

živeti sa prirodom

dipl. ing. Milica Buha

Aromatične i lekovite biljke

**u lečenju, u kuhinji, u kozmetici...
- uzgoj, sakupljanje, čuvanje i upotreba -**



FILM PUBLIK ART

2006.

Milica Buha
dipl. ing. pejzažne arhitekture

*Aromatične i
lekovite biljke
u lečenju, u kuhinji, u kozmetici...
– uzgoj, sakupljanje, čuvanje i upotreba –*

FILIPUBLIKART®
Niš, 2006.

Radi tačnosti navedenih podataka,
pri izradi ove knjige konsultovana je sledeća literatura:
Dragoslav Životić - LEKOVITO BILJE U NARODNOJ MEDICINI
Partizanska knjiga, Beograd, 1985.
Vlastimir Đordjević - GAJENJE LEKOVITOG BILJA
Nolit, Beograd, 1999.
Nezir Tanović, Smail Čeliković - ATLAS LJEKOVITOG BILJA
Zlatnica, Bihać, 2005.
Branko Dragić - LEKOVITO BILJE U PREVENTIVI I LEČENJU
Vojska, Beograd, 1998.
Slavoljub Tasić i dr. - VODIČ KROZ SVET LEKOVITOG BILJA
Valjevac, Valjevo, 2004.
Radiša Jančić i dr. - AROMATIČNE BILJKE SRBIJE
Dečje novine, Gornji Milanovac, 1995.
Emilija Vukićević - DEKORATIVNA DENDROLOGIJA
IŠRO Privredno finansijski vodič, Beograd, 1982.
ENCIKLOPEDIJA BAŠTENSKEG BILJA
Globus, Zagreb, 1982.
Ljiljana Bisenič, Svetozar veljković - LEKOVITO BILJE
Dečje novine, Gornji Milanovac, 1990.
Dušana V. Čolić - DOMAĆE I STRANE ČAJNE BILJKE

Zahvaljujemo se na podršci:



Udruženje za
lekovito bilje
dr Jovan Tucakov

*Ministarstvo poljoprivrede,
šumarstva i vodoprivrede
Republike Srbije*

 **EutelNet**
INTERNET SERVICES
www.eutelnet.com



Poslednjih godina u svetu je trend povratak prirodi, prirodnoj ishrani, lečenju, prirodnom životu. Naravno, uvek se polazi od zdrave ishrane, kao preduslova za zdrav život, a zatim slijede lekovi iz prirode, boravak u prirodi, uređenje vrtova koji podražavaju prirodu... Čak se i zvanična medicina sve više oslanja na lekovite biljke, kao pomoćna sredstva u lečenju čak i najtežih bolesti, a za lakše čak i jedina. Dobro je poznata poslovica "Bolje sprečiti, nego lečiti", a upravo to postiže se zdravim načinom života. Tu su od velike pomoći aromatične začinske biljke. Osim što svakodnevnu ishranu obogaćuju različitim ukusima, obogaćuju je i brojnim lekovitim sastojcima (vitaminima, eteričnim uljima, alkaloidima, mineralima...). Mnoge začinske biljke su istovremeno i lekovite, pa je to razlog zašto smo ih svrstali u jednu knjigu.

Sve ove biljke, naravno, možete nabaviti i u apotekama. Međutim šetnja u prirodi i sakupljanje biljaka, svakako će imati dodatne pozitivne efekte na psiho-fizičko stanje vašeg organizma. A tu je i uzgoj. Aromatično i lekovito bilje može se gajiti kao bilo koja druga kultura, sa ne malim finansijskim efektima, ali se može gajiti i u vrtovtovima, na balkonima, ili u saksijama na prozoru, kao ukras, začin, lek...

Upravo ovi mnogobrojni aspekti naveli su nas da u našu ediciju "Živeti sa prirodom" uvrstimo i ovu kategoriju biljaka, ovoga puta daleko opširnije nego u prvoj knjizi "Cvetnice i aromatične biljke u vašem vrtu". U ovoj knjizi očekuje vas preko sto vrsta aromatičnih i lekovitih biljaka, mnoštvo saveta za njihovo sakupljanje, uzgoj ili plantažiranje, ali i mnogo više. Očekuje vas niz saveta za upotrebu, brojne recepture za lekovite čajeve, ali i recepti za različita jela i napitke neobičnih ukusa, kojima osnovu predstavljaju upravo aromatične biljke.

Nadamo se da ćete uz ovu knjigu uživati bar onoliko koliko ste uživali uz predhodne. Ova knjiga upravo je i zamišljena kao podsticaj i osnova koja će vam otvoriti vrata u magični svet lekovitih i aromatičnih biljaka.

Više od 100 vrsta aromatičnih biljaka:

Sakupljanje

Gajenje i plantažiranje,

Aromatični vrtovi,

Sušenje i čuvanje biljkaka,

Glavni sastojci lekovitog bilja,

Upotreba lekovitih i aromatičnih biljaka

- u medicini -

- u kozmetici -

- u kulinarstvu -

Mala priča o čajnoj biljci - kameliji

Recepti

SAKUPLJANJE BILJAKA

Sakupljanje lekovitog i aromatičnog bilja nekima može biti unosan posao u toku sezone koja traje, zavisno od biljnih vrsta koje se sakupljaju, od ranog proleća do pozne jeseni. Međutim, sakupljanje bilja za većinu ljudi, stanovnika velikih gradova koji su retko u prilici da uživaju u blagodetima prirode, može predstavljati specifičan i više nego koristan vid psiho-fizičke rekreacije. Naravno, preporučljivo je ograničiti se na sakupljanje neotrovnih biljaka i onih za koje ste sasvim sigurni da ste ih pravilno determinisali. Biljke koje mogu biti otrovne, ili one za koje niste sigurni da ih sa sigurnošću možete prepoznati bolje je nabaviti u biljnim apotekama. Pri branju treba voditi računa da se biljke ne uzimaju sa terena u blizini puteva, industrijskih postrojenja i sl. zbog velike koncentracije dima, prašine i drugih fizičkih i hemijskih zagađivača, kako u vazduhu, tako i u zemljištu. Zagađivači se talože na površini biljaka, ali su još opasniji oni koji se preko korena unose u samu biljku i u njoj talože, negirajući sva njena lekovita svojstva. Jedan od osnovnih principa iskusnih biljobera je i da se najvitalniji primerci biljaka ne beru, već se ostavljaju za razmnožavanje. Veoma je važno pridržavati se ovog pravila, kako bi se biljni fond sačuvao od izumiranja, a ovi darovi prirode sačuvali i za buduće naraštaje!



Neke vrste sakupljaju se cele, jer su im svi delovi lekoviti, dok se kod drugih sakupljaju samo pojedini delovi, dok drugi mogu biti i otrovni. U toku dana trebalo bi brati samo jednu biljnu vrstu, kako ne bi došlo do mešanja. Biraju se samo zdravi delovi biljke.

- **List i cvet** sakupljaju se za vreme toplih, lepih i sunčanih dana. Ne smeju se brati po kiši, neposredno posle kiše, ili u ranim jutarnjim satima, dok su biljke pod rosom.

- **Koren i podzemno stablo-rizom** jednogodišnjih biljaka vade se u proleće, dok su biljke još u cvetu, jer se tada najlakše raspoznaju. Kod višegodišnjih biljaka krupno i razvijeno korenje i rizomi sakupljaju se u jesen. Sakupljaju se samo potpuno zdravi delovi, dok se truli, suvi ili na bilo koji drugi način oštećeni delovi odbacuju. Pri sakupljanju podzemnih delova mora se voditi računa da u zemlji uvek ostane dovoljno delova koji će obezbititi opstanak biljke i materijal za sakupljanje u narednim godinama. Takođe ne treba sakupljati mlado korenje i rizome, jer oni nemaju nikakvu lekovitu, a samim tim ni komercijalnu vrednost.

- **Kora** se skida s drveta, odnosno grana debelih kao ruka. Sakuplja se samo mlada, glatka i zdrava kora. Ispucala ili izbočena kora najčešće je pokazatelj različitih gljivičnih oboljenja. Obično se guli u proleće, redje u jesen.

- **Lukovice, semeњe i plodovi** uglavnom se beru kada su sasvim zreli. Izuzetak su plodovi šipurka, drenjine, trnjine, i šljive, koji se beru pre sazrevanja, dok su još tvrdi, jer tada sadrže više vitamina i lakše se suše, a istovremeno se smanjuje i rizik od kvarenja, pa im je lekovita i komercijalna vrednost veća.

Na velikim plantažama se žetva obavlja uglavnom mašinski, kombajnima, žetelicama ili kosačicama, a kod pojedinih vrsta ručno. Kod sakupljanja i manjih zasada u vrtovima biljke se beru ručno, makazama, nožem ili srpom.

UZGOJ I PLANTAŽIRANJE BILJAKA

Uzgoj lekovitog bilja ne razlikuje se bitno od uzgoja bilo koje druge kulture. Neke lekovite biljke nije moguće gajiti van njihovog prirodnog areala prostiranja, jer samo na prirodnim staništima sadrže lekovite supstance u potrebnim količinama. Takve biljke je najbolje uzimati iz prirode. Međutim, veliki broj vrsta može se veoma uspešno gajiti u kulturi. Uzgoj lekovitog i aromatičnog bilja može predstavljati unosan posao. Naročito

Plantaža timijana (Thymus vulgaris)



je značajna činjenica da se veliki broj jednogodišnjih vrsta gaji u plodoredu, a najviše im odgovara sadnja posle jednogodišnjih mahunarki, koje obogaćuju zemljište azotom (zeleno đubrivo), a azot pospešuje proizvodnju aromatičnih ulja. Ovde će biti opisani osnovni principi plantažiranja lekovitog i aromatičnog bilja, a svi saveti se, u manjem obimu, mogu primeniti i na male površine.

Parcelu na kojoj će se uzgajati aromatično bilje neophodno je pripremiti. **Pravilna priprema zemljišta** podrazumeva dubrenje dobro pregorelim stajnjakom s jeseni, pre sezone u kojoj će se započeti uzgoj. Nadubreno zemljište zatim se zaore do dubine od 30 - 40 cm. Tako preoranu parcelu treba temeljno očistiti od ostataka korovskih biljaka, po površini ali i unutar brazdi. Ovako pripremljena zemlja tokom zime će izmrznuti i dobro se usitniti pod uticajem vlage i mraza, pa će na proleće biti lakša za obradu, a ujedno će se i dobro izmešati sa hranljivim materijama iz unetog stajnjaka.

Ove biljke za dobar prinos, ali i optimalan odnos lekovitih i aromatičnih sastojaka, zahtevaju optimalne uslove staništa, naročito zemljišta. Ukoliko je zemljište **suviše kiselo ili bazno**, prinosi lekovitog bilja biće manji, čak i ako su svi ostali uslovi idealni. Povećana kiselost zemljišta može se javiti usled stalnog i preteranog navodnjavanja, preterane primene azotnih đubriva i dubrenja isključivo stajnjakom. Stoga treba utvrditi da li je

Indikator baznog zemljišta - bela detelina

Indikatori kiselog zemljišta - bokvica, kiselica i rastavić





Indikatori kiselog zemljišta - dan i noć i rusomača

kiselost normalna ili povećana. To se može precizno odrediti laboratorijskom analizom uzoraka zemljišta, ali za manje parcele kiselost se može odrediti i manje preciznim metodom.

Prisustvo određenih korovskih biljaka, kao što su *bokvica, dan i noć, kiselica, zelje, rastavić i rusomača*, ukazuje na povećanu kiselost. Kiselo zemljište popravlja se unesenjem kalcijumovog karbonata (CaCO_3) prilikom oranja, u obliku mlevenog krečnjaka i otpadaka negasenog kreča. Suviše alklno (bazno) zemljište poznaje se po prisustvu *bele deteline* i *kokoča*. Suvišna alkalnost takođe može dovesti do smanjenja prinosa i kvaliteta kulture, pa prilikom oranja zemljištu treba dodati malo gipsa (CaSO_4). Suviše kisela, odnosno alkalna zemljišta popravljaju se svake godine, sve dotle dok ne prestanu da se pojavljuju pomenute korovske biljke.

Struktura zemljišta takođe utiče na prinos. Na suviše teškim, glinovitim, ali i na suviše lakisim, peskovitim zemljištima, biljke mogu reagovati smanjenim porastom. Peskovitim zemljištima treba dodavati glinu, dok ilovastim, teškim zemljištima treba dodati pesak.

Početkom marta, kada prođe period mrazeva, zemlju treba još jednom **nađubriti** NPK đubrivom, plitko zaorati da se zemlja dobro usitni, poravnati i tada se može obaviti prva setva.

Mnoge biljke, naročito višegodišnje, razmnožavaju se setvom semena u tople ili hladne leje, a rasad se kasnije presadiće na stalno mesto. Višegodišnje biljke mogu se razmnožavati i vegetativno, deobom bokora, korenovim reznicama i sl. dok se jednogodišnje vrste mogu razmnožavati i direktnom setvom na stalno mesto.

Dalja nega, između ostalog, podrazumeva **navodnjavanje, okopavanje i plevljenje, prihranu i zaštitu** useva.

Okopavanje i plevljenje obavlja se 2-3 puta u toku sezone. Okopavanjem se sprečava stvaranje pokorice na površini zemlje i omogućava zadržavanje vlage oko korenovog sistema biljaka. Istovremeno sa okopavanjem biljke treba opleviti, odnosno ukloniti korov oko njih. Korovske biljke su najčešće daleko agresivnije od gajenih i veoma lako zauzimaju prostor i crpie većinu hrane iz zemljišta.

Tokom uzgoja, pogotovo ako je reč o plantažiranju, biljke je neophodno **prihraniti**, naročito one višegodišnje. Prihrana se vrši dva puta u toku sezone, posle okopavanja. Prvi put neposredno posle nicanja, a drugi put kada biljke počnu da formiraju cvet. Biljke se mogu prihranjivati NPK mineralnim đubrivom, ali obzirom na to da se ove kulture koriste u ishrani, a naročito u lečenju, bilo bi dobro forsirati ekološki čiste preparate. Mineralna đubriva mogu biti štetna, zbog prisustva hlora, sumpora, natrijuma i drugih elemenata. Fosforna đubriva mogu da sadrže teške metale, kao sto su olovo i kadmijum, koji mogu prouzrokovati veoma ozbiljne, čak i maligne bolesti. U slučaju velikih zasada upotreba ekološki prihvatljivih đubriva može u početku predstavljati izuzetno veliku finansijsku stavku, ali kod malih zasada, na kojima se uzgajaju biljke za jedno domaćinstvo, **ekološki prihvatljiva sredstva** trebalo bi da budu jedini preparati za prihranu biljaka. **Stajnjak** jeste ekološki prihvatljivo đubrivo, ali ukoliko nije dovoljno pregoreo pospešiće razmnožavanje novih korovskih biljaka, čije seme se u njemu zadržalo. Osim toga već je rečeno da višegodišnja upotreba stajnjaka povećava kiselost zemljišta. Ovi nedostaci mogu se izbeći kombinovanjem različitih vrsta prirodnog đubriva. Na prvom mestu tu je **humus glistenjak** - đubrivo dobijeno preradom stajnjaka i organskog otpada u leglima kalifornijskih glišta. Na prvi pogled ovo je najskuplji način prihrane. Međutim, za male površine to nije od presudnog značaja, obzirom na to da je korist višestruka. U slučaju plantaža

uvek se može odvojiti jedna manja površina na kojoj će se formirati potreban broj legala kalifornijskih glišta. Glistenjak se ujedno pokazao kao najhranljivije dubrivo, koje ni na koji način neće ugroziti biljku. Može se dodavati razmućen u vodi, ili u izvornom obliku, direkno oko biljke, čak i na sam koren, bez opasnosti, što je slučaj sa stajnjakom, da će da ošteti ("sprži") koren ili donje delove biljaka. Druga vrsta prirodnog dubriva je **kompost**, koji se dobija truljenjem različitog organskog otpada pomešanog sa zemljom, pod uticajem vlage. Kompost ima malu kalorijsku vrednost i primereniji je manjim površinama. Može se praviti u samoj bašti, tako što se iskopa rupa određenog promera i dubine jednog ašova, u nju se ubace organski otpaci iz bašte i domaćinstva, prekriju tankim slojem zemlje i često zalivaju. Posle nekoliko meseci dobija se količina dubriva dovoljna za jednu bastu. Još jedna vrsta prirodnog dubriva je takozvano **zeleno đubrivo**, koje se dobija zaoravanjem prethodne godine zasejanih leguminoza i u velikoj meri doprinosi obogaćivanju zemljišta azotom. Ovaj metod primenljiviji je na plantažama, nego na malim površinama.

Veliki broj aromatičnih biljaka raste na suvljim terenima, ali neke izuzetno ekonomski važne vrste, kakva je na primer *pitoma nana*, zahtevaju vlažno zemljište. **Navodnjavanje** je naročito važno u letnjim mesecima i na sušnim terenima. Prvi mesec posle sadnje biljke se zalivaju svakodnevno, a kada se prime, nekoliko puta nedeljno, što zavisi od temperature vazduha i količine padavina. Tokom vrelih letnjih dana i dugotrajne suše navodnjavanje se obavlja svaki dan i to u ranim jutarnjim časovima.

Zaštita biljaka od napasnika jedna je od najvažnijih mera nege kod svih kultura, pa tako i kod aromatičnih biljaka. Iako je korist od pesticida nesumnjiva, oni su i stalna potencijalna opasnost za zdravlje ljudi i životinja. Međutim, pravilnom upotrebom, opasnost se može znatno smanjiti. Veoma je važno pri korišćenju pesticida striktno se pridržavati uputstava

proizvođača. Zbog štetnog delovanja pesticida poslednjih godina propagira se korišćenje prirodnih preparata za borbu protiv biljnih napasnika i bolesti. Ovde je dato nekoliko predloga koje bi svakako trebalo primeniti, naročito na malim površinama, u vrtovima, baštama i aromatičnim vrtovima.

*Protiv **biljnih vaši** koristi se ekstrakt od pepela, dobijenog sagorenjem drveta. 3 kg prosejanog drvenog pepela prelije se sa 10 l vruće vode, ostavi 48 sati da odstoji, procedi i dobijenom tečnošću prskaju se ugrožene biljke.*

*Protiv **vaši, krpelja i medveđe rose** koristi se ekstrakt belog luka. 200-300 g belog luka isecka se i prelije sa 2 l vrele vode. Posle 24 časa rastvor se procedi i u njega se sipa 8 l vode i 20-30 g domaćeg sapuna. Pre prskanja rastvora se doda voda i to 8 l vode na 2 l rastvora.*

*Protiv **gusenica** koje grizu list i **jabučnih leptirova** koristi se sok od pelina. Pravi se tako što se pola kante izgniječenih cvetova pelina prelije sa 10 l vode i ostavi da stoji 24 časa. Nakon toga prokuva se 30 minuta, procedi, razredi sa 10 l vode i doda se 40 g sapuna.*

*Protiv **nematoda** se duž leja seje dragoljub. Osim toga dragoljub privlači i dvokrilne mušice, koje napadaju **biljne vaši**, pa je veoma koristan pratilac u povrtnjaku.*

AROMATIČNI VRTOVI

Aromatični vrtovi kao forma poznati su od davnina. Mogu se naći u portama mnogih srednjovekovnih manastira, u kojima su monasi spravljali, a i danas spravljaju, čajne mešavine i meleme za mnoge bolesti.

Veliki broj lekovitih i začinskih biljaka može se saditi i u parkovima i vrtovima. Najčešće se aromatične biljke koriste za formiranje tzv. aromatičnog vrta. Poslednjih godina kod

Uzgajanje rasada aromatičnih biljaka na kuhinjskom prozoru





Aromatični vrt - višestruka korist: nepresušni izvor zdravih namirnica i prilika za svakodnevnu rekreaciju.



nas se aromatičnom vrtu*, kao specifičnoj vrtnoj formi, poklanja sve veća pažnja. Kao prostoru za odmor i uživanje, ali i izvoru svežih aromatičnih i lekovitih biljaka.

Osim toga ove biljke mogu se saditi i u okviru drugih vrtnih formi - u blizini vodenih površina ili u kamenjarima, sa drugim aromatičnim vrstama, ali i kao dekorativne vrste u svim ostalim cvetnim kompozicijama. Većina

se podjednako uspešno može gajiti čak i u žardinjerama na balkonu ili terasi. Ove vrste mogu se u uzgajati i kao manji ili veći žbunovi, bordure, pokrivači tla, a pravilnim i redovnim orezivanjem, odnosno pažljivim branjem radi korišćenja, mogu se oblikovati izuzetno atraktivne forme**. Kod gajenja aromatičnih biljaka u vrtovima i balkonima važe u osnovi isti principi kao kod planatažiranja. Izuzetak je prihrana i zaštita, gde je preporučljivo izbegavati hemijska, "veštačka" sredstva, već bi bilo dobro u što većoj meri osloniti se na **prirodne preparate**.

* Više o uređenju aromatičnih vrtova možete pročitati u knjizi **CVETNICE I AROMATIČNE BILJKE U VAŠEM VRTU**.

** Više o oblikovanju biljaka pročitajte u knjizi **ČETINARI, ŽIVE OGRADE I "ZELENE SKULPTURE"**



Izuzetno korisni priručnici, objavljeni u saradnji sa Udruženjem za lekovito bilje "Dr Jovan Tucakov" Sokobanja

Knjige možete naručiti na telefone

018 248 861 и 064 155 26 32

ili putem e-mail-a filmpublikart@yahoo.com

do sada objavljeno
u ediciji

živeti sa prirodom



Sve knjige možete
poručiti pouzećem
na telefonu 018 248 861
i 064 155 26 32
ili putem e-mail-a
filmpublikart@yahoo.com

Cvetnice i aromatične biljke u vašem vrtu

Više od 250 dekorativnih biljnih vrsta:
jednogodišnje i dvogodišnje cvetnice,
trajnice - perene, ukrasne trave, lukovice,
ruže, aromatične biljke, sadnja i nega,
primena u vrtovima i na balkonima

Četinari, žive ograde i "zelene skulpture"

Preko 150 vrsta i varijeteta četinara pogodnih
za oblikovanje vašeg vrta i različite kombinacije.
Više od 70 vrsta pogodnih za žive ograde.

