

Nadaljnja taksonomska obravnava podvrstnih taksonov je zelo poljubna, v nekaj primerih grejo celo do nivoja varietete in forme (npr. *Atriplex littoralis*, *Hypericum barbatum*), drugod niti pričakovana delitev na male vrste agregata ni omenjena (npr. *Polygonum aviculare* s. lat.). Zabeleženi križanci so navedeni na podoben način kot vrste, navajanje pa neposredno sledi eni od starševskih vrst. Tako navajanje križancev je vsaj nerodno, verjetno bi bilo pregledneje, da se jih navaja na koncu vsakega rodu, pri posamezni vrsti pa samo informativno s sklicem na poglavje o križancih.

Pred delom s kartografskim prikazom razširjenosti vrst je predstavljena delitev Srbije na geografske entitete, po katerih je grupirano tudi navajanje lokalitet v besedilu. V legendi je navedenih 8 različnih simbolov za prikazovanje pojavljanja vrst v UTM mreži 10x10 km, pri čemer je nepotreben drugačen simbol za alohtoni takson (alohtonost je namreč lastnost taksona, omenjena v besedilu, ne pa lastnost podatka), vprašljiva pa je tudi preciznost navajanja »napačnega in nenatančno lociranega« podatka, saj je v primeru napačne navedbe tudi precizna lokacija nepomembna. Med stranjo z legendo in kartami je na nenavadnem mestu seznam literature.

Seveda so nekatere zgoraj navedene pomanjkljivosti zgolj za avtorja subjektivno moteče, najverjetneje jih v naslednjih zvezkih ne bodo spreminjali, a razmislek o njih je vendarle lahko koristen.

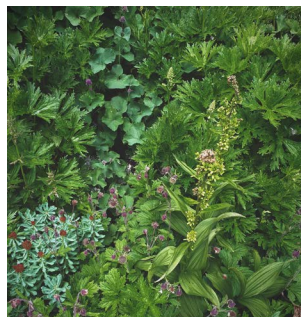
Vsekakor vsi iz soseščine in vsaj občasni obiskovalci srbske narave že težko čakamo nadaljnje zvezke nove izdaje Flore Srbije, a glede na pričakovani dolgi rok dokončnega izida bi bilo za vse uporabnike zanesljivo zelo koristno, če bi za začetek le vse določevalne ključne za floro Srbije izdali v priročni obliki.

NEJC JOGAN

Bogastvo naše flore z vidika užitnosti in zdravilnosti

Luka Kristanc, 2022: Samonikle užitne in zdravilne rastline Slovenije. Samozaložba. 607 str.

Jeseni 2022 je v nakladi 1000 izvodov v samozaložbi izšel imeniten visokošolski učbenik za študente študijskega programa Fitoterapija Fakultete za zdravstvene vede Univerze v Novem mestu, in sicer za predmeta Splošna in sistematska botanika ter Uporabna botanika zdravilnih rastlin. Avtor tega obsežnega, kar 607 strani dolgega dela je biolog in zdravnik Luka Kristanc, dr. med., dipl. biol., spec. druž. med. Knjigo so strokovno pregledali prof. dr. Samo Kreft, mag. farm., visokošolski učitelj na Katedri za farmacevtsko biologijo Fakultete za farmacijo Univerze v Ljubljani, doc. dr. Simona Strgulc Krajšek s Katedre za botaniko Oddelka za biologijo Biotehniške fakultete (Univerza v Ljubljani), doc. dr. Nevenka Kregar Velikonja, s Katedre za temeljne medicinske vede Fakultete za zdravstvene vede Univerze v Novem mestu,



dr. Luka Kristanc

Samonikle užitne in
zdravilne rastline Slovenije

ter Andreja Papež Kristanc, univ. dipl. biol., prof. biol., z Zavoda RS za varstvo narave, OE Kranj.

