

Uredila: Nataša Mohorčič



Pozabljena avtohtona zelišča



Pozabljena avtohtona zelišča

Izdala:	Ljudska univerza Ajdovščina
Direktorica:	Eva Mermolja
Urednica:	Nataša Mohorčič
Avtorice:	Nataša Mohorčič in udeleženke delavnice Pozabljena avtohtona zelišča
Strokovni pregled:	Lovro Vehovar
Fotografije:	Nataša Mohorčič in udeleženke delavnice Pozabljena avtohtona zelišča
Oblikovanje:	Matjash Matjaž Bizjak s.p.

Elektronska izdaja

Naslov: <https://www.lu-ajdovscina.si/publikacije/>

Ajdovščina, junij 2022

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici
v Ljubljani

COBISS.SI-ID 111556867
ISBN 978-961-93876-9-6 (PDF)



Uredila: Nataša Mohorčič



Pozabljena avtohtona zelišča

Ljudska univerza Ajdovščina

Pomembno opozorilo!

Ta priročnik ni strokovni medicinski pripomoček. Vsi zbrani nasveti in recepti veljajo na splošno in ne za posamezne primere. Najbolje je, če se o uporabi posvetujete s svojim zdravnikom. Uporaba rastline ali receptov je izključno odgovornost vsakega posameznika.

Svetujemo, da rastlin ne uporabljate, če niste prepričani o njihovem delovanju. Zelo važno je vedeti, kdaj se zelišča nabirajo in kako se pripravljajo. Napačna uporaba je lahko škodljiva in lahko privede do trajnih posledic. Ne prevzemamo odgovornosti za kakršno koli škodljivo reakcijo na rastline ali recepte, ki so zbrani v brošuri.



KAZALO

Uvod	
Priročniku na pot	7
Pozabljena avtohtona zelišča	9
Bljušč	10
Smrdljica	16
Travniška kadulja	22
Mišja uhca	26
Navadna milnica	32
Navadni potrošnik	38
Navadni tolščak	44
Navadna medena detelja	48
Bodeča neža	54
Konoplja	62
Jerebika	70





Priročniku na pot

Ljudje smo z rastlinami povezani od najstarejših časov. Dajejo nam hrano, toploto, zavetje, obleko, ohranjajo naše zdravje in nas razveseljujejo, ljudje pa jih razširjamo, gojimo in gnojimo. Med ljudmi in rastlinami se je, tekom časa, stkal nerazdružljiv splet sobivanja in sodelovanja, vpet v celoto nenehno spreminjajočega se vesolja.

V sodobnem svetu, ko se pred našimi očmi, z nikoli prej videno hitrostjo, kažejo spremembe v okolju, ko se človek v hitenju in hlastanju za materialnimi dobrinami vedno bolj oddaljuje od narave, od sočloveka in od sebe, je razveseljivo, da se najdejo in povežejo ljudje, ki ohranjajo znanje o tradicionalni uporabi zdravilnih rastlin. To znanje so je nabiralo skozi celotno zgodovino človeštva, se nabira še danes in nam bo s pridom služilo v časih, ki prihajajo.

V pričujočem priročniku so na pregleden in vsem razumljiv način predstavljene izbrane zdravilne rastline iz naše okolice. Po botaničnem opisu rastlin in podatkih o značilnosti njihovih rastišč, je večino prostora namenjenega predstavitvi uporabe rastlin v obliki navodil ali receptur za pripravo tradicionalnih zeliščnih pripravkov. Seveda pa ne umanjajo številne fotografije in zanimivosti iz čudovitega sveta zelišč.

Lovro Vehovar



Pozabljena avtohtona zelišča

Na Ljudski univerzi Ajdovščina v zadnjih letih beležimo velik porast obiskovanja zeliščarskih tečajev. Znanje, ki se je včasih prenašalo iz roda v rod in se je v obdobju potrošništva pozabilo, je sedaj ponovno iskano.

Starejše udeleženke naših tečajev so opazile, da kljub vsej poplavi informacij, v zeliščarski literaturi ni tistih zelišč, ki so jih kot majhne deklice nabirale za prodajo. Da znanje ne bi šlo v pozabo in da bi ga prenesli naprej na mlajše generacije, smo v okviru projekta Pozabljena avtohtona zelišča organizirali 60-urno raziskovalno delavnico, v kateri so udeleženci pod strokovnim vodstvom Nataše Mohorčič podrobno proučili nekatera skorajda že pozabljena zelišča.

V priročniku, ki je pred vami, vam skušamo predstaviti vse, kar je bilo skrbno zbrano tekom raziskovalne delavnice. Ta priročnik bo pripomogel k ohranjanju in razširjanju tradicionalnih znanj, s čimer zagotavljamo trajnost celotnega projekta.

Zahvaljujem se vsem sodelujočim, ki so skrbno in strokovno pristopili k projektu in dosegli vse zastavljene cilje. Vsi, ki smo v projektu sodelovali, si želimo, da bi vam priročnik služil in bi ga z veseljem večkrat prijeli v roke.

Eva Mermolja,
direktorica Ljudske univerze Ajdovščina

Bljušč

(*Tamus communis* L.)



BLJUŠČ

(*Tamus communis L.*)

DRUŽINA: BLJUŠČEVKE (Disoscoreae)

Druga imena: luš korenina, rabovka, tikevca, srebotin, svinjska repa, hostna črljenka, podzemna buča, bljuščec, ljušč, luš korenina, plotna buča.

11

OPIS:

Bljušč ima v zemlji močno, debelo in mesnato trajno korenino, ki je zunaj rjavo črne barve, znotraj pa bele barve. Vsako leto znova požene iz korenine tanko steblo, ki zraste tri do štiri metre. Steblo ima bodike, s katerimi pleza po grmovju in drevju. Listi so spiralasto razvrščeni, srčasti, bleščeči. Cvetovi so drobni, zelenkasti, združeni v grozdasta socvetja. Rastlina cveti od junija do avgusta. Plodovi so živordeče, velike mesnate jagode, ki dozoriijo jeseni. Jagode so strupene. V korenini je neka alkaloidu podobna snov, verjetno tudi histamin, sluz, rafidi kalcijevega oksalata, stereoidni saponozidi. Koreniko nabiramo septembra in oktobra.

RASTIŠČE:

Raste ob robovih gozdov, po mejah in redkih gozdovih. Opazimo ga ob poteh, gmajnah, na toplih legah.

UPORABA:

Vsi deli rastline so strupeni, ker ob zaužitju povzročajo bruhanje, drisko, vnetje ledvic in druge poškodbe notranjih organov.

Korenina

V tradicionalni ljudski medicini ima velik pomen za uporabo proti revmi in bolečinah v sklepih. Grenko pekoča sluz, ki jo vsebuje rastlina, greje in suši. Če drgnemo kožo z olupljeno korenino bljušča, bo pordečela, v hujših primerih pa lahko na površini nastanejo tudi mehurji. Namazano mesto zaščitimo in ga ne smemo izpostavljati soncu. Pri uporabi je potrebno biti previden. To verjetno povzročajo rafidi kalcijevega oksalata in pa histamin. Nekateri prav zaradi tega raje uporabljajo tinkturo bljušča, ker je bolj varna za uporabo. Omenjena je tudi zunanja uporaba pri ishiasu, zmečkaninah, modricah in alopeciji (izpadanju las).

Poganjki

- Lahko jih nabiramo in jih uporabimo v prehrani. Pripravimo jih podobno kot šparglje.

POZOR:

Če rastlino zaužijemo, povzroča vnetja in otekline v ustni votlini in požiralniku (zaradi ostrih kristalčkov kalcijevega oksalata) in ohromitev centralnega živčevja. Zlasti so nevarne jagode otrokom.

ZANIMIVOSTI:

- Rastlina ima na eni rastlini le moške in na drugi rastlini le ženske cvetove in pozneje jagode.
- Iz korenine lahko pripravimo tudi tinkturo. Olupljeno korenino namočimo v žganju.
- S tinkturo se namažemo 2 do 3x na dan po prizadetem mestu.
- Korenino nabiramo od jeseni do pomladi. Moramo poznati rastišča, saj je v tem obdobju zunanji del rastline suh.
- Rastlina lahko doseže starost tudi do dvajset let.
- Korenino so včasih dajali živini in puranom za debelitev.
- Jagode so včasih uporabljali za rdeče barvanje volne in drugih tkanin.
- Je lahko kot okrasna rastlina za ozadje zidov in živih meja.
- Jagode dodajajo šopkom.



Foto: Magda Ambrožič



Ilustracija: Nataša Mohorčič



Foto: Nataša Dominko



Foto: Nataša Mohorčič

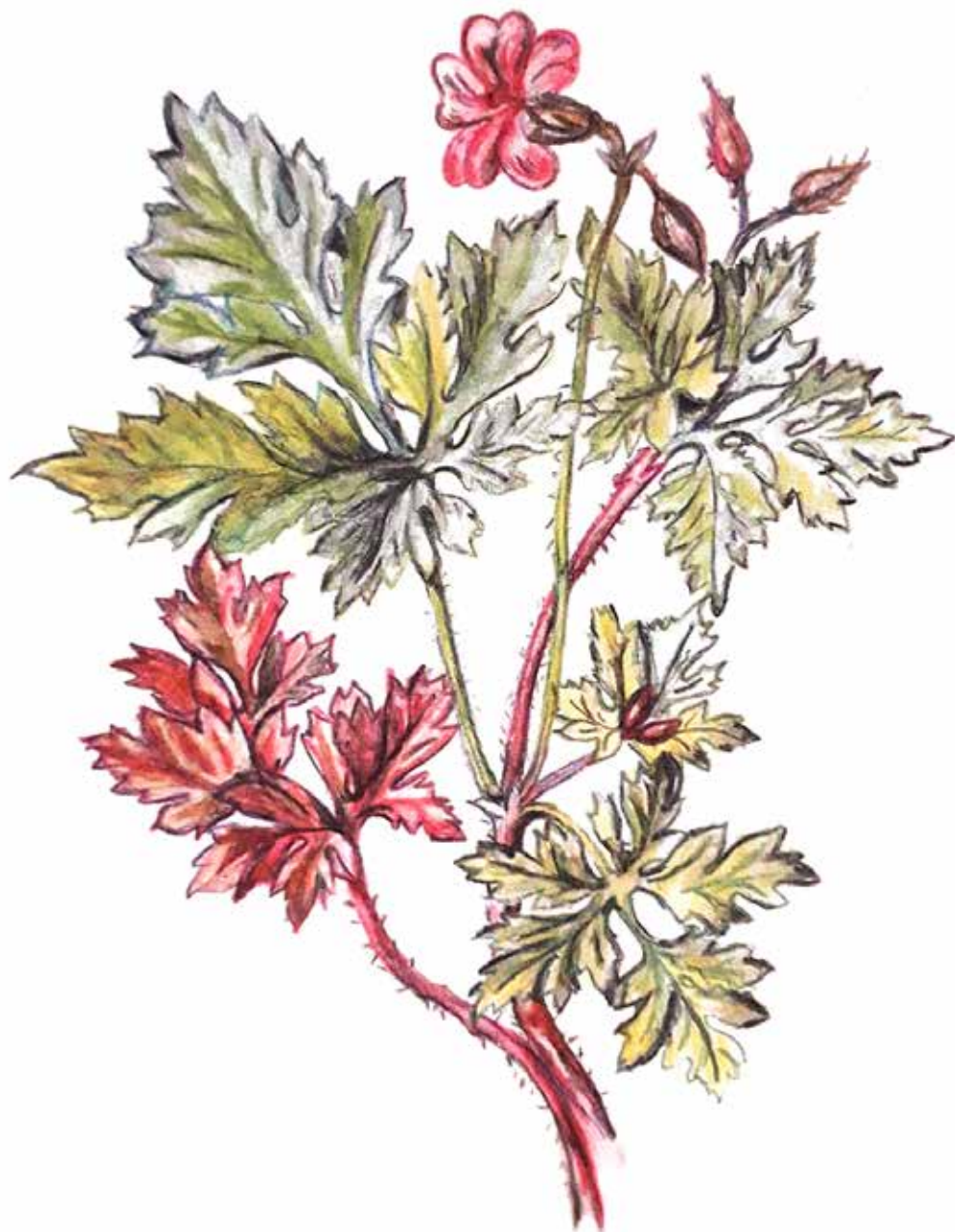


Foto: Magda Ambrožič

LITERATURA IN PRIPOROČENO BRANJE:

- Ivanka Pavlič (po njenem pripovedovanji in izkušnjah)
- Janez Kromar, Pavle Rožnik. Zdravilne rastline, Založba Borec, Ljubljana 1974
- Petanev Tomaž. Leksikon rastlinskih bogastev, Tehniška založba Slovenije, Ljubljana 1993
- Dr. med. univ. Heinrich Neuthaler. Zdravilna zelišča, Založništvo tržaškega tiska, Trst 1977
- <https://www.bodieko.si> (25. 2. 2022) ■

Smrdljčka
(*Geranium robertianum*)



SMRDLJIČKA

(*Geranium robertianum*)

DRUŽINA: KRVOMOČNIČEVKE (Geranieaceae)

Druga imena: krvomočnica, geranija, divji roženkravt, babji zob, božja gnada, kačja roža, kačja trava, krvave čenče, krvavo korenje, krvnica, kulnica, kurji mesec, mucke, prisadnica, smrdeča trava, smrdljivke,

OPIS:

Vrste krvomočnic so zelo raznolike, predvsem po obliki lista in cveta. Po svojih zdravilnih lastnostih je znana predvsem smrdljica. Je 10 do 45 cm visoka enoletnica, v nekaterih literaturah tudi večletnica. Steblo je rdečkasto blede vijoličasto, le malo razvejano, mehkodlakavo in zelo krhko zaradi obilice vode. Steblo je vozlasto. Listi so na dolgih pecljih, dlanasto deljeni, poraščeni 3 do 5 delni, kot celota delujejo skoraj trikotno. Cvetovi so veliki 20 mm, blede vijoličasti ali rožnato rdeče barve in na kratkih pecljih. Imajo 5 venčnih listov s po tremi bledimi progami. Cveti od aprila do septembra. Po končanem cvetenju tvori 10 do 20 cm velik plod, ki ima obliko kljuna. Oblika rastline, izraženost rastline in listov, posebej velikost in barva cvetov so odvisni od rastišča. Običajno so na gojenih rastiščih rastline bujne. Sveža ima zelo neprijeten vonj. Spada v isto družino kot pelargonije. Skoraj vsi člani krvomočničevk so prava paša za oči. Za zdravilne namene se pri nas uporablja samo smrdljica.