Sadrnja, održavanje i nega...

Kako da napravite zelenu skulpturu i održite oblik.

posebno izdanje:

**Njeno
Veličanstvo
Čokolada**

kratka istorija čokolade,
50 slatkih recepata,
kolači, torte, ukrasi,
siana jela sa čokoladom...



SUŠENJE I ČUVANJE BILJAKA

Lekovito bilje bere se po suvom vremenu, a najbolje je sakupljati ga u pletene korpe, papirnu ili platnenu ambalažu. Plastičnu ambalažu treba izbegavati, kako pri sakupljanju, tako i tokom daljeg procesa obrade i čuvanja biljaka.

Pripremljene biljke rasprostiru se u što tanjem sloju na čisto platno. Prikupljeno lišće, cvetovi, plodovi, kora i ostali biljni delovi, osim korena suše se na zasenjenom i promajnom mestu. Samo se prikupljeni korenovi suše na suncu. Korenje treba prethodno očistiti od zemlje i drugih nečistoća, oprati hladnom vodom, usitniti i sušiti razastrto na čistom čaršavu ili nanizano na konac. Koru treba dobro oprati, osušiti krpom i usitniti. Neophodno je pridržavati se ovih pravila, kako ubrane biljke, pod uticajem sunca ili vlage, ne bi izgubile svoja lekovita svojstva. Biljke i posle sušenja moraju zadržati svoju boju i miris. Za sušenje većih količina bilja neophodno je posedovati za to namenjenu sušaru. Male količine, uzgojene u aromatičnom vrtu, vezuju se u buketiće i suše na zasenčanom, promajnom mestu, što će biti i izuzetan letnji ukras vašeg balkona, terase ili prozora.



Osušene biljke najbolje je čuvati u kartonskoj ili papirnoj ambalaži, veće količine mogu se čuvati i u drvenim sanducima. Plastičnu ambalažu treba izbegavati, kako ne bi došlo do sakupljanja vlage i pojave plesni.

Tako zapakovano bilje čuva se u suvoj, dobro provetrenoj prostoriji, u kojoj je vlažnost vazduha ispod 60%, a

temperatura ne prelazi 25°C. Prostorija ne bi smela biti izložena dimu i prašini iz okoline. Za čuvanje eteričnih ulja, osim već pomenutih uslova treba obezbediti i mračnu prostoriju (najbolje suv podrum).

U domaćinstvu se aromatične biljke najbolje čuvaju dobro zatvorene u staklenim posudama. Začinske bijke se mogu nekoliko dana čuvati i sveže, u frižideru. Potrebno ga je dobro oprati, ostaviti kratko da se ocedi i staviti u staklenu teglu u frižider. Može se čuvati i u zamrzivaču, gde će sačuvati aromu i duže od 6 meseci. Potrebno ga je oprati, mokro staviti u kalupe za led i zamrznuti. Kockice istresite u plastičnu kesu, čvrsto uvežite i čuvajte u zamrzivaču. Neke vrste začinskog bilja (persun, mirodija, celer i bosiljak...) uspešno se mogu čuvati i u soli. Treba ih sitno iseckati, izmešati sa solju (20 gr soli na 10 gr bilja), smestiti u staklene posude, dobro zatvoriti i čuvati u frižideru. Ovako se može spremiti i veća količina začinske mešavine.

Na svakom pakovanju treba ispisati naziv vrste, a obzirom na to da lekovita svojstva različitih vrsta vremenom slabe i nestaju, treba ispisati i datum branja. Rok trajanja različit je i zavisi od vrste biljke i dela biljke koji se koristi. Cvetovi i listovi uglavnom traju godinu dana, a posle toga ih treba zameniti novim, svežim biljem, dok kora različitog drveća, korenovi ili podzemna stabla čuvaju svoja lekovita svojstva daleko duže, kod nekih vrsta i do 10 godina. Bilje koje su napali bud ili insekti treba odmah ukloniti iz prostorije i uništiti, kako se napasnik ne bi proširio. Zato je neophodno, naročito ako se radi o velikim količinama, uskladišteno lekovito bilje redovno proveravati.

Ukoliko se odlučite za sakupljanje i uzgoj i otrovnih biljaka, tokom branja i sušenja strogo vodite računa da ne mešate otrovne i neotrovne biljke, a tokom i posle sakupljanja otrovnih biljaka preduzmite sve potrebne mere zaštite.



GLAVNI SASTOJCI LEKOVITOG BILJA

Efekat koji će lekovite ili aromatične vrste biljaka proizvesti, bilo da se radi o medicini ili kulinarstvu, zavisi od glavnih sastojaka svake vrste, ali i od količine ovih sastojaka u samoj biljci. Kod većine vrsta stanište na kom rastu (klimatski uslovi, geografski položaj, tip zemljišta, količina vlage i sl.) u velikoj meri utiču na kvalitet i kvantitet ovih sastojaka. Često se dešava da gajene vrste imaju daleko slabiji efekat u primeni od biljaka branih na prirodnom staništu (jedan od najkarakterističnijih primera je šumska jagoda - *Fragaria vesca*, koja se uspešno može gajiti i u kućnom vrtu, ali pri tome gubi i karakteristični ukus i svoja lekovita svojstva). Zato bi kod plantažiranja i uzgoja lekovitog i aromatičnog bilja trebalo poznavati uslove staništa svake gajene vrste i omogućiti biljkama slične uslove pri uzgoju.

Alkaloidi su gorke materije, važni su sastojci mnogih lekova, u većoj količini manje ili više otrovni. Karakteristična vrsta je velebilje (*Atropa belladonna*).

Glikozidi u svojim molekulima sadrže biljni šećer glikozu. Biljke ih sadrže u velikim količinama. Imaju veoma značajnu ulogu u zaštiti organizma od raznih, pa i malignih oboljenja, deluju kao blaga sredstva za čišćenje, izazivaju znojenje, poboljšavaju apetit... U većim količinama takođe mogu biti štetni.

Saponini se u narodnoj medicini koriste se kao sredstva za iskašljavanje (najpoznatija je jagorčevina - *Primula*). Izdvojeni iz biljaka koriste se za iste svrhe i u zvaničnoj medicini.

Tanini su neotrovna jedinjenja oporog ukusa. U obliku raznih preparata koriste se za ispiranje usta pri raznim upalama sluzokože i kao obloge kod opekotina nizeg stepena. Daju se protiv suvišnog znojenja nogu i promrzlinu. Često se koriste i kao sredstva protiv dijareje.

Eterična ulja su bistre, aromatične, lako pokretljive, isparljive tečnosti, glavni sastojak aromatičnih biljaka. Najviše eteričnog ulja ima u plodu kima (*Carum carvi*), rizomu idirota (*Acorus calamus*) i lišću žalfije (*Salvia officinalis*) i timijana (*Thymus vulgaris*). Aromatične biljke i eterična ulja koriste se za izradu raznih lekovitih preparata, zatim u kozmetici, u prehrambenoj industriji kao začini itd.

Smole su složena hemijska jedinjenja, nerastvorljiva u vodi i predstavljaju mešavinu raznih kiselina, alkohola i drugih jedinjenja. Rastvaraju se u alkoholu i drugim organskim rastvaračima. Rastvaranjem smola u eteričnom ulju dobijaju se **balsami**.

Fitoncidi su antibiotici koje sadrže mnoge biljke. Dokazano je da mnogi isparljivi biljni sastojci uništavaju patogene mikroorganizme, ili sprečavaju njihov razvoj. Zato se ovakve biljke nazivaju **prirodni antibiotici**. Najpoznatiji prirodni antibiotik svakako je beli luk (*Allium sativum*), kao i breza (*Betula pendula*), koja se zbog visokog sadržaja fitoncida, koje ispušta u okolini vazduh, često sadi oko zdravstvenih ustanova.

Vitamini su prirodna, fiziološki aktivna organska jedinjenja neophodna za normalno funkcionisanje čovekovog organizma. Veoma su važni za jačanje imuniteta. U grupu vitamina svrstana su razna organska jedinjenja, koja nisu međusobno srodnna. Većinu vitamina ljudski organizam nije u stanju da proizvede, pa se oni moraju unositi hranom. Pravilnom ishranom obezbeđuje se dovoljno vitamina, dok siromašna dovodi do avitaminoze - nedostatka vitamina, i njome prouzrokovanih raznih bolesti. Vitamini se, naravno, mogu uzimati i sintetisani u različitim farmaceutskim preparatima, ali su prirodni, sadržani u različitim biljnim delovima, daleko važniji. Pravilnim unosom u potrebnim količinama oni deluju preventivno, sprečavajući prijemčivost organizma za različite bolesti. O vitaminima se zaista mnogo piše i govori u svim medijima, pa se ovde neću dugo zadržavati na njima.

Enzimi i fermenti su organski biokatalizatori, izgrađeni od belančevina, koji se ne menjaju. Veoma su značajni za promet materija - metabolizam.

Hormoni su organske materije koje stimulišu rast i razvoj organizma.

Masti i ulja sadrže se u oko 3/4 svih viših biljaka, kao rezervna hrana u semenu. Najviše ih ima u suncokretu, soji, susamu, maku i dr. U lekovite svrhe najviše se koriste ricinusovo (*Ricinus communis*) i laneno (*Linum usitatissimum*) ulje, Daleko češće se koriste za izradu kozmetičkih preparata za negu kože.

Ugljeni hidrati predstavljaju neophodne energetske sastojke hrane.

Celuloza je značajna za normalno funkcionisanje organa za varenje.

Organske kiseline, mravlja (u koprivi - *Urtica dioica* i voćnim plodovima), sirčetna, oksalna, jabučna (preovlađuje u jabučastom i koštuničavom voću), vinska (u mnogim voćnim plodovima), limunska (u plodovima citrusa, maline, jagode, inače je ima u svim biljkama). Voćne kiseline deluju kao blaga sredstva za čišćenje i olakšavanje mokrenja. Zato se preporučuje voće i pijenje voćnih sokova prilikom zatvora.

Minerali su izuzetno važni u ishrani. Nedostatak soli određenih elemenata (Na, Cl, K, Ca, P, Fe, J) može izazvati teške smetnje u metabolizmu. Joni natrijuma i hlora su sastojci želudačnog i crevnog soka, ali ih nema dovoljno u biljkama, pa se njihov unos nadomešta upotrebom kuhinjske soli. Kuhinjsku so treba umereno koristiti, jer višak može dovesti do različitih poremećaja u organizmu. Kalijum je široko zastupljen u biljkama, a povoljno deluje na rad srca i mišića. Kalcijum je veoma zastupljen u biljkama, naročito u zelenim delovima. Veoma je značajan za formiranje kostiju i zuba. Učestvuje i u mehanizmu zgrušavanja krvi. Daje se i kao lek protiv alergija. Najvise ga ima u mleku i mlečnim proizvodima. Fosfora ima najviše u semenju, korenju i lukovicama. Jedan je od glavnih elemenata za izgradnju kostiju i zuba. Neophodan je za funkcionisanje raznih unutrašnjih organa i mozga. Gvozda ima u zelenom povrću, paradajzu, voću i dr. Jedan je od najznačajnijih sastojaka krvnih ćelija. Jod je najzastupljeniji u morskim biljkama i nekim lišajevima. Važan je za stvaranje hormona štitne zlezde. U biljkama se nalaze i drugi elementi (bakar, nikl, kobalt i mangan, zatim fluor, cink, aluminijum i dr.), koji doprinose normalnom funkcionisanju organizma i podizanju njegove otpornosti na razna oboljenja.

UPOTREBA LEKOVITIH I AROMATIČNIH BILJAKA

Upotreba lekovitog i aromatičnog bilja u lečenju stara je gotovo koliko i samo čovečanstvo, a onoga trenutka kada je sebi počeo da priprema hranu, čovek je težio da joj obogati ukus. Tako aromatične biljke počinju da se primenjuju i u kulinarstvu. Naravno, ni upotreba u kozmetici nije novijeg datuma. Različite lekovite biljke koristile su se u tu svrhu još u najstarijim civilizacijama, drevnoj Mesopotamiji, Egiptu, staroj Grčkoj...

U ovoj publikaciji neće biti reči o galenskim preparatima od lekovitih biljaka. Ograničiću se na pripremu lekovitih napitaka u domaćinstvu. Veoma je bitno da se čajevi i drugi lekoviti preparati pravilno pripreme, kako bi njihov efekat bio potpun.

- Za pripremu čajeva uglavnom se koriste usitnjeni i osušeni biljni delovi. Neke biljke treba kuvati, druge se samo prevlivaju proključalom vodom, kako se visokom temperaturom ne bi uništili lekoviti sastojci, dok se neke potapaju u hladnoj vodi od

nekoliko sati do nekoliko dana. Način pripreme čaja dat je za svaku biljku posebno, kod opisa vrste. Čajeve treba dozirati zavisno od uzrasta. Za odrasle osobe (starije od 18 godina) uobičajena pojedinačna doza je 2 dl (1 šolja), a dnevna doza 2-4 (najviše 6) puta dnevno.

Trudnice i dojilje treba obavezno da se konsultuju sa lekarom. Deci se pojedinačne doze određuju prema uzrastu, a dnevna doza je, kao i kod odraslih, 2-4 (najviše 6) puta u toku dana.

- **Sirupi** se spremaju slično čajevima, ali se koristi voda kojoj je dodat šećer. Na 1l vode dodaje se 1,5 kg šećera i kuva se jedan sat. Količinu biljke treba prilagoditi količini vode. Pripremljen sirup preliva se u čiste boce ili tegle, koje se dobro povežu i ostave sa ostalom zimnicom.

- **Lekovite rakije** spremaju se tako što se u 1l rakije doda 4-5 supenih kašika pripremljene biljke. Boca se dobro zatvori i ostavi na sobnoj temperaturi oko 3 nedelje. Sadržinu treba više puta dnevno dobro promućati, a posle 20 dana procediti u čistu bocu i koristiti. Lekovita rakija koristi se u malim dozama (samo 1 kašika ili čak kašičica umesto pune šolje čaja).

- **Lekovita vina** pripremaju se slično rakijama. Pripremljena biljka dodaje se vinu i dobro zatvorena boca ostavi se da odstoji na tamnom mestu nekoliko dana. Posle toga se procedi i koristi kao lekovito vino.

- **Lekovita ulja** imaju izuzetan značaj za spoljnu upotrebu, za tretiranje različitih oboljenja ili povreda kože i za masažu. Spremaju se tako što se u litarsku bocu stavi se 8-10 supenih kašika sveže ili suve, zdrobljene ili iseckane lekovite biljke. Zatim se ulije 8 dl nekog biljnog ulja (nikako sojinog), najbolje maslinovog i dobro zatvori zapušaćem od plute. Sve treba da odstoji na sobnoj temperaturi mesec dana. Sadržaj treba više puta dnevno dobro promućati, kako bi se lekoviti sastojci trava u što većoj količini izdvojili. Gotovo ulje procedi se u čistu bocu i koristi.

Pojedinačne doze za decu:

- do 1 godine - 1 supena kašika
- 1 do 3 godine 2 supene kašike
- 3 do 6 godina 3 supene kašike
- 6 do 10 godina 4 supene kašike
- 10 do 14 godina 5 supenih kašika
- 14 do 18 godina 6 supenih kašika

- **Ponekad je potrebno, najčešće za obloge**, da se biljka umesto u obliku čaja upotrebljava u obliku **ekstrakta**. To je, zapravo, talog sa aktivnim sastojcima biljke, koji ostaje pošto se čaj procedi.

- **Lekovite kupke** primenjuju se kod različitih kožnih obojenja, reume, artritisa i sl. U 20 l tople vode doda se 100 g biljke i u toj vodi se sedi oko pola sata. Takođe se koriste i za ispiranje, najčešće u vidu jačeg čaja, posle umivanja ili kupanja. Posle ispiranja dobro je ne brisati se, već pustiti da se tečnost sama osuši na telu.

- **Aromaterapija** je poznata od davnina, ali se šire koristi tek poslednjih godina. Zasniva se na blago sedativnom dejstvu eteričnih ulja. Najčešće se koriste ekstrahovana ulja, koja je teško dobiti u domaćinstvu. Delovanje ulja znatno je intenzivnije i efikasnije, ali neke od mirisa možete, u blažoj formi, dobiti i ako samo skuvate čaj od određene biljke ili oljuštite određeni plod. Nekoliko kapi eteričnog ulja dok se kupate dodatno će smanjiti stres, ali isto tako i kupka. Nekoliko kapi aromatičnog ulja nakapanih na jastuk odličan je lek protiv nesanice, ali i buketić osušenih cvetova ubačenih u jastuk imaće slično dejstvo.

Aromatične biljke se u **kulinarstvu** koriste na mnogo načina. Najčešće kao začini, ali i kao osnovni sastojci čorbi, salata, variva i sl. začini se mogu koristiti osušeni, ali ih je bolje upotrebljavati u svežem stanju. Kod opisa vrsta dato je i mnoštvo recepata za različita jela. Kod začina je važno znati da se u kuvana jela stavljaju na 5 min. pre kraja kuvanja, kako ne bi izgubili svoju aromu.

... A na kraju knjige očekuje vas i mali poklon - nekoliko receptura za lekovite i kozmetičke čajne mešavine i recepata za jela od mešavine različitih začinskih biljaka.

LEKOVITE I AROMATIČNE BILJKE

ANĐELIKA - *Angelica arhangelica (Arangelica officinalis)*



Dvogodišnja biljka prijatnog mirisa, ljutog i aromatičnog ukusa. Koristi se podzemno stablo (rizom), list i plod.

Čaj od sušenog rizoma deluje sedativno, poboljšava apetit, otklanja stomačne tegobe izazvane stresom, tegobe disajnih organa i reumatske bolove.

List i plod koriste se u kulinarstvu kao začin za čorbe, salate i aromu likera.

PUNČ OD ANĐELIKE

U 1 l ključale vode dodajte 1 čašicu rakije, 1/2 svežeg korena andelike, koru od neprskane mandarine, sok od 1 limuna i malo šećera. Ostavite da se ohladi i procedite.

Gaji se na lakom, rastresitom, plodnom i vlažnom zemljištu. Lišće se bere u proleće, kada se vadi i koren. Plod se sakuplja u jesen kada sazri. Samonikla se retko nalazi.

ANIS - *Pimpinella anisum (Anisum officinale, A. vulgare)* i ANISETUM - *Pimpinela anisetum*



Anis je jednogodišnja biljka čiji su plodovi bogati eteričnim uljima. Eterično ulje iz plodova anisa koristi se protiv nadimanja i grčeva.

Upotrebljavaju se za regulisanje rada organa za varenje i u kozmetici. U kulinarstvu se dodaje, između ostalog, kao začin hlebu i kolačima, radi poboljšanja ukusa.

OSVEŽIVAČ DAHA OD ANISA

1/2 kafene kašićice celog anisovog semena žvaćite oko 1/2 minuta. Anis je jedan od glavnih sastojaka mnogih žvakacija guma, upravo zbog osobine da osvežava dah.



SOS OD ANISA

Pripremiti oko 150 g bešamel sosa. 1 grančicu anisa potopiti u vodu 1 min. Staviti na čistu kuhinjsku krpu da se ocedi i dobro osuši, sitno iseckati i dodati sosu. Zatim dodati sveže mleveni beli biber i so po ukusu. Dobro izmešati i staviti u frižideru oko 1 sat. Ovaj preliv služiti uz sve vrste kuvarnih mesa, naročito uz piletinu, jagnjeticu i ribu.



Za uzgoj mu odgovara svako zemljište koje pogoduje povrću. Najbolje uspeva na dubokom, plodnom i rastresitom. Zahteva topla staništa, dok su potrebe za vlagom umerene. Suša mu nanosi velike štete, pa je u sušnim krajevima neophodno navodnjavanje. Pre setve zemljište treba nadubriti **fosfatskim đubrivom**, što utiče na povećanje sadržaja eteričnih ulja u semenu. Seje se krajem marta u leje. Leje se formiraju na rastojanju 20-25 cm. Pre setve seme se potapa u mlaku vodu, radi bolje klijavosti.

Kod nas **ne raste samoniklo**.

Seme dozревa neravnomerno, pa se **žetva** obavlja kada plodovi dobiju mrku boju, a bočne grane požute, rano ujutru, pod rosom. posle žetve usev se vezuje u snopiće i suši nekoliko dana, a zatim se obavlja vršidba. Plodovi se suše i čuvaju na već opisan način.

Anisetum je vrsta slična anisu, ali dvogodišnja, što znači da se seje u jesen prve godine i gaji se kao ozima kultura. Zahteva uslove slične anisu, a upotrebljava se na isti način.



Adonis čajevi, Soko Banja,
tel.: 018 830 076 i 830 074
mob. tel.: 063 101 36 60

BELA RADA - *Bellis perennis*

Dobro poznata višegodišnja zeljasta biljka. Raste najčešće na gaženim travnjacima. Sakupljaju se **cvetne glavice ili ceo nadzemni deo biljke.**

Jača bešiku, pročišćava krv i pluća, smanjuje upale i gnojenje, blagotvorno deluje kod upale pluća, unutrašnjih povreda i osipa.



medicinski čaj: 2 kafene kašičice suvih cvetova preliti sa 2 dl hladne vode i zagrejati do ključanja. Posle 20 min. procediti. Piti se 2-4 šolje dnevno.

Bere se za vreme cvetanja. Pre **sušenja** se cvetne glavice odvoje od ostalog dela biljke.

BOKVICA ŠIROKOLISNA - *Plantago major*



Višegodišnja zeljasta biljka koja raste na livadama, travnjacima, uz rubove staza i sl. Veoma je česta i lako se nalazi. Sakuplja se i **list**.

Korisna je kod hroničnog bronhitisa, za olakšavanje iskašljavanja, različitih želudačnih tegoba, hemoroida.

medicinski čaj: 3-6 kafenih kašičica osušenih smravljenih listova i prelijite se sa 1,5 dl ključale vode. Čaj se pije 3 puta dnevno.

List se koristi kao sastojak ukusnih salata.

NAMAZ OD SIRA SA BOKVICOM I VLAŠCEM

250 g belog sira, 20 g putera, luk vlašac, peršun, bokvica, so, biber Sir izgnječiti, dodati puter i sjediniti masu. Sitno iseckati bokvicu, vlašac i peršun i sve dobro izmešati. Posoliti i pobiberiti. Količina je dovoljna za 4 kriške hleba.