Čeprav gre za »težak« visokošolski učbenik, je pričujoča knjiga zanimivo branje in paša za oči tudi za širši botanični krog. Besedilo odlikuje jezikovna prijetnost in ravno prava mera poljudnosti, da je strokovna suhoparnost pregnana. Knjiga je bogato ilustrirana z barvnimi in barvitimi fotografijami (večinoma iz arhiva Zavoda za uporabno botaniko Divji vrt, avtorjev Luke Kristanca in Andreje Papež Kristanc) ter akvareli Andreje Papež Kristanc. Fotografije večinoma dobro prikazujejo predstavljene rastline, številne pa bi bile še uporabnejše, če bi bile večje. Razume se, da bo za zanesljivo prepoznavanje vrst uporabnik moral poseči po dodatnih virih.

Uvodna poglavja knjige obsegajo osnove splošne in sistemske botanike, kjer so na kratko (in tudi že z vidika uporabnosti) predstavljene glavne skupine rastlin: mahovi, praprotnice, golosemenke in kritosemenke. Zanimivo je brati o uporabni vrednosti mahov in praprotnic: ti skupini sta biokemijsko slabše preučeni, imata pa velik potencial za odkritje zdravilnih učinkovin z novimi mehanizmi delovanja. Mahovi – kot piše avtor – ne veljajo za divjo delikateso, čeprav so le redko strupeni in imajo zanimive okuse in vonje, še posebej jetrenjaki; po drugi strani pa so bile nekatere praprotnice najverjetneje pomembno dopolnilo k prehrani človeka v kameni dobi.

V poglavju o semenkah se bralec seznani z osnovno zgradbo cveta, tipi socvetij, raznolikostjo cvetov in oprašitvenih strategij, razmnoževanjem, osnovnimi tipi plodov in morfologijo stebela, listov in korenin. Sledi poglavje *Rastline kot zakladnica zdravilnih učinkovin*, ki obravnava primarne in predvsem sekundarne rastlinske metabolite in njihovo biološko funkcijo ter nudi vpogled v zdravilne učinke rastlin. V poglavju se seznanimo z vitaminsko in mineralno vrednostjo rastlin, z rastlinami za upočasnitev razvoja vnetno-degenerativnih bolezni in raka, z vplivi polinenasičenih maščobnih kislin na zdravje, viri divjih fitoestrogenov, razstrupljevalnimi in protitumornimi učinki žveplovih snovi in vlaknin, rastlinami z ugodnimi učinki pri metabolnem sindromu in onimi za spodbuditev imunskega sistema in krepitev odpornosti, obravnavano pa je tudi neposredno protimikrobno in protivirusno delovanje rastlin.

Zadnje od uvodnih poglavij nam predstavi najpomembnejše družine rastlin, na tem mestu pa so podani tudi napotki za nabiralce. Avtor v njem med drugim opozarja, da mora biti nabiranje vselej trajnostno in odgovorno, in da je nabiranje brez zadostnega znanja o rastlinah lahko precej nevarno. Ne gre le za strupenost, ki se takoj pokaže z bolečinami v trebuhu, slabostjo, bruhanjem, drisko, nekatere vrste so tudi smrtno nevarne. Pa to še ni vse: nekatere rastline vsebujejo snovi, ki v večjih količinah ali ob predolgem uživanju lahko povzročijo okvare organov. Avtor navede primere iz družin srhkolistovke (gabez, gadovec, železnik), nebinovk (lapuh, repuhi), nevarne so tudi kislice, zajčje deteljice, metlike, ščiri, številne kobulnice, medene detelje, lakote ... Izvemo, kako se rastline pravilno nabere in predpripravi, kako je nabiranje povezano z letnimi časi in kako se divjo hrano lahko uporabi za obogatitev sodobnega jedilnika.

Avtor se v poglavju *Divja kulinarika* ozre tudi v preteklost in nekaj strani posveti vlogi nabiralništva od prazgodovine do danes. O osnovnih tipih domačih zdravilnih pripravkov in njihovi pravilni uporabi ter prepletanju fitoterapije z ekoterapijo beremo v poglavju *Divje zeliščarstvo in osnove fitoterapije*.

