KAŠTELIR

Univerza v Mariboru

Interreg
SLOVENIJA – HRVAŠKA
SLOVENIJA – HRVATSKA
Evropska unija | Evropski sklad za regionalni razvoj
Europska unija | Europski fond za regionalni razvoj

UPORABNE RASTLINE
od Krasa do Kvarnerja





Priročnik za prepoznavanje divjih rastlin s poudarkom na njihovi uporabnosti









Branko Bakan • Ivana Vitasović Kosić • Gregor Fištravec • Mitja Kaligarič



Univerzitetna založba
Univerze v Mariboru

Pregled simbolov in barvnih oznak, uporabljenih v priročniku

Delitev rastlin v skupine glede na barvo cvetov:

- rastline z belimi cvetovi
- rastline z rumenimi ali oranžnimi cvetovi
- rastline z rožnatimi, rdečimi ali škrlatnimi cvetovi
- rastline z modrimi ali vijoličastimi cvetovi
- rastline z zelenimi ali rjavkastimi cvetovi

Delitev rastlin v skupine glede na simetrijo cvetov:



rastline brez cvetov ali z neizrazitimi cvetovi



rastline z zvezdastimi (*radiarnimi*) cvetovi



rastline s somernimi (*zigomorfnimi*) cvetovi



rastline s koškastimi socvetji (košarnice)

Oznake rastlin glede na ogroženost:

R (redka vrsta)
V (ranljiva vrsta)

Čas nabiranja rastlin:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

*obarvana okenca predstavljajo mesece, v katerih nabiramo rastline ali njihove dele, ki so primerni za uporabo

Način uporabe rastlin:



rastlina se uporablja v tradicionalni in/ali sodobni medicini



nekateri deli rastline so užitni in primerni za prehrano



aromatična rastlina, primerna za začimbo



atraktivna rastlina, primerna za okras ali rezano cvetje



rastlina se uporablja za različne namene

sivo obarvani simboli nimajo pomena za to rastlino

Deli rastline, ki so ustrezni za uporabo:



za uporabo so primerni cvetovi ali socvetja



za uporabo so primerni plodovi ali soplodja



za uporabo so primerni mladi ali sveži listi



za uporabo so primerni poganjki ali zelnati deli rastline



za uporabo so primerni podzemni deli rastline (gomolji, korenine, čebulice)

za uporabo sta primerna smola ali sok iz rastline

sivo obarvani simboli nimajo pomena za to rastlino

Opozorila glede nevarnih učinkov rastline:

Rastlina večinoma nima negativnih učinkov na zdravje.

*v redkih primerih se lahko pojavijo blage motnje v zdravju



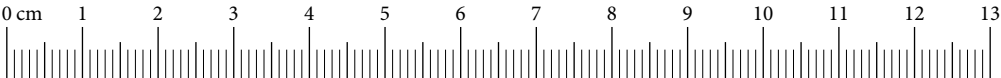
Potencialno strupena ali šibko alergena rastlina!

*nekateri deli rastline lahko povzročijo zdravstvene težave



Zelo strupena ali močno alergena rastlina!

*pri neustrezni uporabi lahko pride do resnih zastrupitev ali drugih zdravstvenih težav!



UPORABNE RASTLINE od Krasa do Kvarnerja

Priročnik za prepoznavanje divjih rastlin s poudarkom na njihovi uporabnosti

Branko Bakan • Ivana Vitasović Kosić • Gregor Fištravec • Mitja Kaligarič



UPORABNE RASTLINE
od Krasa do Kvarnerja

Priročnik za prepoznavanje divjih rastlin s poudarkom na njihovi uporabnosti



Branko Bakan • Ivana Vitasović Kosić • Gregor Fištravec • Mitja Kaligarič

Maribor • 2021

Univerza v Mariboru

Fakulteta za naravoslovje
in matematiko

Naslov *Title*
Uporabne rastline od Krasa do Kvarnerja
Useful Plants from Karst to Kvarner

Podnaslov *Subtitle*
Priročnik za prepoznavanje divjih rastlin s poudarkom na njihovi uporabnosti
A Guide to Identifying Wild Plants with Emphasis on their Usefulness

Avtorji *Authors*
Branko Bakan (Zavod Logarica, Brezovica)
Ivana Vitasović Kosić (Univerza v Zagrebu, Agronomska fakulteta)
Gregor Fištravec (Univerza v Mariboru, Fakulteta za naravoslovje in matematiko)
Mitja Kaligarič (Univerza v Mariboru, Fakulteta za naravoslovje in matematiko)

Recenzija *Review*
Andraž Čarni (Biološki inštitut Jovana Hadžija, ZRC SAZU)
Sonja Škornik (Univerza v Mariboru, Fakulteta za naravoslovje in matematiko)

Jezikovni pregled *Language editing*
Alja Lipavic Oštir (Univerza v Mariboru, Filozofska fakulteta)

Tehnična urednika *Technical editors*
Branko Bakan (Zavod Logarica, Brezovica)
Jan Perša (Univerza v Mariboru, Univerzitetna založba)

Oblikovanje ovitka *Cover designer*
Branko Bakan (Zavod Logarica, Brezovica)

Grafike na ovitku *Cover graphics*
Branko Bakan, Mitja Kaligarič in Ivana Vitasović Kosić

Grafične priloge *Graphic material*
Branko Bakan, Gregor Fištravec, Mitja Kaligarič, Ivana Vitasović Kosić, Igor Paušič in Šemso Šarić

Založnik *Published by*
Univerza v Mariboru, Univerzitetna založba
Slomškov trg 15, 2000 Maribor, Slovenia
https://press.um.si, zalozba@um.si

Izdajatelj *Co-published by*
Univerza v Mariboru, Fakulteta za naravoslovje in matematiko
Koroška cesta 160, 2000 Maribor, Slovenija
https://www.fnm.um.si, dekanat.fnm@um.si

Vrsta publikacije *Publication type*
E-knjiga

Dostopno na *Available at*
https://press.um.si/index.php/ump/catalog/book/554







Interreg SLO-HR/444 Kaštelir/ Prazgodovinska gradišča in etnobotanika za trajnostni turizem in razvoj podeželja - od Krasa (preko Brkinov, Čičarije in Istre) do Kvarnerja. Projekt KAŠTELIR sofinancira ESRR v okviru programa sodelovanja Interreg V-A Slovenija – Hrvaška

Publikacija ne izraža mnenje EU.

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Univerzitetni knjižnici Maribor

COBISS.SI-ID 56868867
ISBN 978-961-286-445-3

© Univerza v Mariboru, Univerzitetna založba
/ *University of Maribor, University Press*

Besedilo/ *Text © avtorji, 2021*

To delo je objavljeno pod licenco Creative Commons Priznanje avtorstva 4.0 Mednarodna. / *This work is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International License.*

Uporabnikom je dovoljeno tako nekomercialno kot tudi komercialno reproduciranje, distribuiranje, dajanje v najem, javna priobčitev in predelava avtorskega dela, pod pogojem, da navedejo avtorja izvirnega dela.

Vsa gradiva tretjih oseb so objavljena pod licenco Creative Commons, razen če to ni navedeno drugače. Če želite ponovno uporabiti gradivo tretjih oseb, ki ni zajeto v licenci Creative Commons, boste morali pridobiti dovoljenje neposredno od imetnika avtorskih pravic.

https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

ISBN 978-961-286-445-3 (pdf)
978-961-286-446-0 (Trda vezava)

DOI https://doi.org/10.18690/978-961-286-445-3

Cena *Price* Brezplačni izvod

Odgovorna oseba založnika *For publisher* prof. dr. Zdravko Kačič, rektor Univerze v Mariboru

Citiranje *Attribution* Bakan, B., Vitasović Kosić, I., Fištravec, G., Kaligarič, M. (2021). *Uporabne rastline od Krasa do Kvarnerja: priročnik za prepoznavanje divjih rastlin s poudarkom na njihovi uporabnosti*. Maribor: Univerzitetna založba. doi: 10.18690/978-961-286-445-3

Priporočilo **Hrvaškega botaničnega društva**
- Botanična knjižnica

Vsebina

1. Kako smo povezali prazgodovino in rastline 1

2. Rastlinstvo med Krasom, Istro in Kvarnerjem 2

2.1. Gozdovi 2

2.2. Travniki in pašniki 3

3. Kodeks nabiranja rastlin 7

4. Kako uporabljamo priročnik? 9

5. Uporabne rastline - pregled vrst 13

Rastline z belimi cvetovi 14

Rastline z rumenimi ali oranžnimi cvetovi 100

Rastline z rožnatimi, rdečimi ali škrlatnimi cvetovi 168

Rastline z modrimi ali vijoličastimi cvetovi 218

Rastline z zelenimi ali rjavimi cvetovi 254

Seznam literature 321

Kazalo vrst 323

O avtorjih 330

Povzetek 331

1. Kako smo povezali prazgodovino in rastline

Povezava etnobotanike in oddaljene prazgodovine se zdi na prvi pogled nenavadna, saj so prazgodovinski ostanki vendar oprijemljivi artefakti ali človeški ostanki, kot so obdelano kamenje, lončevina, kovinski izdelki, morda ostanki človeških in živalskih okostij.

V tem pogledu rastlinske ostanke le redko najdemo v arheoloških najdiščih, še posebej tam, kjer so bila izkopavanja opravljena pred več desetletji ali kar pred stoletjem nazaj. Takrat rastlinskim ostankom niso pripisovali nobene pozornosti oziroma jih niso niti iskali niti prepoznavali.

Dežela *kaštelirjev* (opisano območje med Krasom, Istro in delom Kvarnerja) je na gosto posejana z ostanki prazgodovinskih gradišč, danes prepoznavnih po kamnitih zidovih (*zidinah*), ki so največkrat poraščeni z rastlinjem, včasih komaj prepoznavni, včasih kontinuirano pozidani in prezidani v antičnem in kasneje v srednjem veku. O življenju teh ljudi je malo znanega. Zaenkrat še ne vemo natančno, kako so se sporazumevali, kakšne kulte so gojili, v kaj so verovali, slabo poznamo njihov družbeni red, zagotovo pa vemo, da so se prehranjevali in od narave jemali vse, kar jim je ta ponujala.

S prehodom na poljedelstvo in vzrejo udomačenih živali je človek še vseeno bil tudi lovec in nabiralec rastlin, ki so ga spremljale v vsakdanjem življenju. Bolj kot danes so čutili utrip narave, njene ponavljajoče se cikle, vpliv letnih časov, kar se je odražalo predvsem na cvetenju, ozelenitvi in plodenju rastlin, od katerih so bili odvisni.

Stoletne izkušnje in ustno izročilo sta prinesli spoznanja o uporabnosti divjih rastlin, ki so uspevale v ožji in širši okolici gradišč. Z njimi se ljudje niso le hranili, ampak so si z njimi izboljševali okus hrane, se posladkali, morda iz njih varili alkoholne in zdravilne zvarke (zeliščne čaje), koristili njihove zdravilne in čarobne učinke in jih kot halucinogena sredstva morda celo uporabljali v obredih in žrtvovanjih. V rastlinske izdelke so se oblačili, iz njih so gradili bivališča, orodja in orožja.

Veliko tega so prekrile kasnejše kulturne plasti, ne pa vsega. V ustnem izročilu se je ohranilo marsikaj in del tega smo skušali zajeti v projektu **Kaštelir**.

Čeprav se je v stoletjih in tisočletjih v načinu življenja ljudi spremenilo skoraj vse, je ena komponenta ostala pravzaprav enaka, to je rastlinstvo, ki pokriva deželo *kaštelirjev*. Rastline, ki so uspevale na opisnem območju pred dva- ali tri tisoč leti, so še vedno tu, iste vrste, morda v drugačnem številu kot takrat, a vendarle, prav te iste rastline, ki jih opazujemo danes, je opazoval in uporabljal nekdanji človek, prebivalec gradišč.

Flora (vrstna pestrost rastlin) se do danes ni bistveno spremenila, zato lahko upravičeno sklepamo, da so v obdobju kaštelirjev zagotovo uporabljali tisto, kar je uporabnega med rastlinami še danes. Predantičnemu (prazgodovinskemu) obdobju bi z vidika današnjega obilja morda rekli obdobje pomanjkanja, a so takratni ljudje uporabili vse, kar je bilo užitno in gotovo so rastline poznali bolje, kot jih pozna marsikdo dandanes, saj jih je k temu gnala potreba po preživetju.

Zato smo želeli v tem priročniku – vodiču – predstaviti najbolj značilne uporabne samonikle rastline (z nekaj izjemami gojenih vrst) na širšem območju med Krasom in Kvarnerjem, kar pomeni od kraške planote do Istre in Čičarije in dela kvarnerskih otokov. Priročnik je obogaten s številnimi fotografijami, strnjenim in poljudnim tekstom, ki je dopolnjen z navedki lokalnih posebnosti in poudarki na različnih uporabah rastlin, od kuhinje do gradnje ali krašenja domov.

Želja avtorjev je, da bi nabor predstavljenih divjih uporabnih rastlin pomagal k celovitejšemu in boljšemu poznavanju rastlinskega sveta, ki nas obdaja. Obenem nas priročnik nagovarja na morda pozabljeno uporabno vrednost rastlin z namenom, da vsakdanjo prehrano obogatimo s pestro paleto divjih rastlin in se na ta način povežemo z našimi predniki, ki so živeli v deželi *kaštelirjev*.

2. Rastlinstvo med Krasom, Istro in Kvarnerjem

Za projektno geografsko območje je značilen bolj ali manj posreden vpliv sredozemskega podnebja, kar se izraža na rastju in vrstni sestavi rastlin tega območja. K temu pripomoreta še večinoma apnenčasta struktura tal in gričevnato ter hribovita geomorfološka oblikovanost pokrajine. Zato je rastlinstvo na širšem območju Krasa, Istre in Kvarnerja tako posebno in precej drugačno od tistega, ki je pod vplivom kontinentalnega podnebja.

V nadaljevanju predstavljamo nekaj najbolj tipičnih oblik in tipov vegetacije, ki se pojavlja na obravnavanem območju.

2.1 Gozdovi

Z vidika fitogeografije sta Kras in Istra prehodni območji med evrosibirsko-severnoameriško in mediteransko florno regijo. Listopadna topoljubna vegetacija še sodi v prvo območje, vednozelena sklerofilna vegetacija pa je del mediteranske florne regije. Vegetacijski pasovi se na tem območju v grobem zvrstijo v sledečih pasovih:

a) **pas ilirskih bukovih gozdov** (zveza *Aremonio-Fagion*) na apnencu, ki so lahko mezofilnejši na najvišjih legah (Čičarija) ali pa termofilnejši na sončni legah Čičarije ali nižje ležeči na senčnih legah na Krasu ali na flišu (združba *Seslerio-Fagetum*);

b) **pas pionirskih gozdov črnega gabra** (*Ostrya carpinifolia*) na južnih pobočjih na apnencu (Kras in Čičarija);

c) **pas topoljubnih hrastovih gozdov** na apnenčastih planotah Krasa in večjem delu flišne Istre in apnenčastega dela Istre, v katerih prevladujejo puhasti hrast (*Quercus pubescens*) in graden (*Quercus petraea*), ter mali jesen (*Fraxinus ornus*), črni gaber (*Ostrya carpinifolia*) in maklen (*Acer campestre*). Ti gozdovi variirajo glede na lego in geološko podlago - najpogostejša je združba *Ostryo-Quercetum pubescentis*, tam, kjer so tla zelo zakisana, pa tudi *Molinio arundinaceae-Quercetum pubescentis*;

d) **pas kraškega gabra** (*Carpinus orientalis*), ki mestoma tvori zadnje listopadne, nizke, topoljubne kompaktne gozdiče, razvite v fragmentih na Krasu, sicer pa pogosteje v južni Istri;

e) **pas mediteranske makije** – združba *Fraxino orni-Quercetum ilicis* – s prevladujočim črničevjem (*Quercus ilex*), kjer najdemo tudi zeleniko (*Phyllirea media*), mirto (*Myrtus communis*), pistacije (*Pistacia lentiscus*, *P. terebinthus*) ter lovor (*Laurus nobilis*). Ta pas je razvit le na apnencu, predvsem v južnem delu Istre, v obalnem pasu in na prisojnih legah.

Deforestacija (krčenje gozdov) Istre se je začela v rimski dobi in dosegla višek v srednjem veku s transhumantno pašo. Danes se pašniki in



Topoljubni hrastovi gozdovi, značilni za kraška in istrska gričevja.



V zimskem času so črnogabrovja po kraških predelih in v Čičariji videti močno opustela.

travniki ponovno zaraščajo s pionirskimi oblikami gozda, ki so bolj termofilne narave, kot so bili primarni gozdovi. Pelodne analize kažejo, da je šlo v zadnjih 3000 letih za ciklične procese degradacije gozda, sekundarne sukcesije – zaraščanja – ter ponovnega izsekavanja in zaraščanja.

2.2. Travniki in pašniki

Za pestrost flore (tudi uporabnih rastlin) so bolj kot gozdovi pomembni travniki in pašniki. V južni Istri le-ti pripadajo izrazito mediteranskemu razredu travišče vegetacije, za katerega so značilne prave mediteranske enoletnice, zimski ali zgodnjespomladanski geofiti ter visoka vrstna pestrost. Takšna travišča so navadno na južnih (prisojnih) legah, zanje pa je značilno, da imajo pravi mediteranski ciklus razvoja: pozimi ozelenijo, zgodaj spomladi zacvetijo, poleti se posušijo – to obdobje rastline preživijo v obliki semen in podzemnih delov.

Na območju Krasa in Istre so pogostejši t.i. submediteranski travniki, ki jih združujemo v skupino **submediteransko-ilirska suha in polsuha travišča**. Uvrščamo jih v razred suhih in polsuhih travišč *Festuco-Brometea* (znotraj reda *Scorzoneretalia villosae*), ki je opredeljen ekološko in fitogeografsko – ekološko s temperaturnimi in talnimi razmerami, ki variirajo od zelo suhih, do polsuhih (lahko tudi do rahlo zakisane podlage na apnencu ali flišu), fitogeografsko pa z visokim deležem submediteransko-ilirskih vrst, ki jih primerno imenujemo »kraške« in v glavnem ne sežejo v Srednjo Evropo oz. v kontinentalna območja.

Razdelimo jih na **submediteransko-ilirske ekstenzivne polsuhe travnike** in na **submediteranske ekstenzivne pašnike in suhe kamnite travnike**.

Submediteransko-ilirske ekstenzivne polsuhe travnike (zveza *Scorzonerion villosae*) označujejo vrste, kot so pokončna stoklasa (*Bromus erectus*), navadna migalica (*Briza media*), navadna oklasnica (*Danthonia alpina*) in na flišnih tleh tudi zlatolaska (*Chrysopogon gryllus*). Najbolj razširjena je združba (makroasociacija) navadne oklasnice in dlakavega gadnjaka (*Danthonio-Scorzoneretum villosae*).

Poleg že omenjenih vrst so še druge značilnice navadni gladež (*Ononis spinosa*), širokolistni grahor (*Lathyrus latifolius*), srednji trpotec (*Plantago media*), dlakavi gadnjak (*Scorzonera villosa*), ilirsko grabljišče (*Knautia illyrica*), poljski grintavec (*Scabiosa triandra*), velecvetni serap (*Serapias vomeracea*), navadni kukovičnik (*Gymnadenia conopsea*) ter številne kukavice (*Orchis* spp.) in mačja ušesa (*Ophrys* spp.).

Omenjena travišča so suhi in polsuhi travniki na nekoliko globljih tleh, kjer podlaga ni tako



Značilna evmediteranska makija se pojavi na skrajnem jugu Istre, vzdolž jadranske obale in na otokih.



Prostrani, opuščeni pašniki delujejo dokaj pravljično.

kamnita in vsebuje nekoliko več humusa. Na flišu jih najdemo v Istri povsod tam, kjer travniki niso gnojeni (ali pa so gnojeni le minimalno). Fliš je zelo slabo propusten za vodo, zato kljub bazični kamnini omogoča rahlo do zmerno zakisanje tal.

Na apnencu se travniki te združbe razvijejo vselej v ekološko ugodnejših talnih razmerah: vrtačah, ulekninah, poljih, dolinicah - tam, kjer je prsti in vlage več. To so lahko tudi fosilne prsti, ki so zaradi različnih vzrokov nevtralne (ne-bazične) ali celo zakisane (roženec, dekalcifikacija zaradi izgube stika z matično podlago, spiranja ipd.).

Na flišu prevladuje jelenov silj (*Peucedanum cervaria*), ki predstavlja pogosto prvo stopnjo zaraščanja teh travnikov. Fliš istrskih teras in vrhov položnih gričev predstavljajo bogata bazična, pogosto tudi rahlo do zmerno zakisana tla. To so površine nekdanjih vinogradov, njiv (terase) in travnikov (večje in bolj sušne površine na vrhovih platojev) na globokih tleh, ki zadržujejo vlago. Ekološke razmere so tako toplo-vlažne.

Pri teh travnikih (terasah) gre največkrat zgolj za vmesno fazo med opuščeno kulturo (stabilizirana post-plevelna faza travnika) in zaraščanjem z vrstami gozdnega roba, kot sta npr. krvavordeča krvomočnica (*Geranium sanguineum*) in že omenjeni jelenov silj.

Takšni travniki se lahko razvijejo tudi na apnencu, vendar na dekalcificirani podlagi, kjer najdemo nekaj kisloljubnih vrst, kot so gorski šaš (*Carex montana*), rdeča bilnica (*Festuca rubra* agg.) in mnogocvetna bekica (*Luzula multiflora*). Razširjeni so na posebnih geomorfoloških kraških oblikah, kot so vrtače, doline, polja in druge udornine, kjer se v ulekninah nabira in nastaja več prsti, obenem pa poteka spiranje in dekalcifikacija tal. Tako na matični apnenčasti podlagi nastanejo rahlo zakisana tla.

Kjer imamo na kraški planoti razgaljena kamnita tla, so razvite druge oblike vegetacije - pašniki. Predeli v Čičariji, kjer zaradi debelejših nanosov prsti matična kamnina ni razgaljena, pripadajo prav tako tej združbi. Ti predstavljajo optimalne sestoje teh travišč, saj najdemo nekatere travniške vrste, ki so drugod redke ali jih ni, npr. raznolistna mačina (*Serratula lycopifolia*), panonska mačja meta (*Nepeta pannonica*) ter španski gadnjak (*Scorzonera hispanica*).

Ustrezno gospodarjenje z njimi zahteva tradicionalno 1- do 2-krat letno košnjo, za trajnostno vzdrževanje pa košnjo vsaj enkrat na nekaj let. Ker pa se vzdrževanje takih travišč opušča, saj predeli Visokega krasa niso več gospodarni za lokalne potrebe, so ti travniki zaradi zaraščanja zelo ogroženi, saj zaradi globljih tal in humusa poteka zaraščanje hitreje kot na kraških gmajnah.



Za submediteransko-ilirske travnike je značilna visoka vrstna pestrost, predvsem kukavičevk (*Orchidaceae*).



Nekoč prostranih travnikov je na kraško-istrskem območju zaradi opuščanja živinoreje čedalje manj.

Med **submediteransko-ilirskimi travišči** so najpogostejša oblika submediteransko-ilirski pašniki zveze *Satureion subspicatae*. To so suhi negozdni predeli apnenčastega sveta Krasa in Istre, ki zavzemajo zdaleč največji delež travišč na območju sploh. Gre za širše območje t.i. "*psevdo-stepe*", ki se razprostira od roba Kraških planot do najvišjih vrhov Čičarije.

Floristična sestava se glede na nadmorsko višino in oddaljenost od morja spreminja, toda ekološki aspekt ostaja enak. Skromna travna ruša, ki jo gradijo nizki šaš (*Carex humilis*), pokončna stoklasa in brazdnatolistna bilnica (*Festuca rupicula*), je po fitomasi skromna, sicer pa bogata s pisanim cvetjem, ki se pojavi spomladi, čez poletno sušo pa se skoraj v celoti posuši.

Prst teh travišč je praviloma bazična, z zelo malo humusa in nutrientov in predvsem zelo plitva ter kamnita, kar se izrazi v večjem številu sklerofilnih in toploljubnih vrst. Te se pojavljajo tudi zaradi specifične lastnosti apnenca, saj ta prepušča padavinsko vodo v podzemlje, sama površina pa tako ostane suha in je zaradi tega izpostavljena intenzivnejšemu segrevanju, kar pride do izraza še posebej v poletnem času.

Takšna travišča so se vzpostavila s pašo in se s pomočjo nje tudi vzdržujejo. Toda na širšem območju Primorskega krasa ekstenzivne paše skorajda ni več, prav tako je zelo omejena ekstenzivna košnja na kamnitih travnikih. Vse to že desetletja vodi v razmeroma počasno (v primerjavi s travniki, predvsem tistimi na flišu), a množično zaraščanje teh površin.

Ponekod travišča fiziognomsko še dajejo videz travišč, floristično pa so to že sestoji gozdnega roba s kobulnicami in drugimi visokimi steblikami. Na vlažnejših mestih se nato množično naseli ruj (*Cotinus coggygria*), na zelo suhih pa brinje (*Juniperus* spp.). Od tod do stadija pionirskega gozda ni več daleč. Perspektivno vseh travišč tega tipa seveda ni moč zadržati v želenem stadiju, vsaj za nekatere pa bi bilo potrebno vzpostaviti ekstenzivno pašo in košnjo.

Če pogledamo fitocenološki aspekt teh travišč, je zdaleč najbolj razširjena združba te zveze združba nizkega šaša in skalnega glavinca (*Carici-Centaureetum rupestris*), ki ima svojo montansko (**mediteransko-montanska travišča**) in nižinsko obliko (**travišča kraških planot**).

Združbi dajeta ime že omenjeni nizki šaš in skalni glavinec (*Centaurea rupestris*), poleg teh so značilne še liburnijska ivanjščica (*Leucanthemum liburnicum*), liburnijski šetraj (*Satureja subspicata* subsp. *liburnica*), kraški šetraj (*Satureja montana* subsp. *variegata*), bodalica (*Stipa eriocaulis*), gredljasti trpotec (*Plantago holosteum*), gorski vrednik (*Teucrium montanum*), tržaški svišč (*Gentiana tergestina*), Tommasinijev



Na izpostavljenih, pogosto prepihanih mestih so se ustvarila stepam podobna travišča.



V vrtačah se nabira globoka, humozna prst, kar omogoča rast ekološko drugačnih vrst kot na plitvih tleh.

petoprstnik (*Potentilla tommasiniana*), gorski kosmatinec (*Pulsatilla montana*), avstrijski gadnjak (*Scorzonera austriaca*), francoska grebenuša (*Polygala nicaeensis*), liburnijski trpotec (*Plantago argentea* subsp. *liburnica*), mehkodlakava jurjevina (*Jurinea mollis*), gladki mleček (*Euphorbia nicaeensis*), jagodasta hrušica (*Muscari botryoides*), Triumfettijev glavinec (*Centarea triumfettii*) idr.

Za mediteransko-montanska travišča so značilne nekatere vrste, ki jih smatramo za mediteransko-montanske in rastejo le v Čičariji. Takšne so Jacquinijev ranjak (*Anthyllis jacquinii*), bratinski košutnik (*Gentiana lutea* subsp. *symphyandra*), francoski lan (*Linum narbonense*), kranjska lilija (*Lilium carniolicum*), divjakovčev grint (*Senecio doronicum*), navadni zlati koren (*Asphodelus albus*) idr.

Omenjena travišča predstavljajo degradacijsko obliko črnogabrovih in bukovih gozdov. Specifične so podnebne razmere, saj je zaradi nadmorske višine (od 700 do 1100 m) klima ostrejša, več je padavin, tudi sneg se obdrži dlje časa. Vegetacijska sezona je krajša in se preko poletja ne prekine popolnoma. Tla so bazična, struktura je skalnata, plast prsti je plitka in z malo humusa.

Ponekod v kotanjah, ulekninah in področjih, kjer zastaja voda in se sneg dalj časa obdrži, je lahko prst tudi zakisana. To se odraža v floristični sestavi, vendar je takšno zakisanje izrazito omejeno in lokalno. Ponekod je pomemben dejavnik tudi veter burja.

Takšne površine imajo osiromašeno floristično sestavo v korist zelo odporne trave ozkolistne vilovine (*Sesleria tenuifolia*), ki skoraj popolnoma dominira na takšnih "prepihanih" površinah. Odprte negozdne površine so v Čičariji še velike, saj ostrejša klima nekoliko upočasnjuje zaraščanje. Kadar je zaradi erozije prsti malo, matična kamnina pa razgaljena, je zaraščanje izrazito upočasnjeno.

Nižinska oblika so travišča kraških planot, ki jih večkrat tudi imenujemo kraške gmajne (nem. *gemein* = skupno), nekoč ozemlje, na katerem je bilo dovoljeno pasti vsem, saj je bilo slabše kakovosti. To so kraške planote, ki segajo od italijanske meje na zahodu Slovenije in se zajedajo globoko v Istro, vse tja do Kvarnerskega zaliva.

Zanje so značilna plitva, apnenčasta tla, z malo stabilne prsti in bazično reakcijo. Kjer je prst rahlo globlja, so razviti drugi vegetacijski tipi, kot npr. gojeni travniki, vinogradi, vrtovi in njive (predvsem v kraških geo-morfoloških strukturah, kot so vrtače, polja in doline).

Za kraške planote, kjer je podnebje milejše, je značilnih nekaj mediteranskih vrst, kot so ametistasta možina (*Eryngium amethystinum*),



Redno košeni travniki se zaradi lažje dostopnosti večinoma ohranjajo le še vzdolž cest in večjih poti.



Mozaični preplet gozdičev, mejic, vinogradov, travnikov in oljčnikov v zaledju Severne Istre.

škrlatnordeča perla (*Asperula purpurea*), razkrečena rutica (*Ruta divaricata*), tržaški nageljček (*Dianthus tergestinus*) idr.

Za opisana travišča velja, da so vrstno zelo pestra, s posebej visokim deležem aromatičnih rastlin, ki so značilen element mediteranskega pridiha, ki je posebej zaznamoval tako nekdanje *kaštelirje* kot sodobne Kraševce in Istrane. Z izginjanjem vrst in njihovih habitatov ter izgubljanem nekdanjih znanj o uporabnosti rastlin tega območja se žal izgublja tudi pomemben košček identitete prebivalcev tega območja.

3. Kodeks nabiranja rastlin

Včasih so se ljudje zavedali, da narave ne smejo do konca izkoristiti, saj so spoznali, da če bodo nabrali, potrgali ali izkopali preveč, bodo čez nekaj let sami ali pa njihovi potomci ostali brez glavnih resursov.

Seveda je vsak človek "pod kožo krvav" in gleda na izkoriščanje narave velikokrat kratkoročno. Kot samemu sebi v opravičilo je marsikje obveljal rek »Saj bo že narava poskrbela …, saj se bo obraslo in zaraslo, povrnilo nazaj …«. A takšna so žal največkrat razmišljanja nespametnih ljudi, podobna tistemu reku, da »se vsaka voda očisti, ko steče čez sedem kamnov«.

Danes vemo, da je takšno razmišljanje napačno, ozko in ni vzdržno do narave. Zato si je družba sčasoma izmislila tudi predpise, s katerimi so nekaj želeli prepovedati oziroma regulirati. V ta namen so zavarovali nekatere rastline, ker so menili, da jih pretirano trganje v naravi ogroža. Sprva so zavarovali najlepše cvetice, kasneje tudi manj opazne in neatraktivne vrste.

Minilo je že 120 let, odkar so zakonsko zavarovali planiko (*Leontopodium alpinum*), ki je neke vrste simbol alpskega območja, kasneje pa še mnoge druge gorske cvetlice, ki so si jih za spomin nabirali planinci. Šele v 20. stol. so prišle tudi regulative na področju nabiranja zdravilnih rastlin, vendar le redkih in le deloma. Tako so zavarovali košutnik (*Gentiana lutea*), znan pod imenom "*rumeni encijan*" in arniko (*Arnica montana*). Pri tem pa je bolj ali manj ostalo …

Zato se moramo pri nabiranju divjerastočih rastlin v naravi posluževati etičnega in vzdržnega odnosa do narave nasploh. Pri tem naj bi bil v pomoč tudi pričujoč kodeks s pravili oz. napotki obnašanja v naravi.

Splošne določbe

Ko smo v naravi, bodimo obzirni in upoštevajmo sledeča splošna določila obnašanja:

- nabirajmo rastline po zakonskih predpisih (držimo se predpisov, ki prepovedujejo nabiranje zavarovanih vrst rastlin);
- v naravi ne puščajmo smeti, ne povzročajmo hrupa in ne večajmo možnosti požarne ogroženosti;
- če naletimo na črna odlagališča odpadkov, javimo pristojnim službam;
- škoda, ki jo povzročimo na rastlini, vejah, koreninah, zemlji in rastišču, naj bo minimalna;
- izogibajmo se premikanju in izkopavanju kamenja, odpadlega lesa v gozdu in ne rušimo suhozidov;
- če rastline ne poznamo, je ne nabirajmo "*za vsak slučaj*", saj obstaja možnost, da jo bomo kasneje zavrgli;
- vsak travnik, pašnik, gozd ima lastnika, zato, če je le možno, obvestimo lastnika parcel o namenu našega obiska in se z njim dogovorimo;
- po nepokošenih travnikih hodimo previdno in ob robu, da ne poteptamo ruše. Če so travniki ograjeni ali imajo celo obvestilo lastnika o nedovoljenem dostopu nanje, to upoštevamo.

Nabiranje rastlin za hrano, začimbe in zdravila

Pri nabiranju bodimo dosledni in upoštevajmo sledeča določila:

- zavedajmo se, da so nekatere rastline zelo strupene, delno strupene ali neužitne in lahko povzročijo hude zastrupitve, zato nabirajmo le tiste, ki jih zelo dobro poznamo in jih lahko uporabimo;
- ne nabirajmo rastlin, ki jih ne nameravamo uporabiti za uživanje, in se izogibajmo nabiranju večjih količin, ki jih ne bomo predelali in pripravili za uživanje;
- spoštujmo in varujmo ostale vrste rastlin, vključno s strupenimi vrstami, in na njih ne delajmo nepotrebne škode s teptanjem, trganjem, puljenjem ...;
- ne nabirajmo premladih primerkov rastlin;
- ne izbirajmo najbolj vitalnih in največjih rastlin ali njihovih skupin, če že, jih ne nabirajmo v celoti, ampak jih puščajmo toliko, da se bodo lahko v naslednji sezoni spet obnovile;
- pri izkopavanju podzemnih delov ne izkopljimo večjega dela podzemnih delov na rastišču (največje rastline raje pustimo, prav tako ne izkopljimo vseh gomoljev ali korenik ene rastline);
- ko obiramo cvetove in plodove, pazimo, da večjega dela le-teh na poberemo, prav tako ne pobirajmo nezrelih delov, ki bi jih pozneje zavrgli;
- če potrebujemo le določen del rastline, je ne utrgamo ali izpulimo v celoti, previdno ravnajmo z drugimi deli rastline, ki jih ne potrebujemo in če se le da – zagotovimo, da rastlina ostane živa;
- če potrebujemo vse dele rastline, vzemimo pri trajnicah le zgornjo tretjino rastline;
- rastline nabirajmo v košare ali platnene vrečke, saj lahko proces gnitja v zaprtih PVC embalažah poteče zelo hitro;
- zavedajmo se, da so divje rastline zgolj popestritev jedilnika, dodatek k jedem (začimba), in da so zdravilne rastline, če jih predoziramo, lahko zdravju škodljive;
- na rastline ne glejmo kot na potrošniško blago, pač pa upoštevajmo, da je od našega ravnanja odvisno, ali bodo na mestu, kjer smo jih nabirali, te rasle še naslednja leta;
- rastlin ne nabirajmo ob učnih poteh, kot so gozdne, šolske ali vodne učne poti;
- rastlin ne nabirajmo neposredno ob cestah, v bližini hiš (pasji iztrebki), industrijskih objektov ali intenzivnih njiv (škropljenje), saj se v njih lahko akumulirajo nevarne snovi.

Na kaj moramo biti najbolj pozorni

Za uporabnost rastlin je pomemben čas nabiranja: ne smemo nabirati premladih rastlinskih organov, saj ti nimajo izrazitega okusa, arome, sladkorjev ali drugih ciljnih snovi (razen če vas priročnik ne usmeri na te dele). Mladih poganjkov tako ne nabiramo, ko so še zelo mladi (npr. še v popkih), počakajmo, da bomo imeli več od njih, ko nekoliko zrastejo.

Cvetove nabiramo vedno, ko so v polnem cvetu (pa tudi ne, ko jih je večina že odcvetela), plodove pa takrat, ko so vidno dozoreli, vendar ne prezreli (kar lahko ugotovimo po obarvanosti, sočnosti ...). Čas nabiranja prilagodimo sezoni.

Prav tako moramo biti pozorni na transport, saj lahko rastline ali njihove dele poškodujemo ali celo uničimo med transportom v neprimernih vrečkah, z mešanjem rastlin med seboj ipd. Najslabše pa je, če rastline zadržujemo na vlažnih mestih, saj se takoj navzamejo nezaželenega vonja in v kratkem času lahko splesnijo.

Prav tako je pomembna hramba do predelave, saj je pomembno, da rastline in njiive dele hranimo tako, da obdržijo željene učinkovine, zato je izjemnega pomena pravilno sušenje (ustrezna razporeditev rastlin, temperatura, zračnost, svetloba ...). Če rastline uživamo sveže, je pomembna hramba na hladnem, seveda pa je najbolje, da jih zaužijemo čim prej.

V kolikor se bomo s srcem in odprtimi očmi odpravili na "*lov za uporabnimi rastlinami*" z

nameno popestritve jedilnika ali oskrbe domače lekarne, potem nam bodo opisana priporočila in določila postala sama po sebi umevna in ne bodo omejitev, temveč zgolj vodilo v našem življenju. V tem duhu se bomo morda celo povezali s starimi *kaštelirskimi* nabiralci, ki so znali ohraniti naravo za potomce, se pravi za nas same.

4. Kako uporabljamo priročnik?

Priročnik je v namenjen za prepoznavanje izbranih divjerastočih in podivjanih gojenih rastlin, ki uspevajo na širšem območju Krasa in Istre ter se pojavljajo tudi vzdolž jadranske obale in nekaterih jadranskih otokov (v Kvarnerju ...).

Rastline so razdeljene po skupinah, glede na barvo in obliko cvetov oz. socvetij, znotraj barvnih skupin so rastline razporejene še po simetriji cvetov in po taksonomski ureditvi.

Barva cvetov

Rastline so razdeljene v pet osnovnih barvnih skupin (kar je nakazano po robnih zavihkih in obstranskih pasicah) po sledeči barvni lestvici:

- rastline z belimi cvetovi
- rastline z rumenimi ali oranžnimi cvetovi
- rastline z rožnatimi, rdečimi ali škrlatnimi cvetovi
- rastline z modrimi ali vijoličastimi cvetovi
- rastline z zelenimi ali rjavkastimi cvetovi

Barva cvetov je delno odvisna od rastišča in starosti rastlin, zato je včasih na podlagi te lastnosti rastline zelo težko opredeliti. Poleg tega imajo nekatere rastline večbarvne cvetove ali cvetove z različnimi barvnimi odtenki, zato bo bralec morda našel rastlino v drugi skupini.

Simetrija cvetov

Pri cvetovih lahko opazimo določeno simetrijo glede na razporeditev cvetnih elementov, kot so npr. čašni in venčni listi. Pri simetričnih cvetovih lahko vzdolž sredine cveta navidezno potegnemo vsaj eno simetralo, ki razdeli cvet v dve, zrcalno podobni polovici, pri nesimetričnih cvetovih tega ne moremo.



zvezdast cvet



someren cvet

Pri zvedastih (radiarnih) cvetovih lahko skozi sredino cveta potegnemo več kot dve simetrali, ki razdelijo cvet na več zrcalnih ravnin, pri somernih (zigomorfnih) cvetovih pa le eno simetralo, ki razdeli cvet na dve zrcalni polovici.

Delitev rastlin glede na simetrijo in obliko cvetov, ki smo jo uporabili v priročniku:



a) rastlina ne tvori cvetov ali pa so cvetovi majhni in neizraziti. Tak primer je njivska preslica (*Equisetum arvense*);



b) rastlina ima zvezdaste (radiarne) cvetove. Tak primer sta navadna zvezdica) (*Stellaria media*) in navadni šipek (*Rosa canina*);



c) rastlina ima somerne (zigomorfne) cvetove. Tak primer sta travniška kadulja (*Salvia pratensis*) in rožmarin (*Rosmarinus officinalis*);



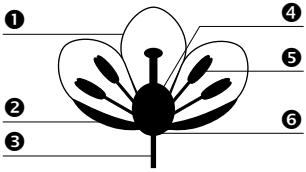
d) cvetovi so zvezdasti in združeni v mnogocvetno socvetje, imenovano košek. Tak primer je navadni regrat (*Taraxacum officinale*).

Osnovna zgradba cvetov

Cvet je kratek poganjek, v katerem se nahajajo strukture za razmnoževanje, ki so večinoma razporejene v vretencih in jih tvorijo preobraženi listi.

V osnovi cvet sestavljajo cvetišče (del cveta, iz katerega izraščajo ostali cvetni elementi), cvetno odevalo (največkrat je sestavljeno iz zelenih čašnih listov in barvitih venčnih listov), prašniki (moške razmnoževalne strukture, ki so navadno nitaste) in plodni listi ali pestič (ženska razmnoževalna struktura, večinoma stekleničaste ali hruškaste oblike).

Shematski prikaz razporeditve glavnih cvetnih elementov (❶- venčni list, ❷- čašni list, ❸- cvetni pecelj, ❹- pestič, ❺- prašnik, ❻- cvetišče):



Imena rastlin

Kot osnovo za slovensko in znanstveno poimenovanje rastlin smo uporabili »Malo floro Slovenije« (Martinčič idr., 2007). Omenjena literatura nam je bila osnova tudi za taksonomsko ureditev rastlin po **družinah**.

Pri vsaki rastlini smo še dodali najbolj splošna in razširjena lokalna oz. regionalna poimenovanja, ki se uporabljajo na popisnem območju (Vitasović Kosić, 2019).

Prepoznavanje in uporaba rastlin

Vsaka od rastlin je prikazana na glavni strani z osrednjo fotografijo, ki omogoča hitro prepoznavanje do vrste. V pomoč so še manjše fotografije na opisnih straneh, ki pogosto pokažejo določene značilnosti rastline, velikokrat pa kažejo raznolikost uporabe opisane rastline. Pod vsako manjšo fotografijo je kratek navedek, ki bralca usmeri na dodatno zanimivost o rastlini.

Pri obravnavi morfoloških značilnosti rastlin, kot so zgradba vegetativnih delov, zgradba cvetov, imenoslovje, razširjenost in rastišča, smo se naslonili na literaturo, predvsem delo »Mala Flora Slovenije« (Martinčič idr., 2007), delno tudi na delo »La Vegetazione del Carso Triestino e Isontino« (Poldini, 1989) in »Exkursionsflora von Istrien« (Rottensteiner, 2014). Veliko podatkov smo pridobili na osnovi lastnih terenskih opazovanj na opisnem območju.

Glede uporabnosti rastlin smo za sestavljanje besedil uporabili lastno raziskovalno delo v okviru projekta »Kaštelir« (Vitasović Kosić, 2020), poprejšnje izkušnje iz naše botanične prakse, veliko podatkov pa smo črpali tudi iz del, kot so »Slovenske zdravilne rastline« (Bohinc, 1991), »Divja Hrana: užitne samonikle rastline, nabiranje in priprava« (Cortese, 2007) ter »Divja hrana 2: zrasle so divje« (Cortese, D., 2008), »Užitne divje rastline« (Grlić idr., 1980), »Zdravilne rastline na Slovenskem« (Galle idr., 2008) in iz »Leksikon rastlinskih bogastev« (Petauer, 1993).

Prepoznavanje

V tem delu lahko bralec v strnjeni obliki pridobi osnovne informacije o morfoloških značilnostih rastline, to je o zgradbi in strukturi posameznih delov rastline.

Poudarek je na opisovanju podzemnih delov (korenin, gomoljev, korenik, pritlik ...), poganjkov (stebla, pritlik ...), listov (pritličnih listov, stebelnih listov in drugih tipov listov), cvetov oz. socvetij in plodov oz. soplodij. Pri opisih smo se skušali držati klasične botanične terminologije, obenem pa smo želeli strokovno izrazoslovje podati v laiku razumljivem jeziku.

Rastišča

Kot rastišče razumemo del okolja, v katerem rastlina uspeva in se pojavlja (tudi razmnožuje). Rastišča so vezana na različne tipe habitatov (življenjskih prostorov), ki so lahko naravnega izvora ali pa jih je sooblikoval človek (to so t.i.

antropogeni habitati, npr. njive, pašniki, nasadi, cestna infrastruktura).

Mnoge pionirske vrste (rastline, ki zelo hitro poselijo novo nastale habitate) rade poseljujejo močno dognojena in z dušikom bogata tla, ki so pogosto tudi razgaljena in stalno motena (to so ruderalne površine, kot so izkopi, nasipališča, razne neasfaltne poti, gnojišča ...).

Kultivirane rastline so tiste, ki jih goji človek in se lahko naturalizirajo, če ponekod podivjajo in se same širijo.

Razširjenost

Vsaka vrsta ima svoj areal (območje razširjenosti), ki je pri nekaterih velik in lahko zavzema večji del planeta (npr. kozmopolitske vrste), pri nekaterih pa je omejen na zelo majhne, pogosto močno izolirane predele. To so endemiti, kot je npr. Justinova zvončica (*Campanula justiniana*).

Pri opisanih vrstah smo se omejili na opisno območje, ki vključuje dele slovenskega Krasa, Istro, Čičarijo ter dele severno-jadranske obale s Kvarnerskim otočjem.



Zemljevid opisnega območja s slovenskim Krasom, Istro, Čičarijo, Kvarnerjem in severno Dalmacijo.

Razširjenost posamezne vrste smo opredelili s pojmi, kot so *splošno razširjena* ali *pogosta* (vrsta je razširjena v večjem delu območja, ponekod lahko tudi manjka), *pojavlja se raztreseno* (rastišča so razpršena in mestoma med seboj oddaljena), *redka* (vrsta je v naravi zelo redka, z zelo malo rastišči).

Nekatere rastline so v naravi sicer redke ali ogrožene, včasih tudi zakonsko zavarovane. Preden se lotimo nabiranja, se prepričajmo o varstvu in ogroženosti vsake rastline! V priročniku smo v skladu s pravilnikom o uvrstitvi ogroženih živalskih in rastlinskih vrst v rdeči seznam (Anonymus, 2002) uporabili sledeče kategorije ogroženosti rastlin:

R = rastlina je redka (*rare*),
V = rastlina je ranljiva (*vulnerable*).

Nabiranje

Ustrezen čas nabiranja posameznih delov rastlin ali celotne rastline je prikazan z obarvanostjo posameznih okenc v časovni preglednici. Posamično okence predstavlja en mesec v letu (meseci so označeni s številkami od 1 do 12).

Primer, ko nabiramo rastlino v času med aprilom (4) in avgustom (8):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Posebej so navedeni tudi tisti deli rastlin, ki so ustrezni za uporabo (korenine, listi, stebla, poganjki, cvetovi, rastlinski sok ...).

Uporaba rastlin

Jedro tega priročnika je prikaz splošne uporabnosti nekaterih rastlin, ki so jih uporabljali že v preteklosti in jih uporabljamo za različne namene še dandanes. Za lažjo orientacijo nam pomagajo obarvani simboli ob zunanjem robu, ki opredeljujejo način uporabe rastlin in imajo sledeči pomen:



a) rastlina ima zdravilne učinke in se uporablja v tradicionalni (domači) medicini in/ali v sodobni medicini;



b) rastlina se uporablja za prehrano (bodimo pozorni na opozorila, saj so lahko užitni le posamezni deli rastline!);



c) rastlina se uporablja kot začimba oz. kot aromatičen dodatek k različnim pijačam in jedem;



d) rastlina ima okrasno vrednost (večinoma se goji kot okrasna rastlina, primerna je za rezano cvetje);



e) rastlina se uporablja za različne namene (predvsem za izdelovanje različnih orodij, predmetov ali ogrodij).

Sivo obarvani simboli za konkretno rastlino nimajo posebnega pomena.

V spodnjem delu zunanjega roba opisa rastline se prav tako nahajajo različno obarvani simboli, ki nakazujejo, kateri deli rastline so primerni za uporabo. Njihov pomen je sledeč:



a) za uporabo so primerni cvetovi ali cela socvetja;



b) za uporabo so primerni plodovi ali cela soplodja;



c) za uporabo so večinoma primerni mladi in sveži listi;



d) za uporabo so večinoma primerni mladi in sveži olistani poganjki;



e) za uporabo so primerni podzemni ali nekateri nadzemni deli rastline, kot so korenika, gomolji, čebulice ...;

f) za uporabo sta primerna smola ali rastlinski sok, ki ga iztisnemo iz rastline.

Sivo obarvani simboli za konkretno rastlino nimajo posebnega pomena.

Nevarnosti uporabe rastlin

Čeravno je večina rastlin v priročniku nestrupenih, ima lahko vsaka rastlina tudi določene fizikalne ali kemične lastnosti, ki lahko škodujejo našemu zdravju. Zato je pomembno, da si pred nabiranjem in uporabo rastline preberemo opozorila in se tudi v drugih virih prepričamo, da rastlina res nima škodljivih učinkov na naše zdravje.

Opozorila glede nevarnih učinkov rastlin na zdravje ponazarjajo sledeči simboli:

a) rastlina večinoma nima škodljivih (negativnih) učinkov na zdravje, vendar se lahko v redkih primerih pojavijo tudi blažje motnje pri nekaterih skupinah ljudi;



b) rastlina je šibko strupena ali vsebuje snovi, ki lahko povzročijo alergije! Nekateri deli rastline lahko pri neustrezni uporabi povzročijo resne zdravstvene težave;



c) rastlina je zelo strupena ali vsebuje snovi, ki lahko povzročijo močne alergije! Uporabljamo jo le v majhnih količinah ali pod ustreznim nadzorom, saj lahko pri neustrezni uporabi pride do zelo resnih zdravstvenih zapletov.

V polju ob simbolu navajamo še kratek opis zdravstvenih zapletov, ki lahko nastanejo pri uporabi rastline oz. za katero skupino ljudi se uporaba rastline odsvetuje.

5. Uporabne rastline - pregled vrst

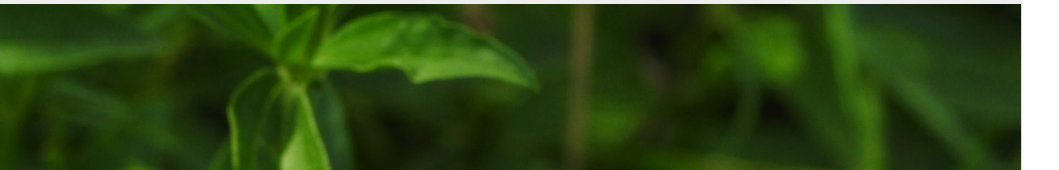


Gorski luk (*Allium senescens* L.)



Saponaria officinalis L. - **navadna milnica**

- blevica, penarica, peneča trava, slinarica -





Poznamo tudi atraktivne kultivarje, ki imajo pomnožene in povečane venčne liste.



Cvetovi imajo močan, sladkoben vonj, pogosto se odprejo zvečer, ko privabljajo nočne opraševalce.

Prepoznavanje

Do 80 cm visoka trajnica z močno razraslo koreniko. Listi so nasprotno razvrščeni, enostavni, celorobi, suličasti, nepecljati, razločno vzporedno žilnati. Cvetovi so dokaj veliki, beli ali belorožnati, nameščeni v ovršna in obstranska pakobulasta socvetja. Venčni listi so celi, klinasti in so deljeni v ploščico, ki štrli iz čaše in iz žebice, ki je skrita v čaši. Plod je glavica.

Rastišča

Pogosto jo najdemo v obcestnih jarkih in ob poteh, uspeva pa tudi na nekoliko bolj dognojenih travnikih, ob vodah in na ruderalnih površinah.

Razširjenost

Splošno razširjena vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo predvsem koreniko in cvetove za dekoracijo, redkeje mlade poganjke.

Uporaba in učinkovine

Ker rastlina vsebuje zelo veliko saponinov, še posebej v koreniki, so jo v preteklosti na veliko uporabljali kot sredstvo za penjenje vode (milo).

Koreniko posušimo in jo naribamo, nato pa prelijemo z vročo vodo, da se speni. Kot taka je dober vir naravnega biološkega mila.

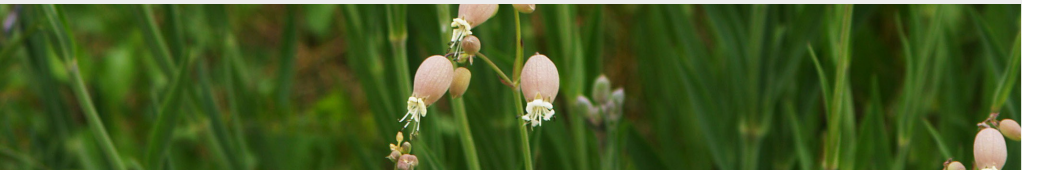
Rastlino uporabljajo tudi v zdravilstvu, saj njeni izvlečki mehčajo sluz, ugodno delujejo na prebavo in pospešujejo dihanje.

Rastlina vsebuje veliko saponinov, ki so v večjih količinah strupeni, zato bodimo pri njeni uporabi previdni!



Silene vulgaris (Moench) Garcke - **pokalica**

- navadna lepnica, rokavec, škrbec, škripec, pušina, škripavica, vražemil -





Cvetovi so v značilnem pakobulastem socvetju, njihovi peclji so pogosto kolenčasto upognjeni navzdol.



Čašne liste lahko pri vrhu stisnemo in jih počimo, kar je bila nekoč priljubljena igra pri otrocih.

Prepoznavanje

10 do 60 cm visoka trajnica. Listi so nasprotno razvrščeni, enostavni, podolgasto suličasti do lopatičasti, celorobi, nekoliko sinje zeleni. Cvetovi so združeni v rahlocvetna, pakobulasta, ovršna socvetja. Venčni listi so globoko preklani, mnogo krajši od čaše. Ta je močno trebušasto napihnjena, rdečkasto oživljena. Plod je mnogosemenska glavica.

Rastišča

Uspeva na travnikih, ob poteh, na ruderalnih površinah, kamnitih mestih in med grmovjem.

Razširjenost

Zelo pogosta in splošno razširjena vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo koreniko, mlade poganjke in mlade liste.

Uporaba in učinkovine

Rastlina vsebuje saponine, zato rastlino uporabljajmo v zmernih količinah. Mlade liste in poganjke lahko dodajamo k solatam ali prikuham.

Če koreniko zmečkamo in jo prelijemo z vročo vodo, se zaradi saponinov speni in jo lahko uporabimo kot naravno milo.

Pokalica je lahko tudi zelo dobra kot okrasna rastlina, saj ne potrebuje pretirane nege. Prav tako je lepa dekoracija kot rezano cvetje.

Prekomerno uživanje lahko povzroči rahle želodčne težave, saj rastlina vsebuje saponine!



Stellaria media (L.) Vill. - **navadna zvezdica**

- kurje črevo, kurja črevca, mišjakinja, crevce, črevce -





Mlade rastline so zelo priljubljena zgodnja solata.



Rastlina je dobila ime po značilnih, zvezdasto razprtih cvetovih.



Poganjke lahko tudi prekuhamo ali jih uporabimo kot dekoracijo k različnim jedem.

Prepoznavanje

Od 5 do 40 cm velika, močno razrasla, polegla ali kipeča enoletnica ali dvoletnica. Listi so nasprotno razvrščeni, jajčasti do jajčasto suličasti, peclja-ti, koničasti, celi, večinoma goli. Steblo je sočno, rjavkasto, štrlečedlakavo v dveh redeh. Cvetovi so 5-števni, venčni listi so globoko preklani. Prašnice so rdeče ali sivo vijoličaste. Plod je glavica. Semena so porasla z bradavičastimi papilami.

Rastišča

Poseljuje obdelane površine, vrtove, njive, ruderal-na mesta, najdemo jo tudi na vlažnih in senčnih mestih, v gozdovih in ob vodah.

Razširjenost

Zelo pogosta in splošno razširjena vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo liste in mlade poganjke.

Uporaba in učinkovine

Navadna zvezdica je zelo pogost plevel in kot taka ne potrebuje posebne obdelave in nege.

Mladi listi so primerni za solate in prikuhe ali kot dodatek juham, lahko jih uživamo tudi surove, čeprav imajo poseben okus, ki ni za vsakogar.

V tradicionalni medicini so jo uporabljali kot obladke pri pljučnih obolenjih in revmatizmu.

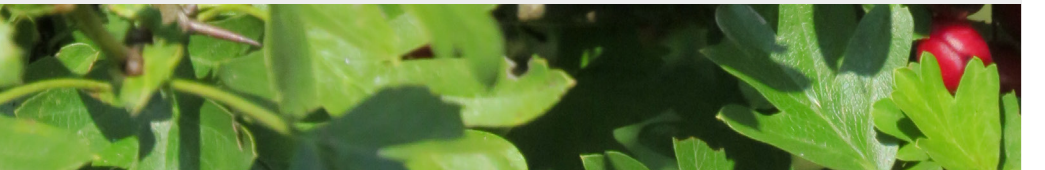
Ponekod jo sejejo v gredicah, da zapolnijo vrzeli med rastlinami, saj zaradi svoje bogate razrasti zelo dobro ohranja vlažnost tal.

Prekomerno uživanje lahko povzroči rahle želodčne težave!



Crataegus monogyna Jacq. - **enovrati glog**

- rdeči gloh, divje hruškice, divja hruška, medvedja hruška, brombulje -





Cvetovi imajo močan, zelo neprijeten vonj, ki privablja številne opraševalce.



Iz plodov ponekod izdelujejo džeme in druge sadne namaze, vsebujejo veliko sladkorjev in C vitamina.



Podobno kot črni trn tudi enovrati glog bogato zacveti v spomladanskem času.

Prepoznavanje

Do 6 m visok, močno razrasel grm (redkeje drevo) s trnatimi poganjki. Listi so pernato krpati do narezani, celorobi, le na vrhu krp nazobčani, bleščeči. Cvetovi so beli, združeni v češuljasta socvetja, močno vonjavi. Prašnice so rdeče, pestič ima en vrat (ime!). Plod je bleščeče rdeč, koščičast, mesnat birni orešek, podoben plodu šipka.

Rastišča

Večinoma uspeva na sončnih in toplih legah, v mejicah, gozdnih obronkih, na zaraščenih travniščih ter ruderalnih površinah.

Razširjenost

Precej pogosta in splošno razširjena vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo zrele plodove, pa tudi mlade poganjke in cvetove.

Uporaba in učinkovine

Zelo znana zdravilna rastlina, ki so jo uporabljali že v antičnem veku. Za splošno uporabo se največkrat rabijo plodovi, ki vsebujejo zelo veliko C vitamina. Iz njih lahko izdelamo razne sadne ali zeliščne čaje, marmelade, čežane, sirupe in druge pripravke.

Mladi listi in cvetovi so primerni kot dodatek k solati, lahko jih jemo tudi surove.

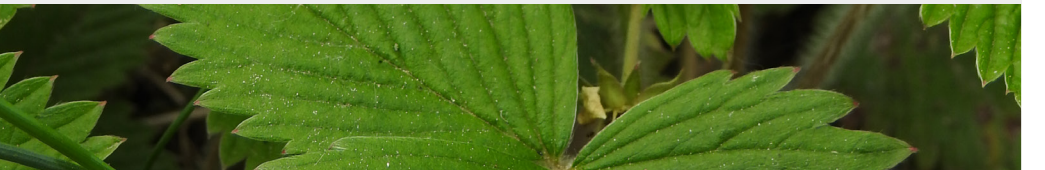
Les je zelo trd in obstojen, zato ga uporabljajo predvsem za izdelavo različnih lesenih orodij in pripomočkov. Menijo, da so ga v preteklosti uporabljali tudi v obredne namene.

Ni znano, da bi rastlina imela negativne učinke.



Fragaria vesca L. - **navadni jagodnjak**

- divja jagoda, gozdna jagoda, fragola, fragoloni, treskavac, jagodice -





Rastlina je tudi atraktivna in zato primerna za gojenje v vrtovih.



Plodovi so aromatični in z značilnim vonjem po jagodah.



Iz sočnih in aromatičnih plodov pripravimo okusne sadne namaze in džeme.

Prepoznavanje

5 do 20 cm visoka trajnica z dolgimi, stranskimi pritlikami, ki se ukoreninjajo. Listi so dolgopecljati, dlanasto deljeni v tri jajčaste segmente, ki so po robu enkrat nazobčani. Cvetni peclji so na vrhu prileglodlakavi, sicer štrlečedlakavi. Cvetovi so 5-številni, zvezdasti, z zunanjo čašo. Plod je sočen, rdče, mnogosemenski birni orešek.

Rastišča

Najdemo ga na senčnih mestih, v gozdovih, mejicah, med grmovjem, pa tudi na travnikih, zelenicah, ruderalnih površinah in ob poteh.

Razširjenost

Zelo pogosta in splošno razširjena vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo korenine, mlade liste in plodove.

Uporaba in učinkovine

Zelo znana in priljubljena rastlina, predvsem zaradi sladkih, aromatičnih plodov, ki so okusni surovi, lahko pa jih sušimo za sadne čaje ali jih vkuhamo v marmelade, sokove, čežane in žgane pijače.

Mladi listi so primerni kot obogatitev zelenih solatnih jedi. Iz listov in korenin lahko pripravimo zeliščni čaj, ki pomaga pri sečnih in prebavnih motnjah.

Jagodnjak je tudi primeren kot okrasna rastlina in se preprogasto razraste po razgaljenih površinah.

Ni znano, da bi rastlina imela negativne učinke.



Malus sylvestris (L.) Mill. - **lesnika**

- lesnauke, divja jabolka, divljaka, divjakinja -



Na mnogih vejah lahko opazimo kratke, trnate poganjke.

Prepoznavanje

Od 2 do 10 m visoko drevo. Listi so jajčasti, celi, po robu fino nazobčani, kratko koničasti, večinoma po obeh straneh goli, le v mladosti puhasti. Cvetovi so dokaj veliki, beli ali rožnati, blagodehteči, s številnimi prašniki, ki imajo rumene prašnice. Plod (jabolko) je mesnat, valjast do okroglast.

Rastišča

Uspeva v listnatih gozdovih, v mejicah, gozdnih obronkih, redko tudi med opuščenimi sadovnjaki.

Razširjenost

Pojavlja se raztreseno do lokalno pogosto. Njena prisotnost je pogosto vezana na poselitve ljudi. V naravi postaja vse bolj redka, tudi zaradi križanja z drugimi vrstami jablan.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo zrele plodove.

Uporaba in učinkovine

Lesniko so širili in uporabljali že v predantičnih časih. Še v srednjem veku je predstavljala pomemben vir hrane v zimskem času, saj so plodove shranili ali jih posušili.

Njeni plodovi so kiselkasti in zelo aromatični, navadno jih dodajamo k sokovom, čežanam ali sadnim namazom, saj s tem izboljšamo obstojnost izdelkov. Krhlje lahko, podobno kot pri jabolku, tudi posušimo.

Včasih se je uporabljal tudi njen les, predvsem za kurjavo in različne izdelke, redkeje tudi v stavbarstvu za tramove.



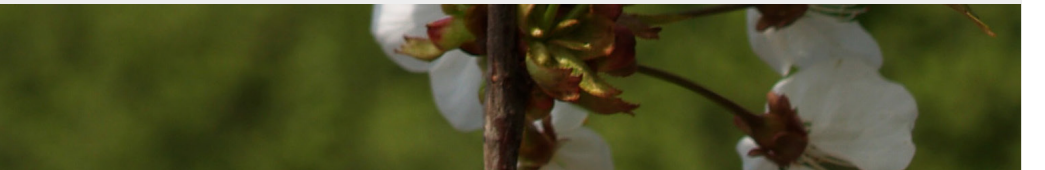
Plodovi (jabolka) so precej manjši kot pri domačih sortah jablan in tudi precej kislega in trpkega okusa.

Ni znano, da bi rastlina imela negativne učinke.



Prunus avium L. - **češnja**

- češna, črešnja, dreža, hrustavka -





Spomladi zacvetijo češnje v polnem zamahu in imajo visok estetski pomen kot krajinski element.



Plodove češnje so ljudje nabirali že v prazgodovini, kasneje so jo razširili po večjem delu Evrope.



Sladki plodovi se uporabljajo v različne namene, tudi za kompote, žgane pijače in sadne namaze.

Prepoznavanje

Do 20 m visoko drevo z bogato krošnjo in značilno pečno progastim lubjem. Listi so v obrisu jajčasto suličasti, po robu ostro nazobčani, ob bazi peclja z vsaj dvema rdečima žlezama. Cvetovi so na dolgih pecljih združeni v malocvetne češulje, snežnobeli, skoraj brez vonja. Plod (češnja) je koščičast, sočen, okrogel, živordeč.

Rastišča

Uspeva v listnatih ali mešanih gozdovih, v mejicah in pogosto tudi kot sajeno drevo v sadovnjakih ali v bližini hiš.

Razširjenost

Precej pogosta in splošno razširjena vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo mlade liste, smolo, listne peclje, cvetove in zrele plodove.

Uporaba in učinkovine

Smola, ki jo postrgamo z debla, vsebuje eterična olja in jo lahko prekuhamo ali žvečimo svežo.

Les je zelo cenjen in priljubljen v lesni industriji in tesarstvu. Pogosto jo sadijo kot okrasno drevo.

Mlade liste in peclje lahko uporabimo v različnih zdravilnih pripravkih, čajih in tonikih.

Posebej znana pa je češnja po plodovih, ki so sladki, sočni in polni vitaminov, flavonoidov in pektina. Posušeni plodovi so dodatek k sadnim čajem, kandirani in vloženi v kompotih pa so zelo primerni za obogatitev sladic.

Semena so strupena zaradi vsebnosti glikozida amigdalina, ki se razgradi v cianovodik!



Prunus spinosa L. - **črni trn**

- črni glog, trnina, trnulja, brnauča, brnjovka, brambora -





Snežnobeli cvetovi se razvijejo še pred olistanjem zelo zgodaj spomladi.



Iz trpkih plodov se lahko pripravijo zelo okusni likerji in druge žgane pijače.



Ker se črni trn v kratkem času zelo hitro razširi, velja ponekod za invazivno vrsto.

Prepoznavanje

Do 3 m visok, močno razrasel grm s trnatimi poganjki. Listi so enostavni, suličasti do narobe jajčasti, po robu fino nazobčani, dolgopecljati, goli. Cvetovi so številni, razporejeni vzdolž poganjkov, beli, močnega vonja, s številnimi prašniki. Plod je mesnat, koščičast, do 1.5 cm velik, temnomoder s sinjim poprhom.