BOKVICA USKOLISNA - *Plantago lanceolata*

Višegodišnja zeljasta biljka koja raste na livadama, travnjacima, uz rubove staza i sl. Sakupljaju se **listovi** od maja do avgusta.

ČAJ ZA ISPIRANJE USTA

3-6 kafenih kašičica osušenih smravljenih listova prelijite se sa 1,5 dl ključale vode i ovom tečnošću ispirajte se usta.

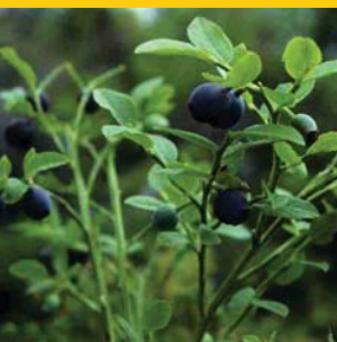


MELEM ZA RUŽIČASTE AKNE

15 g soka od bokvice pomešajte sa 5 g bezvodnog lanolina i 10 g belog vazelina. Dodajte kap ružinog ulja, zbog mirisa. Redovno mažite lice i akne će nestati.

Ima izuzetno izražena baktericidna svojstva, i koristi se za lečenje disajnih organa, promuklosti, upala sluzokože usta i grla.

BOROVNICA - *Vaccinium myrtillus*



Listovi se **beru** tokom celog leta, ali najbolje je pred cvetanje.

Višegodišnji drvenasti žbun, visine do 50 cm. Raste u četinarskim i mešovitim listopadno-četinarskim šumama planinskih predela cele Evrope. Sakuplja se **list i plod**.

ČAJ PROTIV DIJAREJE

1-3 kafene kaščice suvih plodova prelijte sa 200 ml hladne vode, ostavi da ključa 10 min. i odmah procedi. Pije se više puta dnevno, dok dijareja ne prođe.



Plodovi se koriste u kulinarstvu, za pripremu sokova, slatke zimnice, alkoholnih pića, ali i različitih umaka za pečenja, naročito divljač. Osušeni plodovi se u narodnoj medicini koriste za lečenje upala sluzokože usta i grla, dijareje i drugih oboljenja organa za varenje i urinarnog trakta. Osušeni listovi koriste se za lečenje kašlja i snižavanje nivoa šećera u krvi.

Toksičnost lista borovnice za sada je nedovoljno ispitana, pa je najbolje koristiti gotove preparate i mešavine.

BOSILJAK - *Ocimum basilicum*



Listovi borovnice **beru** se mlađi, od proleća do početka cvetanja, a plodovi kad su potpuno zreli, krajem leta.

Jednogodišnja biljka, od davnina korišćena, neizostavna je vrsta u svakom

Jedna je od najčešće korišćenih lekovitih biljaka u narodnoj medicini. Sakuplja se i koristi **list**.

aromatičnom vrtu, a može se gajiti i u kulturi. Porekлом je iz subtropskih krajeva, ali je raširen kao omiljeni začin po celoj planeti. Odgovara mu svaka hranljiva i umereno vlažna baštenska zemlja i sunčani položaji. Bere se **ceo nadzemni deo**.

medicinski čaj: 2-3 kašićice suve biljke prelitи šoljom ključale vode, poklopiti i ostaviti 10-15 min da odstoji. Procediti i piti nezaslađen 2-3 puta dnevno, između obroka.



U medicini



se koristi za poboljšanje apetita i varenja, a ima i umirujuće dejstvo. Zbog svog izuzetno priјatnog mirisa može se koristiti i u aromaterapiji, za opuštanje i poboljšanje sna. Pripisuju mu se i afrodisijačka svojstva, jer stimuliše lučenje adrenalina. U kulinarstvu se koristi sveže ili sušeno lišće za salate, supe, jela od povrća (posebno paradajza), ribu, meso, marinate, sosove, prelive, kao i za aromatizaciju likera i vin-skog sirčeta. Dodaje se jelima 5 min. pred kraj kuvanja jer se samo tako očuvaju aromatični sastojci. Sveži listovi su ukusniji, pa se mogu konzervirati u ulju.

nja jer se samo tako očuvaju aromatični sastojci. Sveži listovi su ukusniji, pa se mogu konzervirati u ulju.

PRELIV ZA ŠPAGETE OD BOSILJKA
4 graničice bosiljka, 2 čena belog luka, 2 kašike parmezana, 1 čaša maslinovog ulja, 1 šaka pinija (ili kikirikija)

Priprema se kao majonez. Sve sastojke dobro usitnite, sipajte u dublu posudu i dodajte maslinovo ulje. Mutite mikserom, dodatkom za pripremu majoneza, dok ne dobijete glatku masu. Preliv koristite za testeninu. Veću količinu preliva konzervirajte tako što ćete preko njega preliti sloj maslinovog ulja i čuvati u frižideru.

OSVEŽAVAJUĆA MIRISNA KUPKA

Dodajte pregršt cvetnih vrhova u vodu za kupanje i biccete osveđeni, a inače bosiljak efikasno uklanja miris znoja.

Bosiljak je jednostavan za uzgoj. Razmnožava se setvom semena ili rasadom. Setva na otvorenom vrši se u drugoj polovini aprila, kada se temperatura vazduha stabilizuje oko 18-20°C. Za proizvodnju rasada seme se seje u tople leje već u februaru, a na otvoreno se presađuje u maju. Bere se celo leto, od juna do avgusta.

BREZA - *Betula pendula*



Kad se govari o brezi, možda je dovoljno reći da se, osim samonikla u prirodi, nalazi i na gotovo svakoj urbanoj zelenoj površini. Tome doprinose njena vazdušasta krošnja, zlatno žuta boja jesenjeg lišća, bela kora koja osvežava zimski kolorit itd. Ubraja se u pionirske vrste, prilagodljive naj-surovijim uslovima i veoma mnogo se koristi u pošumljavanju goleti.

brezov sok: U rano proleće, u vreme listanja, na mladom stablu probuši se burgijom rupa duboka nekoliko cm. U nju se utakne cevčica i sok se sakuplja tokom narednih 48 sati. Posle toga rupa se zatvori drvenim klinom. Iz jednog stabla se može dnevno nakupiti oko 4,5 litara soka, a u toku sezone oko 170 l. Često bušenje istog stabla štetno deluje na drvo, smanjujući mu otpornost prema gljivičnim zarazama. Po toploj vremenu sok brzo fermentira. Brezov sok meša se sa vinom, šećerom, kvascem ili limunom. Može se piti i kroz cevčicu direktno iz stabla, ali se češće sakuplja u veće posude, u kojima fermentiše nekoliko dana, a zatim koristi.

Ima široku primenu u medicini, ali i u kulinarstvu, a radi njenih lekovitih i aromatičnih sokova sakupljaju se **mladi listovi i cvetni pupoljci, mlađe grančice, kora i sok**. Za brezov sok zna se još od davnina. I danas se u mnogim zemljama sakuplja i koristi u svežem, fermentisanom ili prerađenom stanju. U svežem soku ima do 2%

šećera (najviše u vreme listanja), dosta kalijuma, kalcijuma i gvožđa. Listovi su bogati vitaminom C, karotinom, vitaminom E i mineralima. Cvetni pupoljci i sasvim mladi listovi mogu se koristiti za spremanje čorbi i varva. Od grančica se spravlja ukusan čaj ili se koriste za aromatizovanje sirčeta. Unutrašnji deo brezove kore može se samleti i dodati brašnu za mešenje hleba ili pripremati kao kaša sa medom. U medicini se koristi kao diuretik i kod upala i infekcija urogenitalnog trakta. Zbog svog baktericidnog dejstva sadi se u okolini zdravstvenih ustanova.

medicinski čaj: 2 kafene kašićice usitnjjenog lista prelije se šoljom ključale vode. Pije se 3-4 puta dnevno, između obroka.

Cvetni pupoljci **sakupljaju** se rano u proleće, dok se listovi beru od maja do polovine jula, kada je i najbolje vreme za sakupljanje kore. Najbolje vreme za dobijanje soka je početak listanja, u prvoj polovini maja

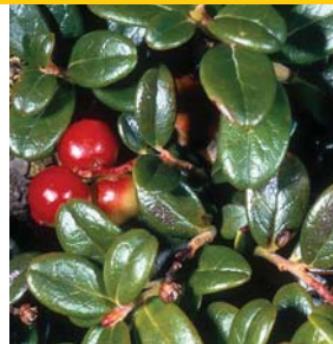
BRUSNICA - *Vaccinium vitis-idaea*

Višegodišnji drvenasti žbun, visine do 20 cm. Zbog lekovitih svojstava sakupljuju se **listovi i plodovi**. Raste uglavnom u šikarama suvih četinarskih šuma, ali i na tresetištima i humusnom zemljištu, na većim nadmorskim visinama.



U medicini se koristi kao sredstvo za lečenje bolesti urinarnog trakta, a u kulinarstvu se od brusnice spravljaju izuzetno ukusni i zdravi sokovi i džemovi, bogati vitaminom C.

List se **bere** od avgusta do oktobra, a plod od avgusta do septembra.



VERBENA - *Verbena officinalis*

Vrsta suvih staništa širom sveta. Raste pored puteva i jaraka, na suvim livadama, pašnjacima i proplancima, do 1200 m n.v.

Sakuplja se ceo nadzemni deo, koji se koristi protiv reume i neuralgije, migrene, kod bolesti urinarnog trakta, naročito kamenca i spolja, za rane koje teško zarastaju.

medicinski čaj: 1 kašičica usitnjene biljke prelije se šoljom ključale vode, poklopi da odstoji 5-10 min. i procedi.

Bere od juna do kraja avgusta.



GAVEZ - *Symphytum officinale*



Višegodišnja zeljasta biljka vlažnih staništa. Raste pored puteva, vodotokova, na vlažnim livadama... Sakuplja se **list i koren**.

Koristi se za spoljnu upotrebu, kod uboja, frakturnih, reumatskih bolova, uganuća, iščašenja zglobova i sl. Sveži biljni delovi su delotvorniji od sušenih.



OBLOGE OD GAVEZA

100 g sušene biljke kuvati u 1 l vode ili mleka 20 min. Zgusnuti uvarak naneti na gazu i previti preko povređenog ili bolnog mesta na telu. **Ne preporučuje se upotreba na otvorenim ranama.**

Sakuplja se u proleće, pre cvetanja i augusta - septembra, posle cvetanja.

GLOG - *Crataegus monogyna*



Listopadni žbun ili niže drvo, raste po ivici hrastovih šuma, na sunčanim padinama. Nema posebnih zahteva prema sastavu zemljишta i vlažnosti, pa se može gajiti i kao ukrasna vrsta u vrtovima, čak i u većim žardinjerama.

medicinski čaj: 1-2 kafene kašičice sušenog lista i cveta ili 1/2-1 kafenu kašičicu izmrvljenih suvih plodova prelitи sa 150 ml ključale vode, ostaviti poklopljeno 10-15 min. i piti 3 puta dnevno.



Zbog lekovitih sastojaka sakupljaju se cvetovi, listovi i plodovi.

Koristi se kod probavnih smetnji kod dece, kao i kod loše cirkulacije, aritmije i za normalizaciju krvnog pritiska. Ne preporučuje se u trudnoći i za vreme dojenja.

Listovi se **sakupljaju** sa cvetovima, u vreme cvetanja juna i julia, a plodovi kad sazru, krajem avgusta i u septembru.

ŽELE OD GLOGINJA

Kuvajte zrele gloginje sa malo vode, dok se ne rasprednu, pa ih propasirajte. Na 1 kg kaše od gloginja dodajte 750 g šećera, 3-4 kašike vode i vanil šećer. Kuvajte dok se masa ne zgusne, sijapite u tegle i zatvorite.

DAN I NOĆ - *Viola tricolor*

Dobro poznata ukrasna biljka, česta u vrtovima i baštama. Samoniklo raste na suvim livadama. Može se uzgajati i u posudama. Kao lekovita koristi se isključivo osnovna vrsta, nikako hibridne sorte. Sakupljaju se **cvetovi**.

Koristi se spolja za lečenje raznih kožnih oboljenja (ekcema, seboreje glave i tela, akni i sl.) , naročito kod dece. Retko u narodnoj medicini i za iskašljavanje.

Cvetovi se **beru** od marta do avgusta.



ČAJ ZA ISPIRANJE TELA I GLAVE KOD DECE

2 kafene kašičice smrvljenog suvog cveta preliti sa 150 ml ključale vode. Ostaviti da se prohladi i ovom tečnošću ispirati obolelu površinu kože posle svakog kupanja ili pranja.

DIMNJAČA - *Fumaria officinalis*



Široko rasprostranjena jednogodišnja zeljasta biljka, raste širom Evrope, severne Afrike i u Aziji, na suvim terenima, njivama, livadama, vignogradima, kamenjarima, ruševinama... Sakuplja se **ceo nadzemni deo biljke u cvetu**.

U narodnoj medicini najčešće se koristi kod bolesti žučne kese. **Kod primene treba biti oprezan** - glavni sastojci, alkaloidi, upotrebljeni u većoj količini, mogu delovati toksično. Takođe se ne preporučuje trudnicama i dojiljama. Upotrebljava se i za spoljnu upotrebu, za ispiranje očiju, protiv lišajeva, osipa, ekcema i psorijaze...

Biljka se **sakuplja** u punom cvetu, od aprila do avgusta.



DIVIZMA - *Verbascum thapsus*

Biljka krupnih, zlatnožutih cvetova, cveta celog leta. Raste na osunčanim, oceditim mestima, pored puteva i na kamenitim terenima. Ovu magičnu biljku, koju kod nas smatraju korovom, nosio je Odisej kao zaštitu od čini čarobnice





Kirke. U doba Rimljana smela se brati samo uz magične reči, a hrišćani su osveštanim buketićima, u kojima se divizma obavezno nalazila, kadili kuće na dan svetog Jovana...

Lekoviti su **cvetovi**, od kojih se spravlja slatkast, blago aromatičan čaj žute boje, sa mirisom meda. Koristi se najčešće kao lek kod bolesti disajnih organa, ali i kod reumatičnih oboljenja i kao diuretik. Za spolašnju upotrebu koristi se za zaceljivanje rana i ublažavanje upala očiju i ušiju. Mirisni cvetovi se upotrebljavaju za aromatizaciju likera. Omekšavaju i neguju kožu, pa se primenjuju i u kozmetici, u kremaima i parnim kupkama za lice, a jak čaj od cvetova svetloj kosi vratiće sjaj.

medicinski čaj: 3-4 kašice prelitati sa 200 ml ključale vode, poklopiti i posle 10 min. procediti. Piti više puta u toku dana.

TINKTURA

Šaku cvetova potopiti u 1 l rakije. Ovo je odlično sredstvo su za masažu kod gihta i reumatizma.

Cvetovi se **beru** od juna do septembra, rano ujutro, pošto se rosa osuši i to pre nego što se sasvim otvore. Beru se samo krunični listići, bez čašice. Cvetove treba odmah rasprostrti radi **sušenja**, kako ne bi uveli i izgubili svoja lekovita svojstva.

OBLOGE ZA RANE I OPEKOTINE

Isitnjeni i zgnječeni cvetovi, pomešani sa medom, hlade opekotine i ublažavaju bol.

OBLOGE PROTIV UPALE OČIJA

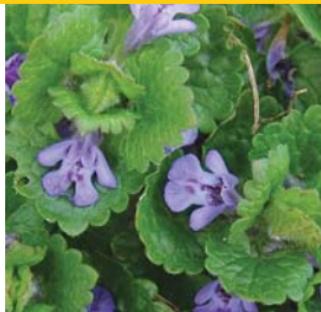
Pregršt cvetova prelitati šoljom vrele vode. Tečnost procediti u čistu posudu, u njoj namočiti gazu, u koju se zatim uviju i popareni cvetovi.

LEKOVITO ULJE ZA OČI I UŠI

Šaku svežih cvetova ubaciti u bocu i preliti maslinovim ili bademovim uljem. Ostaviti na toplom mestu 4-6 nedelja. Uljem se mažu oči 2-3 puta dnevno. Naročito je korisno za ljude koji mnogo vremena provode ispred računarskih ili tv ekrana. 3-5 kapi ukapanih u bolno uvo ublažiće bol i otkloniti slušne smetnje.

DOBRIČICA - *Glechoma hederacea*

Zeljasta poleguša, široko rasprostranje na širom Evroazije. Raste na vlažnim i senovitim mestima na livadama, u voćnjacima, po obodu šuma... Koristi se **ceo nadzemni deo biljke**, sa cvetovima i to za lečenje pre svega bolesti pluća i organa za disanje, a zatim i dijareje, hemoroida, gastritisa... Obloge se koriste za lečenje ozleda i rana.



Sakuplja se u vreme cvetanja, od kraja aprila do početka jula.

medicinski čaj: 2-4 kafene kašičice suve biljke prelije se šoljom ključale vode. Koristi se 3 puta dnevno.

DRAGOLJUB - *Tropaeolum majus*

Dekorativna jednogodišnja cvetnica čiji su svi nadzemni delovi lekoviti - list i **cvet u vreme cvetanja**, kao i zrelo seme u jesen.

Poreklom je iz prašuma Perua i u tamošnjoj narodnoj medicini se od davnina koristi za dezinfekciju i is-celjenje rana, kao i za iskašljavanje sluzi iz pluća i pročišćavanje disajnih organa. Visok sadržaj vitamina C kao i isparljivo sumporno eterično ulje daju mu fitoncidna i antibiotska svojstva. Čaj od lista povećava otpornost prema bakterijskim infekcijama, ali deluje i



medicinski čaj: 2 kafene kašičice svežih pupoljaka, cvetova i listova preliji šoljom kipuće vode, ostaviti poklopljeno 5-10 min. i procediti. Ukoliko se koriste semenke, treba ih kratko prokuvati u vodi i odmah procediti. na neke viruse, što ga čini delotvornim i protiv nekih vrsta gripa.

Dragoljub je poznata dekorativna biljka. Kao samonikla biljka kod nas se ne može sresti. Veoma

LEKOVITA KUPKA

Pregršt lišća cvetova i semena prokuvati u litru vode. Tečnost koristiti za ispiranje, ili je sipati u kadu, u vo-du za kupanje. Ova kupka reguliše ženski mesečni ciklus.

LEKOVITI SOK

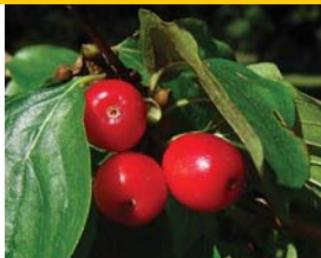
10-15 g lišća dobro usitniti, preliti šoljom hladne vode i ostaviti da odstoji 2 sata. Piti začinjeno ne-kim voćnim sokom.

često se koristi u vrtovima i na drugim uredenim zelenim površinama, a može se uspešno uzgajati i u posudama na prozoru ili balkonu.

Osim za spravljanje čaja, dragoljub se može koristiti i u ishrani.

Listovi, cvetovi i pupoljci imaju oštar miris i ukus i mogu se koristiti kao fini aromatični začin za supe, variva i salate, za garniranje mnogih jela, ili sitno seckani, izmešani sa mekim sirom, kao ukusan namaz. Takođe su odlični u kajgani ili omletu. Mlado semenje se koristi kao zamena za ren. Čvrsti cvetni pupoljci i nedozreli zeleni plodovi stavlju se u sircé i upotrebljavaju kao pikantan začin. Dekorativni cvetovi su takođe jes-tivi i lepo idu uz jela od pirinča, ili iseckani i pomešani sa maslinovim uljem, kao preliv.

DREN - *Cornus mas*



Visoki žbun koji samoniklo raste u svetlim hrastovim šumama, na krče-vinama i u živicama, a otporan je i na gradske uslove. Raste i u polusenci. Veoma dobro podnosi mrazeve, a prema zemljишtu nije probirač. Sreće se u ravničarskim i brdskim predelima, do oko 1000 m n.v.

Sakupljaju se izuzetno ukusni **plodovi**, bogati vitaminom C. Zreli plodovi **beru** se krajem leta i početkom jeseni.

Drenjine se mogu jesti sirove, ili se od njih mogu praviti sokovi i slatka zimnica. Suše se i ostavljaju za zimu, za pripremanje čajeva i komposta. Mogu se koristiti za dobijanje vina ili rakije.

SALATA OD CVEKLE SA DRENJINAMA

4 cvekla, 1/2 čaše suvih drenjina, 2 glavice crnog luka, 1-2 grančice peršuna, so po ukusu.

Cveklu oprati, oljuštiti i iseći na kolutove. Skuvati drenjine, propasirati ih kroz sito, zajedno sa tečnošću u kojoj su se kuvali, tako da se dobije srednje gusta masa. Dodati sitno seckan crni luk i peršun i posoliti po ukusu. Svemu dodati pripremljenu cveklu i dobro promešati.

ESTRAGON - *Artemisia dracunculus*

Višegodišnja zeljasta biljka. Gaji se zbog **lis-tova**, koji sadrže velike količine eterčnih ulja.

Koristi se u kulinarstvu, kao začin za sosove, salate, jela od paradajza, jaja i ribu. Treba ga koristiti u manjim količinama jer sadrži ulje intenzivnog ukusa, koje može preovladati celim jelom, pa će se ostali ukusi iz jela izgubiti.



Jednostavan je za **uzgoj**. Skromnih zahteva prema uslovima sredine, uspeva i na peskovitom tlu, a podnosi niske temperature i do -30°C. Priprema zemljišta vrši se kao što je opisano na početku. Razmnožava se vegetativno, korenovim izdancima koji se uzimaju od biljaka starih 2-3 godine. Sade se jedan do drugog, u



brazde dubine 10-20 cm, 60-80 cm udaljene. Na istom mestu ne treba ih gajiti duže od 4 godine.

Zetva se vrši dva puta godišnje: prva dve nedelje pre cvetanja, a druga krajem septembra. Lišće se prvo bere sa grana, a posle berbe stabla se pokose.

ŽALFIJA, KADULJA - *Salvia officinalis*

Višegodišnja zimzelena biljka. Gaji se zbog **lišća** bogatog eterčnim uljima i drugim lekovitim sastojcima.