Opozorilo glede zavarovanih, ogroženih in redkih vrst je podano v ločenem podpoglavju med napotki za nabiranje (str. 43), kjer je omenjen Pravilnik o uvrstitvi ogroženih rastlinskih in živalskih vrst v rdeči seznam in Uredba o zavarovanih prosto živečih rastlinskih vrstah.

Avtor posebej opozori na ogroženost rastlin, ki jih ljudje nabirajo v okrasne namene pred fazo semenitve za šopke, trajnice, pri katerih se v zdravilске in prehranske namene uporablja korenike, gomolje ipd., rastline, ki slabo semenijo in se težko obnavljajo, vrste, ki oblikujejo maloštevilne populacije, vrste ogroženih rastišč (močvirja, barja, suhi travniki) in vrste, ki uspevajo na ozkem geografskem območju. Avtor tudi razloži, kako pri nabiranju ravnamo na nahajališču, da zmanjšamo škodo, ki je nastala zaradi naše »pašek«. Že na tem mestu bi bilo nujno dodati tudi opozorilo glede omejitev nabiranja v zavarovanih območjih.

Sledi osrednji del knjige, ki obravnava posamezne vrste oz. rodove uporabnih rastlin (str. 58–578). Obravnava vrst je razdeljena na posamezne sklope: *Gozdne rastline*, *Rastline grmišč*, *Travniške rastline*, *Vodne in obvodne rastline*, *Rastline gorskega sveta* ter *Plevelne in ruderalne rastline*. Pri vsaki vrsti oz. rodu je navedena družina, angleško ime vrste/rodu, zemljevid razširjenosti, tabela z okvirnim časom nabiranja (ločeno za poganjke, cvetove, plodove in korenike), užitnost (kateri deli so užitni in na kakšen način jih uporabljamo v prehrani) in zdravilnost (kateri deli so zdravilni, katere učinkovine vsebujejo in na kakšen način se jih uporablja v zdravilstvu; sledi odsek *Botanični opis* (kratka informacija o razlikovalnih znakih med vrstami, življenjska oblika, ekologija vrst). V odseku *Opozorila* je ob podatku o strupenosti in drugih nevarnostih uživanja te rastline (npr. pri vodnih rastlinah možnost okužbe z metljajem) še opozorilo o morebitni zavarovanosti vrste. Veliko informacij in zanimivosti preberemo v podnapisih k fotografijam obravnavanih vrst, dodani pa so tudi recepti za pripravo rastlin s fotografijami jedi oz. pripravkov.

Glede na to, da avtor oceni, da je tretjina naše flore tako ali drugače uporabna – užitna ali zdravilna, obseg obravnav ni presenetljiv, predstavljenih je prek 1200 domorodnih in tujerodnih vrst slovenske narave, prav tako pa je ob tako velikem številu vrst tudi jasno, da je na seznamu veliko takšnih, ki so zavarovane oziroma ogrožene. Koliko vrst je v Sloveniji pogostih in jih lahko brez škode nabiramo, se pravzaprav ne ve.

Avtor pri obravnavanih vrstah večinoma (vendar ne povsem dosledno) opozori, če je določena vrsta zavarovana in je ne smemo nabirati oz. lahko uporabljamo le gojene primerke (npr. pri obravnavi košutnika, netreskov, avriklja, lisičjakovk, rosik, klinčkov, orhidej). Pri možinah (*Eryngium* spp.) in velikih zvončkah (*Leucorum vernum* in *L. aestivum*) podaja opozorilo, da so pri nas ogrožene in jih nabiramo le v skrajni prehranski sili. Podobno je pri navadni streluši (*Sagittaria sagittifolia* – V), kjer avtor prav tako opozori, da njena uporaba pride v poštev le ob večjem pomanjkanju in lakoti. Pri bodeči lobodiki (*Ruscus aculeatus*) preberemo, da je nabiranje omejeno z odloki in da smemo nabrati največ 5–10 mladih poganjkov, če najdemo večjo populacijo. Samoumevno je, da jagodičnice (*Arbutus unedo* – V) ne bomo nabirali v naravi, pač pa bomo obirali gojene primerke, enako velja za rakitovec (*Hippophae rhamnoides* – E), mirto (*Myrtus communis* – V), ipd.

