K	K	K	K	
L	Pl	Pl		
	Go	Go	Go	
L	L	L		
Ze	Ze	Ze	Ze	Ze
L	L			

- sok, Ze - Zel.

Literatura

Janez Komar: Naše domače zdravilne rastline, Celje, 1958

Ljubiša Grlič: Samoniklo jestivo bilje, Zagreb, 1980

Več avtorjev: Ishrana u prirodi, Beograd 1977

dr.Kurt Kancler: Pot do zdravja, Založba obzorja, 1984

Zelišča in gozdni sadeži, Lipa, Koper
Eike Linnich: Das grosse einmachbuch mosaik Verlag, GmbH, München, 1977.

Tatjana Angerer: Vsak dan zdravilne rastline, Celovec, 1986

Svetozar Veljkovič: Zdrava ozimnica, Ljubljana, 1989

Janez Komar: Zdravilne rastline, Pomurska založba, Murska Sobota, 1975

dr.Pavle Bohinc: Rastline rastlinskega izvora, Ljubljana, 1955

Stane Peterlin: O izkoriščanju rastlinskega bogastva, Farmaceutski vestnik XVIII/1-4, Ljubljana, 1967

dr.Pavle Bohinc: Slovenske zdravilne rastline, Mladinska knjiga, Ljubljana, 1979

P. Simon Ašič: Pomoč iz domače lekarne, Mohorjeva družba, Celje, 1990

Več avtorjev: Življenje v naravi, Partizanska knjiga, Ljubljana ,1975

CIP - Kataložki zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

581.6:641.3

CERKVENIČ, Borut

Užitne rastline / [[besedilo in] fotografije] Borut Cerkvnič ; [ilustracije Maks Menoni] . -
Ljubljana : Zveza tabornikov Slovenije, 1999. - (Taborniški priročnik)

ISBN 961-6134-22-1

98914816

Taborniški priročnik

Borut Cerkvnič

UŽITNE RASTLINE

Izdala in založila: Zveza tabornikov Slovenije

Za založnika: Mateja Šušteršič Dimić

Fotografije: Borut Cerkvnič

Ilustracije: Maks Menoni

Oblikovanje, prelom in tisk: TRIDESIGN d.o.o. , Ljubljana

Ljubljana, april 1999



ISBN 961-6134-22-1



9 789616 134224