Smatra se jednom od najlekovitijih biljaka. Pospešuje varenje, snižava temperaturu, ublažava glavobolju i nervnu napetost.



Žalfija ima antiseptičko dejstvo i najčešće se koristi za negu, prevenciju i lečenje usne duplje i desni, ali se

ČAJ ZA DEZINFEKCIJU USTA I GRLA

1 kafenu kašićicu usitnjenoj suvog lista žalfije prelitи sa 200 ml ključale vode, ostaviti da odstoji 5 min. a zatim procediti. Čaj pitи 1-2 puta dnevno. Ukoliko se čaj koristi za grgorjenje i ispiranje usta, treba upotrebiliti 1,5 supenu kašiku suvih listova i ispirati usta i grlo više puta u toku dana. Čaj što duže zadržavati u ustima.



O primeni žalfije u vrtu
pročitajte u knjizi **CVET-NICE I AROMATIČNE BILJKE U VAŠEM VRTU.**

koristi i za spravljanje
preparata negu kože.

MASKA ZA LICE, ZA OSETLJIVU KOŽU

10 g lista žalfije prelitи 1 šoljom ključale vode i ostaviti poklopljeno 10 min. i procedite. 2 kašike čaja pomešajte sa žumancetom i kašičicom maslinovog ulja. Masku nanesite na lice i ostavite 10 min. a zatim isperite preostalim čajem.

LOSION ZA SJAJNU KOSU

250 g suvih listova kuvajte 15 min. u 1 l ključale vode. Ostavite u zatvorenoj flaši 2 dana. Povremeno promućkajte. Procedite i dodajte 1/4 l belog ruma. Svakih 4-5 dana, posle pranja, namažite kosu ovim losionom.

U kulinarstvu se koristi kao dodatak sosovima, jelima od jagnećeg i svinjskog mesa, a u specijalitetima sa srednjeg istoka kao dodatak čevapu.

PRELIV OD ŽALFIJE ZA NJOKE

1 veza svežeg lista žalfije, 4 kašike putera, 80gr parmezana, biber. Otopiti puter u vrelom tiganju, vodeći računa da ne izgori, pa dodati listiće žalfije. U toj masi kratko propržiti njoke da poprime aromu. Servirati u tanjire i posuti parmezanom.



Za uzgoj zahteva topla i suva staništa i osunčane položaje. Nema većih zahteva prema zemljištu, ali najbolje uspeva na na rastresitom, za vodu propusnom i plodnom, mada može i na peskovitom. Na jednom mestu može se gajiti 10 i više godina.

Razmnožava se setvom semena i vegetativno, deobom bokora. Seme se seje krajem jeseni u hladne ili tople leje. Rasađuje se u jesen sledeće godine na rastojanju 30-40 cm u redove udaljene 50-60 cm. Otporna je na bolesti.

Žetva - berba lišća, obavlja se čim se na biljkama pojave cvetovi, uvek po suvom vremenu, kad se osuši rosa. Zasad se pokosi i sa pokošenih biljaka skida se lišće, koje se odmah rasprostire za sušenje.

ZELENIKA (BOŽIKOVINA) - *Ilex aquifolium*

Planinski zimzeleni žbun koji samoniklo raste na svežem krečnjačkom zemljištu u bukovim i šumama bukve i jеле. Često se uzgaja u vrtovima i kao ukrasna vrsta ima veliki broj različitih varijeteta. Prija joj povećana vlažnost vazduha i zemljišta, ali na oceditom tlu.

Mladi listovi i grančice imaju lekovita svojstva i koriste se kod depresije, nervoze i glavobolje. Suše se provlačenjem kroz plamen, kako ne bi izgubili boju i aromu. Tek potom se lagano dosuše i sitne. Zelenika je zamena za daleko poznatiji paragvajski *Mate-čaj*, izuzetno cenjen, poput indijskog, kao čaj za uživanje.

Mladi listovi **beru** se u maju i junu.



ZOVA CRNA - *Sambucus nigra*



Visoki listopadni žbun, široko rasprostranjen. Raste na vlažnim staništima u šumama, oko naselja i duž puteva. Gaji se na zelenim površinama. Voli sunčane položaje, ali cveta i u zaseni.

medicinski čaj: 2 kašičice osušenog cveta prelitи sa 200 ml ključale vode, ostaviti da odstoji 5 min. a zatim procediti. Čaj piti 3 puta dnevno.

ulje za opekatine: Kuvajte unutrašnju koru zove u maslinovom ulju oko 1 sat. Procedite, prohладите i nanesite na opekatine

Cvetovi sadrže eterična ulja, tanin, šećer, smole, kiseline i dr. i izuzetno su lekoviti, kao i bobice. Poznati su kao lek protiv prehlade, diuretik, a koriste se i za spravljanje veoma uku-snog sirupa karakteristične, priyatne arome.



SIRUP OD ZOVE

40 cvetova zove, sok od 4-5 limunova, 5 l vode, 3.5 kg šećera.
Cvetove dobro oprati, staviti u dublji lonac i preliti vodom u koju je dodat limunov sok. Poklopiti i ostaviti da stoji 24 časa. Nakon toga procediti sirup, vratiti u čist lonac, dodjiti šećer i mešati dok se ne rastopi. Poklopiti i ostaviti da stoji još 24 časa. Sutradan promešati i sipati u boce, zatvoriti i obrisati mokrom krpom.

KAŠASTI SOK OD ZOVNIH BOICA

2,5 kg zovnih bobica, 750 g šećera, 1 l vode, kora limuna.

Bobice oprati, ocediti, ocistiti od peteljki. Staviti u sud, naliti vodom i kuвати dok omekšaju. Skuvane bobice izvaditi, propasirati, ivratiti u vodu u kojoj су se kuvale i dodati šećer i narendanu koru limuna. Kratko kuвати, dok se šećer rastopi. Vreo sok sipati u zagrejane boce, dobro povezati i ostaviti da se lagano ohladiti.

AROMATIČNO SIRĆE OD ZOVE

1,5 kg bobica crne, 1,5 l alkoholnog sirčeta, 800 gr žutog šećera.

U dublji sud staviti oprane bobice i preliti sirčetom. Prekriti belom platenom krpom, povezati i ostaviti desetak dana. Nakon toga dodati žuti šećer, staviti lonac na vatru i kada se šećer istopi kuвати desetak minuta. Ohladiti, procediti sirće i sipati u bocu i čuvati zatvoreno.

Cvasti zove **sakupljaju** se u maju i junu, kada su cvetovi sasvim otvoreni, ali nikako precvetali. Plodovi se beru krajem leta, kada su potpuno zreli, ali ne prezreli. I cvasti i plodovi odsecaju se makazama, na cvetnim drškama dužine 10-ak cm.

TONIK ZA LICE

10 g bobica kuвати 10 min. u 1 l vode. Procediti i ostaviti da se ohladи.
Ispirati lice tonikom svako veče.

IVANJSKO CVEĆE - Galium verum



Višegodišnja zeljasta biljka, od koje se koristi nadzemni deo i to gornja polovina stabla, sa listovima i cvetovima. Široko je rasprostranjena u umerenom pojusu Evrope i Azije, na suvim staništima pored puteva i pruga, na livadama i po obodu šuma.

U narodnoj medicini koristi se kao diuretik, a spolja za obloge kod povreda i kožnih oboljenja. Postoji verovanje da koren deluje kao afrodizijak.

medicinski čaj: 2-3 kafene kašičice ivanjskog cveća preliti sa 150 ml ključale vode, poklopiti i posle 10 min. Procediti. Piti 2-3 puta dnevno.

Ivanjsko cveće **bere** se u vreme cvetanja. Vezuje se u bukete i **suši** na promajnom mestu, u zaseni.

IMELA BELA - *Viscum album*



Višegodišnji poluparazitski žbun, koja raste na granama skoro svih vrsta drveća. Za spravljanje lekovitih čajeva sakupljaju se **vrhovi stabljika sa listovima**, do prvog kolenca.

medicinski čaj: 2 kafene kašičice suve biljke preliti šoljom hladne vode i ostaviti na sobnoj temperaturi 10-12 sati, a zatim procediti. Piti 1-2 puta dnevno.

Upotrebljava se za snižavanje krvnog pritiska, poboljšanje cirkulacije, ublažavanje menstrualnih bolova i protiv vrtoglavice, ali se, zbog nedovoljne ispitanoosti, ne preporučuje dugotrajna upotreba.

Imelu je najbolje **sakupljati** marta i aprila.



ISLANDSKI LIŠAJ (ISLANDSKA MAHOVINA) - *Cetraria islandica*

Raste u zimzelenim šumama planinskih predela, pašnjacima i goletima. Razvija se kako na zemlji, tako i na stablima drveća, koja često potpuno obraste.

Ima baktericidno dejstvo, pa se najčešće koristi za smirivanje kašlja i lečenje promuklosti.

Lišaj se **sakuplja** tokom cele godine, po vlažnom vremenu, jer se tada lakše odvaja od podloge.

medicinski čaj: 1-2 kafene kašice isitnjene lišaja preliti šoljom hladne vode i ostaviti poklopljeno 4-6 sati. Procediti i piti 3-4 puta dnevno, zaslđeno medom. Čaj je dosta gorak. Gorčina se može ublažiti kuhanjem, ali se pri tome u velikoj meri smanjuje baktericidno dejstvo .



IVA (TRAVA IVA) - *Teucrium montanum*



Zeljasta biljka suvih predela. Raste širom Južne Evrope i Male Azije, na kamenjarima, suvim livadama, uz živice i puteve.

Popularan narodni lek za koji postoji izreka "Trava Iva od mrtva učinila živa". Koristi se **ceo nadzemni deo biljke** za lečenje bolesti organa za varenje i disajnih organa.

Bere se u julu i avgustu



JAGODA ŠUMSKA - *Fragaria vesca*



Hranljivi plodovi šumske jagode izuzetni su po svojim zaštitnim svojstvima. Sadrže elaginsku kiselinu, jedinjenje koje onemogućava izazivače kancera da pretvaraju zdrave ćelije u zloćudne. Uz to sadrže vitamine i minerale, osvežavaju organizam i neguju kožu. Cenjena još iz vremena stare Grčke i Rima,

u srednjem veku je smatraju magičnom, a od XVI veka lekari je preporučuju za lečenje različitih poremećaja.

Raste u šumama, na krčevinama, proplancima i livadama. Bolje uspeva u planinskim predelima. Raste do 1300 m n.v.

Sakuplja se **cela biljka**. Lišće je veoma bogato vitaminom C. Čaj od lista koristi se protiv proliva, pročišćava krv, podstiče rad svih organa, posebno bubrega i smiruje nervnu napetost. Oblog

medicinski čaj: 1 kafenu kašičicu usitnjenog lista preliti šoljom ključale vode, poklopiti i ostaviti da odstoji 5-10 min.

TINKTURA ZA ISPIRANJE USTA

Pregršt listova šumske jagode stavite u rakiju, kako je opisano u prvom delu knjige. Tako pripremljenom rakijom ispirajte usta u slučaju gnojne upale, krvarenja desni ili lošeg zadaha.

od zdrobljenih listova smiruje upale i ubrzava srašćivanje manjih rana. Osim u medicinske svrhe, list se upotrebljava i kao jedna od najukusnijih i najboljih zamena za indijski čaj. Plod je izuzetno hranljiv i zdrav, a umirujuće deluje i na kožu.

ČAJ SA MLEKOM

5 kašičica usitnjenog lista jagode, 5 dl vode, 5 dl mleka, 0.5 dl kvalitetne domaće rakije, šećer po ukusu.

U pripremljen i proceden čaj dodati vruće mleko, rakiju i šećer po ukusu.

HLADAN PUNČ

2 kašičice usitnjenog lista jagode, 4 dl vode, 150 g malina, sok od 1 limuna, sok od 1 pomorandže, 40-60 g šećera u prahu, 1.5 dl ruma, kocke leda.

Maline staviti u staklenu činiju, pospite šećerom i izgnječiti. Podeliti sadržaj na 4 čaše, dodati kocke leda i svaku porciju preliti sa malo ruma. Pripremljen i ohlađen čaj pomešati sa sokom od limuna i pomorandže, pa njime dopuniti čaše.

PUNČ SA VINOM

3 kašičice usitnjenog lista jagode, 5 dl vode, 150 g šećera, 1 dl ruma, 2 limuna, 2 pomorandže, 3 dl belog vina.

Skuvati čaj. Šećer, rum i sok od limuna i pomorandže pomešati u većoj posudi i ostaviti da odstoji 3 min. Dodati zagrejano (ne kuvano) vino i vrući čaj. Služiti kao topli napitak.

PRIRODNA ZUBNA PASTA

Pregršt listova i korenja šumske jagode stucati, pa ga pomešati sa prahom od komadića istucane krede. Istrljati zube i desni suvom četkicom umotčenom u pripremljeni prah, a zatim isprati. Ovim tretmanom jačaju se desni, a zubna gledj postaje otpornija.

MLEKO ZA ČIŠĆENJE LICA, NEGU KOŽE I SVEŽINU TENA

Izgnječiti 1 supenu kašiku šumskih jagoda. Pomešati sa malo svežeg kravlje mleka i naneti na lice. Masku ostavi nekoliko sati ili celu noć na licu. Isprati ružinom vodicom.

Sakupljaju se od maja, kada počinju da dozrevaju, pa sve do augusta na planinama. Hranljivije su i zdravije od baštenskih, kojima se ne mogu zameniti. Više od 400 gajenih sorti nisu prikladne za zdravstvenu primenu. Izdanke šumskih jagoda možete presaditi u baštu, najbolje početkom jeseni. Razmnožavaju se lako i brzo, ali gube i aromu i lekovite materije.

JAGORČEVINA (JAGLAC) - *Primula officinalis*

JAGLIKA- *Primula elatior*

Višegodišnja zeljasta prizemna biljka, jedan od prvih vesnika proleća. Raste na sunčanim brdskim i planinskim livadama, po obodu šuma, ispod žbunja i na kamenjarima. U vrtovima se gaje brojne sorte jagorčevine, ali se one ne preporučuju za upotrebu kao lekovita sredstva. Sakuplja se **cvet i koren**.



jaglika

Od korena se spravljaju izuzetno delotvorni preparati i čajevi za lečenje disajnih organa.

naročito je delotvorna za ublažavanje kašlja i olakšavanje iskašljavanja. Čaj od cveta blagotvorno deluje kod nervne napetosti, stanja straha i uznemirenosti.

jagorčevina



Cvet se **sakuplja** rano u proleće, a koren u jesen.

medicinski čaj od korena: 1/2 kafene kašićice usitnjenoj korenu preliti šoljom hladne vode, zagrejati dok ne proključa i procediti.

medicinski čaj od cveta: 1-2 kafene kašićice usitnjenoj cvetu preliti šoljom proključale vode, ostaviti poklopljeno 5-10 min. i procediti.

JAREBIKA, MUKINJA, BREKINJA, OSKORUŠA - *Sorbus* vrste

Sve vrste iz roda *Sorbus* (*S. aucuparia* - jarebika, *S. aria* - mukinja, *S. torminalis* - brekinja, *S. domestica* - oskoruša idr.) su srednje visoko do visoko drveće planinskog pojasa bukovih šuma. Zbog lepe krošnje i plodova često se kultivisu i sade kao dekorativno drveće na urbanizovanim zelenim površinama.

Kod ovih vrsta beru se **plodovi** bogati vitaminom C i koriste **jarebika**

se za spravljanje zdravih i ukusnih džemova. U narodnoj medicini čaj od bobica koristi se protiv proliva. Svež sok iz jarebice koristi se i kod kamena u bubregu.

Plodovi sazrevaju i **beru** se tokom leta.

mukinja



KAMILICA - *Matricaria chamomilla*

Jednogodišnja biljka čije se **cve-
tne glavice** sakupljaju zbog visokog
sadržaja eteričnog ulja. Samoniklo
raste na utrinama, pored puteva,
pruga i sl. u ravničarskim i brdskim
krajevima, na svim zemljištima, čak
i zaslanjenim. Treba napomenuti da postoje neko-
liko vrsta sličnih kamilici koje nema-
ju lekovita svojstva. Kamilica se od
svih razlikuje karakterističnim, pri-
jatnim mirisom i cvetnom ložom
koja je, za razliku od ostalih, šuplja.



medicinski čaj: 1-2 kašičice preliti šoljom ključale vodei
ostaviti poklopljeno 10-ak min. Piti 3 puta dnevno.

KUPKA I OBLOGE ZA SPOLJNU UPOTREBU

Posle svakog pranja ili kupanja isperite obolelo mesto na koži jačim
čajem od kamilice. Nemojte brisati, već ostavite da se samo zasuši.
Možete koristiti i obloge, tako što ćete čistu gazu umočiti u topao čaj,
stavite na obolelo mesto i pustite da deluje dok se ne ohladi, a zatim
promenite oblogu. Kod upale očiju koristite sterilnu vatu ili gazu. Za
obloge možete upotrebiti i talog koji ostane posle kuvanja čaja.

HLEB SA KAMILICOM

**1 beli hleb, 2 šolje mleka, 3-4 kašike šećera, 2-3 kašičice
sušenih cvetova kamilice, malo putera, so.**

Svež beli hleb iseći na kriške. Svaku krišku malo posoliti, premazati
puterom sa obe strane i peći na laganoj vatri dok ne porumeni. Na
kratko izvaditi iz rerne, posuti šećerom i preliti mlekom i na kraju posu-
ti prosejanom kamilicom. Brzo vratiti nazad u rernu. Peći dok se svo
mleko ne upije i šećer sasvim osuši. Služiti toplo.

Kod uzgoja najbolje rezultate pokazuje na dubokim, plodnim i ras-
tresitim zemljištima. Dobro podnosi niske temperature i mrazeve.
Jednostavna za uzgoj. Ne bi trebalo na jednom mestu uzgajati je
duže od 3 godine. Razmnožava se setvom semena, u septembru ili
krajem februara i u martu. Samoniklo raste kao korov na zapuštenim
zelenim površinama urbanih sredina, na livadama, pored puteva...

AROMATERAPIJA

Osim što neguje kožu, kamilica ima i antistresno deljstvo, pa se njen ulje preporučuje u masaži. Tako ćete se istovremeno opustiti i nahraniti kožu. Aromaterapija uljem kamilice pomaže kod prevelike treme, za opuštanje i umirenje. Eterično ulje kamilice takođe ublažava grčeve u želucu i crevima, proliv i nadutost.

MASKA PROTIV BUBULJICA ZA DEKOLTE

1/2 šolje čaja od kamilice, 1 pakovanje svežeg kvasca, kašičica meda. Kvasac pomešati sa medom, dobro izmešati, a zatim postepeno dodavati čaj od kamilice, dok masa ne postane glatka. Smesu naneti na dekolte i sačekati da se osuši. Na kraju isprati topлом vodom. Ova maska istovremeno čisti kožu i sprečava upalu i pojavu bubuljica. Najbolje je koristiti masku u kadi sa topлом vodom, jer će toploća pospešiti dejstvo sastojaka i otvoriti pore na koži, omogućujući im da dublje prodru. U vodu možete dodati i 1 l čaja od kamilice ili 2-3 kapi ulja kamilice i na taj način tretman upotpuniti i aromaterapijom.

Upotrebljava se za lečenje zapaljenjskih procesa kože i sluzokože, ubrzava zarašćivanje rana i opeketina, a deluje i anti-septično i baktericidno.

Cveta od kraja aprila do kraja maja, a u planinskim predelima nešto kasnije. Zato se **žetva, odnosno sakupljanje**, može obavljati u nekoliko navrata. Beru se samo cvetne glavice u punom cvetu, jer su tada najbogatije lekovitim sastojcima. Beru se ručno, sa što kraćom drškom. Suše se na uobičajen način.

KANTARIJON (GOSPINA TRAVA) - *Hypericum perforatum*



Višegodišnja zeljasta biljka. Samoniklo rasste na siromašnim, neobradenim terenima, kamjenjarima, krčevinama, livadama, uz puteve.

Svi nadzemni delovi bogati su lekovitim sastojcima, pa se sakuplja cela biljka u cvetu. Koristi se kod bolesti organa za varenje, čira

KANTARIJONOVO (GOSFINO) ULJE

U litarsku bocu staviti 10 supenih kašika svežeg ili suvog cveta kantarijona. Bocu naliti skoro do vrha suncokretovim uljem (nikako sojinim!). Bocu dobro zatvoriti i ostaviti na sunčanom mestu oko mesec dana. Sadržaj svaki dan nekoliko puta promućkati. Gotovo ulje procediti u čistu bocu i koristiti. Trajnost ovog ulja je 5 godina.

medicinski čaj: 1-2 kafene kašičice preliti šoljom ključale vode, ostaviti poklopljeno i posle 10-ak min. i procediti.

LIKER OD KANTARIONA

15 g osušenih cvetova kantariona, 1 neprskan limun, 1 l rakije, šećer

Dobro operite limun, isecite na kolutove i zajedno sa kantarionom stavite u rakiju. Ostavite da stoji 15 dana, a onda procedite i zasladite po ukusu. Ovaj liker pospešuje varenje i otvara apetit.



na želucu, bolesti ženskih genitalnih organa. Opušta i smiruje napetost. Ulje je izvrsno protiv opekomina.

Bere se u vreme cvetanja, od maja do avgusta.

LOSION PROTIV CRVENILA KOŽE LICA

20 g suvog kantariona kuvajte u 1 l ključale vode 10-20 min. Sačekajte da se ohladi i procedite. Obloge od ovog losiona koristite kod crvenila izazvanog vetrom ili hladnoćom. Isti odvar, možete koristiti i za kupku.

KIM - *Carum carvi*

Dvogodišnja biljka koja se gaji zbog visokog sadržaja eteričnog ulja u plodovima i semenu. U prvoj godini stvara samo lisnu rozetu, dok u drugoj izbijaju cvetna stabla. **Sakuplja** se seme i list. U prirodi raste na planinskim livadama i uz puteve.



Najčešće se upotrebljava u kulinarstvu kao začin za jela od mahunastih plodova i kupusa, od mesa divljači, za hleb i peciva, kao dodatak sirevima. Svež list se koristi kao dodatak salatama, kremovima od sira ili sveže barenom povrću. Takođe se upotrebljava i za aromatizaciju likera.