Omenjena opozorila bi po mojem mnenju veljalo še bolj izpostaviti, ločiti od opozoril glede strupenosti in dodati opozorilo tudi pri vrstah z Rdečega seznama. Opozorilo tako na primer manjka pri navadnem mrzličniku (*Menyanthes trifoliata*), ki je na Rdečem seznamu naveden kot ranljiva vrsta slovenske flore, pri navadni kačunki (*Calla palustris*), kjer izvemo le, da se iz njenih korenin lahko pridobi okusno škrobnato moko ali pasto, ne piše pa, da je to prizadeta vrsta slovenske flore (E) in tudi zavarovana, prezrta je tudi ogroženost navadnega čepnjeka (*Streptopus amplexifolius*), ki je ranljiva vrsta (V) in ima maloštevilne populacije – o njem preberemo, da ima okus po kumarah in je vsestransko uporaben v kuhinji, priložena pa sta tudi dva recepta in navedeno nahajališče; navadna konopljika (*Vitex agnus-castus*) je redka vrsta (R); tudi nekaj lukov (*Allium*) je na rdečem seznamu. Med prehransko uporabnimi rastlinami so ostali brez opozorila o ogroženosti šaši, na Rdečem

seznamu jih je kar 32 vrst, v kategorijah E, R, V in K, najdemo jih v sklopu *Travniške rastline*, skupaj z reziko (*Cladium mariscus* – V) in muncem (g. *Eriophorum* – na rdečem seznamu je vseh 5 pri nas rastočih vrst), ki spadajo v isto (ogroženo) družino ostričevk. Pri kljunastem šaša (*Carex rostrata* – V) je podan recept za smetanov namaz, ni pa navedbe, da je to ranljiva vrsta. Med osmimi slovenskimi ostricami – vse so na rdečem seznamu (V, R in E) – je samo ena, pri kateri nabiranje ni sporno, to je užitna ostrica (*Cyperus esculentus*). Uporabne in hkrati redke oz. ogrožene so tudi navadna smrečica (*Hippuris vulgaris* – V), mešinke (g. *Utricularia* – E, V), nitnice (*Spergularia marina* – V, *S. media* – V), venerini laski (*Adiantum capillus-veneris* – V), rumeni čepljec (*Asphodeline lutea* – K), navadni zlati koren (*Asphodelus albus* – V), precej obravnavanih vrst gorskega sveta ... Posebej bi izpostavila ranljivost halofitov, glede na to, da je naše obale tako malo in da si jo rastline morajo deliti z ljudmi: obmorski oman (*Inula crithmoides* – V), morski koperc (*Crithmum maritimum*), navadni osočnik (*Salicornia europaea* – V), grmičasta členjača (*Sarcocornia fruticosa* – V), sinjezeleni členkar (*Arthrocnemum macrostachyum* – V), solinke (*Salsola* spp. – R, V), obrežna lobodka (*Suaeda maritima* – V), navadni lobodovec (*Halimione portulacoides* – V) ... Avtor na redkost slanuš sicer opozori v poglavju o solinkah, kjer napiše, da jih nabiramo le za priboljšek v primeru, da naletimo na številčnejšo populacijo. Na tem mestu bi bilo nujno dodati odločno opozorilo o prepovedi oz. omejitvah nabiranja rastlin v zavarovanih območjih.