RASTIŠČE:

Raste na senčnih zidovih, soteskah, v gramozih, z zelišči bogatih senčnih gozdovih, skalah, med grmovjem, na starih zidovih... Rastlina se pojavlja posamično in se vegetativno širi v manjšo združbo, če so za to primerni pogo-

ji. Za rast je pomembna predvsem vlaga in odpornost drugih konkurenčnih rastlin.

UPORABA:

Je zdravilna rastlina z dolgo tradicijo. Njeno učinkovanje so izkoriščali za zdravljenje ljudi in živali. Danes je še komaj kaj v rabi, zato gre njeno delovanje v pozabo.

Rastlina vsebuje v nadzemnih delih, pa tudi v koreniki grenčine, kot so geranin, pa še tanine in eterično olje. Rastlina vsebuje v nadzemnih delih okrog 30 % tanina in je zato cenjena v Evropi kot ena najpomembnejših taninskih drog. Njena sestava je še precej neraziskana. Deluje tonično in adstringirajoče, pomaga pri celjenju ran v ustih, pa tudi pri driskah in revmatičnih bolečinah. Deluje tudi blago diuretično. Pri vnetjih v ustni sluznici pomaga tudi žvečenje svežih listov.

Za dom nabiramo celotno cvetočo rastlino, po možnosti od maja do septembra. Preden uporabimo cvetočo rastlino, moramo plodove, če so se že razvili, odstraniti.

Učinkovine so: tanini, grenčine, eterična olja, čreslovine, organske kisline,...

Večji del eteričnega olja izgine iz suhe rastline.

Čaj iz rastline znižuje vročino, pomaga proti protinu, vnetju ledvic (nujen posvet z zdravnikom) in ledvičnih kamnih. Zaustavlja krvavitve, predvsem v prebavnem traktu, zdravi drisko in uravnava krvni tlak. Na področju zdravljenja žensk se uporablja kot zdravilni pripravek pri močnih menstruacijskih krvavitvah in zastoju mleka, za uravnavanje hormonov in povečano plodnost. Paracelzij je svetoval uživanje delov krvomočnice za krepitev srca in odpravo depresije.

Da je zelišče koristno, dokazuje tudi divjačina, ki še pred snegom pogrize liste in si tako ureja prebavo in nagnosko skrbi za zdravje.

RECEPTI:

- Čaj: pripravimo poparek iz 2-3 žlic zelišča na ½ litra vode in spijemo eno skodelico 2 do 3 krat na dan.
- Povitek s čajem: lahko uporabimo pri hemoroidih, izpuščajih, vnetju oči in otečenih bezgavkah.

- Sveže iztisnjen sok: sok iztisnemo iz zelišča. Uporabljamo za zunanjo uporabo, čisti in celi vztrajne rane ter fistule.
- Sok se obnese tudi pri slabokrvnosti, prehladu, razdraženosti živcev, poslabšanju vida in sluha zaradi stresa, mraza in podobnih težav, ki se izražajo navzven. Za to dvakrat na dan natremo sok na vrat. Vzporedno je dobro spiti 8 kapljic tinkture v kozarcu vode tri krat na dan.
- Tinktura: pri zvenenju v ušesu ali naglušnosti lahko na notranji del uhlja tri do petkrat na dan natremo tinkturo. Dele rastline sesekljamo, kozarec do 2/3 napolnimo z rastlinskim materialom in vlijemo alkohol do roba. Kozarec zapremo in večkrat na dan dobro pretresemo. Po štiridesetih dneh tinkturo precedimo.
- Tekočina za grgranje: pomaga pri vnetjih v ustni votlini, pri zobobolu in bolečinah v žrelu.
- Prašek za njuhanje: suho, v prah zmleto smrdljčko lahko njuhamo, da zaustavimo krvavitev v nosu.
- Zdravilna kozmetika: pri nečisti koži z mozolji, ki se počasi celijo, deluje protivnetno, pri razširjenih žilicah in nečisti koži pa kot maska, oljni izvleček ali tinktura v kremi pomirja kožo pri kožnih boleznih, ognojkih, ekcemih in tvorih ter jo čisti. Kot obloga deluje antiseptično pri gnojnih mozoljih z rdečim robom in trdovratnih in nečistih ranah. Kot dodatek v kopeli pomirja kožne izpuščaje. Kot poparek ali tinktura pa po britju deluje adstringentno in protivnetno. Kot kaša iz cele rastline pomaga pri trdovratnih aknah s pordelo kožo. Ni omejitev pri uporabi.

ZANIMIVOSTI:

- Ni nevarnosti zamenjave, ker rastlino prepoznamo po značilnem vonju.
- Njen vonj odganja molje.
- Kot sredstvo simpatične magije so se njeni deli uporabljali pri številnih boleznih.
- V Franciji jo imenujejo zelišče sv. Roberta.
- Čedno krvomočnico in njeno zdravilno moč je že v srednjem veku hvalila

sv. Hildegarda iz Bingna in sicer pod imenom božja milost. Njena izrazita učinkovitost pri čiščenju in celjenju ran je bila visoko cenjena predvsem pri njihovi oskrbi.

- Lahko jo tudi pridelujemo v humozni zemlji, ki je dobro oskrbljena z vlago. Na ta način lahko iz enega dobro razvitega gmička v enem letu pridelamo 1 kg zelene herbe.



Foto: Magda Ambrožič



Foto: Marjetka Pirc Pavlič



Foto: Nataša Mohorčič



Foto: Marinka Gantar

LITERATURA IN PRIPOROČENO BRANJE:

- Coco Burckhardt. Babičina naravna zakladnica; Mladinska knjiga, Ljubljana 2017
- Tomaž Petanev. Leksikon rastlinskih bogastev, Tehniška založba Slovenije, Ljubljana 1993
- Grilc Mirjam. Zelišča z gore, Založba Kmečki glas, Ljubljana 2010
- Dr. med. univ. Heinrich Neuthaler. Zdravilna zelišča, Založništvo tržaškega tiska, Trst 1977
- Tone Wagner. Pridelovanje zelišč, Fakulteta za kmetijstvo, Maribor 1997
- Myriam Veit. Zdravilna kozmetika iz narave, Založba Narava d.o.o., Kranj 2014 ■

Travniška kadulja
(*Salvia pratensis*)



TRAVNIŠKA KADULJA

(*Salvia pratensis*)

DRUŽINA: USNATICE (Lamiaceae)

Druga imena: babjek, babji trebuh, babkovina, bobjak, divji čistec, hraščavec, kranjec, kosirci, modri žajbelj, krašavec, starec, ranjenik, trebušina, šembijč, trebušnjak

OPIS:

Je zeljnata trajnica, ki ima pokončno, štirobo in votlo steblo. Pritlični listi so dolgopecljati, srčasti. Stebelni listi so sedeči, maloštevilni, ozki, bolj ali manj dlakavi. Stebelni listi so manjši od listov v pritlični rozeti. Cvetovi so modro vijoličasti, dvoustnati s tri krpato spodnjo ustno v šest cvetnih navideznih vretencih. Cveti od maja do septembra.

Podobna je žajblju, ki pri nas naravno uspeva v toplejših krajih. Listi žajblja so manjši in imajo plitvo narezan rob.

RASTIŠČE:

Suhi travniki, ob poteh, brežine. Je pogosta in razširjena skoraj po vsej Evropi.

UPORABA:

Ima veliko blažjo aromo in vsebuje manj eteričnih olj kot žajbelj, ki je njen sorodnik. Komur je okus žajblja preveč intenziven, bo raje segel po travniški kadulji. V ljudskem zdravilstvu so rastlino uporabljali za čiščenje organizma in lajšanje prehlada, pri vnetjih v ustni votlini in žrelu. Na dihala ima razkužilen

učinek, tako kot žajbelj. Vsebuje eterična olja, čreslovine, flavonoide. Čeprav ima sveža travniška kadulja zelo svojevrsten vonj, je njen čaj presenetljivo dober. Okus je prijeten in blago aromatičen. Zelišča ne smemo pustiti preveč časa v vodi, saj dobi čaj neprijetno trpek priokus. Nabiramo jo ob cvetenju, najboljše v suhem in toplém vremenu. Nabiramo cvetoča stebela z listi. Največ učinkov vsebuje rastlina okrog poldneva. Lahko nabiramo tudi mlade liste. Sušimo tako, da s stebel osmukamo liste in cvetove. V zgornji tretjini so cvetovi lepljivi in smolnati. Liste in cvetove sušimo cele na toplém in senčnem mestu. Zdrobimo jih pred pripravo čaja.

Listi

- Čaj: Nabirajte sveže liste pred cvetenjem. 1 list prelijte z 150 ml vroče vode in pustite pokrito 5 minut. Napitek bo spodbudil delovanje krvnega obtoka in bo pomagal, da se po bolezni postavite na noge. V stresnih situacijah bo poskrbel za dobre živce.
- Čaj: Dve žlici suhe droge prelijemo z vrelo vodo. Pustimo 5 minut in precedimo. V zdravilne namene lahko pustimo 10 do 15 minut. Če pustimo več časa, vsebuje čaj več čreslovin in je bolj trpek.
- Mlade liste dodajamo k solatam, ocvrtim jajcem ... So zelo okusni.

Cvetovi

- Uporabljamo jih za okras, dodajamo k zelenjavnim jedem, sadnim solatam, uporabljamo za namaze. Z dodatkom cvetov dosežemo blag aromatični dodatek. Cvetov ne kuhamo, dodajamo jih na koncu priprave jedi.
- Kaduljino vino: Pest svežih cvetov damo v 1 l belega vina in po treh tednih precedimo. Pripravek popijemo v treh tednih.

ZANIMIVOSTI:

- Rastlino oprašujejo čmrlji.
- Uporablja se jo lahko kot kadilo za čiščenje prostorov.