Rastišča

Uspeva med grmovjem, v mejicah, gozdnih obronkih, na ruderalnih in degradiranih površinah, pa tudi opuščenih travniščih.

Razširjenost

Precej pogosta in splošno razširjena vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo cvetove, mlade liste in zrele plodove.

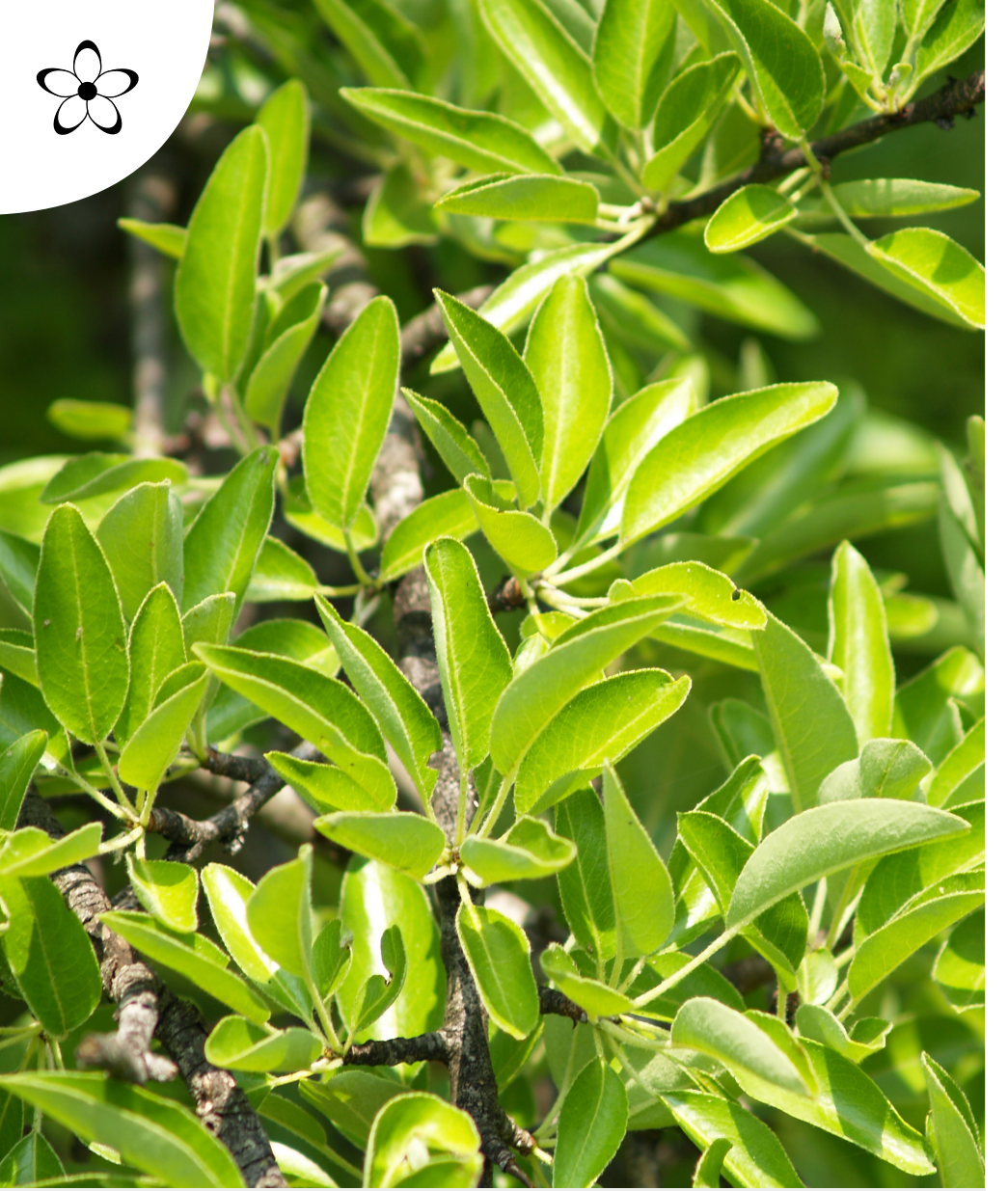
Uporaba in učinkovine

Vejice s cvetovi so za kratek čas zelo primerne kot dekoracija, vendar cvetovi hitro odpadejo. Prav tako so pomemben zgodnji vir hrane za čebele.

Plodovi črnega trna so že v pradavnini veljali za pomemben vir hrane. Dandanes jih nabiramo predvsem za sadne namaze, žganjekuho in kot dodatek k raznim sadnim čajem. Ker so zelo trpki in kisli, jih nabiramo po prvem jesenskem mrazu, ko grenčine večinoma izginejo.

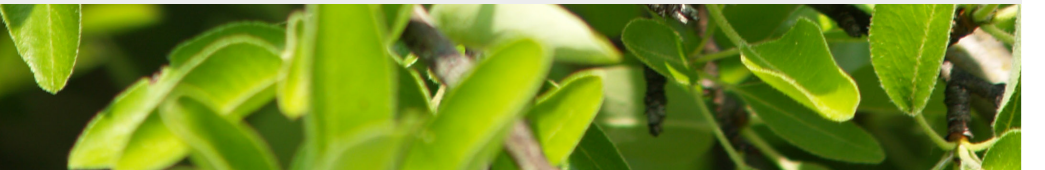
Tudi les črnega trna je splošno uporaben za izdelavo raznega manjšega orodja in pribora.

Ni znano, da bi rastlina imela negativne učinke.



Pyrus amygdaliformis Vill. - **mandljevolistna hruška**

- oskorušvič, divja hruška, tarnovača, tarnula, krušvina -





Listi spominjajo na liste mandljevca (*Prunus dulcis*).

Prepoznavanje

Od 3 do 10 m visok grm ali drevo z močno trnatimi poganjki. Listi so ozko podolgovati ali eliptični, vsaj po spodnji strani gosto dlakavi, celorobi, dolgopecljati. Cvetovi so beli, okrog 1.5 cm široki, izrazitega vonja, s številnimi prašniki. Plod (hruška) je mesnat, oblast, pri vrhu precej sploščen, manj kot 4 cm velik.

Rastišča

Uspeva na kamnitih in sončnih mestih, ob mejicah, vinogradih ter oljčnikih, pogosto tudi sajeno v nasadih.

Razširjenost

V Sloveniji se pojavlja le v nekaterih delih Istre, na Hrvaškem je nekoliko bolj razširjena. V Sloveniji velja za redko vrsto (R).

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo zrele plodove.



Veje so včasih uporabljali kot ogrodje za vinsko trto.

Uporaba in učinkovine

Zreli plodovi so dokaj trpki, vendar primerni kot dodatek k čežanam, sadnim namazom, kompotom in drugim sadnim jedem.

V preteklosti so jo na veliko sadili predvsem zaradi lesa, ki so ga uporabljali za različne namene, občasno pa kot podlago za cepljenje drugih sort sadnega drevja.

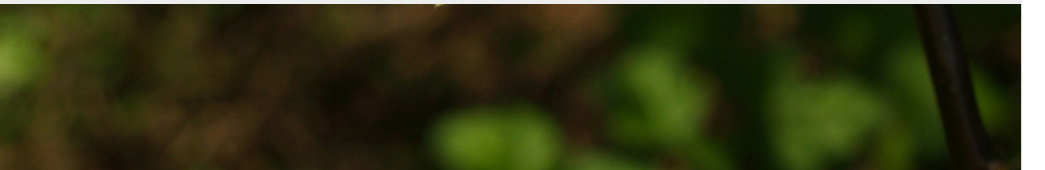
Primerna je tudi za obnovo degradiranih površin, saj se dokaj hitro razraste in zmanjšuje vetrno erozijo tal.

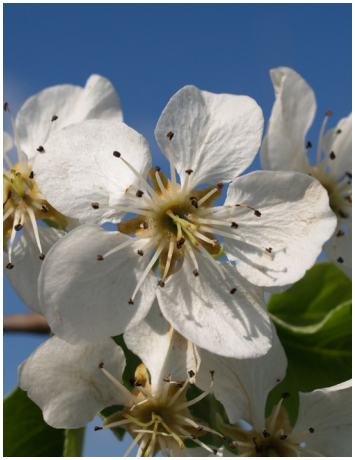
Ni znano, da bi rastlina imela negativne učinke.



Pyrus pyraster (L.) Borkh - **drobnica**

- hruška drobnica, divja hruška, tepka, trnovača -





Beli cvetovi imajo neprijeten, močan vonj, vendar so zelo privlačni za številne opraševalce.



V gozdovih velikokrat naletimo na mlade, grmičaste drobnice, ki jih prepoznamo po značilnih listih.

Prepoznavanje

Do 20 m visoko drevo s trnatimi poganjki. Listi so ovalni do jajčasti, koničasti, po robu zelo drobno napiljeni, v mladosti dlakavi, kasneje ogolijo, dolgopecljati. Cvetovi so snežnobeli, močnega vonja, s številnimi prašniki, ki imajo rdeče prašnice. Plod (hruška) je mesnat, oblast, manj kot 4 cm velik.

Rastišča

Uspeva v listnatih, senčnih gozdovih, v mejicah in gozdnih obronkih.

Razširjenost

Pojavlja se raztreseno do lokalno pogosto. V osrednji Istri uspeva na hladnejših, bolj senčnih legah.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo mlade liste in zrele plodove.

Uporaba in učinkovine

Drobnica je zelo verjetno izvorna vrsta za številne sorte hrušk. Njeni plodovi so dokaj trpki in grenki, primerni za uživanje v fazi visokega zorenja, ko rahlo fermentirajo.

Včasih so plodove uporabljali za žganjekuho in za pitanje domačih živali, predvsem živine in prašičev. Plodove lahko vkuhamo v razne čežane, primerni so za kompote in marmelade.

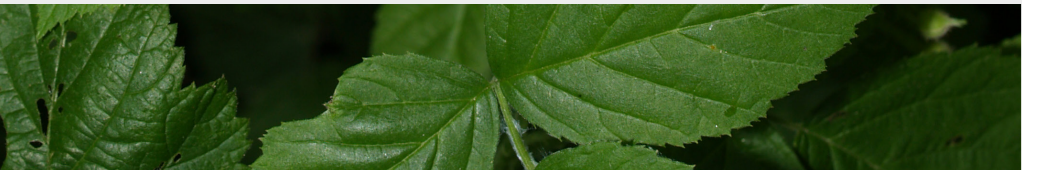
Vrsta je tudi primerna za obnovo degradiranih površin, saj ima zelo globoke korenine in se hitro razraste.

Ni znano, da bi rastlina imela negativne učinke.



Rubus caesius agg. - **sinjezelena robida**

- njivska robida, kopinšnica, poljski kopinjak, ostruga, ostružnica -





Listi so večinoma trojnati, zato jo tudi po tem zlahka ločimo od težje določljivih vrst tega rodu.



Zreli plodovi so temnomodri s sinjim poprhom in imajo manj mesnatih plodičev kot malinjak ali druge robide.

Prepoznavanje

Do 1 m visok, razrasel grmiček s trnatimi, sinjezelenimi poganjki. Listi so pernato sestavljeni iz 3-5 jajčastih lističev, ki so po robu ostro nazobčani, temnozeleni. Cvetovi so beli, s številnimi prašniki. Plod je mesnat, temnomoder, mnogosemenski birni plod.

Rastišča

Zelo pogosta vrsta senčnih logov, mejic, grmičevij in ruderaliziranih površin, predvsem na organsko bogatih tleh.

Razširjenost

Precej pogosta in splošno razširjena vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo mlade liste in zrele plodove.

Uporaba in učinkovine

V domači uporabi je manj priljubljena kot malinjak in druge robide, saj so plodovi precej kisli in drobni, obenem imajo izrazit okus, ki marsikomu ni všeč.

Iz zrelih plodov lahko pripravimo sadne namaze in sokove, lahko pa jih primešamo k drugim plodovom robidnic ali iz njih pripravimo razne sadne čajne in zeliščne pripravke.

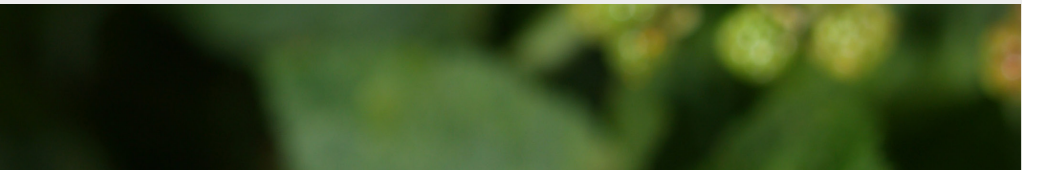
Preden poberemo plodove, se prepričajmo, da na njih niso sedele stenice, ki pustijo zelo neprijeten vonj!

Ni znano, da bi rastlina imela negativne učinke.



Rubus plicatus Weihe & Nees - **nagubana robida**

- navadna robida, robidnica, črna malenca, kopina, kopinjak -





Cvetovi so večinoma beli, lahko pa so tudi rožnati ali s škrlatnim odtenkom.



Listi so večinoma deljeni v pet dolgopecljatih, široko jajčastih segmentov.



Sladki in z vitamini bogati črnomodri birni plodovi robid so primerni za razne namaze.

Prepoznavanje

Od 1 do 5 m velik, močno razrasel grm z dolgimi, plazečimi ali vzpenjajočimi se trnatimi poganjki. Listi so dlanasto sestavljeni iz petih jajčasto suličastih lističev, ki so po robu nazobčani. Cvetovi so beli ali rožnati, s številnimi prašniki. Plod je mesnat, črnomoder, mnogosemenski birni plod.
Nagubana robida sodi v skupino 40-50 zelo podobnih "malih" vrst.

Rastišča

Predvsem med grmovjem, na bolj bogatih tleh, ruderalnih površinah, nasipališčih, ob starih stavbah. V Istri je veliko suhozidov in drugih zidov, mejic, in sploh opuščenih površin, kjer se navadna robida razrašča v izobilju.

Razširjenost

Precej pogosta in splošno razširjena vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo mlade liste in zrele plodove.

Uporaba in učinkovine

Plodovi robide so izjemno priljubljeni v proizvodnji sadnih namazov, sokov, čajev, bonbonov in drugih zeliščnih pripravkov. Poleg sladkobe jo cenimo zaradi rahlo trpkega okusa in arome, vsebuje pa tudi veliko vitamina C.

Mlade liste lahko uporabimo kot dodatek k različnim čajem in kot prikuhe k jedem ali pomešane v solatah.

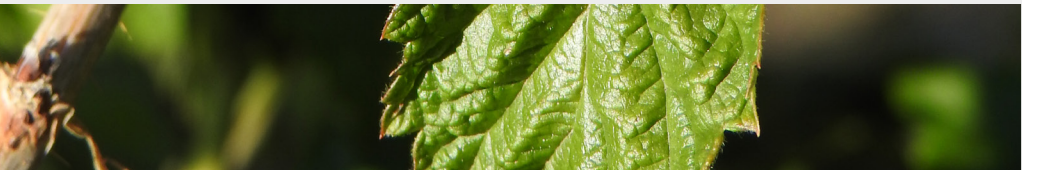
Znanih je veliko gojenih hibridov in podvrst robid, ki jih gojijo predvsem zaradi bogatih, sočnih soplodij in atraktivnih cvetov.

Pri nabiranju bodimo previdni, saj je rastlina porasla z močnimi trni!



Rubus idaeus L. - **malinjak**

- malina, malenca, maljoga, muraga -





Zrela soplodja so zelo prijetnega in sladkega okusa, primerna za razne sladice.



Cvetno odevalo je belo in zelo hitro odpade, zato so cvetovi pri tej vrsti robide precej neizraziti.



Ponekod iz malin pripravljajo okusne likerje.

Prepoznavanje

Do 2 m visok, pokončen grmiček s trnatimi poganjki. Listi so pernato sestavljeni iz 5-7 jajčastih lističev, ki so po spodnji strani belo polsteni, po robu pa so nazobčani. Cvetovi so beli s številnimi prašniki. Plod je mesnat, rdeč, mnogosemenski birni plod.

Rastišča

Vrsta uspeva v senčnih in nekoliko vlažnejših mestih v gozdovih, na gozdnih obronkih, mejicah in med grmičevjem.

Razširjenost

Precej pogosta in splošno razširjena vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo mlade liste in zrele plodove.

Uporaba in učinkovine

Plodovi malinjaka so izjemno priljubljeni pri izdelavi raznih sadnih namazov, sokov, čajev, bonbonov in zeliščnih pripravkov.

Mlade liste lahko uporabimo kot dodatek k različnim zeliščnim čajem ali kot prikuhe k jedem ali pomešane v solatah.

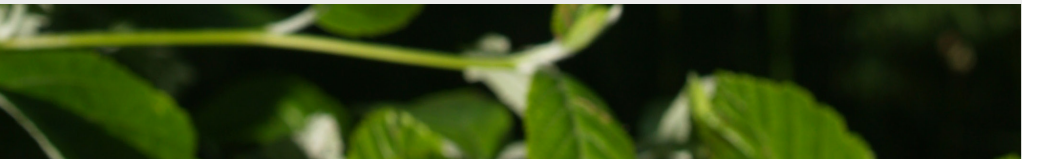
Dandanes je znanih veliko gojenih sort in podvrst malinjaka. Ker je vrsta na opisnem območju zastopana le v Čičariji, se divjerastoče rastline v splošnem uporabljajo redkeje.

Ni znano, da bi rastlina imela negativne učinke.



Sorbus aria (L.) Crantz - **navadni mokovec**

- mokovac, brek, brekovec, brekulja, oskoruš mukinja, miralja, mukovnica, mukinja, bukovnica, marala -





Cvetovi mokovca imajo močan, precej neprijeten vonj, ki je značilen za mnoge predstavnike rodu *Sorbus*.



Za mokovec je značilna belo polstena dlakavost na spodnji strani listov.

Prepoznavanje

Od 5 do 10 m visoko drevo. Listi so v obrisu jajčasti, po robu ostro dvojno nazobčani, po spodnji strani polsteno belodlakavi, z močno poudarjenimi stranskimi žilami. Cvetovi so beli, združeni v šopasta do češuljasta socvetja, močnega vonja. Plod je mesnat, okroglast, ob zrelosti rdeč, občasno porasel z dlakami.

Rastišča

Najdemo ga predvsem na toplih, sončnih mestih, na traviščih, v mejicah, med grmovjem, v listnatih sestojih in tudi ob hišah.

Razširjenost

Splošno razširjena vrsta, ki pa se na opisanem območju pojavlja le na višjih nadmorskih višinah, npr. v Čičariji.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo zrele plodove.

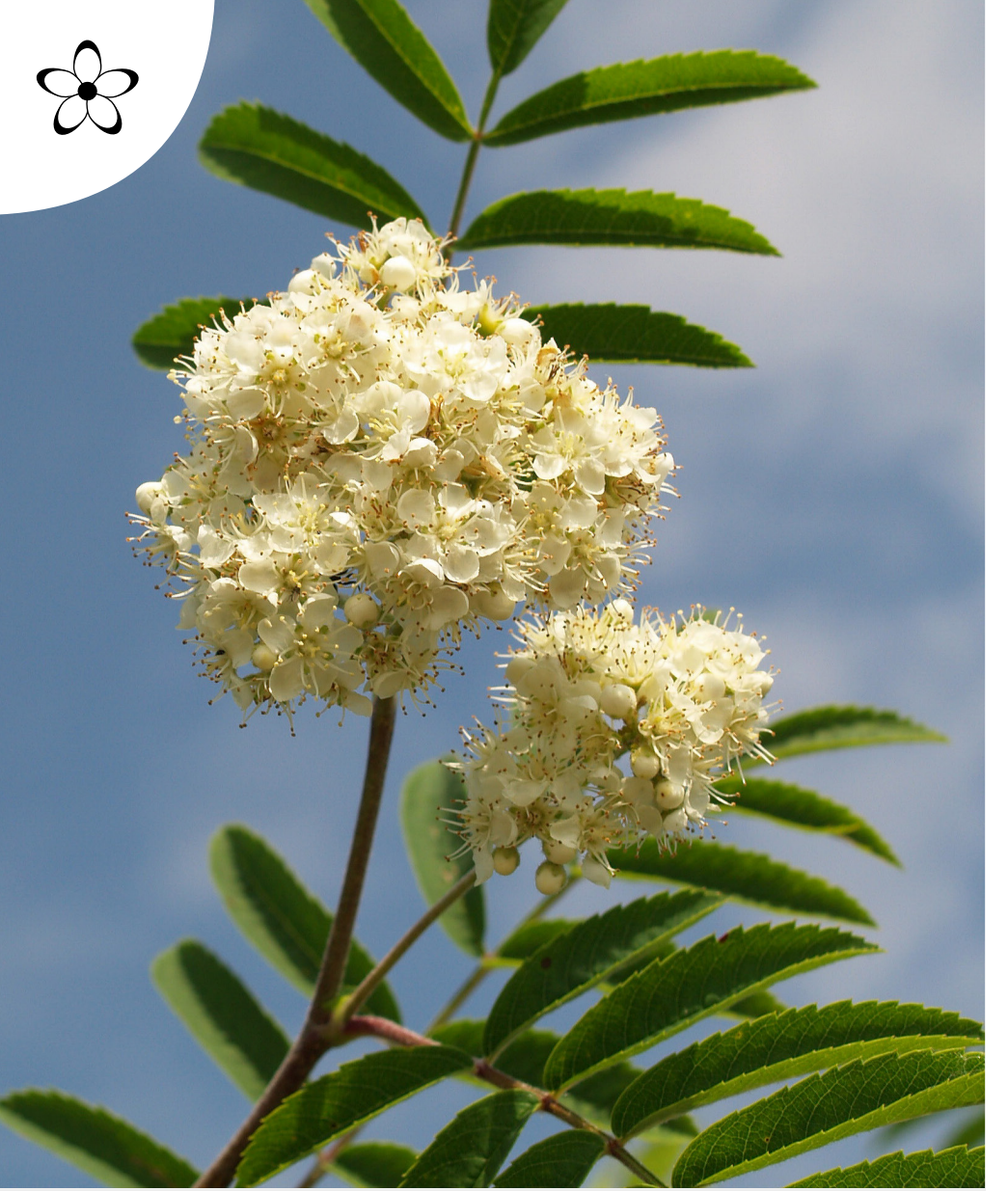
Uporaba in učinkovine

Plodovi so moknati in dokaj neizrazitega okusa, zato jih uporabljamo predvsem kot dodatek k drugim jedem.

Včasih so suhe plodove zmleli v moko (od tod ime!), dandanes ga večinoma uporabljamo za marmelade, pri žganjekuhi in pri izdelavi kisa.

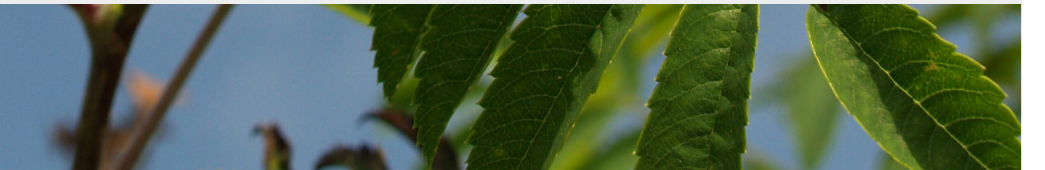
Tudi les mokovca je uporaben, saj je precej trd in tog. Večinoma ga sadijo kot okrasno parkovno drevo, iz njega so izšli tudi številni križanci.

Ni znano, da bi rastlina imela negativne učinke.



Sorbus aucuparia L. - **navadna jerebika**

- jerebičje, rebika, smrdlika -





Bogata socvetja jerebike imajo močan, neprijeten vonj.



Gojene sorte jerebik imajo večje in slajše plodove, ki jih lahko uživamo tudi surove.



Iz drobnih plodov večinoma pripravljamo razne sadne namaze.

Prepoznavanje

Do 15 m visoko drevo, redkeje grm. Listi so lihopernato sestavljeni iz eliptičnih do jajčastih segmentov, ki so po robu drobno nazobčani (nazobčanost sega skoraj do dna listne ploskve). Cvetovi so beli, združeni v gostocvetna, navidezno kobulasta socvetja in so močno vonjavi. Prašniki so številni, štrlijo iz cvetov. Plod je okroglast, mesnat, oranžen do ognjenordeč, koščičast.

Rastišča

Uspeva v gozdovih, po travnatih pobočjih, med skalovjem, pogosto jo sadijo kot okrasno drevo.

Razširjenost

Pojavlja se raztreseno do redko, ponekod lahko celo manjka - večinoma sajena kot okrasno drevo. Na opisnem območju jo v naravi srečamo le na osojnih legah na Slavniku, Planiku in pogorju Učke.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo zrele plodove, ki jih uporabimo presne ali posušene.

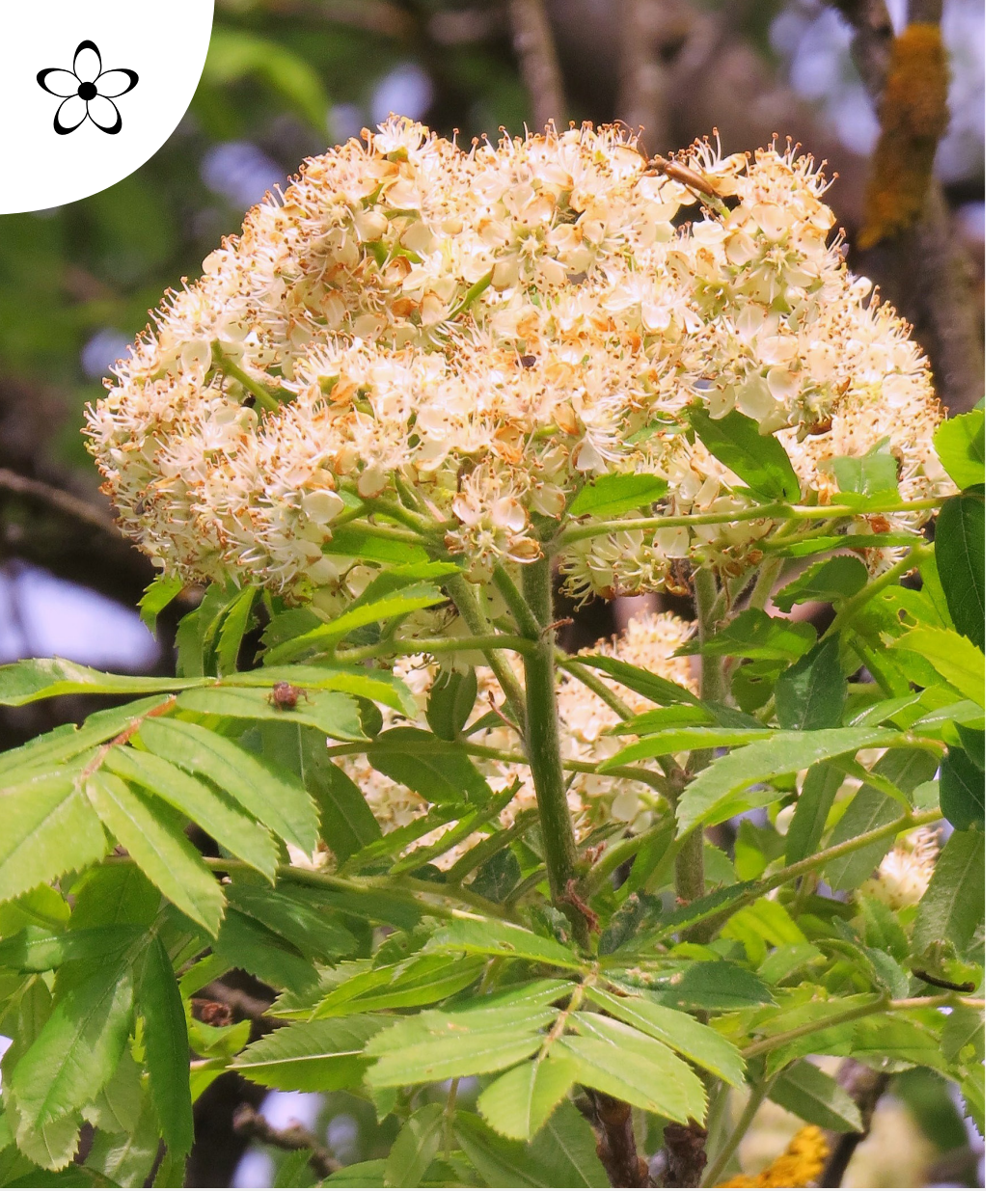
Uporaba in učinkovine

Plodovi vsebujejo sorbitol, zelo veliko kislin in vitamina C, kar lahko povzroči prebavne motnje, zato jih presne uživajmo le v majhnih količinah.

Iz zrelih plodov lahko izdelamo razne sokove, čežane in sadne namaze, lahko jih uporabimo tudi za čajne pripravke, žgane pijače in vina.

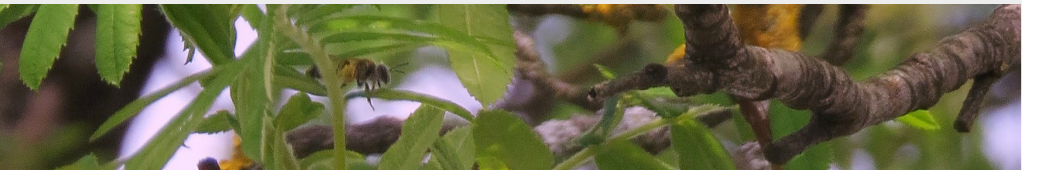
Ker bujno cveti in plodi, je priljubljena tudi kot okrasno drevo po parkih in nasadih. Les je precej trd, primeren v stavbarstvu in za izdelke suhe robe.

Uživanje surovih plodov lahko povzroči prebavne motnje občutljivejšim ljudem!



Sorbus domestica L. - **skorš**

- brekanica, oskurš, škorš, skurša -





Skorš cveti zelo bogato in privablja številne opraševalce, vendar imajo cvetovi za človeka rahlo neprijeten vonj.



Čeprav so plodovi podobni majhnim hruškam, skorš ni v tesnem sorodstvu s hruškami.



Zreli, rahlo fermentirani plodovi so zelo sladki in ne tako trpkega okusa

Prepoznavanje

Do 20 m visoko drevo z mogočno krošnjo. Listi so lihopernato sestavljeni iz eliptičnih do jajčastih segmentov, ki so po robu nazobčani (nazobčanost ne sega do dna listne ploskve). Cvetovi so beli, združeni v gostocvetna, navidezno kobulasta socvetja, močno vonjavi. Plod je hruškaste oblike, mesnat, sprva je rumenkasto rdeč, ob zrelosti porjavi.

Rastišča

Najdemo ga predvsem v starih, visokodebelnih sadovnjakih, ob domačijah, v svetlih listnatih gozdovih in na kamnitih mestih.

Razširjenost

Vrsta se pojavlja raztreseno do redko, ponekod lahko v večjem številu, sicer pa posamično. Ponekod izrazito nazaduje, kot sadno drevo večinoma izginja.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo napol zrele ali zrele, rahlo fermentirane plodove.

Uporaba in učinkovine

Skorš velja za starodavno sadno drevo, verjetno so ga gojili že v stari Perziji in Egiptu. Pri nas se ohranja kot element tradicionalnega kmetovanja.

Plodovi vsebujejo veliko črešlovin, zato so v zgodnji zrelosti zelo trpkega okusa. Ob fermentaciji črešlovine izginejo, zato plodovi postanejo sladki, z močno aromo in s priokusom žganja.

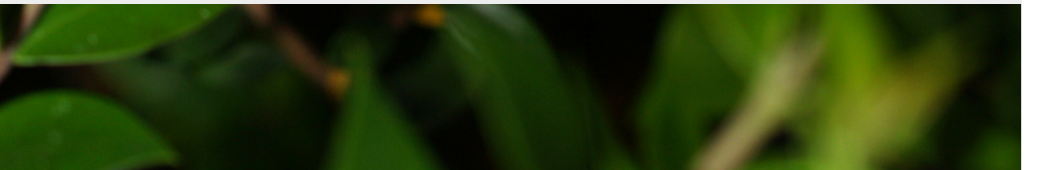
Plodove uporabljamo kot dodatek k jabolkovemu ali hruškovemu moštu, marmeladam, čežanam in sadnim kompotom, posušene tudi za sadne čaje.

Ni znano, da bi rastlina imela negativne učinke.



Myrtus communis L. - **navadna mirta**

- mirta, murta, marta, martina, marča, mrča -





Mirtini listi imajo svež, aromatičen vonj, ki učinkuje zelo blagodejno na dihalne poti.



Mirta je pogosto glavni element evmediteranske makije.

Prepoznavanje

Do 5 m visok, razrasel grm. Listi so suličasti, nasprotno razvrščeni, kratkopecljati, nedeljeni, celorobi, prezimni, dokaj trdi, če jih zmečkamo, imajo močan, prijeten vonj. Cvetovi so nameščeni po parih v zalistjih, dolgopecljati, beli, s številnimi prašniki, dehteči. Plod je jagodast, črnomoder.

Rastišča

Ljubi sončna in topla, predvsem kamnita mesta, med grmovjem in v makiji, velikokrat jo tudi gojijo kot okrasno rastlino.

Razširjenost

V Sloveniji je v naravi izjemno redka, na Hrvaškem je dokaj pogosta, predvsem ob obali. V Sloveniji je vrsta opredeljena kot ranljiva (**V**).

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo mlade liste, ne preveč dozorele cvetove in plodove.

Uporaba in učinkovine

Zmečkani listi imajo blagodejen vonj, saj vsebujejo veliko eteričnih olj. Liste in plodove lahko uporabimo kot začimbo k jedem na žaru in za razne prikuhe.

Ponekod v sredozemskih predelih jo uporabljajo tudi za zeliščne likerje in razne namaze.

Liste lahko uporabimo tudi za zeliščni čaj, ki pomaga pri dihalnih težavah, obolenjih dlesni in drugih težavah. Zmečkani listi prav tako pomagajo pri kožnih vnetjih ter aknah in herpesu.

Mirta je starodaven simbol ljubezni in ima tudi visoko okrasno vrednost, zato jo pogosto sadijo po parkih in vrtovih.

Plodov ne jejmo presnih, ker vsebujejo veliko eteričnih olj in lahko povzročijo resne prebavne težave!



Capparis orientalis Veill. - **kaprovec**

- kapra, kapar -





Rastlina ima tudi okrasno vrednost, zato so jo predvsem v srednjem veku sadili po zidovih in ob stavbah.



Začimba kapra so dejansko še neodprti popki kaprovca.



Kapre se večinoma shranjujejo v slanici in so zaradi rahlo pekočega okusa priljubljene v bolj začinjenih jedeh.

Prepoznavanje

Do 2 m razrasel grm, ki se pogosto razrašča po stenah kot plezalka. Listi so enostavni, jajčasti do lopatičasti, celorobi, dolgopecljati, sinjezeleni. Ima priliste, ki so preobraženi v trne. Cvetovi so precej veliki, beli ali rožnato nadahnjeni, s številnimi vijoličastimi prašniki. Plod je mesnat, podolgast, mnogosemenski.

Rastišča

Uspeva predvsem po sončnem skalovju, starem obzidju, marsikje se je ohranil kot ostanek nekdanje kultivacije.

Razširjenost

V Sloveniji so znane lokacije iz Pirana in okolice Strunjana, na Hrvaškem je pogostejši ob obali.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo skorjo korenin, cvetne popke in mlade plodove.

Uporaba in učinkovine

Kapra je znana začimbna rastlina že iz antičnih časov. V kisu, olju ali slanici vloženi cvetni popki (*kapre*) in mladi plodovi so zelo priljubljeni. Plodovi imajo močnejši okus kot cvetni popki.

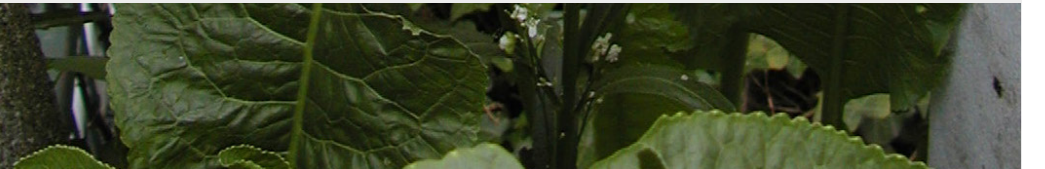
Skorja korenin naj bi imela določene zdravilne učinkovine. Ponekod nabirajo, vlagajo in sušijo tudi liste, ki nimajo tako aromatičnega vonja kot plodovi in cvetni popki in so primerni za solate ali kot dodatek k ribjim jedem.

Surovi cvetni popki in listi imajo zelo močan in rahlo neprijeten okus!



Armoracia rusticana P. Gaert., B. Mey. & Sch. - **navadni hren**

- gren, hrin, kren -





V preteklosti so bile hrenove njive mnogo bolj pogoste kot dandanes.



Hren je tradicionalna priloga k velikonočnim jedem, ustzrezen za rabo skozi vso leto.



Koren hrena vsebuje zelo veliko različnih spojin, ki mu dajejo oster, aromatičen okus.

Prepoznavanje

Od 60 cm do več kot 1 m visoka trajnica z močnim korenom. Pritlični listi zelo veliki, izraščajo šopasto, v obrisu so podolgovato jajčasti, dolgopecljati, izrazito ožiljeni, pogosto objedeni. Stebelni listi so suličasti, rahlo nazobčani, enostavni. Cvetovi so drobni, beli, združeni v obstranska, pokončna, grozdasta socvetja. Plod je okroglasta, dvoloputasta glavica (lušček).

Rastišča

V naravi uspeva predvsem v obcestnih jarkih in na ruderalnih površinah, sicer pa gojeno po njivah.

Razširjenost

Vrsta se je v 12. stol. razširila iz JV Evrope in Z Azije kot gojena rastlina, pojavlja se raztreseno.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo v glavnem koreniko in mlade liste.

Uporaba in učinkovine

Hren je tradicionalna rastlina, ki so jo v preteklosti uporabljali za medicinske namene, dandanes v glavnem kot začimbo.

Koreniko navadno posušimo in naribamo kot dodatek mesnim jedem. Vsebuje veliko vitamina C in močna eterična olja, ki imajo vezano žveplo (gorčični glikozidi).

K solatam lahko dodamo tudi mlade, sveže liste, ki imajo prav tako oster, aromatičen okus. Hren deluje kot naravni antibiotik, čisti nos in sinuse ter naj bi deloval tudi proti črevesnim glistam.

V redkih primerih lahko pri nabiranju povzroči alergične reakcije na koži!
Odsvetovana je uporaba v času nosečnosti!



Capsella bursa-pastoris (L.) Medik. - **navadni plešec**

- plešac, plešec, bobulca, kokošica, kosomača -





Plešec se pogosto razrašča po ruderalnih mestih, nasipih in ob poteh.



Značilni srčasto oblikovani plodovi (luščki) spominjajo na pastirsko torbico (od tod znanstveno ime).



Pritlični listi izraščajo v rozetah in so primerni za solate in prikuhe, imajo pa tudi zdravilne učinke.

Prepoznavanje

Do 70 cm visoka enoletnica ali dvoletnica s pritlično listno rozeto. Pritlični listi so večinoma globoko izjedeni ali pernato deljeni, redkeje celi, skoraj lopatičasti, pecljati, redko štrleče dlakavi. Stebelni listi so enostavni, suličasti, pri dnu puščičasti, koničasti, sedeči. Cvetovi so zelo drobni, združeni v podaljšana, grozdasta socvetja. Čašni listi so drobni, večinoma zeleni in krajši od venčnih listov. Plod je srčasta, dvoloputasta glavica (lušček).

Rastišča

Uspeva na različnih motenih rastiščih, ob poteh, na obdelanih površinah in travnikih.

Razširjenost

Zelo pogosta in splošno razširjena pionirska vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	■	■	■	■	■						

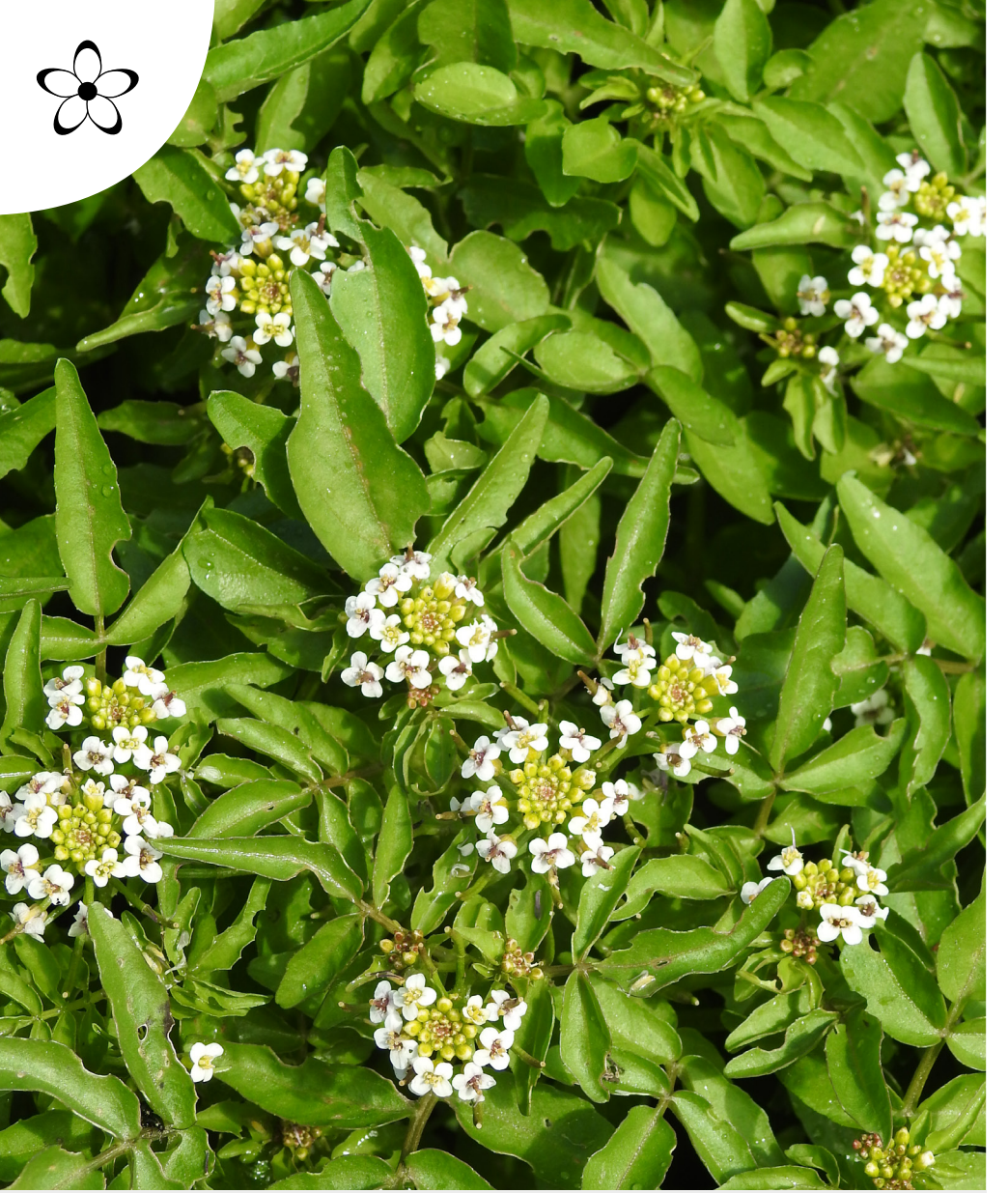
Nabiramo mlade liste.

Uporaba in učinkovine

Velja za tradicionalno zdravilno rastlino, pri kateri uporabimo liste. Pomaga ustaviti krvavenje, uravnaval naj bi tudi krvni pritisk.

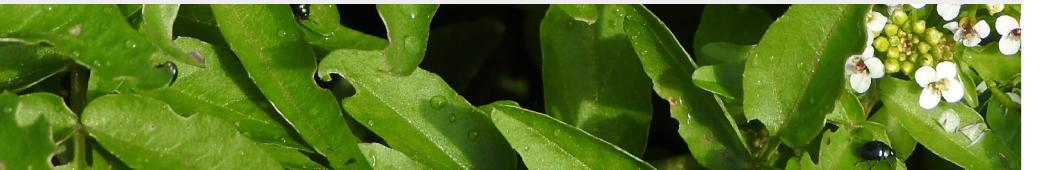
Mladi listi so okusni v spomladanskih solatah, lahko jih tudi zmečkamo in dodamo k različnim zeliščnim namazom (skutnim ali drugače pripravljenim). Plodovi, ki so grenkega okusa, so primerni za solatne dekoracije.

Ni znano, da bi rastlina imela negativne učinke.



Nasturtium officinale R. Br. - **navadna vodna kreša**

- bobovec, kresica, kreš, kreša -





Cvetovi vodne kreše so zelo atraktivni, zato je rastlina primerna za okrasne vodne vrtove.



Mlade liste in poganjke nabiramo sproti, vendar jih moramo zelo dobro sprati, da odstranimo potencialne parazite!

Prepoznavanje

Do 80 cm velika trajnica s plazečim, razraslim steblom, ki se mestoma ukoreninja. Listi so pernato sestavljeni iz jajčastih do ozko suličastih lističev (končni listič je večji od ostalih), ki so rahlo nazobčani ali celorobi. Cvetovi so drobni, beli, zgoščeni v grozdasta socvetja. Plod je podolgovata, dvoloputasta glavica (lusk).

Rastišča

Uspeva predvsem v svežih in bistrih potokih ter vodnih jarkih (občutljiva na onesnaženje).

Razširjenost

Pojavlja se raztreseno do redko, v naravi je postala potencialno ogrožena zaradi onesnaževanja in izsuševanja habitatov.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo predvsem mlade liste in poganjke.

Uporaba in učinkovine

Mladi listi so ostrega in pekočega okusa, primerni za zelene solate ali jih zmlete dodamo k različnim zeliščnim namazom (skutnim ali drugače pripravljenim).

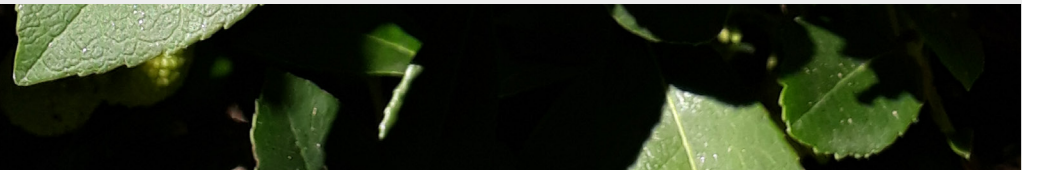
Listi vsebujejo razne grenčine, alkaloide, tanine, vitamine in eterična olja. Ima tudi zdravilne učinke, saj spodbuja delovanje ledvic, jeter in žolčnika. Izboljšuje prebavo, pomaga pa tudi pri revmatizmu in protinu.

Rastlinski sok iz kreše lahko uporabimo za kozmetične namene, saj učinkovito čisti kožo. Na opisnem območju vrsta ni pogosta, zato njena uporaba med prebivalci ni poznana.

Zaradi ostrega in pekočega okusa morda ne bo primerna za vsakogar. V prevelikih količinah lahko povzroči nepravilno delovanje ledvic!

Arbutus unedo L. - **navadna jagodičnica**

- planika, magunja -





Zreli plodovi so podobni majhnim žogicam in so zelo sladki.



Jagodičnica je v bližnjem sorodstvu z borovnicami, brusnicami in reso.



Kot grmovnica lahko lepo zapolni vrzeli ob hišah in jih v zimskem času okrasi z rdečimi jagodastimi plodovi.

Prepoznavanje

Do 10 m razrasel grm ali nizko drevo. Listi so enostavni, suličasti, nekoliko usnjati, vednozeleni, celorobi ali fino nazobčani. Cvetovi so beli ali rahlo rožnati, zvonasti, združeni v rahla grozdasta ali latasto razrasla socvetja. Plod je jagodast, mesnat, okrogel, bradavičast, sprva rumen, nato oranžen in ob zrelosti temno rdeč.

Rastišča

Večinoma na sončnih in kamnitih priobalnih mestih, pogosto jo sadijo kot okrasno vrsto.

Razširjenost

V Sloveniji je v naravi zelo redka (Strunjan in okolica), na Hrvaškem je ob obali pogostejša. V Sloveniji je opredeljena kot ranljiva vrsta (V).

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo zrele plodove in liste.

Uporaba in učinkovine

V preteklosti je bila jagodičnica mnogo bolj priljubljena kot sadno drevo, dandanes ima bolj okrasno vrednost.

Zreli plodovi so sladki, vendar nimajo posebne arome, so pa bogati z vitamini in ogljikovimi hidrati. Nezreli plodovi so moknati, kisli.

Plodove lahko jemo presne, navadno jih dodajamo k raznim sokovom, marmeladam in čežanam. Ponekod iz njih kuhajo tudi žganje in likerje (včasih na območju Pašmana, Hrvaška).

Les se občasno uporablja v strugarstvu in tesarstvu. Uporabljajo se tudi listi, kot nadomestek za liste lovorja (*Laurus nobilis*).

Prekomerno uživanje plodov lahko vodi do prebavnih motenj!



Carum carvi L. - **navadna kumina**

- kimel, kumin, čumna, kimlin, komin, kimin -



Cvetovi kumine so drobni, združeni v dežnikasta oz. kobulasta socvetja.



Listi so sestavljeni iz ozkih, črtalastih rogljev, ki se na soncu bleščijo.



Semena (plodiči) kumine se dodajajo k nekaterim jedem, da obogatijo okus.

Prepoznavanje

30 do 80 cm visoka dvoletnica. Steblo izbrazdano, *cik-cak* razraslo. Listi so pernato sestavljeni iz ozkih, skoraj lasastih rogljev, pri dnu pecljev široko krilati in z aromatičnim vonjem. Cvetovi so beli ali rdečkasto nadahnjeni, drobni, združeni v ovršna, kobulasta socvetja. Plodiča sta po dva, gola, izbrazdana, močno aromatična.

Rastišča

Uspeva predvsem na travnikih in pašnikih, občasno tudi sajeno po vrtovih.

Razširjenost

Pojavlja se redko do lokalno, ponekod manjka.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo mlade liste, koren in zrele plodove.

Uporaba in učinkovine

Zreli plodovi kumine so že iz antičnih časov znana začimba z značilnim, rahlo ostrim okusom.

Uporabljamo jih pri raznih jedeh, tako pečenih in kuhanih (mesne jedi, kislo zelje ...) kot presnih (solate, namazi) in v sladicah (potice, kolači, keksi).

Iz semen se stiska tudi eterično kuminovo olje, kar pa je zelo drag postopek, saj so plodovi zelo majhni. Kot dodatek k jedem lahko uporabimo sveže nariban, posušen ali prekuhan koren.

V Istri jo uporabljajo priseljenci, ki jo tudi sejejo, med domačini je manj poznana.

Pri uživanju velikih količin eteričnega olja se pojavijo resne želodčne in črevesne težave!



Crithmum maritimum L. - **navadni morski koprc**

- motar, matar, ščulec, petrovo zelje -





Rastlina se pogosto bogato razrašča iz špranj v pristaniških pomolih in zidovju.



Celotna rastlina je nekoliko mesnata (sočna) in je prilagojena na življenje v bolj slanih okoljih.



Posušeni ali konzervirani listi ohranijo značilno aromo in so primerni kot dodatek k mesnim jedem.

Prepoznavanje

Do 50 cm velika, razrasla, nekoliko sočnata trajnica. Listi so do 2-krat pernato sestavljeni v ozke, podolgaste, sinjezelene roglje, goli. Listni peclji so krilato razširjeni, obdajajo steblo. Cvetovi so drobni, bledorumeni ali belkasti, združeni v ovršna, kobulasta socvetja, ki jih obdaja venec kratkih, ovršnih listov (ogrinjalo).

Rastišča

V glavnem uspeva ob obali na stenah, stavbah in pristaniških pomolih, občasno tudi v solinah in lagunah.

Razširjenost

Dokaj redka do lokalno pogosta vrsta v priobalnem območju.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo mlade in sveže liste.

Uporaba in učinkovine

Kot začimba se uporabljajo zelo aromatični listi, ki jih lahko uporabimo sveže ali rahlo posušene in zmlete, lahko pa jih tudi vložimo v kis za zimsko solato.

Liste lahko dodajamo k presnim jedem ali prikuham, k ribjim jedem in jedem na žaru, lahko pa jih uporabimo pri konzerviranju zelenjave.

Pri nabiranju v sončnem vremenu lahko povzroči alergične reakcije na koži!



Daucus carota L. - **navadno korenje**

- rumeni korenček, divji merlin, mrkelj, mrkev, mrkvica -





V času zorenja se peclji plodov zasukajo navznoter, kar je del strategije razširjanja rastline.



Bogato razrasla socvetja s svojim sladkim vonjem privabijo številne opraševalce.



Korenje je vsestransko uporabna zelenjava, primerna predvsem za juhe in druge kuhane jedi.

Prepoznavanje

Do 1 m visoka dvoletnica ali trajnica z močnim korenom. Listi so 3- do 4-krat pernato sestavljeni v drobne, suličaste roglje, dlakavi, dolgopecljati, z aromatičnim vonjem. Cvetovi so beli, le sredinski je vijoličast in sterilen, združeni v ovršna, kobulasta socvetja, ki jih podpirajo deljeni ovršni listi (ogrinjalo). Plodiči so porasli s kljukastimi kaveljčki.

Rastišča

Uspeva predvsem na travnikih, obdelanih tleh in obcestnih jarkih, večinoma tudi sajen (korenje).

Razširjenost

Precej pogosta in splošno razširjena vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo koren in mlade liste, včasih tudi plodove.

Uporaba in učinkovine

Divje korenje je zelo znana in priljubljena zelenjavnica. Divje rastoči primerki imajo belkasto obarvan koren, gojene sorte bolj ali manj oranžnega in vsebuje veliko vitaminov, karotenoidov in drugih zdravilnih snovi.

Zmleti zreli plodiči so primerni za začinjene pečene jedi ali kot dodatek k juham in prikuham.

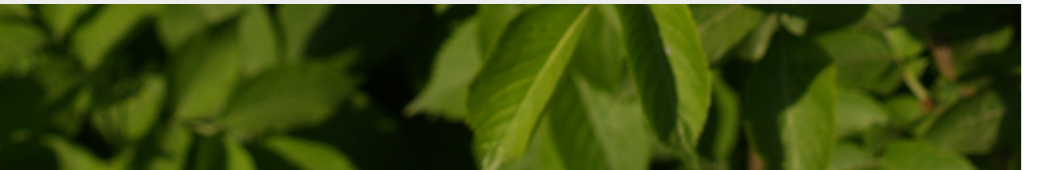
Danes se divje korenje praktično ne uporablja več, bilo pa je pomembno v časih pomanjkanja.

Rastlina lahko povzroči srbenje in rdenje kože, če jo nabiramo v sončnem vremenu!



Sambucus nigra L. - **črni bezeg**

- bazg, bazak, bezek, bzg, bzgovina -





Drobni plodovi so v jesenskem in zimskem času pomemben vir hrane za mnoge ptice in majhne sesalce.



Bogata socvetja imajo mamljiv in specifičen vonj, ki privablja mnoge opraševalce.



Bezgov sirup iz cvetov je zelo osvežilna pijača z bogato aromo.

Prepoznavanje

Do 7 m visok grm, redkeje drevo z značilno bradavičastim, sivorjavim lubjem. Listi so enkrat pernato sestavljeni, listni segmenti so suličasti, po robu ostro nazobčani, zmečkani imajo neprijeten vonj. Cvetovi so drobni, beli, dehteči, združeni v kobulasto razrasla socvetja. Plod je jagodast, koščičast, ob zrelosti črnomoder, bleščeč.

Rastišča

Uspeva na nekoliko bolj bogatih, humoznih tleh v gozdovih, med grmovjem, na pašnikih, ob vodah in tudi ob hišah.

Razširjenost

Zelo pogosta in splošno razširjena vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo socvetja in soplodja.

Uporaba in učinkovine

Mladi cvetovi se uporabljajo za izdelavo sokov in sirupov in so pomemben vir nektarja za mnoge opraševalce.

Iz posušenih socvetij in plodov pripravimo zeliščne ali sadne čaje, ki pomagajo zoper potenje pri visokih vročinah, blažijo kašelj in pomagajo pri prehladih in gripah.

Iz plodov, ki so sicer trpkega in nekoliko kislega okusa, izdelujemo sadne namaze, džeme ter čežane ali jih vkuhamo v sadne sirupe, sokove in tudi žgane pijače.

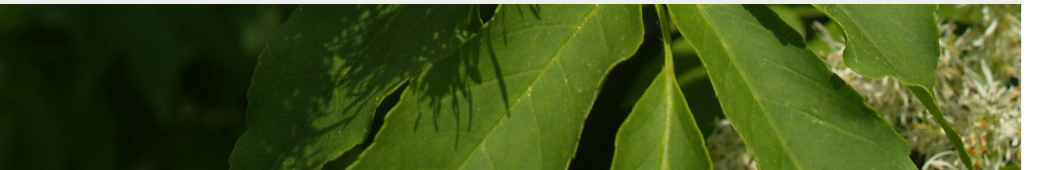
Zmečkani listi naj bi zaradi izrazitega, neprijetnega vonja odganjali nadležen mrčes.

Sveži plodovi lahko povzročijo rahle želodčne težave ali celo rahle zastrupitve!



Fraxinus ornus L. - **mali jesen**

- črni jesen, jesen, jasen, jesenica -





Bogato cvetoča socvetja malega jesna imajo zelo močan, sladkoben vonj in privlačijo številne opraševalce.



Plodiči so krilati in ob zrelosti jih veter raznaša na podoben način kot se vrtijo propelerji pri helikopterju.



Mladi jesenovi listi so sveže zeleni in se od velikega jesena (*Fraxinus excelsior*) ločijo po manjšem številu lističev.

Prepoznavanje

Od 5 do 15 m visoko drevo z gladkim, sivkastim lubjem. Listi so pernato sestavljeni iz 2 do 3 parov podolgastih ali suličastih lističev, ki so po robu enkrat nazobčani. Cvetovi imajo belo cvetno odevalo, zgoščeni so v mnogocvetna, šopasto do latasto razrasla, previsna socvetja, vonjavi. Plod je krilati orešek.

Rastišča

Uspeva na toplih in sončnih mestih, pobočja, med grmovjem, suha travišča, mejice, svetli gozdovi.

Razširjenost

Precej pogosta in splošno razširjena vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo mano, cvetove in les.

Uporaba in učinkovine

Mali jesen je značilnica toploljubnih gozdnih sestojev in je prepoznaven predvsem v času cvetenja, ko dehteča socvetja privabijo tudi številne opraševalce.

Les je vsestransko uporaben, predvsem za izdelavo lesenih ogrodij ali ročajev.

Sok, ki se izceja iz poškodovanih poganjkov in lubja, ima lastnosti *mane* in se na zraku strdi. Je rahlo sladkega okusa in se uporablja za slajenje jedi, ima pa tudi zdravilne učinkovine zoper kašljanje in blaži opekline. Na opisanem območju se ne uporablja.

Pelod lahko povzroči blage alergijske reakcije!

Olea europaea L. - **oljka**

- oliva, maslina, ulika -





Oljčne vejice imajo tudi globok verski pomen, saj so simbol miru in sprave.



Oljčno olje je od vseh stiskanih rastlinskih olj najbolj zdravilno in se uprablja v prehrani in kozmetiki.



Na širšem območju Istre, obale in otokov je znanih veliko različnih sort oljk.

Prepoznavanje

Do 15 m visoko drevo z bogato, nizko krošnjo. Predvsem spodnje veje so porasle s trni. Listi so podolgasti, eliptični ali jajčasti, pri dnu pogosto srčasti, okrog 4 cm dolgi, po spodnji strani prileglo srebrno- do belodlakavi, usnjati, prezimni. Cvetovi so drobni, belkasti, 4-števni. Plod je mesnat, koščičast, ovalen ali okroglast, ob zrelosti črnomoder.

Rastišča

V naravi uspeva med grmičevjem, na sončnih in kamnitih mestih v priobalnih območjih, večinoma pa gojeno.

Razširjenost

V Sloveniji se pojavlja samo v nasadih, na Hrvaškem je ponekod podivjana.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
			■	■		■	■	■			

Nabiramo plodove, liste in cvetoče vejice, uporaben je tudi les.

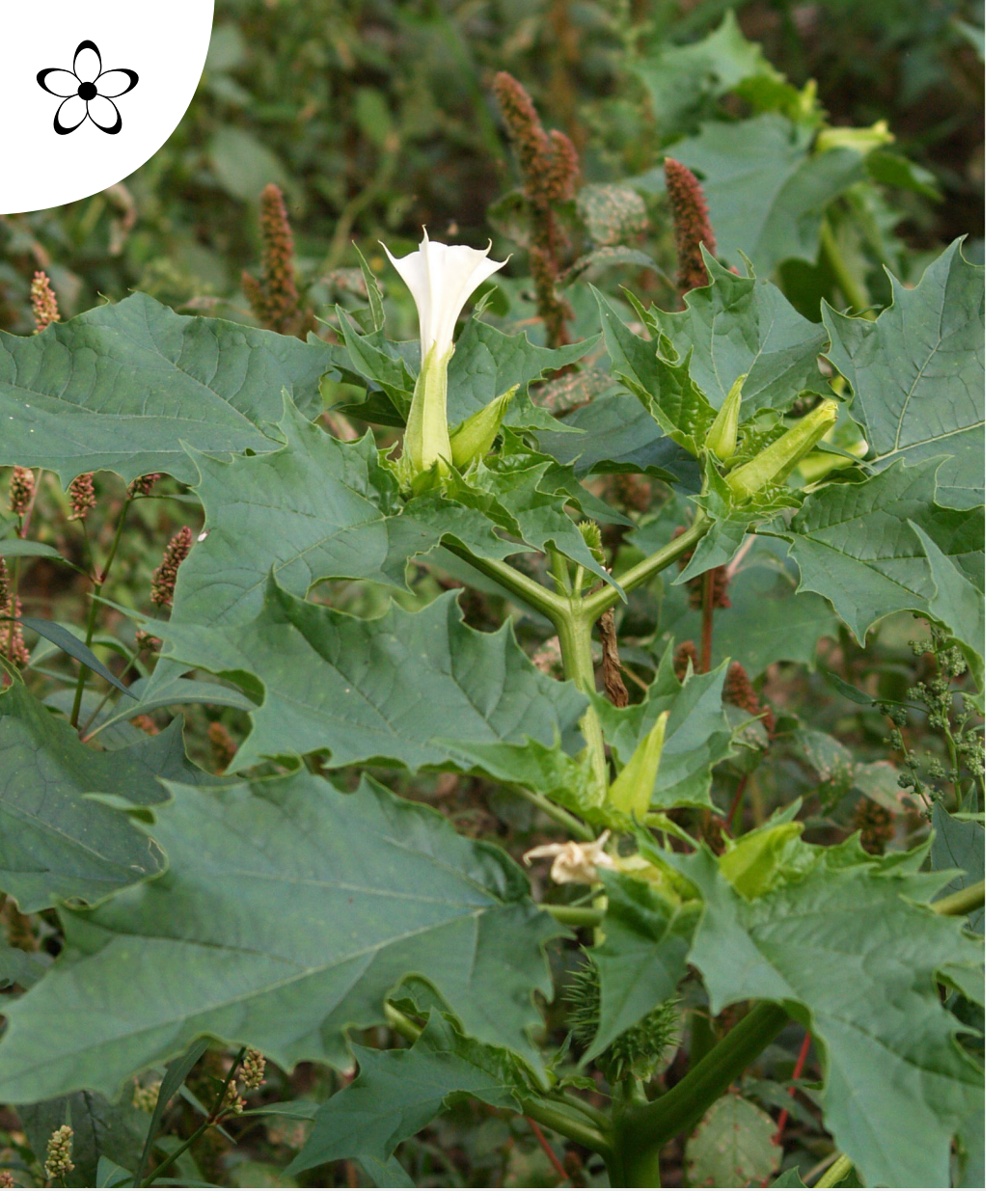
Uporaba in učinkovine

V Istri je več avtohtonih sort, kot npr. *istrska belica*, *buga*, *oblica*, *črnica* ter *štorta*. Plodovi so priljubljen dodatek k hrani že iz predantičnih časov. Iz njih se stiska olje, ki vsebuje veliko vitaminov, zdravih maščob in drugih snovi.

Oljčno olje je nepogrešljiv del mediteranske kuhinje in ima številne zdravilne učinke (deluje proti ušesnim vnetjem, za nego kože). V Istri iz posušenih listov izdelujejo zeliščni čaj, ki učinkuje na znižanje vrednosti holesterola v krvi, proti povišanem krvnem tlaku in za čiščenje krvi.

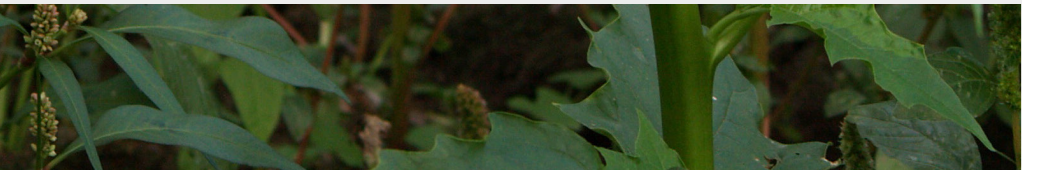
Včasih se je les uporabljal za izdelavo orodij in v stavbarstvu. Ponekod oljko sadijo tudi kot okrasno parkovno drevo. Z oljčnimi vejicami, ki so obstojna dekoracija, so povezani mnogi krščanski prazniki (npr. Cvetna nedelja).

Ni znano, da bi rastlina imela negativne učinke.



Datura stramonium L. - **navadni kristavec**

- datura, bodeče jabolko, bulnjak, hrustec, kužnjak -





Plodovi so značilno bodičasti in se ob zrelosti razpočijo po šivih, da se lahko iz njih usujejo številna semena.



V priobalnih in toplejših predelih v notranjosti je kot okrasna vrsta pogostejši velecvetni kristavec (*Datura innoxia*).

Prepoznavanje

30 do 120 cm visoka, razrasla enoletnica. Listi so enostavni, grobo nazobčani do plitvo krpati, pecljati, premenjalno razvrščeni. Cvetovi so zvonasti, beli, venčni listi so med seboj zrasli. Čaša je cevasta, skoraj pol tako dolga kot venčna cev. Plod je bodičasta, večsemenska glavica.

Rastišča

Razširil se je kot okrasna rastlina iz Srednje in Južne Amerike, danes ga najdemo po njivah, na ruderalnih površinah in po vrtovih.

Razširjenost

Splošno razširjena vrsta, ki se pojavlja prehodno.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo mlade liste in semena.