U narodnoj medicini preporučuje se protiv grčeva u stomaku, pospešivanje varenja i oslobođanje od gasova. Preporučuje se bebama, protiv kolika.



Uspeva u gotovo svim uslovima, a najviše mu odgovara duboko, rastresito, plodno i umereno vlažno zemljiste. Prija mu povećana vlažnost vazduha. Suv i hladan vetar nanosi znatne štete. Na istom mestu može se gajiti 4-5 godina, a zatim se premešta narednih

4-5 godina, posle kog vremena se može vratiti na staru parcelu. Obrada zemljišta pred setvu slična je drugim vrstama. Kod đubrenja treba potencirati fosforna đubriva, koja utiču na sadržaj eteričnih ulja. Ostale mere nege su, kao što je već rečeno, okopavanje, plevljenje i prihranjivanje. Seje se plitko, direktno na stalno mesto, u martu, u redove, na rastojanju 30-40 cm.

Plodovi sazrevaju neravnomerno i ako se dugo čeka može doći do osipanja. Zato je **žetvu** najbolje obaviti kada plodovi počnu da dobijaju mrku boju, obično krajem juna, najbolje rano ujutro, pod rosom. Usev se vezuje u snopove i ostavlja 3-4 dana na njivi, da plodovi dozru, a zatim suši, kako je ranije opisano. **Čuva** se u papirnim kesama, na suvom mestu.

CORBA OD KIMA

1,5 kašika putera, 2 kašike brašna, 1 kašičica kima, 1 glavica crnog luka, 1 l vode, hleb

Kratko propržiti brašno na puteru dok potamni. Dodati kim i sitno seckani luk i pržiti uz mešanje dok luk ne omekša. Naliti vodu i kuvari 15 min. Hleb iseckati na kockice, propržiti na puteru i dodati u čorbu pred služenje.

KIĆICA - *Centaurium erythraea*



Jednogodišnja zeljasta biljka svetlih šumskih livada, suvih pašnjaka i kamenjara. Sakupljaju se cele cvetne stabljike, do prizemne lisne rozete.

Blagotvorno deluje kod svih bolesti organa za varenje, leči zatvor, i pospešuje rad jetre. U narodnoj medicini koristi se i u lečenju žutice.

Bere se u punom cvatu, juna i jula.



medicinski čaj: 1-2 kašice prelitи šoljom ključale vode, ostaviti poklopljeno 10-ak min., ili prelitи šoljom hladne vode i ostaviti da odstoji 8-10 sati. Piti 3 puta dnevno.



medicinski čaj: 1-2 kašice prelitи šoljom ključale vode, ostaviti poklopljeno 10-ak min., ili prelitи šoljom hladne vode i ostaviti da odstoji 8-10 sati. Piti 3 puta dnevno.

KLEKA - *Juniperus communis*

Evropska pionirska vrsta, prilagođena životu u najekstremnijim uslovima kako klime, tako i zemljišta. Samoniklo raste u brdsko-planinskim predelima, do velikih nadmorskih visina. Koristi se za posumljavanje požarišta i erodiranih zemljišta, kao predkultura. **Plod** se koristi u narodnoj medicini i kulinarstvu. Raste oko 10 m, kao visoki žbun jajaste krošnje. Široko je primenjena na urbanim zelenim površinama, zastupljena velikim brojem različitih varijeteta (više u knjizi **ČETINARI, ŽIVE OGRADE I "ZELENE SKULPTURE"**). Važno je znati da plodove drugih vrsta kleke (ležeća, kineska, virdžinskijska ...) nikako ne treba brati, jer su otrovni!



U medicini se plod koristi kao efikasno diuretičko i dezinfekcione sredstvo, u lečenju bolesti urinarnog trakta. U kulinarstvu se koriste kao dodatak za aromu kiselog kupusa, kvalitetan začin za jela od divljači i ribe, kao i za aromatizaciju alkoholnih pića, rakije, džina, likera i dr.

Plodovi se **beru** potpuno zreli, u septembru i oktobru. Četine su veoma oštре, pa je najbolje ispod žbuna prostri platno i otresti ih. Obavezno pri tome koristiti rukavice.

medicinski čaj: 1/2 kašićice zdrobljenih klekinja preliti šoljom ključale vode, ostaviti poklopljeno 10-ak min. i procediti.



VODICA ZA PRIJATAN DAH

30 g bobica preliti 1 l ključale vode, ostaviti poklopljeno 10 min. i procediti. Piti 1 šolju čaja posle svakog obroka.

APERITIV OD BOBICA I IZDANAKA KLEKE

20 g zgnječenih bobica, 20 g mlađih izdanaka, 1 l belog vina, 30 g šećera
Zgnječene bobice i imlade zdanke staviti u flašu, naliti vinom i zatvoriti. Ostaviti da stoji 4 dana. Nakon toga procediti i dodati šećer.

KOPRIVA - *Urtica dioica*

Dobro poznata kosmopolitska vrsta, raste širom sveta, u svim klimatskim područjima i na svim zemljištima.





U medicini se koristi koren, list i seme. Koren pomaže kod bolesti prostate, list kod bolesti mokraćnih puteva, bubrega, ženskih genitalnih organa, šuljeva. Seme se koristi za poboljšanje opštег stanja organizma. U kulinarstvu se upotrebljava slično drugom lisnatom povrću, za variva, čorbe, pite...

ČAJ OD LISTA I KORENA KOPRIVE

2 kašičice usitnjjenog lista ili 1 kašičicu korena koprive prelići soljom hladne vode. Staviti da se kuva i pustiti da ključa 1 min. Skloniti sa šporeta i pustiti da odstoji 10 min. i procediti. Piti 3 puta dnevno.

VARIVO OD KOPRIVE

1 kg mladih kopriva, 4 kašike ulja, 1 glavica crnog luka, 2 kašike brašna, 2 litra vode, 250 grama starijeg sira, 2 jaja, malo aleve paprike, biber i so. Lišće očistiti od peteljki, dobro oprati, staviti u šerpu i preliti sa 2 l vode. Posoliti i kuvati oko 30 min. a zatim procediti i sitno iseckati. Vodu u kojoj se kuvala ne prosipati. Na zagrejanom ulju propržiti sitno seckani luk. Kada je pržen dodati brašno, malo aleve paprike i koprivu. Polako mešajući na zapršci pržiti 15 min. Ispženu koprivu preliti vodom u kojoj se kuvala, posoliti, pobiberiti i kuvati na laganoj vatri oko 1 sat. Izgnječiti sir i izmešati ga sa dva ulupana jaja. Ovu masu sipati u varivo od kopriva i kuvati, mešajući, još nekoliko minuta. Služiti uz pržena jaja.

LOSION PROTIV PERUTI I OPADANJA KOSE

120 g svežih listova potopiti u 115 g 100° alkohola, zatvoriti posudu, ostaviti da stoji na suncu ili topлом mestu 15 dana i procediti. Pomešati 4 kašike ovog losiona sa 300 g vode i trljati teme 3 puta nedeljno.

Mladi, vršni listovi i vrhovi stabljike **sakupljaju** se tokom proleća i leta. Koren se vadi rano u proleće ili u jesen. Seme se sakuplja u septembru.

KORIJANDER - *Coriandrum sativum*



Jednogodišnja biljka koja se gaji radi plodova bogatih eteričnim uljem. Jedna je od najstarijih začinskih biljaka, poreklom iz jugoistočne Evrope, gde divlje raste, a u Indiji, Kini i Egiptu, gaji se hiljadama godina.

Seme je veoma aromatično i koristi se kao dodatak slatkim i slanim jelima, za pripremu likera i



kao dodatak za mešavine začina. **Sveži lis-tovi** koriste se kao dodatak raznim jelima, supama, čorbama, va-rivima... U narodnoj medicini koristi se za stimulisanje varenja, apetita i protiv dijareje, a eterično ulje iz plodova posebno se koristi kod nadutosti.

medicinski čaj: 1-2 kašičice samlevenih plodova prelije se sa 150 ml ključale vode i pije posle obroka.

Skromnih je zahteva prema uslovima sredine, osim što ima izuzetno velike potrebe za vlagom u zemljištu i vazduhu, naročito u periodu cvetanja. Dobro uspeva na svim zemljistima, osim na ekstremno kiselim i alkalnim. Podnosi izuzetno niske temperature i do -16°C. Razmnožava se direktnom setvom semena na stalno mesto, u redove na rastojanju 40-45 cm. Setva se obavlja rano u proleće, ako vremenski uslovi dozvoljavaju već u prvoj polovini marta. Treba ga gajiti u plodoredu, odnosno posle drugih kultura. Seme sazревa neravnomerno, pa se **žetva** obavlja kada plodovi počnu da dobijaju žuto-mrku boju. Posle košenja usev treba ostaviti nekoliko dana na njivi, da se prosuši i seme dozri. Vršidba i sušenje semena obavlja se na već opisan način. Seme se čuva na suvom i hladnom mestu.



KUKURUZ - *Zea mays*

Dobro poznata ratarska kultura. Kao lekovito sredstvo sakupljaju se svilaste niti koje obavijaju zreo klip - "**kukuruzna svila**".

Koristi se kod infekcija urinarnog trakta, prostate i noćnog mokrenja.

medicinski čaj: 1 kašičicu usitnjene "svile" preliti šoljom hladne vode, zagrejati do ključanja i kuvati 2-3 min. Skloniti sa vatre, poklopiti, ostaviti da odstoji 10 min. i procediti. Piti 3-4 puta dnevno.



KUPINA - *Rubus fruticosus*



Široko rasprostranjena, češće u brdsko-planinskim predelima, u šumama, živicama i duž puteva.

Plod se koristi za spravljanje džemova, sokova i vina, ili se konzumira u svežem stanju, a osim ploda sakuplja se i **list**.

Čaj od lista kupine koristi se za lečenje proliva i hemoroida.

Mladi listovi se **beru** tokom cele vegetacije. Plodovi sazrevaju neravnomerno, tokom leta.



medicinski čaj: 2-4 kašičice usitnjenog lista prelitи šoljom proključale vode.

BOLA OD KUPINA

75 gr svežih kupina, 6 kašika šećera, 1 vinska čaša ruma ili trešnjevače, 1 vinska čaša likera od pomorandže, 1.5 l belog vina, 1 l gazirane mineralne , 1 limun.

Kupine probrati, oprati i ocediti i staviti u sud za bolu. Posuti šećerom, prelitи rumom i likerom od pomorandže i ostavite na hladno mesto da odstoje 2 sata. Na kraju bolu prelitи hladnim vinom i dodati hladnu mineralnu vodu.

KOMPOT OD KUPINA

Zdrave kupine dobro oprati i ocediti. Tegle dobro oprati, osušiti i na dno svake staviti nekoliko karanfilića. Redati u tegle red kupina, red šećera, dok se ne napune. Na vrh sipati kašiku čistog alkohola. Tegle zatvoriti, obmotati čistim platnom, tako da se međusobno ne dodiruju i staviti u šerpu sa mlakom vodom. Kuvati dok se šećer u teglama ne rastopi. Izvaditi ih iz šerpe tek kada se voda potpuno ohladi.

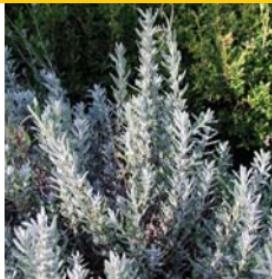
KUPINOVO VINO I SIRĆE

VINO: Kupine samleti na mašini za meso i sipati u tegle. Na 1 kg mlevenih kupina dodati 1 kg šećera ili 1,5 kg meda. Tegle sa kupinama ne treba puniti do vrha, već samo 3/4. Ovako napunjene ostaviti na tamnom mestu da odstoje 7-10 dana. Tegle nikako ne treba zatvarati, već samo pokriti platnom ili tanjirićem.

Posle desetak dana komina će se podići a sok ostati na dnu. Tada treba pažljivo odvaditi kominu, a sok procediti u čist, suv sud. Tegle dobro oprati i sav procedeni sok vratiti u njih, tako da ponovo 3/4 do vrha ostane prazno. Ostaviti ih u hladovini da odstoje još nedelju dana. Ponovo procediti kroz veoma gustu gazu, pazeći da talog ne prode sa sokom. Ovakvo procedeni sok sipati u boce ili balon (stakleni) i ostaviti nekoliko dana da stoje, povezane samo čistim platnom. Kada vino prestane da vri boce se mogu zatvoriti i smestiti u podrum do zime.

SIRĆE: U preostalu kominu doliti vodu i ostaviti na sunčanom mestu oko dve nedelje. Na taj način dobija se odlično sirće.

LAVANDA - *Lavandula officinalis*



Višegodišnji, poludrvenasti žbun. Sakuplja se ili uzgaja zbog **cvetova** i bogatog sadržaja eteričnih ulja u njima.

Lavanda se od davnina smatra prirodnim sredstvom za lečenje niza zdravstvenih problema, od nesanice i nemira do reumatskih bolova i probavnih smetnji.

Koristi se i u aromaterapiji, kao sredstvo za opuštanje. Eterično ulje lavande jedno je od retkih eteričnih ulja koje se može nerazređeno nanositi na kožu, ali ga je bolje razrediti malom količinom bademovog ili maslinovog ulja. Čest je sastojak preparata kojima se tretiraju kožne bolesti, ekcemi, akne, manje rane i opekom, jer ubrzava zarastanje rana, regeneriše i dezinfikuje kožu. Takođe je korisno pomoćno sredstvo u terapiji bakterijskih i gljivičnih infekcija kože, jer ima snažno antibakterijsko dejstvo. Takođe se može koristiti za masažu, kod bolnih mišića i reumatskih bolova, jer poboljšava cirkulaciju, opušta mišiće i ublažava bol. Eterično ulje lavande je vrlo poželjan dodatak kupkama. Čak je i samo ime biljke izvedeno iz latinske reči *lavare* koja znači *prati*. Ekstrakt lavande su još stari Rimljani dodavali kupkama kojima su podsicali zaceljivanje rana i stimulisali obnovu kože.

medicinski čaj: 1-2 kašićice usitnjениh cvetova lavande prelijte šoljom ključale vode.

kupka: 20-100 g suvih cvetova lavande prokuvajte u vodi 10 min. a zatim ubacite u 20 l vode za kupanje.



VINO OD LAVANDE - deluje stimulativno!

15-30 g cvetnih vrhova, 1 l crnog vina

Cvetne vrhove staviti u vino i ostaviti zatvoreno 15 dana. Zatim procediti, sipati u flašu, hermetički zatvoriti i ostaviti na tamnom mestu.

Koristi se i za rasterivanje insekata, pa se osim poznate primene protiv moljaca može uzgajati i kao dekorativna vrtna biljka, a njeno prisustvo u vrtu rasteraće insekte kakvi su komarci, muve i sl.

AROMATERAPIJA ZA OTKLANJANJE UMORA I NESANICE

Eterično ulje lavande idealno je sredstvo za opuštanje. Otklanja posledice stresa, glavobolju, umor, nervozu i nesanicu. Ovu terapiju poželjno je upražnjavati svakodnevno, najbolje uveče. Možete koristiti gotov ekstrat - ulje, ili suve cvetove lavande. 2-3 kapi lavandinog ulja nakapajte svako veče na jastuk. Osušene cvetove lavande stavite u vrećicu od gustog platna ili dvostrukе gaze. Vrećicu čvrsto uvežite, da se cvetovi ne bi rasuli i ubacite u jastučnicu.

Poreklom je iz Južne Evrope i najbolje raste na toplim staništima, ali se uspešno može gajiti i u našim kontinentalnim područjima. Imo velike potrebe za svetlošću i na izrazito osunčanim položajima biljke su bogatije eteričnim

uljima. Potrebe u pogledu zemljišta su joj veoma skromne. Jedino joj ne odgovaraju izrazito kisela i podvodna, kada je podložna bolestima, inače spada među najotpornije vrste biljaka prema napadima štetnika svih vrsta.

Razmnožavanje se vrši generativno i vegetativno. Generativno, setvom semena na stalno mesto ili proizvodnjom rasada, a vegetativno reznicama. Na stalno mesto setva se vrši u jesen, dok se u hladne leje može sejati i u jesen i u proleće.



Seje se u redove, na rastojanju 10-15 cm. rasad se presaduje u jesen sledeće godine (odnosno iste, ako je setva vršena u proleće). Inače biljke uzgojene iz rasada su otpornije i dugovečnije. Zelene reznice koje se koriste za vegetativno razmnožavanje sekut će u oktobru, a zatim sade u hladne leje, na dubinu 10-12 cm, u mešavinu treseta i peska, da bi se ožilile. Na stalno mesto sade se u proleće, na rastojanju 10-15 cm u redovima formiranim na 50 cm jedan od drugog.



Skromnih je zahteva prema uslovima sredine, osim što ima izuzetno velike potrebe za vlagom u zemljištu i vazduhu, naročito u periodu cvetanja. Dobro uspeva na svim zemljištima, osim na ekstremno kiselim i alkalnim. Podnosi izuzetno niske temperature i do -16°C. Razmnožava se direktnom setvom semena na stalno mesto, u redove na rastojanju 40-45 cm. Setva se obavlja rano u proleće, ako vremenski uslovi dozvoljavaju već u prvoj polovini marta. Treba ga gajiti u plodorednu, odnosno posle drugih kultura.

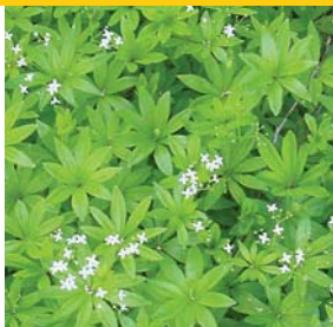
Seme sazревa neravnomerno, pa se **žetva** obavlja kada plodovi počnu da dobijaju žuto-mrku boju. Posle košenja usev treba ostaviti nekoliko dana na njivi, da se prosuši i seme dozri. Vršidba i sušenje semena obavlja se na već opisan način. Seme se čuva na suvom i hladnom mestu.

Berba cvetova vrši se kada je biljka u punom cvatu. Cvetovi se otkidaju sa cvetnom drškom dužine oko 10 cm, vezuju u buketiće i odmah nose na dalju preradu. Kod manjih zasada (u vrtovima ili žardinjerama) cvasti se mogu brati kako koja dostigne puni cvat, što će produžiti period cvetanja. Buketi se suše okačeni na promajno mesto u zaseni.

LAZARKINJA - *Asperula odorata*

Višegodišnja zeljasta vrsta, najčešća u bukovim šumama. **Sakuplja** se cela biljka u vreme cvetanja, od maja do jula.

Reguliše rad jetre, delotvorna je kod žutice, smiruje migrenu, a koristi se i za obloge za rane. U kulinarstvu za aromu vina i likera.



LAN - Linum usitatissimum



Mediteranska vrsta. Samoniklo raste na poljima i uz obod šuma. U kulturi se gaji u toplim podnebljima.

Sakuplja se seme, koje se koristi protiv zatvora, gastritisa i za regulisanje rada debelog creva. Spolja se upotrebljava kod raznih kožnih bolesti.

SREDSTVO PRO-TIV ZATVORA

Uz svaki obrok, uz čašu vode, pojesti kašičicu celog ili izdrobljenog semena. Tokom dana piti dosta tečnosti.



ČAJ PROTIV GASTRITISA

1-2 kašičice celog semena preliti šoljom hladne vode, ostaviti poklopljeno 20-30 min i procediti.

LANILIST (ŽUTA ZEVALICA) - Linaria vulgaris

Višegodišnja zeljasta biljka umerenog pojasa. Raste na suvim terenima pored puteva, na železničkim nasipima, utrinama, njivama, zidinama, rečnom šljunku, peskovitom tlu.



Sakuplja se gornji deo biljke sa cvetovima. Koristi se kao čaj kod stomačnih tegoba i bolesti urinarnog trakta, a spolja u vidu obloga kod hemoroida i za ispiranje gnojnih rana, čireva i osipa.

medicinski čaj: *1 kašičica usitnjene biljke preliti šoljom ključale vode, poklopiti i ostaviti da odstoji 20 min. Piti više puta tokom dana.*

LESKA - Corylus avellana

Visoki žbun brdsko-planinskih područja. Raste po obodu hrastovih šuma, do 1500 m n.v. Gradi guste šikare.

Sakuplja se list, plod i kora. List i kora koriste se spolja kao oblozi kod upale vena i hemoroida. Čaj od lista koristi se kod prolija i jakih menstrualnih krvarenja, iscrpljenosti i malokrvnosti. Plod je izuzetno hranljiv i ima široku primenu u kulinarstvu.

medicinski čaj: 1 kašičicu sušenog lista preliti šoljom ključale vode, ostaviti 5 min. da odstoji, a zatim procediti.

List se sakuplja u julu i avgustu, plod u avgustu i septembru, a kora u oktobru i novembru.



LINCURA - *Gentiana lutea*

Višegodišnja zeljasta biljka jakog, razgranatog korena koji prodire duboko u zemlju.

Raste u brdsko-planinskim područjima, na

livadama, pašnjacima i proplancima, do 2500 m n.v.

Sakuplja se koren, koji se u narodu smatra jednim od najboljih lekova za želudac. Pojačava apetit. Koristi se i za aromatizaciju alkoholnih pića, posebno rakije.



medicinski čaj: 1/2 kašičice usitnjjenog korena preliti šoljom ključale vode (ili ostaviti u hladnoj vodi 8-10 sati). Procediti i pitи 3 puta dnevno, pre jela.

LIPA POZNA (SITNOLISNA LIPA) - *Tilia cordata*

LIPA RANA (KRUPNOLISNA LIPA) - *Tilia platyphyllos*



Kasna lipa

još su stari Sloveni lipu smatrali svetim drvetom. U narodu se koristi najčešće za preznojavanje i iskašljavanje kod jakih prehlada, praćenih temperaturom, ali i kod tegoba probavnog i urinarnog trakta i kao sedativ.

Široko rasprostranjena, gajena medonosna vrsta, često sađena na svim zelenim površinama.