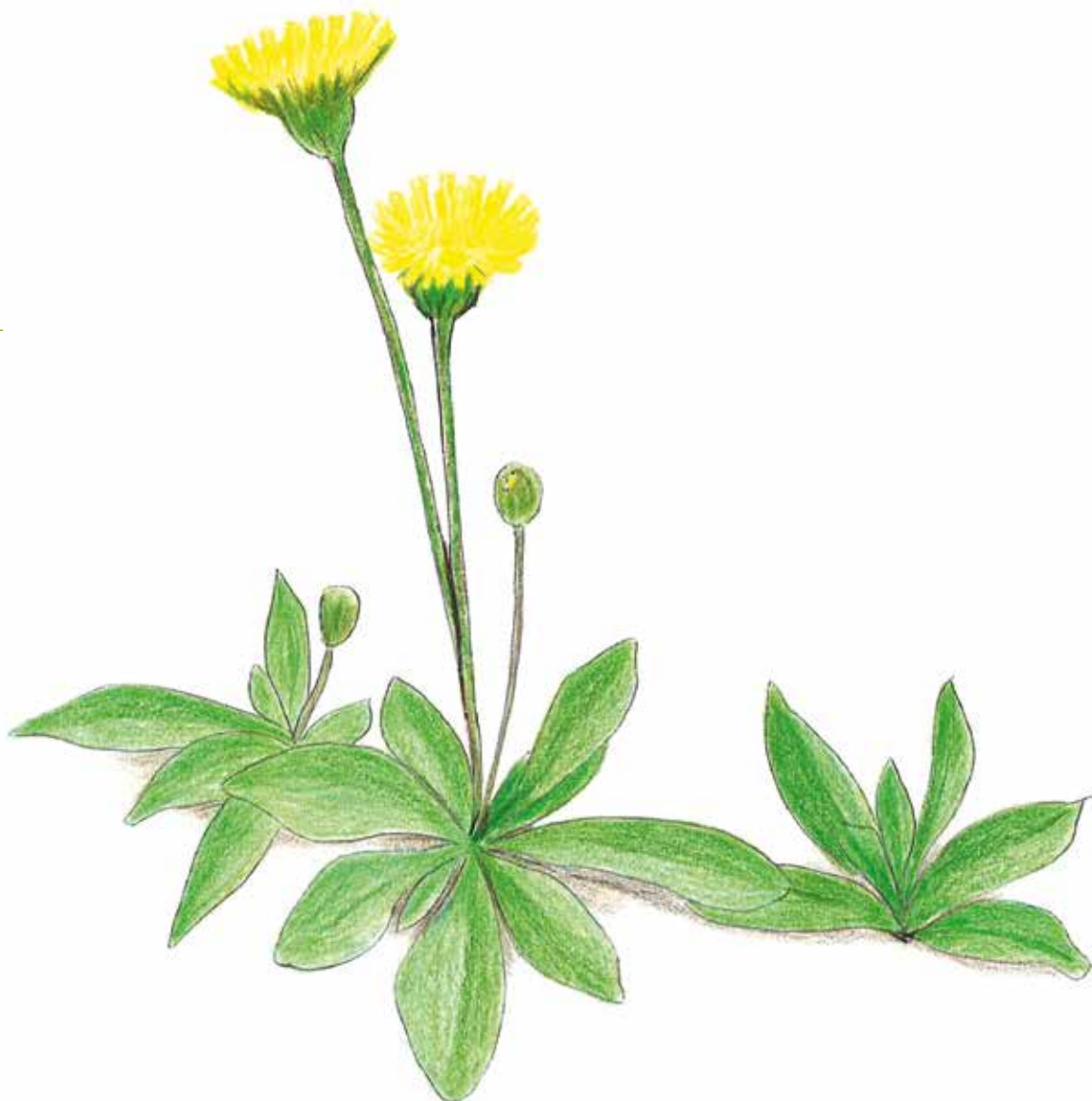


Foto: Marinka Gantar

LITERATURA:

- Rudi Beiser. Čaji iz zelišč in sadežev. Založba Narava 2011
- Tomaž Petanev. Leksikon rastlinskih bogastev, Tehniška založba Slovenije, Ljubljana 1993
- <https://herbessa.si> (29. 11. 2021) ■

Mišja uhca
(*Hieracium pilosella* L.)



MIŠJA UHCA

(*Hieracium pilosella* L.)

DRUŽINA: RADIČEVKE (Cichoraceae)

Druga imena: dolgodlakava škržolica, kosmatinka, mišja uhca, mišja ušesica, mišovuhna, mali uščenk, kosmatica, mačkina rit, mali uščenk, škržolica, škržoljica, kosmura, ovčja brada, navadni hostin regrat

OPIS:

Spada v obsežen rod škržolic, trajnih zeli, ki vsebujejo mlečni sok. Je do 30 cm visoka rastlina s kratko poševno, rjavkasto korenino. Listi rozete so suličasti, celorobi, zgoraj so zeleni in dolgodlakavi, spodaj belkasti s kratkimi dlačicami. So brez pravega peclja. Cvetni koški so na dolgih pecljih. Cvetovi so sestavljeni, ima rumene jezičaste cvetove. Cveti od maja do oktobra. Rastlina vsebuje precej čreslovin, grenčice, smole, sluzi, flavon in umbeliferon in v pepelu mangan.

RASTIŠČE:

Najdemo jo na suhih pašnikih in gmajnah, še posebej ob poteh, po zidovju, v svetlih gozdovih. Raste po vsej Evropi.

UPORABA:

Nabiramo celotno rastlino v času rasti in cvetenja. Najbolj zdravilna je v času cvetenja. Pripravljamo poparek, zvarek. Ker so v njej grenčine, čreslovine in sluzi, jo lahko koristno uporabljamo pri driski, dokler nimamo na razpolago

boljšega. Zanimivo je, da naj bi zvarek škržolice dobro deloval zoper očesno mreno, če ga jemljemo daljše obdobje. Ta navedba še ni preverjena. Ker škržolica ni strupena, lahko z dovoljenjem zdravnika to preizkusimo. Škržolico priporočajo, tako kot hmelj, zoper nehotne nočne izlive semena. Stara slovenska lekarna iz leta 1720 ve poročati, da je škržolica zdravilo za gnojne zobe in kilo. Otrokom jo dajejo v kašo, odraslim pa v katero koli drugo jed.

V žganje namočena preganja gliste in preprečuje povračanje. Takole pravi: perje leži po tleh, je kosmato in izgleda kot zajčja ušesa, samo da je nekoliko krajše. Komur gnijejo zobje, naj te liste žveči.

Danes jo uporabljamo kot zdravilo, kjer gre zato, da zmanjšamo delovanje sluznice, kot na primer pri katarju dihal, driski, pri premočnem mesečnem krvavenju, kroničnem črevesnem katarju, pri čirih na želodcu, kamnih na ledvicah in mehurju, pri vodenici, glistah in zajedavcih sploh.

Druge škržolice imajo v bistvu iste lastnosti kot navedena in jih zato lahko tudi enako uporabljamo.

Cela rastlina:

- Zunanje uporabljamo vodo, v kateri smo kuhali rastlino, za grgranje, pri čirih v grlu, vnetih dlesnih in pri vnetih mandljih. Z njo umivamo oči in izpiramo rane. Škržolici lahko dodamo še kaduljo in žajbelj.
- Čaji: Uporabljamo za zdravljenje raznih lišajev, pri vnetju mehurja, za izločanje kamenčkov iz ledvic in mehurja ter za boljše izločanje vode. Pomoč pri bronhitisu (2 čajni žlički posušene in narezane rastline prelijemo s skodelico vrele vode in pustimo pokrito počivat 5-10 minut).
- Obkladki: Škržolico so že od nekdaj uporabljali pri vnetju oči, uporabljali so sveže zelišče.

ZANIMIVOSTI:

- Lahko jo zamenjamo s številnimi sorodnimi vrstami, ki so si med seboj zelo podobne, vendar so tudi zdravilne. Opisana rastlina je od vseh najbolj zdravilna.
- Ime hieracium izhaja iz grškega »hierax« - skobec. Bajka namreč pripoveduje, da si skobec s sokom te rastline krepi vid. »Pilosella« pa izhaja iz latinščine, kjer »pilosus« pomeni kosmat.

- Ako si ranjen, skuhaj mišjih ušes na vinu, spij vino, zelišče položi na rano. Bode kmalu dobro.
- Ako ti po ušesih buči, kapaj sok mišjih ušes vanje.
- Kdor je jetičen, pije naj na dan po 5 dag vode, skuhane iz mišjih ušes, komur se vrti v glavi pa le polovico. To vodo naj pije, kdor pluje kri, ga bo ozdravila. Ta voda prežene tudi gliste.
- Danes jo zelo redko uporabljajo v homeopatiji.
- Leta 1993 so ameriški znanstveniki odkrili, da umbiliferon tako kot drugi derivati kumarina lahko pomaga pri premagovanju virusa HIV.
- V krmu za živali ni zaželen, ker kvari kvaliteto mleka.



Foto: Magda Ambrožič



Foto: Marinka Gantar



Foto: Nataša Mohorčič

LITERATURA IN PRIPOROČENO BRANJE:

- Dr. med. univ. Heinrich Neuthaler. Zdravilna zelišča, Založništvo tržaškega tiska, Trst 1977
- Janez Kromar, Pavle Rožnik. Zdravilne rastline, Založba Borec, Ljubljana 1974
- Franc Mihelčič. Zdravilne rastline, Založila Jugoslovanska knjigarna v Ljubljani 1940
- Tomaž Petanev. Leksikon rastlinskih bogastev, Tehniška založba Slovenije, Ljubljana 1993
- https://notranjski_park.si (27. 2. 2022)
- Boris Mohorčič (po njegovem pripovedovanju) ■

Navadna milnica
(*Saponaria officinalis*)



NAVADNA MILNICA

(*Saponaria officinalis*)

DRUŽINA: KLINČNICE (Caryophyllaceae)

Druga imena: milnica, blevica, trpežna milnica, žajfeno zelje, žajfje, pralna trava, peneča trava, slinarica, slinavka, žajfenca, žehtnica, peneča, penarica, piperat, divji najgelč,

33

OPIS:

Znanstveno ime izvira iz latinske besede *sapo*, ki pomeni milo, od koder izvira tudi slovensko ime milnica. Je 30 - 80 cm visoka rastlina z valjasto, močno razraslo, rdečkasto rjavo, plazečo koreniko, ki se deli in razrašča ter daje rodne in nerodne poganjke. Steblo je pokončno, oglato, poraslo z nežnimi dlačicami in le proti vrhu razvejano. Dolžina internodijev je 4 do 6 cm. Nosi nasprotno, podolgasto suličaste in priostrene liste s tremi ali petimi izrazitimi žilami. Listi so dolgi do 10 cm, srednje do temno zeleni. Cvete od julija do oktobra. Cvetovi so veliki, beli ali blede rožnati, združeni v gosta socvetja. V enostavnih semen-skih glavicah je okroglo – ledvičasto, 1,5 mm široko seme. 1000 semen tehta 1,6 do 2,0 g. Vsa rastlina ima prijeten vonj.

Za pridobivanje droge jo ponekod gojijo. Vzgojene pa so tudi okrasne sorte. gojenje ni zahtevno. Lahko jo razmnožujemo vegetativno, z živicami, ki se hitro ukoreninijo ali pa s semeni v jeseni, ki jih posadimo na stalno mesto.

RASTIŠČE:

Raste na vlažnih tleh, najrajši ob jarkih, na obrežju rek in potokov, pa tudi ob poljih, v vinogradih in na peščenem svetu. Najdemo jo po vsej Sloveniji, izvira pa iz Južne Evrope in Vzhodne Azije.

GOJENJE:

Za pridobivanje droge *Radix Saponaria* jo ponekod gojijo, vzgojene pa so tudi okrasne sorte. Gojenje ni zahtevno.

UPORABA:

Ime je rastlina dobila po uporabi, saj se lahko uporablja kot milo za čiščenje, predvsem pa so jo nekoč veliko uporabljali za čiščenje telesa. Iz iste besede izvira tudi ime za toksin saponin, ki se v velikih količinah nahaja v koreninah te rastline in se začne lužiti ob stiku z vodo. Že v srednjem veku so njene vodne izvlečke uporabljali kot nadomestek za milo, šampon ali pralno sredstvo. V zdravilstvu uporabljamo predvsem glavno korenino, ki je debela za dober prst. Najbolj bogata na saponinih je rastlina malo pred cvetenjem, ter proti koncu jeseni in do začetka zime. Navadna milnica se uporablja za čiščenje krvi, pri kožnih boleznih, močnih prehladih dihal, protinu in revmatizmu. Uporabljamo predvsem zvarek korenine zaradi pospeševanja izkašljevanja, uporabljamo pa jo tudi kot dodatek zobnim kremam. Ker saponini tako dražijo sluznice žrela in želodca, pride po živčni refleksni poti do povečanja bronhialnega izločka in lažjega izkašljanja. Skupaj s flavonoidi saponini delujejo tudi diuretično in rahlo odvajalno. Potrjen pa je tudi njihov učinek proti glivicam, kožnim izpuščajem in luskavici (fungicidno delovanje). Za zunanjo uporabo pri glističnih obolenjih čaj razredčimo z vodo ali kamiličnim čajem. Pri bolezni kože je ne uporabljamo več. Včasih je bila korenina navadne milnice sestavni del posebnega čaja. Razen tega ima navadna milnica blag odvajalni učinek.

Korenina

- Nabiramo jo spomladi in jeseni. Skopati jo je treba globoko, ker so tanjše korenine najbolj dragocene. Dobro jih moramo oprati in posušiti. Korenine sušimo na soncu ali pri umetni toploti. V vseh delih rastline so saponini, v manjših količinah pa še sluz, smola in nekaj flavonskih glikozidov.
- Čaj: Čaj iz korenin naj vre približno 5 min. Pijemo ga pri revmi, protinu, otrdelih žlezah ter kožnih boleznih.
- Čaj: Čaj iz svežih korenin pospešuje presnovo – pijemo ga pri šibkem delovanju jeter in vranice ter slabem izločanju žolča. Jemljemo ga še pri trdovratnih katarjih pljuč, želodca in črevesja, izloča seč in pot, mehča sluz ter odvaja. Pri vnetem grlu pa čaj ggramo.