Uporaba in učinkovine

Vsi deli rastline vsebujejo močne strupe alkaloide (atropin, hiosciamni in skopolamin).

Semena imajo močan halucinogen učinek in so jih včasih uporabljali kot čarobno sredstvo. Ker pa je lahko zastrupitev z njimi tudi smrtna, svetujemo previdno in razumno uporabo!

Liste v nekaterih primerih posušijo in uporabijo kot nadomestek za tobak. Najpogosteje kristavec gojijo kot okrasno rastlino, ki ima tudi številne kultivarje z močno dehtečimi in velikimi cvetovi.

Izjemno strupena rastlina, zato bodimo pri njeni uporabi skrajno previdni!



Allium ursinum L. - **čemaž**

- čremož, gozdni česen, kačji lek, srijemuš, medvedka, medvedji luk -



Liste čemaža lahko zamenjamo za liste zelo strupene šmarnice (*Convallaria majalis*).



Iz čemaževih listov se največkrat pripravijo razni zeliščni namazi.



Čemaž je tudi zelo atraktivna rastlina, primerna za senčne lege.

Prepoznavanje

Do 50 cm visoka, šopasto razrasla trajnica z navpično, podolgasto čebulico. Lista sta navadno po dva, pritlična, dolgopecljata, suličasta, z močnim vonjem po čebuli ali česnu. Cvetovi so beli, zvezdasti, združeni v ovršno, glavičasto do kobulasto socvetje, ki je posamično. Venec je 6-števen. Plod je tripredalasta glavica.

Rastišča

Uspeva v nekoliko bolj vlažnih in senčnih logih, velikokrat tudi sajen ob hišah.

Razširjenost

Na opisnem območju je dokaj redka vrsta, ki se pojavlja v Čičariji in hladnejših predelih Istre ter Krasa, sicer je pogostejša v kontinentalnih predelih.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo čebulice in mlade liste in socvetja.

Uporaba in učinkovine

Čemaž je vsestransko uporabna rastlina z značilnim okusom po lukih. Iz listov lahko pripravimo sveže solate, razne namaze, jih dodamo k juham ali jih posušene dodajamo kot začimbo.

Na enak način lahko pripravimo čebulice, ki so primernejše kot nadomestek za česen ali čebulo.

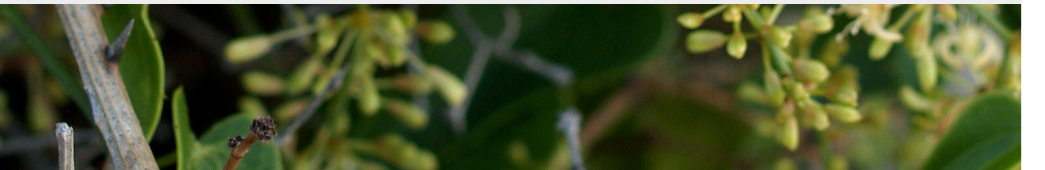
POZOR: pri nabiranju bodimo posebej pozorni na vonj listov, saj jih lahko hitro zamenjamo z zelo strupenimi rastlinami, kot so jesenski podelsek (*Colchicum autumnale*), pegasti kačnik (*Arum maculatum*) in šmarnica (*Convallaria majalis*)!

Rastlina vsebuje aliin, ki lahko povzroča težave ljudem z občutljivejšo prebavo!



Smilax aspera L. - **hrapavi oponec**

- bodeči bršljan, tetivica -





Listi oponca so trikotni, kopjasti ali puščičasti, močno trnati.



Čeprav so plodovi videti okusni in so privlačni za oko, njihovo uživanje odsvetujemo.



Oponec ali tetivica se pogosto razrašča po starem zidovju in skalovju.

Prepoznavanje

Do 4 m velika trnata vzpenjavka ali ovijalka. Listi so v obrisu trikotno srčasti, pecljati, po robu neenakomerno trnati, zelo togi, usnjati, z lokastimi glavnimi žilami. Listni peclji so pri dnu z vitico. Cvetovi so drobni, belkasti, združeni v zalistna kobulasta ali grozdasta socvetja. Plod je sočen, jagodast, sprva bleščeče rdeč, nato potemni.

Rastišča

Uspeva med grmovjem, živimi mejami, po zidovju predvsem v obmorskem pasu, redkeje v notranjosti. Je sestavni del evmediteranske makije, a se pojavlja tudi bolj severno, na flišni obali Istre.

Razširjenost

Pojavlja se raztreseno do lokalno pogosto. Rastlina je v Sloveniji opredeljena kot ranljiva (**V**).

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo mlade vršičke in mlade korenine.

Uporaba in učinkovine

Vršičke in mlade poganjke prekuhamo in jih dodajamo kot prilogo k raznim jedem podobno kot šparglje. Imajo podoben, dokaj grenak okus. Na podoben način pripravimo mlade korenine.

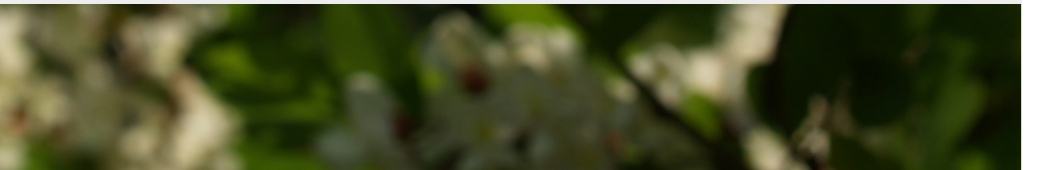
Poganjki so močni, trnati, iz njih lahko spletemo naravne bodičaste ograje. Oponec je dokaj agresivna vzpenjavka, primerna kot okras v grmovnatih sestojih ali za obnovo poškodovanih rastišč, a se nenadzorovano dokaj hitro razraste.

Rastlina je močno trnata!
Plodovi niso primerni za uživanje!



Robinia pseudoacacia L. - **navadna robinija**

- akacia, akacija, gac, trn -





Iz cvetov ponekod delajo okusna, kolačkom podobna crvrtja.



Plodovi so stroki, značilni za metuljnice. Vsebujejo zelo strupena semena, katerih zaužitje lahko povzroči smrt.



Cvetovi so edini del rastline primeren za uživanje, navadno jih cvremo na olju ali dodamo k masi za palačinke.

Prepoznavanje

Od 10 do 25 m visoko drevo s trnatimi poganjki. Listi so lihopernato sestavjeni iz eliptičnih, celorobih lističev, sivozeleni. Cvetovi so metuljasti, beli, močno dehteči, združeni v viseča, grozdasta socvetja. Plod je do 10 cm dolg, sploščen strok.

Rastišča

Uspeva v listnatih gozdovih, na opuščenih travniščih, ruderalnih površinah, kamnitih mestih, v mejicah, ob vodah in pogosto tudi sajeno.

Razširjenost

Precej pogosta in splošno razširjena vrsta. Njena domovina je Severna Amerika, v Evropi se je hitro razširila po 17. stol., kjer je postala invazivna vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo mlada socvetja.

Uporaba in učinkovine

Ker je rastlina zelo strupena, se v prehrani uporabljajo le cvetovi. Lahko jih popečemo, popražimo ali dodamo kot dekoracijo.

Cvetovi so pomemben vir nektarja za čebele, »*akacijev*« med je marsikje zelo cenjen in priljubljen.

Les robinije se še vedno uporablja za različne namene, predvsem za podpornike, kole in drugo ogrodje, v Istri jo uporabljajo predvsem v vinogradih.

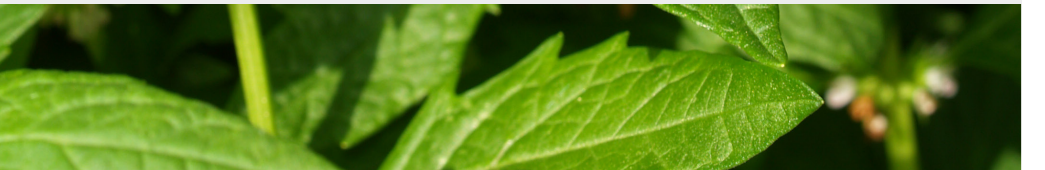
Velikokrat jo na degradiranih območjih sadijo kot pionirsko vrsto, v parkih in nasadih pa kot okrasno drevo. Ker je invazivna vrsta, je namerno sajenje sporno in na Hrvaškem celo prepovedano!

Vsi deli rastline, razen cvetovi, so zelo strupeni!
Vrsta je invazivna, zato je ne sadimo!



Lycopus europaeus L. - **navadni regelj**

- volčja noga -





Rastline z dlakavim steblom in listi po spodnji strani sodijo v podvrsto *mollis*.



Znanstveno ime *Lycopus* pomeni "*volčja noga*" kar je tudi hrvaški izraz za to rastlino.

Prepoznavanje

Od 20 do 80 cm visoka trajnica s plazečo koreniko in številnimi pritlikami. Steblo je štirirobo, golo ali dlakavo po robovih. Listi so suličasti, skoraj sedeči, nasprotno razvrščeni, enostavni, po robu grobo nacepljeni ali deljeni (predvsem spodnji listi), goli ali po spodnji strani močno dlakavi. Cvetovi so drobni, beli z rdečimi pikami, ustnati, združeni v navidezna vretenčasta socvetja. Plod razpade na štiri plodiče.

Rastišča

Uspeva na bolj vlažnih mestih, ob vodah, v senčnih gozdovih, obcestnih jarkih in ruderalnih mestih.

Razširjenost

Dokaj pogosta in splošno razširjena vrsta, ki ponekod manjka.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo sveže, mlade liste in koreniko.

Uporaba in učinkovine

Velja za tradicionalno zdravilno rastlino, ki jo občasno uporabljajo tudi v sodobni farmaciji.

Nekoč so ga uporabljali za zdravljenje ščitnice, pa tudi v kozmetične namene. Nekateri so si z njim mazali kožo, spet drugi so ga uporabljali za milo ali dišavnico.

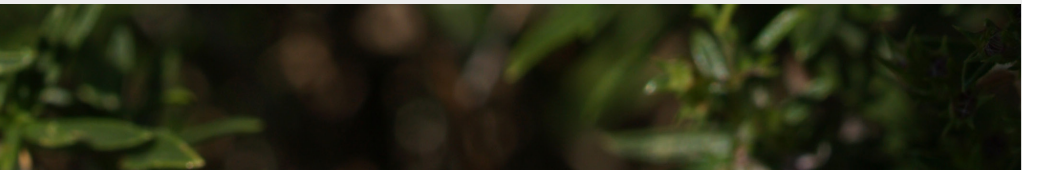
Posušeni listi, kot tudi korenika, so primerni za zeliščne čaje in jih lahko dodamo tudi v mešane zeliščne pripravke.

Ni znano, da bi rastlina imela negativne učinke.



Satureja montana L. - **kraški šetraj**

- žepek, mačja meta, vrisak, mačešina -





Rastline z belimi cvetovi spadajo v podvrsto *montana*, tiste z rožnatimi pa v podvrsto *variegata*.



Kraški šetraj je polgrmiček, ki je primeren za gojenje tudi kot okrasna rastlina.



Šetraj je tudi zdravilna rastlina, primerna za zeliščne čaje.

Prepoznavanje

Gosto razrasel, močno aromatičen polgrmiček, ki zraste do 60 cm v višino. Listi so enstavni, togi, skoraj sedeči, ozko črtalasti do suličasti, Cvetovi so ustnato somerni, beli ali rožnati, pogosto z rdečimi pikami ob vhodu v cvet in s trikrpo spodnjo ustno. Čašni listi so majhni, do 5 mm veliki in neizrazito dvoustnati. Plod je droben, razpade na štiri plodiče.

Rastišča

Uspeva na kraških traviščih, gmajnah, med skalovjem, med svetlim grmovjem in tudi sajeno.

Razširjenost

Splošno razširjena vrsta, ponekod manjka.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo olistane poganjke.

Uporaba in učinkovine

Listi imajo močan, značilno aromatičen vonj po origanu ali rožmarinu. Primerni so kot dodatek k različnim mesnim jedem in bolj začinjenim enolončnicam, mineštram in juham.

V preteklosti so ga uporabljali v večji meri, dandanes ga je večinoma nadomestil vrtni šetraj (*Satureja hortensis*), ki je enoletnica.

Ima tudi zdravilne učinke. Liste lahko posušimo in jih uporabimo pri zeliščnih čajih, ki naj bi delovali zoper napihnjenosti in diarejo, proti črevesnim glistam ter učinkovali pri obolenjih jeter in žolča.

Ni znano, da bi rastlina imela negativne učinke.



Teucrium montanum L. - **gorski vrednik**
- trava iva, gorska urhovka -





V Istri uspeva tudi gostodlakava, gorskemu vredniku podobna vrsta, to je Istrski vrednik (*Teucrium capitatum*).



Listi nekoliko spominjajo na liste rožmarina (*Rosmarinus officinalis*), vendar nimajo tako izrazitega vonja.



Iz posušenih listov in mladih poganjkov se pripravljajo zdravilni zeliščni čaji.

Prepoznavanje

Močno razrasla, polgrmičasta, pritlična trajnica z olesenelimi stebli. Listi so enostavni, ozkočrtalasti, po zgornji strani temnozeleni, po spodnji belo polstenodlakavi, z nekoliko uvihanim, celim robom. Cvetovi belkasti do bledorumeni, somerni, združeni v ovršna, navidezno glavičasta socvetja, dobro razvita je le spodnja ustna, ki ima veliko osrednjo krpo in majhni stranski krpi.

Rastišča

Pogost na suhih travišč, med skalovjem, na gruščnih tleh in na flišu.

Razširjenost

Splošno razširjena vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo sveže liste in mlade poganjke.

Uporaba in učinkovine

Rastlina je blago do srednje aromatična, z vonjem po origanu. Pogosto se uporablja tudi v tradicionalni medicini.

Mlade liste posušimo in jih lahko dodajamo kot začimbo mesnim in ribjim jedem, prikuham in enolončnicam.

Iz listov lahko pripravimo tudi mešane zeliščne čajne pripravke, ki pomagajo pri želodčnih in črevesnih krčih, slabosti in blaženju bolečin.

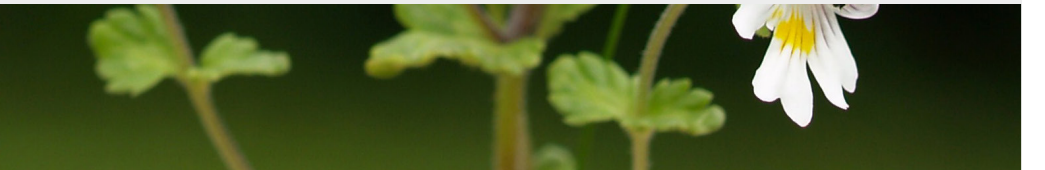
Na Hrvaškem je zelo cenjena zdravilna rastlina, poznana kot "*trava iva*". Znan je rek: "*Trava iva - od mrtva (čovjeka) pravi živa*".

Ni znano, da bi rastlina imela negativne učinke.



Euphrasia rostkoviana Hayne - **navadna smetlika**

- vidac, očanica -





Navadna smetlika je polzajedalka, ki zajeda večinoma različne trave (*Poaceae*).



Cvetovi so zelo atraktivni in na hitro spominjajo na cvetove kukavičevk (*Orchidaceae*), s katerimi ni v sorodu.



Ilirska smetlika (*Euphrasia illyrica*) je na opisnem območju mnogo bolj razširjena vrsta.

Prepoznavanje

Do 45 cm visoka enoletnica. Listi so jajčasti, sedeči, nasprotno razvrščeni, po robu nazobčani ali plitvo krpati, kratkodlakavi ali goli, izrazito žilnati. Cvetovi so beli, do 1 cm veliki, ustnati, razporejeni vzdolž stebla v zalistjih, z večjo, trikrpo ustno, ki je v goltu rumena in ima temne žile. Plod je podolgasta glavica.

Rastišča

Uspeva na suhih do rahlo vlažnih travnikih in pašnikih, na razgaljenih površinah, ob gozdnih robovih in med svetlim grmovjem.

Razširjenost

Na območju Istre in Čičarije je dokaj redka, pogostejša od nje je ilirska smetlika (*Euphrasia illyrica*), ki se pojavlja predvsem na suhih traviščih.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
					■	■	■	■			

Nabiramo cvetoče rastline.

Uporaba in učinkovine

Velja za staro zdravilno rastlino. Rastlino posušimo in jo dodamo k zeliščnim čajnim pripravkom v majhnih količinah.

Uporabljala se je za zdravljenje mnogih očesnih obolenj (očesni konjuktivitis, ječmenec, vnetje), kot pripravek za izpiranje ali v obliki obkladkov.

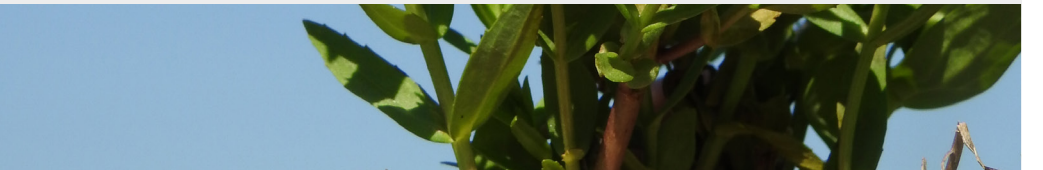
Pomaga tudi pri neješčnosti, prebavnih motnjah, kot sredstvo za vzpodbujanje krčev in pri boleznih dihal (gripa, prehlad, nahod).

Rastlina je šibko strupena, zato bodimo pri njeni uporabi zmerni!



Gratiola officinalis L. - **navadna božja milost**

- gren, grencole, grenkula -





Božja milost je značilnica zamočvirjenih in vlažnih travnikov, zato je na opisnem območju precej redka.



Velikokrat na enem steblu istočasno cveti le po en cvet. Cvetovi so lahko tudi šibko vijoličasti.

Prepoznavanje

Do 40 cm visoka trajnica z dolgo, plazečo koreniko in številnimi pritlikami. Listi so enostavni, sedeči, nasprotno razvrščeni, po robu nazobčani, ozko suličasti, pri dnu nekoliko srčasti. Cvetovi so posamični v zalistjih, dolgopecljati, cevasto somerni, beli, po zunanji strani rdečkasti. Plod je glavica.

Rastišča

Uspeva na bolj vlažnih do mokrotnih travnikih in močvirnih predelih, ob kaleh.

Razširjenost

Splošno razširjena vrsta, ki pa na suhih območjih manjka. V Sloveniji je opredeljena kot ranljiva (**V**) vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo zel in olistane poganjke.

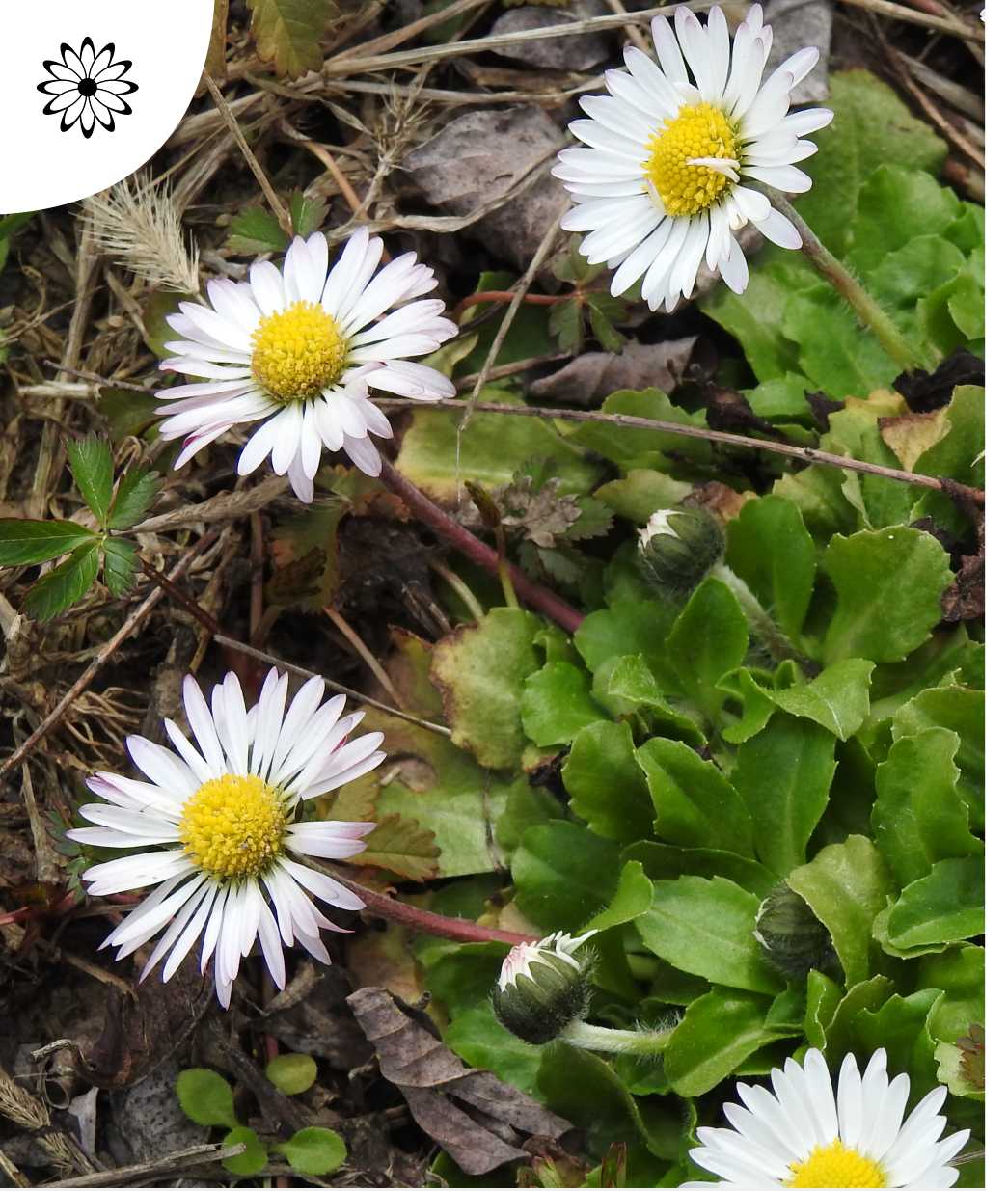
Uporaba in učinkovine

V preteklosti je veljala za zdravilno in čarobno rastlino, njena splošna uporabnost je dandanes močno omejena ali opuščena, saj vsebuje veliko strupenih snovi, kot so graciogenin, razni glukozidi in graciozidi.

V glavnem se je uporabljala za zdravljenje pretiranega izločanja sluzi, zastajanja vode v tkivih (protina), malarije, črevesnih glist, očesnih obolenj in mnogih drugih bolezni.

Ime "*božja milost*" se morda nanaša na to, da je bila verjetnost uspešnosti zdravljenja zaradi strupenih učinkov rastline odvisna tudi od »božje naklonjenosti«.

Vsa rastlina je zelo strupena, zato bodimo pri njeni uporabi skrajno previdni!



Bellis perennis L. - **navadna marjetica**

- marjetka, mičkice, margaretica -





Vrsta je atraktivna in nezahtevna, zato jo pogosto sadijo tudi v gredicah, zelenicah in po grobovih.



Cvetovi so pri marjetici v resnici sestavljeno socvetje, ki ga imenujemo košek.



Cvetni popki se lahko shranijo v kisu ali slanici, podobno kot pri kaprovcu (*Capparis spinosa*).

Prepoznavanje

Do 15 cm visoka trajnica. Listi so v obrisu lopatičasti, celorobi ali grobo nazobčani, goli ali dlakavi, vsi združeni v pritlično rozeto. Socvetja so koškasta, posamična na steblu. Cvetovi so dveh vrst, zunanji jezičasti so beli, notranji cevasti so rumeni, občasno so lahko jezičasti cvetovi vsaj po zunanji strani škrlatnordeči. Košek obdajajo enoredno nameščeni ovojkovi listi. Plod je rožka (ahena).

Rastišča

Uspeva na travnikih, na zelenicah, ob poteh, na pohojenih mestih.

Razširjenost

Zelo pogosta in splošno razširjena vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo mlade liste in koške.

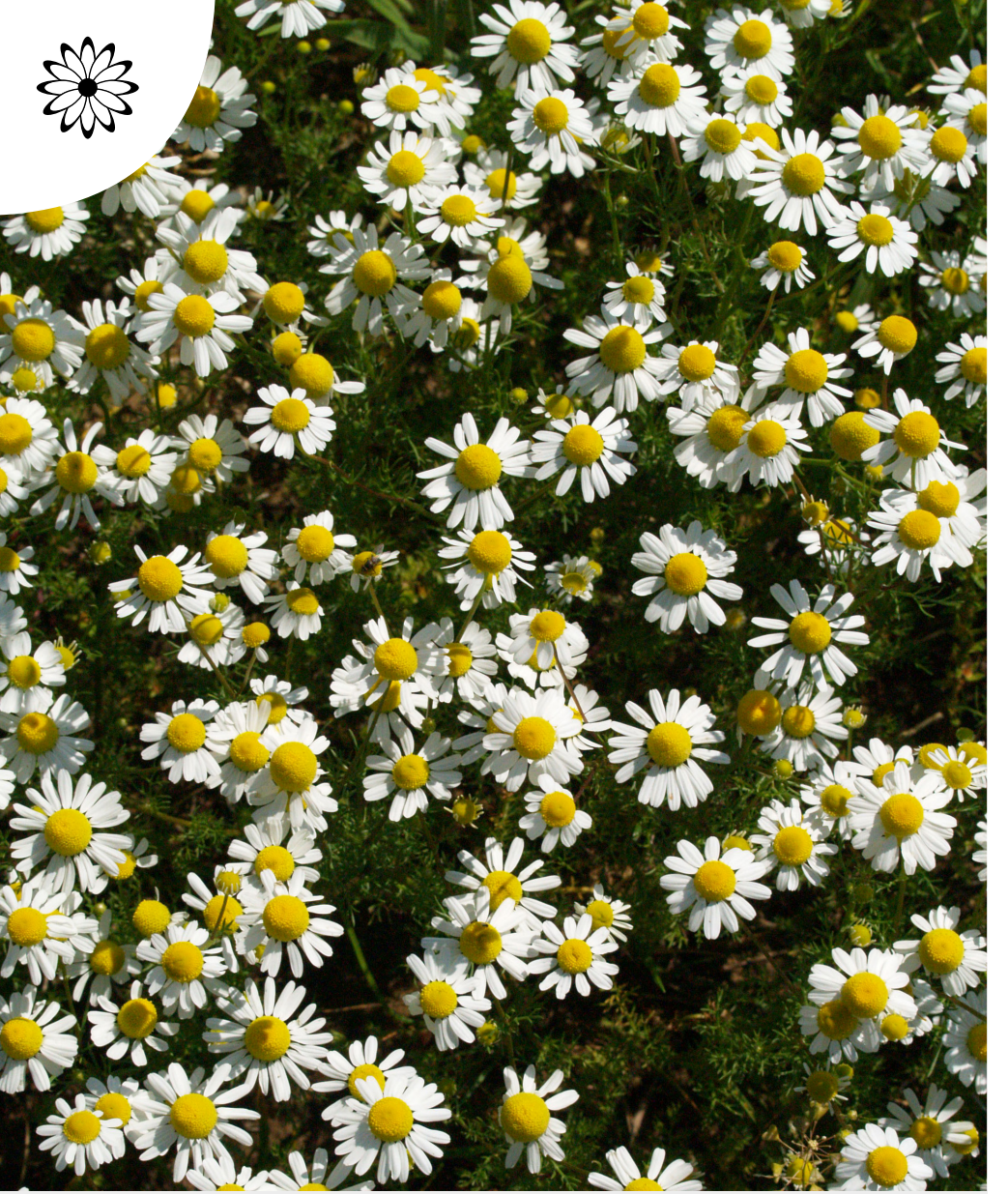
Uporaba in učinkovine

Mlade liste, ki imajo okus po orehih, lahko uporabimo za različne zelenjavne jedi, predvsem za solate. Iz njih lahko iztisnemo tudi sočen in zdravilen sok, ki vsebuje veliko vitaminov.

Iz posušenih koškov in listov lahko pripravimo zeliščno čajno mešanico. Pomagala naj bi pri jetrnih obolenjih, iz nje pa izdelujejo tudi kreme za zdravljenje kožnih bolezni.

Obstaja tudi veliko število kultiviranih sort s pomnoženimi in različno obarvanimi cvetovi.

Ni znano, da bi rastlina imela negativne učinke.



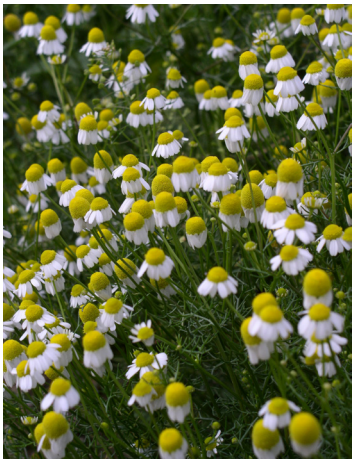
Matricaria chamomilla L. - **prava kamilica**

- kamomila, kamamila, kamomile, kamilca -





V naravi jo pogosto najdemo na močno motenih površinah, kot so njive, pripotja in groblje.



Ker se kamilica bogato razraste, je primerna tudi za okrasne vrtove.



Kamilica se največkrat uporablja v različnih zdravilnih zeliščnih čajih.

Prepoznavanje

Do 40 cm visoka, razrasla, aromatična enoletnica ali dvoletnica. Listi so pernato deljeni v ozke, črtalaste do lasaste roglje, dlakavi ali goli, sedeči. Cvetovi so združeni v ovršne koške. Jezičasti (obrobni) cvetovi so beli, pogosto navzdol uvihani, cevasti (notranji) cvetovi so rumeni, nameščeni na poloblo izbočenem, votlem socvetišču. Plod je rožka (ahena).

Rastišča

Na vrtovih uspeva kot gojena rastlina, podivjano po ruderalnih mestih, ob poteh, na kamnitih mestih in njivske površine.

Razširjenost

Splošno razširjena vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo socvetja (koške).

Uporaba in učinkovine

Zelo znana in stara zdravilna rastlina, ki so jo najpogosteje sadili ob samostanih, od koder se je verjetno razširila po Evropi.

Kamilične cvetove posušimo in jih uporabimo kot samostojen zeliščni čajni pripravek ali kot mešanico različnih zelišč. Sušimo jih v senci in v enem sloju.

Pomaga pri napenjanju, krepi želodec, omejuje razna vnetja in preprečuje alergije. Iz nje izdelujejo tudi kozmetične kreme za zaščito kože.

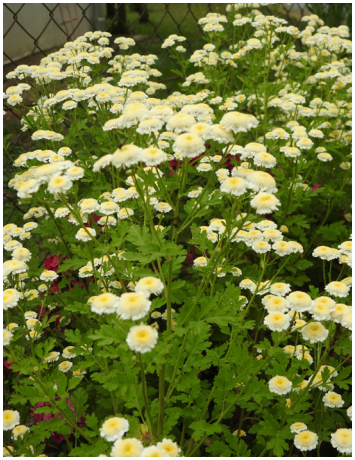
Vsebuje veliko eteričnih olj, ki se obarvajo modro.

Vsebuje veliko eteričnih in drugih olj, zato ni primerna za občutljivejše ljudi!



Tanacetum parthenium (L.) Schultz Bip. - **beli vratič**

- maderjana, madrjolca, mandrijanca -



Beli vratič je bila značilna okrasna rastlina tradicionalnih vrtov.



Listi so mlahavi, aromatični in deljeni v nacepljene roglje.

Prepoznavanje

Do 60 cm visoka, bogato razrasla, zelo aromatična trajnica. Listi so pernato sestavljeni, dokaj mehki, večinoma dlakavi, aromatični, listni segmenti so jajčasti, nacepljeni ali krpati. Cvetovi so združeni v koške, ki jih sestavljajo precej skrajšani zunanji jezičasti cvetovi in večinoma pomnoženi, rumeni notranji cevasti cvetovi. Plod je rožka (ahena).

Rastišča

V glavnem uspeva kot gojena okrasna rastlina ali v zeliščnih vrtovih, občasno tudi podivja.

Razširjenost

Splošno razširjena okrasna vrsta. Njen izvor je verjetno območje Balkana, Kavkaza in Male Azije.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo mlade liste in koške.

Uporaba in učinkovine

Listi so močno aromatični, predvsem posušeni so primerni za različne čajne mešanice.

Koške naberemo in jih posušimo v polsenci. Iz njih lahko pripravimo samostojne ali mešane zeliščne čajne pripravke. Pripravljamo ga na podoben način kot kamilice.

Pravijo mu tudi *materine drobtinice*, ker so ga nekoč uporabljali za blaženje močnih porodnih krčev.

V občini Komen na Krasu ga uporabljajo za pripravo tradicionalne zgodnje spomladanske (*prvomajske*) *fritaje* iz umešanih jajc in najpogosteje z dodano meliso (*Melissa officinalis*).

Vsebuje veliko eteričnih in drugih olj, zato ni primerna za občutljivejše ljudi!



Achillea millefolium agg. - **navadni rman**

- armanj, oškerc, skoreca, milefiori, stolistnik -





Rman prepoznamo po značilnih "dežnikastih" socvetjih in značilnem, aromatičnem vonju.



Pernato sestavljeni listi so primerni za sušenje in tudi kot dodatek k mešanim solatam.



V občini Komen tradicionalno izdelujejo cvetlične aranžmaje za vrata iz različnih cvetlic, med drugim tudi iz rmana.

Prepoznavanje

Do 70 cm visoka dlakava trajnica s podzemnimi pritlikami. Listi so podolgasti, pernato deljeni v ozke, nacepljene roglje, goli ali dlakavi. Cvetovi so v majhnih koških, ki so na vrhu stebla strnjeni v kobulasto ali dežnikasto razraslo socvetje in so beli ali rožnati. Plod je rožka (ahena). V tej skupini je veliko med seboj podobnih t.i. "malih vrst".

Rastišča

Uspeva po travnikih, ob poteh, gozdnih obronkih, na motenih površinah in obdelovalnih mestih.

Razširjenost

Zelo pogosta in splošno razširjena vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo celo rastlino, koške in mlade liste.

Uporaba in učinkovine

Sušimo celotno rastlino ali njene posamezne dele.

Rman je zelo stara in znana zdravilna rastlina, ki naj bi jo uporabljal grški junak Ahil za celjenje ran (od tod znanstveno ime).

Zeliščni čaj iz rmana pomaga ustaviti krvavenje in pomaga pri menstrualnih težavah, blaži pa tudi želodčne, žolčne in črevesne težave ter pomaga pri neješčnosti.

Rman vsebuje razne grenčine, eterična olja in tanine, zato so ga včasih uporabljali kot grenčino pri varjenju piva.

V redkih primerih lahko pri nabiranju povzroči alergične reakcije na koži!
Odsvetujejo uporabo v času nosečnosti!



Artemisia absinthium L. - **pravi pelin**

- pelin, pelen, gorčika -





Listi pravega pelina imajo značilno trpko aromo in vonj.



Doma izdelan pelinkovec je marsikje še vedno dokaj priljubljena žgana pijača.



Iz pelinovih listov lahko pripravimo tudi zdravilne tinkture za lajšanje lažjih bolečin.

Prepoznavanje

60-150 cm visoka, polgrmičasta, srebrnobelo dlakava, dokaj razrasla trajnica s pokončnim steblom, ki je pri dnu olesenelo. Listi so premenjalno razvrščeni, 2- do 3-krat pernato deljeni v ozke roglje, prileglo srebrnobelo dlakavi, 5-10 cm dolgi. Cvetovi so združeni v rumenkaste koške, ki so 3-5 mm široki, združeni v latasto razrasla socvetja. Plod je rožka (ahena).

Rastišča

Uspeva na polvlažnih in suhih travnikih ter kamnitih pašnikih, po neobdealnih njivskih površinah, vinogradih, ob poteh ter v bližini hiš, pogosto gojen tudi po vrtovih.

Razširjenost

Pojavlja se raztreseno do lokalno pogosto. Vrsta je naturalizirana.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo sveže liste in mlade poganjke.

Uporaba in učinkovine

Pelin se v medicini uporablja že več kot 3500 let kot sredstvo za pospeševanje apetita in prebave, pomaga zdraviti prebavne motnje, deluje na izločanje žolča ter zatiranje notranjih parazitov.

Kot glavni dodatek k alkoholni pijači *absintu* so ga začeli dodajati v 18. stol. in je sprva veljal za zdravilni tonik proti dizenteriji in malariji. Šele v 19. stol. je postal popularen, halucinogen napoj med evropskimi umetniki. Zaradi številnih škodljivih učinkov na zdravje je bil absint prepovedan več kot 100 let, a je spet legaliziran.

Iz posušenih listov se na opisnem območju izdeluje zeliščni čaj proti prebavnim motnjam, sveži listi pa se dodajajo v žganje (*pelinkovec*). Sadijo ga tudi na robovih njiv, saj s svojim vonjem odganja rastlinske škodljivce. Rastlina ni primerna za kompostiranje!

Pri doziranju bodimo zelo previdni, saj lahko pri preveliki in večkratni uporabi škodi zdravju!



Carlina acaulis L. - **brezstebelna kompava**

- bodeča neža, kampaneža, kampava -





Za splošno uporabo so primerni predvsem mladi listi in mladi koški.



V naravi bodečo nežo najbolj opazimo na pašnikih, saj se je živina zaradi bodečih listov izogiba.



Posušeni, nerazpadli koški so primerna dekoracija cvetličnih aranžmajev.

Prepoznavanje

Nizka, rozetasto razrasla, močno bodeča trajnica z zelo kratkim steblom ali brez njega. Listi so pernato deljeni v trnate, precej toge, nacepljene segmente. Cvetovi so združeni v zelo velike, nad 3 cm velike koške, ki jih obdajajo veliki, bleščeče srebrnkasti, suhi ovojkovi listi pod katerimi so manjši, trnati ovojkovi listi. Cvetovi so rumenkasti do sivkasti, večinoma prevladujejo cevasti cvetovi. Plod je rožka (Ahena)

Rastišča

Uspeva na suhih traviščih, pašnikih, na kamnitih mestih, ob gozdnih robovih in svetli gozdovi.

Razširjenost

Pojavlja se raztreseno do lokalno pogosto.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo mlade liste in mlade, še neodprte koške in korenino.

Uporaba in učinkovine

Bodeča neža velja za staro zdravilno in čarobno rastlino, ki je poznana že iz antičnih časov. Velja tudi za znanilko dežja, saj se takrat koški zaprejo.

Latinsko ime *Carlina* je povezano s Karlom Velikim (742-814), ki je rastlino uporabljal za zdravljenje svoje vojske proti kugi.

Iz mladih listov in koškov lahko pripravimo okusno spomladansko solato. Posušene koške dodamo k različnim zeliščnim čajnim mešanicam, ki pomagajo pri različnih boleznih, prav tako so primerna dekoracija za cvetlične aranžmaje ali suhocvetne šopke.

Korenina vsebuje 22% inulina in razna eterična olja, njen ekstrakt se je uporabljal za spodbujanje potenja, kot diuretik in za izpiranje ran.

Pri nabiranju bodimo previdni, saj je rastlina zelo bodeča in trnata!



Laurus nobilis L. - **navadni lovor**

- lorber, lavrika, lovor, župon, javor, javorika -



Lovor je dvodomen grm z enospolnimi cvetovi (na sliki so moški cvetovi).



Plodovi so temnomodre jagode in se večinoma ne uporabljajo, saj vsebujejo težko prebavljive snovi.



Aromatični lovorovi listi so primerna začimba tudi za izdelavo kolačkov in podobnih jedi.

Prepoznavanje

Okrog 3 do 10 m visok grm ali nizko drevo. Listi so po obliki suličasti, celi, usnjati, prezimni, po robu rahlo valoviti ali neenakomerno grobo napiljeni, močno aromatični. Cvetovi so enospolni, rumenkasti ali belkasti, v šopastih, zalistnih socvetjih, močno dehteči. Plod je okrogla, temnomodra jagoda.

Rastišča

Velikokrat kot gojena ali okrasna rastlina predvsem v parkih, vrtovih ali nasadih, sicer pa uspeva med grmičevjem, na skalovju in toplih, sončnih mestih.

Razširjenost

Pojavlja se raztreseno do redko v priobalnih delih, pogostejši na hrvaškem delu Istre in otokih.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo sveže liste, ki jih nato posušimo, redkeje nabiramo tudi plodove.

Uporaba in učinkovine

Lovorovi listi so priljubljena začimba k raznim prikuham, predvsem k mediteranskim jedem ali divjačini, primerni so pa tudi za golaže, kislo zelje ipd.

V Istri dodajajo liste k suhim figam, ki jih nanizajo na vrvico, prav tako jih dodajajo v figovo marmelado. Ker imajo zelo močan, aromatičen vonj, jih uporabljajmo v zmernih količinah.

V antičnem času so si predvsem rimski cesarji, vojskovodje in športni prvaki krasili glave z lovorimi venci kot znamenje zmagoslavja in velike časti (od tod tudi izraz "*lavreat*").

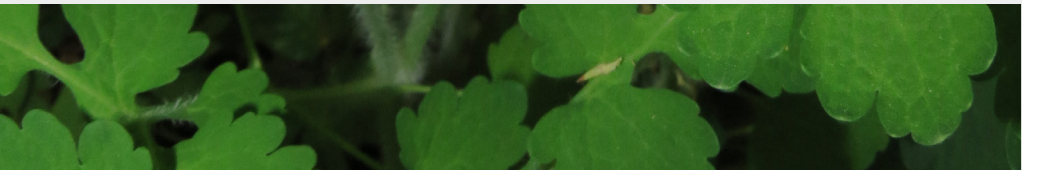
Občasno se uporablja tudi les, ki je primeren za manjšo leseno posodje in pribor. V toplejših predelih se lovor pogosto sadi kot okrasen grm ali nizko drevo.

Zaužitje surovih listov ali plodov lahko povzroči prebavne motnje! Lovor je tudi šibko alergen!



Chelidonium majus L. - **krvavi mlečnik**

- ceduljka, cimbola -





Po cvetovih in plodovih spominja krvavi mlečnik na križnice (*Brassicaceae*), s katerimi ni v bližnjem sorodstvu.



Krvavi mlečnik ljubi močno pognojena tla, zato ga velikokrat najdemo v bližini gnojišč.



Oranžnorumeni mleček se največkrat uporablja za zdravljenje bradavic.

Prepoznavanje

Do 70 cm visoka trajnica z močno korenino. Steblo je lomljivo, dlakavo, z rumenim sokom, ki na zraku postane oranžen. Listi so pernato deljeni v jajčaste, topo nazobčane segmente, precej mlahavi, dlakavi. Cvetovi so v rahlih pakobulih, 4-števni, čašni listi kmalu odpadejo. Zrel plod je ozko podolgovata, loputasta glavica.

Rastišča

Uspeva na močno bogatih tleh v gozdovih, ob hišah, med grmovjem in na ruderalnih površinah.

Razširjenost

Zelo pogosta in splošno razširjena vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo korenino, poganjke in sok.

Uporaba in učinkovine

Rastlinski sok (mleček) krvavega mlečnika se uporablja predvsem za zdravljenje bradavičastih kožnih tvorb, v preteklosti pa za zdravljenje luskavice.

Pri homeopatskem zdravljenju naj bi pomagal pri jetrnih obolenjih in zlatenici, tudi pri žolčnih težavah.

Mleček vsebuje zelo veliko strupenih alkaloidov, ki so prisotni pri mnogih makovkah, zato lahko njegovo zaužitje povzroči resne zastrupitve.

Mleček je zelo strupen, zato bodimo pri njegovi uporabi zelo previdni!



Portulaca oleracea L. - **navadni tolščak, portulak**

- pleviu, potolak, portulaka, tiščak, vodeničnik, plezavec, slezen -





Tolščak najdemo med tlakovci, ob pločniku in po vrtovih kot plevel.



Cvetovi se odprejo v sončnem, toplem vremenu, zato je rastlina primerna za odprta, osvetljena mesta.



Prekuhani listi so okusna popestritev k različnim jedem.

Prepoznavanje

Močno razrasla, plazeča, sočna enoletnica. Steblo je krhko, rdečkasto. Listi so enostavni, eliptični do narobejajčasti, mesnati, bleščeči, celorobi. Cvetovi so nameščeni na vrhu poganjkov, sedeči, venčni listi so plitvo izrobljeni. Plod je monogosemenska glavica, ki se odpira po prečnem šivu.

Rastišča

Najdemo ga predvsem na obdelanih tleh (vrtovi, gredice, cvetlična korita, njive), ob poteh in na ruderalnih površinah.

Razširjenost

Zelo pogosta in splošno razširjena vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
					■	■	■	■			

Nabiramo mlade liste, poganjke, semena in celo rastlino.

Uporaba in učinkovine

Tolščak je tradicionalna, vsestransko uporabna rastlina že iz predantičnih časov. Ima tudi nekatere zdravilne učinke, saj naj bi nižal visok krvni tlak.

Ker vsebuje veliko vode, je primeren za osvežilne solate in zelenjavne presne jedi, lahko ga uživamo surovega ali prekuhanega ali kot začimbo. Ponekod njegova semena dodajajo v potice in kekse.

Ker se na gosto razraste po tleh, je tudi primeren za vzdrževanje vlažnosti tal.

Ni znano, da bi rastlina imela negativne učinke.



Agrimonia eupatoria L. - **navadni repik**

- mala torica, menik, repiček, turika -





Listi repika imajo značilen, močan aromatičen vonj po terpentinu.



Repik je starodavna zdravilna rastlina, ki je ime dobila po starogrškem zdravniku Eupatoru (2. - 1. st. pr. Kr.).



Plodiči so obdani s kavljastimi izrastki, da se oprimejo živalske dlake ali perja z namenom razširjanja.

Prepoznavanje

Do 80 cm visoka, aromatična trajnica s pritlično listno rozeto in posameznim steblom. Listi so pernato sestavljeni iz jajčastih, po robu nazobčanih lističev, dlakavi. Cvetovi so zvezdasti, klasasto razvrščeni vzdolž stebla. Plodič je obdan z vencem kavljastih priveskov.

Rastišča

Uspeva v glavnem po travnikih, na pripotjih, občasno na ruderalnih mestih, ob njivah in gozdnih poteh.

Razširjenost

Precej pogosta in splošno razširjena vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo mlade liste, redkeje tudi cvetove oz. socvetja.

Uporaba in učinkovine

Mlade liste posušimo ali jih uporabimo v majhnih količinah tudi sveže kot dodatek k solatam. Rastlina vsebuje razne grenčine in eterična olja.

Uporablja se pri boleznih ledvic, jeter in žolča ter pri ranah, ki se slabo celijo. V preteklosti se je uporabljal tudi kot barvilo za usnje.

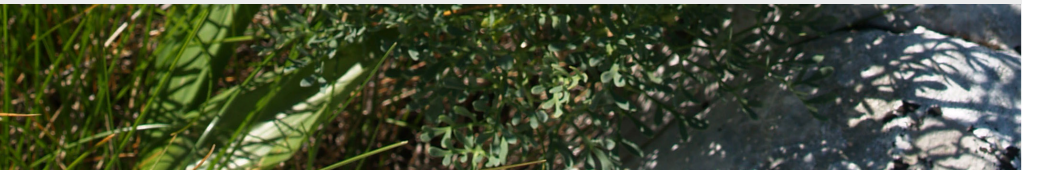
Ponekod jo imajo za čarobno rastlino. Če rastlino položimo pod vzglavnik speče osebe, se ta ne bo prebudila, vse dokler rastline ne odstranimo.

Ni znano, da bi rastlina imela negativne učinke.



Ruta graveolens L. - **vinska rutica**

- ruda, rudo, rutvica, rutvača -





V enem socvetju bomo našli tako 4-števne kot tudi 5-števne cvetove.



Vinsko rutico pogosto sadijo kot okrasno rastlino v vrtovih in okrasnih nasadih.

Prepoznavanje

Do 80 cm visoka, polgrmičasto razrasla, močno aromatična trajnica. Listi so do 3-krat pernato sestavljeni iz ozkih segmentov, modrikasto zeleni, precej togi, pecljati, goli. Cvetovi so 4- do 5-števni, zvezdasti, združeni v latasto razrasla socvetja. Plod je glavica.

Rastišča

Nekdaj gojena rastlina se je razširila v naravi in uspeva predvsem po kraških traviščih, na kamnitih mestih in med grmovjem.

Razširjenost

Vrsta se pojavlja lokalno do raztreseno, mnogokrat podivja.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo mlade liste, poganjke in semena.

Uporaba in učinkovine

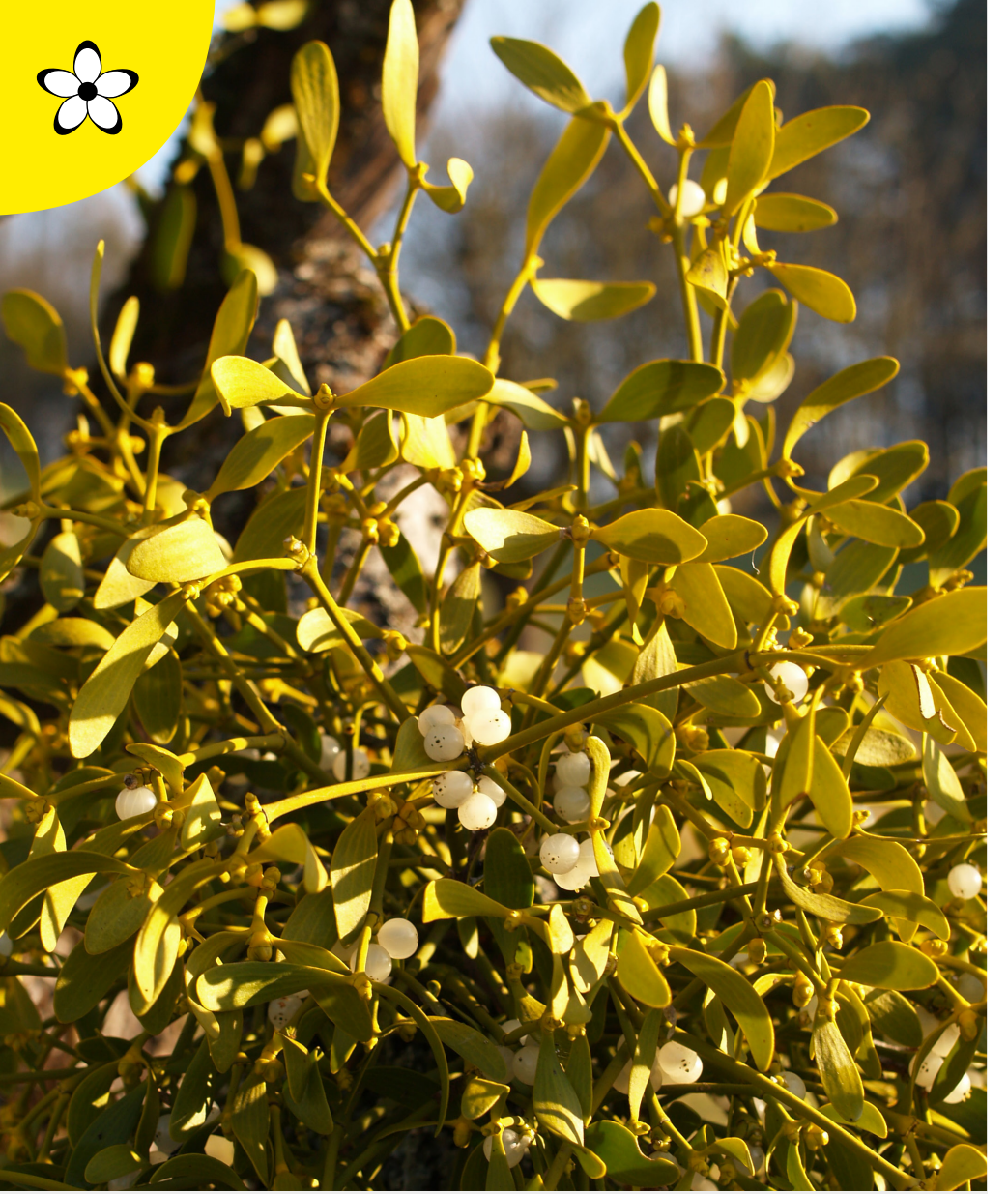
Vinska rutica je znana aromatična rastlina že iz antičnih časov. Vsebuje zelo veliko grenčin, zato lahko pri prevelikem zaužitju povzroči resne želodčne motnje.

Navadno jo dodajamo k domačim zeliščnim žganim pijačam. V Istri jo namakajo v tropinovec (žganje), ki nato dobi zeleno barvo in je v vsej Istri najpogostejša vrsta žganja.

Primerna je tudi kot začimba k mnogim mesnim in ribjim jedem, enolončnicam in solatam.

Posušene liste lahko vključimo k različnim zeliščnim čajnim mešanicam, predvsem takim z močno aromo.

Pri nabiranju v sončnem vremenu lahko rastlina povzroči kožne mehurje in izpuščaje!



Viscum album L. - **bela omela**

- bela amela, bela imela -





Cvetovi bele omele so drobni in neopazni.



Grmički bele omele v zimskem času spominjajo na ogromna gnezda ptic.



"*Biska*", tradicionalno istrsko žganje, ki mu dodajo omeline poganjke.

Prepoznavanje

Grmičasto razrasla drevesna polparazitska rastlina. Listi so nasprotno razvrščeni, enostavni, eliptični, podaljšani v pecelj, rumenozeleni. Cvetovi so enospolni, zelo drobni, rumenkasti, po 3 do 5 združeni v sedečem pakobulu. Plod je sočen, bel, jagodast.

Rastišča

Vrsta zajeda večinoma listavce, med temi velikokrat razno sadno drevje (predvsem jablane in hruške).

Razširjenost

Precej pogosta in splošno razširjena vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
■	■								■	■	■

Nabiramo mlade poganjke in liste, ki jih sušimo.

Uporaba in učinkovine

Bela omela je zelo znana tradicionalna zdravilna in čarobna rastlina z raznoliko uporabnostjo.

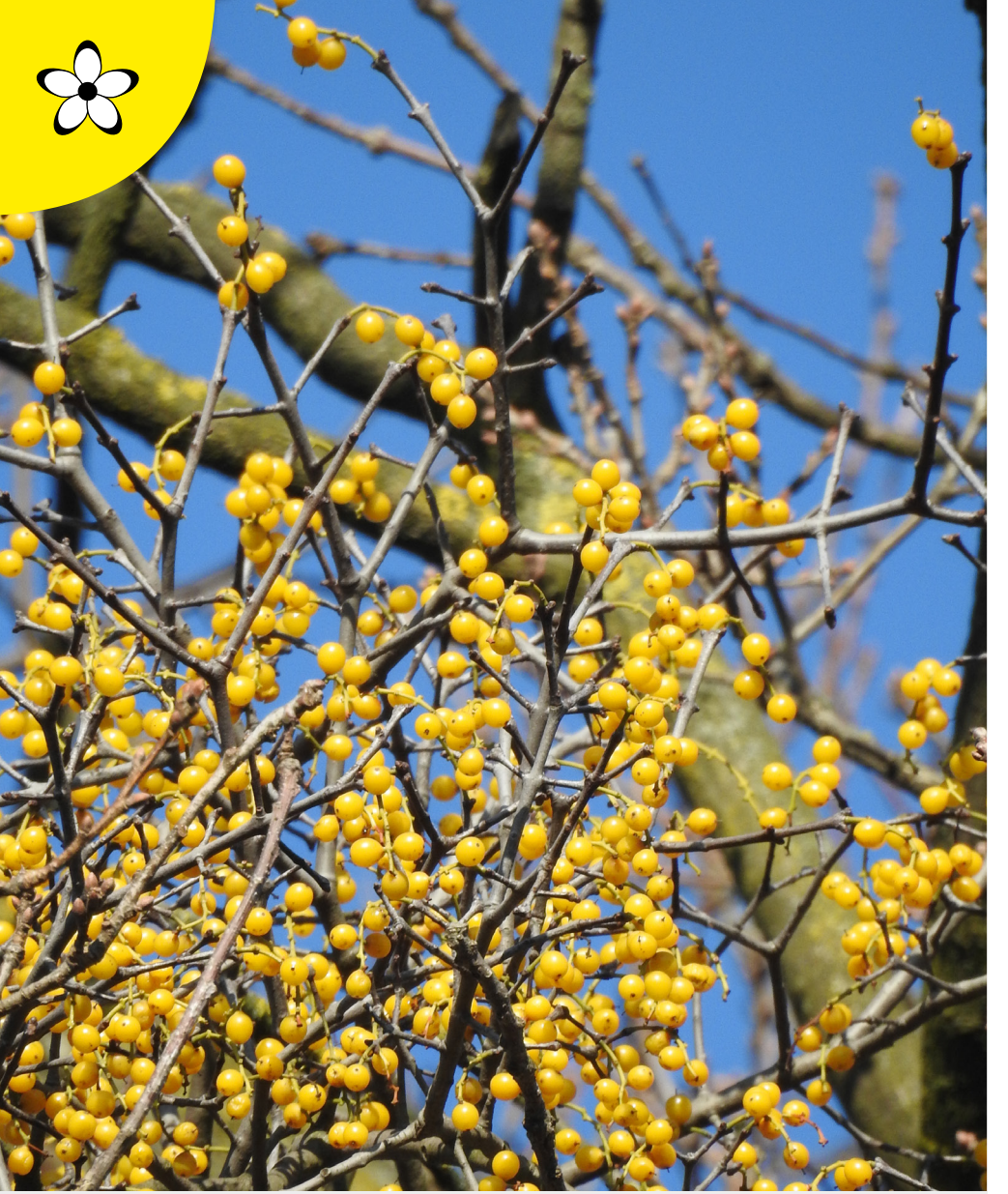
Listi in mladi poganjki se uporabljajo v domači medicini kot stimulans pri težavah krvnega obtoka in pri dihalnih težavah.

V Istri jo dodajajo k likerjem in žganjem (*biska*).

Zaradi lepljivega ovoja okrog semena so jo včasih uporabljali kot past pri lovu na ptice (limanice).

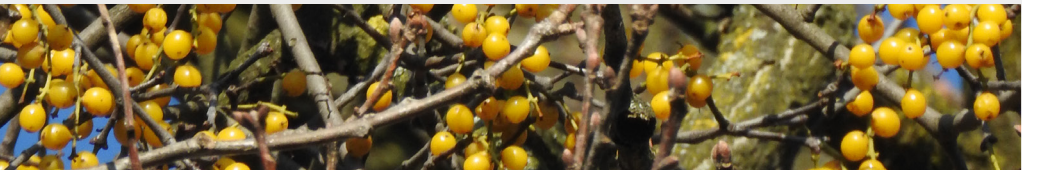
Če sta se pod omelo v času božičnih praznikov srečala moški in ženska in sta se poljubila, je to po starem verovanju pomenilo srečno in dolgo ljubezen, kar je marsikje po svetu priljubljen običaj še dandanes.

Rastlina je zelo strupena, ob neustrezni uporabi lahko povzroči resna obolenja in celo smrt!



Loranthus europaeus Jacq. - **navadno ohmelje**

- lim, omelje, imela -





V času olistanja dreves ohmelje zelo težko opazimo. Spominja na veliko gnezdo.



V nekaterih delih sveta (npr. v Iraku) so plodovi že stoletja del tradicionalne medicine.



Cvetovi so zelo drobni in zelenkasti, združeni v kratka grozdasta socvetja.

Prepoznavanje

Grmičasto razrasla drevesna polparazitska rastlina. Listi so nasprotno razvrščeni, enostavni, eliptični, podaljšani v pecelj, celorobi. Cvetovi so eno- ali dvospolni, zelo drobni, zelenkasti, združeni v grozdasta socvetja. Plod je sočen, rumen, jagodast.

Rastišča

Vrsta zajeda predvsem različne hraste (*Quercus*) in pravi kostanj (*Castanea sativa*), redko tudi druge listavce.

Razširjenost

Splošno razširjena vrsta, ponekod v celoti manjka.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
■	■									■	■

Nabiramo zrele plodove.

Uporaba in učinkovine

V nekaterih delih sveta velja ohmelje za pomembno zdravilno rastlino. Posušeni, prežvečeni plodovi naj bi s polaganjem na bule in gnojne rane le-te pozdravili.

Plodovi vsebujejo zelo veliko različnih bioaktivnih snovi, kot so razni alkaloidi, kinoni, terpeni, saponini in flavonoidi.

V preteklosti so lepljive plodove verjetno uporabljali tudi kot past za ptiče (limanice).

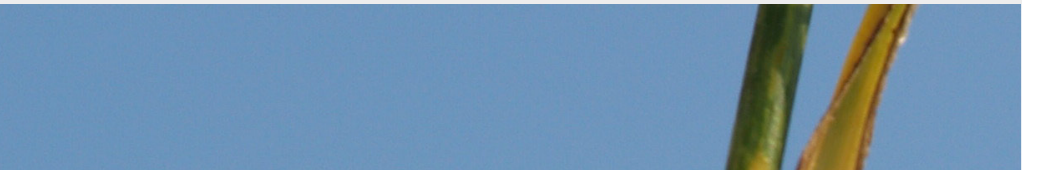
Plodov ne uživajmo surovih, ker so šibko strupeni!

Poganjki, plodovi in listi so šibko strupeni!



Foeniculum vulgare Mill. - **koromač, navadni komarček**

- divji komarček, kromač -





Koromač je močno aromatična rastlina, znana že iz antičnih časov.



Zaradi posebne arome ga dodajajo tudi k žganim pijačam, še posebej k raznim *travaricam*.



Koromač lahko dodamo tudi k *fritaji* ali hladnim prigrizkom.

Prepoznavanje

Do skoraj 2 m visoka, močno aromatična dvoletnica ali trajnica. Listi so 3- do 4-krat pernato deljeni v lasaste, mehke roglje, pecljati, pri dnu krilato razširjeni in obdajajo steblo. Cvetovi so drobni, združeni v kobulasto socvetje, ki je brez podpornih listov (ogrinjala). Plodiča sta gladka, izbrazdana.

Rastišča

V naravi uspeva po kraških traviščih in kamnitih mestih, v glavnem pa ga gojijo po vrtovih in njivah.

Razširjenost

Splošno do redko razširjena vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo korenino, mlade liste in plodove.

Uporaba in učinkovine

Listi so močno aromatični, uporabljamo jih kot začimbo v različnih prikuhah, ribjih jedeh in v solatah. Liste lahko vložimo tudi v žgane pijače ali iz njih pripravimo poparek za suho kožo.

V Istri se mladi listi uporabljajo za jajčne jedi, mineštre in jedi s fižolom.

Iz semen lahko pripravimo zeliščne mešanice ali samostojne zeliščne čaje, ki pomagajo pri želodčnih in črevesnih težavah, lahko pa iz njih iztisnemo tudi eterična olja.

Če nabiramo rastlino v vročem in sončnem vremenu, lahko v stiku s kožo povzroči alergijske reakcije (fitofotodermatitis)!



Pastinaca sativa L. - **navadni rebrinec, pastinak**

- pastinaka, mrkevca, pastrnjak -





Plodiči rebrinca so ploski in ob robovih krilati.



Pastinak so po Evropi verjetno širili že Rimljani in Grki v antičnem času.



Z rastlino se hranijo tudi številne žuželke, predvsem stenice in hrošči.

Prepoznavanje

Do 1.5 m visoka, aromatična dvoletnica z odebeljeno koreninо. Steblo je votlo, rebrasto, gladko in golo. Listi so pernato sestavljeni iz trikotnih ali jajčastih segmentov, ki so krpati ali enostavni, po robu nazobčani. Cvetovi so drobni, združeni v kobulasta socvetja, rahlo dehteči. Socvetje brez podpornih listov (ogrinjala). Plod je sestavljen iz dveh rebrastih, krilatih plodičev.

Rastišča

V glavnem uspeva na bogatih, ruderaliziranih tleh, intenzivnih travnikih in ob njivah.

Razširjenost

Pogosta do splošno razširjena vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo mlade liste in koren.

Uporaba in učinkovine

Pastinak je znana začimbna rastlina že iz antičnih časov, ko so ga uporabljali tudi kot sladilo. Lahko ga uporabljamo surovega, ga prekuhamo ali posušimo. Vsebuje veliko vitaminov in mineralov, npr. kalija.

Koren uporabljamo kot začimbo na podoben način kot korenje ali peteršilj in ima značilno, močno aromo po zeleni (*Apium graveolens*). Nekoč so ga uporabljali tudi pri vrenju piva in vina.

Pastinak ima veliko zdravilnih učinkov. Pomaga pri srčnih nepravilnostih, uravnava krvni tlak, ureja prebavo in umirja želodčne ter črevesne krče, pozitivno deluje tudi na ledvice, saj spodbuja izločanje urina, uravnava pa tudi znojenje.

Če nabiramo rastlino v vročem in sončnem vremenu, lahko v stiku s kožo povzroči opekline in mehurje (fitofotodermatitis)!



Hypericum perforatum L. - **šentjanževka**

- šentjanžeuka, kantarion, krv sv. Janeza, sv. Ivan -





Cvetovi vsebujejo veliko eteričnih olj, kar vidimo po vijoličasti obarvanosti, če jih zmečkamo.



Oljni ekstrakti iz cvetov šentjanževke pomagajo pri različnih kožnih težavah.

Prepoznavanje

Do 80 cm visoka, pokončna, gola trajnica. Listi so podolgasto jajčasti, sedeči, večinoma nasprotno razvrščeni, prosojno pikčasti. Cvetov je veliko, združeni so v ovršna, nekajcvetna pakobulasta socvetja, 5-številni, s številnimi prašniki. Čašni listi so celorobi, po robu posejani s črnimi, pikastimi žlezami. Plod je jajčasta glavica.

Rastišča

Uspeva po travnikih, na ruderalnih, razgaljenih površinah, ob gozdnih robovih, predvsem na toplih, sončnih mestih.

Razširjenost

Zelo pogosta in splošno razširjena vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo mlade liste in cvetoče vršičke.

Uporaba in učinkovine

Šentjanževka sodi v eno najbolj uporabnih tradicionalnih zdravilnih rastlin, vendar ima tudi stranske učinke.

Zeliščni čaj iz posušenih cvetov in listov pomaga zoper nevroze in depresije, spodbuja tudi prebavo in pretok krvi.

Oljni ekstrakti iz šentjanževke se uporabljajo za različne namene, največkrat kot macerat za mazanje kože zoper raznim kožnim boleznim in psorijazam.

Cvetove lahko vključimo tudi v naravna mila ali iz njih in semen pripravimo eterična olja, ki se uporabijo kot dodatek k toplim kopelim.

Rastlina lahko povzroči nekatere alergijske reakcije! Prav tako je ne smemo uživati skupaj z zdravili!



Barbarea vulgaris L. - **navadna barbica**

- rože sv. Barbare -





Cvetovi barbice imajo močan, sladkoben vonj, zato privlačijo številne opraševalce, primerni so tudi za rezano cvetje.