Lekovita svojstva mirisnog cveta poznata su od davnina, kao i mirisan i ukusan lipov med. Čaj od cveta izuzetno je lekovit i deluje umirujuće na ceo

organizam. Zbog ovih osobina

Rana lipa



medicinski čaj: 2 kašičice izmrvljenog cveta preliti šoljom ključale vode

Rana ili krupnolisna lipa (manje cenjena od kasne) cveta i sakuplja se ponekad već krajem maja, dok kasna, sitnolisna cveta krajem juna. Cvetovi se beru sa priperkom

LOVOR - *Laurus nobilis*



Zimzeleni žbun ili niže drvo aromatičnih listova. Kao dekorativna vrsta poznat je od davnina. Raste u Sredozemlju, u zimzelenim šumama i makiji, na 300-400 m n.v. U kontinentalnim krajevima može se gajiti kao saksijska vrsta, koja se zimi čuva u svetlim prostorijama koje se ne greju.

čaj za iskašljavanje: nekoliko listova lovora i 1 kolut limuna skuvati u 1 šolji vode. Ostaviti poklopljeno 10 min. i procediti. Piti 2-3 šolje čaja dnevno.

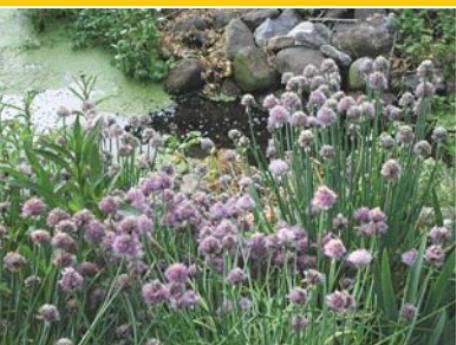


Najčešće se koriste aromatični listovi, kao začin koji se dodaje kuvanim jelima, varivima, čorbama i pečenjima. Lovorov list odbija i insekte, tako da je dobro staviti ga, na primer, u posudu sa brašnom, protiv žižaka. Bere se od proleća do jeseni.

KUPKA AMAZONKI

pregršt listova lovora, 1 sveža grančica lovora, 2 l vode
Lišće kuvati u ključaloj vodi 20 min. pa sve dodati u vodu za kupanje i dodati pripremljenu grančicu. Odmarati se u vodi 20-ak min. Posle kupanja dobro se istrljati peškirom. Deluje osvežavajuće, otklanja umor i podstiče cirkulaciju.

LUK VLAŠAC - *Allium schoenoprasum*



Vrsta iz porodice lukova, nežne lukovice iz koje izbijaju gusti, veoma ukusni cevasti listovi, plavozelene boje. Samoniklo raste uz obale reka i na vlažnim livadama, a po nekad se pojavljuje u velikom broju pored močvara, gde se po

intenzivnom mirisu na luk može prepoznati iz daleka. Dosta uzgaja u baštama, aromatičnim vrtovima i u posudama*.

Za jelo i začin upotrebljavaju se sitno iseckani listovi, bogati vitaminima.

SIR SA VLAŠCEM

300 grama svežih listova vlašca, 50 grama sira (jačeg ukusa - zreli kozji, ovčiji ili neki drugi tvrdi sir), malo peršuna, 1 čen belog luka, grančica celera, malo aleve paprike, so i biber po ukusu.

Začinske trave i beli luk sitno iseckati. Dodati siru i sve dobro izgnječiti viljuškom, tako da se začini sjedine sa sirom. Posoliti i pobiberiti i dodati sitno seckane listove vlašca. Mešati dok masa ne postane jedinstvena i mekana. Od dobijene mase oblikovati kuglice i svaku posuti alevom paprikom. Pre serviranja ostaviti u frižider, da se sir dobro ohladi. Pre služenja ukrasiti svežim listovima peršuna.

UMAK OD VLAŠCA

2 veze luka vlašca, 6 jaja, 2 kašikе ulja, malo sirćeta, soli po ukusu.

Vlašac sitno iseckati. Jaja skuvati i odvojiti belanca od žumanaca. Belanca iseckati veoma sitno. Žumanca izgnječiti, posoliti, dodati ulje i izmešati. U ovu smesu dodati iseckana belanca, sirće po ukusu. Na kraju dodati vlašac i ponovo promešati. Servirati u činijici.

Vlašac je višegodišnja lukovica koja se brzo bokori i već u prvoj godini obrazuje 30-40 strukova luka. Može se uzgojiti direktnom setvom semena, rasadom ili deljenjem busena. Sadi se više biljaka u bokoru, na rastojanju 20-30 cm. Krajem novembra busen



se izvadi, razdeli i presadi. Ubrzo kreću novi listovi, koji tokom cele zime predstavljaju ukusan i svež vitaminski dodatak. Za uzgoj mu odgovara srednje lako, hranljivo baštensko zemljište, umereno vlažno, ali lako propustno za vodu. Suvišna vлага mogla bi dovesti do truljenja lukovice. Najbolje raste na sunčanim do blago senovitim mestima. Sadi se na dubini jednakoj dvostrukom prečniku lukovice. Listovi se **beru** od proleća do jeseni 4-5 puta. Snop se reže makazama iznad zemlje, kako bi se sačuvala lukovica za sledeću sezonu.

* Više o vrtovima u knjizi **CVETNICE I AROMATIČNE BILJKE U VAŠEM VRTU**

LUK SREMUŠ (MEDVEĐI LUK) - *Allium ursinum*



Još jedna vrsta iz porodice lukova. Raste u vlažnim hrastovim šumama.

Sakuplja se **lukovica i listovi** bogati vitaminom C. U narodnoj medicini koristi se za smanjenje sadržaja masti u krvi, snižavanje krvnog pritiska, kod arte-

rioskleroze i probavnih smetnji, a spolja kod hroničnog osipa. U kulinarstvu se koristi kao začin za razna kuvana jela. Može se koristiti kao dodatak svim salatama. **Bere** se od aprila do avgusta.



DODATAK ZA SALATE OD SREMUŠA

1 veza sremuša, 1 kašičica vode, 1 kašika mlevenih oraha, malo ulja.
Sremuš oprati, sitno iseckati i pomešati sa vodom i uljem. Pre upotrebe ostaviti da odstoji oko 20 minuta.

LJUBIČICA - *Viola odorata*



Jednogodišnja cvetnica koja raste u svetlim listopadnim šumama, na livadama, na različitom zemljишtu, a najbolje uspeva u vlažnom, lako propustnom. Nije zahtevna. Brzo se razmnožava vrežama. Česta u vrtovima i na balkonima.

Lekoviti su **cvet i koren**. U narodnoj medicini koristi se kod bronhitisa sa teškim iskašljavanjem i kod različitih kožnih oboljenja.

Cvet se **bere** od marta do maja, a koren vadi u septembru.

MACINA TRAVA (MACINA METVICA) - *Nepeta cataria*



Poreklom je iz tropskih i subtropskih predela, ali se prilagodila oštrijoj klimi. Jednogodišnja zeljasta biljka, samoniklo raste na suvim terenima, šikarama, kamenjarima, u jarcima i na drugim zapuštenim površinama. karakteristično miriše na limun.

Sakupljaju se vršni delovi biljke u punom cvatu. Koristi se za iskašljavanje kod hroničnog bronhitisa, stimuliše rad jetre i gušterače, a deluje i sedativno.

Bere se od jula do septembra.
U mnogim zemljama postignuti su uspesi u plantažiranju.



MAJORAN - *Majorana hortensis* (*Origanum majorana*)



Jednogodišnja biljka, rasprostranjena je i gaji se u celoj Evropi. U predelima sa toploim klimom bez mrazeva raste kao više-godišnja, pa se tako može gajiti i kao ukrasna vrsta u saksijama koje se zimi unose u prostoriju, u kojoj temperatura ne pada ispod 0°C. Upotrebljava se zbog eteričnog ulja i to ceo nadzemni deo biljke.

DELIKATESNI DODATAK ZA KOLAČE

Pomešajte kašiku smravljenog (ne previše sitno) osušenog majorana i 250 g kristal šećera, sipajte u staklenu teglu i dobro zatvorite. Posle nekoliko dana majoran će aromatizovati šećer, dajući mu specifičan ukus. Aromatizovan šećer koristite da uvaljate različite kuglice, za posipanje sitnih kolača i sl.

TONIK OD MAJORANA

1 kašika majorana, 1 šolja vode

Listove preliti ključalom vodom, ostaviti poklopljeno nekoliko minuta i procediti. Piti 2 puta dnevno. Umiruje, otklanja nespokojsvo i daje licu smiren izgled.

Koristi se najčešće u kulinarstvu, a takođe je i omiljeni narodni lek. Koristi se kod različitih stomačnih problema, oboljenja jetre i žući, prehlada i kijavice, klimak-

teričnih tegoba, za pojačavanje laktacije i kao tonik za podizanje opsteg stanja organizma. U kulinarstvu daje jelima poseban ukus, pa se koristi kao začin za mesa, mahunasto povrće, kolače, a zajedno sa bosiljkom daje odličan ukus pečenom krompiru.

medicinski čaj: 1 kašičicu isitnjene majorane preliti šoljom ključale vode, poklopiti i posle 5 min. procediti i popiti.



ŽELE OD MAJORANA

2 kg slatkih jabuka, 6 dl vode, 1,5 dl jabukovog sirćeta, velika veza majorana.

Oprati jabuke i osušiti, iseći na komade, bez ljušćenja i vađenja koštica i kuvati u posudi sa vodom, sirćetom i 3/4 veze majorana. Masu proći kroz platno, bez grnečenja, da žele ne bi bio mutan. Na svakih 6 dl dobijenog soka dodati 450 gr šećera. Sok lagano zagrevati, mešajući, dok se šećer ne rastopi, a zatim pojačati temperaturu 10-15 minuta, da

se žele zgusne. Na kraju sitno iseckati preostali majoran i umešati u žele. Ostaviti 5 min. da se prohlađi i sipati u male, sterilisane tegle.



Majoran se može gajiti gotovo svuda, osim u planinskim predelima. Toplo-ljubiva je vrsta, veoma osetljiv prema niskim temperaturama, a može ga pokositi i najslabiji mraz. Probirač je i

u pogledu zemljišta, a najviše mu odgovara duboko, plodno i ocedito, neutralne reakcije. Prethodna obrada zemljišta, setva i kasnija nega useva ne razlikuje se od ostalih vrsta. Treba obratiti pažnju na đubrenje i prihranjivanje i gajiti ga u plodoredu, posle mahunarki. Najbolje se razmnožava rasadom, koji se seje u tople leje, februara meseca, u redove na rastojanju 5-10 cm. Rasaduje se u aprilu, u redovima udaljenim 40-50 cm, na rastojanju 20-30 cm između biljaka. Žetva se vrši dva puta godišnje, krajem juna i početkom septembra. Kosi se pred cvetanje, po lepom i suvom vremenu, prvi put na visinu od 10-ak cm, a drugi put do zemlje. Po žetvi se otkos ostavi par sati da se prosuši, a zatim se suši na već opisan način. Manje količine, uzgojene u aromatičnom vrtu, beru se ručno, vezuju u buketiće i suše na osenčanom, promajnom mestu, što može predstavljati ujedno i izuzetan letnji ukras vašeg balkona ili terase.

MAJČINA DUŠICA - *Thymus serpyllum*



Zimzelena, niska biljka, vrlo prijatnog mirisa. Raste na siromašnim zemljištima, kamenjarima, pesku, na sunčanim i suvim mestima.

medicinski čaj: 1-1.5 kašičicu usitnjene suve biljke prelitи šoljom ključale vode, poklopiti i posle 10 min. procediti. Za iskašljavanje piti nekoliko puta dnevno, a kod bolesti organa za varenje šolju čaja pre ili za vreme obroka.



Koristi se ceo nadzemni deo biljke. Pomaže kod iskašljavanja, i bolesti organa za disanje, kao i kod bolesti organa za varenje, a spolja i za kupke.

Biljka se **bere** kada je u cvatu, od maja do septembra.

MALINA - *Rubus idaeus*



Veoma raširena samonikla biljka. Raste na požarištima, u živicama, uz rubove šuma. Plod je dobro poznat i koristi se za spravljanje džemova, sokova i likera, ili se konzumira u svežem stanju. Čaj od lista koristi se za lečenje proliva, kao i za ispiranje usta i grla kod blažih upala. Mlado lišće **bere** se juna meseca, a zreli plodovi u julu.

SOK OD MALINA

1 kg probranih i pažljivo opranih malina, 700 g šećera, 1/2 kesice limuntusa.

Sve sastojke staviti u šerpu, poklopiti i ostaviti da prenoci. Sutradan kuvati masu dok ne provri, skloniti sa vatre, ohladiti i ispasirati. Maline imaju sitne košpice i dlačice, pa je zbog boljeg održavanja soka preko zime preporučljivo da se sok procedi kroz gazu. Procedeni sok sipati u čistu šerpu i kuvati dok ne provri. Vruć sok sipati u zagrejane boce i svaku dobro zatvoriti. Boce dobro umotati i ostavite da se lagano hладе.

BOLA OD MALINA
750 gr malina, 1 vanilin šećer, 100 g šećera, 1/2 vinske čaše konjaka, 1 kora pomorandže, 1 l belog vina, 1 l ružičastog šampanjca ili rozé vina.

Očistiti maline ali ih ne prati. Staviti ih u sud za bolu (najbolje duboku staklenu činiju). Dodati šećer,

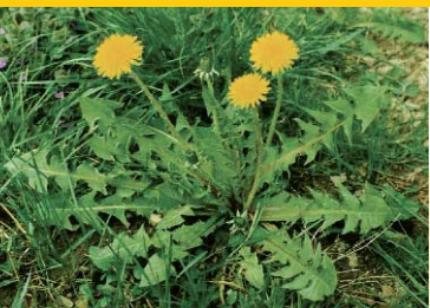
vanil šećer, konjak i kora pomorandže, pa sve ostaviti 2 sata na hladnom mestu. Izvaditi kora pomorandže i usuti ohlađeno belo vino. Na kraju činiju dopuniti šampanjcem.

LIKER OD MALINA

1 kg malina, 3/4 l dobre domaće malo ljućе rakije, 500 g šećera, korica cimeta.

Maline proberite, operite i ocedite. U dobro opranu teglu složite red malina, red šećera, dodajte cimet i prelijite rakijom. Prekrijte gazom i ostavite na sunčano mesto 2-3 nedelje. Teglu više puta dobro protresite. Kada tečnost poprimi boju i aromu malina procedite, sipajte u oprane i iskuvane boce, zatvorite mokrim celofanom i gunicom i ostavite na tamno i hladno mesto.
medicinski čaj: 2 kašičice usitnjenog lista preliti šoljom ključale vode.

MASLAČAK - Taraxacum officinale



Cela biljka je lekovita.
 U medicini se koristi **list,**

cvet i koren, za lečenje urinarnog trakta i različitih kožnih oboljenja. Mlade listove treba češće koristiti i u kulinarstvu, kao dodatak prolećnim salatama, jer je veoma delotvoran kod prolećnog čišćenja organizma. List se **bere** u proleće, pre cvetanja, cvet leti, u punom cvatu, a koren s jeseni.

TONIK ZA SVETLIJI I NEŽNIJI TEN, BEZ PEGA

50 g listova i usitnjenog korena maslačka, 1 l vode

Maslačak kuvati u ključaloj vodi 10 min. i ostaviti da odstoji 1 sat. Procediti i umivati se ujutro i uveče.

MATIČNJAK - *Mellissa officinalis*



Višegodišnja, zeljasta, medonosna biljka. Gaji se zbog **celokupne nadzemne mase** sa visokim sadržajem eteričnih ulja.

Listovi imaju miris sličan mirisu limuna, pa se zove još i **limun-trava**. Koristi se u kulinarstvu kao začin sosovima i supama i za mariniranje ribe.

U medicini se čaj, zbog velike količine vitamina

Dobro poznata i široko rasprostranjena zeljasta cvetnica. Raste na livadama, travnjacima, vrtovima, parkovima, uz puteve...

ČAJ OD CVETA MASLAČKA

1-3 kašičice osušenog i usitnjenog cveta preliti šoljom hladne vode i kratko prokuvati. Skloniti sa vatre, ostaviti da odstoji 10 min. i procediti. Piti 3 puta dnevno, pre jela.

C, koristi za jačanje imuniteta. Takođe podstiče varenje, smiruje, opušta i poboljšava san, pa se, poput lavande, koristiti i u aromaterapiji. Aromatični listovi koriste se za konzerviranje mesa. Upotrebljava se i u salatama, supama i marinadama.

Kod nas uspeva gotovo svuda osim u planinskim predelima, ali je probirač u pogledu zemljišta. Najviše mu odgovaraju duboka, plodna i rastresita, umerene vlažnosti. Priprema zemljišta i nega useva vrše se na već opisan način. Prihranjuje se azotnim đubrivom dva puta, pred prašenje. Zasad se formira od rasada proizvedenog u hladnim lejama. Setva se u lejama vrši površinski, u redove, na rastojanju 15-20 cm. Po setvi se zemlja blago povalja. Na stalno mesto sadi se u oktobru ili aprilu (kada biljčice formiraju 2-3 lista), u redove na rastojanju 50 cm i 30 cm između biljaka. Na jednom mestu kulturu ne treba gajiti duže od 5 godina. U vrtovima se gaje ukrasne forme.

Prinos se **kosi** tri i više puta godišnje, pred cvetanje i po lepom vremenu, na oko 3 cm visine. Lišće se pažljivo otkida sa grana, kako se ne bi izgnječilo i odmah nosi na sušenje. Pakovanje takođe treba obaviti pažljivo. Čuva se na suvom, hladnom i promajnjom mestu.

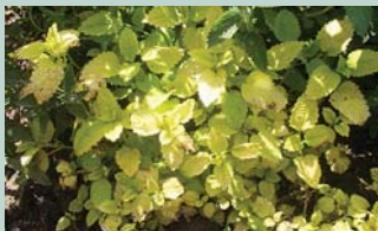
MASKA PROTIV CRVENILA KOŽE

10 g matičnjaka preliti šoljom ključale vode, poklopiti i procediti posle 10 min. U 50 g pavlake umešati 3 kašike čaja. Naneti na lice, ostaviti da deluje 20 min. i isprati preostalim čajem.

melem protiv ujeda i kontuzija: oblozi od sveže izgnječenih listova priviti na bolna mesta.

METVICA GORSKA (VEREM TRAVA) - *Calamintha officinalis*

Samonikla zeljasta biljka, čiji svi delovi sadrže lekovite sastojke, a bere se gornja polovina biljke sa listovima i cvetovima. Raste u bukovom i bukovo-jelovom pojusu planinskih predela Evrope i Azije, Na humusnom, vlažnom zemljištu pored vodenih površina i vodotoka.



ukrasna forma žutih listova
Melissa officinalis aurea



Upotrebljava se slično nani, za jačanje organizma i smirenje. **Sakuplja** se u cvetu, od juna do septembra.

medicinski čaj: 2 kafene kašićice osušene biljke prelitи sa 200 ml ključale vode i poklopiti. Posle 15 min. procediti i piti. Čaj koristiti 3 puta dnevno.

MILODUH (IZOP) - *Hyssopus officinalis*

Višegodišnji razgranati žbun, gaji se zbog celokupnog nadzemnog dela, naročito lišća, koje je izuzetno aromatično.

U narodnoj medicini koristi se za lečenje hroničnog bronhitisa, astme, kašla, noćnog znojenja, za jačanje želuca, a deluje i kao antiseptik.

Iseckano sveže ili osušeno lišće koristi se kao začin za salate, umake, čorbe od pasulja i krompira, jela od pasulja i drugih vrsta povrća.

Koristi se u malim količinama jer je veoma aromatičan i prevelika količina može izazvati grčeve i bolove u stomaku.



TONIK ZA JAČANJE MIŠIĆA LICA I VRATA I SVEŽIJI TEN

Pregršt cvetnih vrhova prelitи sa 1/2 l tople vode i ostaviti da odstoji 1 sat. Procediti u flašu. Svako veče na umiveno lice i vrat vatom naneti tonik.



Ima velike potrebe za toplotom i svetlošću, pa se ne može gajiti u višim predelima. Najbolje raste na plodnim i dubljim zemljиштима, ali uspeva i na erodiranim, gde se preporučuje, jer razgranatim korrenom dobro vezuje zemljишte. Podvodna i kisela zemljista mu ne odgovaraju. Na osunčanim terenima je sadržaj aromatičnih sastojaka najveći.

Razmnožava se direktnom setvom semena, setvom rasada u tople ili hladne leje i deljenjem bokora (isplativo samo kod malih zasada). U tople leje seje se u januaru, a rasađuje u maju. U hladne leje seje se u aprilu. Na stalno mesto sadi se u oktobru, na međusobnom razmaku od 25 cm, u redove formirane na rastojanju od 40 cm.

Žetva se obavlja na početku cvetanja, kada je u biljkama najveća koncentracija aromatičnih sastojaka. Kosi se po lepom i suvom vremenu, prve godine jedan put, a kasnije dva puta. Važno je paziti da se lišće pri žetvi što manje ošteti, kako bi pri sušenju sačuvalo prirodnu boju. Pocrneli, uveli listovi nemaju nikakvu vrednost.

MIROĐIJA - *Anethum graveolens*

Jednogodišnja vrsta koja se prvenstveno koristi, kao začin u kulinarstvu, ali joj se pripisuju i izvesna lekovita svojstva. Bogata je vitaminom C. Pojačava rad bubrega, ublažava grčeve u stomaku i jača imunitet. Osvezavajući miris svežih ili sušenih **listova** daje izuzetnu aromu čorbama, sosovima, salatama, jelima od mesa i povrća, a **cvast i seme** su odličan dodatak kiseloj zimnici.



SOS OD MIROĐIJE

2 kašike ulja, 2 kašike brašna, 1 veza mirođije, 1/2 litre bistre supе, so.
Na vrelom ulju blago propržiti brašno. Nalivati postepeno supu, sve vreme mešajući da se ne zalepi za dno šerpe. Pred kraj dodati sitno sećenu mirođiju i posoliti po ukusu.

SUPA OD MIROĐIJE

(za 4 porcije) 2 veze zeleni, 2 glavice crnog luka, pola veze mirođije, 100 grama širokih rezanaca, so i biber.

Povrće operite i isecite na kocke. Mirođiju operite i sitno iseckajte. Kuvajte u 1,5 l vode 30 minuta. Supu začinite po ukusu i zakuvajte rezancima.