- Čaj: v prah zmleto korenino lahko samo namočimo čez noč, precedimo in pijemo čez dan po požirkih (1 čajna žlička prahu na kozarec vode).
- Zvarek: 10 do 15 g drobno zdrobljene in posušene korenine prekuhamo v 200 g vode. Jemljemo po jedilni žlici.
- Poparek: jedilno žlico posušene in zdrobljene rastline poparimo s $\frac{1}{4}$ vrele vode. Dnevna količina je dve skodelici. Pijemo toplo.

Listi

- Liste sušimo v senci. Nabiramo lahko tudi liste preden cveti ali pa po nekaterih virih tudi celo rastlino v cvetju (maja in junija ali septembra in oktobra).
- Čaj: čaj iz listkov, ki smo jih nabrali pred cvetenjem, slovi kot zdravilo proti slabi prebavi, bledičnosti, zlatenici, boleznj jeter in ledvic, katarjem in slabim telesnim sokovom.
- Čaj: z bezgovim cvetjem in šentjanževko je učinkovita proti virusom.
- Čaj: ščepec (10 g ali velika žlica) posušenih milničnih listov damo v skodelico mrzle vode, jih v njej nekaj ur namakamo in nato skuhamo in damo bolniku dve skodelici tako pripravljenega čaja na dan. To zdravilo se priporoča tudi pri napejanju in slabi prebavi, pri želodčnem in črevesnem katarju, pri sečni zapori, pri oteklih jetrih in pri prehladih dihal (kašelj, katar, angina, vnetja sluznice).
- Čaj: namesto same milničine korenine ali listov moremo napraviti čaj pri prehladih tudi tako, da dodamo milnici lučnika, lapuha, trpotca, mačehe ali kake druge primarne rastline.
- Čaj: če gre za obolenja sečnih organov, dodaj milnici gladež ali dresna, pa tudi gomika, če gre za kamne, dodaj preslico, fižolovih lupin, peteršilja ...

POZOR:

Prekomerno uživanje te zeli oziroma njenih pripravkov lahko povzroči omotičnost, drisko ter bruhanje.

ZANIMIVOSTI:

- Milnica je imela pomembno mesto že v srednjeveških zeliščarskih bukvah, kjer jo opisujejo kot zdravilo za pospeševanje izkašljevanja in zdravljenje kožnih obolenj.
- Rastlina potrebuje za kalitev nizke temperature.
- Restavratorji muzejev, po nekaterih virih, še danes uporabljajo milnico za čiščenje občutljivih predmetov.
- Na Orientu pripravljajo iz korenin slaščice (alvo).



Foto: Magda Ambrožič



Foto: Marinka Gantar



Navadna milnica - preizkus. V posodo z vodo sem dala nekaj razrezanih korenin. Poskusila sem premešati, nič se ni zgodilo. Naslednji dan pa se je voda, v kateri so se namočile koreninice, ob mešanju lepo spenila. Foto: Magda Ambrožič

LITERATURA IN PRIPOROČENO BRANJE:

- P. Simon Ašič. Priročnik za nabiranje zdravilnih rastlin, Mohorjeva družba, Celje 1989
- Janez Kromar, Pavle Rožnik. Zdravilne rastline, Založba Borec, Ljubljana 1974
- Pavle Bohinc. Slovenske zdravilne rastline. Založba Mladinska knjiga, Ljubljana 1985
- Katja Galle Toplak. Zdravilne rastline na Slovenskem, Mladinska knjiga Založba, d.d., Ljubljana 2015
- Dr. med. univ. Heinrich Neuthaler. Zdravilna zelišča, Založništvo tržaškega tiska, Trst 1977
- Tone Wagner. Pridelovanje zelišč, Fakulteta za kmetijstvo, Maribor 1997
- Tomaž Petauer. Leksikon rastlinskih bogastev, Tehniška založba Slovenije, Ljubljana 1993
- Franc Mihelčič. Zdravilne rastline, Jugoslovanska knjiga, Ljubljana 1940 ■

Navadni potrošnik
(*Cichorium intybus*)



Cichorium intybus
Navadni potrošnik

NAVADNI POTROŠNIK

(*Cichorium intybus*)

DRUŽINA: RADIČEVKE (Cichoriaceae)

Druga imena: cikorija, cukurka, solncokret, divja kava, podvomik, popotnik, radič, regrat, regvat, plavi regrat, višnjev regrad, robidje, skorja, jedrik, ledrik, legvam, mleč, ozlika, petrovčnik, področnik, podvornica,

OPIS:

Je trajnica z več kot 1 m dolgo, vretenasto korenino. Korenina je debela in mnogoglava. Iz nje poganja eno ali več stebel, ki so lahko velika od 30 pa do 150 cm. Stebla so zelena ali rdečkasta, trda, dlakava in razvejena. Pritlični listi so škrbinasti, zgornji pa suličasti in s širokim dnom objemajo steblo. Zgoraj so goli, po spodnji strani dlakavi, ob robu pa valovito nazobčani. Cveti od julija do septembra. Cvetovi so svetlomodri, ki se posamič ali pa po trije skupaj razvijajo v listnih kolencih in na vrhu stebela. Cvete le v dopoldanskem času.

RASTIŠČE:

Rastlina je zelo razširjena in jo najdemo po celotni Sloveniji. Raste ob poteh in cestah, po suhih travnikih, neobdelanih poljih, nasipih. Je tudi kultivirana rastlina iz katere pridobivajo kavni nadomestek – cikorijo.

UPORABA:

V ljudskem zdravilstvu je bila nekoč zelo cenjena rastlina. Za zdravljenje je uporabna vsa rastlina. Vsebuje inulin, grenčico cikorin, laktoin, intibin, čreslo-

vino, mastno olje in razne soli. Uporabljamo ga za zdravljenje jetrnih in žolčnih bolezni, sladkorne bolezni, želodčnih težav in nervoze. Je zdravilo za zlatenico, bolno vranico in ledvice. Čaj odlično pomaga pri nespečnosti. Rastlina nima nobenih stranskih učinkov, zato je primerna za samozdravljenje.

Korenina

- Korenina vsebuje 15% inulina, 20% fruktoze, grenčine, pektin, veliko kalija in intibin. Inulin je pomemben pri zdravljenju sladkorne bolezni, znižuje holesterol in spodbuja delovanje koristnih bakterij v črevesju. Uporabljamo lahko kot nadomestek za kavo »cikorija«, ki jo pridobimo s praženjem korenin. Korenino izkopljemo spomladi ali jeseni. Pred sušenjem jo po dolgem narežemo in obesimo. Mora biti dobro posušena, drugače plesni.
- Koren potrošnika naj žvečijo otroci proti glistam. Lahko ga malo namočimo v med, da ga rajše grizljajo.
- Čaj: čajni prevretek iz korenin, po zatrjevanju izkušenih babic, krepi rodila pred porodom.
- Čaj: vzamemo korenino potrošnika 20 g, zel preslice 20 g, zel šentjanževke 20 g, list melise 20 g, plod brina 20 g. Iz 1 do 2 čajnih žličk mešanice naredimo poparek, dnevno pijemo 2 do 3 skodelice pred jedjo (za regulacijo delovanja jeter, krvnega obtoka, ledvic in živcev).

Listi

- Liste uporabljamo pri pripravi solat in prikuh.
- Čaj: zvrhano žličko posušenih in zrezanih listov ali cvetov na skodelico, kot vroč prelivek. Pijemo neoslajeno po požirkih čez dan.
- Čaj: proti krču žolčnika pijemo 2x dnevno čaj, ki naj vre 5 min.
- Čaj: v mešanici s peteršiljem pospešuje izločanje seča in čisti kri.

Cvetovi

- Cvetove lahko nabiramo ves čas cvetenja. Sušimo v senci in na prepihu.
- Cvetovi namočeni v žganju oživljajo ude po kapi.
- Kopel iz cvetov za občutljive in razdražene oči: 1 pest posušenih ali svežih cvetov na 250 ml vroče vode, pustimo mirovati 5 min.
- Sveži sok: iz listov, cvetov in korenin pospešuje izločanje in odvajanje žolča, čisti kri in jo obnavlja ter odvaja odvečno sluz. Za čiščenje krvi potrebujemo 3 do 4 žlice presnega soka na skodelico vročega mleka.

- Kulinarika: Potrošnik je predhodnik gojenih radičev in endivije, zato je primeren, da ga čimbolj uporabimo v kuhinji. Mlado listje lahko primešamo solatam, dušeno ali popraženo pa juham in solatam. Ker so samo mladi listki mehki in sočni, jih moramo pozneje namakati 2 do 3 ure, da se izločijo grenčine in so potem uporabni kot špinača.

ZANIMIVOSTI:

- »Ako imaš bolne oči iz kateregakoli vzroka, sežgi si iz modrega cveta regratovo vodo in si jih umij žnjo, odpravi vsako bolezen žnjih.«
- Pražene in zmlete korenine so odličen kavni nadomestek. V isti rod spada tudi endivija.
- Zdravilno moč potrošnika so poznali že v starem Egiptu in so mu pripisovali celo čarobne moči.
- V antiki so ga uporabljali pri zdravljenju jeter (sodobna medicina to potrjuje).
- Germani so ga dali pod rjuho za lažji porod.
- Žene so ga skrivaj mešale v hrano, da so možje ostali zvesti.
- Ljudska modrost pravi: Potrošnik ob vsaki poti čaka nate, da te pozdravi.
- Po stari legendi je potrošnik zakleta kraljična, ki ob poti čaka na svojega ljubega.



Foto: Magda Ambrožič



Foto: Nataša Mohorčič

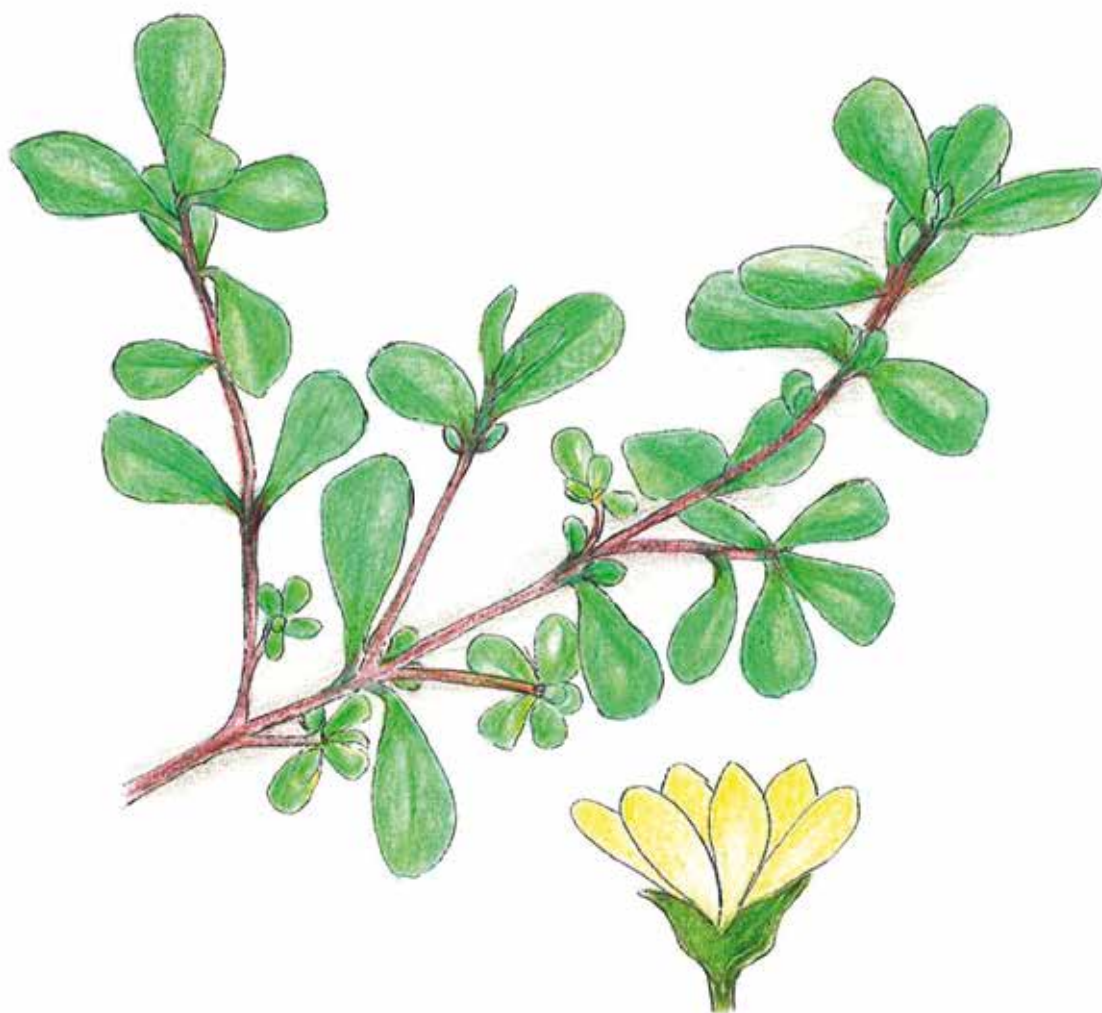


Foto: Marinka Gantar

LITERATURA IN PRIPOROČENO BRANJE:

- Dr. Pavle Bohinc. Slovenske zdravilne rastline, Založba Mladinska knjiga, Ljubljana 1985
- Katja Galle Toplak. Zdravilne rastline na Slovenskem, Mladinska knjiga Založba, d.d., Ljubljana 2015
- Dr. med. univ. Heinrich Neuthaler. Zdravilna zelišča, Založništvo tržaškega tiska, Trst 1977
- Rudi Beiser. Čaji iz zelišč in sadežev. Založba Narava, Kranj 2011
- P. Simon Ašič: Priročnik za nabiranje zdravilnih rastlin, Mohorjeva družba, Celje 1989
- Janez Kromar, Pavle Rožnik. Zdravilne rastline, Založba Borec, Ljubljana 1974
- Dr. Franjo Smerdu: Zdravje iz rastlin, Založba Prešernova družba 197
- Tomaž Petauer. Leksikon rastlinskih bogastev, Tehniška založba Slovenije, Ljubljana 1993 ■

Navadni tolščak
(*Portulaca oleracea* L.)