Listi barbice so značilno pernato deljeni v ozke roglje.

Prepoznavanje

Do 90 cm visoka, gola dvoletnica. Spodnji listi so dolgopecljati, pernato deljeni v jajčaste segmente (končni segment je mnogo večji od ostalih), ki so po robu grobo nazobčani, stebelni listi so sedeči, pri dnu kopjasti, deljeni v črtalaste roglje in z večjim končnim segmentom. Cvetovi so zgoščeni v bogata, grozdasta socvetja, dehteči. Plod je podolgasta glavica (lusk), ki štrli vstran od stebla.

Rastišča

Uspeva ob vodah, na vlažnih travnikih, bolj vlažni gozdovi, močvirna mesta in ruderalne površine.

Razširjenost

Dokaj redka vrsta na območju Istre, sicer pogosta do lokalno pogosta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo mlade liste in cvetove.

Uporaba in učinkovine

Mladi listi imajo rahlo oster okus in so primerni za sveže solate ali jih prekuhamo in dodamo k raznim omakam in obaram.

Cvetovi so zelo atraktivni, močno dehteči in jih lahko naberemo kot okrasno rezano cvetje. Rastlino lahko posadimo na vrtu na nekoliko vlažnejših mestih, za gojenje ni zahtevna.

Barbica je po verovanju povezana s sv. Barbaro (od tod ime!), zavetnico rudarjev in topničarjev, ki so z rastlinskimi ekstrakti iz rastline zdravili rane, povzročene pri miniranju in izkopavanju.

Rastlina lahko povzroči blage alergijske reakcije občutlivejšim ljudem!



Diplotaxis tenuifolia (L.) DC. - **tankolistni dvoredec**

- riga, divja rukola, ruklja, rikola, rohuljica, rokola -





Cvetovi so značilni za družino, s štirimi venčnimi listi, ki so križno razvrščeni.



Dvoredec se lahko bogato razraste in je zelo nezahteven za gojenje.



Liste dvoredca lahko uporabimo v solati, primerni pa so tudi za različne ocvrte jedi, kot je *fritaja*.

Prepoznavanje

Do 80 cm visoka trajnica s pritlično listno rozeto. Pritlični listi so pecljati, bleščeči, pernato deljeni v ozke roglje, ki so celorobi ali grobo neenakomerno nazobčani, stebelni listi so sedeči, pernato deljeni v ozke roglje. Cvetovi so združeni v podaljšana, rahla grozdasta socvetja, večinoma cvetijo le vrhnji. Plod je podolgovata glavica (lusk).

Rastišča

Uspeva predvsem v špranjah ob poteh, po zidovju, na ruderalnih mestih, nasipališča in vrtovih.

Razširjenost

Dokaj pogosta in splošno razširjena vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo mlade liste in plodove s semeni.

Uporaba in učinkovine

Mladi in sveži listi imajo močan vonj po ruklji (*Eruca vesicaria*), zato so primerni kot dodatek k mešanim solatam, dodatek k picam, pečenim in kuhanim jedem.

Listi vsebujejo askorbinsko kislino in glukozinolate, ki dajo značilen, oster okus. Semena lahko uporabimo kot gorčični namaz ali jih dodamo kot začimbo k pečenim mesnim jedem.

Dvoredec je zelo nezahtevna rastlina, zato jo na vrtu lahko gojimo brez težav, čeprav kot divjerastoča rastlina sploh ni redek.

Listi imajo zelo izrazit vonj po ruklji, ki ga nekateri ne tolerirajo.



Sisymbrium officinale (L.) Scop. - **navadni dihnik**

- rukla, rukulja -





Navadni dihnik je za gojitev zelo nezahtevna rastlina, najdemo ga predvsem na motenih površinah.



Listi nekoliko spominjajo na repične liste in imajo srednje močan, pekoč okus.

Prepoznavanje

Do 60 cm visoka enoletnica ali dvoletnica, s šibastimi stranskimi poganjki. Spodnji listi so globoko pernato deljeni, pecljati, segmenti so široki, po robu nazobčani, zgornji stebelni listi so sedeči, pernato deljeni v enega ali dva para segmentov. Cvetovi so zelo drobni, v podaljšanih, grozdastih socvetjih, navadno cvetijo le vrhnji. Plod je podolgasta, k steblu prilegla glavica (lusk).

Rastišča

Uspeva na obdelanih in ruderalnih mestih, ob poteh in na pustih mestih.

Razširjenost

Zelo pogosta in splošno razširjena vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo mlade liste in plodove s semeni.

Uporaba in učinkovine

Ponekod v Evropi vrsto gojijo kot pomembno zelenjavnico. Mlade in sveže liste lahko uporabimo v solatah ali jih prekuhamo (okus imajo po zelju) in jih dodamo k raznim omakam in drugim jedem.

Iz semen izdelujejo gorčične namaze, saj imajo oster, pekoč okus. Prav tako so dober dodatek k pečenim mesnim jedem.

V antičnih časih je veljal za zdravilno rastlino, ki deluje kot protistrup za vse strupe. Iztisnjen dihnikov sok so uporabljali tudi za zdravljenje vnetega grla.

Na opisnem območju je slabo poznana rastlina, čeprav je precej pogost.

Ni znano, da bi rastlina imela negativne učinke.



Tilia platyphyllos Scop. - **navadna lipa**

- lipa, poletna lipa, lipovina -





Od podobnega lipovca (*Tilia cordata*) se dobro loči po belkastih šopih dlačic na žilnih kotih spodnje strani listov.



Močno dehteči cvetovi so prava paša za mnoge opraševalce.



Posušeni cvetovi lipe se največkrat uporabljajo za zeliščne čaje.

Prepoznavanje

Do 30 m visoko drevo z bogato krošnjo. Listi so srčasti, dolgopecljati, po robu fino nazobčani, po obeh straneh zeleni, z belkastimi dlačicami v žilnih kotih. Cvetovi so združeni v rahla socvetja, rumenkasti, vonjavi, vsako socvetje s podpornim listom. Plod je orešek.

Rastišča

Uspeva v svetlih listnatih sestojih, velikokrat jo sadijo kot okrasno drevo.

Razširjenost

Pojavlja se raztreseno do lokalno pogosto. V Čičariji najdemo manjše sestoje vzdolž kraškega roba.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo mlade liste, lubje in cvetove.

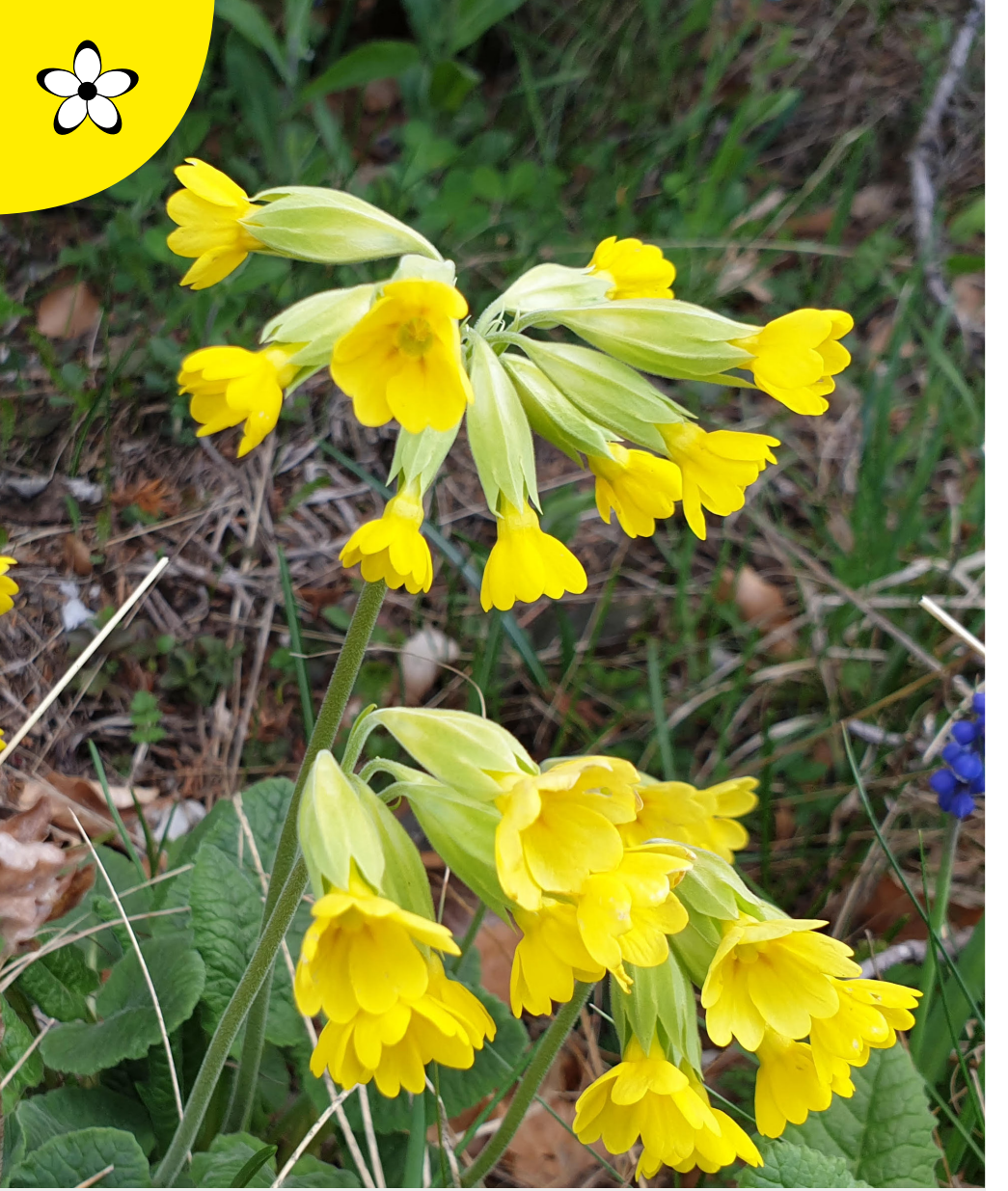
Uporaba in učinkovine

V tradicionalni medicini se uporablja že iz antičnih časov. Iz posušenih cvetov lahko pripravimo različne zeliščne čaje in pripravke, ki pomagajo blažiti obolenja dihalnih poti.

Les lipe je vsestransko uporaben, ker je precej mehak, je priljubljen v tesarstvu za izdelavo dekorativnih lesnih elementov.

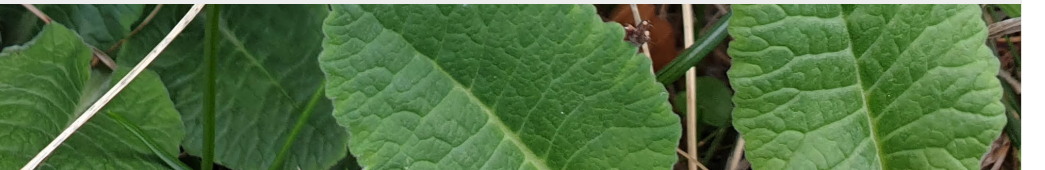
Lipov med je zelo priljubljen, z bogatim okusom in ima visoko zdravilno vrednost.

Dolgotrajna in prekomerna uporaba ni priporočljiva, ker lahko dolgoročno neugodno vpliva na delovanje srca!



Primula veris L. subsp. *columnae* (Ten.) Hegi - **belodlakavi jeglič**

- pomladanski jeglič, jeglič, trobentica, trubentica -





Cvetovi so najpogosteje intenzivno rumeni z oranžnimi pikami v goltu.



Vrsta je ponekod priljubljena tudi kot okrasna rastlina.



Mladi listi so podobni listom trobentice (*Primula vulgaris*), ki so prav tako kot njeni cvetovi primerni za solate.

Prepoznavanje

Do 30 cm visoka trajnica s šopasto razraslo pritlično listno rozeto. Listi so podolgasto jajčasti, zoženi v pecelj, nagubani, po robu grobo, plitvo nazobčani, vidno žilnati, po spodnji strani belopolsteno dlakavi. Cvetovi so zvonasti, kimasti, združeni v ovršno, kobulasto socvetje, na zelo doglem peclju. Venčni listi so cevasto zrasli med seboj, venčne krpe so majhne, le malo večje od čaše. Plod je okrogla glavica.

Rastišča

Uspeva na suhih travniščih, med skalami, velikokrat tudi kot okrasna vrsta sajen po vrtovih.

Razširjenost

Dokaj redka do lokalno pogosta vrsta. V Istri je pogostejši v višjih legah (Čičarija) in senčnih predelih osrednje Istre.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo korenino, mlade liste in cvetove.

Uporaba in učinkovine

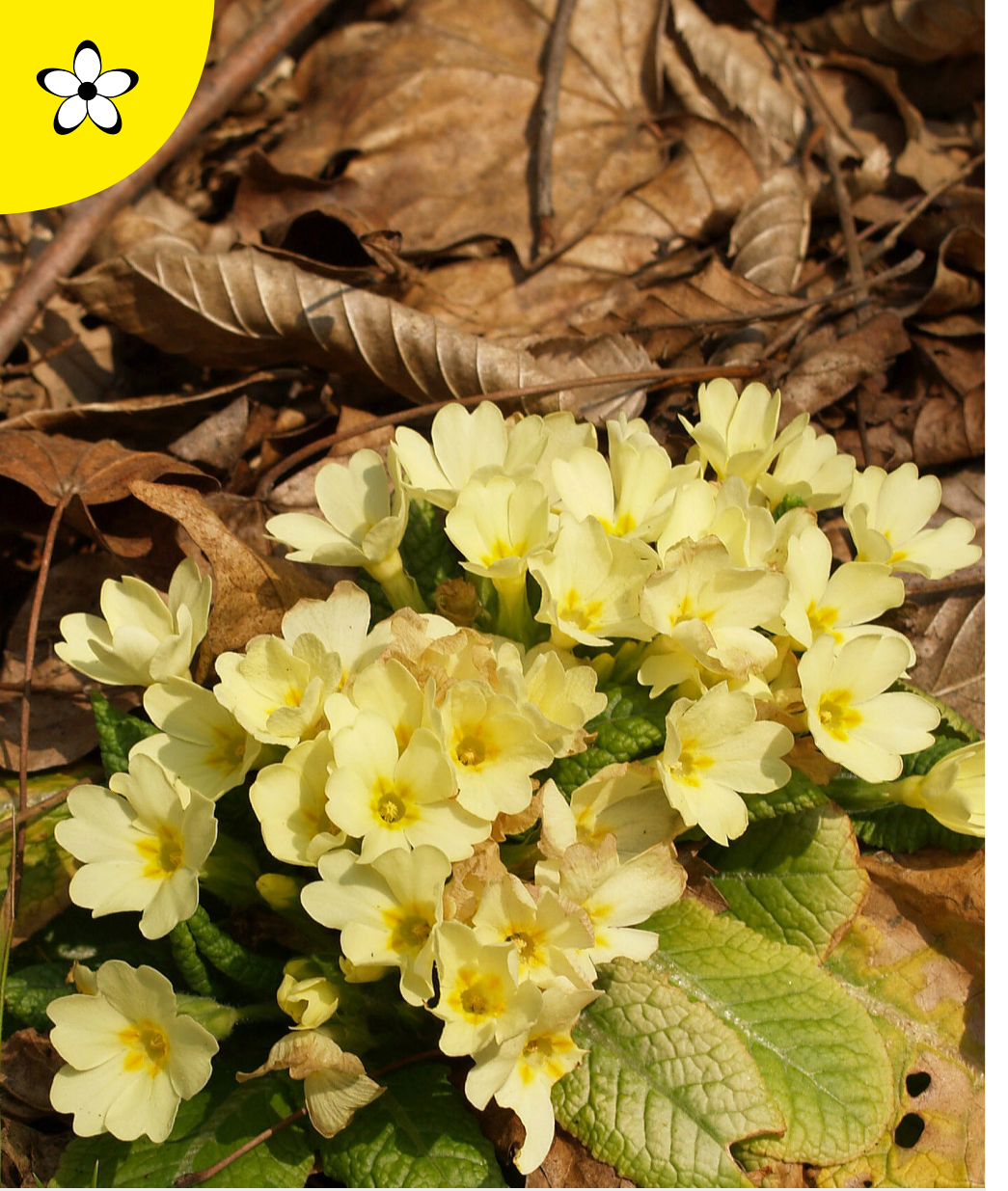
Zelo atraktivna jegličevka, ki jo v različnih varietetah gojimo kot okrasno rastlino.

Mladi in sveži listi so primerni za solate, lahko jih tudi skuhamo. Prav tako lahko cvetove dodamo kot dekoracijo k jedem ali jih primešamo k solatam. Ponekod jih dodajajo k vinu in žganim pijačam.

V tradicionalni medicini že od antičnih časov velja za zdravilno in čarobno rastlino, predvsem v keltsko-druidski folklori.

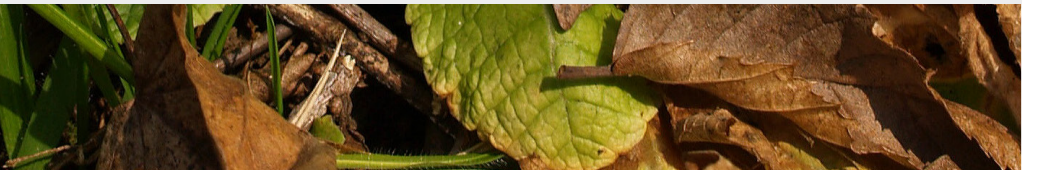
Ker je rastlina v Sloveniji precej redka, raje nabirajmo dele rastline iz vzgojenih primerkov!

Ni znano, da bi rastlina imela negativne učinke.



Primula vulgaris Huds. - **trobentica, navadni jeglič**

- brkončica, truba, jaglac -





Cvetovi so trobentasti in če skoznje zapihamo, proizvedejo piskajoč zvok.



Trobentica je prepoznavna znanilka pomladi, kar nakazuje tudi njeno ime *primula* - med prvimi.



Mladi listi in cvetovi so primerni za solate in za dekoracijo jedi.

Prepoznavanje

Do 15 cm visoka, šopasto razrasla trajnica. Listi so pritlični, podolgasto jajčasti, kratko podaljšani v pecelj, nagubani, dlakavi, po robu grobo nazobčani. Cvetovi so dolgopecljati, v šopih, trobentasti, bledorumeni, v sredini z oranžnimi lisami. Venčni listi so med seboj zrasli, venčne krpe velike, plitvo izrobljene. Plod je glavica.

Rastišča

Uspeva na travnikih, v gozdovih, med grmovjem, pogosto pa tudi kot gojena okrasna rastlina.

Razširjenost

Zelo pogosta in splošno razširjena vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo korenino, mlade liste in cvetove.

Uporaba in učinkovine

Trobentica je zelo znana vsestransko uporabna rastlina. Mlade in sveže liste lahko uporabimo za različne solate, kot zelenjavni okras ali jih vkuhamo v omake, enolončnice in juhe.

Tudi cvetovi so užitni in vsestransko uporabni. V 19. in začetku 20. stol. so se množično razširile po okrasnih vrtovih v Evropi in nastali so številni, raznobarni kultivarji.

Velja tudi za zdravilno rastlino z diuretičnimi, analgetičnimi in protikrčnimi učinki. Prav tako pomaga pri izkašljevanju (ekspektorant). Mladi listi so bogati z vitaminom C, zato so jih uporabljali za zdravljenje skorbuta.

Ni znano, da bi rastlina imela negativne učinke.



Cornus mas L. - **rumeni dren**

- dren, drenjak, drenjula, drnul, drnjola -





Plodovi (drnulje) dozorijo šele pozno v jeseni in so sladkega, a trpkega okusa.



Rumeni dren zacveti že februarja ali celo januarja, ime je dobil po rumenih cvetovih ter po rumenem lesu.



Iz drnulj se navadno pripravljajo razne marmelade in džemi ter žgane pijače in sadni sokovi.

Prepoznavanje

Od 3 do 7 m visok grm ali drevo s preetžno zelenimi poganjki. Listi so enostavni, jajčasti do suličasti, celorobi, nasprotno razvrščeni, z izbočenimi žilami, ki se lokasto ukrivijo proti konici lista, razvijejo se šele po cvetenju. Cvetovi so drobni, rumeni, združeni v klobčasta socvetja, neprijetnega vonja. Plod je mesnat, rdeč, koščičast (drnulja).

Rastišča

Uspeva v mejicah, gozdnih obronkih, med grmovjem, na sončnih legah in ob hišah (sajen).

Razširjenost

Precej pogosta in splošno razširjena vrsta. V Čičariji je precej pogost tudi zaradi zaraščanja krajine.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo zrele plodove in cvetove.

Uporaba in učinkovine

Plodovi so znani že iz predantičnih časov, vsebujejo ogromno C vitamina in drugih zdravilnih snovi. Uporabljamo jih v različne namene, iz njih lahko pripravimo razne sadne namaze, sokove, žganja in likerje, okusni pa so tudi presni (trpkost navadno izgubijo po prvem mrazu).

Drenov les je zelo trd in odporen na bolezni (od tod izraz *zdrav kot dren*), uporabljali so ga predvsem v kolarstvu in za izdelavo lesenih ogrodij.

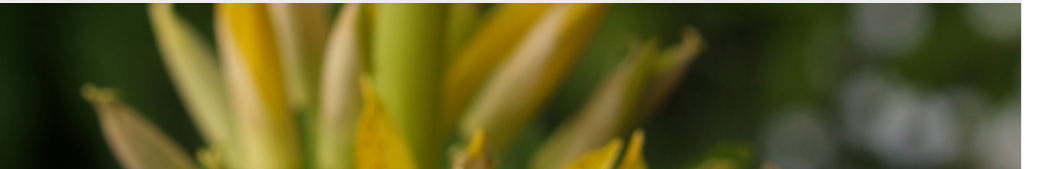
Zmlete in pražene drenove koščiče so primerne kot kavni nadomestek.

Ni znano, da bi rastlina imela negativne učinke.



Gentiana lutea L. ssp. *symphyandra* Murb. - **bratinski svišč**

- rumeni svišč, košutnik, encijan, lincura, čemerika, šulijan -





Po kraških travnikih uspeva podvrsta *symphyandra*, ki ima med seboj zrasle prašnike in pikaste cvetove.



Modrikasti listi nekoliko spominjajo na liste zelo strupene bele čmerike (*Veratrum album*)!



Košutnik že od daleč prepoznamo po visokih, med seboj nekoliko razmaknjenih vretenčastih socvetjih.

Prepoznavanje

Do 1,5 m visoka trajnica z močno koreniko. Steblo je golo, olistano do vrha, enostavno. Listi so sedeči, jajčasti ali suličasti, vzporedno žilnati, nasprotno razvrščeni. Cvetovi so sedeči, zgoščeni v vretenčasta socvetja, ki so razvrščena vzdolž vrha stebla. Venčni listi so prosti, zvezdasto razprti.

Rastišča

Uspeva na pustih travnikih, pašnikih, med skalovjem in po meliščih.

Razširjenost

V Čičariji še dokaj pogosta, sicer precej redka vrsta, ki jo pogosto izruvajo ne le obiskovalci, ampak tudi divji prašiči.

Ker je v naravi močno ogrožen zaradi tradicionalnega nabiranja in je v Sloveniji zavarovan ter opredeljen kot ranljiva (**V**) vrsta, ga v naravi raje ne nabirajmo.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo koreniko in koreninske dele ter liste.

Uporaba in učinkovine

Rumeni svišč je zelo stara in znana zdravilna rastlina. Vsebuje zelo veliko grenčin, zato so jo včasih uporabljali kot dodatek k pivu, večinoma pa kot dodatek k žganim pijačam (npr. *amaro*), med katerimi je znan kot "*encijan*".

Iz posušenih listov in korenin lahko pripravimo zeliščne čaje, hladne izvlečke in tinkture. Sviščeve grenčine namreč spodbujajo izločanje želodčnih kislin, delovale naj bi tudi zoper črevesne gliste.

V vrtovih je dekoracija predvsem v skalnjakih, saj zraste v višino in razvije bogato listno rozeto.

Zaradi visoke vsebnosti grenčin in alkaloidov lahko povzroči resne zaplete nosečnicam in ljudem z želodčnimi in črevesnimi težavami!



Galium verum L. - **prava lakota**

- dremota, dremovka, slipavka, Ivanjski cvet, gospina stelja -





Cvetovi so intenzivnega, sladkega vonja in zelo privlačni za mnoge opraševalce.



Plodovi so pri tipski podvrsti navadno gladki, pri podvrsti *wirtgenii* pa so bradavičasti.

Prepoznavanje

Do 70 cm visoka, razvejana trajnica. Listi so ozko-črtalasti, vretenčasto razvrščeni, sedeči, temnozeleni, z eno vidno žilo, ostnato koničasti. Cvetovi so drobni, zgoščeni v mnogocvetna, stranska, latasto razrasla socvetja, vonjavi. Plod je sestavljen iz dveh plodičev, gol ali bradavičast.

Rastišča

Uspeva po suhih traviščih, ob gozdnih robovih, med grmovjem in ob poteh.

Razširjenost

Zelo pogosta in splošno razširjena vrsta, nekoliko pogostejša v notranjosti.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo cvetoče dele in korenino.

Uporaba in učinkovine

Velja za staro zdravilno rastlino, s katero so odpravljali težave z uriniranjem in kožna vnetja. Iz posušenih delov rastlin pripravimo različne zeliščne čajne mešanice.

Posušene rastline so v srednjem veku uporabljali kot polnilo za blazine, večinoma pa za sirjenje mleka, od tod znanstveno ime za rod (gr. *gala* = mleko).

Korenine se še dandanes uporabljajo za ekstrakcijo rdečega barvila. Rastlina je tudi zelo medonosna, zato ji ponekod pravijo "*medenka*".

Pelod lahko povzroči blage alergijske reakcije!



Rubia peregrina L. - **divji brošč**

- bročika -





Zreli plodovi so črnikasti, sočni.



Brošč je lahko tudi nadležen plevel med grmičevjem.

Prepoznavanje

Do več kot 2 m velika plezalka s pritlikami. Steblo je ostro 4-robo, poraslo z ostrimi zobci. Listi so narobe jajčasti, sedeči, togi, prezimni, združeni v vretenca, po robu ostro nazobčani, ostnato podaljšani, z eno vidno žilo. Cvetovi so drobni, združeni v gosta, latasto razrasla, zalistna socvetja, intenzivno sladkega vonja. Venčni listi so lasasto priostreni. Plod je črnomoder, jagodast.

Rastišča

Uspeva med grmovjem, v mejicah, po ruderalnih in kamnitih mestih.

Razširjenost

Dokaj pogosta vrsta predvsem v priobalnih predelih.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
■	■									■	■

Nabiramo korenine in stebla, včasih tudi plodove.

Uporaba in učinkovine

V preteklosti so korenine različnih vrst, predvsem pravega oz. barvilnega brošča (*Rubia tinctorum*), uporabljali za izdelavo rdeče barve, kar je dandanes večinoma pozabljena obrt.

Posušene plodove so v preteklosti uporabljali kot afrodiziak in diuretik. Listi so precej ostri, z njimi lahko režemo celo papir.

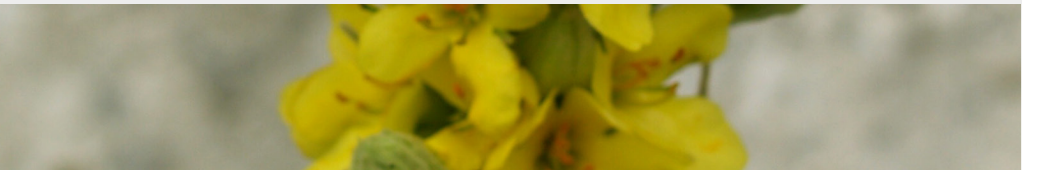
Brošč je plezalka, ki se hitro razraste, zato je primeren za naravne zaščitne ograde in žive meje, ki zavarujejo vrtove, njive in vinograde pred divjimi živalmi.

Pri nabiranju rastline bodimo zelo previdni, da se ne poreženo!



Verbascum thapsus L. - **drobnocvetni lučnik**

- lučnik, svečnik, škofova kapa, divizma, lepuh -





Pri mnogih lučnikih so prašniki različno dlakavi, kar je pomemben določevalni znak.



Liste, ki so gosto mehkodlakavi, si lahko natlačimov obuvala za mehko hojo ali da preprečimo ozebline.

Prepoznavanje

Do 150 cm visoka, pokončna dvoletnica. Steblo gosto olistano do vrha s pritlično listno rozeto. Listi so enostavni, suličasti, gosto mehkodlakavi, spodnji listi pecljati, stebelni listi sedeči, krilato se spuščajo po steblu. Cvetovi zvezdasto razprostrti, venčni listi med seboj zrasli. Prašniki s tremi belodlakavimi prašničnimi nitmi, te so mnogo daljše od oranžnih prašnic.

Rastišča

Uspeva ob poteh, na kamnitih mestih, ruderalnih površinah, svetlih gozdovih in posekah.

Razširjenost

Pojavlja se raztreseno do redko.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo mlade liste in cvetove.

Uporaba in učinkovine

Nekoč je veljal za pomembno zdravilno rastlino, dandanes njegova splošna raba upada.

Cvetove posušimo in jih dodamo k različnim zeliščnim čajnim mešanicam, ki pomagajo proti kašlju in sluzi. Iz cvetov pridelujejo tudi zdravilna in eterična olja, včasih so iz njih izdelovali tudi rumena in zelena barvila, ki so jih uporabljali za barvanje las.

Posušena socvetja, namočena v vosek, so v preteklosti rabili kot bakle, suho listje pa za netivo.

Lučnik je primeren tudi kot okrasna rastlina, predvsem v skalnjakih.

Posušeni deli rastline lahko povzročijo blage alergijske reakcije ljudem z dihalnimi težavami!



Asparagus acutifolius L. - **ostrolistni beluš**

- šparglja, šparga, divja šparga, šparinga, šparhlja, sparoga -



Za uporabo so primerni mladi poganjki, ki so mnogo tanjši od navadnega beluša (*Asparagus officinalis*).



Ostrolistni beluš je zelo bodeča trajnica, zato bodimo pri nabiranju mladih poganjkov previdni.



Mladi poganjki so specialiteta in se pogosto znajdejo v cvrtih jedeh, kot so razne "*fritaje*".

Prepoznavanje

Do 100 cm visoka, močno razrasla, bodeča trajnica. Stranske veje so gosto porasle z bodečimi, igličastimi, listom podobnimi stranskimi poganjki (t. i. filokladiji). Listi so zelo drobni, luskasti, hitro odpadejo. Cvetovi se razvijejo na filokladijih, so zvezdasti, rumenkasti ali zelenkasti. Plod je jagodast, ob zrelosti črn.

Rastišča

Uspeva med grmovjem, po opuščenih kraških travišč, ob starih hišah in gozdnih robovih.

Razširjenost

Pogosta do splošno razširjena vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	■	■	■	■							

Nabiramo mlade poganjke (šparglje).

Uporaba in učinkovine

V domači uporabi je od ostrolistnega beluša bolj znan navadni beluš (*Asparagus officinalis*), ki ima poleg kulinarične vrednosti še okrasno.

Nabiramo mlade poganjke, ki so mnogo tanjši in daljši od gojenih špargljev, imajo pa tudi itenzivnejši okus. Iz njih lahko pripravimo različne kuhane jedi, kot so juhe, obare, enoločnice in podobno, ali jih ocvremo na olju. Predvsem so znani z umešanimi jajci, kot je "*fritaja*" oziorma "*frtalja*".

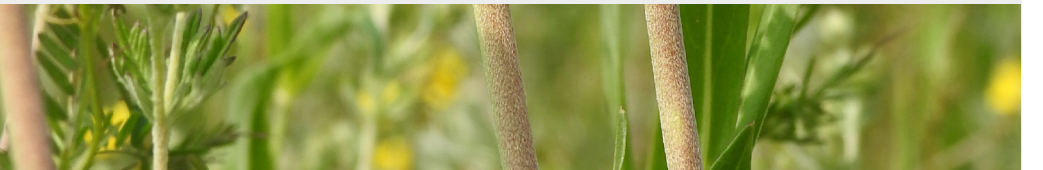
Posušeni in zmleti plodovi se lahko uporabijo kot kavni nadomestek.

Surovi plodovi so šibko strupeni!



Anthyllis vulneraria agg. - **pravi ranjak**

- zajčja detelja, krčnica, ranica -





Iz posušenih socvetij se pripravljajo zdravilni zeliščni čaji.



Listi so pernato sestavljeni iz sedečih segmentov, ki so pogosto različno veliki.



Na opisnem območju je pogostejši rdečecvetni ilirski ranjak (*Anthyllis vulneraria* subsp. *praepropera*).

Prepoznavanje

Do 70 cm visoka, rozetasto razrasla trajnica. Listi so pernato sestavljeni iz jajčastih ali suličastih segmentov (pogosto je vrhnji segment močno večji od ostalih), večinoma dlakavi. Cvetovi so metuljasti, združeni v glavičasta, ovršna socvetja, ki jih podpirajo nacepljeni podporni listi. Čašni listi so zrasli v napihnjeno, belkasto ali rdečkasto čašno cev, večinoma gosto dlakavi. Plod je enosemenska, rjavkasta glavica (strok).

Obstajajo tudi rdeče cvetoče podvrste, kot je npr. ilirski ranjak (*Anthyllis vulneraria* subsp. *praepropera*), ki je dokaj pogost na obalnih delih Istre in na Kvarnerskih otokih, v Čičariji pa je pogost Jacquinijev ranjak (*Anthyllis jacquinii*).

Rastišča

Uspeva na suhih traviščih, med grmovjem in v svetlih gozdovih.

Razširjenost

Pojavlja se raztreseno do lokalno pogosto.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
				■	■	■	■				

Nabiramo cela socvetja, ki jih posušimo.

Uporaba in učinkovine

Zelo znana in stara, tradicionalna zdravilna in magična rastlina še iz antičnih časov. Posušene cvetove so uporabljali za zdravljenje ran (od tod ime) in vnetij ter za izkašljevanje.

Ranjak dodajamo k raznim zeliščnim mešanicam in ga uporabljamo kot zeliščni čaj, za izpiranje ali mazanje ran.

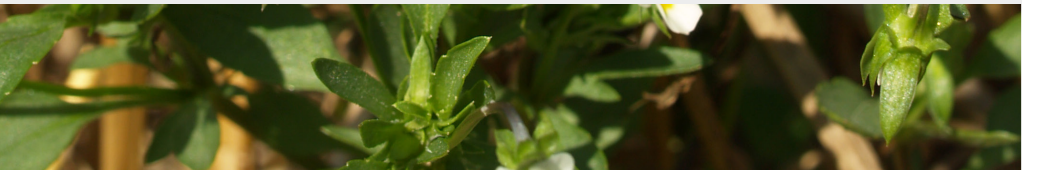
Cvetovi vsebujejo saponine in čreslovine. Ker so zelo atraktivni tudi v posušeni fazi, je ranjak zelo primeren za krašenje skalnjakov in gredic.

Ni znano, da bi rastlina imela negativne učinke.



Viola arvensis Murray - **njivska vijolica**

- viola, violica, mačeha -





Zelo podobna je divji vijolici (*Viola tricolor*), še posebej primerki z vijoličasto nadahnjenimi cvetovi.



Njivska vijolica ima tipičen izgled "mačehe".

Prepoznavanje

Do 20 cm visoka, razrasla enoletnica ali dvoletnica, redkeje trajnica. Listi so enostavni, nasprotno razvrščeni, dolgopecljati, suličasti ali lopatičasti, po robu plitvo topo nazobčani. Ob listih so pari pernato deljenih prilistov, ki imajo velik končni segment in ozke stranske roglje. Cvetovi so somerni, bledo do intenzivno rumeni, še posebej v goltu, občasno tudi vijoličasto nadahnjeni. Plod je mnogosemenska glavica.

Rastišča

Uspeva po njivah, vrtovih in ruderalnih površinah.

Razširjenost

Precej pogosta in splošno razširjena vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo cvetoče rastline.

Uporaba in učinkovine

Rastlina vsebuje salicilno kislino, zato so jo nekoč uporabljali proti glavobolom. Vsebuje tudi saponine in razne sluzi, ki pomagajo pri kožnih obolenjih.

V tradicionalni medicini so iz nje pridobivali tudi ekstrakt za izkašljevanje in blaženje vnetega grla. Sveži cvetovi se lahko uporabijo kot dekoracija pri jedeh.

Večinoma se pojavlja kot plevelna rastlina na obdelanih tleh. Iz sorodne vrste divje vijolice (*Viola tricolor*) so izšle številne okrasne sorte mačeh, na katere včasih spominja tudi njivska vijolica.

Zaradi salicilne kisline lahko povzroči blage želodčne motnje!



Ajuga chamaepitys (L.) Schreb. - **rumeni skrečnik**

- rumeni vimčič, trava iva -





Za rumeni skrečnik so značilni rumeni somerni cvetovi, pri katerih je zgornja ustna močno reducirana.



Rumeni skrečnik uspeva na zelo pustih, negnojenih tleh, pogosto v manjših skupinicah.



Občasno ga prodajajo na lokalnih tržnicah kot zdravilno rastlino.

Prepoznavanje

Do 15 cm visoka, gosto dlakava enoletnica ali dvoletnica. Listi so navadno deljeni v tri ozke roglje ali krpe, temnozeleni, dlakavi, enaki so tudi podporni listi ob cvetovih. Cvetovi so večinoma posamični v navideznih zalistnih vretencih. Zgornja ustna v vencu ni razvita. Čašni listi zrasli v čašno cev, gostodlakavi. Plod razpade na štiri plodiče

Rastišča

Uspeva na suhih, pustih mestih, redko tudi na obdelanih površinah.

Razširjenost

Dokaj redka do lokalno razširjena vrsta. V nekaterih predelih je močno nazadoval.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo olistane dele rastline.

Uporaba in učinkovine

V tradicionalni medicini se uporablja kot stimulant, diuretik in pri menstrualnih težavah, pomagal naj bi tudi pri protinu in revmatizmu.

Uporabljajo se posušeni listi ali posušeni deli rastline, ki se zmeljejo v prah ali se uporabijo za zeliščne čaje in razne ekstrakte.

Listi imajo okus po terpentinu in destiliranem alkoholu.

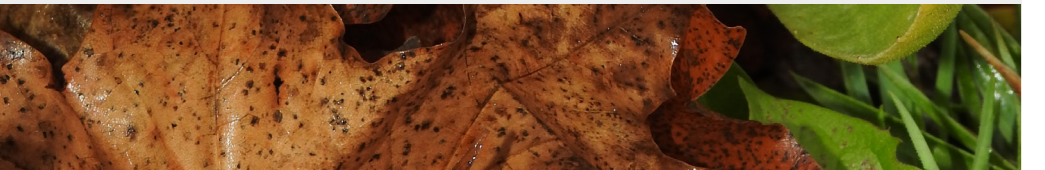
Na območju Istre in Dalmacije ga imenujejo "*trava iva*" saj domnevajo, da ima podobne lastnosti kot »prava« *trava iva* - gorski vrednik (*Teucrium montanum*).

Ni znano, da bi rastlina imela negativne učinke.



Calendula officinalis L. - **vrtni ognjič**

- ognjič, kalendula, neven -





Ob zrelosti se zunanji plodovi in ovojkovi listi kavljasto ukrivijo.



Ognjič se pogosto uporablja v kozmetiki v različnih kremah, šamponih in tinkturah.



Posušeni zunanji koškovi cvetovi so primerni za okras na jedeh ali za zeliščne čaje.

Prepoznavanje

Do 50 cm visoka enoletnica. Listi so enostavni, podolgasto suličasti do lopatičasti, zoženi v pecelj, po robu neenakomerno topo nazobčani ali celorobi, kratkodlakavi. Cvetovi so zgoščeni v velike koške, ki so navadno posamični, oranžni ali rumeni, sestavljeni iz večjih jezičastih in manjših cevastih cvetov. Zunanji plodovi (rožke) se ob zrelosti močno ukrivijo in so resasto bradavičasti.

Rastišča

Večinoma je sajena kot okrasna rastlina po vrtovih, redko tudi podivja po pustih in ruderalnih mestih.

Razširjenost

Pojavlja se lokalno do raztreseno, večinoma prehodno.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo mlade liste in koške (socvetja).

Uporaba in učinkovine

Cvetovi se uporabljajo za dekoracijo raznih solat in kot dodatek k žafranovi omaki, včasih so jih uporabljali kot barvilo za tkanine. K raznim solatam lahko dodajamo tudi mlade, sveže liste, ki imajo nekoliko trpek okus.

Ognjič je zelo stara zdravilna rastlina, ki so jo uporabljali že v antičnih časih za kozmetične namene, kot mazilo za celjenje ran, obkladke za lajšanje bolečin pri zvinih in nalomih ter kot zeliščni čaj pri žolčnih težavah. Danes se najbolj uporablja za kozmetične namene, npr. v kremah za nego kože in proti kožnim obolenjem.

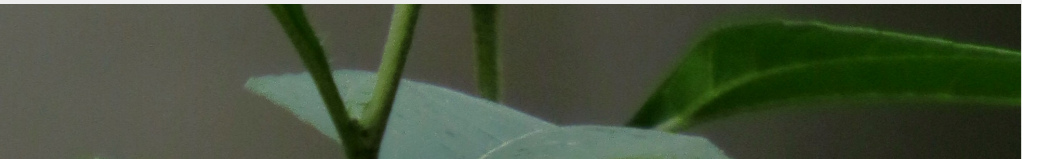
V permakulturi ga pogosto sadijo z drugimi kulturami, saj preprečuje razvoj nematod v tleh in deluje kot ekološka zaščita med drugimi povrtninami. Sejemo ga nekje od aprila do junija in ni zahteven za vzgojo.

Ni znano, da bi rastlina imela negativne učinke.



Helianthus tuberosus L. - **laška repa, topinambur**

- paparanbus, Jeruzalemska artičoka, čičoka, divji krompir, gomoljasta sončnica, papica -





Gomolji vsebujejo inulin, ki deluje ugodno za sladkorne bolnike.



Zaradi atraktivnih cvetov in visoke odpornosti se je topinambur razširil tudi kot okrasna rastlina s številnimi sortami.



Ponekod je lahko invazivna vrsta, ki tvori goste, strnjene sestoje.

Prepoznavanje

Od 1 do 2,5 m visoka trajnica z gomoljasto odebeljenimi korenikami. Listi so enostavni, pecljati, v obrisu jajčastosrčasti do suličasti, srhkodlakavi, po robu fino nazobčani. Koški so precej veliki, navadno jih je po več v razvejanem ovršnem delu stebla. Zunanji (jezičasti) cvetovi precej veliki, notranji (cevasti) cvetovi manjši, pogosto črnikasti. Plod je rožka (orešek - ahena).

Rastišča

V glavnem kot gojena rastlina, ki občasno podivja in se razraste ob njivah in ruderalnih mestih.

Razširjenost

Domovina je osrednja Severna Amerika, pojavlja se raztresen, prehodno. V Istri je večkrat podivjan v naravi, vendar ga ljudje le malo nabirajo.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo gomolje.

Uporaba in učinkovine

Rastlina se je v Evropi v splošni uporabi uveljavila šele v 19. stol. Gomolji vsebujejo zelo malo škroba in nobenih olj ter veliko vode in fruktoze (oz. inulina), ki jim daje sladkoben okus.

Gomolje lahko pripravimo surove ali jih prekuhamo, dodamo jih lahko k solatam, juham in omakam ali jih zmečkamo v pire in iz njih pripravimo sokove, razne namaze in slaščice.

Topinambur ima visoko zdravilno vrednost, predvsem kot prehrambeni nadomestek škroba pri sladkorni bolezni, uravnava pa tudi kislost v telesu.

Ni znano, da bi rastlina imela negativne učinke.



Helichrysum italicum (Roth) Loudon - **laški smilj**

- božja strešica, madronščica, smilje, magriž, malagriž -





Laški smilj je že dolgo znana in priljubljena aromatična rastlina v mediteranskih predelih.



Prostrani nasadi laškega smilja na otoku Krku.



Iz laškega smilja lahko pripravimo tudi različne tinkture in macerate.

Prepoznavanje

Do 60 cm visoka, močno razrasla, polgrmičasta trajnica z močnim, aromatičnim vonjem. Listi so enostavni, ozkočrtalasti, gosto porasli z dlakami, zato sivkasto beli ali pa so goli, sedeči. Cvetovi so združeni v drobna koškasta socvetja, ki so združena v ovršni kobul. Razviti so le notranji, cevasti cvetovi, ki so intenzivno rumeni. Plod je drobna rožka.

Rastišča

Uspeva po suhih kraških travnikih, med skalovjem, ob obali, pogosto tudi sajen.

Razširjenost

V Istri in na širšem območju se pojavlja lokalno do redko, pogostejši je na Hrvaškem.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo mlade poganjke in cvetne vršičke.

Uporaba in učinkovine

Zelo znana zdravilna in začimbna rastlina, ki ji ponekod zaradi značilnega vonja pravijo tudi "*curryjeva*" rastlina.

Posušene ali sveže liste lahko uporabimo kot začimbo pri pečenih mesnih in ribjih jedeh ali zelenjavnih enolončnicah, riževih jedeh in v raznih omakah.

Iz posušenih cvetnih vršičkov lahko pripravimo zeliščno čajno mešanico, rastlina pa je vsekakor primerna tudi kot okras v skalnjakih. Danes je precej gojena rastlina zaradi obilice eteričnih olj, na veliko ga uporabljajo v kozmetiki in parfurmeriji.

Rastlina je zelo medonosna, z zelo kakovostnim in zdravilnim medom. Včasih so na območju Istre in Kvarnerja posušene rastline uporabljali kot netivo ter za odstranjevanje svinjskih ščetin v času kolin.

Za občutljivejše ljudi je rastlina morda preveč aromatična!



Tussilago farfara L. - **navadni lapuh**

- lapuh, podbjel, lepuh -





Koški so veliki, atraktivni in bogati z nektarjem.



Lapuh sodi med ene najbolj zgodnje cvetočih znanilk pomladi pri nas, ki ga najdemo večinoma ob poteh in cestah.



Listi se razvijejo po cvetenju in so precej veliki, spominjajo na liste lepena (*Adenostyles*) in repuha (*Petasites*).

Prepoznavanje

Do 30 cm visoka trajnica s podzemnimi pritlikami. Listi so v obrisu srčasto jajčasti, po robu valovito ostro nazobčani, dolgopecljati, po spodnji strani belodlakavi. Cvetoča stebla porasla le z luskastimi listi in posamičnimi koški, ki so sestavljeni iz zunanjih (jezičastih) cvetov in notranjih (cevastih) cvetov, vonjavi, po odcvetu se ukrivijo. Plod (rožka) s snežno belo, puhasto kodeljico.

Rastišča

Uspeva na prodnatih in ruderalnih mestih, ob poteh, na obdelanih tleh in nasipališčih.

Razširjenost

Zelo pogosta in splošno razširjena vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo mlade liste in koške (socvetja).

Uporaba in učinkovine

Lapuh je tradicionalna zdravilna rastlina, ki pomaga predvsem pri kašlju (lat. *tussis* = kašelj).

Mladi listi se lahko uporabijo v manjših količinah kot zeliščni sirup ali čaj pri dihalnih težavah, prehladih in gripah ali kot mazilo pri kožnih obolenjih, protinu in revmi.

Na podoben način kot liste lahko uporabimo posušene cvetove in jih dodamo v zeliščne čajne mešanice, ki blažijo dihalne poti.

Stisnjen sok iz lapuha lahko karameliziramo v bonbone.

Liste lahko zamenjamo z listi podobnih, levo navedenih vrst, ki imajo lahko negativne učinke na jetra!



Chondrilla juncea L. - **šibasta hrustavka**
- mala žutenica -





Cvetovi so med seboj močno odmaknjeni in cvetijo posamično, imajo pa značilno strukturo radičevk.



Stebelni listi so ozkočrtalasti, dokaj drobni,primerni tudi za solate.



Poganjki pri hrustavki so zelo dolgi, šibasti in bogati z grenkim, belim mlečkom.

Prepoznavanje

Do 1 m visoka, izrazito šibasto razrasla enoletnica ali dvoletnica z belim mlečkom in nad 2 m dolgo korenino. Listi so pernato izjedeni s trikotnimi, nazobčanimi roglji, pecljati, pritlični so največji, stebelni so zelo majhni. Koški so podolgasti do valjasti, navadno posamični ali 2-3 na poganjek, tudi v zalistjih, samo z jezičastimi cvetovi. Plod je rožka, ki ima na vrhu šop belih laskov.

Rastišča

Uspeva na ruderalnih površinah, prodiščih, robovih solin, ob poteh in drugih pustih krajih.

Razširjenost

Splošno razširjena vrsta v Istri, nekoliko pogostejša v priobalnih regijah.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo mlade liste, poganjke in korenino.

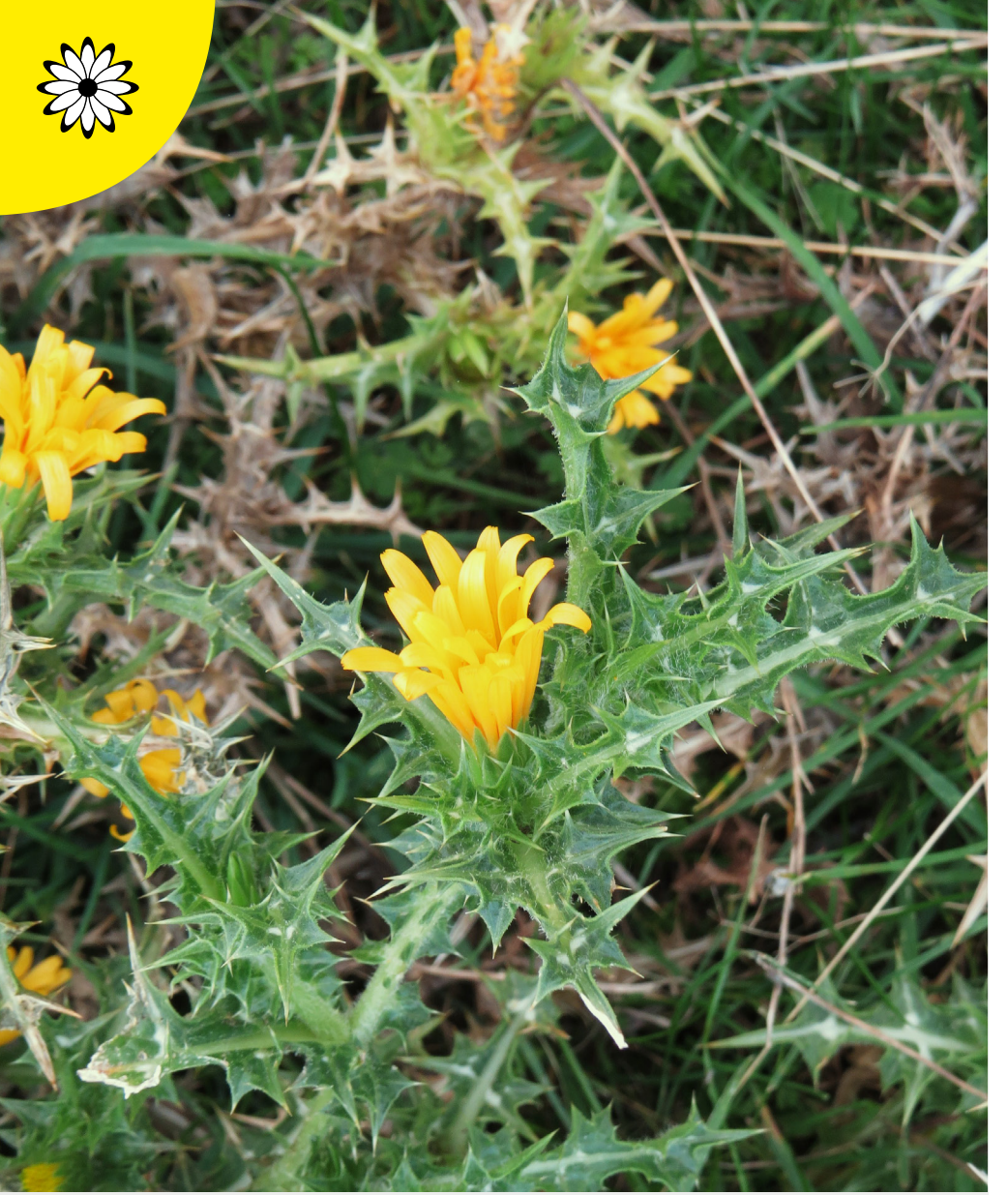
Uporaba in učinkovine

Mlade liste in poganjke lahko prekuhamo ali jih uporabimo surove v raznih solatah in presnih zelenjavnih jedeh.

Rastlina vsebuje bel, nestrupen mleček, zato je rahlo grenkega okusa. Ker je dokaj nezahtevna za vzgajanje, je lahko dober nadomestek za zelene solate, kot so endivija, radič ali hrustavka.

Rastlina ima potencialne učinkovine, ki delujejo kot antioksidanti, zato je zelo primerna za urejeno in dietno prehrano.

Ni znano, da bi rastlina imela negativne učinke.



Scolymus hispanicus L. - **španski žulj**

- sikalina, rumeni badelj, bermeč, brmbeč -





Žulj uspeva na pustih tleh in pašnikih, saj se ga živina zaradi trnatih poganjkov izogiba.



Koški se razcvetijo predvsem v dopoldanskem času.

Prepoznavanje

Do 80 cm visoka, močno bodeča trajnica ali dvoletnica z belim, grenkim mlečkom. Listi so pernato deljeni v trnate roglje, dlakavi, sedeči, nekoliko se iztezajo po steblu. Cvetovi so v 3 cm velikih koških, ki jih obdajajo trnati ovršni listi, rumeni ali oranžni, sestavljeni le iz jezičastih cvetov. Plod je rožka, brez kodeljice (papus).

Rastišča

Uspeva v glavnem na pustih in motenih mestih, ob poteh, na pašnikih, nasipališčih in na grobljah.

Razširjenost

Pojavlja se raztreseno do lokalno.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo mlade liste in mlade poganjke.

Uporaba in učinkovine

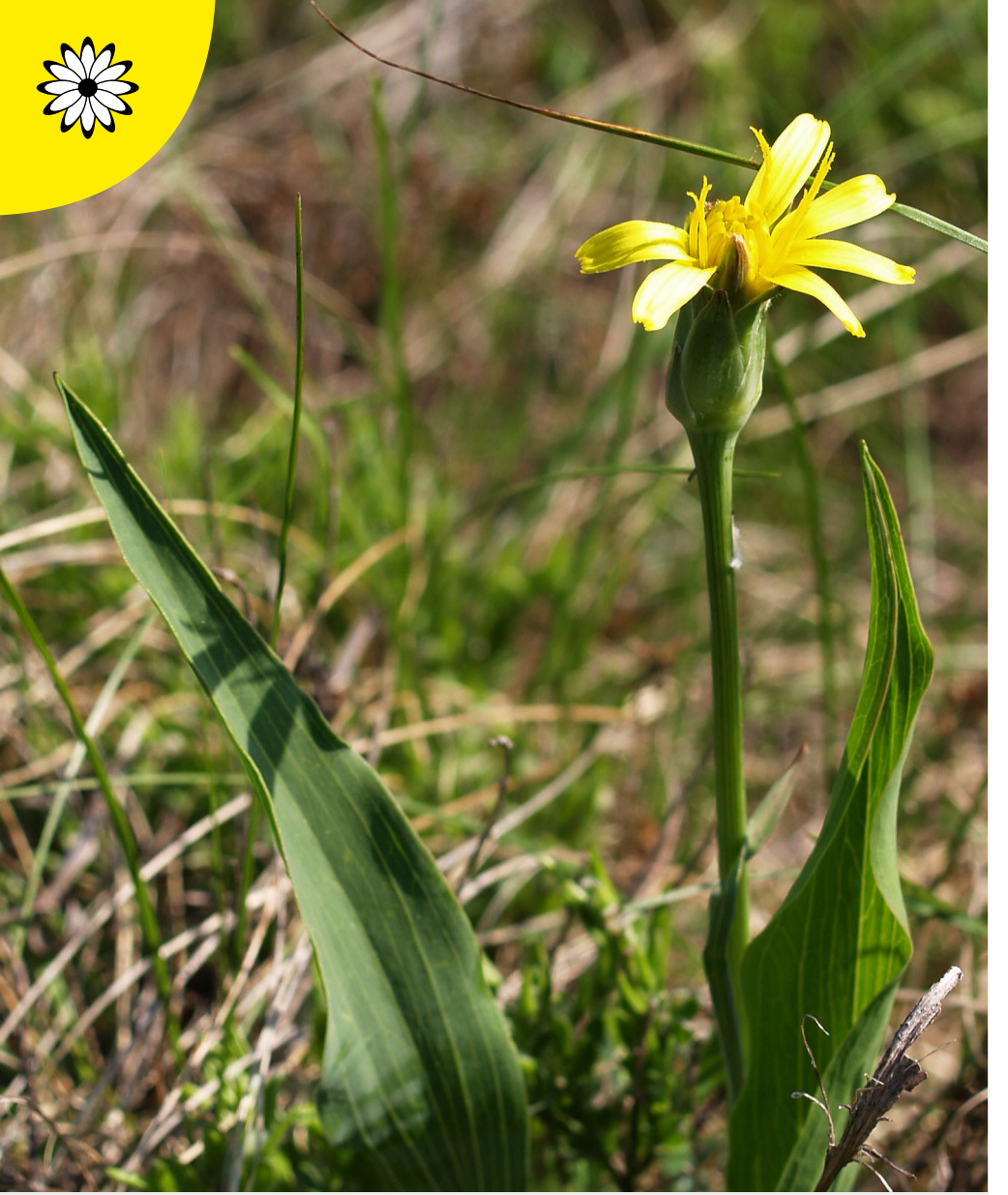
Rastlina je zelo znana v tradicionalni medicini že iz antičnih časov. Rastlina se v glavnem uporablja v prehrani, redkeje za okras (cvetovi).

Poganjke in mlade liste navadno prekuhamo, lahko pa jih postrežemo tudi surove, vendar predhodno odstranimo trnate dele. Dodamo jo k raznim prikuham in omakam, solatam, jajčnim jedem in mesnim enolončnicam.

Koren lahko kuhamo ali pražimo in ga uporabljamo kot kavni nadomestek.

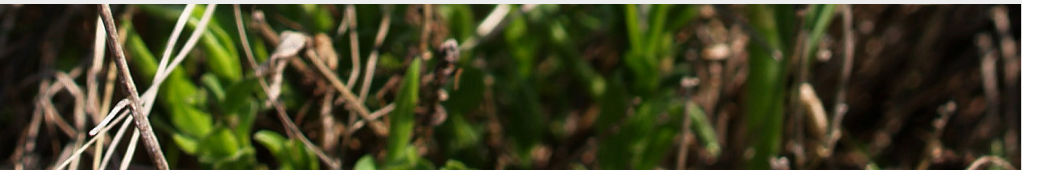
Iz posušenih listov lahko pripravimo zeliščne čaje, ki imajo diuretični učinek, pomagajo pri prebavnih motnjah in uravnavajo snovi v telesu.

Ker je rastlina precej bodeča, bodimo pri nabiranju previdni!



Scorzonera hispanica L. - **španski gadnjak**

- črni koren, španski koren, zmijak -





Socvetja (koške) obdajajo podolgasto suličasti podporni (ovojkovi) listi, ki so pogosto kosmičasti.



Listi so veliki, proti vrhu široko jajčasti in vsebujejo bel mleček

Prepoznavanje

Od 60 do 100 cm visoka trajnica z močno koreniko in belim, nestrupenim mlečkom. Spodnji listi so dolgopecljati, zgornji sedeči, v obrisu široko suličasti, podaljšani v konico, z razločnimi, vzporednimi žilami, temnozeleni (nekoliko spominjajo na liste košutnika). Koški (socvetja) so večinoma posamični, z močno podaljšanim socvetiščem. Ovojkovi listi (podporni listi koškov) so v dveh redeh, zunanji so široko trikotni, mnogo krajši od suličastih notranjih. Plod je rožka s kodeljico na vrhu.

Rastišča

Suha travišča, opuščeni suhi pašniki, med svetlim grmovjem, gozdni robovi in prisojna pobočja.

Razširjenost

Raztreseno do lokalno pogosto. V naravi se je verjetno ohranil kot "relikt" nekdanjega gojenja.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo koren in mlade, sveže liste.

Uporaba in učinkovine

Rastlina je mnogo bolj znana kot "*črni*" ali "*španski*" koren. V preteklosti so ga gojili za hrano, preden ga je izrinil krompir, dandanes ga le ponekod po Evropi (J Španija) gojijo še v večjih nasadih.

Koren ima zelo trdo zunanjo lupino, ki jo lahko odstranimo pred ali po kuhanju. V kolikor jo odstranimo pred kuhanjem, koren za nekaj časa namočimo v vodo, ki smo ji dodali kis ali limonin sok, da preprečimo počrnitev.

Koren se pogosto dodaja k drugi zelenjavi, lahko ga pripravimo na podoben način kot šparglje, primeren pa je tudi za izdelavo raznih omak. Mlade liste lahko pripravimo kot solato ali kot dodatek k raznim prikuham.

Rastlina vsebuje veliko mlečka, ki je lepljiv, vendar popolnoma nestrupen.



Sonchus oleraceus L. - **navadna škrbinka**

- grendačo, grendeču, grandič, grendačel, grentč, mleček, kostrič, kostriš -





Rastlina je skrajno nezahtevna, zato lahko uspeva že med špranjami v pločniku ali zidovih.



Zelo podobna vrsta je hrapava škrbinka (*Sonchus asper*), ki jo uporabljamo na podoben način kot navadno škrbinko.



Mladi in sveži listi škrbinke so primerni za kuhane jedi ("*divje zelje*").

Prepoznavanje

Od 30 do 100 cm visoka enoletnica ali dvoletnica z belim mlečkom. Steblo je gladko, golo, votlo. Listi so podolgasto suličasti, pernato škrbinasto nazobčani do trnati, goli, s puščičastim dnom, z ravnimi ušesci. Koški so podolgasti, pri dnu rahlo odebeljeni, dolgopecljati, samo z jezičastimi cvetovi. Plodovi (rožke) s snežnobelimi ščetinami (kodeljica) in prečnimi gubami.

Rastišča

Uspeva na obdelanih tleh, po nasipališčih, ob stavbah, vrtovih, razgaljenih površinah in grobljah.

Razširjenost

Precej pogosta in splošno razširjena vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo mlade liste in poganjke.

Uporaba in učinkovine

Mlade liste in poganjke lahko prekuhamo ali jih uporabimo surove v raznih solatah in presnih zelenjavnih jedeh.

Rastlina vsebuje bel, nestrupen mleček, zato je rahlo grenkega okusa (od tod lokalno ime "*grendačo*"). Pri nas velja za njivski plevel, vendar jo ljudje vedno bolj nabirajo, najdemo jo celo naprodaj na nekaterih tržnicah.

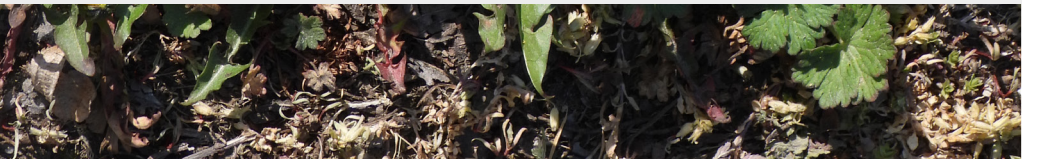
Rastlino so uporabljala predvsem neevropska ljudstva za različne namene, tudi kot abortiv, zaviralec diareje, pomirjevalo za dojenčke, ki so jim začeli rasti zobje, za zdravljenje ran in mehurjev, mleček naj bi zdravil celo nekatere bradavice. Uporabljali so jo tudi kot krmo za prašiče.

Ni znano, da bi rastlina imela negativne učinke.



Taraxacum officinale agg. - **navadni regrat**

- radička, smolička, regrad, pazdonkolo, pizdonkola, pzdunkola, divji radič, konjski radič, pahlenica, zajka, želtenica, žutenica -





Značilne "puhaste" glavice regrata (lučke) krasijo številne travnike.



Manj znano je, da iz regratovih cvetov lahko pripravimo tudi okusne džeme in sadne namaze.



Mladi regratovi listi so velikokrat del pomladanskega solatnega krožnika.

Prepoznavanje

Do 40 cm visoka trajnica s pritlično listno rozeto in belim mlečkom. Listi so značilno pernato izrobljeni v trikotne segmente, pogosto porasli z belimi dlakami. Steblo je votlo, mesnato, belodlakavo, s posamičnim koškom na vrhu. Cvetovi so vsi jezičasti, številni, na zunanji strani velikokrat rdečkasti. Plod (rožka) je kljunasto podaljšan, na vrhu s ščetinami (kodeljica).

Rastišča

Uspeva na travnikih, ob poteh, v cestnih jarkih, zelenicah, gozdnih poteh in ruderalnih mestih.

Razširjenost

Zelo pogosta in splošno razširjena vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo korenino, sveže liste in koške (socvetja).

Uporaba in učinkovine

Regrat je zelo znana, vsesplošno uporabna rastlina že iz predantičnih časov. Liste dodajamo k solatam in zelenjavnim jedem ali jih uporabimo kot samostojno solatno jed. Lahko jih tudi prekuhamo, zmečkane dodamo k raznim namazom ali jih konzerviramo.

Iz koškov lahko pridelamo vino ali jih namočimo v sladkorno mešanico z limono, da dobimo medici podoben sirup. Cvetne popke (nerazcvetene koške) lahko uporabljamo podobno kot kapre v kisu.

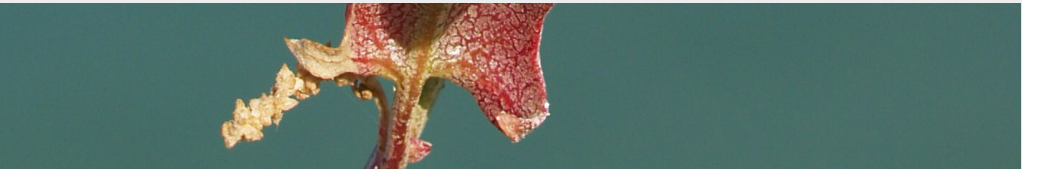
Korenino lahko uporabimo kot samostojno jed ali kot dodatek k omakam in juham.

Pelod in semena lahko povzročijo blage alergijske reakcije!



Atriplex prostrata DC. - **kopjelistna loboda**

- loboda -





Cvetove skoraj v celoti zakrivata dva velika, trikotna predlista.



Večinoma se gosto razrašča po slanih tleh, vendar jo najdemo tudi v kontinentalnih predelih.



Iz lobodovih listov lahko pripravimo okusne juhe, enolončnice in omake.