Sama bi seznam vrst, pri katerih se moramo vzdržati nabiranja, še bistveno podaljšala in poskusila upoštevati tudi to, da slovenski rdeči seznam ni bil posodobljen oz. dopolnjen že dobrih dvajset let, torej je verjetno problematičnih vrst še več. Ravno v zadnjih desetletjih se srečujemo z velikim upadom biodiverzitete, na številne vrste, ki so se nam še nedavno zdele pogoste, komaj še kdaj naletimo ali pa sploh ne več. Tudi če je iz zemljevida razširjenosti razvidno, da je vrsta razširjena po skoraj vsej Sloveniji, to še ne pomeni, da je dovolj pogosta, da bi jo smeli nabirati, ali da je neogrožena ali da ima populacije dovolj številčne, da brez škode »preživijo« nabiralniški pritisk. Pomisleke imam pri srebrni krvomočnici (*Geranium argenteum*), pri nekaterih redkih kobulnicah, pasjih čebulicah, vse redkejših plevelih, divjerastočih lanih, ki so ogroženi zaradi izginjanja habitatov in prezgodnje košnje, in še pri mnogih drugih v knjigi omenjenih užitnih ali zdravilnih rastlinah, ki jih žal ni niti na aktualnem Rdečem seznamu niti na Uredbi, čeprav so nekatere zelo redke, druge pa v zadnjih letih že lahko označimo za ogrožene/ranljive.

Po drugi strani pa knjiga vabi tudi k nabiranju in uporabi invazivnih tujerodnih vrst, pri čemer je takšna dejavnost celo zaželjena in naši naravi koristna: dresniki (*Fallopia japonica*, *F. sahalinensis*, *F. x bohemica*), sirska svilnica (*Asclepias syriaca*), indijski jagodnjak (*Duschesnea indica*), papirjevka (*Broussonetia papyrifera*), severnoameriške vinike (*Parthenocissus* spp.), severnoameriške nebine (*Aster* spp.), tujerodne nedotike (*Impatiens parviflora*, *I. glandulifera*, *I. balfourii*), kudzu (*Pueraria montana* var. *lobata*), barvilnice (*Phytolacca* spp.), tujerodne zlate rozge (*Solidago* spp.), topinambur (*Helianthus tuberosus*) ... Tudi rogovilčki (*Galinsoga* spp.) so kulinarčno zelo uporabni in ne predstavljajo tveganja za niti za zastрупitev niti za povzročanje škode naravi.

Ob vseh obravnavanih uporabnih vrstah, njim podobnih vrstah, možnostih zastрупitve, takšnih in drugačnih opozorilih, napotkih, dejstvih in opisih ni odveč poudariti pomena trdnega botaničnega znanja za preudarno uporabo divjih rastlin v prehrani in zdravilstvu. Avtor na str. 41 napiše: »Dobra botanična podkovanost, natančno opazovanje in prava mera previdnosti so najboljše jamstvo za zdravje in dolgoživost nabiralca.« Na koncu knjige je tudi podano opozorilo, da naj se bralci pred kakršnimkoli zdravljenjem, tudi z zelišči, vselej

posvetujejo z zdravnikom in /ali farmacevtom, saj brez ustrezne diagnostike in pravilne diagnoze zdravljenje kljub dobrim namenom lahko zgrešeno.

Pa dodajmo še naravovarstveno opozorilo za potencialne nabiralce: z nabiranjem divjih užitnih in zdravilnih rastlin ne pretiravajmo in zavedajmo se, da bi utegnili s to dejavnostjo prizadeti oziroma ogroziti populacije določenih vrst. Upam, da knjiga ne bo razumljena kot povabilo k plenjenju narave, ki je že tako pod navzdržnim pritiskom človeške dejavnosti, pač pa da bo pripomogla k občudovanju in spoštovanju narave ter ohranjanju starih preizkušenih znanj ter njihovem bogatenju v skladu z načeli sodobne znanosti in medicine. Čestitke avtorju in vsem sodelujočim pri nastanku tega obsežnega in poglobljenega dela.

TINKA BAČIČ