NAVADNI TOLŠČAK

(*Portulaca oleracea* L.)

DRUŽINA: PORTULAKOVKE (Portulacaceae)

Druga imena: bobolak, mali plušec, ostrožnek, plušec, samoraski tolščak, ščer, retlak, tušek, tušnjak, tolščak, tušnjak, kurja noga

OPIS:

Poznamo ga kot plevel. Podobno kot veliko vrst »plevela«, ki so izginili iz sodobnih vrtov, so tudi to sočnico včasih uporabljali vloženo in kot solato. Rastlina se je iz vzhodne Azije razširila po vsem svetu. Poznamo več gojenih različic okrasnih rastlin. Ponekod ga prodajajo kot zelenjavo. Že pri nas lahko kupimo semena posebne sorte, vrtnega tolščaka. Gojili so ga že v starem Egiptu in Perziji, poznali so ga Grki in Rimljani. Je enoletnica, ki zraste 7 cm v višino in do 45 cm v širino. Ima mehke, plazeče veje, ki se razraščajo na vse strani. Med sezono rasti poženejo plazeče vejice korenine in tam kjer se dotaknejo tal, poženejo koreninice. Za razmnoževanje lahko previdno izpulimo del s koreninico in presadimo na drugo mesto. Steblo je rdečkasto obarvano, ima klinaste ali žličnate, mesnate zelene listke. Cveti poleti, njeni cvetovi so drobni, rumene barve. Cvetovi so odprti le ob sončnem vremenu. Po cvetenju ustvari nepregledno množico drobnih, okroglih črnih semen, se zaseje in raste naprej. Ta semena lahko posejemo spomladi v segreto zemljo. Če so na vlažnem in ostanejo nepokrita z zemljo, lahko zelo hitro skalijo. Na območjih z dolgo sezono rasti lahko rastlino sejemo vsak mesec. Marsikje, predvsem v Aziji, gojijo bolj košate, pokončnejše rastline. Najdemo veliko vrstnih različic.

RASTIŠČE:

Zelo je razširjen na zemlji, ki dobro odvajata vodo. Uspeva na polnem soncu ali v rahli senci.

UPORABA:

Rastlina vsebuje manj vitamina C kot limona, majhne količine drugih vitaminov in rudnin, nekoliko večja je vsebnost beta karotena in železa. Preseneča pa z za zelene rastline izjemno omega-3 alfa linolensko kislino, ki je sicer bolj zaščitni znak rib in lanenih semen. Stebla vsebujejo rdeča barvila, ki so sorodna barvilom v rdeči pesi in so močni antioksidanti. V rastlini je visoka vsebnost oksalne kisline, ki jo pa naše telo ne more razgraditi. Oksalna kislina lahko sodeluje pri tvorbi oksalatnih ledvičnih kamnov, če pretiravamo z uživanjem te rastline. Dobra novica pa je, da se iz surove zelenjave ta oksalna kislina absorbira v manjši meri in celo pripomore k peristaltiki debelega črevesa. Rastlino nabiramo pred cvetenjem, ker se potem njen okus poslabša. Nabiramo mesnata stebla z listi vred, pri bolj razvitih rastlinah pa zgornje poganjke. Zaradi mesnatosti se ob pravilnem skladiščenju rastlina lahko ohrani več dni. Svežo jo uporabimo v solatah. Poganjki so sočni, rahlo sluzasti, kiselkastega in slanega okusa. Najpogosteje se uporablja liste, vendar so užitni tudi cvetovi, semena in korenine. Sluz, ki jo vsebuje rastlina, povzroči na nebu lepljiv občutek. Uporabljamo jo lahko kot pomoč pri zgoščevanju jedi, kot so juhe in omake. Z blanširanjem zmanjšamo lepek občutek in želeju podobno sestavo. V francoski kuhinji uporabljajo mesnate liste surove v solatah ali pa jih skuhaajo v enakem razmerju s kislico v klasični juhi *bonne femme*. Tudi na bližnjem vzhodu je rastlina poznana in sicer tako, da ga včasih primešajo v solato *fatuš*. V Aziji jo uporabljajo v jedeh, ki jih pripravljajo z mešanjem in praženjem. Avstralski domačini so semena uporabljali v kolačkih iz semen. Lahko jo shranimo v jabolčnem ali vinskem kisu s papriko, česnom ali celimi poprovimi zmi. Pripravimo jo lahko kot prilogo ali z njo obogatimo jajčno *frtaljo*. V današnjem času navadni tolščak ponovno odkrivamo kot kulinarično zelišče.

ZANIMIVOSTI:

- Ta divja zelenjava ima več kot dvatisočletno zgodovino.
- Poganjki vsebujejo veliko vitamina C, provitamin A in železo.

- Zaradi sluzi, ki jih vsebuje, je bil v ljudskem zdravstvu znan kot pomoč proti driski. Razkužuje sečne poti.
- Zaradi razkuževalnega učinka so ga nekdanj zmečkali in dajali na rane, podobno kot liste trpotca in hermeliike.
- V lekarni ponujajo sirup z imenom Portolak, ki velja za učinkovito odvajalo.
- V Angliji je bil priljubljen v elizebetinskem obdobju.



LITERATURA IN PRIPOROČENO BRANJE:

- Dario Cortese. Nekaj divjega. Založba Porezen, Cerklje 2011
- Irene Barres, Margaret Cox in sodelavci. Velika knjiga o zeliščih, Mladinska knjiga Založba d.o.o., Ljubljana 2010,
- Tomaž Petauer. Leksikon rastlinskih bogastev, Tehniška založba Slovenije, Ljubljana 1993
- <https://www.mojarene.si> (15. 2. 2022)
- <https://katjarebolj.com>. (1. 3. 2022)
- <https://bodieko.si> (15. 2. 2022) ■

Medena detelja
(*Melilotus officinalis*)



MEDENA DETELJA

(*Melilotus officinalis*)

DRUŽINA: METULJNICE (Fabaceae)

Druga imena: navadna medena detelja, divja detelja, skalna detelja, koristna medena detelja, rabozelj, zdravilna medena detelja, rumena medena detelja, mesičnik

OPIS:

Je dvoletna rastlina, ki zraste do 2 m visoko in ima razvejeno steblo. Cveti od maja do septembra. Listi so peresno deljeni, sestavljeni so iz treh lističev. Lističi so dolgi 1 do 2 cm in so nazobčani na robu. Na spodnjem delu stebela so lističi jajčaste, proti vrhu pa suličaste oblike. Viseči rumeni cvetovi na vrhu stebel sestavljajo enostranska grozdasta socvetja. Cvetovi zelo prijetno dišijo. Njim sledjo majhni in jajčasti rumenorjavi plodovi.

RASTIŠČE:

Je zelo prilagodljiva vrsta. Lahko raste na izjemno sušnih predelih. Raste na prodiščih, grmovnatih krajih, ob poteh, travnikih, njivah, starih zidovih po vsej Sloveniji. Medena detelja dobro uspeva v odcednih nevtralnih do alkalnih tleh in potrebuje veliko sonca. Lahko jo gojimo tudi doma na vrtu.

UPORABA:

Uporabljamo cvetočo rastlino. Nabiramo jo tako, da ima droga čim manj stebelnih delov. Navadna medena detelja vsebuje predvsem kumarin. To je bla-

go omotično učinkujoča snov. Kumarin tudi rahlo zavira strjevanje krvi. Če je ne uporabljamo izrazito prekomerno, se zastrupitve pri človeku ni bati. Glikozidi s kumarinom, flavonoidi, grenčine in smole, te so nakopičene v cvetovih poganjkih. Deluje antiflogistično, pospešuje cirkulacijo krvi in limfe ter zavira nastanek edemov. Uporabljamo jo pri težavah, ki so posledica kroničnega slabega delovanja ven. Sem spadajo težke noge, srbeče in otekle noge, nočni krči v mečih. Uporabljamo jo tudi kot dodatno sredstvo pri zdravljenju vnetih žil po trombozi, zastajanju limfe, zlati žili. Kumarin iz encimskega kompleksa izpodrine vitamin K in tako posredno učinkuje antikoagulativno. Sušimo v senci, nikoli pri umetni toploti, saj učinkovine nastanejo šele med sušenjem. Posušeno hranimo v dobro zaprtih posodah. Suha droga ima prijeten vonj po medu. Pri pripravi se točno držimo navedenih količin. Kumarin v večjih količinah povzroča glavobole in bruhanje. Zunanje uporabljamo za umivanje in obkladke. Notranje jo moramo uporabljati previdno in po posvetu z zdravnikom pri črevesnih krčih, želodčnih težavah ... Uporabljamo jo tudi proti bronhialnem katarju.

Cvetovi

- Obkladki: Blazinice napolnimo z 10 do 15 gr posušenega cvetja. Blazinico moramo prekuhati, nekaj minut počakamo, nato pa čimbolj vročo položimo na obolelo mesto. Obkladki pospešujejo zdravljenje gnojnih ran, mehčajo vnete in otrdele bezgavke, blažijo revmatične težave.
- Čaj: zelišče damo v mrzlo vodo, ko zavre, kuhamo 5 min, pustimo, da na uho deluje vodna para, ki pa ne sme biti prevroča.
- Čaj: Pomaga pri hemoroidih, kopičenju vode, krčih v mečih, revmatizmu, zvinih in podplutbah, povečanih in bolečih bezgavkah. Pod nadzorom zdravnika pa jo ponekod uporabljajo tudi po zdravljenju tromboze.
- Izvleček: za zdravljenje krčnih žil in hemoroidov.
- Mazilo: za zdravljenje krčnih žil in hemoroidov.
- Iz svežih rastlin po osnovnem receptu. Ima enako področje delovanja kot čaj.
- Povitek: krpo namočimo v vroč prevretek in jo dobro ožamemo. Položimo jo na prizadet del telesa in okoli ovijemo brisačo. Ko se povitek shladi, ga odstranimo.
- Kopel: poživi in okrepča.
- Dišeča olja za kožo: sveže cvetove stresemo v kakovostno mandljevo olje. Pripravek pustimo pri sobni temperaturi 4 tedne, na svetlem mestu, a ne na soncu.