Za uzgoj joj najviše odgovaraju umereno topli i vlažni uslovi, ali se uspešno može gajiti i u daleko lošijim uslovima, na svim zemljištima osim ekstremno kiselih i teških. Kod pripreme zemljišta i daljeg uzgoja treba obratiti pažnju na dubrenje i redovno prihranjivanje, zbog velike količine nadzemne mase koju proizvede tokom vegetacije. Treba ga gajiti u plodoredu, posle mahunastog povrća. Razmnožava se direktnom setvom semena u redove.

Kod manjih zasada listovi se mogu brati sukcesivno, kako se razvijaju, dok se kod masovne proizvodnje prinos kosi kada se заметnu plodovi. Pokošena masa суши se oko 5 dana.

MRTVA KOPRIVA BELA - *Lamium album*



Široko rasprostranjena zeljasta biljka. Raste pored puteva, pruga, na nasipima, obodu šuma, na svezem tlu. Bere se **cvet**. Koristi se u narodnoj medicini za lečenje

medicinski čaj: 1 kašičicu osušenih cvetova prelitи šoljom ključale vode, poklopiti da odstoji 5 min. i procediti. Piti 2-4 puta dnevno, zaslаđeno medom.

bolesti disajnih organa, organa za varenje, urinarnog trakta, poremećaja u menopauzi, kožnih bolesti.

Sakupljaju se cvetne čašice, u punom cvatu ali ne precvetale, od maja do avgusta.

MORAČ, DIVLJA MIROĐIJA - *foeniculum vulgare*



Višegodišnja mediteranska biljka siromasnih zemljista. Na Mediteranu se gaji u kulturi.

Seme ima veoma prijatnu aromu. Upotrebljava se kao začin pri mešenju hleba, za zaimnicu i aromatizaciju likera. **Ceo nadzemni deo** koristi se i kao salata. U medicini se koristi protiv nadimanja, grčeva u stomaku i za olakšavanje iskašljavanja. Eterično ulje morača upotrebljava se protiv nadimanja i probavnih smetnji.



eliksir madam De Sevinje: 12 g semena potopiti u 1/4 l 90° alkohola i ostaviti da stoji 7 dana. Skuvati sirup od 75 g šećera i 40 g vode, ostaviti da se hlađi 20 min. dodati pripremljenom alkoholu, promešati i procediti. Ostaviti da stoji još 3-4 nedelje. Piti 1 čašicu posle jela. Ima tonično dejstvo i poboljšava varenje

Zeleni deo **bere** se leti, po suvom vremenu. Seme se sakuplja kada većina plodova požuti. Zeleni deo se suši povezan u bukete, a seme kako je ranije opisano.



TONIK ZA MASNU KOŽU

100g semena kuvati oko 5 min. u ključaloj vodi. Prohладити, procediti i користити као тоник ујутро и увече.

NANA PITOMA, MENTA - *Mentha piperita* i NANA KUDRAVA - *Mentha spicata*

Višegodišnja biljka. Gaji se zbog **lišća** i **celog nadzemnog dela**, bogatog eteričnim uljem.

Koristi se u medicini za lečenje tegoba organa za varenje i disanje i kao blagi sedativ. Ima antibakterijsko dejstvo. Takođe se može koristiti i u aromaterapiji, kao i u kozmetici. U kulinarstvu se upotrebljava kao dodatak sladoledima, kremovima i likerima, ali i jelima od mlevenog mesa i jagnjetine, ali i masnim i teškim jelima jer olakšava varenje.



pitoma nana

protiv ujeda insekata: Iseckane listove sveže nane staviti na место уједа. Bol ће се брзо smiriti, а оток splasnuti.

melem protiv главоболје и реуме: listove nane prelitи ključalom vodom da omekšaju i staviti nalice kod главоболје ili na bolna mesta kod reume.



HLADNI VITAMINSKI MENTA-MIKS

6 dl jačег čaja od nane, sok 1 pomorandže, sok 1 limuna, 40 g šećera u prahu, led, 1 čaša tonika.

Čaj procediti i ohladiti. Posebno izmešati sok od limuna i pomorandže, dodati šećer, čaj, kocke leda i tonik.

NANA SA VOTKOM

6 dl nešto blažeg čaja od nane, 1 dl votke, sok od 2 limuna, 2 kašike šećera, kocke leda.

Čaj procediti i ohladiti. Posebno pomešati limunov sok, votku i šećer i mešati dok se šećer sasvim ne istopi. Zatim dodati ohlađenom čaju. U čaše staviti kocke leda i sipati čaj.

kudrava nana

PRELIV OD NANE

3 kašike sitno seckanih svežih listova nane, supena kašika šećera, 1.5 dl sirčeta, soli po ukusu.

Sitno seckane listove nane posuti ravnom kašikom šećera. Dodati dve kašike vruće vode i dobro pomešati, dok se šećer sasvim ne otopi. Na kraju dodati sirče, malo soli i još malo šećera. Ostaviti da odstoji oko pola sata. Preliv je naročito dobar uz jagneće pečenje.

MASKA ZA MASNU I KOMBINOVANU KOŽU

Dve kašike suvih listova nane potopite kratko u vodu, da omešaju. Pomešajte ih sa kašićicom svežeg kvasca i dve kašićice krema za lice sa neutralnim ph faktorom. Smesu nanesite na lice i pustite da odstoji petnaestak minuta, a zatim isperite mlakom vodom. Nakon toga lice namažite kremom koju svakodnevno koristite.



Razmnožava se vegetativno, izdancima podzemnih stabala. Izdanci se vade ručno, pred samu sadnju, proleće ili jesen. Pre sadnje se očiste od nadzemnih delova stabla i lišća. Sade se na dubinu od 10 cm, u redove udaljene 60-70 cm.

Dosta je zahtevna vrsta. Najviše joj odgovaraju duboka, plodna i neutralna zemljišta na sunčanim položajima. Takode ima i velike potrebe za vlagom, pa je na suvim staništima treba gajiti samo ako postoje uslovi za navodnjavanje. Kod uzgoja naročitu pažnju treba обратити на dubrenje i prihranjivanje, koje mora biti obilato. Nanu je dobro gajiti u plodorednu, posle drugih kultura, ali je na isto mesto ne treba vratiti bar 3-4 godine.

Žetva se obavlja kada se u donjoj polovini cvasti otvore cvetovi. Kosi se na oko 5 cm od zemlje, po lepom i suvom vremenu. Odmah posle košenja zasad treba obilno navodniti. Suši se 5 - 10 dana, a posle toga listovi se skidaju sa stabla, pakuju i čuvaju na suvom i promajnom mestu.

O uzgoju nane i drugih lekovitim biljaka u vrtovima, na balkonima i u posuđama pročitajte u predhodnim knjigama naše edicije "živeti sa prirodom":

ČETNICE I AROMATIČNE BILJKE U VAŠEM VRTU

ČETINARI, ŽIVE OGRADE I "ZELENE SKULPTURE"

NEVEN - *Calendula officinalis*

Jednogodišnja cvetnica, prisutna u gotovo svakom vrtu. Raste gotovo svuda. Samonikla se može naći na livadama, pašnjacima, pored puteva, a u poslednje vreme sve češće se gaji u kulturi. Vrlo skromna prema uslovima sredine, dobro uspeva na sunčanim mestima, uz umereno zalivanje. Zemljište ne bira, ali je dobro da ne bude suviše teško.

medicinski čaj: Punu kašičicu usitnjениh cvetova (ili 2-3 cvetne glavice) preliti šoljom ključale vode, ostaviti da odstoji 10 min. procediti i piti 3 puta dnevo.



PUPOLJCI NEVENA U SIRČETU

Pupoljke popariti ključalom slanom vodom i ocediti. Staviti u teglicu, naliti kvalitetnim sirčetom od belog vina i zatvoriti. Ukišeljeni pupoljci nevena mogu se koristiti kao zamena za kapar.

NEVENOVO ULJE

U litarsku bocu staviti 10 supenih kašika svežeg ili suvog cveta nevena. Bocu naliti skoro do vrha suncokretovim uljem (nikako sojinim!). Bocu dobro zatvoriti i ostaviti na sunčanom mjestu oko mesec dana. Sadržaj svaki dan nekoliko puta promućkati. Gotovo ulje procediti u čistu bocu i koristiti.

Sakupljaju se **cvetne glavice**, koje se koriste kod stomačnih tegoba, grčeva, čira na želudcu, hemoroida, proširenih vena, a spolja, u vidu ulja, za ispucalu kožu, zaceljivanje rana i opekontine. Razmnožava se direktnom setvom na stalno mesto. Setva se obavlja krajem marta i u aprilu. Seje se retko, u redove na rastojanju od 40 cm. Kada mlade biljke dovoljno izrastu razređuju se na rastojanje 25 cm. Setva se može obaviti i u avgustu, ali nešto gušće, a mlade biljke razređuju se na proleće. Dobro podnosi mraz, ali mu smeta vlaga i hladni zimski vetar. Zato ga kao ozimi usev treba gajiti na zaklonjenom mjestu i dobro propusnom zemljisu i po potrebi prekriti zaštitnom plastičnom folijom.

Cveta neprestano od juna do kraja oktobra, kada se cvetovi i **beru**. Važno je cvetne glavice brati isključivo po sunčanom vremenu.



ODOLJEN - *Valeriana officinalis*



Latinski naziv biljke potiče od latinske reči *valere*, što znači biti zdrav, biti snažan. Ova višegodišnja biljka u prirodi je, kao samonikla, široko rasprostranjena na vlažnim livadama, rubovima šuma, šikarama i drugim vlažnim terenima. Kod nas je često gajena u kulturi.

Gaji se zbog **podzemnog stabla - rizoma**, bogatog eteričnim uljem, alkaloidima, valerianskom kiselinom i drugim lekovitim sastojcima. Koristi se najčešće kao sredstvo za smirenje.

medicinski čaj: 1 kašičicu usitnjjenog korena preliti šoljom ključale vode, poklopiti da odstoji 10 min. i procediti. Piti po potrebi.



Razmnožava se generativno, direktnom setvom semena ili rasadom i vegetativno, deljenjem bokora. Seme se seje u redove, na rastojanju 50-60 cm, a rasad se sadи na rastojanju 40-50 cm. Kod uzgoja naročitu pažnju treba posvetiti đubrenju i kasnijoj prihrani biljaka, dva puta u toku sezone, posle prašenja. Odoljen ne treba gajiti na istoj parceli duže od 5-6 godina.

Odoljenu najviše dgovaraju plodna, duboka i rastresita zemljišta, u područjima sa većom vlažnošću vazduha i zemljišta. Što se tiče temperturnih uslova, nema posebnih zahteva. Gaji se i kao dekorativna vrsta u više ukrasnih formi.

Koren se **vadi** krajem oktobra i početkom novembra, kod gajenih biljaka u prvoj godini zasnivanja kulture. Koren se vadi ručno, ili se kod masovne proizvodnje, izoravaju mašinski. Povadeni korenovi očiste se od zemlje i operu, iseku na 2-4 dela, a zatim suše u zaseni, na promajnom mestu, uz povremeno prevrtanje. Korenovi su suvi kada im se težina smanji za 70-75%.



OMAN - *Inula helenium* (*Helenium grandiflorum*)



Višegodišnja zeljasta biljka, široko rasprostranjena na vlažnim livadama, obalama vodotokova, šumskim proplancima, u jarcima i sličnim terenima. Može se gajiti u kulturi, ali i kao ukrasna biljka u vrtovima, zbog svojih lepih cvetova.

Lekoviti su svi delovi biljke, ali se koristi samo **koren i podzemno stablo**. Upotrebljava se za lečenje disajnih organa i urinarnog trakta, a delotvoran je i za regulaciju menstrualnog ciklusa.

medicinski čaj: 1/2 ravne kašičice usitnjene korena preliji šoljom ključale vode, poklopiti da odstoji 5-10 min. i procediti. Piti 3-4 puta dnevno.

Koristi se u obliku čaja, ulja i vina.

Koren se **sakuplja** od biljaka koje su starije od 3 godine. Vadi se u jesen ili u rano proleće, pre kretanja vegetacije.



ORIGANO - *Origanum heracleoticum*

Zimzelena, višegodišnja, poludrvnasta biljka mediteranskog i submediteranskog područja. Raste na osunčanim i suvim, kamnitim terenima. U ostalim klimatskim područjima gaji se kao jednogodišnja.

Origano je najpoznatiji kao začinska biljka, a koristi se **ceo nadzemni deo**. Manje su poznata njegova lekovita svojstva kod lečenja bronhitisa, bolesti organa za varenje i infekcija urinarnog trakta.



za lepu kosu i jači koren vlasti: Posle svakog pranja isprati kosu vodom u kojoj su se kuvali cvetovi origana.

medicinski čaj: 1-1/5 kašičicu usitnjene biljke preliji šoljom ključale vode, ostaviti da odstoji 10 min. i procediti.



ŠNICLE ALLA PIZZA

600 g nemasnog mesa, telećeg ili junećeg, isečenog na tanke šnicle, 300 g paradajz pirea, (ili 400 g samlevenog svežeg paradajza), 3 kašike maslinovog ulja, 1 kašičica origana, 1 čen belog luka. U većem tiganju zagrejati maslinovo ulje. Šnicle poredati na ulje, ako je moguće da se ne dodiruju. Preko šnicli preliti paradajz, posuti origanom i dodati beli luk isečen na sasvim tanke šnitice. Peći na jakoj vatri 10-ak min. okrećući povremeno šnicle, dok se paradajz dobro ne zgusne. Servirati toplo.

Može se gajiti gotovo svuda, osim u planinskim predelima. Toploljubiva je vrsta, veoma osetljiv prema niskim temperaturama, a može ga pokositi i najslabiji mraz. Probirač je i u pogledu zemljišta, a najviše mu odgovara duboko, plodno i ocedito, neutralne reakcije.

Prethodna obrada zemljišta, setva i kasnija nega useva ne razlikuje se od ostalih vrsta. jedino treba обратити pažnju na dubrenje i prihranjivanje. Treba ga gajiti u plodoredu, posle mahunarki.

Najbolje se razmnožava rasadom koji se seje u tople leje u februaru, u redove na rastojanju 5-10 cm. Rasaduje se u aprilu, na rastojanju 40-50 cm između redova i 20-30 cm između biljaka.

Žetva se vrši krajem juna i početkom septembra. Kosi se pred cvetanje, po lepom i suvom vremenu, prvi put na 10-ak cm, a drugi put do zemlje. Po žetvi se ostavi par sati da provene, a zatim se suši.



OCAJNICA - *Marrubium vulgare*



Zeljasta biljka, široko rasprostranjena na kamenjari-ma, zidinama i sličnim suvim i neplodnim terenima.

Beru se vrhovi biljke u cvatu. Podstiče apetit, reguliše rad organa za varenje, pomaže kod iskašljavanja i menstrualnih tegoba, delotvorno sredstvo protiv glišta.

Sakuplja se u cvatu, od kraja maja do avgusta.

medicinski čaj: 1.5 kašičicu usitnjene biljke preliti šoljom ključale vode, ostaviti da odstoji 10 min. i procediti. Kod probavnih smetnji piti 3 puta dnevno pre jela, a za iskašljavanje 3-5 puta u toku dana.

PELIN BELI (VERMUT) - *Artemisia absinthium*

Višegodišnja, poludrvnasta biljka, koja se gaji radi lišća i cvetnih pupoljaka bogatih eteričnim uljima. Široko **medicinski čaj:** 1.5 kašičicu usitnjene biljke preliti šoljom ključale vode, ostaviti da odstoji 10 min. i procediti. Kod probavnih smetnji piti 3 puta dnevno pre jela, a za **iskašljavanje** 3-5 puta u toku dana.



je rasprostranjen na suvim i zapuštenim terenima. Koristi se za regulisanje funkcije jetre, poboljšanje apetita i varenja. Poznati dodatak za aromatizaciju alkoholnih pića.

Uspeva na gotovo svim zemljistima, kako na bogatim humusnim, tako i na peskovitim. Skroman je i u pogledu ostalih uslova, ali najbolje uspeva na sunčanim položajima.

Razmnožava se setvom ili deobom bokora, ali najbolje rasadom. Seme se u tople leje seje u februaru, a na stalno mesto sadi se u maju, u redove udaljene 50 cm i 30 cm između biljaka. Često se gaji u vrtovima kao ukrasna biljka.



Sa **berbom** se počinje od druge godine starosti zasada. Beru se ili kose u doba cvetanja. Pri povoljnim klimatskim uslovima pelin može cvjetati i ponovljeno, pa se mogu dobiti dve žetve u toku godine.

PELIN CRNI - *Artemisia vulgaris*

Višegodišnja, poludrvnasta biljka, Gaji se radi lišća i cvetnih pupoljaka bogatih eteričnim uljima. Široko rasprostranjen na suvim i zapuštenim terenima. Može se gajiti i u kulturi, slično belom pelinu.

Sakuplja se **nadzemni deo biljke i koren**. Nadzemni deo koristi se kod stomačnih tegoba i problema sa varenjem, a koren kao sedativ.



Bere se u doba cvetanja, u julu i avgustu.



medicinski čaj: 1 kašičicu usitnjene biljke preliti šoljom ključale vode, poklopiti, ostaviti da odstoji 5-10 min. i procediti. Piti 3 puta dnevno.

PERŠUN - *Petroselinum crispum*

Dobro poznata dvogodišnja začinska i lekovita biljka, Gaji se zbog **lišća, korena i plodova** bogatih eteričnim uljem. Prve godine razvija koren i lisnu rozetu, a druge cvet i plodove. Gaji se više sorti, a osnovna podela je na lišćar, kod kojeg se koren slabije razvija i suprotno njemu korenjak, dobro razvijenog korena.

Osim u kulinarstvu koristi se i u medicini, kod bolesti urinarnog trakta, stomačnih tegoba, za regulisanje rada jetre i menstrualnog ciklusa, kao i izradu kozmetičkih preparata za negu kože.

medicinski čaj: 3 kašićice li-sta (ili 1 kašićicu usitnjenog korena ili 2 kašićice semena) prelijeti šoljom ključale vode, poklopiti da odstoji 10-15 min. i procediti. Vruć čaj piti 2-4 puta dnevno, između obroka.

TRETMAN ZA UKLANJANJE MITESERA

Sitno naseckan peršun utrljati na mesta gde se nalaze mitiseri. Nakon toga napariti lice nad posudom vrele vode, da bi peršunov sok mogao što bolje prodreti u kožu. Sa naparenog lica mitesere lagano odstraniti komadićem vate.



Može se gajiti u svakom podneblju i na svakom zemljištu, ali mu najviše prija bogato i plodno. Nadzemni deo podnosi niske temperature do -4°C. Pod snegom dobro prezimljava. Radi boljeg prinosa zemljište je potrebno prethodno dobro nađubriti, a kasnije redovno prašiti, okopavati i prihranjivati. Peršun treba gajiti u plodoredu, posle mahunastog povrća, ali je na isto mesto ne treba vratiti bar 3-4 godine. Ukrasne forme mogu se gajiti u aromatičnim vrtovima.

Berba lišća vrši se u prvoj godini, u više navrata. Koren se vadi u jesen prve godine. Žetva nadzemne mase radi sakupljanja plodova vrši se u jesen druge godine, u vreme kada cvasti počnu da prelaze iz zelene u tamno smeđu boju.

PERUNIKA - *Iris germanica*

Dobro poznata višegodišnja cvetnica, ukras je gotovo svakog vrta. Razvija se iz podzemnog stabla - rizoma, što omogućava brzo širenje, ali i jednostavno vegetativno razmnožavanje deljenjem gomolja. Veoma je skromna u odnosu na uslove sredine.

Dobro uspeva i u blažoj zaseni. Jedino joj smeta zadržavanje vode u zemljiju, usled čega podzemni deo truli.

Podzemno stablo se koristi se u parfimeriji, a u narodnoj medicini samo u čajnim mešavinama i po nekad komadići za grickanje. Delotvoran kod prehlada i kašlja.

Razmnožava se vegetativno, deobom rizoma. Zato pri vađenju treba voditi računa da se uzimaju samo veći delovi, dok manje treba ostaviti, kako bi se zasad održao. Za uzgoj je potreban sunčan položaj i lako propustno zemljiste, bogato krećom. Ukoliko se ne može izbeći uzgoj na teškom tlu, leje treba formirati tako da se uzdižu nekoliko cm iznad okolnog tla, kako bi suvišna voda lako oticala. Formiraju se na rastojanju 50-60 cm, a rizomi sade na 30-40 cm. Treba voditi računa da se ne posade previše duboko, jer u prirodi rastu ispod same površine. Jedino u suviše rastresitu zemlju treba saditi nešto dublje, kako biljke ne bi polegle. Kod pripreme tla treba voditi računa da se po potrebi zemlji doda kreč. Stajsko đubrivo treba dodavati oprezno, jer će od suvišne količine svi biljni delovi biti meki i savitljivi. Tokom vegetacije biljkama treba dodavati koštano brašno.

Rizom se **vadi** po završetku cvetanja, krajem avgusta i u septembru



PIREVINA - *Agropyrum repens* (*Elymus repens*)



Korovska trava, široko rasprostranjena na vlažnim, zapuštenim terenima, slatinama, oranicama i td.

U narodnoj medicini koristi se **rizom** (podzemno stablo) kod bolesti gornjih disajnih puteva, prostate i urinarnog trakta.

Rizom se **vadi** u jesen ili rano proleće.

medicinski čaj: 2-4 kašićice usitnjjenog korena prelitи šoljom ključale vode, poklopiti da odstoji 5-10 min. i procediti. Piti 3 puta dnevno.

PLUĆNJAK (MEDUNIKA) - *Pulmonaria officinalis*



Višegodišnja zeljasta biljka, raste nisko približno do 30 cm visine, na vlažnim, blago zasenjenim mestima poput šumskih proplanaka, pored živica, potoka i sl.

Koristi se **list**. Delotvoran je, kako i samo ime kaže, kod bolesti disajnih organa, za iskašljavanje, ali i kod probavnih smetnji.

Mladi listovi **sakupljaju** se tokom leta.

medicinski čaj: 2 kašičice usitnjene liste prekriti šoljom hladne vode i pustiti da prokluča. Skloniti sa vatre, ostaviti da odstoji 10 min. i procedirati. Piti 3-4 puta dnevno, zaslđeno medom.

PODBEL - *Tussilago farfara*

Kosmopolitska zeljasta biljka koja naseljava vlažna staništa pored reka, puteva, na nasipima, odronima i sličnim podlogama.