Prepoznavanje

Od 10 do 80 cm visoka, razrasla enoletnica. Steblo, listi in cvetovi so pogosto rdečkasti. Listi so v obrisu kopjasti ali trikotno podaljšani, dolgopecljati, plitvo nazobčani ali celorobi, nekoliko mesnati. Cvetovi so drobni, združeni v podaljšana obstranska socvetja. Podporna lista (predlista) v cvetovih sta trikotna, celoroba ali z nekaj zobci. Plod je orešek.

Rastišča

Uspeva na slanih tleh ob morski obali, soline in plitve morske lagune.

Razširjenost

Sorazmerno redka v obalnih delih Istre, nekoliko pogostejša na širšem območju Kvarnerja. Rastlina je v Sloveniji opredeljena kot ranljiva (**V**), zato jo nabirajmo le v manjših količinah in na dostopnih mestih, da ne poškodujemo njenih rastišč!

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo mlade liste, poganjke in semena.

Uporaba in učinkovine

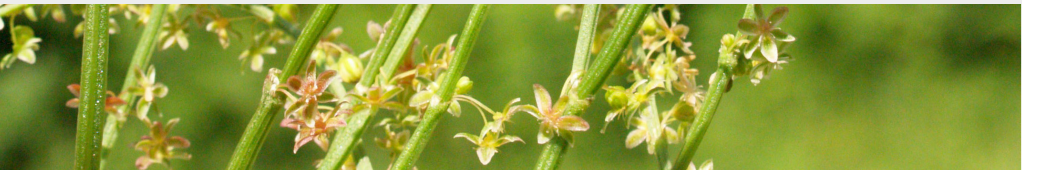
Listi, ki vsebujejo veliko vode in soli, se lahko uporabijo surovi ali jih prekuhamo. Sveže liste večkrat speremo, da jih razsolimo in jih dodamo k raznim solatam.

Prekuhane liste lahko pasiramo ali jih dodamo k omakam, juham in kot prilogo k raznim jedem. Posušena semena (oreške) lahko zmeljemo v moko ali jih uporabimo kot kašno mešanico.

V prevelikih odmerkih lahko povzroči rahle prebavne motnje!



Rumex acetosella agg. - **mala kislica**





Malo kislico prepoznamo po značilnih kopjastih listih, ki so kiselkastega okusa.



Mala kislica je dvodomna rastlina, kar pomeni, da so moški in ženski cvetovi na ločenih rastlinah.

Prepoznavanje

Do 30 cm visoka trajnica. Spodnji listi so dolgopecljati, v obrisu kopjasti, pri dnu z dvema ali štirimi stranskimi krpami, celorobi, stebelni listi so suličasti, enostavni, kratkopecljati ali sedeči. Cvetovi so združeni v podaljšana, latasto razrasla socvetja, večinoma enospolni. Cvetno odevalo rdečkasto ali zelenkasto, prašniki rumeni. Plod je orešek.

Rastišča

Uspeva na zakisanih tleh, travnikih, ruderalnih površinah, njivah in vinogradih.

Razširjenost

Zelo pogosta in splošno razširjena vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo sveže liste in mlade poganjke.

Uporaba in učinkovine

Mladi listi in poganjki so kiselkastega okusa, primerni za sveže solate. Lahko jih tudi kuhamo in pasiramo kot špinačo. Ponekod jo uporabljajo kot dodatek pri sirjenju mleka.

Rastlino so zelo verjetno uporabljali že v prazgodovini, saj so njena semena pogosto našli v bližini ognjišč in naselbin, kjer se je spontano zasejala kar sama. Verjetno so uživali tudi v moko zmlete oreške ali jih pripravili kot kašo.

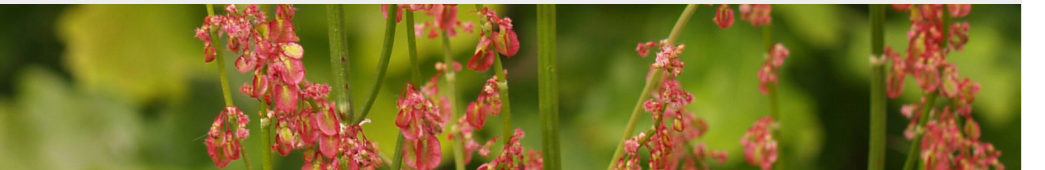
Mala kislica se lahko v kratkem času močno razraste na degradiranih kislih tleh, zato je primerna za obnovo takih površin.

Vsebuje oksalno kislino, ki lahko pri prevelikih količinah povzroči resne zdravstvene težave!



Rumex acetosa L. - **navadna kislica**

- kiselica, kislica, gladovnik, kiselka, ščuav -





Zunanji perigonovi listi, imenovani valve, so značilni prepoznavni znak kislic.



Listi so podolgasto suličasti, pogosto rdečkasti in poprhnjeni z drobnimi papilami.

Prepoznavanje

Do 80 cm visoka trajnica. Spodnji listi so dolgopecljati, v obrisu puščičasti, podolgasti, celorobi, stebelni listi so sedeči, puščičasti ali srčasti. Cvetovi so združeni v podaljšana, latasto razrasla socvetja. Cvetno odevalo rdečkasto ali zelenkasto, zakrito z jajčastimi zunanjimi listi perigona (valve). Plod je orešek.

Rastišča

Uspeva na zakisanih tleh, gojenih travnikih, ruderalnih površinah, njivah in vinogradih.

Razširjenost

Zelo pogosta in splošno razširjena vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo koreniko, mlade poganjke in liste.

Uporaba in učinkovine

Zelo znana rastlina, ki so jo uporabljali že v antičnem času. Korenika, listi in poganjki so primerni za sveže solate ali jih prekuhamo oz. pasiramo v zeliščne omake in juhe.

Z iztisnjenim sokom iz listov kislice lahko odstranimo manjše madeže olja, plesni in celo rje. Poleg oksalne kisline vsebuje rastlina tudi veliko vitamina C.

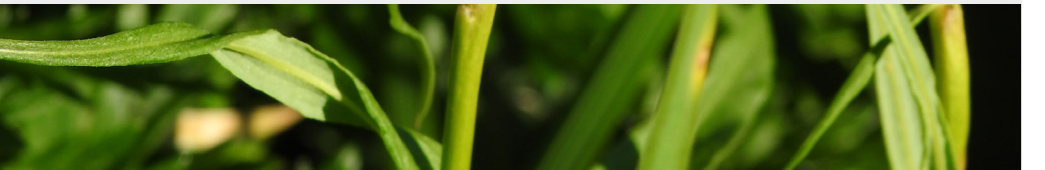
Kislico lahko gojimo tudi v vrtu, s stalnim obrezovanjem glavnega poganjka lahko ustvarimo bogato pritlično razrast.

Vsebuje oksalno kislino, ki lahko pri prevelikih količinah povzroči resne zdravstvene težave!



Polygonum bistorta L. - **kačja dresen**

- drnoselj, kačja trava, kačnik, srčenak, srčeno zelje -





Vrsta se lahko v naravi pojavlja v gostih, homogenih sestojih, še posebej v vrtačah.

Prepoznavanje

Do 1 m visoka, gola trajnica z močno koreniko. Listi so enostavni, celorobi, podolgasto suličasti, pri dnu zaokroženi ali s srčastim dnom, pritlični listi so dolgopecljati, stebelni listi so sedeči. Cvetovi so drobni, rožnati, zgoščeni v klasasto, ovršno socvetje. Prašniki večinoma štrlijo iz cvetov. Plod je trirobi orešek.

Rastišča

Uspeva v glavnem na vlažnejših, nekoliko globljih tleh, na dnu vrtač in na vlažnih travnikih.

Razširjenost

Pojavlja se lokalno do zelo redko. Znani so sestoji kačje dresni v vrtačah Čičarije, saj se tam dlje časa obdržita sneg in vlaga.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo koreniko, mlade liste in poganjke.



Cvetovi so drobni in blago dehteči, celotno socvetje pa je precej zgoščeno in podaljšano.

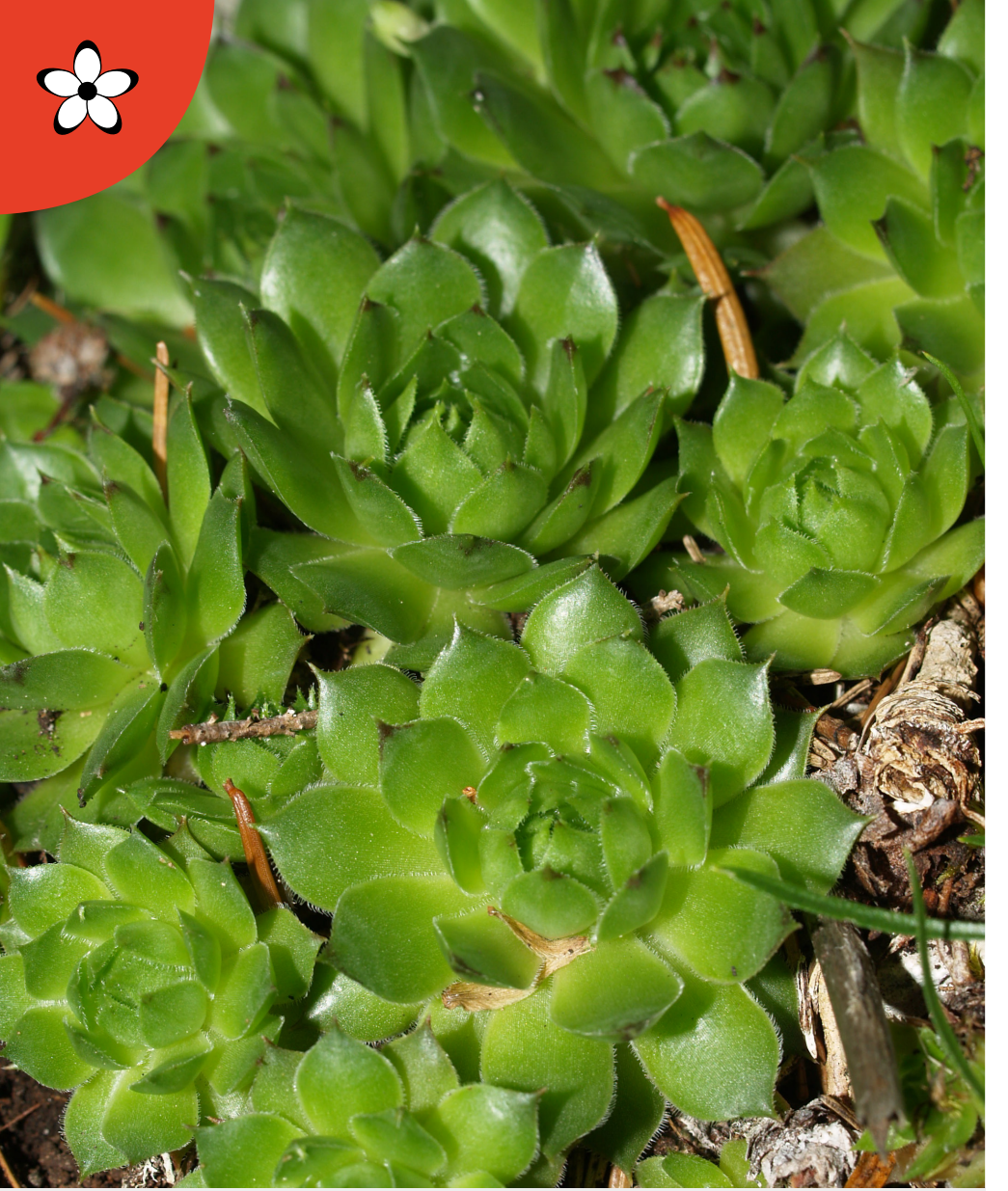
Uporaba in učinkovine

Korenika vsebuje veliko črešlovin, zato se je uporabljala v tradicionalni medicini kot sredstvo proti diareji in griži. Lahko jo posušimo in zmeljemo v prah ali uporabimo za zeliščne čaje in kot raztopino za obkladke pri vnetjih.

Sveži mladi listi in poganjki so primerni za solate ali jih pripravimo kot kuhane jedi, v juhah in omakah.

Rastlina ima tudi okrasno vrednost, sadimo jo na bolj senčnih in vlažnih mestih v vrtovih.

Vsebuje oksalno kislino in črešlovine, ki lahko pri občutljivejših ljudeh povzročijo resnejše prebavne motnje!



Sempervivum tectorum L. - **navadni netresk**

- natresek, natresk, ušesnik, ušnik, ušnjak, všesnik, zaušnik, žednik -





Cvetovi netreska so zvezdasti, rdečkasti, gosto dlakavi po zunanji strani.



Netresk je zelo pogosta okrasna rastlina v gredicah, skalnjakih ali kot lončnica.



Podvrsta *schottii* ima navadno rdečkasto obarvane vrhove listov, ki se končajo z rdečo, ostnato konico.

Prepoznavanje

Do 50 cm visoka trajnica z rozetasto razvrščenimi, mesnatimi listi, ki nekoliko spominjajo na liste kaktej (*Cactaceae*). Listi so enostavni, jajčasti ali kratko lopatičasti, sedeči, celorobi, po robu resasto dlakavi, na vrhu podaljšani v ostnato konico. Cvetoča stebla so gosto olistana, na vrhu latasto razvejana, s številnimi rožnatordečeimi cvetovi (lahko tudi po 100 cvetov), ki imajo številne prašnike in pestiče. Zrel plod je mešiček.

Rastišča

Uspeva predvsem med skalovjem, večinoma pa kot gojena okrasna rastlina.

Razširjenost

Zelo redka vrsta z lokalno razširjenostjo, pogostejša v goratih območjih. Rastlina je v Sloveniji zavarovana, zato je v naravi ne nabirajmo.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo mlade liste.

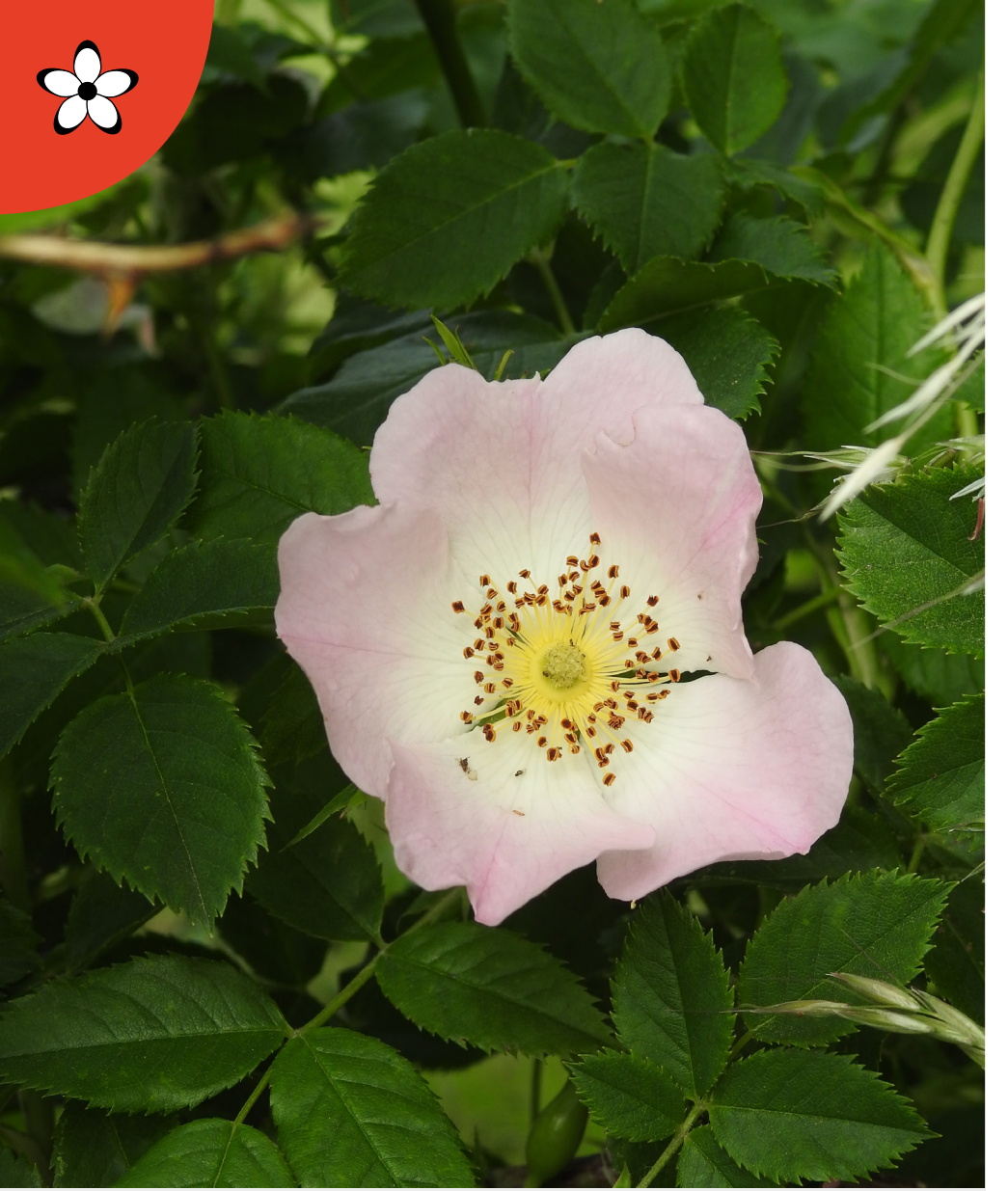
Uporaba in učinkovine

Netresk je tradicionalna zdravilna in čudodelna rastlina. Najbolj znan je za zdravljenje vnetij ušesa. Zoper bolečine v ušesih nakapljamo eno kapljico čistega rastlinskega soka, ki ga lahko pomešamo tudi z olivnim oljem.

Iz mladih listov lahko iztisnemo osvežilen sok, ki ga dodamo raznim zeliščnim in sadnim sokovom. Učinkoval naj bi pri nekaterih očesnih, kožnih ter živčnih boleznih.

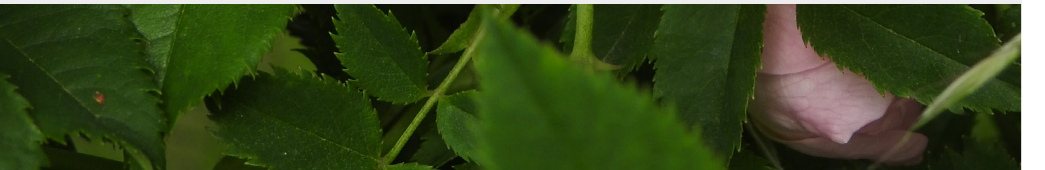
V preteklosti so ga sadili po strehah in na oknih, saj naj bi odvračal strele. Rimljani so ga uporabljali kot ljubezenski napoj, varoval naj bi celo pred čarovništvom.

Prevelike količine zaužitega soka lahko izzovejo bljuvanje! V uho dodajamo le po 1 kapljico, sicer lahko pride do vnetja bobniča!



Rosa canina L. - **navadni šipek**

- pičikul, šipak, pičkul, srbeuka, srbevka, divja roža, pasja roža, rožarič -





Šipkovi plodovi so bogat vir C vitamina, flavonoidov in drugih zdravilnih snovi.



Šipkovi cvetovi spominjajo na majhne vrtnice, saj so z njimi v zelo tesnem sorodstvu.



Iz plodov se pripravljajo različni džemi, marmelade in sadni namazi, primerni pa so tudi za zeliščne čaje.

Prepoznavanje

Do 3 m razrasel grm s trnatimi poganjki. Listi so pernato sestavljeni iz 5-7 jajčastih lističev, ki so po robu ostro nazobčani. Cvetovi so precej veliki, rožnati ali beli, blagodehteči, s številnimi prašniki. Zrel plod je sočen, rdeč birni orešek, znotraj katerega so številni dlakavi oreški.

Rastišča

Vrsta uspeva predvsem na toplih, sončnih mestih, med grmičevjem, na puščenih travniščih, v mejicah in po skalovju.

Razširjenost

Precej pogosta in splošno razširjena vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo cvetove in zrele plodove.

Uporaba in učinkovine

Šipek je zelo stara in znana zdravilna rastlina. Mesnati del plodu se uporablja za izdelavo marmelad, zeliščnih in sadnih čajev, sokov in drugih pripravkov.

Vrsta je zelo priljubljena tudi kot okrasna rastlina, z bogatimi, prijetno dehtečimi cvetovi. Ponekod v Čičariji najdemo primerke z zelo temnimi cvetovi in sinjezelenimi listi.

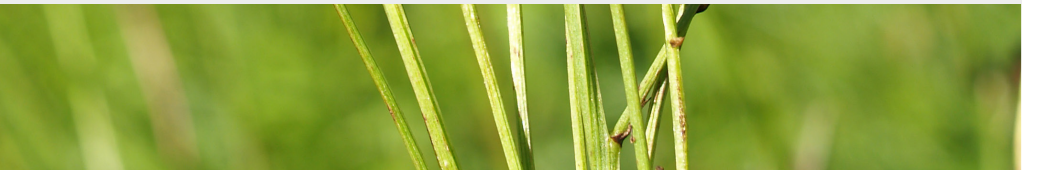
Cvetovi so primerni tudi za izdelavo blagodehtečih naravnih mil in parfumov, pri čemer potrebujemo večjo količino cvetov.

Pri nabiranju bodimo previdni, saj je rastlina porasla s trni!



Sanguisorba officinalis L. - **zdravilna strašnica**

- kampanela, kampanelca -





Zdravilno strašnico prepoznamo po šibastih steblih, na vrhu katerih so črnordeča valjasta socvetja.



Čeprav se na prvi pogled ne opazi, je strašnica v sorodstvu s šipki, jagodnjaki in robidami.

Prepoznavanje

Do 150 cm visoka trajnica, ki se na vrhu pogosto šibasto razraste. Listi so lihopernato sestavljeni iz jajčastih, pecljatih, po robu ostro nazobčanih segmentov, temnozeleni. Cvetovi so drobni, črnordeči, združeni v ovršna, klasasta socvetja, cvetno odevalo tvorijo 4 čašni listi. Prašniki so 4. Plod je orešek.

Rastišča

Uspeva na bolj vlažnih travnikih, zamočvirjenih predelih in na vlažnih mestih v gozdovih.

Razširjenost

Splošno razširjena vrsta, ki se v Istri v večjih sestojih pojavlja le v notranjosti in na vlažnih tleh.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo koreniko in zelnate dele.

Uporaba in učinkovine

Vrsta se že stoletja uporablja v tradicionalni medicini kot zdravilna rastlina. Uporablja se v glavnem korenika, ki vsebuje veliko čreslovin, vitamina C, flavone in saponine.

Uporabljali so jo za ustavljanje krvavenja pri močnem odvajanju blata, krvavitvah iz nosa, blažila naj bi tudi opekline in pike žuželk ter celo upočasnila proces izpadanja las.

Velikokrat jo sadijo na močno degradiranih površinah, saj z razvejanim koreninskim sistemom blaži učinke erozije.

Zdravilna strašnica je pomembna hranilna rastlina pri razvoju nekaterih gosenic dnevnih metuljev iz rodu mravljiščar (*Phengaris* spp.), ki so močno ogroženi.

Ni znano, da bi rastlina imela negativne učinke.



Punica granatum L. - **granatno jabolko**

- nar, šipak, mogranj, mogran, pomagrane -





Čašni listi so prav tako barviti kot venčni listi in ostanejo na plodu kot "mušica".



Granatno jabolko lahko uporabimo v različnih sadnih kombinacijah.



Veliki plodovi so polni plodičev, ki so obdani s sladkim, sočnim ovojem.

Prepoznavanje

2 do 7 m visoko drevo s trnatimi poganjki. Listi so enostavni, suličasti, celorobi, bleščeči, nekoliko usnjati, nasprotno razvrščeni. Cvetovi so precej veliki, živo oranžnordeči, zvonasti. Plod, ki spominja na jabolko, vsebuje številne rdeče plodiče, ki so obdani s sočnim, zelo okusnim ovojem.

Rastišča

Večinoma jo gojijo kot sadno drevo, v naravi jo najdemo predvsem na suhih in grmovnatih mestih, ter na kamnitih in skalnatih pobočjih.

Razširjenost

V naravi je dokaj redka, sicer pa je pogostejša na Hrvaškem, še posebej ob obali.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Najbolj uporabni so zreli plodovi, nabiramo pa tudi cvetove, drevesno skorjo in mlade liste.

Uporaba in učinkovine

Granatno jabolko je simbol plodnosti in ponovnega rojevanja. Sočna semena lahko uživamo presna ali iz njih iztisnemo sok in so bogat vir vitaminov in ogljikovih hidratov.

Divje rastoči granatovci v Istri imajo majhne plodove, ki ob zrelosti le redko pordečijo do konca.

Skorjo so včasih uporabljali za strojenje usnja, njen les se uporablja predvsem v sredozemskih državah.

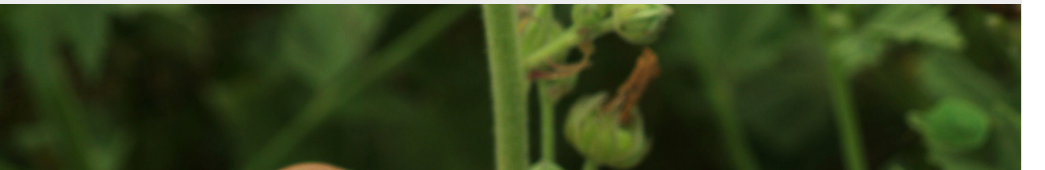
Cvetovi so atraktivni tudi po tem, ko venčni listi odpadejo, zato je primerna tudi kot okrasno drevo. Mlade liste lahko uporabimo kot dekoracijo pri solatah.

Ni znano, da bi rastlina imela negativne učinke.



Althaea officinalis L. - **navadni slez**

- slez, beli popel, slizka, kapitvanijca, siriči -





Cvetovi so dekorativni in v njih takoj prepoznamo sorodnika hibiskusa, osleza in rožlina.



Zeliščarji imajo v svojem vrtu skoraj vedno vsaj en grmiček sleza, ki privablja tudi številne opraševalce.

Prepoznavanje

Od 60 do 120 cm visoka, gosto dlakava trajnica. Listi so dlanasto krpati, po robu nazobčani, žametno dlakavi, pecljati, premenjalno razvrščeni. Cvetovi so beli, belorožnati ali rožnati, s številnimi, škrlatnimi ali vijoličastimi prašniki in zunanjo čašo. Plodiči so razvrščeni v krogu, nekoliko dlakavi.

Rastišča

Ohranil se je kot kultivirana rastlina, ki je podivjala. Uspeva na ruderalnih mestih, starih vrtovih, po vlažnih travnikih in robovih mejic.

Razširjenost

Lokalno pogosta do redka vrsta z raztreseno razširjenostjo.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo korenine, cvetove in mlade liste.

Uporaba in učinkovine

Slez je zelo stara zdravilna rastlina, ki se uporablja v glavnem kot sredstvo za izkašljevanje in blaženje vnetega grla (korenina namreč vsebuje veliko sluzi). Korenino posušimo in jo zmeljemo za zeliščne čaje in druge zeliščne pripravke.

Mlade cvetove lahko uporabimo kot dekoracijo pri solatah ali drugih jedeh ali jih naberemo kot rezano okrasno cvetje. Mladi vršički so prav tako primerni za solate ali kot dodatek k juham in obaram.

Ponekod jedo tudi semena, ki jih zmleta dodajo k moki oz. k poticam.

Ni znano, da bi rastlina imela negativne učinke.



Malva neglecta Wallr. - **navadni slezenovec**

- papel, sklez, slezena -



Listi nekoliko spominjajo na liste od pelargonij, s katerimi pa ni v bližnjem sorodstvu.



Večinoma se neopazno razrašča po ruderalnih površinah, na kar nakazuje tudi znanstveno ime *neglecta* = prezrt.

Prepoznavanje

Od 15 do 50 cm visoka, večinoma polegla do kipeča enoletnica ali dvoletnica. Listi so dolgopecljati, plitvo dlanasto krpati, po robu nazobčani. Cvetovi so do 2 cm veliki, bledo rožnati ali beli, venčni listi so na vrhu plitvo izrobljeni, z izrazitimi žilami. Prašniki so številni, združeni v čopasto prašnično cev. Plodiči so polkrožni, razporejeni v krogu.

Rastišča

Uspeva na pustih, ruderaliziranih mestih, ob poteh in nasipališčih.

Razširjenost

Splošno razširjena vrsta, pogosto se pojavlja prehodno.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo korenino, liste, cvetove in plodove.

Uporaba in učinkovine

Listi so bogati z vitaminom C, cvetovi pa s tanini, vsebuje tudi saponine in antioksidante, v korenini je shranjeno veliko škroba.

Mladi listi se uporabljajo za solate, prekuhani pa v raznih juhah in omakah. Plodiči, ki imajo rahel okus po siru, so primerni za uživanje surovi, popraženi, prekuhani ali zmleti v moko.

Iz cvetov, plodičev in listov lahko pripravimo zeliščno čajno mešanico, ki blaži kašelj in prehladna obolenja.

Rastlina lahko shrani velike količine dušika, zato jo uživajmo v ustreznih količinah!



Malva sylvestris L. - **gozdni slezenovec**

- korenika, slezenovec, nalva, slezanj, sliz, sljez -





Čeprav slezenovčevi listi na prvi pogled spominjajo na liste javorjev (*Acer* spp.), je v bližnjem sorodu z lipami (*Tilia* spp.).



Dokaj veliki, atraktivni cvetovi so razlog, da v naših vrtovih obstaja veliko različnih kultivarjev in sort.

Prepoznavanje

Od 30 do 100 cm visoka pokončna ali kipeča trajnica, redkeje dvoletnica. Listi so dolgopecljati, dlanasto krpati, po robu nazobčani. Cvetovi so do 3 cm veliki, rožnati ali škrlatnordeči, venčni listi so na vrhu plitvo izrobljeni, z izrazitimi žilami. Prašniki so številni, združeni v čopasto prašnično cev. Plodiči so polkrožni, razporejeni v krogu.

Rastišča

Uspeva na pustih, ruderaliziranih mestih, ob poteh, robovih njiv in mejic.

Razširjenost

Zelo pogosta in splošno razširjena vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo korenino, liste, cvetove in plodove.

Uporaba in učinkovine

Zelo znana, tradicionalna zdravilna rastlina, ki se uporablja tudi v kulinariki in floristiki.

Mlade kuhane ali presne liste lahko uporabimo v različnih solatah, ali jih dodamo k juham in omakam.

Iz posušenih cvetov, korenine in predvsem plodov pripravimo razne zeliščne čajne mešanice, ki pomagajo pri izkašljevanju, hripavosti, vnetju dihal, želodca in črevesja.

Včasih so jo uporabljali za izdelavo rumenega barvila, ponekod slezenovec sadijo tudi kot okrasno rastlino.

Ni znano, da bi rastlina imela negativne učinke.



Centaurium erythraea Rafn - **navadna tavžentroža**

- milefiori, taužentrož, taužentroža, kičica -



Cvetovi so majhni, vendar atraktivni, privabljajo tudi mnoge opraševalce.



Ime je tavžentroža dobila po napačnem prevodu znanstvenega imena "*centum aurei*" - sto guldnov.

Prepoznavanje

Od 10 do 50 cm visoka enoletnica s pritlično listno rozeto in štirirobim steblom. Listi so nasprotno razvrščeni, suličasto jajčasti, sedeči, celorobi. Cvetovi so rožnati do rožnatordeči, združeni v razrasla kobulasta, ovršna socvetja, zvezdasti, venčni listi so med seboj zrasli. Prašnice so rumene, štrlijo iz cvetov. Plod je glavica.

Rastišča

Uspeva na pustih mestih, ruderalnih površinah, suhih travnikih in robovih obdelovalnih površin.

Razširjenost

Precej pogosta in splošno razširjena vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo cvetoče poganjke.

Uporaba in učinkovine

Precej znana tradicionalna zdravilna rastlina že iz antičnih časov, ki vsebuje veliko grenčin. V glavnem se uporablja kot sestavina zeliščnih čajev, zeliščnih likerjev in žganih pijač, kot dodatek pa tudi v zeliščnih bombonih in sirupih.

Pomaga pri želodčnih, žolčnih in prebavnih težavah ter neješčnosti, prečisti pa tudi dihalne poti.

Rastlino namakamo v hladni vodi, uživali naj bi jo pred jedjo in ne po njej. Prav tako ni priporočljivo sladkanje s sladkorjem, temveč z medom.

Zaradi grenčin, ki jih vsebuje, lahko rastlina v prevelikih količinah povzroči zdravstvene težave!

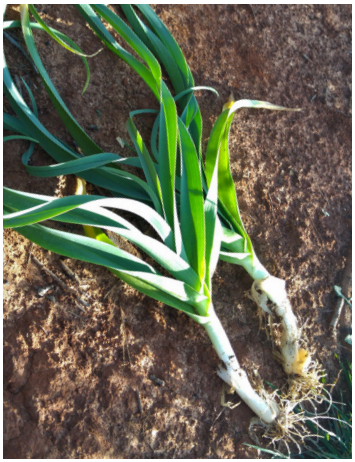


Allium ampeloprasum L. - **poletni luk**

- divja čebula, divji luk, purič, lučac, porjak -



Zaradi atraktivnih cvetov, ki privabljajo številne opraševalce, je primeren tudi za okrasne vrtove.



Kultivirana različica je por (*Allium porrum*), ki je bolj znan od divje rastočih rastlin.



Mladi listi so zelo primeren dodatek k različnim jedem, še posebej "*fritajam*".

Prepoznavanje

Do 180 cm visoka trajnica z valjasto eno- do dvodelno čebulico. Steblo je olistano tudi v zgornjem delu, listi so podolgasti, ploski, plitvo žlebasti, do 50 cm dolgi. Cvetovi so dolgopecljati, škrlatnordeči ali bledo rožnati, zgoščeni v ovršno, kobulasto socvetje, ki ga podpira širok, kožnat, kljunasto podaljšan list. Plod je tripredalasta glavica.

Rastišča

Uspeva predvsem na suhih, sončnih mestih, suhih traviščih, ob robovih njiv in vinogradov.

Razširjenost

Lokalno pogosta vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo čebulico in mlade liste, tudi socvetja.

Uporaba in učinkovine

Kultivirana oblika je dobro znan por (*Allium porrum*). Kot večina lukov (*Allium* spp.) se tudi poletni luk uporablja v kulinariki in medicini.

Čebulica je nekoliko milejšega okusa kot pri česnu ali čebuli. V gospodinjstvu se lahko uporablja tudi kot dezinfekcijsko sredstvo, pomaga pa pri uravnavanju prebavnih motenj.

Čebulico lahko uporabimo kot začimbo, mlade liste in cvetove pa dodamo k različnim solatam ali prikuham, primeren je tudi za zimske mineštre.

Zaradi bogate šopaste razrasti cvetov je priljubljen tudi kot okrasna rastlina.

Ker vsebuje aliin, lahko povzroči blage prebavne motnje občutljivejšim ljudem!



Allium vineale L. - **vinograjski luk**

- divja čebula, vinogradski luk, divji luk -



Zarodni brstiči (drobnim čebulicam podobne rastne tvorbe v socvetju) služijo za vegetativno širjenje vrste.



Iz zarodnih brstičev lahko že v socvetju poženejo mlade rastlinice, po čemer vinogradski luk tudi prepoznamo.

Prepoznavanje

Do 1 m visoka trajnica s čebulico. Steblo je olistano čez polovico, listi so ozko črtalasti, ploski, do 4 mm široki, pogosto se proti konici posušijo. Cvetovi so dolgopecljati, rožnatordeči ali bledo rožnati, zgoščeni v ovršno, kobulasto socvetje, v katerem so številni zarodni brstiči in ki ga podpira en sam, suh, odpadljiv list. Plod je tripredalasta glavica.

Rastišča

Uspeva predvsem na suhih, sončnih mestih, na suhih traviščih, ob njivah in vinogradih.

Razširjenost

Pojavlja se raztreseno do lokalno pogosto.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo čebulico in brstiče oz. socvetja.

Uporaba in učinkovine

Čebulica in brstiči imajo podoben oster okus kot česen, celo rahlo močnejšega, zato so primerni za nekoliko bolj začinjene mesne in ribje jedi.

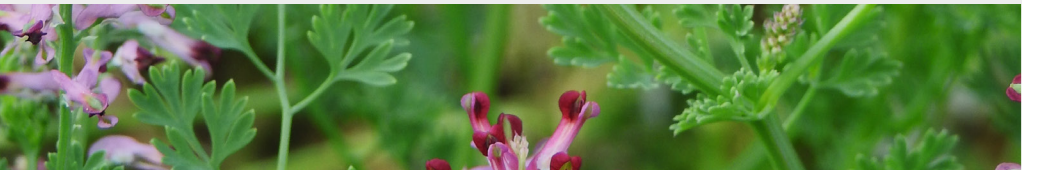
Če ga jedo pašne živali, tudi njihovo mleko prevzame vonj po luku! Vrsta se lahko zelo hitro razširi predvsem s pomočjo zarodnih brstičev.

Čeprav je vinogradski luk znan verjetno že iz antičnih časov, se je le malokje uveljavil kot začimbna ali zdravilna rastlina.

Ker vsebuje aliin, lahko povzroči blage prebavne motnje občutljivejšim ljudem!

Fumaria officinalis L. - **navadna rosnica**

- mehka resica, rosilka, ključ sv. Petra, dimnjevica -





Znanstveno ime (*fumus* = dim) izhaja iz blede obarvanosti cvetov, ki delujejo, kot če bi dim izhajal iz tal.



Plodovi so drobne, okroglaste glavice s številnimi semeni.

Prepoznavanje

Od 15 do 30 cm visoka, močno razrasla enoletnica, redkeje dvoletnica. Listi so pernato sestavljeni (rahlo spominjajo na liste peteršilja), goli, sinjezeleni. Cvetovi so bledorožnati z rdečim ustjem, združeni v gostocvetno, grozdasto socvetje, s kratko, zaokroženo ostrogo. Plod je okrogla, na vrhu prisekana glavica.

Rastišča

Najdemo jo predvsem na ruderalnih mestih, ob hišah, na obdelanih in pustih tleh.

Razširjenost

Pojavlja se lokalno pogosto, sicer raztreseno.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo celotno rastlino.

Uporaba in učinkovine

Rosnica je znana že iz antičnih časov, vendar se je za zdravilne namene uveljavila šele nekje po 13. stol. Vsebuje različne grenčine in alkaloide (fumarin, protopin in alokriptopin).

Uporabljali so jo v glavnem kot zdravilo za oči (rastlinski sok), pri prebavnih motnjah in kot diuretik, pa tudi pri artritisu in revmi, čiščenju krvi in pri raznih vnetjih. Pomagala naj bi tudi pri akutnih vnetjih žolčevoda.

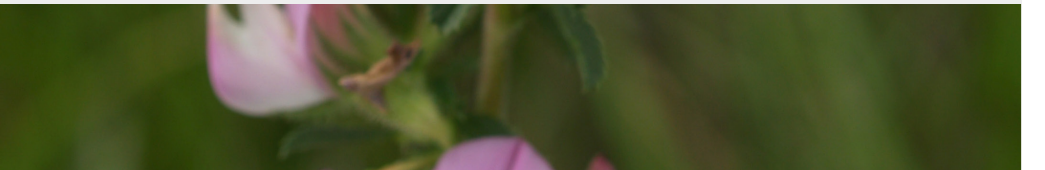
Posušene rastline lahko uporabimo kot zeliščne čajne mešanice, iz svežih poganjkov pa iztisnemo sok.

Rastlina je lahko šibko strupena, zato bodimo previdni pri ustreznem jemanju predpisane količine odmerkov!



Ononis spinosa L. - **navadni gladež**

- gladiš, budiš, gladeš, bodež, glušč, reboš -





Prilisti so preobraženi v ostre trne, zato bodimo pri nabiranju previdni!



Gladež je na gosto porasel s pecljatimi žlezami, ki izločajo lepljiv in rahlo neprijeten izloček.

Prepoznavanje

Do 60 cm visoka, grmičasto razrasla, močno žlezava, večinoma dlakava trajnica s trni. Listi so tridelni, deljeni v eliptične lističe, ki so po robu nazobčani, goli ali dlakavi. Cvetovi so precej veliki, rožnati ali rožnatordeči, navadno po dva skupaj v zalistjih. Plod je skoraj okrogel strok, ki je pri vrhu podaljšan v kljunec.

Rastišča

Uspeva na pustih mestih, razgaljenih površinah, suhih travnikih, ob grmovju in pašnikih.

Razširjenost

Splošno do pogosto razširjena vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo korenine in mlade poganjke, redkeje tudi cvetove in liste.

Uporaba in učinkovine

Gladež vsebuje veliko eteričnih olj, flavonoidov in triterpenov. V tradicionalni medicini se uporablja predvsem korenina, ki deluje kot diuretik, koagulant, blaži razna vnetja in pomaga zoper revmatska obolenja.

Iz zmlete korenine lahko pripravimo obliže, ki se uporabljajo pri zdravljenju kožnih ekcemov in drugih kožnih obolenj.

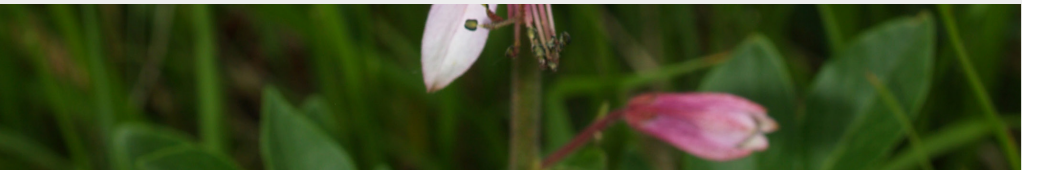
Iz posušene korenine in mladih poganjkov lahko pripravimo tudi različne zeliščne čajne mešanice. Surovi ali kuhani mladi, netrnati poganjki so primerni kot dodatek k mnogim jedem.

Pri povečani uporabi lahko zdravilni učinki oslabijo.



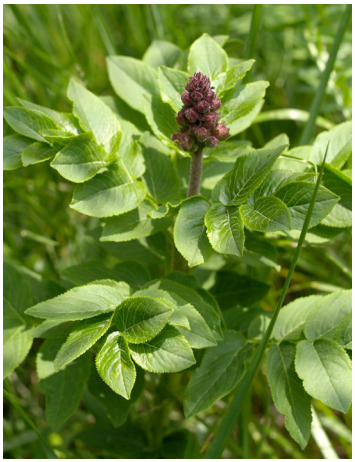
Dictamnus albus L. - **navadni jesenček**

- jasenjak, beli jasen, diptam, jesenek, jesenov koren -





Cvetovi so veliki, dišijo po limonah in so zelo atraktivni.



Listi močno spominjajo na liste malega jesena (*Fraxinus ornus*), po čemer je dobila slovensko ime jesenček.



Plodovi so gosto žlezave petdelne glavice, ki nekoliko spominjajo na makove glavice.

Prepoznavanje

Do 60 cm visoka, močno žlezastodlakava rastlina. Listi so enkrat pernato sestavljeni iz jajčastih do suličastih, drobno nazobčanih segmentov. Cvetovi so precej veliki, grozdasto razvrščeni po steblu, rožnati z izrazitimi žilami ter vonjem po limonah. Prašniki na dolgih prašničnih nitih štrlijo daleč naprej iz cvetov, gosto žlezasti. Plod je žlezasta, 5-delna glavica.

Rastišča

Uspeva na suhih traviščih, ob mejicah, med grmovjem, ob gozdnih obronkih na apnencu in na kamnitih pobočjih z apnencem. Na flišu večinoma manjka.

Razširjenost

Pojavlja se lokalno do raztreseno.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo korenino in socvetja.

Uporaba in učinkovine

Rastlina vsebuje zelo veliko eteričnih in drugih olj, ki se lahko ob visoki vročini celo vnamejo, zato ji ponekod pravijo tudi "*ognjeni grm*".

Korenina se uporablja kot aromatičen dodatek pri raznih alkoholnih pijačah, predvsem pri *vermutih*.

Zaradi velikih cvetov, ki imajo vonj po limoni, je rastlina precej atraktivna za gojenje v vrtovih, znanih je več kultivarjev.

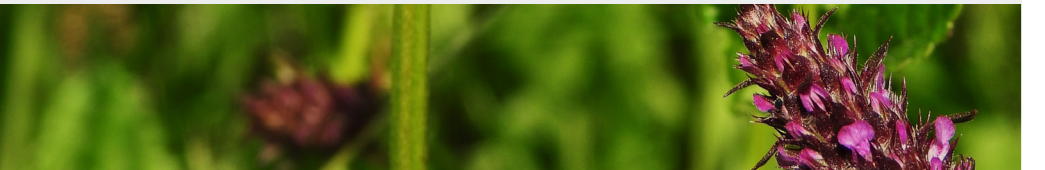
Mnogi deli rastline lahko ob zaužitju povzročijo resne prebavne težave. Pri nabiranju uporabljajmo rokavice in dolge rokave, saj je rastlina močno alergena!

Rastlina lahko ob stiku s kožo povzroči močna kožna vnetja in mehurje (fitofotodermatitis)!



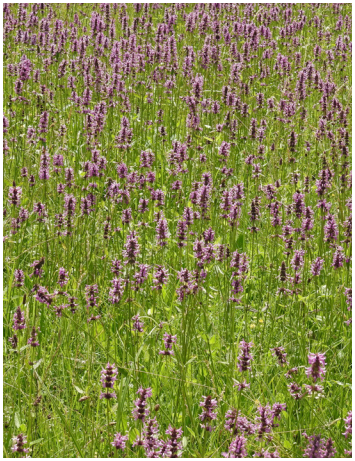
Betonica officinalis L. - **navadni čistec**

- betonka, gušar, petonka, bitunica, petonika, rani list, ranjak -





Čeprav na videz spominja na kukavičevke (*Orchidaceae*), je v bližnjem sorodu z meto (*Mentha* spp.), origanom (*Origanum vulgare*) in timijanom (*Thymus vulgaris*).



Le v redkih primerih se čistec gosto razraste in tvori strnjene sestoje, ki so pravi pašniki za različne žuželke.

Prepoznavanje

Do 70 cm visoka trajnica. Pritlični listi so dolgopecljati, v obrisu jajčasti ali eliptični, s srčastim ali ravnim dnom, po robu plitvo topo nazobčani. Stebelni listi so kratkopecljati ali sedeči, podolgasti ali suličasti. Cvetovi so dvoustnati, zgoščeni v kompaktno, ovršno socvetje. Čašni listi zrasli v čašno cev, pogosto rdečkasto nadahnjeni. Plod razpade na štiri plodiče.

Rastišča

Uspeva na suhih in vlažnih travnikih, v vrtačah, v gozdovih in med grmovjem.

Razširjenost

Splošno do lokalno razširjena vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo korenino, mlade liste in poganjke.

Uporaba in učinkovine

Zdravilni učinki rastline so znani že iz antičnih časov in pogosto so jo sadili v zeliščnih vrtovih ob samostanih.

V tradicionalni medicini se uporablja ekstrakt iz korenine in zeli predvsem za zdravljenje artritisa in putike, za urejanje prebavnih motenj, a tudi pri dihalnih obolenjih in celo proti pijanosti.

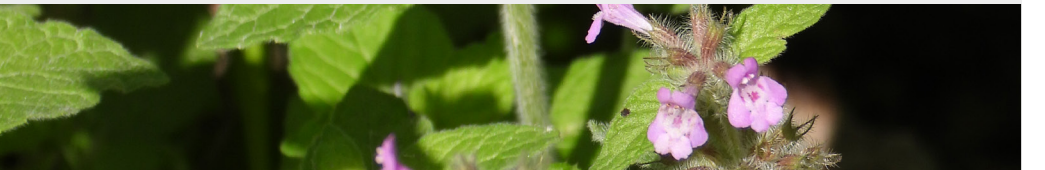
Iz posušenih delov pripravimo zeliščni čaj ali obliže, ki pomagajo pri kožnih, ginekoloških in živčnih težavah. Mladi listi so primerni za razne solate, iz njih lahko pripravimo tudi zeliščna piva.

Ni znano, da bi rastlina imela negativne učinke.



Clinopodium vulgare L. - **navadna mačja zel**

- čepič, čepac -





Ustnati cvetovi so razporejeni v navideznih vretencih.



Iz mačje mete največkrat pripravljamo zeliščne čaje.



Socvetja so včasih gosto dlakava, kot pri nekoliko redkejši podvrsti *orientale*.

Prepoznavanje

Do 60 cm visoka trajnica s plazečo, močno razraslo podzemno koreniko. Steblo je štirirobo, gostodlakavo. Listi so nasprotno razvrščeni, jajčasto suličasti, pecljati, dlakavi, enostavni, celorobi. Cvetovi so združeni v navidezna vreenčasta, med seboj razmaknjena socvetja. Čašni listi so zrasli v gostodlakavo čašno cev. Plod je droben, razpade na štiri plodiče.

Rastišča

Uspeva na različnih tipih travišč, v gozdovih, med grmovjem in na ruderalnih površinah.

Razširjenost

Zelo pogosta in splošno razširjena vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo celotno rastlino in jo sušimo.

Uporaba in učinkovine

Rastlina ima srednje močan aromatičen vonj, ki spominja na origano (*Origanum vulgare*) ali timijan (*Thymus vulgaris*), zato je primerna kot začimba za različne jedi, predvsem mesne in ribje ter za razne prikuhe. Liste lahko dodamo tudi raznim solatam ali zeliščnim namazom.

Zeliščni čaj iz listov in socvetij naj bi pomagal pri srčnih težavah, čiščenju sluzi v dihalnih poteh, pri napenjanju in drugih prebavnih motnjah. Ponekod iz rastline pridobivajo mazilo za zdravljenje ran.

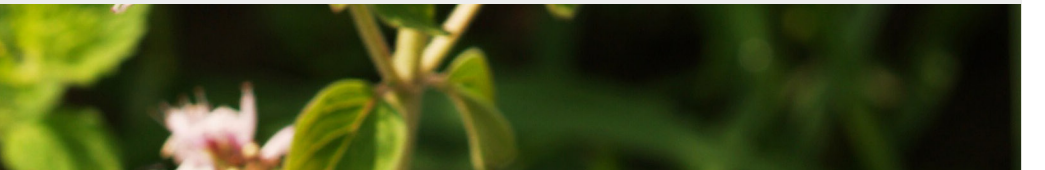
Mladi poganjki vsebujejo betulin, ki ima zelo različne zdravilne učinke.

Ni znano, da bi rastlina imela negativne učinke.



Origanum vulgare L. - **navadna dobra misel, origano**

- majeron, oregano, mravinac, mažuran -





Dvoustnati rožnati so precej drobni, zato pri privabljanju opraševalcev sodelujejo tudi rdečkasti čašni listi.



Majaron (*Origanum majorana*) je zelo podoben origanu in se uporablja na podoben način.



Kot začimba se origano uporablja pri različnih jedeh (pizze itd.).

Prepoznavanje

Do 70 cm visoka, močno aromatična trajnica s plazečo, podzemno koreniko. Listi so pecljati, v obrisu jajčasti, pri dnu zaokroženi ali rahlo srčasti, dlakavi, celorobi, enostavni, nasprotno razvrščeni. Ustnati cvetovi so združeni v ovršna, navidezno kaobulasta socvetja. Čašni listi so zrasli v rdečkasto čašno cev. Plod razpade na štiri plodiče.

Rastišča

Uspeva na sončnih, toplih mestih, ob gozdnih robovih, na suhih traviščih in razgaljenih tleh.

Razširjenost

Splošno razširjena vrsta, pogosto tudi kultivirana v vrtovih.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo sveže liste in cvetoče poganjke.

Uporaba in učinkovine

Origano in majaron (*Origanum majorana*), ki ga gojimo, sta zelo znani in vsesplošno uporabni začimbnici z značilno "mediteransko" aromo.

Posušeni listi se uporabljajo kot začimba k mnogim mesnim in ribjim jedem, prikuham, enolončnicam, pizzam idr. Okus origana je precej skladen s paradižnikom.

Eterično olje iz listov (timol) je ponekod priljubljeno tradicionalno zdravilo, ki deluje protibakterijsko in protistresno. Zeliščni čaj iz posušenih cvetov in listov pomaga pri prehladu, želodčnih krčih, napihovanju, blaži kašelj in lajša revmatizem.

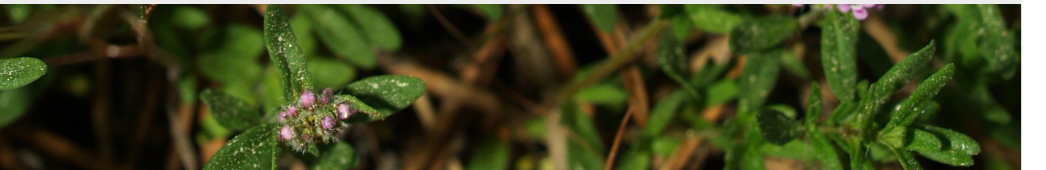
Zmečkani listi delno delujejo tudi kot repelent zoper nadležen mrčes.

Ni znano, da bi rastlina imela negativne učinke.



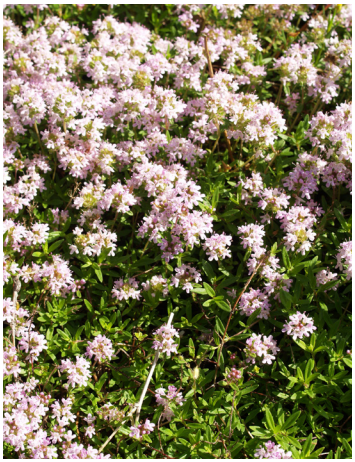
Thymus longicaulis C. Presl - **dolgostebelna materina dušica**

- materina dušica, majčešina, timijan -





Listi materine dušice se navadno dodajajo k mesnim jedem.



Vonj zmečkanih listov in cvetov je podoben vonju limon ali origana.



Posušena stebla s cvetovi se največkrat uporabljajo za zeliščne čaje.

Prepoznavanje

Do 10 cm visoka, močno razrasla, plazeča, močno aromatična grmičasta trajnica z dolgimi pritlikami. Listi so drobni, narobe ozko suličasti, sedeči, celorobi, nasprotno razvrščeni. Drobni, ustnati cvetovi so zgoščeni v ovršnih, klobčastih socvetjih, rožnati s pikami v ustju. Čašni listi so med seboj zrasli v drobno čašno cev, dlakavi. Plod je droben, razpade na štiri plodiče.

Rastišča

Najdemo jo predvsem na suhih ali polsuhih travišč, svetlih gozdičkih, v mejicah ali na razgaljenih tleh.

Razširjenost

Splošno razširjena vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo mlade liste in cvetoče poganjke.

Uporaba in učinkovine

Materine dušice so zelo stara začimbna in zdravilna skupina rastlin, od katerih se je v vrtovih večinoma uveljavil le pravi timijan (*Thymus vulgaris*).

Sveže ali posušene liste uporabimo kot začimbo za mesne in ribje jedi, prikuhe, enolončnice ali kot dodatek k pečenim jedem, kot so npr. pizze. Posušeni listi in poganjki so primerni za različne zeliščne čaje.

Eterična olja, pridobljena iz listov, vsebujejo timol, ki ima protiseptične lastnosti in ga najdemo v zobnih pastah in ustnih vodicah.

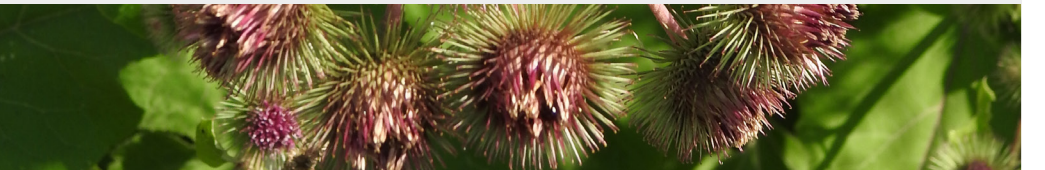
Rastlina je primerna tudi za okrasne vrtove, predvsem skalnjake.

Ni znano, da bi rastlina imela negativne učinke.



Arctium lappa L. - **navadni repinec**

- klošč, repinec, repje, čičak, repušina, repuh -





Repinec prepoznamo tudi po orjaških listih, ki jih za silo lahko uporabimo kot dežnik ali kot senčnik.



Repinec se včasih uporablja tudi v kozmetiki, v raznih kremah, šamponih in milih.



Koški so obdani z ozkimi, na vrhu kavljasto ukrivljenimi podpornimi listi, ki omogočajo širjenje plodov.

Prepoznavanje

Do 2 m visoka trajnica z izredno velikimi, nagubanimi, v obrisu trikotno srčastimi listi, ki so po robu neenakomerno grobo nazobčani. Cvetovi so škrlatnordeči, cevasti, združeni v klobčasta ali okrogla socvetja, ki so češuljasto razporejena po steblu. Socvetja obdajajo zelo ozki podporni listi, ki so pri vrhu kavljasto ukrivljeni.

Rastišča

Uspeva na nekoliko bolj bogatih tleh, ob gozdnih poteh, na motenih mestih, ob vodah, na pašnikih.

Razširjenost

Splošno razširjena vrsta, ki ponekod manjka.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
				■	■	■	■				

Nabiramo koren, mlade liste in mlade poganjke.

Uporaba in učinkovine

V preteklosti je bila rastlina mnogo bolj cenjena in v rabi. Danes ga v glavnem uporabljamo v zeliščnih čajnih in drugih pripravkih za čiščenje kože, proti prhljaju in odpadanju las, za izboljšano izločanje vode in čiščenje krvi ter celo pri zdravljenju nekaterih oblik raka.

Način širjenja zrelih koškov s pomočjo oprijemanja na koži in perju pri živalih je bil glaven povod za razvoj "ježkaste" zaponke pri športnih in drugih oblačilih.

V azijski kuhinji je zelo cenjena korenika, ki ima sladek okus in je zelo okusna, če je skuhana ali posušena.

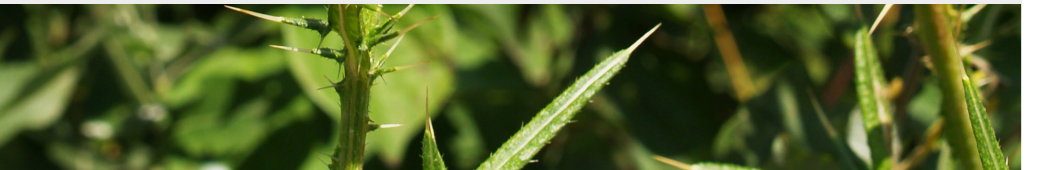
Repinec je dober pokazatelj visoke koncentracije dušika v tleh.

Ni znano, da bi rastlina imela negativne učinke.



Cirsium vulgare (Savi) Tenore - **navadni osat**

- srpan, škrbinka, osljebad, ostak, ošljak, badilj -





Na kraških gmajnah je panonski osat (*Cirsium pannonicum*) pogostejši od navadnega osata.



Cvetovi so zelo bogati z nektarjem, zato so pomemben vir hrane za številne opraševalce tudi daleč v jesen.



Pritlični listi so gosto dlakavi in izraščajo v gosti rozeti.

Prepoznavanje

Do 150 cm visoka, močno bodeča dvoletnica, redkeje trajnica. Listi so pernato nacepljeni, dlakavi, deljeni v trikotne do suličaste segmente, ki so podaljšani v trne. Koški so pri dnu oblasto razširjeni, v sredini nekoliko zoženi, ovojkovi listi so številni, ozkočrtalasti, bodeči, puhastodlakavi, na vrhu ukrivljeni. Plodove (rožke) obdaja gostodlakava kodeljica.

Rastišča

Uspeva predvsem na pustih, ruderalnih mestih, na obdelanih tleh, pašnikih in opuščenih travniščih.

Razširjenost

Splošno razširjena vrsta. V Istri je veliko podobnih vrst, ki so pogostejše, kot npr. panonski osat (*Cirsum pannonicum*).

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo, korenino steblo in mlade liste.

Uporaba in učinkovine

Oguljeno steblo lahko prekuhamo ali popražimo ter ga uporabimo kot prilogo k drugim jedem ali kot samostojno jed.

Mlade liste, ki še niso tako trnati, očistimo in jih uporabimo za solate ali jih narežemo za zeliščne namaze ipd. Tudi korenina mladih rastlin je užitna, primerna je surova ali skuhana.

Navadni osat je nacionalni simbol Škotske. V kmetijstvu velja za dokaj nadležen plevel, ki se hitro razraste in se ga je težko znebiti zaradi lomljive, regenerativne korenike.

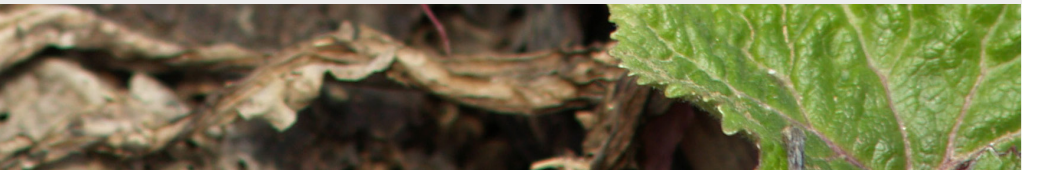
Dehteči cvetovi so bogati z nektarjem in predvsem v pozni sezoni pomemben vir hrane za opraševalce.

Pri nabiranju bodimo previdni, saj je rastlina porasla z močnimi, bodečimi trni!



Petasites hybridus (L.) Gaert. - **navadni repuh**

- klobčič, lapuh, lapuž, repuh, lopuh, lepušina -





Kot zgodnje cvetoča rastlina je primerna za spomladanske, senčne gredice.



Metličasta, odcvetela socvetja imajo številna semena s šopi dlak, ki jih raznašajo živali in veter.

Prepoznavanje

Do 80 cm visoka trajnica s plazečo, podzemno koreniko. Listi, ki se razvijejo po cvetenju, so dolgopecljati, v obrisu pahljačasti, po robu fino nazobčani, nedeljeni, pri dnu srčasti, tudi čez 1 m veliki. Cvetovi so združeni v majhne koške, ki so klasasto razvrščeni na vrhu stebla. Cvetoče steblo ima le rdečkaste, luskaste liste. Plod je rožka z belo, lasasto kodeljico.

Rastišča

Večinoma ga najdemo na prodnatih in kamnitih mestih ob vodotokih ter v gozdovih.

Razširjenost

Pojavlja se raztreseno do redko.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo koreniko in mlade liste.

Uporaba in učinkovine

Mladi listi so pogojno užitni in jih uporabljamo v majhnih količinah kot dodatek k solatam. Iz sežganih listnih pecljev so včasih pridobivali nadomestek za sol.

Ponekod velja repuh za tradicionalno zdravilno rastlino, iz katere so pridobivali ekstrakte in zeliščne čaje ter obliže. Pomagal naj bi pri migreni, astmi in gripi, deloval kot diuretik in zbijal vročino.

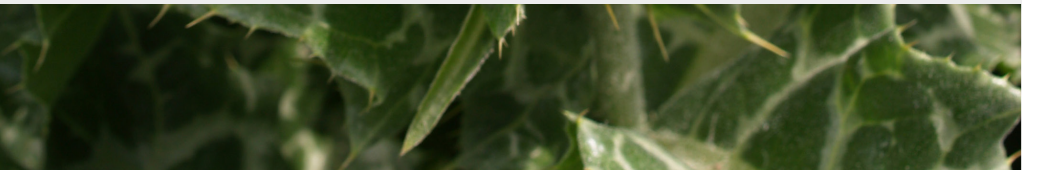
Iz velikih listov lahko izdelamo začasno pokrivalo. V redkih primerih ga gojijo kot okrasno rastlino.

Rastlina vsebuje veliko alkaloidov, zato je njeno uživanje v velikih količinah lahko nevarno!



Silybum marianum (L.) Gaertn. - **pegasti badelj**

- bodeča neža, bodika, pegasti bodelj, sikavica, osljebad -





Badelj dobro prepoznamo po belo lisastih, trnatih listih.



Socvetja na videz spominjajo na artičoko (*Cynara scolymus*), s katero je tudi v sorodu.



Pegasti badelj se največkrat uporablja v kozmetiki in farmaciji.

Prepoznavanje

Do 2 m visoka, izrazito bodeča enoletnica ali dvoletnica. Listi so podolgasto suličasti do jajčasti, izrazito belo lisasti, pernato krpati ali nacepljeni, po robu trnati, pri dnu srčasti ali podaljšani v pecelj. Škrlatni cvetovi so v koških, ki so precej veliki, podpirajo jih močno trnati ovojkovi listi. Plod je rožka s kodeljico.

Rastišča

Večinoma gojena rastlina, ki občasno podivja in jo najdemo na ruderalnih površinah in ob cestah.

Razširjenost

Splošno razširjena gojena vrsta, na Krasu nekoliko redkejša.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo korenino in mlade poganjke.

Uporaba in učinkovine

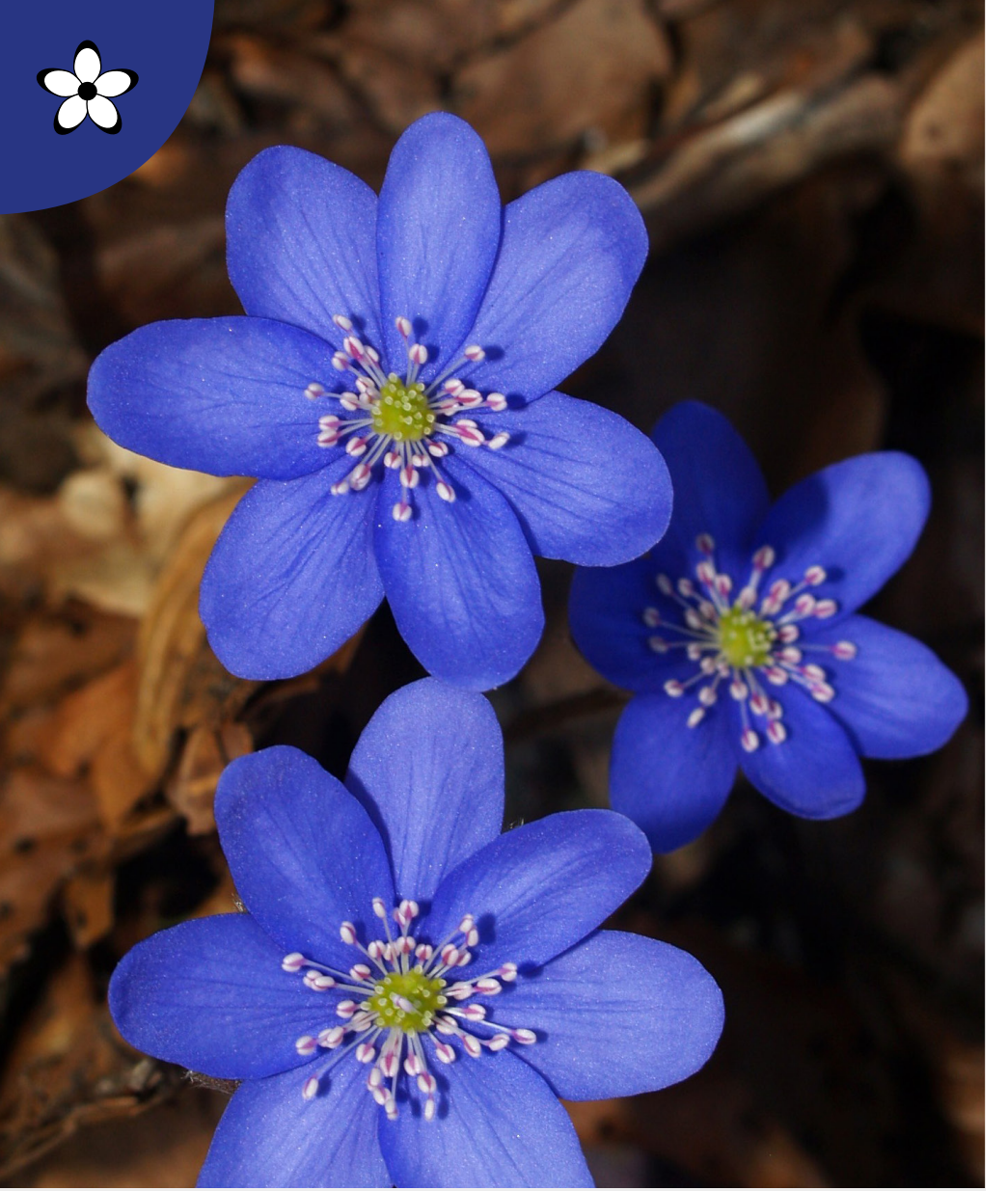
Badelj je zelo znana zdravilna rastlina, ki jo lahko uporabimo tudi v kuhinji in kot okrasno rastlino.