ZANIMIVOSTI:

- Sorodni vrsti, ki jih tudi uporabljamo v zeliščarstvu, sta črna detelja in pravi ranjak.
- Prevod imena je »čebelji cvet«. Čebele in druge žuželke jo zelo obletavajo, tako, da jo je včasih težko nabirati.
- Poznamo še belo medeno deteljo (*M.albus*) in visoko medeno deteljo (*M. alltissimus*), ki delujeta skoraj enako kot navadna medena detelja.
- Pogosto so jo otrokom položili ob posteljo, ker naj bi njen vonj pomiril in sproščal.
- Dišeča vrečka, napolnjena z navadno medeno deteljo, odganja molje.
- V antiki je bila cenjeno zdravilno zelišče. Za zdravljenje čirov jo je priporočal Hipokrat.
- Henrik VIII., ki je tudi uporabljal medeno deteljo, jo je imenoval King's Clover.
- Nekoč so čebelarji drgnili čebelnjak z medeno deteljo, da bi privabili čebele.
- V Franciji uporabljajo navadno medeno deteljo kot začimbo pri pripravi zajčjega mesa in tudi švicarska sira gruyere in sapsago sta začinjena s cvetovi in semeni navadne medene detelje.
- Na Islandiji jedo njene kuhane korenine. Ponekod po Evropi pa je medena detelja v uporabi za izboljšanje okusa juh, obar in marinad.
- Ker ima tako osvežilen vonj, so že naši predniki na ilovnata tla svojih hiš potresli medeno deteljo za odišavljenje prostorov.
- Posušen šopek je nakazoval spremembo vremena. Ob nizkem zračnem tlaku se začne sproščati kumarin, ki spominja na sveže seno.
- Kmetje so jo uporabljali za krmo ter za izboljšanje prsti. Njene korenine so namreč preprečevale izpiranje prsti (erozijo) in bogatile prst z dušikom.
- V 19. stoletju se je pri živini začela pojavljati hemoragična bolezen (krvavitve), ki jo je povzročilo seno iz navadne medene detelje, okuženo z glivo *Aspergillus*. Leta 1889 so odkrili vzrok in so spojino imenovali dikumarol.
- Dikumarol so najprej uporabljali za uničevanje glodalcev, leta 1043 pa prvič za zdravljenje srčnega infarkta kot antikoagulant (preprečuje strjevanje krvi)



Foto: Marinka Gantar

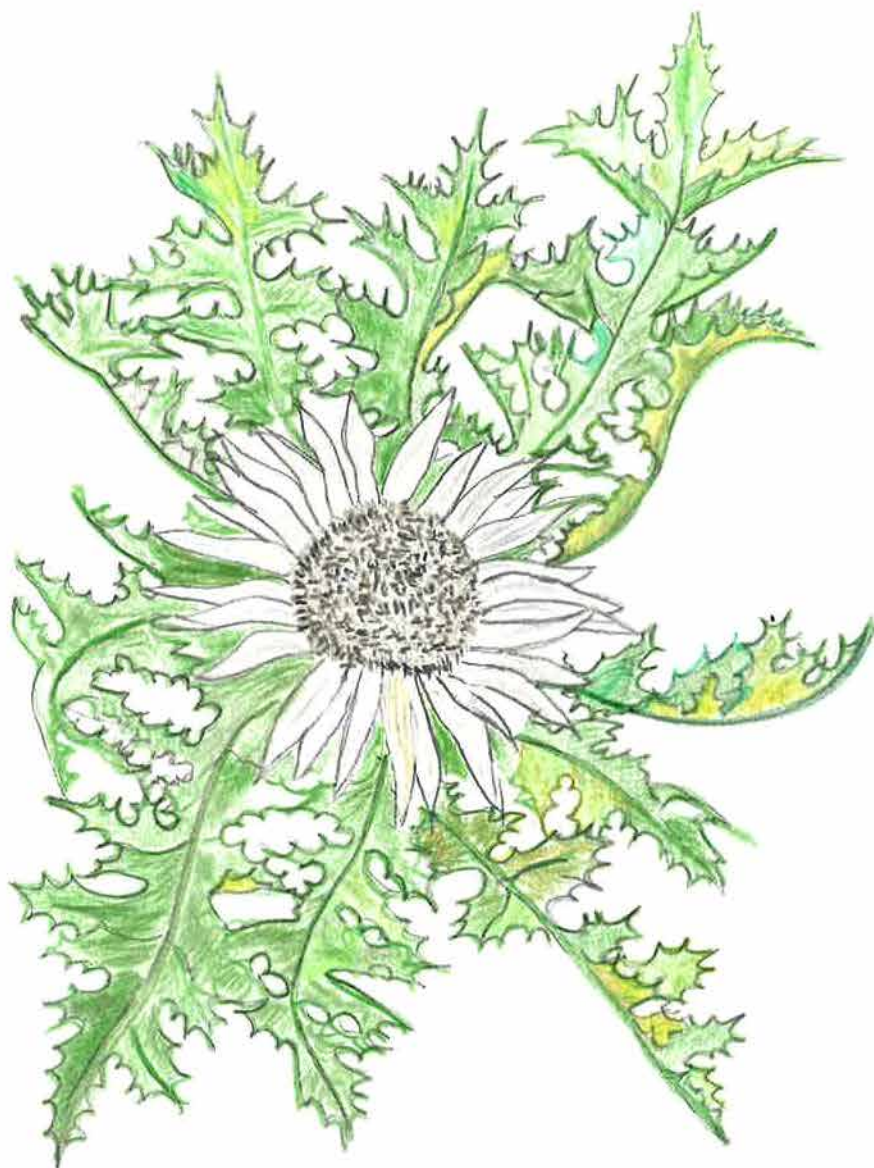


Foto: Marinka Gantar

VIRI:

- Coco Burckhardt. Babičina naravna zakladnica; Mladinska knjiga, Ljubljana 2017
- Ančka Tomšič. Sto slovenskih stez do zdravja, Prešernova založba, Ljubljana, 2001
- Ingrid in Peter Schonfelder. Zdravilne rastline – vodnik, Založba Narava, Kranj, 2006
- Ursula Stumph. Naša zdravilna zelišča, določanje in uporaba, Založba Narava, Kranj, 2014
- Katja Galle Toplak. Zdravilne rastline na Slovenskem, Mladinska knjiga Založba, d.d., Ljubljana 2015
- Dr. med. univ. Heinrich Neuthaler. Zdravilna zelišča, Založništvo tržaškega tiska, Trst 1977
- Rudi Beiser. Čaji iz zelišč in sadežev. Založba Narava 2011
- Simon Ašič. Priročnik za nabiranje zdravilnih rastlin, Mohorjeva družba, Celje 1989
- <https://www.bodieko.si> Avtor: Bara Hieng (15. 1. 2022)
- <https://www.zdravje.si/> Avtor: Uredništvo (17. 1. 2022) ■

Bodeča neža
(*Carlina aculis* L.)



BODEČA NEŽA

(*Carlina aculis* L.)

DRUŽINA: NEBINOVKE (Asteraceae)

Druga imena: brezstebelna kompava, beli kužnik, kužnica, bodič, bodičje, bodilj, bodoneža, bržavda, kampaneža, neževje, sitnec, skočnjak, veliki stonček, bodičje, konjska potica, konjska podkvida, kozja potica, kravjak, pumpava, gompava, pumpila, sitič, skočnjak, vražji stric.

55

OPIS:

To je rastlina s pritlično rozeto, z bodičasto narezanimi listi, ki so pemato deljeni skoraj do osrednje žile. Je 3 do 20 cm visoka trajna zel. Cvetni koški so sedeči ali na kratkem olistanem peclju, odprti merijo od 5-13 cm v premeru. S srebno belimi notranjimi ovojkovimi listi in belkastimi ali rdečkastimi cevastimi cvetovi. Tudi cvetovi, ki so sveže odprti, so videti kot posušeni. Ima vretenasto in mesnato korenino, ki sega globoko v zemljo. V prvem letu po zasaditvi se oblikuje prizemna rozeta iz bodečih listov, v naslednji sezoni pa se oblikuje še cvetna glava.

RASTIŠČE:

Travniki, pašniki in svetli gozdovi. Osrednja in V Evropa, Alpe in gore J Evrope. Najdemo jo lahko čisto ob morju pa vse do 2500 m nadmorske višine. Raste predvsem na suhih področjih. Rada ima apnena tla.

UPORABA:

Je zdravilna rastlina, ki žal ni široko prepoznavna po svojih zdravilnih lastnostih. Zdravilci jo uporabljajo kot učinkovit naravni diuretik in diaforetik. V

ljudski medicini se uporablja kot diuretik, stomahik, golagog, vulnerarik, antelmintik. V živilozdravstvu se uporablja kot vulnerarik, altemiltik in za povečanje apetita pri govedu.

Učinkovita je tudi pri prebavnih težavah in boleznih zgornjih dihal.

Ker vsebuje grenčine, bodeča neža spodbuja izločanje želodčnih kislin, ki razgrajujejo hrano. Ta se zato lažje prebavi, hranljive snovi se lažje absorbirajo.

Ob tem spodbuja tudi izločanje žolča, v katerem so stranski produkti presnove, zato imajo jetra lažje delo, s tem pa se preprečuje tudi nastanek žolčnih kamnov. Deluje tudi antiseptično in antibiotično, zato jo uporabljamo tudi kot sredstvo za izpiranje ustne votline, za tretiranje težav s kožo, razkuževanje ran, razjed, ekcemov, blaženje težav z dermatološkimi aknami. Spodbuja potenje in jo priporočajo pri bronhitisu, astmi in drugih težavah z dihalni. Uničuje črevesne parazite in preprečuje zapeko.

Uporabljamo sveže in posušene korenine. Nabiramo jih spomladi, od marca do aprila ali jeseni, od septembra do novembra. Najbolje pred prvim mrazom in zmrzaljo, saj takrat vsebuje največ hranilnih snovi. Ker je korenina zelo globoko, je potrebno skopati globoko luknjo, nato pa je treba rastlino zelo previdno izpuliti (ne sme počiti in se poškodovati). Nato pa je treba korenino dobro oprati in odstraniti nečistoče. Korenino je treba posušiti. Narežemo jo na kolute in sušimo na temperaturi 35C°, najbolje v sušilnici. Nato korenino spravimo v dobro zatesnjen kozarec. Paziti moramo, da ne splesni.

Učinkovine: eterično olje s protimikrobno delujočim strupenim karlinooksidom, čreslovine, flavonoidi, inulin.

Kot prst debela sveža korenina diši neprijetno in ostro, pozneje suha pa aromatično. Korenine so grenkega in ostrega okusa.

Korenina

- Za zdravljenje ran in kožnih obolenj. Pospešuje odvajanje seča in potenje ter lajša krče gladkih mišic. Deluje tudi zoper gliste. To delovanje je sicer še malo preverjeno, je pa zaradi eteričnih olj to mogoče.
- Čaj: krepi organizem po okužbah z vročino. Starejšim ljudem pomaga pri hudih boleznih. Deluje osvežilno. Spodbuja znojenje, tek, pomaga pri driski, deluje diuretično, ter izloča težke kovine iz telesa.
- Tinktura: uživamo jo po žličkah s kozarcem vode.
- Tinktura: uživamo 3x na dan po 10 kapljic na sladkor ali v vodo.
- Prašek: 2 do 3 krat na dan po eno noževko konico v vodo.
- Kisov povitek: na gnojne izpuščaje in glivične okužbe namažemo svežo ko-

renino, ki smo jo skupaj s kisom strli v kašo.

Cvet

- Cvetišča lahko nabiramo proti koncu maja in do začetka julija. Pripravimo podobno kot cvetove artičoke.

RECEPTI:

- Cvetišče dušimo na pari 10 do 15 min. Lahko tudi kuhamo v vodi, vendar s tem izgubi precej okusa. Ko se ovojčkovi listi rahlo dvignejo je kuhano. Postrežemo s stopljenim maslom ali s vinagrette prelivom.
- Poparek: 6 čajnih žličk zeli poparimo s $\frac{1}{4}$ vrele vode, na dan popijemo 2-3 skodelice.
- Proti oteklinam: v 200 ml hladne vode stresete žličko sušene korenine, da zavre. Nato odmaknete s štedilnika, počakate, da se malo ohladi in precedite. Popijete skodelico čaja po požirkih 3 krat na dan.
- Tonik za prebavo: oprano in sterilizirano posodo napolnite s 100 g posušene korenine bodeče neže. Prelijete jo z belim vinom. Dobro zaprta naj počiva en mesec v temnem in suhem prostoru. Vsak dan jo malo pretresite. Tekočino precedite in nalijte v novo steklenico. Popijte 2 do 3 žlice pripravka pred glavnim obrokom.
- Za stabilizacijo sladkorja v krvi: ker vsebuje inulin se jo priporoča tudi diabetikom. 20 g korenine kuhajte 5 min v 1 l vode. Pokrito naj počaka 10 minut. Precedite.
- Za zdravljenje prask: če želite preprečiti vdor virusov in bakterij v telo, morate poškodovano kožo očistiti z vodo in milom in nato uporabiti antiseptični pripravek. Zmešajte 200 ml vode in jabolčni kis, prekuhajte in dodajte 2 žlici korenine bodeče neže. Pokrito v posodi naj počaka kakšno uro, nato pa se precedi. V pripravek namočite košček vate, s katerim previdno obrišete kožo. To ponavljajte do izboljšanja.
- Za izpiranje ust: vodico za izpiranje pripravite iz korenin, kuhanih v kislu. Čaju neže dodajte še žajbelj, namakate 5 min, nato pa precedite. S tekočino izpirajte ustno votlino. S tem lahko odpravite zobobol ali vnetje lasišča. Pripravek je dober tudi za čiščenje ran.

POZOR:

Pripravkov iz bodeče neže se ne priporoča otrokom, nosečnicam in dojljam ter osebam, ki so alergične na rastline iz družine nebinovk. S količino ne smete pretiravati, saj lahko pretirano uživanje povzroči drisko, bruhanje in podobne težave.

ZANIMIVOSTI:

- V Nemčiji je rastlina zaščitena.
- Korenino rade jedo svinje.
- Iz semena pridobivajo zdravilno olje.
- Pred dežjem in v vlažnem vremenu lahko zapre cvet.
- Cvetno dno je mogoče pripraviti kot artičoko.
- Ako imaš gliste ali vodenico, napravi si kompavinega soka, katerega spij vsako jutro in vsak večer: eno žlico na čaši vina.
- V alpskem svetu so jo uporabljali ko cvetni okras krav, ki so šle čez poletje v planine.
- Najdemo jo tudi pribito na vhodna vrata.
- Vonj zelišča je veljal kot znamenje, da ima rastlina magično moč.
- S svojim vonjem je lahko povečala spolno moč moškega.
- Verjeli so, da je lahko tisti, ki je nosil bodečo nežo, ukradel moč ljudi v njegovi bližini.
- Deluje kot zrcalo, ki odbija zlo.



Foto: Nataša Mohorčič



Foto: Bojan Uhelj



Foto: Marinka Gantar



Foto: Marinka Gantar

LITERATURA IN PRIPOROČENO BRANJE:

- www.zdravplanet.blogspot.com (9. 11. 2021)
- www.viva.si (29. 11. 2021)
- Ingrid in Peter Schonfelder. Zdravilne rastline, Založba Narava, Kranj 2006
- Dragotin Hribar. Zbirka domačih zdravil, kakor jih rabi slovenski narod s poljubnim opisom človeškega telesa, Založba Goričar in Leskovšek, Celje 1914
- Ursula Stumph. Naša zdravilna zelišča, Določanje in uporaba, Založba Narava, Kranj, 2014
- Katja Topla Galle. Zdravilne rastline na Slovenskem, Založba Mladinska knjiga, Ljubljana, 2000
- www.gozd-les.com (29. 11. 2021)
- Coco Burckhardt. Babičina naravna zakladnica; Mladinska knjiga, Ljubljana 2017
- Revija Zdravilne rastline, št. 44; Marec 2021
- Dr. med. univ. Heinrich Neuthaler. Zdravilna zelišča, Založništvo tržaškega tiska, Trst 1977
- Tomaž Petauer. Leksikon rastlinskih bogastev, Tehniška založba Slovenije, Ljubljana 1993 ■

Industrijska konoplja (*Canabis sativa*)



INDUSTRIJSKA KONOPLJA

(*Canabis sativa*)

DRUŽINA: KONOPLJEVKE (Cannabaceae)

63

Druga imena: konopla, konople, pleskavica, čmica, čmičnica, semenica (ženska rastlina), belica, beličnica, prašna konoplja (moška rastlina).

OPIS:

Skupaj z rodом Humulus (hmeljem) jo uvrščamo v družino konopljevč. Kljub uvrščenosti v isto družino kanabinoide najdemo le v konopljinih rastlinah. Gojene oblike so nastale iz samorasle z odbiro in prenosom v druga geografska območja. Čeprav si znanstveniki niso enotni o tem, koliko vrst je v rodu *Canabis* prevladuje v literaturi mnenje, da gre za eno vrsto z dvema zvrstema ali kvečjemu podvrstama. Poznamo več ekotipov rastline. Do sedaj je bilo opisanih že več kot 700 kultivarjev (sort). Je enoletna, visoka, dvodomna rastlina, kar pomeni, da imajo ene rastline moško latasto, druge žensko klasasto socvetje. Listi so dlanasto deljeni, s 3 do 11 suličastimi krpami. Moški cvetovi so na zgornjem delu stebela in tvorijo latasto socvetje. Ženski cvetovi so v prvem do drugem v zalistju in tvorijo navidezne klaske. Cveti od julija do avgusta. Seme pobiramo v septembru. Steblo je pokončno, zelnato in odlakano, ki se razdeli. Sestavljeno je iz 5 do 20 členkov, ki so pri dnu kratki, proti sredini in vrhu pa se daljšajo. Po obliki prereza je steblo spodaj okroglo, na sredini šesterokotno, zgoraj kvadratno in izpolnjeno. Višina, debelina in razvejenost stebela je odvisna od več dejavnikov (ekotipa, sorte, gostote setve). S starostjo se steblo odebeli. Rastlina zraste 2 do 3 metre. Ima vretenasto korenino, ki oblikuje nekaj stranskih korenin. Od davnine je gojena kot oljna rastlina in rastlina za vlakna.

RASTIŠČE:

Domovina so stepe JV Evrope in Azije.

Konoplja v Sloveniji odlično uspeva, vendar je njeno gojenje strogo omejeno in moramo zato pridobiti dovoljenje kmetijskega ministrstva. Prosto rastoče v Sloveniji ne najdemo.

Raste približno pol leta. Dokler je sonce visoko na nebu se razvija v višino, s sončnim obratom pa počasi pričenja energijo usmerjati v cvetenje.

Njeno dolgotrajno preživetje ji je olajšala njena odpornost na škodljivce, zato tudi danes ni potrebe po genskem spreminjanju vrste.

UPORABA:

Sveži vršički s cvetnimi listi moških ali ženskih rastlin. Včasih so posušili liste, varili izvlečke iz stebelnih ter cvetnih listov in semen. Voda od listov pospeši izločanje seča. V ljudskem zdravilstvu so to uporabljali za mazila, napitke, tinkture.

Iz zmečkanih listov in semen napravljajo obkladke, ki jih polagajo na otekline in vnete žleze.

Čaj: Iz semena in listov (2-5 g na skodelico vode ali mleka), ki ga priporočajo pri bolečinah in krču v mehurju, kamnih na ledvicah, pri revmi in protinu, pa tudi pri pljučnici, suhem kašlju in raznih kožnih boleznih. Pomaga pa tudi pri krepitevi imunskega sistema, premagovanju utrujenosti, proti tesnobi, lajšanju kroničnih bolečin, boljša pripravljenost na stres, izboljšuje možganske funkcije, pomaga pri premagovanju izgorelosti, protivnetnem delovanju, blaženju anksioznih stanj.

V zadnjem času dokazujejo, da so izvlečki iz cvetnih vršičkov ženskih rastlin indijske konoplje zdravilni za bolezni kot so epilepsija, multipla skleroza, glavkom idr.

Seme

- Konopljina semena (oluščena ali neoluščena) so eden najbolj popolnih virov beljakovin, esencialnih maščobnih kislin (omega-3, omega-6, GLA), beljakovin, vitaminov in encimov, ter veljajo za semena z najvišjo hranilno vrednostjo nasploh. Ponujajo nam številne blagodejne učinke na telo in zdravje, med drugim spodbujajo izgubo prekomerne telesne teže ter uravna-

vajo raven holesterola. Delujejo še tako, da: znižujejo krvni pritisk, izboljšujejo kardiovaskularne funkcije, lajšajo menstrualne krče, spodbujajo regeneracijo mišic, zmanjšujejo vnetja in simptome artritisa, povečujejo energijo ...

- Konopljo lahko uporabljajo za seme in olje. Sveža in suha zrna uporabljamo pri pripravi juh, omak. Lahko se jih dodaja v žitne in sadne muslije. Zelo je uporabna tudi moka. Procent vlaknin, ki jih moka vsebuje, je zelo visok. Konopljino moko je potrebno vedno mešati z drugimi vrstami mok. Iz semen se lahko stisne olje, ki je uporabno za solatne prelive. Olje konoplje se pogosto uporablja kot vlažilna nega za kožo. Blagodejno vpliva na ožilje in prekrvavitev telesa, vpliva na zdravje kože, nohtov in las. Beljakovine, izločene iz pogač, pa za sire in sladolede. Eterična olja iz posušenih vršičkov se lahko uporabi za aromo pri pivu. Hladno stiskano olje vsebuje nenasičene maščobne kisline in vitamin E.
- Znanstveniki potrjujejo protibakterijsko, protivirusno delovanje konopljinih preparatov.
- Vlakno je prožno, trpežno in trdno. Vlakna ženskih rastlin so manj prožna, groba in trša, moške rastline pa dajejo mehka in močna vlakna. Konopljino predivo je surovina za sukance, vrvi, vrvice, ribiške mreže. V preteklosti so pri nas iz konopljinih vlaken izdelovali metle, krtače. Pletli so tudi torbe...

RECEPTI:

- *Konopljin kruh* – boljša in bolj zdrava izbira.

Pri peki uporabljamo konopljino moko v razmerju 15 – 30 odstotkov. Preostanek kombiniramo s pirino ali drugo polnozrnato moko. Okus konopljinega kruha ima okus po oreških. Pečen kruh ima izrazito temno barvo.

Sestavine: 70 dag pirine ali polnozrnate moke, 30 dag konopljine moke, 1 dl konopljinega olja, 4 do 5 dl vode, kvas, konopljina semena.

Navodila: Sestavine preprosto zgnetite v maso podobno testu, oblikujte v kroglasto obliko, shranite v posodo, jo pokrijte in pustite v pokriti posodi nekje od 5 do 7 ur. To je najbolje storiti zjutraj, tako da lahko zvečer za večerjo že postrežete svež domač kruh. Testa ni potrebno gnesti, samo poskrbite, da so sestavine popolnoma sprijete. Ko boste po 5 do 7 urah pogledali v posodo, bo testo izgledalo mehurčasto.

Namestite ga na dobro pomokano površino in obliko ter dodajte dovolj moke, da se bo maso dalo oblikovati v okroglo štruco. Pokrijte in pustite

še 30 minut. Medtem ogrejte pečico na 220 stopinj. Ko je pečica na pravi temperaturi, dajte lepo oblikovano testo v pečico – pokrijte s pokrovom. Pečemo 30 minut, nato pokrov odstranimo in pečemo še 20 minut. Ko bo pečeno, bo štruca imela lepo zapečeno skorjo, v sredini pa bo zračna in rahla. Kruh vzemite iz pečice in pustite, da se ohladi. Potem ga razrežite in postrezite namazanega z domačim maslom.

- *Konopljne palačinke*

Sestavine: 1 žlica konopljinega olja, 50 g ostre moke, 30 g konopljne moke, 3 jajca, mleko, sol, 50 ml sode, čokolada ali sadje po želji.

Navodila: Priprava palačink je izredno preprosta, saj iz jajc, obeh vrst moke, mleka in sode ter soli pripravite maso, ki naj ne bo preveč tekoča. V kolikor boste uporabili preveč konopljne moke se zna poznati to na krhkosti palačink. Specite na vroči ponvi. Konopljne palačinke bodo precej podobne ameriškim, okrasite jih lahko s čokolado, smetano ali sadjem. Konopljne palačinke pa lahko prekrijete s slastnim konopljinim sirupom.

ZANIMIVOSTI:

- Švedski botanik in oče taksonomije Carl Linneaeus je leta 1753 konopljo poimenoval *Cannabis sativa*, kar je pomenilo »gojena kot pridelek«
- V četrtem tisočletju pred našim štetjem so Kitajci iz stebel izdelovali papir, po tem ko so že nekaj tisočletij prej znali iz stebelnih vlaken splesti niti in stkati blago za oblačila.
- Včasih so s semenom konoplje krmili perutnino. Novejše raziskave so potrdile, da so kokoši, ki so krmiljene s semenom konoplje, odpornейše proti boleznim in znesejo več kakovostnih jajc.
- V preteklosti so uporabljali konopljino olje za svetljenje s petrolejkami.
- Čeprav konoplja ne medi, čebele na njej nabirajo cvetni prah.
- Kot rastlina moči je pomembna za šamanske obrede, slavlja, in prerokovanja pri ljudstvih, ki živijo na območjih Tibeta, Himalaje in ponekod v Afriki.
- Galen iz Pergamona, eden najpomembnejših in pretežno v Rimu delujočih grških zdravnikov, je ugotovil, da je bila uporaba konoplje precej razširjena v rimskem cesarstvu. Rimljanke iz višjih slojev so jo uporabljale za lajšanje porodnih težav.

- Konoplja - lahko ji rečemo tudi rastlina za vse!
- Poznan je rek: „Raste kot konoplja“, v 100 dneh od setve do žetve, ob ugodnih pogojih tudi dvakrat letno!
- Konoplja je preprost biorazgradljiv material, ki ga je mogoče v celoti reciklirati in zamenjati z nerazgradljivimi, plastičnimi, sintetičnimi materiali, ki povzročajo številne bolezni današnjega časa.
- Konoplja je rastlina, iz katere znamo narediti že več kot 50.000 izdelkov. Konopljo lahko uporabimo tako v gradbeništvu, prehrani, medicini, kot v tekstilni, kozmetični, papirni in avtomobilski industriji. Industrijska konoplja je lahko tudi surovina za pogonsko gorivo, v zadnjem času pa postaja zanimiva še za celo skupino novih inovativnih izdelkov.
- Zaradi globokih korenin je odlična za rahljanje zemlje.
- Dokazano je, da čisti zemljo težkih kovin, radioaktivnih elementov in fitofarmaceutskih sredstev, ki so se znašle v njej.
- Ima dober hektarski donos.
- Ne potrebuje zahtevne obdelave in pesticidov.