Korenino lahko jemo surovo ali jo prekuhamo oz. prepražimo in jo dodamo k različnim jedem. Na enak način lahko uporabimo mlade poganjke in koške, ki jih lahko tudi vložimo v kis ali jih pasiramo.

Kot zdravilna rastlina ima mnogo učinkovin, ki pomagajo pri obolenjih jeter, zdravljenju različnih oblik raka in kot del sestavine protistrupa pri zastrupitvah z zeleno mušnico (*Amanita phalloides*).

Zadnje čase je ponekod badelj popularen pri razstrupljanju telesa.

Zaradi visoke vsebnosti kalijevega nitrata je rastlina zelo strupena za živino in drobnico!



Hepatica nobilis Mill. - **navadni jetrnik**

- jetrenka, mačkina očesa, trokrp, plava sasa -



Zaradi privlačnih, modrih cvetov, je primeren za senčne okrasne gredice.



Jetrnik cveti zelo zgodaj spomladi, včasih cvetovi pokukajo na plano še v snegu.



Listi, ki so usnjati in prezimni, so značilno trojnati.

Prepoznavanje

Od 5 do 15 cm visoka, šopasto razrasla trajnica. Listi, ki se razvijejo v času cvetenja ali po njem, so dolgopecljati, v obrisu trokrpi, po spodnji strani rdečkastovijoličasti, dlakavi vsaj po pecljih. Cvetovi so posamični, na dolgih, dlakavih pecljih, sprva kimasti, kasneje navzgor štrleči, zvezdasti, 5-10 števni. Prašniki so številni, z belimi prašnicami. Plod je dlakav orešek.

Rastišča

Uspeva v senčnih gozdovih, v glavnem na apnenčastih tleh.

Razširjenost

Pojavlja se raztreseno do lokalno v Čičariji in senčnih legah v notranjosti Istre. V nekaterih evropskih državah je vrsta zavarovana, kjer je s pretiranim nabiranjem močno nazadovala.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo mlade poganjke, mlade liste in cvetove.

Uporaba in učinkovine

Jetrnik je znan že iz 15. stol. kot okrasna in zdravilna rastlina. Gojili so ga predvsem ob samostanih in po grajskih vrtovih.

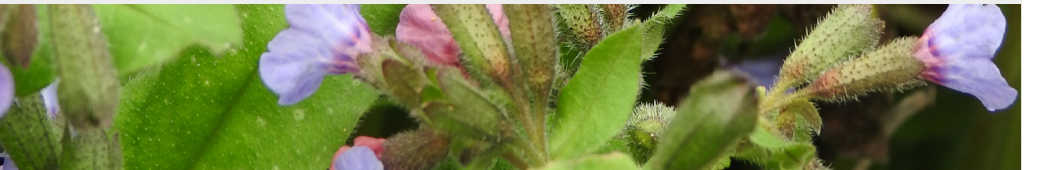
Dandanes poznamo veliko različnih okrasnih oblik jetrnika z raznobarvnimi cvetovi, pomnoženimi venčnimi listi in lisastimi listi.

Rastlina je v svežem stanju šibko strupena (vsebuje protoanemonin), če jo posušimo, strupene snovi razpadejo. V tradicionalni medicini so uporabljali posušene liste in cvetove za zdravljenje bronhitisa in težav z jetri (od tod ime!).

Rastlina je šibko strupena!

Pulmonaria officinalis L. - **navadni pljučnik**

- cmulež, pikec, ptičje seme, pljučenica -





Cvetovi so dvobarvni zaradi sprememb, ki potečejo v njih po oprašitvi. Modri cvetovi so starejši in oprašeni.



Pritlični listi so značilno belo pikasti, kar je zelo dober prepoznavni znak.



Pljučnik se največkrat uporablja za zdravljenje dihalnih obolenj.

Prepoznavanje

Do 30 cm visoka trajnica z močno koreniko in pritlično listno rozeto. Pritlični listi so široko jajčasti do srčasti, koničasti, celorobi, srhkodlakavi, posejani z belimi pikami, dolgopecljati, stebelni listi so sedeči, suličasti, zeleni. Cvetovi so združeni v ovršna, vijačkasta socvetja, sprva škrlatnordeči, kasneje modri. Venčni in čašni listi so med seboj zrasli.

Rastišča

Najdemo ga predvsem v gozdovih, na travnikih, med grmovjem in ob hišah.

Razširjenost

Zelo pogosta in splošno razširjena vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo mlade pritlične liste in cvetove.

Uporaba in učinkovine

Pljučnik je stara zdravilna rastlina, ki so jo uporabljali predvsem za zdravljenje pljučnih bolezni in dihalnih poti, predvsem zoper kašlju.

Posušene cvetove in liste lahko uporabimo kot samostojen zeliščni čaj ali jih dodamo v zeliščno mešanico. Cvetovi vsebujejo barvila iz skupine antocianov, rastlina sama pa vsebuje še razne saponine, tanine in silicijevo kislino.

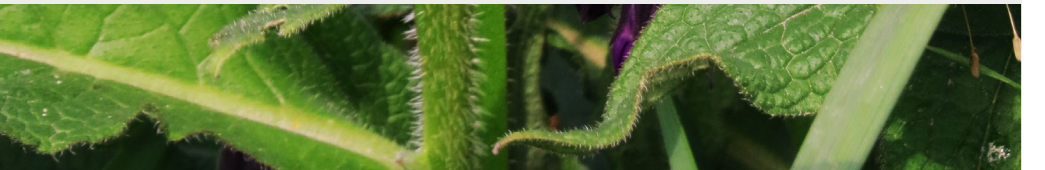
Pljučnik je s svojo šopasto razrastjo in dekorativnimi listi primeren tudi za senčne gredice.

Ni znano, da bi rastlina imela negativne učinke.



Symphytum officinale L. - **navadni gabez**

- gabez, gavez, plušč, svaljnik -





Podobna vrsta je čebulasti gabez (*Symphytum bulbosum*), ki se pojavlja v Istri, a je mnogo redkejši.



Cevastozvonaste cvetove lahko oprašujejo le žuželke z dolgimi sesali, kot so čmrlji in metulji.



Gabezova mast pomaga pri celjenju ran, žuljev in nalomov kosti.

Prepoznavanje

Do 1 m visoka, gosto srhkodlakava trajnica z močno koreniko. Pritlični listi so dolgopecljati, jajčasto suličasti, stebelni listi so suličasti, sedeči, z listno ploskvijo se iztezajo po robatem steblu. Cvetovi so zvonasti, kimasti, sprva škrlatnordeči, nato modrovijoliči ali beli, združeni v vijačkasta socvetja, hitro odpadejo. Venčni listi so med seboj zrasli, v notranjosti z goltnimi luskami.

Rastišča

Uspeva na nekoliko bolj bogatih travnikih, njivah, ruderalnih površinah, v jarkih in gozdnih robovih.

Razširjenost

Zelo pogosta in splošno razširjena vrsta v kontinentalnih in submediteranskih predelih.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo koreniko, mlade liste in mlade poganjke.

Uporaba in učinkovine

Gabez velja za staro zdravilno rastlino. Uporablja se v obliki zeliščnih čajev, ekstraktov, tinktur in obkladkov za zdravljenje različnih obolenj (kot je npr. osteoartritis) in raznih poškodb (kot so npr. odprte, tudi zagnojene rane).

Sodobne raziskave so pokazale, da vsebuje pirolizidne alkaloide, ki v velikih količinah povzročijo resne zastrupitve jeter in da je lahko kancerogen.

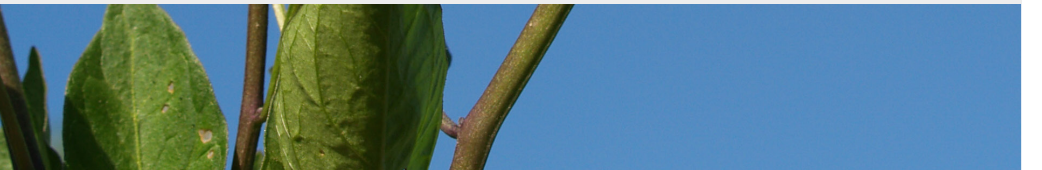
Koreniko in mlade liste lahko v manjših količinah prekuhamo in jih uporabimo za solate ali kot dodatek k različnim jedem, primerni so tudi za jedi, kot je npr. sarma.

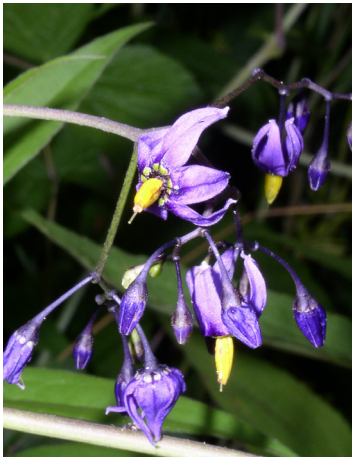
Pri konzumiranju bodimo previdni, saj lahko rastlina pri velikih odmerkih povzroči okvaro jeter in celo raka!



Solanum dulcamara L. - **grenkoslad**

- divji krompir, nemuščak, razhudnik, gorkoslad, paskvica -





Vijoličasti cvetovi spominjajo na paradižnikove (*Solanum lycopersicum*), s katerim je v bližnjem sorodstvu.



Čeprav so plodovi grenkoslada videti sočni in okusni, jih ne uživajmo, saj so strupeni!

Prepoznavanje

Do 2 m dolga trajnica, ki se velikokrat razrašča kot plezalka ali ovijalka. Listi so pecljati, v obrisu jajčastosuličasti, enostavni ali trokrpi, celorobi. Cvetovi so združeni v obstranska, latasto do grozdasto razrasla socvetja, vijoličasti, venčni listi večinoma štrlijo nazaj. Plod je sočna, rdeča jagoda.

Rastišča

Najdemo ga med grmovjem, na visokih steblikah ob potokih in jarkih, med trstičjem in ruderalnih površinah.

Razširjenost

Splošno razširjena vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo mlada stebla.

Uporaba in učinkovine

Grenkoslad je znana zdravilna in "čarobna" rastlina že iz antičnih časov. Ime je dobil po grenko-sladkem okusu, ki se pojavi med žvečenjem korenin in stebel.

Uporabljali so ga pri blaženju revmatičnih obolenj, proti vročini, pri raznih vnetjih in kožnih poškodbah. Dandanes se v uradni medicini in homeopatiji uporablja le v majhnih odmerkih, saj vsebuje močne alkaloide, kot sta solanin in dulkamarin.

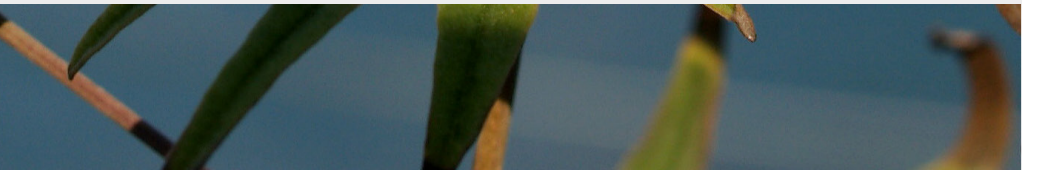
Grenkoslad je dober pokazatelj dušika v tleh in srednje vlažnosti tal. Le občasno ga sadijo tudi v parkih kot okrasno rastlino.

Grenkoslad je srednje strupena rastlina, ki vsebuje veliko alkaloidov! Rastlina je smrtno strupena za pašne živali!



Vitex agnus-castus L. - **navadna konopljika**

- divji poper, biber -





Listi konopljike so podobni konopljinim (*Cannabis* sp.), od tod njeno slovensko ime.



V mediteranskih območjih jo uporabljajo že iz antičnih časov.



Konopljiko pogosto sadijo kot okrasno rastlino, bogata socvetja privabijo tudi številne opraševalce.

Prepoznavanje

Do 6 m velik grm z nasprotno razvrščenimi listi. Listi so dolgopecljati, dlanasto razdeljeni v več ozkosuličastih, celorobih lističev, ki so po spodnji strani prileglodlakavi. Cvetovi so vijoličasti, somerni, združeni v podaljšana, grozdasta ovršna socvetja, blago dehteči. Plod je koščičast, podoben orešku.

Rastišča

Največkrat uspeva v priobalnih, sončnih mestih, tudi na ruderalnih površinah, med grmovjem in pogosto kot okrasna ali podivjana rastlina.

Razširjenost

V Sloveniji je v naravi zelo redka, v hrvaškem primorju je pogostejša. V Sloveniji velja za redko (R) rastlino.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo plodove ali vršičke s plodovi.

Uporaba in učinkovine

Konopljika je bila že v antičnih časih povezana s plodnostjo. Menihi so v srednjem veku njena zmleta semena dodajali k jedem, da bi zmanjšali spolno slo.

Semena imajo poprast, oster okus, če jih posušimo in zmeljemo, so primerna začimba za mesne jedi na žaru.

Zmečkani listi imajo aromatičen vonj in jih lahko uporabimo pri aromaterapijah ali z njimi osvežimo prostore.

Rastlina je lahko potencialno alergena za občutljivejše ljudi!



Campanula rapunculus L. - **repuščeva zvončica**

- repušac, repušica, ležnjačič, zajka -





Veliki in atraktivni zvonasti cvetovi so lep okras v vrtovih.



Listi in steblo so srhkodlakavi in vsebujejo nestrupen, bel mleček.

Prepoznavanje

Do 80 cm visoka trajnica z odebeljeno, mesnato glavno korenino. Steblo in listi so štrleče srhkodlakavi, vsebujejo bel mleček. Listi so enostavni, v obrisu podolgasto suličasti, po robu grobo plitvo nazobčani ali celorobi, sedeči ali podaljšani v širok pecelj. Cvetovi so zvonasti, svetlovijoličasti ali svetlomodri, razprti, razporejeni vzdolž stebla, dolgopecljati. Plod je glavica.

Rastišča

V glavnem uspeva na suhih traviščih, po gmajnah, občasno tudi po njivah, med vinogradi in med grmovjem.

Razširjenost

Lokalno pogosto, sicer raztreseno.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo korenino in mlade liste, socvetja so primerna za dekoracijo.

Uporaba in učinkovine

V preteklosti so repuščevo zvončico gojili po vsej Europi, predvsem listi so se uporabljali podobno kot špinača, korenina, ki je podobna peteršiljevi, se je uporabljala podobno kot redkev ali kot korenček.

Korenina je mesnata in se uporablja kot začimba ali kot dodatek k raznim jedem, kot so obare in mesne enolončnice.

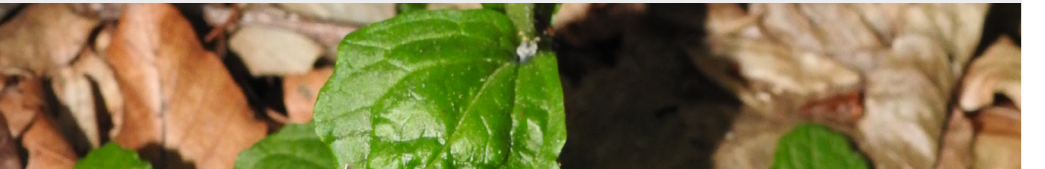
Mladi listi in mladi poganjki so primerni za zelene solate. Ker ima velike, atraktivne cvetove, je primerna tudi kot okrasna rastlina. V ta namen so jo marsikje gojili že v srednjem veku (na opisnem območju se v ta namen ne uporablja).

Ni znano, da bi rastlina imela negativne učinke.



Ajuga reptans L. - **plazeči skrečnik**

- maselnik, vimčič, ivica -





Ime je vrsta dobila po dolgih nadzemnih pritlikah s katerimi se razrašča po tleh.



Plazečemu skrečniku je podoben dlakavi skrečnik (*Ajuga genevensis*), ki se loči po nacepljenih podpornih listih.



Pritlični listi rastejo v rozeti in so pogosto rdečkasto nadahnjeni.

Prepoznavanje

Do 30 cm visoka trajnica z dolgimi, nadzemnimi pritlikami in pritlično listno rozeto. Listi so nasprotno razvrščeni, v obrisu podolgasto jajčasti ali lopatičasti, nedeljeni, večinoma goli. Cvetovi so sinje do temno modri, zgoščeni v grozdasto socvetje, podprti s celimi, jajčastimi listi, ki so večji od cvetov. Pri cvetovih je zgornja venčna ustna močno reducirana. Plod razpade na štiri plodiče.

Rastišča

Najdemo ga v gozdovih, na travnikih, po zelenicah, na motenih površinah in ob poteh.

Razširjenost

Zelo pogosta in splošno razširjena vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo cvetočo rastlino ali mlade liste.

Uporaba in učinkovine

Vrsta je dobro znana zdravilna rastlina že iz preteklosti, uporablja se za različne namene: kot pripravek zoper angino, kašelj, pljučne bolezni, obolenje ust, blaži revmatizem in celi rane, ki se slabo zdravijo.

Iz posušenih socvetij pripravimo zeliščno čajno mešanico ali ekstrakt, ki pomaga pri izločanju blata.

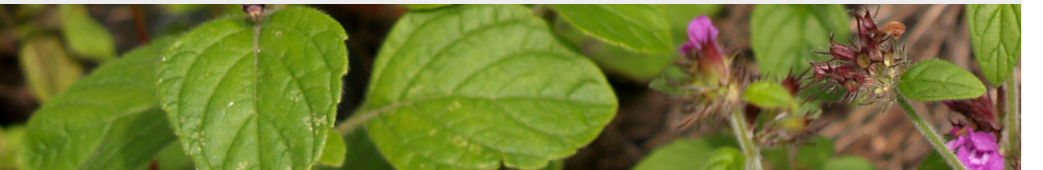
Ker se lahko v kratkem času s pomočjo pritlik hitro razraste, je primeren tudi za okrasne vrtove in zelenice. Pogosto ga obiskujejo čebele, čmrlji in drugi opraševalci.

Ni znano, da bi rastlina imela negativne učinke.



Calamintha menthifolia Host - **navadni čober**

- kalamin, pasja meta, divji origano -





V navideznih cvetnih vretencih navadno hkrati cvetita le do dva cvetova.



Navadnemu čobru je zelo podoben velecvetni čober (*C. grandiflora*), ki ima mnogo večje cvetove.



Celotna rastlina, še posebej pa listi, je močno aromatična, primerna za začimbe.

Prepoznavanje

Do 80 cm visoka, močno aromatična trajnica s plazečo koreniko in podzeminimi pritlikami. Steblo je štirirobo, dlakavo. Listi so jajčasti, pecljati, plitvo topo nazobčani, nasprotno razvrščeni. Cvetovi so združeni v navidezna zalistna vretenca, pecljati, ustnati, vijoličasti do bledoškrlatni, s pikami v ustju. Plod razpade na štiri plodiče.

Rastišča

V glavnem uspeva na suhih, kamnitih mestih, v gozdovih in gozdnih robovih, mejicah ter suhih travišč ih.

Razširjenost

Pojavlja se lokalno do raztreseno, ponekod lahko tudi manjka.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo sveže in mlade liste.

Uporaba in učinkovine

Iz posušenih listov, ki so zelo aromatični, lahko pripravimo zeliščne čajne mešanice ali jih uporabimo kot začimbo za razne jedi, predvsem nekoliko bolj začinjene.

V preteklosti je veljal za zdravilno rastlino, dandanes njegova uporaba nazaduje. Deloval naj bi blažilno na prebavne motnje, zbijal vročino, blažil menstrualne krče, učinkovit naj bi bil tudi pri nespečnosti in depresivnosti.

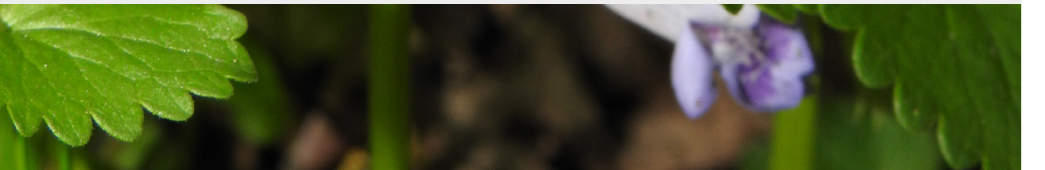
Velikokrat ga dodajajo v razne zeliščne mešanice, ki bogatijo okus v zeliščnih bonbonih, čajih, likerjih in kremah.

Nosečnicam odsvetujejo uporabo, saj lahko čezmerno uživanje vodi k spontani splavitvi!



Glechoma hederacea L. - **bršljanasta grenkuljica**

- kanderman, popenec, stračič, dobričica, povijač -





Grenkuljica se lahko zelo gosto razraste po tleh, zato jo v nekaterih deželah celo obravnavajo kot agresivno invazivko.



Cvetovi nekoliko spominjajo na cvetove kukavičevk (*Orchidaceae*) s katerimi pa niso v sorodu.



Aromatični listi lahko v majhnih količinah popestrijo mnoge jedi.

Prepoznavanje

Do 40 cm visoka, močno aromatična trajnica, ki se s pritlikami lahko na gosto razraste po tleh. Listi so v obrisu ledvičasti do okroglasti, po robu topo nazobčani, pri dnu srčasti, dolgopecljati, nasprotno razvrščeni. Cvetovi so svetlo vijoličasti, ustnati, nameščeni v navidezna vretenčasta socvetja. Venčni listi so med seboj zrasli v dolgo venčno cev, na ustju pikasti in lisasti. Plod razpade na štiri plodiče.

Rastišča

Uspeva na zelenicah, travnikih, obdelanih tleh, ruderalnih površinah in gozdovih.

Razširjenost

Precej pogosta in splošno razširjena vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo mlade poganjke in mlade liste.

Uporaba in učinkovine

Zaradi svojega značilnega, krepkega vonja, je priljubljena zdravilna rastlina že iz antičnih časov. Pred uporabo hmelja so jo uporabljali kot grenčino pri varjenju piva, ponekod celo za sirjenje sira.

Zeliščne čaje in tinkture iz grenkuljice so v domači medicini včasih uporabljali za zdravljenje očesnih vnetij, odvajanje vode, blaženje pljučnih obolenj, bolezni črevesja in žolčnika itd.

Mladi listi in poganjki so v majhnih količinah primerni kot aromatičen dodatek k solatam ali prikuham, lahko jih tudi posušimo.

V redkih primerih jo gojijo tudi kot okrasno rastlino.

Sveža rastlina je strupena za živino in konje!
Nosečnicam se uporaba odsvetuje!



Hyssopus officinalis L. - **ožepek, izop**

- hizop, žepek, žpk, crkvinjak -





Ožepek je pogosta aromatična trajnica zeliščnih vrtov.



Modri cvetovi so široko razprti in združeni v navidezno grozdasto socvetje.

Prepoznavanje

Do 50 cm visok, razrasel, močno aromatičen polgrmiček. Listi so ozkočrtalasti do ozkosuličasti, skoraj sedeči, nasprotno razvrščeni, celorobi, enostavni. V zalistjih velikih listov se pogosto razvijejo manjši listi. Cvetovi so modri, ustnati, razvrščeni v podaljšano, navidez klasasto socvetje. Venčni listi so med seboj zrasli v dolgo cev. Plod razpade na štiri plodiče.

Rastišča

Najdemo ga predvsem na suhih, sončnih in kamnitih mestih, ob robovih travnikov in med grmovjem, velikokrat tudi gojen.

Razširjenost

Povsod zelo redek, večinoma ga gojijo v vrtovih kot začimbno in okrasno rastlino. V Sloveniji velja vrsta za redko (**R**).

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo mlade cvetoče vršičke in liste.

Uporaba in učinkovine

Ožepek je zelo znana začimbna in zdravilna rastlina predvsem v sredozemskih predelih, kjer ga uporabljajo že od antičnih časov.

Cvetoče vršičke posušimo in jih shranimo na pladnjih ali kot viseče šopke. Uporabljamo ga kot začimbo pri nekoliko krepkejših jedeh. Liste in poganjke lahko vložimo v žgane pijače za aromo.

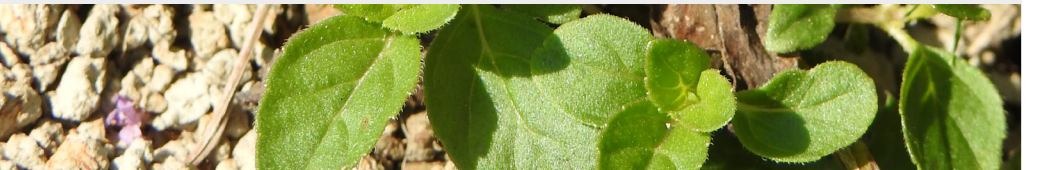
Ožepek je zelo priljubljen tudi pri čebelarjih, saj proizvede zelo veliko nektarja. Uporablja se tudi v medicini, saj ima blažilen učinek na kašelj in vneto grlo, učinkuje pa tudi na izboljšano prebavo in izločanje vode.

Ni znano, da bi rastlina imela negativne učinke.



Mentha arvensis L. - **njivska meta**

- poljska meta, metvica, menta -





Cvetovi so drobni, združeni v gosta, navidezno vretenčasta socvetja.



Listi imajo značilno osvežilno aromatičen vonj, vendar mnogo manj kot pri poprovi meti (*M.* x *piperita*).



Čajni pripravki iz metinih listov imajo zdravilne učinke predvsem pri prebavnih motnjah.

Prepoznavanje

Do 80 cm visoka aromatična trajnica s številnimi, plazečimi pritlikami. Listi so v obrisu jajčasto suličasti, po robu plitvo nazobčani, dlakavi, nasprotno razvrščeni. Cvetovi so dokaj drobni, bledo vijolični, vretenčasto razvrščeni v gostih socvetjih, skoraj zvezdasti. Venčni listi so zrasli v venčno cev, tudi čašni listi so med seboj zrasli. Plod razpade na štiri plodiče.

Rastišča

Uspeva na nekoliko vlažnejših delih njiv, travnikov in ruderalnih površin, tudi ob gozdnih poteh.

Razširjenost

Splošno razširjena vrsta, ponekod manjka.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo mlade poganjke in sveže liste.

Uporaba in učinkovine

Vrsta vsebuje veliko različnih spojin in eteričnih olj, kot so mentol, menton, limonen, metil acetat, piperiton, razni tanini in flavonoidi.

Iz svežih listov in poganjkov lahko pripravimo osvežilne sokove, iz posušenih pa zeliščne čajne mešanice in sirupe. Če jih zmeljemo v prah, jih lahko uporabimo kot začimbo pri raznih mesnih jedeh in enolončnicah.

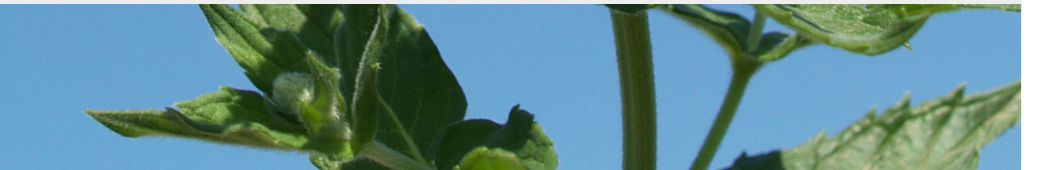
Njivska meta se lahko razraste po degradiranih površinah, zato je primerna tudi za obnovo poškodovanega zemljišča.

Pri prevelikih odmerkih lahko povzroči blage prebavne motnje!



Mentha longifolia (L.) Hudson - **dolgolistna meta**

- divji mačkovec, kobilja meta, mačja meta -





Številni drobni cvetovi so zelo privlačni za mnoge opraševalce, med katerimi so čebele na prvem mestu.



Steblo in listi so značilno belo polsteno dlakavi.

Prepoznavanje

Od 50 do 150 cm visoka, močno aromatična trajnica s pritlikami. Listi so suličasti, večinoma sedeči ali s kratkim pecljem, po robu nazobčani, po spodnji strani gosto belo- do sivodlakavi. Cvetovi so drobni, svetlovijoličasti, združeni v gostocvetna, strnjena, močno podaljšana socvetja, ki so včasih v spodnjem delu prekinjena. Plod razpade na štiri plodiče.

Rastišča

Uspeva na vlažnih mestih, v jarkih, med visokim steblikovjem, na ruderalnih mestih in njivah.

Razširjenost

Dokaj pogosta in splošno razširjena vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo mlade poganjke in sveže liste.

Uporaba in učinkovine

Kot večina met, tudi ta vrsta vsebuje veliko različnih spojin in eteričnih olj, kot so mentol, menton, limonen, metil acetat, piperiton, razni tanini in flavonoidi.

Listi in poganjki so sicer užitni, zaradi močnega okusa, ki je drugačen kot pri poprovi meti (*Mentha* x *piperita*), pa je mnogo manj cenjena.

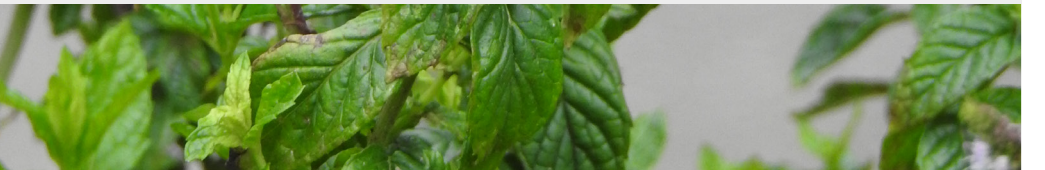
Iz posušenih listov lahko pripravimo zeliščno čajno mešanico ali osvežilne sokove. Sveže nabrani poganjki naj bi odganjali nadležen mrčes, kot so muhe in komarji.

Pri prevelikih odmerkih lahko povzroči blage prebavne motnje!



Mentha x *piperita* L. - **poprova meta**

- črna meta, metica, prava meta, menta, metva -





Poprova meta je križanec med vodno meto (*M. aquatica*) - levo in klasasto meto (*M. spicata*) - desno.



Metin sirup deluje blagodejno in osvežilno tudi v vročih poletnih dneh.



Listi so močno aromatični in delujejo blagodejno na dihalne poti.

Prepoznavanje

Do 90 cm visoka, močno aromatična trajnica s pritlikami. Listi so kratkopecljati ali sedeči, jajčastosuličasti, po robu nazobčani, pogosto rdečkasto nadahnjeni, nasprotno razvrščeni. Cvetovi so drobni, svetlovijoličasti, združeni v gostocvetna, strnjena, močno podaljšana socvetja, ki so pogosto prekinjena. Plod razpade na štiri plodiče.

Rastišča

Večinoma gojena vrsta, ki občasno podivja in se razraste po ruderalnih mestih, obcestnih jarkih in nabrežinah.

Razširjenost

Lokalno pogosta gojena vrsta, ki prehodno podivja.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo mlade poganjke in sveže liste.

Uporaba in učinkovine

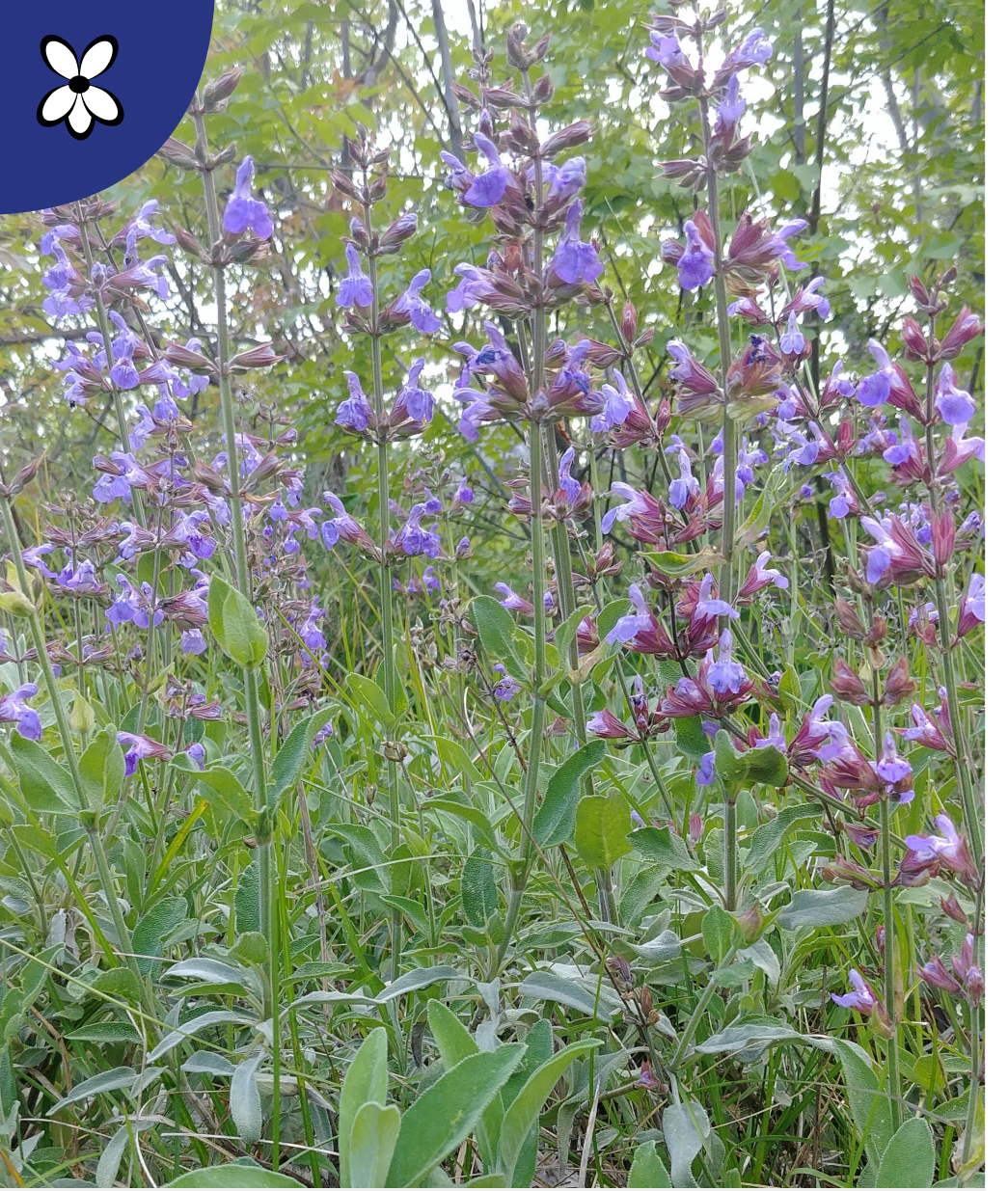
Poprova meta sodi med bolj znane in splošno uporabne zdravilne in začimbne rastline. Vsebuje veliko eteričnih olj in drugih substanc, od katerih so najbolj znani mentol, menton in metil acetat.

Kot zdravilna rastlina se uporablja v številnih zeliščnih čajih, bombonih, pastah in pripravkih za blaženje vnetega grla, želodčnih in črevesnih težav.

Sveže liste lahko uporabimo za hladne ali tople osvežilne napitke, jih dodamo k solatam in prikuham ali pa jih posušimo in zmeljemo v prah za začimbo.

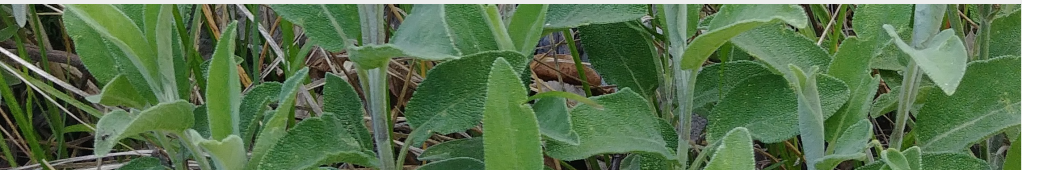
Zeliščni čaji z meto niso primerni za trajno uporabo!

Pri prevelikih odmerkih lahko povzroči blage ali srednje močne prebavne težave!



Salvia officinalis L. - **žajbelj**

- salvaj, savje, žajbel, žalfija, savia, kuš, kadulja -





Naravna rastišča žajblja so v Sloveniji zelo redka, na Hrvaškem je žajbelj mnogo pogostejši.



Žajbelj s svojimi velikimi cvetovi privablja številne opraševalce.



Posušeni žajbljevi listi se skupaj z drugimi zelišči uporabljajo za zdravilne in osvežilne čaje.

Prepoznavanje

Do 60 cm visok, močno aromatičen in razrasel polgrmiček. Listi so dolgopecljati, podolgasto suličasti, enostavni, sivodlakavi, po robu fino drobno nazobčani, nekoliko mesnati, trdi. Cvetovi so bledo do temnovijoličasti, izrazito dvoustnati, zgoščeni v podaljšana ovršna ali obstranska socvetja. Plod razpade na štiri plodiče.

Rastišča

Uspeva na suhih, toplih mestih, med grmovjem, na suhih travnikih, vendar pogosteje kot gojena okrasna ali začimbna rastlina, ki občasno podivja.

Razširjenost

Na Krasu in v Slovenski Istri se pojavlja raztreseno do redko, na Hrvaškem je pogost, še posebej na jugu Istre, ob vzhodni obali in na Kvarnerju. V Sloveniji velja za redko vrsto (**R**).

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo mlade cvetoče vršičke in liste.

Uporaba in učinkovine

Žajbelj je starodavna zdravilna in začimbna rastlina, ki so jo po Evropi v antičnih časih verjetno razširili Grki in Rimljani.

Listi vsebujejo veliko eteričnih olj in raznih kislin. Primerni so kot začimba k raznim mesnim in ribjim jedem, prikuham, omakam in enolončnicam. Prav tako se lahko namakajo v sladkanem žganju.

V medicini se žajbelj v glavnem uporablja pri blaženju vnetih dihalnih poti, močnem kašlju, nahodu in pri pretiranem potenju (čaj). Dobra zeliščna čajna kombinacija je s kamiličnimi cvetovi.

Žajbelj pogosto sadijo kot okrasno rastlino po vrtovih.

Preveliki odmerki in prepogosta uporaba nista priporočljiva!

Salvia pratensis L. - **travniška kadulja**

- babjek, divji čistec, starec, kuš, divja žalfija -





Cvetovi nekaterih podvrst in sort so atraktivni, veliki tudi nad 3 cm, zato je priljubljena okrasna rastlina.



Listi travniške kadulje so mnogo večji od žajbljevih (*S. officinalis*), a so mnogo manj aromatični.

Prepoznavanje

Do 60 cm visoka, žlezasta trajnica s pritlično listno rozeto. Spodnji listi so dolgopecljati, v obrisu trikotno jajčasti, kopjasti ali suličasto podolgasti, enostavni ali krpati, po robu grobo, neenakomerno topo nazobčani. Cvetovi veliki, temno modrovijoličasti, rdečevijoličasti ali belkasti, razvrščeni v navideznih vretenčastih, močno podaljšanih socvetjih. Plod razpade na štiri plodiče.

Rastišča

V glavnem uspeva na različnih traviščih, med grmovjem, v svetlih gozdovih in na obdelanih tleh.

Razširjenost

Zelo pogosta in splošno razširjena vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo sveže in mlade liste.

Uporaba in učinkovine

V preteklosti je bila pogosta zdravilna rastlina v kontinentalnih predelih Evrope, kjer žajbelj (*Salvia officinalis*) ni mogel uspevati.

Podobno kot pri žajblju se tudi pri travniški kadulji lahko listi uporabijo kot začimba ali za zeliščni čaj. Liste posušimo in jih shranimo na suhem, dodajamo jih predvsem k pečenim ali kuhanim mesnim in ribjim jedem.

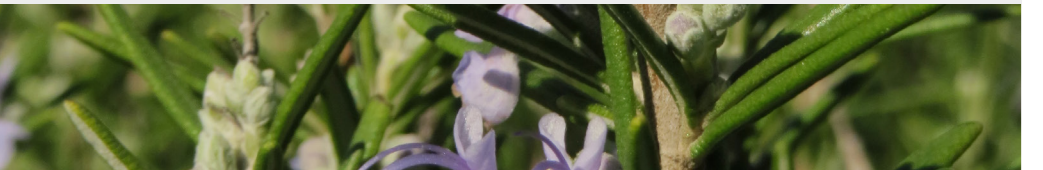
Včasih so iz semen izdelovali posebno kremo, s pomočjo katere so odstranjevali tujke iz oči ter obenem blažili vnetje oči.

Preveliki odmerki in prepogosta uporaba nista priporočljiva!



Rosmarinus officinalis L. - **navadni rožmarin**

- ružmarin, lucmarin -





Ime *rosmarinus* pomeni dobesedno "morska rosa", ker se ob zori na cvetovih nabirajo rosne kaplje.



Listi imajo značilen vonj in močan okus, ki je značilen za mnoge mediteranske jedi.



Z destilacijo listov in poganjkov pridobimo eterično olje, ki se uporablja v medicini in kozmetiki.

Prepoznavanje

Od 50 do 150 cm visok zimzelen, bogato razrasel grm. Listi so enostavni, ozkočrtalasti, sedeči, z uvihanim robom, po spodnji strani belodlakavi, usnjati in aromatični. Cvetovi so dvoustnati, svetlo- do modrovijoličasti (tudi beli), široko razprti, spodnja ustna ima zelo široko, zaokroženo osrednjo krpo in ozka stranska roglja. Plod razpade na štiri jajčaste plodiče.

Rastišča

V naravi uspeva v obmorskih grmiščih, makiji ter na kamnitih in sončnih mestih, sicer gojen v vrtovih.

Razširjenost

Na Hrvaškem je dokaj pogost in splošno razširjen, v Sloveniji zgolj lokalno podivjano in gojeno.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo sveže in mlade liste.

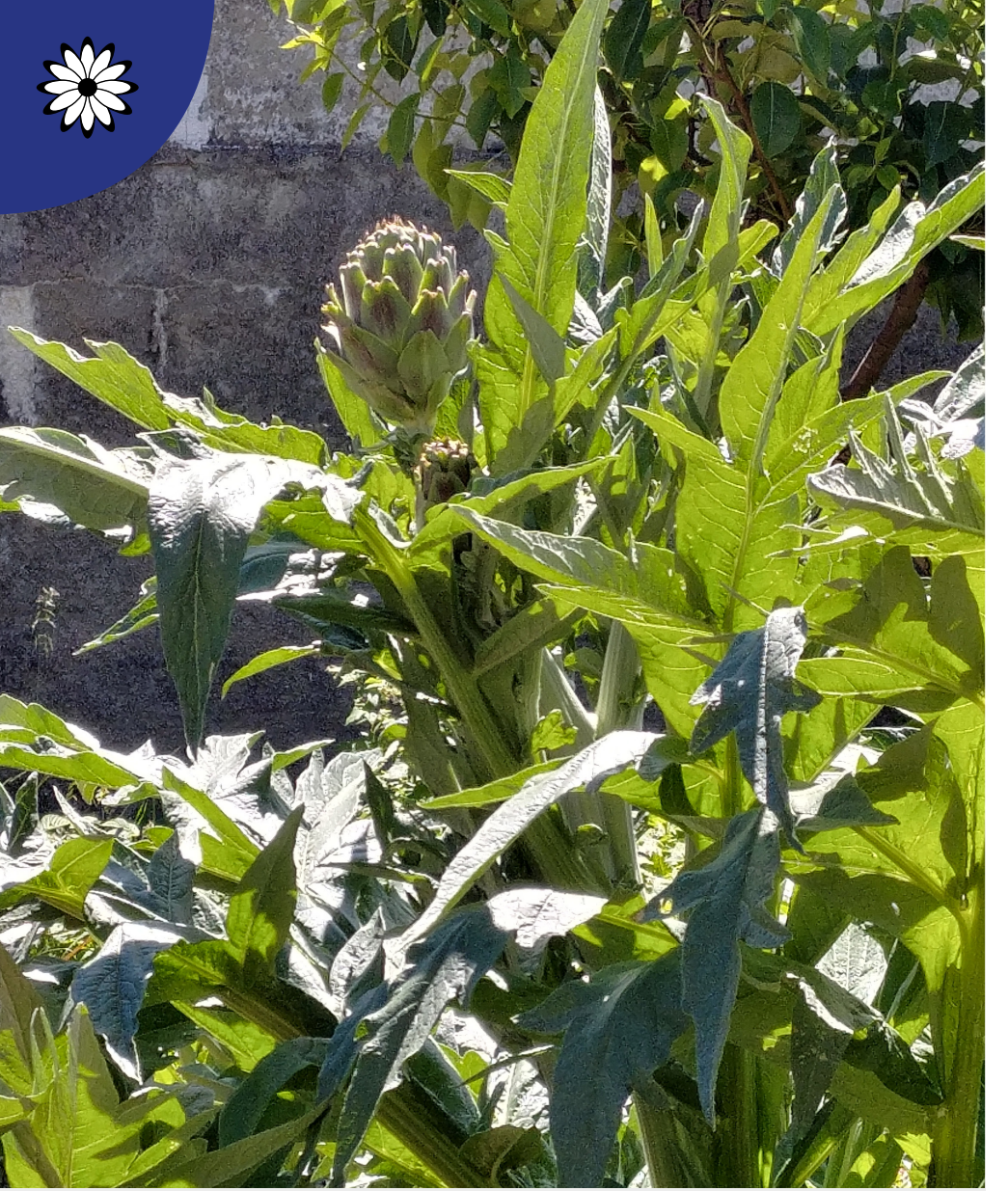
Uporaba in učinkovine

Rožmarin je zelo znana in priljubljena začimbna rastlina. Listi imajo močan, aromatičen vonj in vsebujejo veliko eteričnih olj. Kot začimba se dodajajo k različnim mesnim in ribjim jedem (marinade), omakam, obaram in enolončnicam.

Včasih so ga dodajali tudi v parfume in vodice po britju, pri verskih obredih so ga uporabljali kot kadilo. Mnogi ga še dandanes uporabljajo kot zdravilno rastlino in iz sušenih listov in cvetov pripravljajo zeliščne čaje. Pomagal naj bi pri uravnavanju krvnega obtoka ter umirjal prebavne motnje.

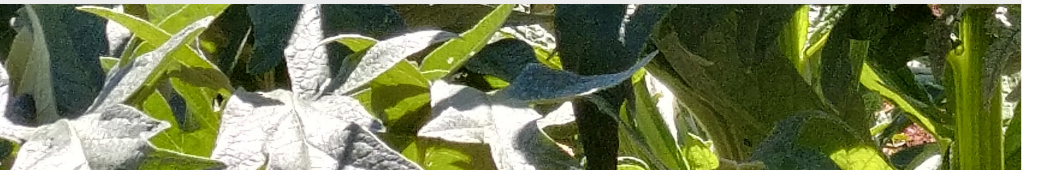
Na območjih, kjer uspeva v večjih sestojih in v nasadih, pridobivajo tudi med. Sadijo ga tudi kot okrasni grm, ki se dokaj hitro razširi s potaknjenci.

Preveliki in prepogosti odmerki lahko povzročijo krče in druge zdravstvene težave!



Cynara scolymus L. - **artičoka**

- artičok, velika artičoka, artčok, ratičok -





Pri artičoki se v glavnem uporabljajo veliki, mesnati ovojkovi listi in mlada socvetja.



Pri artičoki še posebej izstopajo veliki, luskasti in mesnati ovojkovi listi, ki jih uporabljamo v kuhinji.



Veliki koški so lepi tudi za okras kot namizno cvetje.

Prepoznavanje

Do 1.5 m visoka trajnica z bogato razraslo pritlično listno rozeto in krepkim steblom. Listi so globoko pernato deljeni do nacepljeni, sivkastodlakavi, zelo veliki, proti vrhu stebla se manjšajo. Cvetovi so združeni v velike koške, ki jih obdajajo zelo veliki, šilasti do jajčastošilasti, podporni (ovojkovi) listi, ki so pogosto rdečkasto obarvani. Plod je progast orešek (rožka).

Rastišča

Večinoma gojena po vrtovih predvsem v toplejših območjih, zelo redko prehodno podivja na motenih rastiščih, ob cestah in njivah.

Razširjenost

Lokalno pogosto do redko.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo cvetne popke, stebla in mlade liste.

Uporaba in učinkovine

Artičoka je znana uporabna rastlina že iz antičnih časov, posebej se je razširila v srednjem veku in začetku 20. stol. Najbolj so v uporabi mladi cvetni popki z velikimi ovojkovimi listi. Učinkuje na boljše delovanje jeter, pretok žolča pri slabi prebavi in niža raven holesterola.

Cvetne popke artičoke lahko uporabimo v solatah ali jih prekuhamo in dodamo k raznim enolončnicam, mesnim obaram in prikuham, lahko jih tudi vložimo v kis. Ponekod jih celo uporabljajo pri izdelavi sirov zaradi visoke vsebnosti encimov.

Tudi prekuhano stebelno sredico lahko dodamo k različnim jedem. Artičoko ponekod dodajajo k likerjem, kot je npr. *amaro*. Zaradi svoje bujne rasti je primerna tudi kot okrasna rastlina, ponekod jo gojijo kot rastlino za biodizelsko gorivo.

Ni znano, da bi rastlina imela negativne učinke.



Cichorium intybus L. - **navadni potrošnik**

- cikorija, čikorija, divji radič, konjski radič, vodopija, žutenica, žutinica -





Koški so zelo veliki, odprti le v dopoldanskem času in navadno odcvetijo že po enem dnevu.



Po rasti spominja na solato endivijo (*C. endivia*) s katero je v bližnjem sorodstvu.



Posušena in zmleta korenika (*cikorija*) je še dandanes priljubljen kavni nadomestek.

Prepoznavanje

Do 150 cm visoka, srhkodlakava, šibasto razrasla trajnica, ki vsebuje bel, nestrupen mleček. Listi so pernato narezani ali celi, po robu nazobčani, sedeči, srhkodlakavi. Cvetovi so združeni v zelo velike, sinjemodre koške, razviti so le jezičasti cvetovi. Plod je rožka brez razvite kodeljice.

Rastišča

V glavnem uspeva na tleh, ki so bogata z dušikom, na pašnikih in opustelih travnikih, njivah in obcestnih jarkih.

Razširjenost

Zelo pogosta in splošno razširjena vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
					■	■	■	■	■		

Nabiramo koreniko in mlade liste.

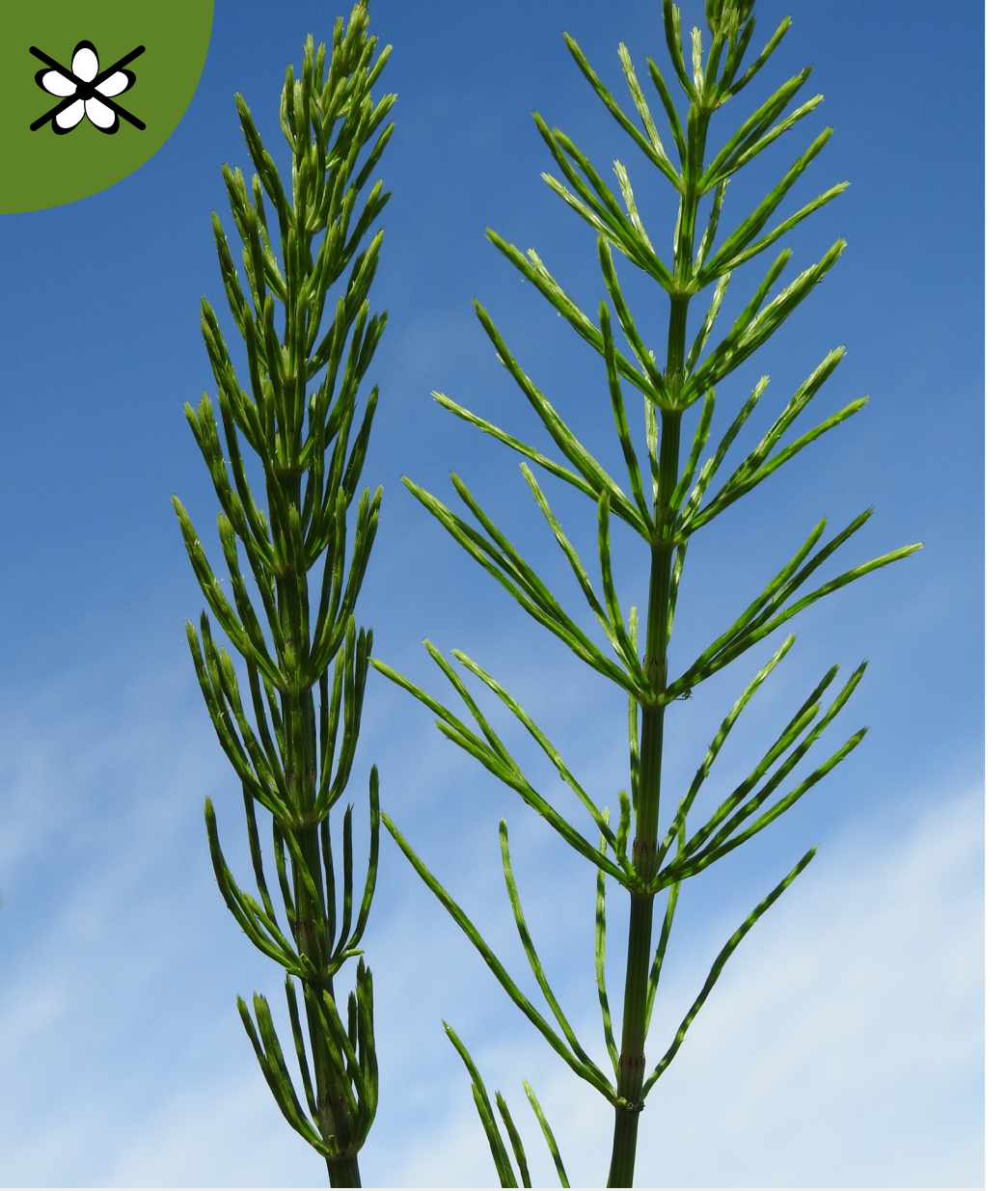
Uporaba in učinkovine

V preteklosti je bil v vsesplošni uporabi, še posebej v času velikih vojn v 20. stol., znan kot *cikorija*. Kot gojeno obliko poznamo različne sorte radiča.

Iz posušene, popražene in zmlete korenike lahko pripravimo kavni nadomestek. Korenika vsebuje veliko inulina in je primerna tudi za živinsko krmo. Uporablja se tudi za zeliščne čaje, ki pomagajo pri jetrnih in žolčnih težavah, neješčnosti, napenjanju in bolečinah v trebuhu.

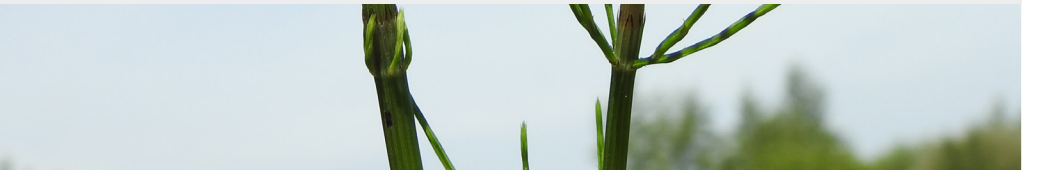
Mladi listi so primerni za solate (kot radič), lahko jih tudi prekuhamo in zmečkamo v špinači podobne prikuhe.

Ni znano, da bi rastlina imela negativne učinke.



Equisetum arvense L. - **njivska preslica**

- preslico, hvošč, pašec, vošč, konjski rep, kositrena trava -





Zgodaj spomladi se razvijejo rjava stebla, ki na vrhu nosijo cvetovom podobne trosne klaske.



Trda stebla so perice včasih uporabljale pri pranju perila.



Listi so pri preslicah močno reducirani, med seboj zrasli v nožničasto strukturo.

Prepoznavanje

Rastlina razvije zelene jalove poganjke in rjava, trosonosna stebla. Jalovi poganjki so "smrekasto" razrasli, steblo je izbrazdano, členasto, stranske vejice so 4-robe, prav tako členaste. Listi so šilasti s črnimi konicami, med seboj zrasli, neopazni. Trosonosna stebla so enostavna, rjavkasta, z velikimi listnimi nožnicami, na vrhu s klasastim, koničastim trosnim klaskom.

Rastišča

Uspeva na vlažnih mestih, v jarkih, po njivah, travnikih in na ruderalnih površinah.

Razširjenost

Precej pogosta in splošno razširjena vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo mlade zelene - jalove poganjke.

Uporaba in učinkovine

Njivska preslica je zelo stara zdravilna in splošno uporabna rastlina. Steblo vsebuje veliko silicija, natrija, kalcija in mangana ter drugih snovi.

V medicini se uporablja predvsem v obliki čajev ali kot kopel za zdravljenje kožnih obolenj, ledvičnih in sečnih težav ter revmatizma in putike. Dokazano pomaga pri tuberkolozi, saj kremenčeva kislina, ki jo vsebuje, pospešuje tvorbo levkocitov.

Perice so preslico v preteklosti uporabljale za pranje perila, obrtniki pa za poliranje jekla in lesa, uporabljali so jo celo za poliranje nohtov.

Rastlina je za živino (predvsem konje) strupena! V času zorenja trosov lahko povzroči močne alergijske reakcije!



Pinus nigra Arnold - **črni bor**

- bor, borčič -





Storži črnega bora se navadno razprejo ob toplih, sončnih dneh in iz njih se usujejo številna krilata semena.



Moška socvetja (mačice) so pri črnem boru zgoščena v pokončne šope na vrhu poganjkov.



Zelo znan in zdravilen je tudi "borov med".

Prepoznavanje

Do 25 m visoko drevo z bogato krošnjo, ki sega skoraj do tal. Lubje je temno sivkasto. Po dve iglici rasteta skupaj na kratkem poganjku, dolge so nad 10 cm, toge, bodeče, pogosto ukrivljene. Storži so sprva zeleni, mesnati, nato olesenijo, 3-8 cm veliki, jajčasti ali sodčasti.

Rastišča

V Sloveniji uspeva v naravnih sestojih le v goratih predelih (Karavanke, Zasavje), na Krasu in Istri so ga zasadili v 18. in 19. stol., kjer se je močno razširil in ponekod izpodrinil avtohtone vrste iglavcev.

Razširjenost

Dokaj pogosta in splošno razširjena vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo mlade iglice in vršičke, tudi smolo.

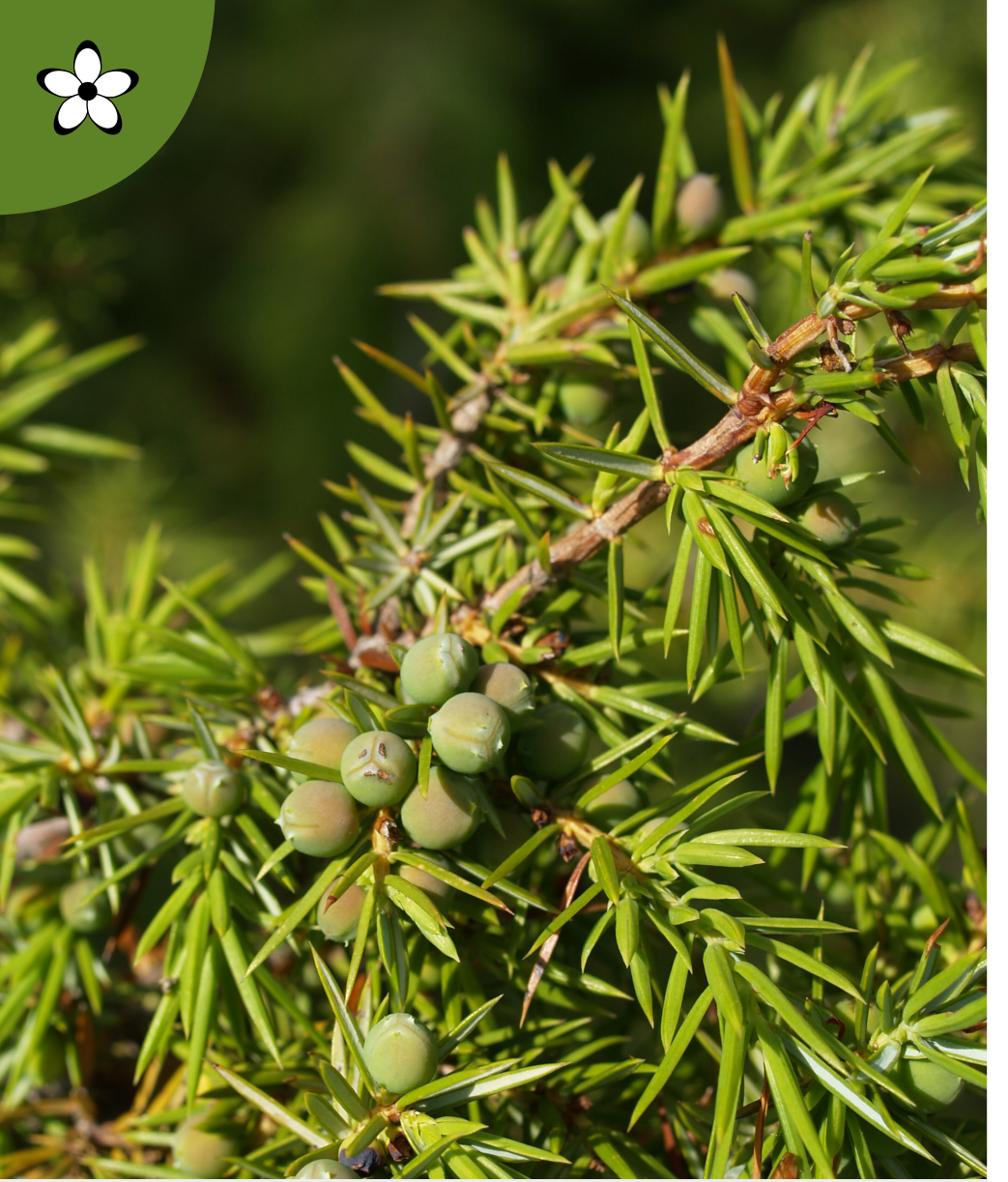
Uporaba in učinkovine

Predvsem v preteklosti so les uporabljali v stavbarstvu in obnovi streh.

Iz mladih poganjkov in iglic lahko pripravimo zeliščni čaj, vendar bodimo pri tem zmerni, saj vsebujejo iglice različne smole, ki lahko ob prevelikem zauživanju povzročijo prebavne motnje.

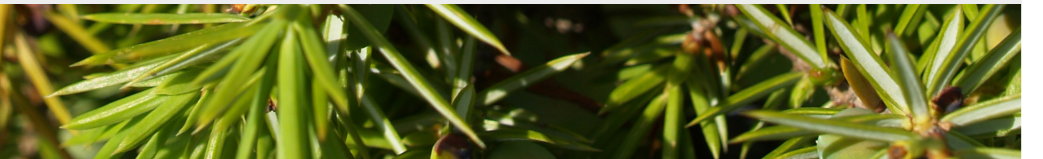
Posušeno drevesno smolo lahko uporabimo v različne namene, npr. kot tesnilo, dišavno kadilo pri aromaterapijah ali kot netivo.

Pelod lahko povzroči alergijske reakcije ljudem, ki imajo dihalne težave!



Juniperus communis L. - **navadni brin**

- brinj, brinove jagode, čepin, čopin, smrčika, brinjkola, kleka, smrikva, smrekva, smrička, cupin -





Zrele storžke brina zmotno imenujemo plodovi oz. *brinove jagode*, ampak to dejansko niso.



Brinove jagode (omeseneli storžki) se dodajajo k mnogim mesnim jedem.



Iglice so navadno po tri skupaj in so močno bodeče, po spodnji strani belo progaste.

Prepoznavanje

Od 2 do 6 m visok, razrasel, močno bodeč grm, redkeje drevo. Iglice so po 3 skupaj, po spodnji strani belo progaste, toge, zelo bodeče. Moška socvetja so valjaste mačice. Zreli storžki so velikosti graha, mesnati, temnomodri, poprhnjeni (*brinove jagode*).

Rastišča

Večinoma ga najdemo na pašnikih, na opuščenih traviščih, med grmičevjem in gozdnimi robovi. Pašna živina se ga izogiba.

Razširjenost

Precej pogosta in splošno razširjena vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
■	■	■	■						■	■	■

Nabiramo zrele storžke in mlade vršičke z mladimi iglicami.