Foto: Freepik



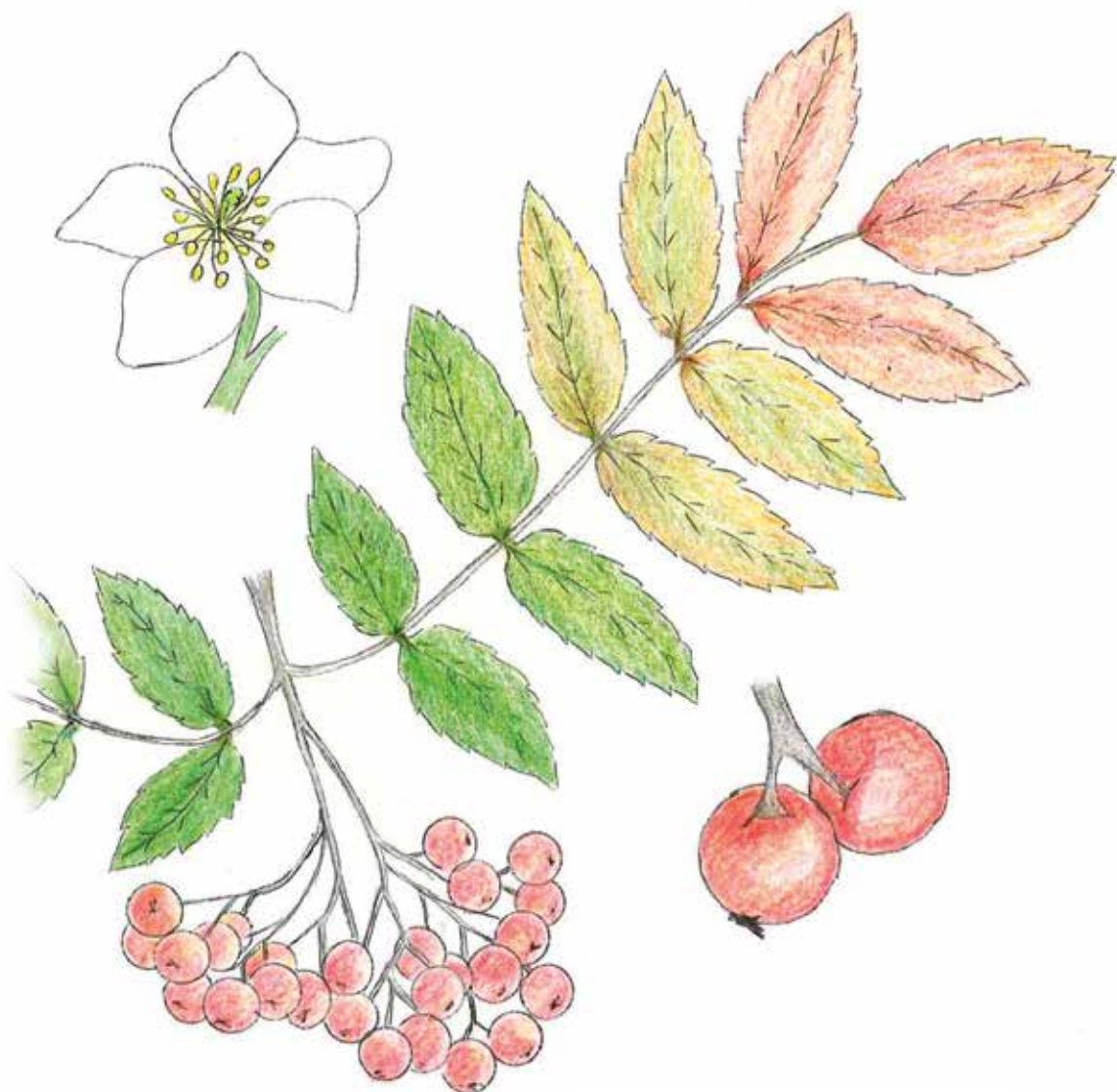
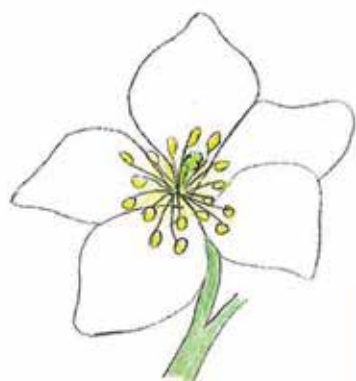
Foto: Freepik

LITERATURA IN PRIPOROČENO BRANJE:

- Darja Kocjan Ačko. Pozabljene poljščine, Kmečki glas, Ljubljana 1999
- Franc Mihelčič. Zdravilne rastline, Založila Jugoslovanska knjigarna v Ljubljani 1940
- Vutra.si/taksonomija_konoplja/ (15. 1. 2022)
- Tanja Bagar. ICANNA – Mednarodni inštitut za kanabinoide, Ljubljana 2020
- <https://www.zasluzek.org> (15. 1. 2022)
- <https://posestvosoncniaraj.si> (10. 1. 2022)
- <https://www.konopko.si/> (15. 1. 2022) ■

Jerebika

(*Sorbus aucuparia* L.)



JEREBIKA

(*Sorbus aucuparia* L.)

DRUŽINA: ROŽNICE (Rosaceae)

Druga imena: rebičje, rebika, gorska smrdljivka, jerebičje, jerebikovec, nedeljski les, smrdljika.

71

OPIS:

Je 3 do 10 metrov visok gm ali drevo z gladkim sivim lubjem, z neparnim številom podolgovatih, suličastih, močno našaganih lističev. Listi so goli, nekoliko dlakavi in pri dnu celorobi. Cveti maja in junija. Cvetovi tvorijo bogata bela kobulasta socvetja, ki dišijo po grenkih mandljih ali češnjevem likerju. Plod je okrogel, rdeč ali živo oranžno rumen, sočen, trpek in grenak. Plodove lahko nabiramo že avgusta, je pa bolje počakat do prve zmrzali. Takrat pade raven taninov in zviša se vsebnost sladkorja. Notranjost ploda je grajena kot jabolko. Je medonosna rastlina. Zamenjava skoraj ni možna. Podobne plodove ima skorš, ti so tako trpki, da jih takoj izpljunemo. Les je odličen za izdelavo pohodnih palic.

RASTIŠČE:

Rastlina ima rada svetlobo. Raste po suhih listnatih in iglastih gozdovih, pogosto je nasajena. Razširjena skoraj povsod po Evropi.

UPORABA:

Uporabljamo predvsem plodove. Učinkovine v svežih plodovih so parasorbinska kislina, sorbitol, pektin, čreslovine, karatinoidi, veliko vitamina C. Lubje

ima veliko čreslovin. V listih najdemo jantarno kislino. Plodovi vsebujejo vodo, od sladkorjev najdemo: fruktozo, glukozo, sorbozo, saharozo, dušične snovi in kisline (jabolčna, sorbinska, citronska, vinska), čreslovine, malo eteričnega olja, vosek, vitamin C.

Plodovi

- (Sveži) kot rahlo odvajalno sredstvo in za pospeševanje izločanja vode. Zaradi visoke vsebnosti vitamina C veljajo plodovi kot sredstvo proti skorbutu in pomagajo pri prehladnih obolenjih.
- S predelavo plodov (sušenje, kuhanje) parasorbinska kislina razpade v sorbinsko kislino, ki je lažje prebavljiva. Do izraza pa pridejo učinki pektina in čreslovine, ki rahlo zapirajo.
- Plodove uporabljajo za pridobivanje sorbitola, ki je nadomestek sladkorja za sladkorne bolnike. Sok uporabljajo za grgranje in proti hripavosti. Za krepitev obrambe telesa lahko skuhamo iz jagod sok in ga čez dan spijemo nekaj žlic.
- Presne jagode krepijo telo, spodbujajo delovanje srca, zmanjšajo znojenje in gasijo žejo. Na dan ne bi smeli zaužiti več kot 8 presnih jagod, ker prevelika količina zaužitih jagod izzove drisko ali bruhanje.
- Poparek: 1 jušna žlica suhih plodov jerebike namočimo v 1/4 l vrele vode za 15 min, kuhamo, da rahlo vre, pol ure pustimo počivati, precedimo in pijemo 2-3 krat dnevno s pol skodelice.
- Čaj iz jagod znižuje očesni tlak, deluje proti bolečinam pri bolezni ledvic, čisti kri, spodbuja odvajanje vode in krepi organizem.
- Plodove uporabljamo za sok, čaj, kompot, marmelado, razne napitke, želeje, vino, žganje, kis. V čajni mešanici za boljšo prekrvavitev las in kapilar. V domačem zdravilstvu pa se priporoča sok (svež ali kuhan s sladkorjem) kot izborna čistilo za kri, zdravilo za želodec, proti driski in griži, proti revmi in protinu ter proti kamnih na ledvicah. Iz jagod izlužimo učinkovine, če jih namakamo 8-10 ur, nato pa rahlo segrevamo.

Cvetovi

- Sveže cvetove uporabljamo za čaj, ki blaži pljučnico in bronhitis.

Listi

- Listi v čaju preprečujejo vnetja in lajšajo napihjenost.

Jagode

- V kozmetiki uporabljamo jagode za masko, ki zgladi kožo obza

RECEPTI:

- Plodovi jerebike pri pozebi, kuhanju ali sušenju izgubijo trpek okus. 250 g plodov jerebike in 250 g jabolk kuhaj v majhni količini vode, da se zmehča. Pretlači skozi cedilo. K mešanici dodaj enako količino sladkorja, 1 čajna žlička cimeta, nekaj kardamoma in kanček belega vina. Vse skupaj kuhaj, dokler ne nastane kašasta zmes. Tako pripravljena marmelada je zelo okusna na kruhu, v jogurtu ... in zelo nenavadno - a mikavno, prelita s penino.
- Jagode in polovico sladkorja skuhajte v marmelado. Marmelado uživajte 3 do 5 krat na dan po 1 žličko. To je blago sredstvo za zapiranje.

ZANIMIVOSTI:

- Če krompir pokrijemo z listi jerebike, bomo preprečili poganjanje cim, kalitev. (www.viva.si)
- Lat. *Sorbus*: trpek, *aucupari* iz lat. besedne zveze „loviti ptice“. Ptice imajo zelo rade plodove jerebike, zato so jih včasih z njimi zvalili v past.
- Z lubjem vej, ki so stare dve ali tri leta, lahko volno pobarvamo v rjavo rdeče.
- Večja količina plodov bi povzročila bolečine v želodcu, vendar je to malo verjetno.
- Raste v drevoredih in nasadih, na Pohorju so jo uporabljali za pogozdovanje.
- Zaradi kislih plodov je jerebika pri Slovanih pogosto simbolizirala nesrečno ljubezen. Rdeče plodove so povezovali s krvjo.
- Jerebika je veljala za zaščitno drevo in pod njeno krošnjo naj se ne bi zgodilo nič slabega.
- Zelo je bil priljubljen njen les, iz katerega so izdelovali zibelke. V njih naj bi bili otroci vami pred posegi iz svetov vilincev in duhov.
- Jerebika je znana kot drevo, ki daje življenje.
- Z jerebikovo šibo so kmetje za 1. maj bičali krave po hrbtu in debla sadnih dreves, da bi imeli boljšo letino.

- Jerebikin les so uporabljali za kadilo, ki so ga prižigali za zaščito hiše. Posebno prečiščevalno moč naj bi kadilo imelo prvega maja.



Foto: Nataša Dominko



Foto: Marinka Gantar



LITERATURA IN PRIPOROČENO BRANJE:

- Franc Mihelčič. Zdravilne rastline o njih nabiranju, gojenju in uporabi; Jugoslovanska knjigarna – Ljubljana 1940
- Coco Bueckhard. Babičina naravna zakladnica; Mladinska knjiga, Ljubljana 2017
- Dr. med. univ. Heinrich Neuthaler. Zdravilna zelišča, Založništvo tržaškega tiska, Trst 1977
- Tomaž Petauer. Leksikon rastlinskih bogastev, Tehniška založba Slovenije, Ljubljana 1993
- Dr. Pavle Bohinc. Slovenske zdravilne rastline, Založba Mladinska knjiga 1985
- Ursula Stumph. Naša zdravilna zelišča, Določanje in uporaba, Založba Narava, Kranj 2014
- Dario Cortese. Nekaj divjega, Založba Porezen, Cerklje 2011
- www.viva.si (29. 11. 2021)
- www.zdravplanet.blogspot.com (9. 11. 2021)
- www.gozd-les.com (29. 11. 2021)
- Ingrid in Peter Schonfelder. Zdravilne rastline, vodnik, Založba Narava. Kranj, 2006
- Katja Galle Toplak. Zdravilne rastline na Slovenskem, Založba Mladinska knjiga, Ljubljana 2000
- Jožica Kapele. Zeliščarski recepti naših babic, Založba Bucik, Semič 2010 ■





Priročnik je nastal v okviru projekta Pozabljena avtohtona zelišča, ki je sofinanciran s strani Evropske unije iz Evropskega kmetijskega sklada za razvoj podeželja in Republike Slovenije v okviru Programa razvoja podeželja 2014–2020.

Elektronska izdaja je dostopna na www.lu-ajdovscina.si