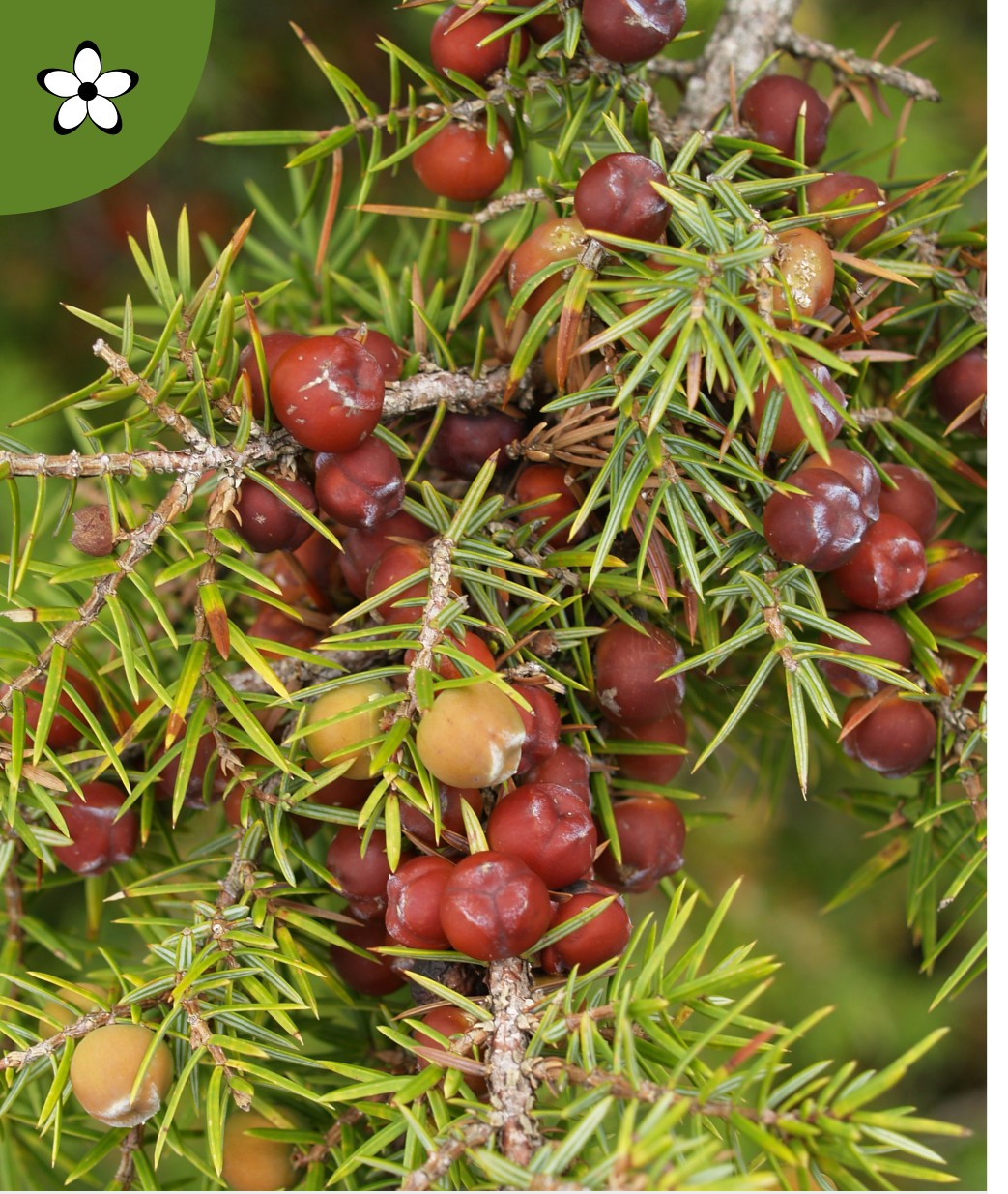
Uporaba in učinkovine

Večinoma nabiramo *brinove jagode* (omesenele storžke), ki so posušene zelo aromatična začimba in okusen dodatek predvsem mediteranskim jedem, pa tudi divjačini in rdečem mesu nasploh.

Storžki se uporabljajo tudi pri žganjekuhi. Zelo znan in cenjen na Krasu in v Istri je *brinjevec*. Ne smemo ga zamenjati z *ginom*, ki je žitni destilat in se brinovi storžki ter iglice pri destilaciji le dodajo.

Stranski proizvod destilacije je *brinovo olje*, ki je aromatično in zdravilno eterično olje. Tudi iglice mladih poganjkov so zelo aromatične, primerne za aromaterapijo s kadili.

Zaradi velike vsebnosti eteričnih olj in smol lahko prekomerno uživanje "brinovih jagod" povzroči draženje ledvic in želodca!



Juniperus oxycedrus L. - **rdečeplodni brin**

- rjava brinkola, črni brinj -





Za razliko od navadnega brina pri tej vrsti postanejo storžki ob zrelosti lisičje rjavi.



Brin se največkrat uporablja za pripravljanje različnih žganih pijač - *brinjevcev*.



Iglice imajo po spodnji strani dve beli progi in ne le eno, kot pri navadnem brinu.

Prepoznavanje

Od 2 do 15 m visok, neenakomerno razrasel, močno bodeč grm ali drevo. Iglice so navadno po 3 skupaj, po spodnji strani z dvema belima progama, toge, bodeče. Moška socvetja so valjaste mačice. Zreli storžki so velikosti graha, mesnati (*brinove jagode*), rdečerjavi, večinoma brez poprha.

Rastišča

Uspeva predvsem na toplih, suhih in delno kamnitih mestih, med grmičevjem ter na opuščenih travišćih.

Razširjenost

V Sloveniji je dokaj redka vrsta, pogostejši je na hrvaškem delu Istre, vzdolž obale in v Kvarnerju.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
■	■	■	■						■	■	■

Nabiramo mlade storžke ter vršičke z mladimi iglicami.

Uporaba in učinkovine

Uporaba je manj znana kot pri navadnem brinu (*Juniperus communis*), čeprav so mladi storžki pri tej vrsti prav tako zelo aromatični.

Posušene storžke v manjših količinah uporabimo kot začimbo k raznim mesnim jedem, predvsem k divjačini. Storžki se uporabljajo tudi v žganjekuhi, čeprav veljajo za manj kvalitetne kot pri navadnem brinu.

Brinov les se je uporabljal za izdelavo podpornih količkov v vrtovih in za izdelavo manjših lesenih orodij in ročajev za orodja. Če vejice zakurimo, imajo značilen, rahlo terapevtski in aromatičen vonj.

Zaradi velike vsebnosti eteričnih olj in smol lahko prekomerno uživanje "brinovih jagod" povzroči draženje ledvic in želodca!



Rumex crispus L. - **kodrastolistna kislica**

- kodrasta kislica, štavljak, konjski štavelj -





Listi so pri tej vrsti značilno "kodrasto" nagubani.



Zunanji perigonovi listi (valve) so srčasti, z močno odebeljeno osrednjo žilo (žulj).



Pri tej vrsti so uporabni tudi posušeni plodovi - oreški, ki jih zmlete lahko uporabimo kot moko.

Prepoznavanje

Do 150 cm visoka trajnica z močno koreniko. Steblo je gladko, krepko, golo, pogosto rdečkasto. Listi so dolgopecljati, podolgasto suličasti, valovito nagubani (kodrasti), celorobi ali grobo plitvo nazobčani. Cvetovi so drobni, zelenkasti, zgoščeni v podaljšana obstranska, ovršna socvetja. Perigon (cvetni listi) je ob zrelosti zelenkast, široko krilat, z izrazitim, belkastim, odebeljenim žuljem. Plod je orešek.

Rastišča

Najdemo jo v obcestnih jarkih, na ruderalnih mestih, ob njivah, potokih in gojenih travnikih.

Razširjenost

Zelo pogosta in splošno razširjena vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo mlade liste in oreške.

Uporaba in učinkovine

Liste moramo večkrat prekuhati, da odstranimo čim več oksalne kisline, ki je pri tej rastlini v zelo visokih koncentracijah.

Prekuhane liste lahko dodamo k raznim juham, omakam ali jih spasiramo. Sveže liste lahko dodamo v majhnih količinah tudi k solatam.

Posušene oreške lahko zmeljemo v moko, ki ima podoben okus kot ajdova moka, a je nekoliko grenkejša.

V nekaterih primerih posušeno koreniko uporabljajo kot blago odvajalno sredstvo.

Ker vsebuje oksalno kislino, lahko pri velikih količinah povzroči resne zdravstvene težave! Ne uporabljajte v času nosečnosti ali dojenja!

Beta vulgaris L. ssp. *maritima* (L.) Arc. - **primorska pesa**

- bledež, bledeš, bleda, divja blitva, morska blitva -





Pesine liste lahko tudi ocvremo v različnih "*fritajah*".



Divje rastoča podvrsta pese je mnogo bolj razrasla od gojene podvrste.



Kuhani pesini listi so dobra priloga raznim jedem, saj so bogati z vitamini.

Prepoznavanje

Od 0.5 do 1.5 m visoka trajnica z močno, vendar neodebeljeno glavno korenino. Listi so doglopecljati, v obrisu puščičasti do trikotni, z valovitim in nagubanim robom, proti vrhu koničasti, temnozeleni s svetlejšimi žilami. Cvetovi so drobni, združeni v podaljšana, klasasta socvetja, ob dozorevanju se uvihajo in otrdijo, oprašuje jih veter. Plodovi so drobni oreški.

Rastišča

Prehodno se pojavlja na ruderalnih, motenih rastiščih v priobalnem pasu, redkeje v notranjosti, večinoma je gojena.

Razširjenost

V Sloveniji lokalno do redko, na Hrvaškem je pogostejša vzdolž obale.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo mlade in sveže liste ter koren.

Uporaba in učinkovine

Pesa je znana že iz obdobja neolitika. Gojena podvrsta, kamor sodijo tudi blitva, sladkorna, rdeča in krmna pesa, je še danes v splošni uporabi.

Za sveže solate so primerni mladi listi, saj postanejo starejši listi grenki, zato jih moramo prekuhati. Listi pri divji podvrsti imajo značilen okus zaradi večje vsebnosti taninov in železa.

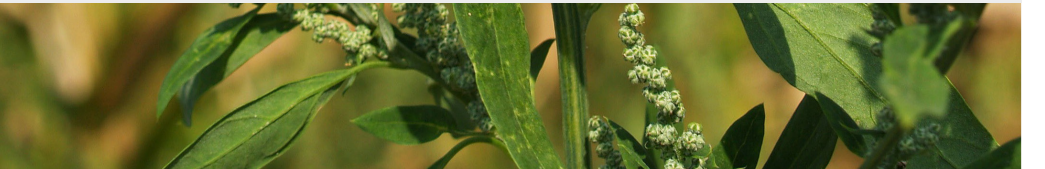
Ker divje rastoča podvrsta pese uspeva tudi na slanih tleh, je v listih in korenu velikokrat zaznati višjo koncentracijo soli.

Ni znano, da bi rastlina imela negativne učinke.



Chenopodium album agg. - **bela metlika**

- loboda, lobodika, bela metla, kozji rep -





Belkast poprh na rastlini nastane zaradi mehurjastih žleznih dlak, ki izločajo različne voske in oljne kapljice.



Poprhnjeni klobčasti cvetovi so primerni kot dodatek k solatam.



Mlada socvetja in listi so bogati z vitamini in minerali, ustrezni predvsem za kuhane jedi.

Prepoznavanje

Do 150 cm visoka razrasla enoletnica z belkastim poprhom. Listi so zelo raznoliki, v obrisu so lahko podolgasti, jajčasti, rombasti ali trikotni, z neenakomerno nazobčanim robom. Cvetovi so drobni, zeleni, klobčasti, združeni v podaljšana obstranska ali ovršna socvetja, pogosto poprhnjeni. Plod je droben orešek.

Rastišča

Zelo pogosta na obdelanih mestih, kot so njive, vrtovi in robovi vinogradov, kjer je pogost plevel, pojavlja pa se tudi na ruderalnih površinah.

Razširjenost

Zelo pogosta vrsta in splošno razširjena.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo mlade poganjke in mlade liste, ob zrelosti tudi plodove s semeni.

Uporaba in učinkovine

Že v antičnih časih so plodove s semeni nabirali za moko in kašo. Vsebujejo veliko vitamina A, kalcija, fosforja in natrija.

Mladi listi in cvetni vršički so primerni za sveže solate in razne zelenjavne prikuhe, lahko jih tudi pasiramo ali uporabimo kot zeliščno dekoracijo.

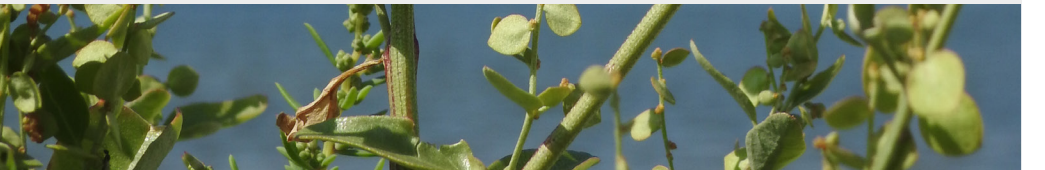
Vrsta je poznana kot "plevel" na njivah in se lahko zelo hitro razraste. Zlahka jo lahko zatiramo s puljenjem, vendar preden dozorijo semena. Rastlina je v majhnih količinah primerna kot krma za perutnino.

V prevelikih količinah lahko povzroči resne prebavne motnje! Pelod lahko povzroči blage alergične reakcije!



Atriplex hortensis L. - **vrtna loboda**

- loboda -





Najbolj prepoznavni pri tej vrsti so okroglasti in zelo veliki podporni listi cvetov.



Vrtno lobodo so v preteklosti pogosto gojili, danes pa je zelo redka povrtnina.



Oreški so drobni, črni in bleščeči, primerni kot dodatek k različnim jedem.

Prepoznavanje

Do 150 cm visoka, rahlo poprhnjena enoletnica. Listi so dolgopecljati, v obrisu trikotno jajčasti, kopjasti ali podolgasti, celorobi ali plitvo nazobčani, goli, včasih rdečkasto nadahnjeni. Cvetovi so drobni, združeni v podaljšana, rahlocvetna, obstranska socvetja, štrleči. Podporna lista (predlista) cvetov sta zelo velika, skoraj okrogla, celoroba, mrežasto žilnata in v celoti zakrivata cvet. Plod je orešek.

Rastišča

Večinoma se pojavlja kot gojena rastlina v vrtovih, ki včasih podivja in se prehodno razraste na ruderalnih mestih.

Razširjenost

Dokaj redko, pogostejša je v priobalnih regijah. Ponekod se ohranja kot »relikt« nekdanjega gojenja.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo mlade poganjke, liste in oreške.

Uporaba in učinkovine

Vrsta se v mediteranski kuhinji sicer uporablja kot tradicionalno zelišče, a jo je večinoma izpodrinila bolj razširjena špinača (*Spinacia oleracea*).

Mladi listi, ki imajo slan okus po špinači, se uporabljajo surovi ali kuhani. Dodamo jih lahko k raznim solatam ali omakam. Včasih so semena in liste uporabljali kot barvilo, npr. testenin.

Oreške lahko posušimo in jih zmeljemo v moko ali jih dodamo k raznim kašam.

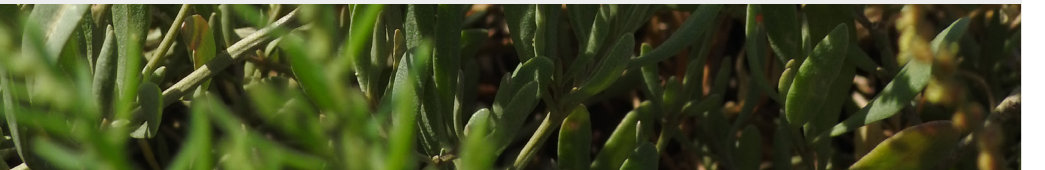
V preteklosti so jo uporabljali kot zdravilno rastlino za izločanje urina, spodbujanje bluvanja in čiščenja, občasno tudi pri pljučnih obolenjih.

V prevelikih količinah lahko povzroči rahle prebavne motnje!



Atriplex portulacoides L. - **tolščakasta loboda**

- navadni lobodovec, morska loboda, omahlina -





Rastlina ima visoko toleranco za slanost, zato se pogosto bogato razrašča na morskih lagunah in v solinah.



Listi se zaradi poprha in izločene soli na soncu srebrnkasto lesketajo.

Prepoznavanje

Do 60 cm visok, močno razrasel, pogosto plazeč polgrmiček, ki v spodnjem delu pogosto oleseni. Steblo in listi so srebrnkasto sivo bleščeči. Listi so v obrisu suličasti ali podolgasti, dolgopecljati, enostavni, celorobi, nasprotno razvrščeni, nekoliko mesnati. Cvetovi so drobni, združeni v podaljšana in razvejana ovršna socvetja. Podporna lista (predlista) v cvetovih sta med seboj skoraj v celoti zrasla, na vrhu s tremi zobci. Plod je droben orešek.

Rastišča

Uspeva na muljastih slanih tleh ob morju, solinah in morskih lagunah.

Razširjenost

Lokalno pogosta le v obmorskih delih Istre in Kvarnerja. Rastlina je v Sloveniji opredeljena kot ranljiva (V), zato jo nabirajmo le v manjših količinah in na dostopnih mestih, da ne poškodujemo njenih rastišč!

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo mlade liste in poganjke.

Uporaba in učinkovine

Mladi listi so sukulentni (mesnati), vsebujejo veliko vode in so slanega okusa. Primerni so za sveže solate, vendar jih moramo večkrat sprati.

Sveže liste lahko tudi kuhamo in jih postrežemo kot špinačo, jih dodamo k juham ali mesnim jedem.

V prevelikih odmerkih lahko povzroči rahle prebavne motnje!



Salicornia europaea agg. - **navadni osočnik**

- salikornija, omaga, omakalj -



Cvetovi so zelo drobni, ugreznjeni, po trije skupaj na kratkih, pogosto rdečkastih poganjkih.



Osočnik se je uspešno prilagodil na visoko slanost in občasno poplavljenost tal.



Sočna in odebeljena stebelca so bogata s soljo, primerna kot dodatek k različnim solatam.

Prepoznavanje

Do 30 cm visoka, rahlo grmičasto razrasla, sočnata enoletnica. Steblo je zelenkasto ali rdečkasto, izrazito členasto, golo, mesnato, pogosto z rdečkastimi končnimi segmenti. Listi so zelo drobni, luskasti, prilegli ob steblo. Cvetovi so močno reducirani, ugreznjeni v jamice, nasprotno nameščeni in po trije skupaj, zgoščeni v vrhnjih klaskih. Plod je droben orešek.

Rastišča

Uspeva na močno slanih, vlažnih obmorskih plitvinah, lagunah in solinarskih bazenih.

Razširjenost

Pojavlja se raztreseno do lokalno v glavnem ob obali v lagunah, solinah in na vlažnih tleh.

Osočnik uspeva v ogroženih in občutljivih habitatih, zato bodimo pri nabiranju zelo previdni, da ne poškodujemo rastišč! V Sloveniji velja osočnik za ranljivo (**V**) rastlino.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo sočne poganjke.

Uporaba in učinkovine

Že v preteklosti so stebla osočnika uporabljali v kulinariki in za pripravo sode. Poganjki so bogati z vodo, vsebujejo tudi veliko soli. Lahko jih uživamo surove ali jih prekuhamo, oz. jih konzerviramo v kisu.

Iz osočnikovega pepela so včasih izdelovali mila, dodajali so ga tudi h kristalizaciji stekla v procesu taljenja stekla.

Ni znano, da bi rastlina imela negativne učinke.



Suaeda maritima (L.) Dum. - **primorski slanorad, navadna obrežna lobodika**





Cvetovi so drobni, zeleni ali rdečkasti, dobro skriti med mesnatimi listi.

Prepoznavanje

Do 35 cm visoka, razrasla, sočnata enoletnica z rdečkastim ali zelenim, nekoliko robatim steblom. Listi so mesnati (sočni), enostavni, črtalasti, v prerezu skoraj okrogli, nebodeči. Cvetovi so drobni, po 3-5 skupaj v zalistjih, zelenkasti ali rdečkasti. Plod je orešek.

Rastišča

Uspeva na slanih in vlažnih, občasno poplavljenih tleh ob morski obali. Ker rastlina uspeva na ogroženih in občutljivih habitatih, bodimo pri nabiranju zelo previdni, da ne poškodujemo rastišč!

Razširjenost

Pojavlja se raztreseno do redko ob obali. Rastlina je v naravi ogrožena, tako v Sloveniji kot tudi na Hrvaškem velja za ranljivo vrsto (**V**).

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo mlade poganjke in semena.



Slanorad je dobil ime po tipu habitata, ki ga poseljuje, je namreč rastlina, ki je zelo tolerantna na slana tla.

Uporaba in učinkovine

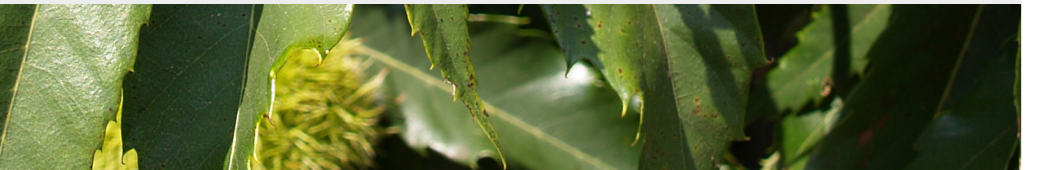
V preteklosti so jo uporabljali za izdelavo sode, ki so jo uporabili za milo ali pri kristalizaciji stekla v procesu taljenja in oblikovanja.

Mladi, sveži poganjki so sočni, vendar vsebujejo veliko soli. Primerni so za solate ali za kuhanje, lahko jih tudi konzerviramo v kisu. Tudi semena (oreški) so primerna za prehrano.

Ni znano, da bi rastlina imela negativne učinke.

Castanea sativa Mill. - **evropski pravi kostanj**

- kostanj, kostanja, marun -





Moški cvetovi so zelo drobni, združeni v zelo dolga socvetja (mačice) in imajo močan, neprijeten vonj.



Ženski cvetovi so precej neopazni in so obdani s skledičastim ovojem, ki ob zrelosti postane značilno bodičast.



Iz kuhanih kostanjev lahko pripravimo tudi okusne jedi, kot so juhe, omake in slaščice.

Prepoznavanje

Do 25 m visoko drevo z gladkim, sivkastim lubjem. Listi so celi, podolgasto suličasti, po robu izrazito bodičasto nazobčani, precej usnjati, bleščeči, po spodnji strani z izrazitimi, vzporednimi žilami. Moški cvetovi so združeni v pokončna socvetja (mačice), ženski cvetovi so navadno združeni po 2-3 skupaj, zeleni, brez razvitega cvetnega odevala. Plod je rjav orešek (kostanj), ki ga obdaja bodičast ovoj.

Rastišča

Uspeva predvsem v svetlih in toplih gozdovih ter na gozdnih obronkih, predvsem na flišu (Istra), redkeje na apnencu.

Razširjenost

Lokalno pogosta in splošno razširjena vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Poleg plodov je za uporabo primeren tudi kostanjev les.

Uporaba in učinkovine

Zelo priljubljeni so zreli kostanji, ki vsebujejo veliko škroba in nekaj maščob. Posebej znani in priljubljeni so *maroni*, npr. lovranski.

Kot glavni vir prehrane v evropskem prostoru je bil pomemben že v antičnem času, saj so ga širili in zasajevali že Rimljani, zato menimo, da je v naših gozdovih razširjen sekundarno.

V srednjem veku so kostanje zakopali v pesek in jih uživali skozi zimo kot pomemben vir škroba. Zelo znan in priljubljen je tudi kostanjev med.

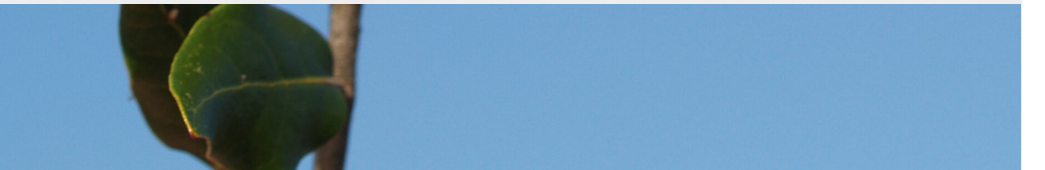
Pravi kostanj ima več naravnih "zajedalcev", med katerimi se v naravnih sestojih pojavlja kostanjeva šiškarica (*Dryocosmus kuriphilus*). Največ škode na kostanju pa povzroča gliva *Cryphonectria parasitica* (rak kostanjeve skorje).

Pelod lahko povzroči alergijske reakcije ljudem, ki imajo dihalne težave!



Quercus ilex L. - **črničevje**

- črnika, turski hrast -





Črničevje ima za razliko od mnogih drugih hrastov enostavne, cele liste, vendar zelo prepoznaven plod - "želod".



Listi včasih spominjajo na liste lovorja (*Laurus nobilis*), vendar nimajo značilnega, aromatičnega vonja.

Prepoznavanje

Do 20 m visoko drevo, redkeje grm z izbrazdanim lubjem. Listi so usnjati, prezimni, enostavni, v obrisu ozko suličasti, celorobi ali ostnato nazobčani, po spodnji strani gosto belo poprhnjeni. Moški cvetovi so združeni v zelene, viseče mačice, ženski cvetovi so posamični ali po 2-3 skupaj. Plod je orešek (želod), ki ga obdaja hrapav, skledičast ovoj.

Rastišča

Topla, sončna mesta, predvsem med skalovjem, toploljubni grmičasti sestoji, gozdni obronki, velikokrat ga sadijo kot okrasno parkovno drevo.

Razširjenost

V Sloveniji je v naravi precej redek in velja za redko (R) vrsto, na Hrvaškem je pogost predvsem v Dalmaciji in na otokih.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo želode, lubje in mlade liste.

Uporaba in učinkovine

Praženi želodi imajo prijeten okus, lahko jih uporabimo tudi kot kavni nadomestek. Obstaja tudi posebna, ponekod gojena oblika (Španija, S Afrika), ki ima še posebej okusne in rahlo sladke želode, ki jih lahko jemo kot lešnike.

Lubje vsebuje veliko taninov, zato so ga v preteklosti uporabljali za strojenje kož. Les se uporablja v stavbarstvu in kolarstvu, pa tudi za izdelavo oglja.

Listi in plodovi vsebujejo veliko čreslovin, zato lahko povzročijo prebavne motnje pri zaužitju večjih količin!



Quercus pubescens Willd. - **puhasti hrast**

- dub -



Mladi listi so na gosto pokriti s puhastimi dlakami, ki ostanejo tudi pri starejših listih.



Puhasti hrast se na skupnih rastiščih pogosto križa z drugimi vrstami hrastov, kot sta cer (*Quercus cerris*) in graden (*Q. petraea*).

Prepoznavanje

Od 5 do 10 m visoko drevo, redkeje grm. Deblo je pogosto razraslo in ukrivljeno, izbrazdano. Listi so plitvo pernato krpati, pecljati, puhasto dlakavi (zlasti po spodnji strani). Moški cvetovi so združeni v viseče mačice, ženski cvetovi so posamični ali po 2-3 skupaj. Plodovi (želodi) so kratkopecljati ali sedeči, obdaja jih skledičast, hrapav ovoj.

Rastišča

Uspeva na toplih in sončnih mestih, med grmičevjem, obronki gozdov, po skalovju in opuščenih traviščih. Značilnica toploljubnih gozdnih sestojev.

Razširjenost

Precej pogosta in splošno razširjena vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo želode, lubje in mlade liste.

Uporaba in učinkovine

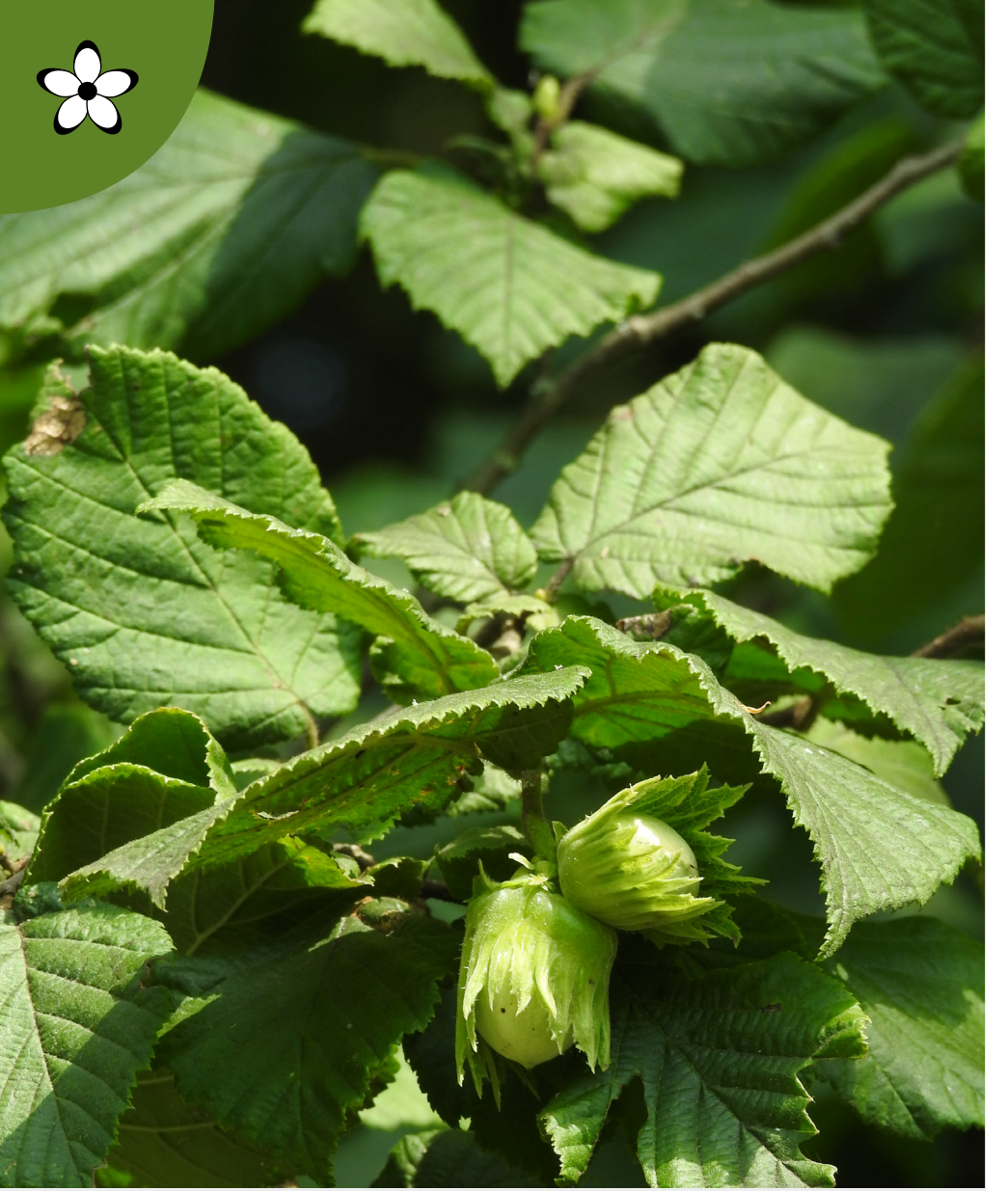
Praženi želodi imajo prijeten okus, zmlete lahko uporabimo tudi kot kavni nadomestek. Včasih so z njimi krmili prašiče.

Lubje vsebuje veliko taninov, zato so ga uporabljali za strojenje kož.

Les se navadno uporablja za izdelavo orodja, lesenih opornikov in stebrov, redkeje v stavbarstvu, saj je pogosto ukrivljen in ima veliko rogovil. V preteklosti so les uporabljali kot pomembno kurivo.

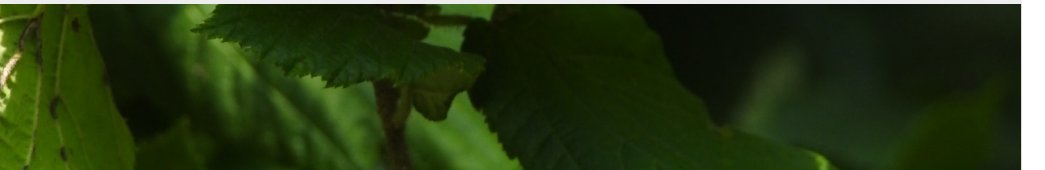
V mediteranskih predelih sodi puhasti hrast med tista drevesa, ki pogosto tvorijo sožitje (mikorizo) z zelo priljubljenimi gomoljikami oz. tartufi (*Tuber* spp.).

Listi in plodovi vsebujejo veliko čreslovin, zato lahko povzročijo prebavne motnje pri zaužitju večjih količin!



Corylus avellana L. - **navadna leska**

- leska, lešnjik, divji lešnjak, lešnik, liškan -





Lešniki so zelo priljubljeni kot dodatek k mnogim sladicam, vsebujejo pa tudi veliko rastlinskih olj.



Moška socvetja (mačice) zacvetijo že zgodaj spomladi in proizvedejo ogromno peloda.



Lešniki so lahko dobro dopolnilo k mnogim jedem, predvsem k različnim sladicam.

Prepoznavanje

Od 2 do 5 m visok, precej razrasel grm, pogosto z ravnimi, šibastimi poganjki. Listi so v obrisu široko jajčasti, s srčastim dnom in koničastim vrhom, po robu ostro nazobčani, mehkodlakavi. Moška socvetja so viseče, do 15 cm dolge, rumene mačice, bogate s pelodom (razširja ga veter). Ženski cvetovi so posamični, tvorijo jih luskasti lističi, iz katerih štrli rdeča, preklana brazda. Plod je oreh ("lešnik"), ki ga obdajajo v skledičast ovoj združeni, na vrhu nacepljeni krovni listi, ki spominjajo na čelado (gr. *korys*).

Rastišča

Leska uspeva na rahlo vlažnih, prepustnih mestih, med grmovjem, v mejicah, svetlih gozdovih in v parkih, pogosto jo sadijo v nasadih in ob hišah.

Razširjenost

Precej pogosta in splošno razširjena vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo lubje, mlade liste, mačice in plodove.

Uporaba in učinkovine

Mačice lahko posušimo ali jih uporabimo sveže kot dekoracijo v vazi. Med pomembne sorte, ki so odporne na mraz, sodita *istrska* in *rimska* sorta leske.

Plodove največkrat posušimo ter popražimo in jih uporabimo kot dodatek k različnim sladicam in drugim jedem. S hladnim stiskanjem lešnikov pridobivajo rastlinsko olje, ki se uporablja v kozmetiki, predvsem za mastno kožo.

Občasno se uporabljata tudi lubje in les za izdelavo raznih izdelkov t.i. "*suhe robe*". Lubje vsebuje čreslovine.

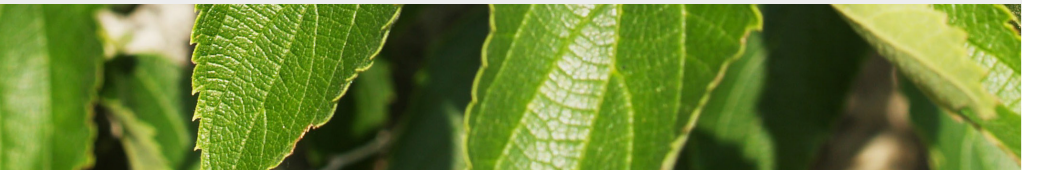
Posušeni listi se uporabljajo v nekaterih zeliščnih čajnih mešanicah.

Pelod lahko povzroči alergijske reakcije ljudem, ki imajo dihalne težave!



Celtis australis L. - **navadni koprivovec**

- koprivovec, koprivca, ladonja, koprivič, kostela, koščela, fanfarika -





Ime je vrs dobila po značilnih listih, ki spominjajo na liste koprive.

Prepoznavanje

Od 10 do 20 m visoko drevo. Listi so v obrisu ozko suličasti do jajčasti, dolgopecljati, po robu ostro nazobčani, podaljšani v dolgo konico, po spodnji strani sivozeleni, puhasti. Cvetovi so neopazni, zelenkasti do rdečkasti, večinoma posamični, pecljati. Plod je jagodast, koščičast, ob zrelosti vijoličastorjav.

Rastišča

Najdemo ga na strmih skalnatih pečinah, ob bregovih rek in potokov, ob gozdnih obronkih, pa tudi sajeno v parkih in nasadih.

Razširjenost

V Sloveniji je zelo redka vrsta (R), na Hrvaškem je nekoliko pogostejši, predvsem ob obali.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo zrele plodove.



Zreli plodovi so rjavi, imajo moknato meso in so sladkega okusa.

Uporaba in učinkovine

Zreli plodovi se ponekod uporabljajo kot dodatek k sladkim jedem in sladicam, lahko jih uživamo tudi surove.

Les so v preteklosti uporabljali v različne namene, predvsem v stavbarstvu in za izdelavo priročnega orodja, celo bičev (gr. *keltis* = tisti, ki priganja), ponekod mu celo pravijo "*tržaški les*".

Ponekod v Istri in Kvarneru ga sadijo v središču vasi, podobno kot lipo, saj daje izrazito senco v poletnih mesecih.

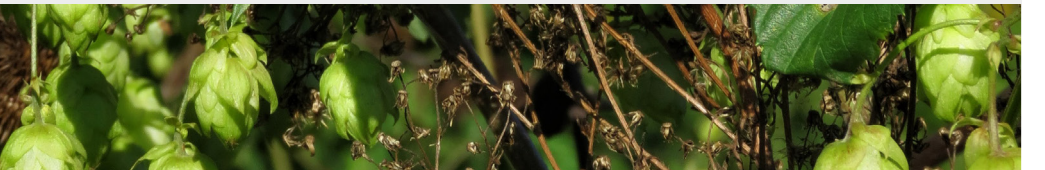
V parkih sadijo tujerodno, zelo podobno vrsto, ameriški koprivovec (*Celtis occidentalis*), ki se od navadnega koprivovca loči predvsem po lisičjerjavih plodovih in širših, golih listih.

Ni znano, da bi rastlina imela negativne učinke.



Humulus lupulus L. - **navadni hmelj**

- divji hmelj, hjmelj, hmej, hmilj, hmëlj, kmiej, bruškandol -





Že po listih je razvidno, da je hmelj v bližnjem sorodstvu s konopljo (*Cannabis* sp.).



Moška socvetja za razliko od ženskih cvetov privabljajo številne opraševalce.



Mlade poganjke hmelja lahko uporabimo na podoben način kot šparglje.

Prepoznavanje

Več metrov dolga, dvodomna zelnata vzpenjalka z raskavim steblom. Listi so dlanasto deljeni v jajčaste po robu nazobčane krpe, srhkodlakavi, dolgopecljati, pri dnu srčasti. Moški cvetovi so drobni, zelenorumeni, združeni v latasto razrasla socvetja. Ženski cvetovi so drobni, obdani z velikim ovršnim listom, združeni v klasasto, storžu podobno socvetje. Plod je droben orešek.

Rastišča

Kot vzpenjalka uspeva med grmovjem, v mejicah, na vlažnih gozdnih obronkih, ob vodah in z dušikom bogatih tleh.

Razširjenost

Pogosta in splošno razširjena vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo zrela ženska socvetja in mlade stebelne vršičke.

Uporaba in učinkovine

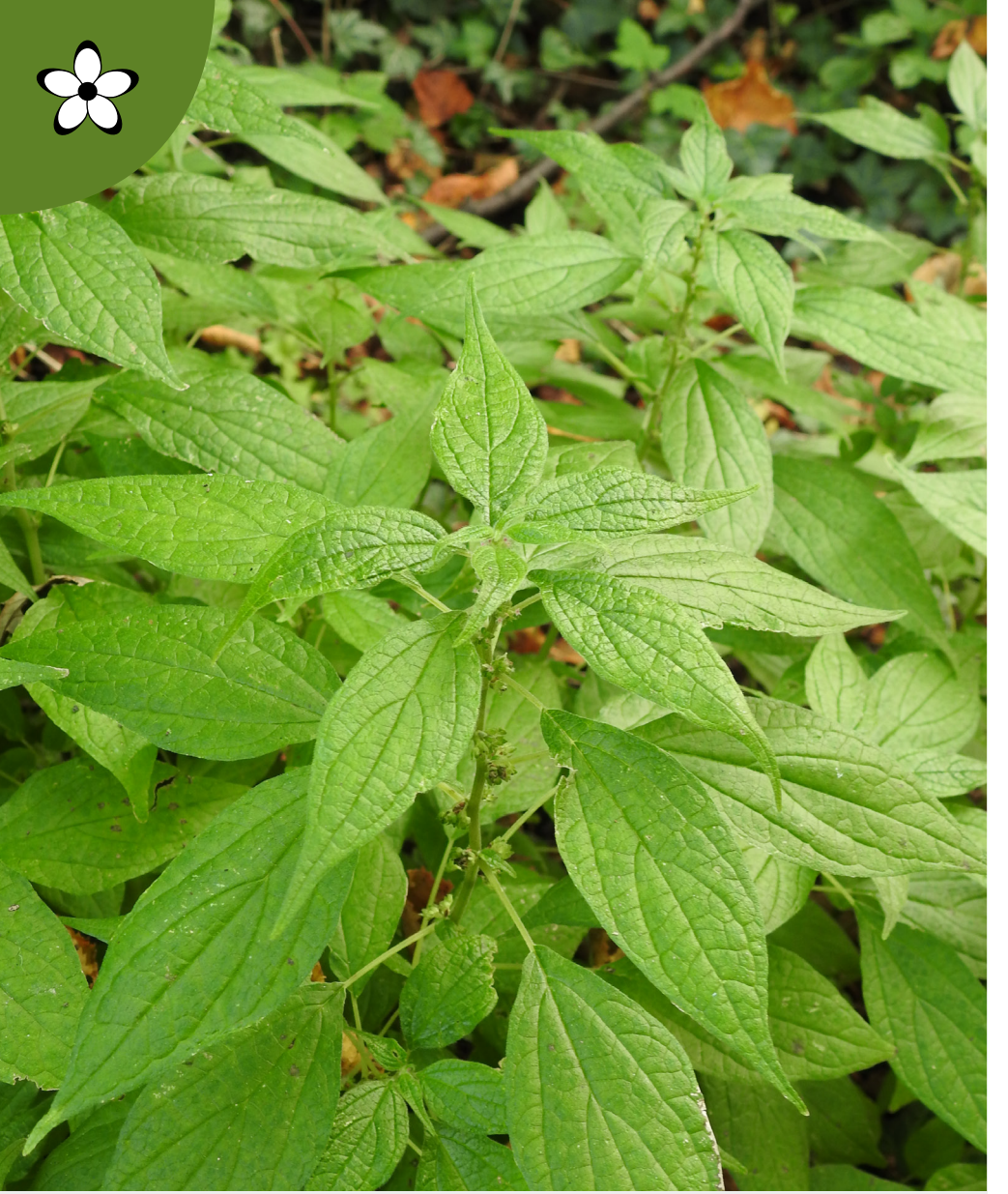
Hmelj se je kot uporabna rastlina razširil šele v srednjem veku. Dandanes je glavna osnova grenčin pri varjenju piva. Iz ženskih storžkov izdelujejo tudi substance, ki jih dodajajo k deodorantom.

Zmečkana ženska socvetja imajo vonj po česnu (okus, ki ga dajo tudi pivu), primerna so tudi za dekoracijo solatnih krožnikov.

Za različne solate so primerni tudi mladi stebelni vršički, ki imajo kiselkast okus, lahko pa jih pripravimo podobno kot mlade šparglje, ocvrte z jajcem.

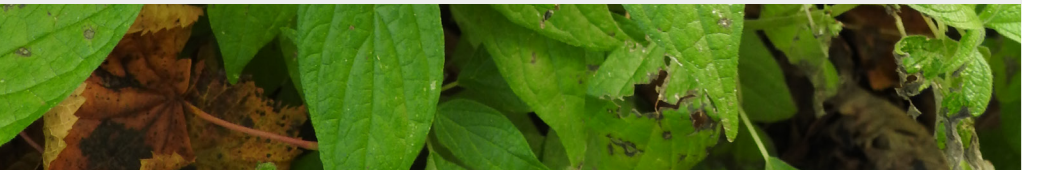
Hmelj se lahko v kratkem času močno razraste po grmovju, drevju ali drugih rastlinah (ime *lupulus*, majhen volk, nakazuje njegovo "agresivno" strategijo razraščanja).

Ni znano, da bi rastlina imela negativne učinke.



Parietaria officinalis L. - **navadna krišina**

- cerkvina, ščirica, ščirika, ščilica, krišina, ščinjerica, kršina -





Navadni krišini je zelo podobna razrasla krišina (*P. judaica*), ki je bolj razrasla in je manjša.



Čeprav je rastlina v bližnjem sorodstvu s koprivami (*Urtica* sp.), nima žgalnih laskov.



Mladi in sveži listi so nekoliko dlakavi, zato jih moramo pred uporabo sprati, da odstranimo dlake.

Prepoznavanje

Od 30 do 100 cm visoka rastlina. Steblo je večinoma enostavno ali le malo razraslo, poraslo z raskavimi, nežgočimi laski. Listi so dolgopecljati, v obrisu podolgasto- do jajčastosuličasti, dolgo priostreni, tudi nad 10 cm dolgi, celorobi, enostavni. Cvetovi so enospolni, drobni, zelenkasti, zgoščeni v sedeča, navidez vretenčasta do klobčasta zalistna socvetja. Plod je črnorjav orešek.

Rastišča

Uspeva na zidovih starih stavb, ob hišah, senčnih gozdnih robovih, med skalovjem in pustih mestih.

Razširjenost

Splošno razširjena vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo mlade liste, socvetja in mlade poganjke.

Uporaba in učinkovine

Včasih se je uporabljala kot zdravilna rastlina, a je njena splošna uporaba močno nazadovala. Iz listov in cvetov lahko pripravimo zeliščne čajne mešanice, ki delujejo kot diuretik in učinkujejo na ledvične kamne.

Iz mladih listov lahko pripravimo sveže solate, vendar jih prej sperimo, da odstranimo dlake. Lahko jih tudi prekuhamo ali iz njih pripravimo špinačne omake.

Pelod lahko povzroči blage alergijske reakcije!



Urtica dioica L. - **velika kopriva**

- koprva, kupriva, pokriva, ožigavica -





Ženska socvetja so zgoščena v podaljšana, mačicam podobna socvetja.



Žgalni laski, ki so porasli po vsej rastlini, povzročijo neprijeten, pekoč občutek na koži in naj bi zdravili revmatizem.



Iz koprive se izdelujejo tudi različni kozmetični izdelki.

Prepoznavanje

Od 30 do 150 cm visoka dvodomna trajnica s pritlikami. Steblo in listi so prekriti z žgalnimi laski. Listi so nasprotno razvrščeni, dolgopecljati, srčasto suličasti, po robu ostro nazobčani, koničasti. Cvetovi so enospolni, drobni, združeni v gostocvetne, vretenčasto razvrščene "mačice". Plodovi so drobni, številni, oreškasti.

Rastišča

Uspeva predvsem na močno dognojenih mestih, v gozdovih, ob hišah, ob vodah in na ruderalnih površinah.

Razširjenost

Zelo pogosta in splošno razširjena vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo mlade liste, socvetja in mlade poganjke.

Uporaba in učinkovine

Kopriva je zelo znana in vsesplošno uporabna rastlina že iz predantičnih časov. Verjetno se je širila s človekom, ko je ta poseljeval nova območja.

Mladi listi in poganjki vsebujejo veliko železa, natrija, mangana, kalcija in vitamine C in A. Iz njih lahko pripravimo razne juhe, solate ali jih zmečkamo kot prikuhe, podobno špinačinim.

Listi se pogosto uporabljajo kot dodatek v kozmetičnih pripomočkih, še posebej v šamponih za lase.

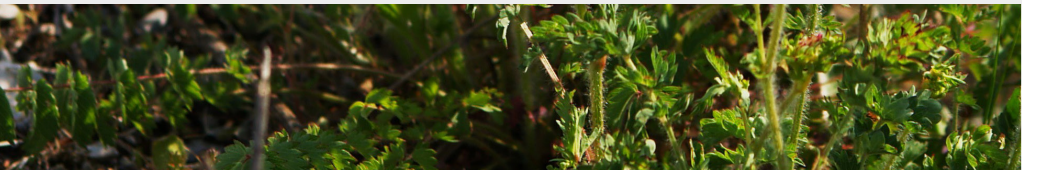
Posušeni listi in socvetja so primerni za zdravilne in osvežilne čaje. Iz celotne zeli lahko pripravimo tudi sokove in sirupe. Ker je steblo bogato z vlakni, je primerno za izdelavo tkanin na podoben način kot pri konoplji in lanu.

V prevelikih odmerkih lahko povzroči rahle prebavne motnje!



Sanguisorba minor Scop. - **mala strašnica**

- božja brada, zameželj, krvara, dinjica -





Listi so primerni za razne solate in imajo rahel okus po kumarah.

Prepoznavanje

Od 15 do 60 cm visoka trajnica s pritlično listno rozeto. Steblo je vsaj v spodnjem delu štrlečedlakavo. Listi so dolgopecljati, pernato sestavljeni iz jajčastih do eliptičnih segmentov, ki so sedeči ali kratkopecljati, po robu ostro nazobčani. Cvetovi so združeni v gostocvetna, jajčasta ali ovalna ovršna socvetja, zelenkasti, štirištevni, enospolni ali dvospolni. Številni prašniki štrlijo daleč iz razprostrtih cvetov, prav tako rdeče, čopičasto razrasle brazde. Plod je orešek.

Rastišča

Uspeva na kamnitih mestih, suhih traviščih, ob njivah, poteh, hišah in ruderalnih površinah.

Razširjenost

Precej pogosta in splošno razširjena vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo mlade, sveže liste in socvetja.



Ženski cvetovi imajo čopičasto razrasle brazde na vrhu pestiča za bolj uspešno oprašitev.

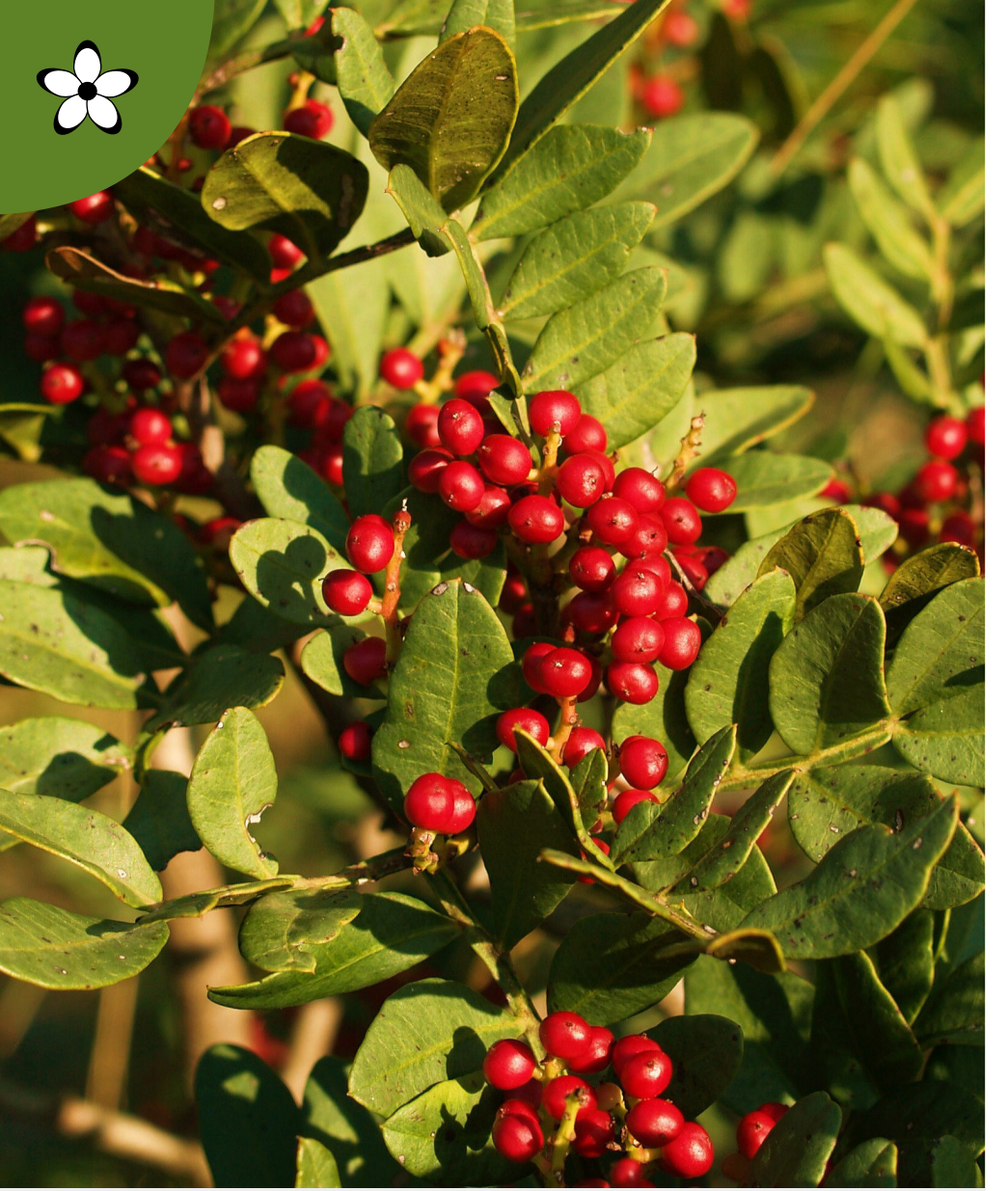
Uporaba in učinkovine

Listi so primerni za sveže solate, lahko pa jih tudi prekuhamo in jih dodamo k juham, enolončnicam ali k omakam. Zelo dobro se kombinira z metinimi listi.

Včasih so jo v zdravilstvu uporabljali na podoben način kot sorodno zdravilno strašnico (*S. officinalis*) za ustavljanje krvavenj.

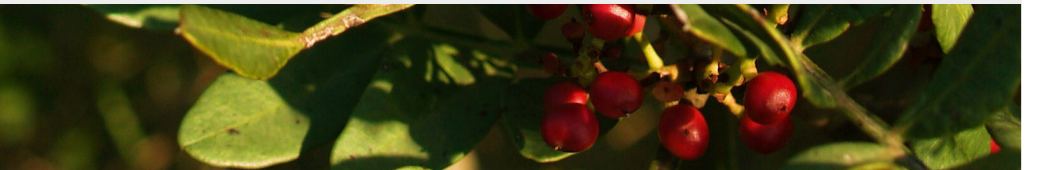
Iz posušenih listov in socvetij lahko pripravimo zeliščne čaje, ki naj bi pomagali zoper diarejo. Priljubljena je tudi kot okrasna rastlina, gojena predvsem v skalnjakih.

Ni znano, da bi rastlina imela negativne učinke.



Pistacia lentiscus L. - **mastika, sodopernata rujevina**

- lentišk, lentiska, mrča, tršlja -





Plodovi so privlačnega videza, iz njih so stiskali olje, jih pražili in kuhali.

Prepoznavanje

Od 1 do 3 m velik grm, redkeje nizko drevo. Listi so parnopernato deljeni v ozke, suličaste lističe, ki so sinjezeleni, nekoliko mesnati, celorobi. Cvetovi so drobni, brez odevala, moški cvetovi izstopajo z rdečimi prašnicami, ženski cvetovi imajo 3-delno, rožnato brazdo. Plodovi so jagodasti, sprva rdeči, kasneje črnomodri, koščičasti.

Rastišča

Uspeva v grmovnatih sestojih, na suhih, kamnitih predelih, na opuščenih traviščih in v makiji.

Razširjenost

V Sloveniji je zelo redka, na Hrvaškem je pogostejša, predvsem na kraškem in priobalnem pasu.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

V glavnem zbiramo drevesni sok in plodove.

Uporaba in učinkovine

Mastika je zelo uporabna rastlina v sredozemskih državah, kjer iz drevesnega soka pridobivajo posebno smolnato snov, imenovano "*mastiks*".



Mastika je ponekod pogost element sredozemske makije.

Smola se pridobiva z vrezovanjem zarez v lubje in zbiranjem soka v posebne posode. Suši se v senčnih mestih, sicer se ponovno utekočini.

Mastiks je žvečljiva, aromatična snov, ki se uporablja že od antičnih časov, a se na opisnem območju ne uporablja. Dodaja se žganim pijačam, pecivu, žvečilkam, uporablja pa se tudi za medicinske namene.

"*Mastika*" je tradicionalno severnomakedonsko žganje že več kot 300 let, ki se mu doda smola mastike, sam okus pa mu daje janež in njegova, v semenih shranjena eterična olja.

Na popisnem območju se iz mastike pridobiva tudi eterično olje zoper razširjene vene in hemeroide, olje iz plodov pa so nekoč uporabili tudi za cvrtje.

Rastlina je rahlo strupena in ima potencialno alergene učinke!



Vitis vinifera L. - **vinska trta**

- terano, loza, trta -





Cvetovi so zelo drobni, zgoščeni v grozdasta socvetja in so prav tako primerni za uživanje.



Različne sorte belih in rdečih vin zaznamujejo kraško-obalno regijo.



Vinska trta sodi med ene najstarejših gojenih rastlin.

Prepoznavanje

Večinoma do 3 m (lahko tudi čez 20 m) velika ovijalka z viticami. Listi so dlanasto deljeni v 3 do 5 krp, s srčastim dnom, po robu neenakomerni ostro nazobčani, dolgopecljati. Cvetovi so zelenkasti, zelo drobni, združeni v grozdasta socvetja. Plodovi so sočne jagode, zeleni, rumeni, temnomodri ali rdeči, koščičasti (znanih je več kot 5.000 sort).

Rastišča

V glavnem uspeva kot gojena rastlina, ki zelo redko tudi podivja.

Razširjenost

Precej pogosta in splošno razširjena gojena vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo mlade liste, socvetja, vitice in plodove.

Uporaba in učinkovine

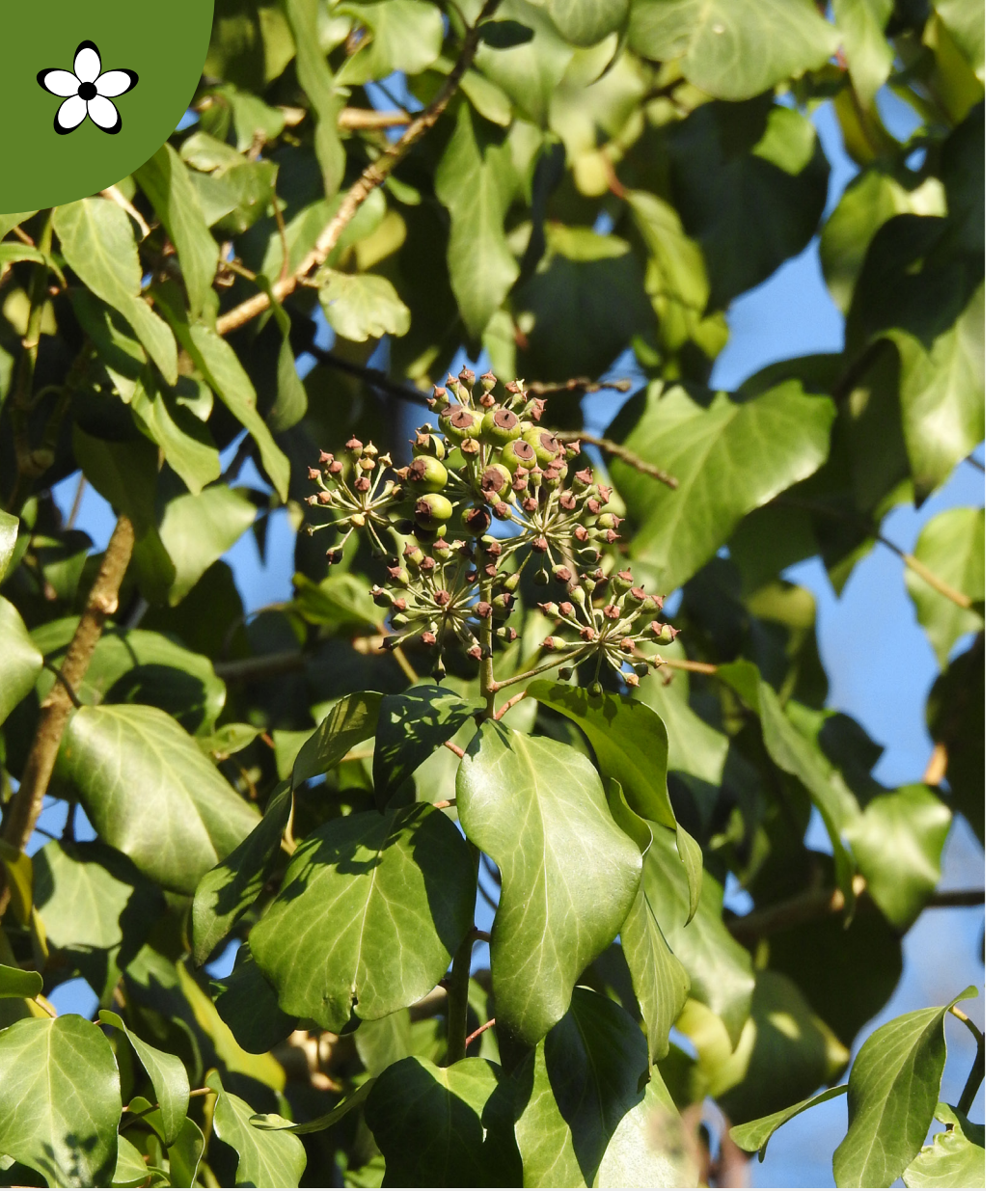
Vinska trta sodi med 10 najbolj razširjenih in najstarejših kulturnih rastlin.

Grozdne jagode sodijo med najbolj znano in vsestransko uporabno sadje. Iz njih že od predantičnih časov pridelujejo mošt, vino, kis, sadne sokove, namaze ali jih sušijo v rozine.

Listi so primerni za kuhanje in izdelavo različnih jedi (npr. sarme ter dolme), imajo rahlo kiselkast okus. Včasih so jih uporabljali tudi kot obliže pri celjenju ran, za lajšanje bolečin in ustavljanje rahlejših krvavenj (npr. hemorodialnih).

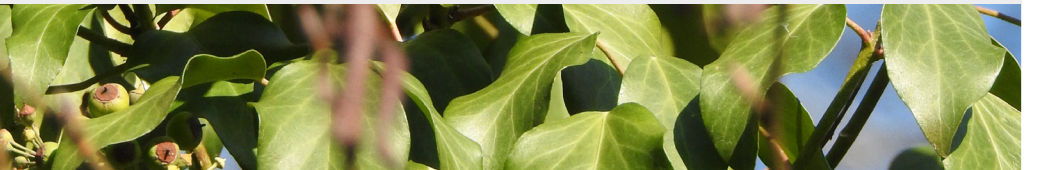
Sveže vitice vsebujejo veliko kislin in vitaminov in jih lahko v manjših količinah uživamo surove ali kot dodatek k solatam.

Ni znano, da bi rastlina imela negativne učinke.



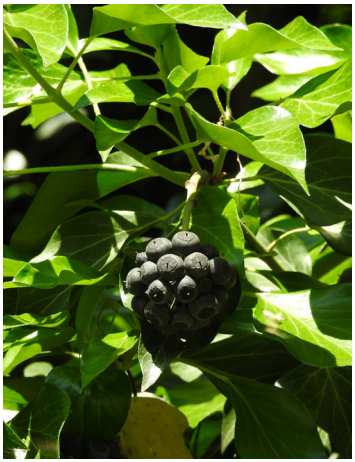
Hedera helix L. - **navadni bršljan**

- bljušt, bršlen, bršlin, brstljan, bršjan, brstan -





Rumenkastozeleni cvetovi zacvetijo zelo pozno in so pomemben pozno sezonski vir hrane za opraševalce.



Plodovi dozorijo pozno jeseni in so dobrodošla zimska hrana malim sesalcem in pticam.



Spodnji, senčni listi so dlanasto krpati, zgornji listi so rombasti in bolj izpostavljeni soncu (heterofilija).

Prepoznavanje

Do 20 m visoka olesenela vzpenjalka (lijana) ali pa se plazeče razrašča po tleh. Steblo se pritrja na oporo z adventivnimi, oprijemalnimi koreninami, pri mladih rastlinah je poraslo z gostimi dlakami, ki pri starejših olesenijo. Listi so usnjati, vednozeleni, dolgopecljati, celorobi, dveh tipov: zgornji (sončni) so večinoma enostavni, v obrisu rombasti ali suličasti, spodni (senčni) pa so 3- do 5-krpi (heterofilija). Cvetovi so drobni, rumenkastozeleni, zgoščeni v obla, kobulasta socvetja. Plod je sočna, črnomodra jagoda.

Rastišča

Večinoma se pojavlja v gozdovih, med grmovjem, v mejicah ali po skalovju in stavbah, velikokrat tudi gojeno.

Razširjenost

Zelo pogosta in splošno razširjena vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
■	■			■	■					■	■

Nabiramo liste, plodove in smolo.

Uporaba in učinkovine

Listi se uporabljajo kot zdravilo za izkašljevanje ter blaženja kroničnih vnetij sapnic. Iz njega so pridelovali pripravke proti ušem in garjam, v sodobni farmaciji in kozmetiki ga v glavnem uporabljajo kot mazilo ali losion pri utrjanju kože.

Je priljubljena okrasna rastlina v parkih, po hišah ali na pokopališčih, obstaja tudi veliko sort z lisastimi listi. Bršljanov les se je nekoč uporabljal za lesena ogrodja in lesene pripomočke.

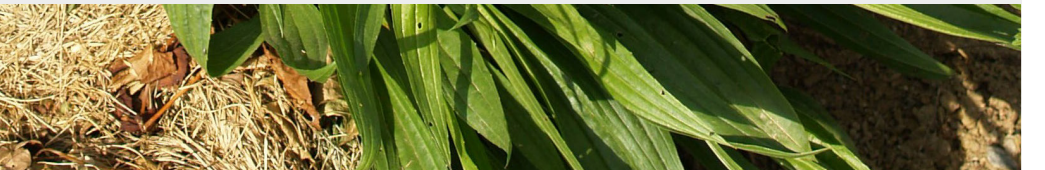
Bršljan velja za rastlino veseljaških antičnih bogov, kot je npr. Bakhus (Dioniz), v krščanstvu ima pomen nesmrtnosti.

Rastlina je strupena in alergena, zato bodimo pri njeni uporabi precej previdni!



Plantago lanceolata L. - **ozkolistni trpotec**

- trpotec, tropotec, trputec, žilica -





Cvetno odevalo je neizrazito, zato prašniki opravljajo nadomestno funkcijo privabljanja opraševalcev.



Ozkolistni trpotec glede rastišč ni zahteven, velikokrat uspeva na močno dognojenih tleh.



Listi trpotca se uporabljajo predvsem za izdelavo sirupa za izkašljevanje.

Prepoznavanje

Do 50 cm visoka trajnica s pritlično listno rozeto. Listi so črtalasti ali podolgasto suličasti, ozki, izrazito vzporedno žilnati (žile rebrasto izstopajo), celorobi ali neenakomerno fino nazobčani, koničasti, večinoma pokončno štrleči. Cvetovi so zelo drobni, zgoščeni v ovršno klasasto socvetje, rjavkasti. Prašniki štrlijo daleč iz cvetov, prašnice so snežnobele. Plod je orešek.

Rastišča

Uspeva na traviščih, obdelanih tleh, pripotjih, zelenicah in ruderalnih površinah.

Razširjenost

Zelo pogosta in splošno razširjena vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo sveže, mlade liste.

Uporaba in učinkovine

Ozkolistni trpotec se uporablja v tradicionalni medicini za različne namene. Posušene liste večinoma dodajamo raznim zeliščnim čajem, iz svežih listov in stebla lahko iztisnemo sok ali pripravimo sirup za izkašljevanje.

V stekleničko izmenično polagamo v sloje stisnjene liste in sladkor vse do vrha stekleničke, ki jo na koncu zatesnimo in jo spravimo v temen prostor ali zakopljemo v zemljo (“*šoto terra*“) za dobre 3 mesece.

Zeliščni čaj pomaga pri težavah dihal, kot je npr. bronhitis, in za umirjanje kašlja. Prav tako se uporablja za zdravljenje astme, hemoroidov, raznih kožnih poškodb in za celjenje ran.

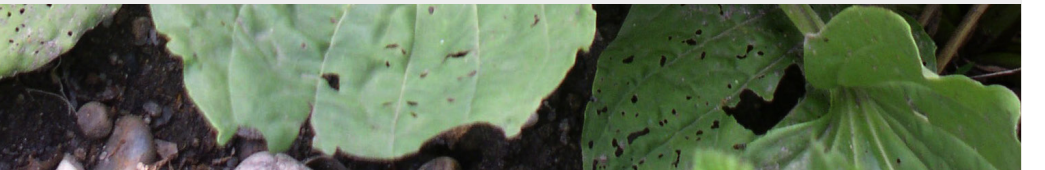
Mlade, sveže liste lahko uporabimo tudi kot dodatek k raznim zelenim solatam in drugim jedem.

Ni znano, da bi rastlina imela negativne učinke.



Plantago major L. - **veliki (širokolistni) trpotec**

- trpotec, pripotnik, škrepotec, bokvica, bakvica -





Veliki trpotec je zelo pogosta rastlina ruderalnih in pustih rastišč.

Prepoznavanje

Trajnica, visoka do 50 cm s pritlično listno rozeto. Listi so široko jajčasti do suličasti, vzporedno žilnati z izstopajočimi žilami, celorobi ali neenakomerno plitvo nazobčani, prilegli k tlom ali navzgor štrleči, dolgopecljati. Cvetovi so drobni, rjavkasti, zgoščeni v gosta, klasasta socvetja na vrhu neolistanega sebla. Prašniki štrlijo iz cvetov, njihove prašnice so vijoličaste. Plod je droben orešek.

Rastišča

Pojavlja se na ruderalnih površinah, na poteh, zelenicah, travnikih in obdelovanih površinah.

Razširjenost

Zelo pogosta in razširjena vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo sveže, mlade liste.

Uporaba in učinkovine

Veliki trpotec se največkrat uporablja pri zdravljenju krvavečih in zagnojenih ran (sveži, delno zmečkani listi).

Uporablja se tudi kot sirup za izkašljevanje po sledečem "domačem" receptu: *zmečkamo surove liste ter popražimo sladkor in med. Nato 2 dcl vode vlijemo na pest listov in mešamo, da se ne prismodi.*

Sveži, mladi listi so primerni za različne zelene solate. Cvetoče rastline imajo tudi okrasno vrednost in se lahko zasejejo na zelenicah, skalnjakih in med tlakovci.

Cvetovi privlačijo mnoge opraševalce, še posebej čebele, zato je priljubljen pri čebelarjih. Ponekod se otroci včasih igrajo s peclji listov in jih trgajo, pri čemer ostanejo dolge, vlaknate žile - zmagovalec je tisti, ki mu na peclju ostane več (daljših) žil.



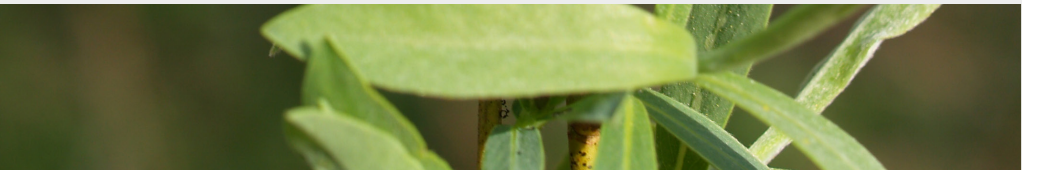
Socvetja so klasasta, podaljšana in z drobnimi in neopaznimi cvetovi.

Pri nabiranju bodimo previdni, saj lahko shrani velike količine težkih kovin, kot so kadmij, baker, železo, svinec in cink!



Salix purpurea L. - **rdeča vrba**

- purpurna vrba, rakita, žukva, beka, venjka -





Pletenje košar in drugih izdelkov iz vrbovih vej je marsikje pozabljena veščina.



Ime je dobila po rdeče obarvanih prašnikih in rdečkastem lubju



Listi rdeče vrbe so skoraj celorobi, le na vrhu nazobčani in sinjezeleni.

Prepoznavanje

Do 5 m visok, močno razrasel, dvodomen (moški in ženski cvetovi so na ločenih rastlinah) grm. Listi so podolgasto črtalasti, v spodnji polovici celorobi, proti vrhu plitvo nazobčani, sinjezeleni, pri dnu z majhnima prilistoma. Moška socvetja so gosto-cvetne mačice, ki jih tvorijo pari med seboj zraslih prašnikov z rdečimi prašnicami. Ženska socvetja so pokončne mačice, ki jih tvorijo posamični, hruškasti pestiči, ki jih obdaja jajčast krovni list. Plod je zelo droben, na vrhu s šopom belih dlak.

Rastišča

Pionirska vrsta, ki se pojavlja predvsem na prodnatih mestih ob vodah, kot so kanali, potoki in kali.

Razširjenost

Splošno razširjena vrsta, v suhih predelih manjka.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo lubje in cvetoče veje.

Uporaba in učinkovine

Kot pri večini drugih vrbah je tudi pri tej vrsti skorja zdravilna, saj vsebuje salicilne kisline in tanine. Iz nje lahko pripravimo krepilne zeliščne čaje in druge zdravilne pripravke.

Vrbov les je vsestransko uporaben za izdelavo raznih orodij in lesenih gospodinjskih pripomočkov, tudi raznih igral in glasbil (piščali). Prožne veje se uporabljajo predvsem za pletenje raznih izdelkov in za izgradnjo šibastih struktur (ograje ipd.). Še dandanes jih ponekod uporabljajo pri vezanju trt.

Ker cveti že zelo zgodaj spomladi, je pomemben vir prve hrane za mnoge opraševalce, predvsem za čebele.

V času cvetenja in plodenja lahko povzroči alergijske reakcije ljudem z dihalnimi težavami!



Ruscus aculeatus L. - **bodeča lobodika**

- roškola, roškolo, loboda, veprina, vaprin, lemprin, lemprenj -





Čeprav so jagode sočne in videti slastne, so zaradi obilice saponinov v surovem stanju zelo strupene.



Za lobodiko so značilni bodeči, togi, listom podobni ploski poganjki (filokladiji), na katerih rasejo cvetovi.



Lobodika se uporablja tudi za pripravo žganih pijač.

Prepoznavanje

Do 80 cm visoka, grmičasto razrasla in izrazito bodeča, vednozelena trajnica. Listi so zelo drobni, luskasti in neopazni. Dobro razviti so listom podobni stranski poganjki (filokladiji), ki so jajčasti, ploski, bodeče priostreni, bleščeči. Na njih se razvijejo drobni cvetovi, ki so posamični ali v parih, zvezdasti, zelenkastoškrlatni. Plod je rdeča jagoda.

Rastišča

Uspeva med grmovjem, v mejicah, svetlih gozdičkih in med skalovjem.

Razširjenost

Splošno razširjena v Istri in na Kvarnerju, na Krasu nekoliko redkejša. V Sloveniji je vrsta zavarovana!

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
■	■	■						■	■	■	■

Nabiramo mlade poganjke, korenino in suhe rastline.

Uporaba in učinkovine

Lobodika je znana uporabna rastlina že iz antičnih časov. Mladi poganjki se uporabljajo na podoben način kot šparglji. Lahko jih prekuhamo, popečemo, jemo z jajci ali jih konzerviramo v kisu.

Ker plodovi dozorijo v pozni jeseni, je priljubljena v predbožičnih dekorativnih elementih, podobno kot bodika (*Ilex aquifolium*). Posušena stebla so včasih uporabljali za pometanje.

V Istri so nekoč vejice lobodike zataknili za brente (posode z vodo), ki so jih osli nosili na hrbtih, z namenom, da se voda ne bi pljuskala iz posod.

Iz korenine, ki vsebuje razne saponine (ruskogenin, ruscin, ruskozid), se v medicini pripravljajo razni ekstrakti za lajšanje bolečin pri zateklih nogah.

Plodovi so strupeni! Pri nabiranju bodimo previdni, saj je rastlina zelo bodeča!



Tamus communis L. - **navadni bljušč**

- blušt, bruslič, bluč, bljuštec, kuka -



Bljušč prepoznamo po značilnih srčastih listih in lokastimi žilami.



Plodovi so sočne jagode, ki pa so zelo strupene!



Včasih se razraste ob ogradah in mejicah, zato je primeren tudi kot okrasje v živih mejah.

Prepoznavanje

Do 3 m velika zelnata, dvodomna vzpenjalka z velikim in močnim gomoljem. Listi so srčasti, dolgopecljati, priostreni, z lokastimi, mrežasto povezanimi žilami. Cvetovi so enospolni, združeni v zalistna, grozdasta socvetja, 3-števni. Moški cvetovi so zvonasti, listi venca so med seboj zrasli, ženski cvetovi so zvezdasto razprostrti, listi venca so prosti. Plod je sočna, rdeča jagoda.

Rastišča

Uspeva v senčnih gozdovih, med grmovjem in ob gozdnih robovih.

Razširjenost

Splošno do lokalno razširjena vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo gomolj, mlade poganjke in zrele plodove.

Uporaba in učinkovine

Pri uporabimo bodimo zelo previdni, saj je rastlina zaradi obilice saponinov zelo strupena! Iz jagod so včasih pripravljali rdeče barvilo.

Mlade poganjke lahko prekuhamo (vsaj dvakrat) in jih dodamo k raznim jedem, večinoma k solatam ali jih dodamo k trdo kuhanim jajcem. Lahko jih dodamo tudi k omleti, podobno kot šparglje ali lobodiko.

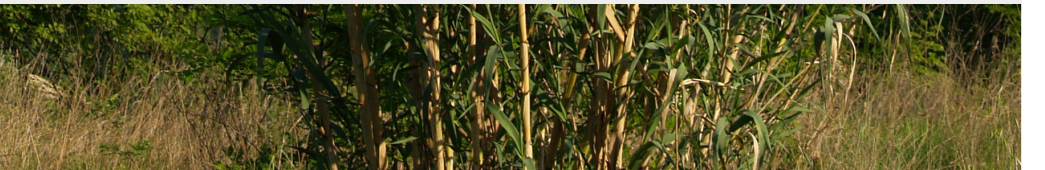
Mladi poganjki imajo blag diuretičen učinek. Gomolj bljušča se v farmaciji uporablja za zdravljenje revme, lahko pa ob dotiku s kožo povzroči resna vnetja in celo mehurje.

Celotna rastlina je zelo strupena, zato je ne uživajmo v surovem stanju!



Arundo donax L. - **navadna kanela**

- trstika, kana, trska, trst, rozga -





Socvetja so velika, gostocvetna in primerna izdelavo metel.



Po nameščenosti listov je kanela zelo podobna koruzi in bambusu, s katerima je tudi v sorodu.



Stebla kanele so zelo trpežna in močna, primerna za različne ograje in opore.

Prepoznavanje

Do 4 m visoka zelnata trajnica s trstikasto obliko razrasti in plazečimi, podzemnimi pritlikami. Listi so zelo veliki, krepki, togi, premenjalno razvrščeni, sivkastozeleni, skoraj vodoravno štrleči, pri dnu podaljšani v nožnico in z ušesci. Socvetja so klasasto šopasta, ovršna, na dolgih, neolistanih pecljih. Plod je golec.

Rastišča

Najdemo jo na ruderalnih površinah, vzdolž mejnih pasov med njivami, v jarkih, ob hišah in celo ob morski obali.

Razširjenost

Vrsta zelo verjetno izvira iz Azije, čeprav je zelo razširjena v mediteranskih državah, v celinske dele pa se ne širi, zato na večjem delu Krasa manjka.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo mlade pritlike, stebla, liste in socvetja.

Uporaba in učinkovine

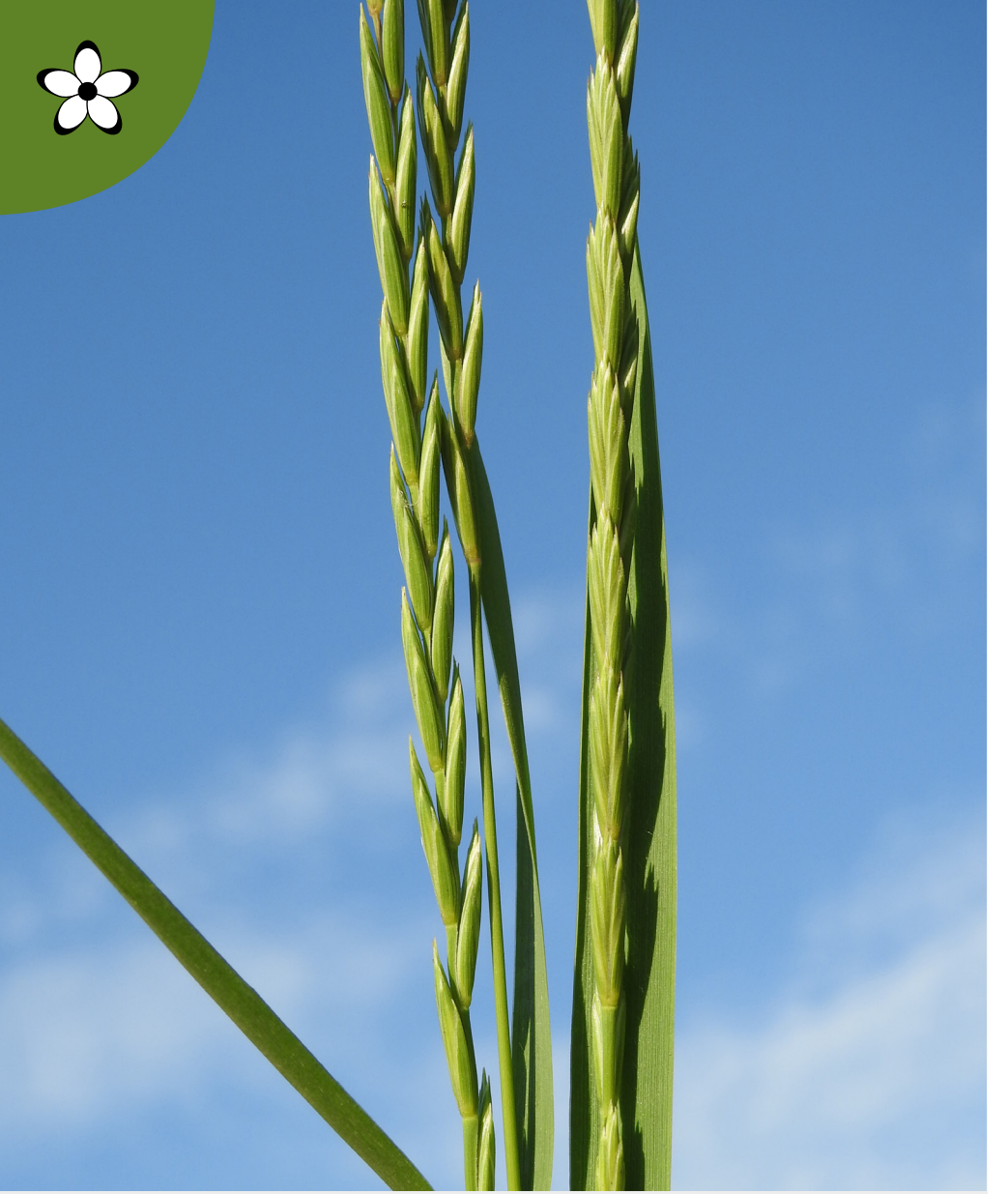
Kanela ima zelo raznoliko splošno uporabo. Stebla se večinoma uporabljajo za oporo rastlin v vrtovih in vinogradih ali kot gradbeni element, listi pa se uporabljajo za ovijanje ali tesnenje razpok.

V antiki so iz stebel izdelovali razna glasbila, predvsem piščali, in še dandanes je osnova za izdelavo klasičnih pihal. Iz stebel izdelujejo tudi ribiške in sprehajalne palice.

Rastlina ima visok bioenergetski potencial, vendar lahko zaradi hitre razrasti uide nadzoru in postane invazivna vrsta v prostoru. Pogosto jo sadijo v degradiranih okoljih ter v bioloških čistilnih sistemih kot rastlinski element čiščenja vode.

V nekaterih delih Istre (npr. v Kortah) so mlade poganjke v preteklosti uporabljali kot sladilo.

Bodimo previdni pri uporabi, saj je rastlina rahlo strupena!



Elytrigia repens (L.) Nevski - **plazeča pirnica**

- pernica, glistnek, perika, pirjovec, škrada -



Pritlike so dolge in dokaj trde, včasih so jih uporabljali za izdelavo krtač za pranje.



Klaski so pogosto rdečkasti ali sivkastozeleni, njihove pleve so resasto podaljšane.

Prepoznavanje

Do 150 cm visoka, pokončna zelnata trajnica s plazečimi, podzemnimi pritlikami. Listi so podolgasto črtalasti, sivozeleni, nekoliko raskavi, goli ali dlakavi, pri dnu rahlo razširjeni v ušesca, z zelo majhno kožico (ligula) in podaljšani v listno nožnico. Cvetovi so razvrščeni v sedeče, sivozelene klaske, ki so klasasto (bočno zasukani) nameščeni vzdolž stebla. Cvetove obdajajo različne oblike plev (krovni listi), ki so resasto podaljšane ali pa so brez res. Plod je golec (zrno).

Rastišča

Uspeva na pustih tleh, žitnih njivah, na ruderalnih površinah, ob cestah in jarkih.

Razširjenost

Dokaj pogosta in splošno razširjena vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo mlade pritlike.

Uporaba in učinkovine

Posušene pritlike so v srednjem veku ponekod uporabljali kot dišeče palčke. Iz njih so pripravljali tudi razne zeliščne čaje, sirupe in hladne pripravke, ki naj bi pomagali zbijati vročino, blažiti revmo in putiko.

Pritlike vsebujejo veliko sladil in imajo prijeten vonj, zato so pražene primerne za kavni nadomestek ali jih zmeljemo v moko.

Ker se rastlina vegetativno zelo hitro razraste - pritlike so lahko dolge tudi več 10 m, so lomljive in regenerativne, jo je zelo težko odstraniti in zato marsikje velja za nadležen plevel.

Pelod lahko povzroči blage alergijske reakcije!



Phragmites australis Steud. - **navadni trst**

- bičje, mečiček, ščevar, ševar, vodna trska, treska, trstika, rogoz -





Trst ima tudi izrazito "čistilno" moč, zato ga uporabljajo v bioloških čistilnih sistemih.



Mlada socvetja se v soncu bleščijo z bakrenim odtenkom in so primerna tudi kot okrasno rezano cvetje.



Na območjih z burjo je trstičevje učinkovita naravna protivetrna zaščita.

Prepoznavanje

Do 4 m visoka zelnata trajnica s trstikasto obliko razrasti in plazečimi, podzemnimi pritlikami. Listi so ozki, dolgi, premenjalno razvrščeni, sivkastozeleni, mlahavi, po površini raskavi in ostri. Socvetja so latasto razrasla, ovršna, na dolgih, neolistanih steblih, v mladosti enostranska in mlahava, kasneje šopasto razrasla. Klaski imajo ostnato priostrene pleve, v mladosti so vijoličasto nadahnjeni, bleščeči. Plod je golec (zrno).

Rastišča

Uspeva na vlažnih tleh, močvirja, obrežja, morske lagune, robovi njiv, kanali in vlažni travniki.

Razširjenost

Precej pogosta in splošno razširjena vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo mlada stebla, vršičke in pritlike ter celotno rastlino.

Uporaba in učinkovine

Trst je znana, splošno uporabna rastlina že iz predantičnih časov. Z njim so gradili in prekrivali preprosta bivališča, sadili so ga za izsuševanje močvirij in kot naravno ograjo.

Iz njegovih stebel se izdelujejo razna orodja, košare, papir, ogrodja, glasbila in drugi pripomočki, prav tako uporabni so listi in posušeno socvetje.

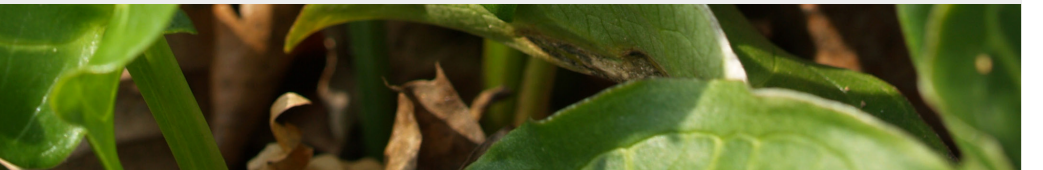
Mlada stebla, pritlike in vršičke lahko posušimo in zmeljemo v moko. V tradicionalni kitajski medicini uporabljajo pritlike in koreniko za zdravljenje dihalnih obolenj.

Pelod lahko povzroči blage alergijske reakcije!



Arum italicum Mill. - **laški kačnik**

- štrkat, talijanski kozlac, zmijinac, zminac -





Značilni "puščičasti" listi so svetlo lisasti in atraktivni, zato je vrsta primerna za gojenje na senčnih mestih.



Socvetje je skrito v spodnjem delu ovršnega lista, iz katerega štrli le sterilen, betičast del, ki privablja opraševalce.

Prepoznavanje

Do 60 cm visoka trajnica z gomoljasto koreniko. Listi so pritlični, dolgopecljati, kopjasti, izrazito mrežasto žilnati, s svetlo obrobljenimi žilami, bleščeči, prezimni. Cvetovi so enospolni, nameščeni v krogih na spodnjem delu betičasto podaljšane, pecljate osi socvetja, ki jo obdaja velik, rumenkastozelen ovršni list (spata). Plod je živordeča, bleščeča jagoda.

Rastišča

Uspeva med grmovjem, svetlih gozdičih in gozdnih obronkih na toplih mestih.

Razširjenost

Splošno razširjena vrsta v Istri in na območju Kvarnerja, na Krasu večinoma manjka.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo mlade rastline in koreniko.

Uporaba in učinkovine

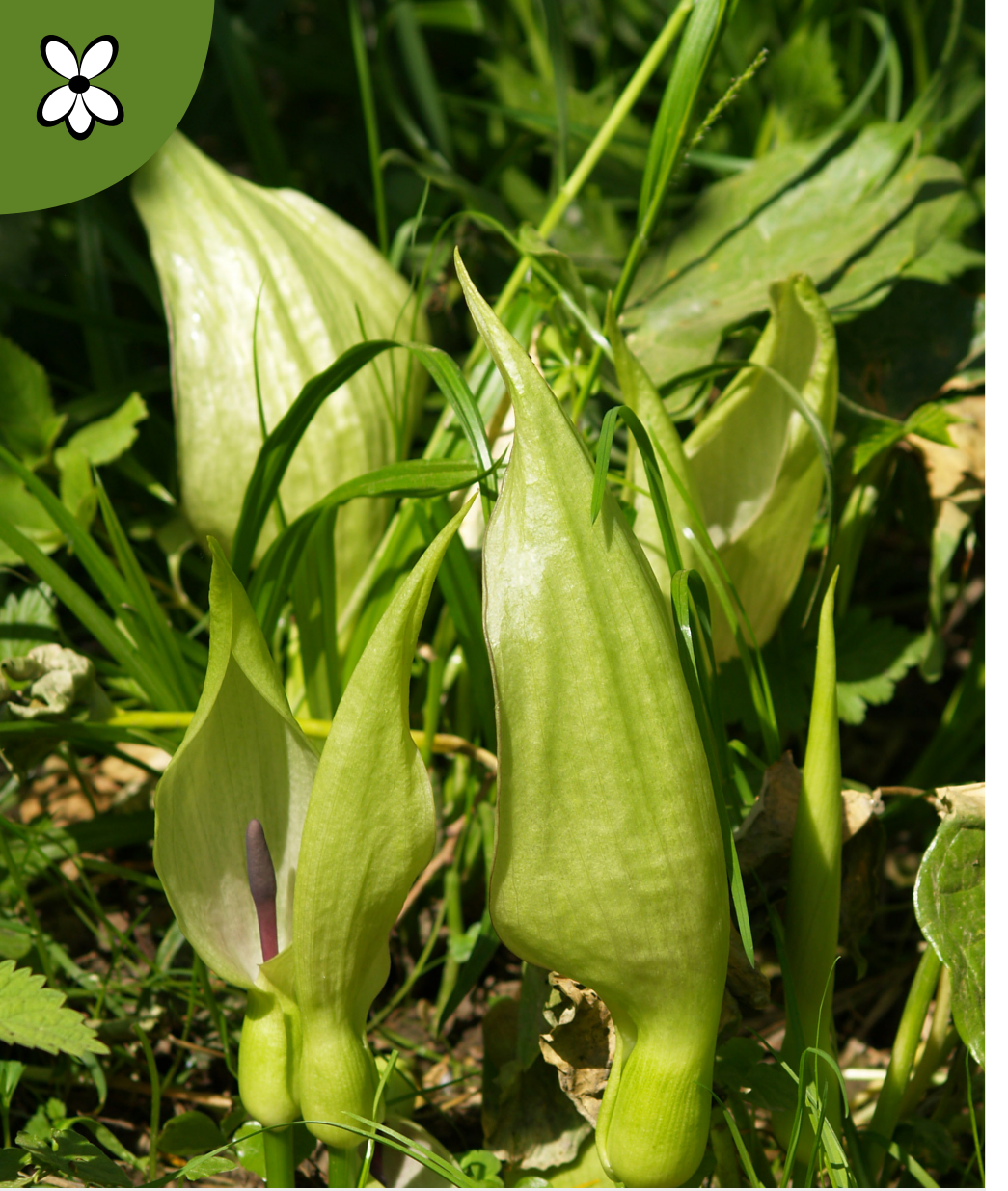
Celotna rastlina - še posebej plodovi - je zelo strupena, saj vsebuje veliko kristalčkov kalcijevega oksalata!

Korenika vsebuje veliko škroba, zato so jo ljudje na opisnem območju v težkih časih (med vojno ali v času lakote) kuhali za lastno hrano ter za domače živali. Prašičem so dajali predvsem kuhane liste.

Rastlina je v glavnem primerna za razne pripravke, kot so biološka škropiva za zatiranje plevela, koreniko pa včasih v koščkih dodajajo k močnim likerjem in zeliščnim žganim pijačam.

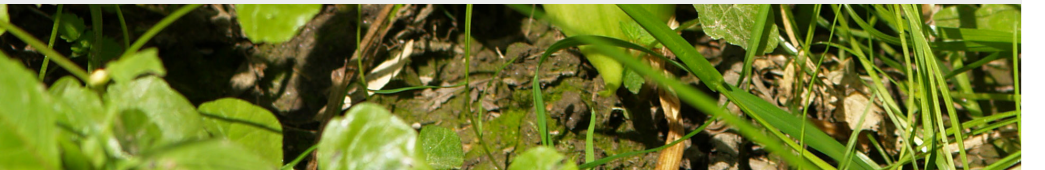
Laški kačnik se goji tudi okrasna rastlina z različnimi varietetami, ki imajo različno obarvane listi.

Celotna rastlina je zelo strupena, zato je ne uživajmo v surovem stanju!



Arum maculatum L. - **pegasti kačnik**

- kačjak, kačje zelje, kačnik, kozlac -





Cvetovi so skriti v odebeljenem delu ovršnega lista, pri dnu so ženski cvetovi, nad njimi so moški in sterilni cvetovi.



Živo oranžne jagode so zelo strupene, za majhne otroke celo smrtno nevarne!



Ime je dobil po značilno lisastih listih in lisastem ovršnem listu.

Prepoznavanje

Do 50 cm visoka trajnica z gomoljasto koreniko. Listi so pritlični, dolgopecljati, kopjasti, izrazito mrežasto žilnati, bleščeči, pogosto s temnimi lisami. Cvetovi so enospolni, nameščeni v krogih na spodnjem delu betičasto podaljšanega, pecljatega socvetja, ki ga obdaja velik, rumenkastozelen ovršni list (spatha). Plod je živooranžna, bleščeča jagoda.

Rastišča

Uspeva med grmovjem, senčnih gozdičih, ob vodah in gozdnih obronkih na vlažnih mestih.

Razširjenost

Na Krasu in Istri je dokaj redka vrsta.

Nabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nabiramo koreniko.

Uporaba in učinkovine

Celotna rastlina - še posebej plodovi - je zelo strupena, saj vsebuje veliko saponinov in oksalatov!

Koreniko lahko jemo le, če smo jo predhodno nekoliko popekli. Lahko jo zmeljemo v prah, iz katerega so včasih pripravljali osvežilni napitek, podoben kavnemu, vendar moramo pri tem biti zelo previdni, kar se tiče količine!

V 15. stol. so v nekaterih samostanih koreniko uporabljali za škrobljenje duhovniških oblek.

Dandanes je priljubljen predvsem kot okrasna rastlina, primeren za senčna, nekoliko vlažnejša mesta.

POZOR: strupene mlade liste kačnika lahko zamenjamo za užitne liste čemaža (*Allium ursinum*)!

Celotna rastlina je zelo strupena, zato je ne uživajmo v surovem stanju!

Seznam literature

Anonymus (2002). Pravilnik o uvrstitvi ogroženih rastlinskih in živalskih vrst v rdeči seznam - rdeči seznam praprotnic in semenk (Pteridophyta & Spermatophyta). Uradni list RS, št. 57/93, 61/93 – popr. in 69/00.

Bohinc, P. (1991). Slovenske zdravilne rastline. Mladinska knjiga, Ljubljana.

Bohinc, P., Svolinsky, K., Hísek, K., Testen, J., Pintar, L., Petkovšek, V., Wraber, T., Skoberne, P, Aljančič, M., Geister, I. (1991). Slovenske zdravilne rastline: vodnik za nabiranje in pripravo zdravilnih zelišč. Mladinska knjiga, Ljubljana.

Chevallier, A. (1998). Enciklopedija zdravilnih rastlin. Državna založba Slovenije, Ljubljana.

Cortese, D. (2000). Sadje-moč naravne hrane: prehranske in zdravilne lastnosti, shranjevanje in priprava. Kmečki glas, Ljubljana.

Cortese, D. (2002). Zelenjava-druga moč naravne hrane. Kmečki glas, Ljubljana.

Cortese, D. (2007). Divja hrana: užitne samonikle rastline, nabiranje in priprava. Kmečki glas, Ljubljana.

Cortese, D. (2008). Divja hrana: zrasle so divje. Kmečki glas, Ljubljana.

Curtis, S., Thomas, P., Vilinac, D. (2013). Healing Foods. Dorling Kindersley publ.

Dolina, K., Jug-Dujaković, M., Łuczaj, Ł., Vitasović-Kosić, I. (2016). A century of changes in wild food plant use in coastal Croatia: the example of Krk and Poljica. Acta Societatis Botanicorum Poloniae, 85 (3); pp. 3508-3529.

Forenbacher, S. (1998). Otrovne biljke i biljna otrovanja životinja. Školska knjiga, Zagreb.

Forenbacher, S. (2001). Velebit i njegov biljni svijet. Školska knjiga, Zagreb.

Galle, K. T., Sedmak, A., Pintar, L., Galle, P., Skoberne, P., Wraber, T., Mlinar, C., Gerdina, T., Lovka (2017). Zdravilne rastline na Slovenskem. 2., razširjena izd., 1. ponatis. Mladinska knjiga, Ljubljana.

Gligić, V. (1953). Etimološki botanički rečnik. Veselin Masleša, Sarajevo.

Grlić, L. (1990). Enciklopedija samoniklog jestivog bilja. August Cesarec, Zagreb.

Grlić, L., Vrščaj, D., Tratnik, B., Gogala, N., Lovka, M., Bohinc, P., Wraber, T. (1980). Užitne divje rastline. Cankarjeva založba, Ljubljana.

Hulina, N. (1998). Korovi. Školska knjiga, Zagreb.

Jäger, E. J., Müller, F., Ritz, C. M., Welk, E., Wesche, K.; begründ. von Rothmaler, W. (2013). Exkursionsflora von Deutschland - Gefässpflanzen: Atlasband. Springer Verlag, Berlin Heidelberg.

Karlin, M. (1964). Slovenska imena naših zdravilnih rastlin. Farmacevtsko društvo Slovenije.

Knežević, M. (2006). Atlas korovne, ruderalne i travnjačke flore. Poljoprivredni fakultet, Osijek.

Kovačić, S., Nikolić, T., Ruščić, M., Milović, M., Stamenković, V., Mihelj, D., Jasprica, N., Bogdanović, S., Topić, J. (2008). Flora jadranske obale i otoka, 250 najčešćih vrsta. Školska knjiga, Zagreb.

Kremer, D., Kušić Tomaić, I. (2015). Od sjemenke do ploda. Javna ustanova Nacionalni Park Sjeverni Velebit, Zagreb.

Krželj, M., Vitasović Kosić, I. (2020). Etnobotanička primjena samoniklog bilja: hrana i lijek za ljude i životinje na području općine Šestanovac (Dalmatinska Zagora, Hrvatska). Krmiva : časopis o hranidbi životinja, proizvodnji i tehnologiji krme, 62 (1); pp. 3-13.

Kuštrak, D. (2005). Farmakognozija: fitofarmacija. Golden marketing -Tehnička knjiga, Zagreb.

Lakušić, R., Mišić, L. (1990). Livadske biljke. Svjetlost, Sarajevo.

Łuczaj, Ł., Jug-Dujaković, M., Dolina, K., Vitasović Kosić, I. (2019). Plants in alcoholic beverages on the Croatian islands, with special reference to rakija travarica. Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine, 15 (51), 51; pp. 1-19.

Łuczaj, Ł., Jug-Dujaković, M., Dolina, K., Jeričević, M., Vitasović Kosić, I. (2019). The Ethnobotany and Biogeography of Wild Vegetables in the Adriatic Islands. Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine, 15 (18), pp. 15-18.

Martinčič, A., Wraber, T., Jogan, N., Podobnik, A., Turk, B., Vreš, B., Ravnik, V., Frajman, B., Strgulc Krajšek, S., Trčak, B., Bačič, T., Fischer, M. A., Eler, K., Surina, B. (2007). Mala flora Slovenije. Ključ za določanje praprotnic in semenk. Četrta, dopolnjena in spremenjena izdaja. Tehniška založba Slovenije, Ljubljana.

Mlakar, V. (2015). Rastlina je sveta od korenin do cveta. Tradicionalno znanje o rastlinskem svetu na Slovenskem. Samozaložba, Ljubljana.

Nikolić, T. (2019). Flora Croatica 4 - Vaskularna flora Republike Hrvatske. Alfa d.d. Zagreb.

Nikolić, T. ur. (2021). Flora Croatica Database (http://hirc.botanic.hr/fcd). Prirodoslovno-matematički fakultet, Sveučilište u Zagrebu, Zagreb.
Nikolić, T., Topić, J. (2005). Crvena knjiga vaskularne flore Hrvatske. Ministarstvo zaštite okoliša Republike Hrvatske.
Pahlow, M. (1991). Zdravilne rastline. Zbirka Sprehodi v naravo. Slovenska izdaja. Cankarjeva založba in Mladinska knjiga, Ljubljana.
Pahlow, M., Neuhofer, A., Lovka, M., Rendla, S., Škerlj-Sojar, T. (1987). Velika knjiga o zdravilnih rastlinah. Cankarjeva založba, Ljubljana.
Petauer, T. (1993). Leksikon rastlinskih bogastev. Tehniška založba Slovenije, Ljubljana.
Petrić, P., Tomašević M. (2003). Biljne vrste uzročnice peludnih alergija. Spin Vallis, Požega.
Poldini, L. (1989). La vegetazione del Carso Triestino ed Isontino. Ed. Lint, Trieste.
Pizzetti, M. (1978). Simon and Schuster's Guide to Trees. Simon and Schuster.
Rausch, A., Lotz, B. (2007). Zelišča - Dumontov leksikon. Gojenje, kuhinja, kozmetika, zdravilni učinki. Slovenska izdaja. Delo - Tiskarna, Ljubljana.
Recht, C. (1990). Začimbnice. Zbirka Sprehodi v naravo. Slovenska izdaja. Cankarjeva založba in Mladinska knjiga, Ljubljana.
Rottensteiner, W. (2014). Exkursionsflora für Istrien. Naturewissenschaftlichen verein fur Kärnten.
Schönfelder, I., Schönfelder, P., Rode, J., Podpečan, M. K. (2010). Zdravilne rastline-vodnik. Založba Narava.
Spohn, M. & R.; prevod Turk, B. (2008). Novi vodnik - Katero drevo je to? Slovenska izdaja. Narava d. o. o., Olševek, Kranj.
Šarić, T. (1991). Atlas korova: 100 najvažnijih vrsta korovskih biljaka u Jugoslaviji. Svjetlost, zavod za udžbenike i nastavna sredstva, Sarajevo.
Šilić, Č. (1983). Atlas drveća i grmlja. Svjetlost, Sarajevo.
Šilić, Č. (1987). Šumske zeljaste biljke. Svjetlost, Sarajevo.
Škvorc, Ž., Jasprica, N., Alegro, A., Kovačić, S., Franjić, J., Krstonošić, D., Franjić, J., Krstonošić, D., Vraneša, A., Čarni, A. (2017). Vegetation of Croatia: Phytosociological classification of the high-rank syntaxa. Acta Botanica Croatica, 76 (2), pp. 200-224.
Umeljić, V. (2004). U svijetu cvijeća i pčela: atlas medonosnog bilja. Ilija Borković, Split.
Vitasović Kosić, I. (2018). Tradicionalna upotreba samoniklog jestivog bilja na području općine Kršan (Istra, Hrvatska). Glasilo Future, 1 (1-2); pp. 1-14.
Vitasović Kosić, I. (2019). Terenska etnobotnička studija područja Krasa i Istre.
Vitasović Kosić, I., Juračak, J., Łuczaj, Ł. (2017). Using Ellenberg-Pignatti values to estimate habitat preferences of wild food and medicinal plants: an example from northeastern Istria (Croatia). Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine, 13 (31).
Vitasović Kosić, I., Kužir, M. (2018). Tradicionalna upotreba samoniklog i kultiviranog bilja na području grada Varaždina (Hrvatska). Krmiva : časopis o hranidbi životinja, proizvodnji i tehnologiji krme, 60 (2); pp. 83-95.
Vukićević, E. (1987). Dekorativna dendrologija. Naučna knjiga, Beograd.
Willfort, R., Kalan, A., Strgar, V., Vogelnik, F., Schwarzer, L., Wegscheider, G., Hopf, W., Steinheimer, W. (2006). Zdravilne rastline in njih uporaba. Obzorja, Maribor.
Würmli, M. (1984). Mala enciklopedija narave: ptiči, sesalci, žuželke, ribe, domače živali in rastline. Jugoslovanska izdaja. Mladinska knjiga in ČZP Kmečki glas, Ljubljana.

Priroda i biljke (pridobitev podatkov: 20.02.2021). www.plantea.com.hr

Kazalo vrst

Kazalo slovenskih imen

artičoka **250**

badelj, pegasti **216**
barbica, navadna **120**
beluš, ostrolistni **142**
bezeg, črni **64**
bljušč, navadni **308**
bor, črni **256**
božja milost, navadna **86**
brin
- navadni **258**
- rdečeplodni **260**

brošč, divji **138**
bršljan, navadni **298**

čemaž **72**
češnja **26**
čistec, navadni **202**
čober, navadni **232**
črničevje **278**

dihnik, navadni **124**
dobra misel, navadna **206**
dren, rumeni **132**
dresen, kačja **174**
drobnica **32**
dvoredec, tankolistni **122**

gabez, navadni **222**
gadnjak, španski **162**
gladež, navadni **198**
glog, enovrati **20**
granatno jabolko **182**
grenkoslad **224**
grenkuljica, bršljanasta **234**

hmelj, navadni **286**
hrast, puhasti **280**
hren, navadni **50**
hrustavka, šibasta **158**
hruška, mandljevolistna **30**

izop **236**

jagodičnica, navadna **56**
jagodnjak, navadni **22**
jeglič
- belodlakavi **128**
- navadni **130**

jerebika, navadna **42**
jesen, mali **66**
jesenček, navadni **200**
jetrnik, navadni **218**

kačnik
- laški **316**
- pegasti **318**

kadulja, travniška **246**
kamilica, prava **90**
kanela, navadna **310**
kaprovec, navadni **48**
kislica
- kodrastolistna **262**
- mala **170**
- navadna **172**

komarček, navadni **114**
kompava, brezstebelna **98**
konopljika, navadna **226**
kopriva, velika **290**
koprivovec, navadni **284**
korenje, navadno **62**
koromač **114**
kristavec, navadni **70**
krišina, navadna **288**
kumina, navadna **58**

lakota, prava **136**
lapuh, navadni **156**
laška repa **152**
lepnica, navadna **16**
leska, navadna **282**
lesnika **24**
lipa, navadna **126**
loboda
- kopjelistna **168**
- tolščakasta **270**
- vrtna **268**

lobodika, bodeča **306**
lovor, navadni **100**
lučnik, drobnocvetni **140**
luk
- poletni **192**
- vinograjski **194**

mačja zel, navadna **204**
malinjak **38**
marjetica, navadna **88**
mastika **294**
materina dušica, dolgostebelna **208**
meta
- njivska **238**
- dolgolistna **240**
- poprova **242**

metlika, bela **266**
milnica, navadna **14**
mirta, navadna **46**
mlečnik, krvavi **102**
mokovec, navadni **40**
morski koprc, navadni **60**

netresk, navadni **176**

obrežna lobodika, navadna **274**
ognjič, vrtni **150**
ohmelje, navadno **112**
oljka, navadna **68**
omela, bela **110**
oponec, hrapavi **74**
origano **206**
osat, navadni **212**
osočnik, navadni **272**
ožepek **236**

pastinak **116**
pelin, pravi **96**
pesa, primorska **264**
pirnica, plazeča **312**
plešec, navadni **52**
pljučnik, navadni **220**
pokalica **16**
portulak **104**
potrošnik, navadni **252**
pravi kostanj, evropski **276**
preslica, njivska **254**

ranjak, pravi **144**
rebrinec, navadni **116**
regelj, navadni **78**
regrat, navadni **166**
repik, navadni **106**
repinec, navadni **210**
repuh, navadni **214**
rman, navadni **94**
robida
- nagubana **36**
- sinjezelena **34**

robinija, navadna **76**

rosnica, navadna **196**
rožmarin, navadni **248**
rujevina, sodopernata **294**
rutica, vinska **108**

skrečnik
- plazeči **230**
- rumeni **148**
skorš **44**
slanorad, primorski **274**
slez, navadni **184**
slezenovec
- gozdni **188**
- navadni **186**
smetlika, navadna **84**
smilj, laški **154**
strašnica
- mala **292**
- zdravilna **180**
svišč, bratinski **134**

šentjanževka **118**
šetraj, kraški **80**
šipek, navadni **178**
škrbinka, navadna **164**

tavžentroža, navadna **190**
tolščak, navadni **104**
topinambur **152**
trn, črni **28**
trobentica **130**
trpotec
- ozkolistni **300**
- širokolistni **302**
- veliki **302**
trst, navadni **314**
trta, vinska **296**

vijolica, njivska **146**
vodna kreša, navadna **54**
vratič, beli **92**
vrba, rdeča **304**
vrednik, gorski **82**

zvezdica, navadna **18**
zvončica, repuščeva **228**

žajbelj **244**
žulj, španski **160**

Kazalo znanstvenih imen

Achillea millefolium **94**
Agrimonia eupatoria **106**
Ajuga
- *chamaepytis* **148**
- *reptans* **230**
Allium
- *ampeloprasum* **192**
- *ursinum* **72**
- *vineale* **194**
Althaea officinalis **184**
Anthyllis vulneraria **144**
Arbutus unedo **56**
Arctium lappa **210**
Armoracia rusticana **50**
Artemisia absinthium **96**
Arum
- *italicum* **316**
- *maculatum* **318**
Arundo donax **310**
Asparagus acutifolius **142**
Atriplex
- *hortensis* **268**
- *portulacoides* **270**
- *prostrata* **168**

Barbarea vulgaris **120**
Bellis perennis **88**
Beta vulgaris
subsp. *maritima* **264**
Betonica officinalis **202**

Calendula officinalis **150**
Calamintha menthifolia **232**
Campanula rapunculus **228**
Capparis spinosa **48**
Capsella bursa-pastoris **52**
Carlina acaulis **98**
Carum carvi **58**
Castanea sativa **276**
Celtis australis **284**
Centaurium erythraea **190**
Chelidonium majus **102**
Chenopodium album **266**
Chondrilla juncea **158**
Cichorium intybus **252**
Cirsium vulgare **212**
Clinopodium vulgare **204**
Cornus mas **132**
Corylus avellana **282**
Crataegus monogyna **20**
Crithmum maritimum **60**
Cynara scolymus **250**

Datura stramonium **70**
Daucus carota **62**
Dictamnus albus **200**
Diplotaxis tenuifolia **122**

Elytrigia repens **312**
Equisetum arvense **254**
Euphrasia rostkoviana **84**

Foeniculum vulgare **114**
Fragaria vesca **22**
Fraxinus ornus **66**
Fumaria officinalis **196**

Galium verum **136**
Gentiana lutea
subsp. *symphiandra* **134**
Glechoma hederacea **234**
Gratiola officinalis **86**

Hedera helix **298**
Helianthus tuberosus **152**
Helichrysum italicum **154**
Hepatica nobilis **218**
Humulus lupulus **286**
Hypericum perforatum **118**
Hyssopus offcinalis **236**

Juniperus
- *communis* **258**
- *oxycedrus* **260**

Laurus nobilis **100**
Loranthus europaeus **112**
Lycopus europaeus **78**

Malus sylvestris **24**
Malva
- *neglecta* **186**
- *sylvestris* **188**
Matricaria chamomilla **90**
Mentha
- *arvensis* **238**
- *longifolia* **240**

- x *piperita* **242**
Myrtus communis **46**

Nasturtium officinale **54**

Olea europaea **68**
Ononis spinosa **198**
Origanum vulgare **206**

Parietaria officinalis **288**
Pastinaca sativa **116**
Petasites hybridus **214**
Phragmites australis **314**
Pinus nigra **256**
Pistacia lentiscus **294**
Plantago
- *lanceolata* **300**
- *major* **302**
Polygonum bistorta **174**
Portulaca oleracea **104**
Primula
- *veris*
subsp. *columnae* **128**
- *vulgaris* **130**
Prunus
- *avium* **26**
- *spinosa* **28**
Pulmonaria officinalis **220**
Punica granatum **182**
Pyrus
- *amygdaliformis* **30**
- *pyraster* **32**
Quercus
- *ilex* **278**
- *pubescens* **280**

Robinia pseudoacacia **76**
Rosa canina **178**
Rosmarinus officinalis **248**
Rubia peregrina **138**
Rubus
- *caesius* **34**
- *idaeus* **38**
- *plicatus* **36**
Rumex
- *acetosa* **172**
- *acetosella* **170**
- *crispus* **262**
Ruscus aculeatus **306**
Ruta graveolens **108**

Salicornia europaea **272**
Salix purpurea **304**
Salvia
- *officinalis* **244**
- *pratensis* **246**
Sambucus nigra **64**
Sanguisorba
- *minor* **292**
- *officinalis* **180**
Saponaria officinalis **14**
Satureja montana **80**
Scolymus hispancus **160**
Scorzonera hispanica **162**
Sempervivum tectorum **176**
Silene vulgaris **16**
Sisymbrium officinale **124**
Silybum marianum **216**
Smilax aspera **74**
Solanum dulcamara **224**
Sonchus oleraceus **164**
Sorbus
- *aria* **40**
- *aucuparia* **42**
- *domestica* **44**
Stellaria media **18**
Suaeda maritima **274**
Symphytum officinalis **222**

Tamus communis **308**
Tanacetum parthenium **92**
Taraxacum officinale **166**
Teucrium montanum **82**
Thymus longicaulis **208**
Tilia platyphyllos **126**
Tussilago farfara **156**

Urtica dioica **290**

Verbascum thapsus **140**
Viola arvensis **146**
Viscum album **110**
Vitex agnus-castus **226**
Vitis vinifera **296**

Kazalo lokalnih, narečnih imen

akacija **76**
akacija **76**
armanj **94**
artčok **250**
artičok **250**

babjek **246**
badilj **212**
bakvica **302**
bazak **64**
bazg **64**
beka **304**
bela
- amela **110**
- imela **110**
- metla **266**

beli
- popel **184**
- jasen **200**

bermeč **160**
betonka **202**
bezek **64**
biber **226**
bičje **314**
bitunica **202**
bleda **264**
bledeš **264**
bledež **264**
blevica **14**
bljušt **298**
bljuštec **308**
bluč **308**
blušt **308**
bobovec **54**
bobulca **52**
bodeča neža **98**, **216**
bodeče jabolko **70**
bodeči bršljan **74**
bodež **198**
bodika **216**
bokvica **302**
bor **256**
borčič **256**
božja
- brada **292**
- strešica **154**

brambora **28**
brek **40**
brekanica **44**
brekovec **40**
brekulja **40**
brinj **258**
brinjkola **258**
brinove jagode **258**
brkončica **130**
brmbeč **160**
brnauča **28**
brnjovka **28**
bročika **138**
brombulje **20**
brstan **298**
brstljan **298**
bršjan **298**
bršlen **298**
bršlin **298**
bruslič **308**
bruškandol **286**
budiš **198**
bukovnica **40**
bulnjak **70**
bzg **64**
bzgovina **64**
ceduljka **102**
cerkvina **288**
cikorija **252**
cimbola **102**
cmulež **220**
crevce **18**
crkvinjak **236**
cupin **258**

čemerika **134**
čepac **204**
čepič **204**
čepin **258**
češna **26**
čičak **210**
čičoka **152**
čikorija **252**
čopin **258**
čremož **72**
črešnja **26**
črevce **18**
črna
- malenca **36**
- meta **242**

črni
- brinj **260**
- glog **28**
- jesen **66**
- koren **162**

črnika **278**
čumna **58**

datura **70**
dimnjevica **196**
dinjica **292**
diptam **200**
divizma **140**
divja
- blitva **264**
- čebula **192**, **194**
- hruška **20**, **30**, **32**
- jabolka **24**
- jagoda **22**
- roža **178**
- rukola **122**
- šparga **142**
- žalfija **246**

divjakinja **24**
divje hruškice **20**
divji
- čistec **246**
- hmelj **286**
- komarček **114**
- krompir **152**, **224**
- lešnjak **282**
- luk **192**, **194**
- mačkovec **240**
- merlin **62**
- origano **232**
- poper **226**
- radič **166**, **252**

divljaka **24**
dobričica **234**
dremota **136**
dremovka **136**
dren **132**
drenjak **132**
drenjula **132**
dreža **26**
drnjola **132**
drnoselj **174**
drnul **132**
dub **280**

encijan **134**

fanfarika **284**
fragola **22**
fragoloni **22**

gabez **222**
gac **76**
gavez **222**
gladeš **198**
gladiš **198**
gladovnik **172**
glistnek **312**
glušč **198**
gomoljasta sončnica **152**
gorčika **96**
gorkoslad **224**
gorska urhovka **82**
gospina stelja **136**
gozdna jagoda **22**
gozdni česen **72**
grandič **164**
gren **50**, **86**
grencole **86**
grendačel **164**
grendačo **164**
grendeču **164**
grenkula **86**
grentč **164**
gušar **202**

hizop **236**
hjmelj **286**
hmej **286**
hmělj **286**
hmilj **286**
hrin **50**
hrustavka **26**
hrustec **70**
hruška drobnica **32**
hvošč **254**

imela **112**
Ivanjski cvet **136**
ivica **230**

jaglac **130**
jagodice **22**
jasen **66**
jasenjak **200**

javor **100**
javorika **100**
jeglič **128**
jerebičje **42**
Jeruzalemska artičoka **152**
jesen **66**
jesenek **200**
jesenica **66**
jesenov koren **200**
jetrenka **218**

kačja trava **174**
kačjak **318**
kačje zelje **318**
kačji lek **72**
kačnik **174**, **318**
kadulja **244**
kalamin **232**
kalendula **150**
kamamila **90**
kamilca **90**
kamomila **90**
kamomile **90**
kampanela **180**
kampanelca **180**
kampaneža **98**
kampava **98**
kana **310**
kanderman **234**
kantarion **118**
kapar **48**
kapitvanijca **184**
kapra **48**
kičica **190**
kimel **58**
kimin **58**
kimlin **58**
kiselica **172**
kiselka **172**
kislica **172**
kleka **258**
ključ sv. Petra **196**
klobčič **214**
klošč **210**
kmiej **286**
kobilja meta **240**
kodrasta kislica **262**
kokošica **52**
komin **58**
konjski
- radič **166**, **252**
- rep **254**
- štavelj **262**
kopina **36**
kopinjak **36**
kopinšnica **34**
koprivca **284**
koprivič **284**
koprivovec **284**
koprva **290**
korenika **188**
kositrena trava **254**
kosomača **52**
kostanj **276**
kostanja **276**
kostela **284**
kostrič **164**
kostriš **164**
koščela **284**
košutnik **134**
kozji rep **266**
kozlac **318**
krčnica **144**
kren **50**
kresica **54**
kreš **54**
kreša **54**
krišina **288**
kromač **114**
kršina **288**
krušvina **30**
krv sv. Janeza **118**
krvara **292**
kuka **308**
kumin **58**
kupriva **290**
kurja črevca **18**
kurje črevo **18**
kuš **244**, **246**
kužnjak **70**

ladonja **284**
lapuh **156**, **214**
lapuž **214**
lavrika **100**
lemprenj **306**
lemprin **306**
lentiska **294**
lentišk **294**
lepuh **140**, **156**
lepušina **214**
leska **282**
lesnauke **24**
lešnik **282**
lešnjik **282**
ležnjačič **228**
lim **112**
lincura **134**
lipa **126**
lipovina **126**
liškan **282**
loboda **168**, **266**, **268**, **306**
lobodika **266**
lopuh **214**
lorber **100**
lovor **100**
loza **296**
lucmarin **248**
lučac **192**
lučnik **140**

mačeha **146**
mačešina **80**
mačja meta **80**, **240**
mačkina očesca **218**
maderjana **92**
madrjolca **92**
madronščica **154**
magrič **154**
magunja **56**
majčešina **208**
majeron **206**
mala
- torica **106**
- žutenica **158**
malagrič **154**
malenca **38**
malina **38**
maljoga **38**
mandrijanca **92**
marala **40**
marča **46**
margaretica **88**
marjetka **88**
marta **46**
martina **46**
marun **276**
maselnik **230**
maslina **68**
matar **60**
materina dušica **208**
mažuran **206**
mečiček **314**
medvedja hruška **20**
medvedji luk **72**
medvedka **72**
mehka resica **196**
menik **106**
menta **238**, **242**
metica **242**
metva **238**, **242**
metvica **238**
mičkice **88**
milefiori **94**, **190**
miralja **40**
mirta **46**
mišjakinja **18**
mleček **164**
mogran **182**
mogranj **182**
mokovac **40**
morska
- blitva **264**
- loboda **270**
motar **60**
mravinac **206**
mrča **46**, **294**
mrkelj **62**
mrkev **62**
mrkevca **116**
mrkvica **62**
mukinja **40**
mukovnica **40**
muraga **38**
murta **46**

nalva **188**
nar **182**
natresek **176**
natresk **176**
navadna robida **36**
navadni lobodovec **270**
nemuščak **224**
neven **150**
njivska robida **34**

očanica **84**
ognjič **150**
oliva **68**
omaga **272**

omahlina **270**
omakalj **272**
omelje **112**
oregano **206**
oskoruš mukinja **40**
oskorušvič **30**
oskurš **44**
osljebad **212**, **216**
ostak **212**
ostruga **34**
ostružnica **34**
oškerc **94**
ošljak **212**
ožigavica **290**

pahlenica **166**
paparanbus **152**
papel **186**
papica **152**
paskvica **224**
pasja
- meta **232**
- roža **178**
pastinaka **116**
pastrnjak **116**
pašec **254**
pazdonkolo **166**
pegasti bodelj **216**
pelen **96**
pelin **96**
penarica **14**
peneča trava **14**
perika **312**
pernica **312**
petonika **202**
petonka **202**
petrovo zelje **60**
pičikul **178**
pičkul **178**
pikec **220**
pirjovec **312**
pizdonkola **166**
planika **56**
plava sasa **218**
plešac **52**
plešec **52**
pleviu **104**
plezavec **104**
pljučenica **220**
plušč **222**
podbjel **156**
pokriva **290**
poletna lipa **126**
poljska meta **238**
poljski kopinjak **34**
pomagrane **182**
pomladanski jeglič **128**
popenec **234**
porjak **192**
portulaka **104**
potolak **104**
povijač **234**
prava meta **242**
preslico **254**
pripotnik **302**
ptičje seme **220**
purič **192**
purpurna vrba **304**
pušina **16**
pzdunkola **166**

radička **166**
rakita **304**
rani list **202**
ranica **144**
ranjak **202**
ratičok **250**
razhudnik **224**
rdeči gloh **20**
rebika **42**
reboš **198**
regrad **166**
repiček **106**
repinec **210**
repje **210**
repuh **210**, **214**
repušac **228**
repušica **228**
repušina **210**
riga **122**
rikola **122**
rjava brinkola **260**
robidnica **36**
rogoz **314**
rohuljica **122**
rokavec **16**
rokola **122**
rosilka **196**
roškola **306**
roškolo **306**
rozga **310**
rožarič **178**
rože sv. Barbare **120**
ruda **108**
rudo **108**
rukla **124**
ruklja **122**
rukulja **124**
rumeni
- badelj **160**
- korenček **62**
- svišč **134**
- vimčič **148**
rutvača **108**
rutvica **108**
ružmarin **248**

salikornija **272**
salvaj **244**
savia **244**
savje **244**
sikalina **160**
sikavica **216**
siriči **184**
sklez **186**
skoreca **94**
skurša **44**
slez **184**
slezanj **188**
slezen **104**
slezena **186**
slezenovec **188**
slinarica **14**
slipavka **136**
sliz **188**
slizka **184**
sljez **188**
smilje **154**
smolička **166**
smrčika **258**
smrdlika **42**
smrekva **258**
smrička **258**
smrikva **258**
sparoga **142**
srbeuka **178**
srbevka **178**
srčenak **174**
srčeno zelje **174**
srijemuš **72**
srpan **212**
starec **246**
stolistnik **94**
stračič **234**
sv. Ivan **118**
svaljnik **222**
svečnik **140**

ščevar **314**
ščilica **288**
ščinjerica **288**
ščirica **288**
ščirika **288**
ščuav **172**
ščulec **60**
šentjanžeuka **118**
ševar **314**
šipak **178**, **182**
škofova kapa **140**
škorš **44**
škrada **312**
škrbec **16**
škrbinka **212**
škrepotec **302**
škripavica **16**
škripec **16**
španski koren **162**
šparga **142**
šparglja **142**
šparhlja **142**
šparinga **142**
štavljak **262**
štrkat **316**
šulijan **134**

talijanski kozlac **316**
tarnovača **30**
tarnula **30**
taužentrož **190**
taužentroža **190**
tepka **32**
terano **296**
tetivica **74**
timijan **208**
tiščak **104**
trava iva **82**, **148**
treska **314**
treskavac **22**
trn **76**
trnina **28**

trnovača **32**
trnulja **28**
trobentica **128**
trokrp **218**
tropotec **300**
trpotec **300**, **302**
trputec **300**
trska **310**
trst **310**
trstika **310**, **314**
tršlja **294**
trta **296**
truba **130**
trubentica **128**
turika **106**
turski hrast **278**

ulika **68**
ušesnik **176**
ušnik **176**
ušnjak **176**

vaprin **306**
velika artičoka **250**
venjka **304**
veprina **306**
vidac **84**
vimčič **230**
vinogradski luk **194**
viola **146**
violica **146**
vodeničnik **104**
vodna trska **314**
vodopija **252**
volčja noga **78**
vošč **254**
vražemil **16**
vrisak **80**
všesnik **176**

zajčja detelja **144**
zajka **166**, **228**
zameželj **292**
zaušnik **176**
zmijak **162**
zmijinac **316**
zminac **316**

žajbel **244**
žalfija **244**
žednik **176**
želtenica **166**
žepek **80**, **236**
žilica **300**
žpk **236**
žukva **304**
župon **100**
žutenica **166**, **252**
žutinica **252**



O avtorjih



Branko Bakan *je trenutno strokovni sodelavec v Zavodu Logarica, Brezovica, kjer se ukvarja s proučevanjem biodiverzitete SV Slovenije. Občasno sodeluje pri vodenju šolskih in interesnih skupin v naravi, aktivno pa sodeluje tudi s Fakulteto za naravoslovje in matematiko Univerze v Mariboru.*



Dr. Ivana Vitasović Kosić *je docentka na Agronomski fakulteti Univerze v Zagrebu. Bila je mentorica številnim magistrantom in diplomantom. Znanstveno in strokovno se ukvarja s floro, vegetacijo, etnobotaniko, etnoekologijo s posebnim poudarkom na Istri in na jadranskem območju.*



Gregor Fištravec *je strokovni sodelavec na Oddelku za biologijo na Fakulteti za naravoslovje in matematiko Univerze v Mariboru. Pridobil je magisterij s področja Biologije in Ekologije z naravovarstvom, ukvarja pa se z obnovitveno ekologijo in statističnim modeliranjem.*



Dr. Mitja Kaligarič *je profesor botanike na Univerzi v Mariboru. Bil je mentor petim doktorandom in številnim magistrantom in diplomantom. Znanstveno in strokovno se ukvarja s floro, vegetacijo in krajinsko ekologijo s posebnim poudarkom na Krasu in Istri.*

Povzetek

Uporabne rastline od Krasa do Kvarnerja: Priročnik za prepoznavanje divjih rastlin s poudarkom na njihovi uporabnosti

Branko Bakan[1], Ivana Vitasović Kosić[2], Gregor Fištravec[3] in Mitja Kaligarič[3]

[1] Zavod Logarica, Brezovica, Slovenija.
E-mail: branko.bakan1@gmail.com

[2] Univerza v Zagrebu, Agronomska fakulteta, Zagreb, Hrvaška.
E-mail: ivitasovic@agr.hr

[3] Univerza v Mariboru, Fakulteta za naravoslovje in matematiko, Maribor, Slovenija.
E-mail: gregor.fistravec1@gmail.com, mitja.kaligaric@um.si

Povzetek Priročnik obravnava nekaj čez 150 različnih vrst uporabnih rastlin iz območja Krasa, Istre in obrobja Kvarnerja (Slovenija in Hrvaška). V uvodu pojasnjujemo kako smo povezali botaniko in prazgodovino gradišč (*kaštelirjev*) na omenjenem območju. V prazgodovini je bil človek lovec in nabiralec, in je to vse do današnjih časov tudi ostal. Jedilne, zdravilne, začimbne, dišavne in druge uporabne rastline (kot material ali za obredne namene) so človeka spremljale iz generacije v generacijo. To znanje smo v projektu »Kaštelir« raziskovali, ga povzeli in strnili v dvostranske botanične opise rastlin, način nabiranja, priprave in njihovo uporabo. Prikazali smo 152 divje rastočih vrst, vsako tudi s tremi do štirimi originalno posnetimi fotografijami. V priročniku je tudi krajša predstavitev rastlinske morfologije, floristični in predvsem vegetacijski opis celotnega območja ter kodeks nabiranja divjih rastlin. Knjiga – vodič po uporabnih divjih rastlinah – je namenjena širšemu krogu bralcev, ki jih zanima narava in življenje z njo.

Ključne besede:
Kras,
Istra,
etnobotanika,
uporabne rastline,
priročnik.

DOI https://doi.org/10.18690/978-961-286-445-3 ISBN 978-961-286-445-3

University of Maribor Press

Useful Plants from Karst to Kvarner: A Guide to Identifying Wild Plants with Emphasis on their Usefulness

Branko Bakan[1], Ivana Vitasović Kosić[2], Gregor Fištravec[3] & Mitja Kaligarič[3]

[1] Logarica Institute, Brezovica, Slovenia.
E-mail: branko.bakan1@gmail.com

[2] University of Zagreb, Faculty of Agriculture, Zagreb, Croatia.
E-mail: ivitasovic@agr.hr

[3] University of Maribor, Faculty of Natural sciences and Mathematics, Maribor, Slovenia.
E-mail: gregor.fistravec1@gmail.com, mitja.kaligaric@um.si

Abstract This book deals with 152 different species of useful plants from the Karst region, Istria and the outskirts of Kvarner (Slovenia and Croatia). The introduction explains how we connected the botany and prehistory of the forts (castles) in this area. In prehistoric times, man was a hunter and gatherer, and it has remained so to this day. Edible, medicinal, spicy, fragrant, and other useful plants (as material for tools or ritual purpose) have accompanied humans from generation to generation. In the "Kaštelir" project, we researched this knowledge, summarized it, and presented each plant species on two pages, containing botanical descriptions, the method of harvesting, preparation and use of the plants. So we showed 152 wild plant species, each with three to four originally taken photographs. The book also contains a brief presentation of plant morphology, floristic and vegetation description of the entire area and a code of wild plant harvesting. The book - a guide to deal with useful wild plants - is intended for a wider circle of readers who are interested in nature and life with it.

Keywords:
Karst,
Istria,
ethnobotany,
useful plants,
manual.

University of Maribor Press

DOI https://doi.org/10.18690/978-961-286-445-3 ISBN 978-961-286-445-3





V priročniku je zbranih in predstavljenih 152 različnih uporabnih rastlin, ki jih je človek že v preteklosti s pridom uporabljal na različne načine, mnogi pa jih še tudi danes. Priročnik je geografsko vezan na deželo *kaštelirjev*, to je območje slovenskega Krasa, Istre in jadranske obale do kvarnerskih otokov, kjer najdemo ostanke prazgodovinskih utrdb (*gradišč*), a je splošno uporaben tudi izven opisanega območja.
Bogato slikovno gradivo, strnjeni opisi in predvsem napotki za ustrezno uporabo rastlin so v pomoč tako amaterskim, kot tudi bolj izkušenim nabiralcem zelišč pri urejanju lastnih zbirk zdravilnih, začimbnih, hranilnih in okrasnih rastlin.

Univerza v Mariboru

Fakulteta za naravoslovje
in matematiko

Priročnik je nastal v okviru mednarodnega projekta
Interreg SLO-HR/444 Kaštelir/ Prazgodovinska gradišča in etnobotanika za trajnostni turizem in razvoj podeželja - od Krasa (preko Brkinov, Čičarije in Istre) do Kvarnerja, ki ga sofinancira
ESRR v okviru programa sodelovanja **Interreg V-A Slovenija - Hrvaška**