Koriste se uglavnom **cvet** i **list**, kod bolesti pluća i disajnih puteva praćenih jakim kašljem. Sastojak mnogih čajnih mešavina.

List se u nekim zemljama koristi za salatu.

Cvet se **bere** u rano proleće, čim se otopi sneg, a list po precvetavanju, od aprila do juna.

medicinski čaj: 1.5-2.5 kašičice usitnjene biljke prekriti šoljom ključale vode, poklopiti, ostaviti da odstoji 5-10 min. i procedirati. Piti 3 puta dnevno.



RASTAVIĆ (PRESLICA) - *Equisetum arvense*



Primitivna biljka. Pršljenasti segmenti biljke veoma se lako odvajaju - rastavljaju (*ime*). Rasprostranjena svuda na vlažnim mestima. Koristi se **ceo nadzemni deo biljke, ali samo sterilni izdanci bez cvetova**, za lečenje bolesti urinarnog trakta, nekad i bolesti pluća.

medicinski čaj: 2 kašičice čaja prekriti šoljom ključale vode i kuvati 5 min. Poklopiti da odstoji 15 min. i procedirati. Piti 3 puta dnevno.

RANJENIK (BELODUN) - *Anthyllis vulneraria*

Raste na suvim i svežim staništima kamenitih planinskih pašnjaka i livada, do granice snega, češće na krečnjaku.

Beru se **cvetne glavice**, koje se u narodnoj medicini koriste za "pročišćavanje krvi" i spolja, kao čaj, za čišćenje rana i drugih oštećenja kože (akne, bubuljice).

Cvetovi se **sakupljaju** u punom cvatu, od juna do avgusta.



RAZLIČAK - *Centaurea cyanus*



Jednogodišnja cvetnica, raste svuda, pored puteva, na livadama i kao korov na oranicama. Često se gaji kao ukrasna vrsta na uredenim zelenim površinama.

Sakupljaju se cvetovi, sa ili bez cvetne čašice. Koristi se kod tegoba urinarnog i probavnog trakta, a spolja za lečenje infekcija očiju i konjuktivitisa.

medicinski čaj: 1 kašičicu cveta preliti šoljom ključale vode, poklopiti, ostaviti da odstoji 5-10 min. i procediti. Koristiti više puta dnevno.

RIBIZLA CRNA - *Ribes nigrum*

Uglavnom gajena vrsta u vrtovima, ali se i plantažira i uzgaja kao voće. Koristi se **list i plod**. List se koristi kao diuretik, naročito kod artritisa i reume, dok se plod svrstava, po svojoj hranljivoj vrednosti, u sam vrh na listi zdrave hrane.

List se **bere** u junu, a plod kada je zreo, krajem leta.



ČAJ OD LISTA RIBIZLE

1-2 kašičice usitnjjenog lista preliti šoljom ključale vode, poklopiti, ostaviti da odstoji 5-10 min. i procediti. Piti više puta dnevno.

SIRUP OD RIBIZLI

5 kg ribizli, 1 kg šećera.

Ribizle oprati, odstraniti peteljke i ocediti. Izgnječiti ih u porcelanskom ili emajliranom sudu i ostaviti na hladnom mestu da prenoće. Sutradan procediti kroz čisto platno i sipati u čist emajlirani sud, zagrejati i kada provri dodati šećer. Dalje kuvati dok ne provri i dok se sav šećer ne istopi, sve vreme skidajući penu koja se skuplja na površini. Vruć sirup sipati u čiste, zagrejane boce i povezati celofanom. Boce umotati u čebe da se lagano ohlade i spremiti sa ostalom zimnicom.

VOĆNI JOGURT OD SVEŽIH RIBIZLI

500-800 g ribizli, 1 l jogurta, šećer po ukusu.

Ribizle oprati i odstraniti im peteljke. Izmiksovati u sokovniku i pošećeriti po želji. Dodati jogurt i dobro izmešati. Ostaviti u frižider da se prohladi i koristiti odmah. Sok se može piti i sam, a umesto jogurta može mu se dodati i mleko.

UMAK OD RIBIZLI

250 g ribizli, malo soka ocedenog od ribizli, 1/3 šolje ulja, 2 kašike brašna, 1/2 l gotove mesne supе, 2 kašike kisele pavlake, malo šećera i soli po ukusu.

U zagrejano ulje sipati brašno i mešati na vatri dok porumeni. Zatim dodati dobro oprane i očišćene ribizle i dinstati oko 15 min. Naliti supu, dodati pavlaku, posoliti po ukusu i po želji dodati šećer i ostaviti da se dobro ukuva. Skloniti sa šporeta i sipati u činiju za služenje. Po želji dokiseliti sokom od ribizli.

RUZMARIN - *Rosmarinus officinalis*



Mederteranski žbun koji se dobro prilagođio kontinentalnim uslovima. Može uspešno gajiti u vrtu. Nije zahtevan, ali ga svakako treba saditi na mestima zaštićenim od mraza i hladnih zimskih vetrova.

Uloga u kulinarstvu dobro je poznata. Jedan od najstarijih začina, omiljen još u antičkom vremenu. Listovi se koriste kod pripremanja morske ribe, pečenja, pečenog krompira, čorbi i sl. Nešto manje je poznata njegova uloga u kozmetici i medicini. Ruzmarin je jedan od najstarijih i najsnažnijih lekova narodne medicine, snažni baktericid. Koristi

se za lečenja svih stomačnih tegoba, tzv. ženskih oboljenja i bolesti krvotoka, ali i za masažu kod reumatizma, išijasa i sl.

Listovi se **beru** pre cvetanja, u martu i aprilu.

Kosmopolitska jednogodišnja vrsta. Raste svuda, osim na **medicinski čaj (za bolju cirkulaciju):** 1 kašičicu usitnjениh listova preliti šoljom ključale vode, poklopiti i posle 15 min. procediti. Piti 3 puta dnevno.

vino sa ruzmarinom: 1l vina (ružica), 35g lišća ruzmarina, 15g lista žalfije i 15g meda staviti u lonac i kuvarati na pari 20 min. Ohladiti, procediti i sipati u flašu. Piti 1 čašu pre jela. Izvanredno je za psihofizičke napore.

KROMPIR SA RUZMARINOM

1 kg krompira, 1 kašika maslinovog ulja, 1 kašika litića ruzmarina, biber i so.

Krompir oljoustiti, oprati i iseći na kriške. Poredati u vatrostalnu činiju, posoliti i pobiberiti, posuti ruzmarinom i zaliti maslinovim uljem i kaši-kom vode. Poklopiti i peći u prethodno zagrejanoj rerni na 200 stepeni, dok poprimi zlatno žutu boju. Idealan je prilog uz ribu i jela sa roštilja.

AROMATERAPIJA I AROMATIČNA KUPKA

Eterično ulje ruzmarina zauzima jedno od vodećih mesta u aromaterapiji. Spektar primene izuzetno je širok. Delovanje eteričnog ulja ruzmarina povezano je sa njegovim hemijskim sastavom koji, zavisno od geografskog porekla, može bitno varirati. Kada želite brzo da se oslobođuite treme pre nekog važnog ispita ili sastanka dobro će vam poslužiti. Ovo ulje dobro je uvek imati pri sebi i za otklanjanje napetosti dovoljno je mirisati ga par minuta. Dok se oko vas širi prijatan miris ruzmarina, dišite duboko. Naravno, umesto ulja možete upotrebiti i grančicu svežeg ruzmarina koji ćete odgajiti u svom vrtu ili saksiji na prozoru. Može se koristiti i za opuštajuće aromatične kupke - na 20 l vode dodaje se 100 g lista ruzmarina.

RUSOMAČA - *Capsella bursa pastoris*

krajnjem severu, na poljima, pored puteva i živica. Bere se **ceo nadzemni deo.** Koristi se za zaustavljanje krvarenja i zaceljivanje manjih rana, reumu, bolesti jetre, a preporučuje se i za izbacivanje kamenca iz bubrega i bešike.

Može se **brati** tokom celog vegetacionog perioda, ali je najbolje u proleće.



medicinski čaj: 2-3 kašičice usitnjene biljke preliti šoljom ključale vode, poklopiti i posle 10 min. procediti.

SAPUNIKA - *Saponaria officinalis*

Zeljasta biljka mirisnih cvetova, rasprostranjena na vlažnim i senovitim mestima i siromašnim zemljиштima - peskovitim livadama, vrbacima i pored vodotokova.

Sakuplja se **koren**, za lečenje kašlja, bronhitisa i gornjih disajnih puteva, jetre i ine. Efikasna protiv glijičnih oboljenja.

Koren se **vadi** rano u proleće, pre kretanja vegetacije, ili u jesen.

medicinski čaj: Prstohvat (0.4 g - 1 kafena kašičica sadrži 2.6 g) usitnjenoj koren prelići šoljom ključale vode, poklopiti i posle 5-10 min. procediti. Piti 2-3 puta dnevno.

SLAČICA BELA - *Sinapis alba*

Jednogodišnja mediteranska biljka, prilagođena gotovo svuda, na njivama i putevima ruralnih sredina. Gaji se i sakuplja radi **semena**, koje se najviše upotrebljava kao začin za kuvana jela od mesa, povrća i kisele zimnice. Samleveno se koristi za proizvodnju senfa. Upotrebljava se i kao prirodni konzervans, dok se "brašno" dobijeno mlevenjem semena upotrebljava u narodnoj medicini, u obliku

kašaste mase, za lečenje reume i nazeba. Čaj od semena koristi se za ispiranje grla. Deluje slično crnoj slačici, ali je znatno blaža.

U pogledu uslova gajenja ne postavlja naročite uslove. Uspeva svuda, ali joj najviše odgovara nešto vlanije podneblje. Na plodnijim zemljиштima bolje uspeva. Treba je gajiti u plodoredu, posle jednogodišnjih mahunarki. Proizvodi se direktnom setvom semena, u redovima na rastojanju 12-15 cm. Setva se vrši krajem zime ili rano u proleće. Seme se seje plitko.

Žetva se vrši juna-jula meseca, kada je plod potpuno zreo, ručno ili žetelicama. Požnjeveni usev vezuje se u snopove i suši na suvom mestu. Vršidba se obavlja mašinama, nakon čega se seme dosuši i pakuje u papirne vrećice.



SLAČICA CRNA - *Brassica nigra*

Samoniklo raste na vlažnim livadama, a gaji se, kao i bela, radi **semena**. Upotrebljava se slično beloj, ali je znatno jačeg dejstva.

Gaji se na isti način kao bela slačica, ali ima nešto veće potrebe za vodom.

Seme crne slačice sazревa neravnomerно, a plodovi pucaju i rasipaju seme. Zato žetvu treba obaviti pre potpunog sazrevanja i pucanja plodova i to najbolje ručno.



OBLOGE PROTIV REUME

"Brašno" od samlevenog semena potopiti u vruću vodu, ne topiju od 60 °C da se ne uniste aktivne materije, da se dobije testasta masa. Ovu masu naneti na bolna mesta i držati 5-15 min.

SLADIĆ (SLATKI KOREN) - *Glycyrrhiza glabra*

Višegodišnja zeljasta biljka. Samoniklo raste na suvim terenima - suvim do umereno vlažnim livadama i peskovitim zemljишima. Gaji se i sakuplja radi **korena**. Koristi se glavni koren i podzemna stabla, za čajeve protiv nazeba, kašla i nadimanja. Od svežeg korena dobija se šećer. Treba ga koristiti uz savet lekara i ne duže od 4-5 meseci.



medicinski čaj: 1-1.5 kašićicu usitnjjenog korena preliti šoljom hladne vode, prokuvati 10 min. i procediti.

NAPITAK OD SLADIĆA I POMORANDŽE

180-100g sladića, 10g neprskane kore pomorandže

Sladić oprati, iseći na štapiće i staviti u posudu. Dodati koru pomorandže i nalisti sa 4 l vode. Kuvati 5 min. Procediti kroz gazu i dobro ohladiti. Može se služiti odmah.

Najviše mu odgovaraju rastresita, plodna i umereno vlažna zemljишta i sunčan, svetao položaj. U Srbiji se može gajiti gotovo svuda. Životni vek biljke je 20 godina. Može se gajiti i na nagnutim terenima, podložnim eroziji, jer svojim razgranatim korenom vezuje zemljишte. Zasad se zasniva korenskim reznicama koje se uzimaju od biljaka starih 2 - 3 godine. Uzimaju se reznice dužine 20-40 cm. Sade se u

redove, na rastojanju 1 m između redova i 50 cm između biljaka. Pri sađenju, reznice se polažu horizontalno. Pri sadnji na nagnutim terenima reznice je najbolje saditi u prethodno iskopane jamiće, u koje se predhodno stavlja đubrivo. Zasad se može zasnovati u jesen ili proleće, u oba slučaja što ranije. Nega zasada sastoji se u prašenju 2-3 puta tokom sezone, popunjavanju praznih mesta i prihranjivanju. Popunjavanje praznih rnesta, odnosno zamena biljaka koje se nisu primile, treba izvršiti već u prvoj godini. **Berba**, odnosno vađenje korena, počinje od treće godine po zasnivanju zasada. Obavlja se krajem septembra, izoravanjem korena. Izorane korenove treba odmah sakupiti, očistiti od zemlje i oprati. Radi obnavljanja zasada vrhove korenova treba odseći i vratiti u zemlju. Sakupljene korenove najbolje je sušiti u sušnicama, na temperaturi od 60°C.

SLEZ BELI - *Althaea officinalis*



Raste na vlažnim terenima: livadama, obodima poplavnih šuma, rečnim obalama. Gaji se u kulturi i kao ukrasna vrsta.

Najčešće se u medicini koriste **koren i list**, ali i **cvet**. Koren obiluje biljnim sluzima, pektinom i taninom, dok list, osim sluzi, sadrži i druge aktivne materije... Zahvaljujući ovakvom

sastavu primjenjuje se kod različitih tegoba disajnog, probavnog i urinarnog sistema. Smatra se najboljim sredstava za oblaganje sluzokože, pa je jedno od najčešćih biljnih sredstava za ublažavanje prehlade i kašљa i olakšavanje iskašljavanja.

medicinski čaj: 2-6 kašičica usitnjenog korena isprati i preliti prokuvanom i ohlađenom vodom. Uz povremeno mešanje ostavi da odstoji 2 sata. Piti više puta dnevno po jednu supenu kašiku. Može se pitи i kao dodatak mlakom čaju. Kod sasvim male dece se, u slučaju prehlade, preporučuje ukapanje u nos, da bi se umirila sluznica i olakšalo čišćenje nosa i disanje.

LOSION ZA SUVU KOŽU

50 g cvetova kuvati u 1 l vode oko 15 min. Procediti i prohладити. Ujutro i uveče očistiti lice pripremljenim losionom.

Ima veće potrebe u toploći i svjetlosti, pa mu odgovaraju toplijia podneblja. Zahvaljujući izdržljivom korenu dobro podnosi mrazeve. Zahteva nešto veću vlagu u zemlji i vazduhu. Najviše mu odgovara plodna i rastresita zemljišta.

Gaji se u plodoredu. Na istom zemljištu može ostati do 5 godina, a onda ga treba prenesti i zamjeniti drugom kulturom. Kod pripreme zemljišta treba oranje obavi što dublje. Priprema za setvu, odnosno rasadijanje vrši se u jesen ili u proleće, ali u oba slučaja to treba učiniti što ranije.

Zasnivanje zasada može se vršiti direktnom setvom na stalno mesto, rasadom ili vegetativnim putem. Direktna setva semena je najjeftinija. Seme se seje pred zimu - krajem novembra, a setva vrši u redovima na rastojanju 40-50 cm. Seje se plitko. Rasad se seje u hladne leje u maju ili junu. Kada biljke u leji dobiju 4-6 listova treba ih rasaditi na stalno mesto. Najbolje u septembru. Rasadijanje se vrši na 50 cm između redova i 30-40 cm između biljaka. Kod direktnih setvi pažnja se mora posvetiti proredi ponika, tako da biljke u redovima ostanu na rastojanju 30-40 cm.

Korenovi se vade u prvoj ili drugoj godini starosti zasada, u oktobru ili u martu. Izoravanje se vrši plugom. Izorani korenovi se odmah skupljaju, čiste od zemlje i sa njih se odsecaju vršni delovi, kao i sitne i oštećene žile. Posle toga ih treba oprati, preneti u suve i promajne prostorije i oljuštiti, uzdužno preseći na 4 dela i sušiti u sušnici, na 50-60°C. **Berba lista** u toku godine vrši se 2-3 puta, najbolje je pred ili u toku cvetanja. U prvoj godini ne treba obrati svo lišće, već sarno do 1/3, dok se u drugoj godini može brati vilo puta i u većoj meri. Obrano lišće se odmah suši. **Berba cvetova** vrši se i u prvoj i drugoj godini. **Suše se na suncu.**

SLEZ CRVENI (TRANDAFIL) - *Althaea rosea*

Dvogodišnja biljka, cvetnog stabla visokog i do 2 m. Gaji se zbog cvetova. Cveta od maja do mrazeva. Sakupljaju se ljubičasto crveni **cvetovi**, koji se upotrebljavaju kao sredstvo protiv kašila i nazeba, zapaljenja usta i grla, u vidu čaja ili sirupa.

Gaji se i neguje slično belom slezu. **Berba** se vrši ručno. Treba paziti da se beru cvetovi koji se još nisu potpuno rascvetali, dok su još u obliku pupoljka. Zato je treba zasad obilaziti svako jutro. Pri berbi treba brati sarno krunične lističe. Obrani cvetovi se odmah suše da bi sačuvali prirodnu boju. Treba ih prevrtati, ali pažljivo, da se ne izdrobe.



SLEZ CRNI - *Malva silvestris*



Kosmopolitska vrsta zapuštenih staništa, jedna od najčešćih biljaka, kako u ruralnoj, tako i u urbanoj sredini. Raste pored puteva, na utrinama, nasipima i sl.

Sakuplja se cvet i list. Koristi se kod upale usta i grla, za ispiranje i grgoljenje, ali i kao blago sredstvo za smirenje.

TONIČNA KREMA ZA SUVU KOŽU

30 g svežeg iseckanog sleza pomešati sa 40 g putera i kuvati nad parom dok sva tečnost ne ispari. Smesu staviti u teglicu i čuvati u hladnjaku. Koristiti kao noćnu kremu.

medicinski čaj: 3 kašičice usitnjene biljke prekriti šoljom vode i staviti da proključa, skloniti sa vatre, poklopiti i posle 10 min. procediti.

SRČANICA - *Leonurus cardiaca*



Višegodišnja zeljasta biljka zapuštenih, vlažnih terena uz puteve, živice, na đubrištima i sl. Može se gajiti i u kulturi.

Bere se **20 cm vršnog dela biljke u cvatu**. Koristi se za lečenje klimakteričnih tegoba, smirenje kod neuropsa, ubrzanog rada srca i protiv nesanice.

medicinski čaj: 1-2 kašičice usitnjene biljke prekriti šoljom ključale vode, poklopiti i posle 10 min. procediti. Piti 3 puta dnevno.



SRČANIK (SRČENJAK) - *Polygonum bistorta*

Višegodišnja zeljasta biljka, sa debelim rizomom - podzemnim stablom, izvijenim u obliku slova S. Raste na Vlažnim brdsko-planinskim terenima, na livadama, proplancima i pored močvara.

Upravo ovaj **debeli rizom** se sakuplja i koristi kod lečenja anemije, dijareje i hemoroida, a spolja za različite kožne bolesti i gnojne rane.

Rizom se **vadi** po precvetavanju, od septembra do novembra.



TIMIJAN - *Thymus vulgaris*



Višegodišnja, zimzelena, poludrvenasta biljka porekлом sa Mediterana. Samoniklo raste na kamenjarima i siromašnim i suvim terenima. Dobro se prilagođava kontinentalnoj klimi. Gaji

medicinski čaj: 1-1.5 kašičicu usitnjениh listova preliti šoljom ključale vode, ostaviti poklopljeno 10 min. Procediti.

se radi lišća i celog nadzemnog dela biljke. Medonosna je.

U narodnoj medicini list se koristi za lečenje bronhiti-
sa i iskašljavanje, a u kulinarstvu kao začin. Ima
antibakterijsko dejstvo. Eterično ulje koristi se u
medicini, parfimeriji i prehrambenoj industriji.

LOSION ZA ZATVARANJE PORA

Šaku timijana prokuvati u 1 l vode, poklopiti i ostaviti
da odstoji preko noći. Ujutro i uveče očistiti lice.
Zatvara pore i oživljava kožu.



Kod gajenja treba znati da timijan ima veće potrebe u toploti i svetlošću. Zato ga treba gajiti na sunčanim položajima. Dobro podnosu sušu, kao i mrazeve. Naj-

TIMIJANOVO ULJE

1 l maslinovog ulja, 2 grančice timijana,
1 grančica ruzmarina, 5 zrna crnog bi-
bera, po želji 1 mali čen belog luka.

U maslinovo ulje ubaciti sve začine,
dobro zatvoriti i ostaviti na sunčanom
mestu oko mesec dana. Ulje koristiti za
salate, testenine, variva i sl.

bolje uspeva na rastresitim i oceditim zemljištima, sa dovoljno kreča. Zasad se može podići direktnom setvom semena na stalno mesto, rasadom i vegetativno. Najjednostavniji i najuspešniji način je rasadom. Rasad se proizvodi u hladnim ili toplim lejama. Setva u hladne leje vrši se u maju, a u tople u februaru ili martu. Seje se u redove na rastojanju 15 - 20 cm. Posle setve leje treba blago pova-
ljati. Leje se moraju redovno zalivati, a ponik pleviti. U hladnim leja-
ma rasad ostaje do novembra ili maja naredne godine, kada se presaduje na stalno mesto. Rasad proizveden u toplim lejama se, kad biljke dovoljno odrastu, presadje na veće rastojanje, a u jesen ili narednog proleća (kao i u predhodnom slučaju) na stalno mesto. Rasad se sadi na rastojanju 40-50 cm između redova i 20-30 cm između biljaka. Kako je zasad višegodišnji već naredne sezone treba popuniti mesta na kojima se posadene biljke nisu primile.

Zasnivanje zasada direktnom setvom na otvoreno vrši se u redove, na rastojanju 30-40 cm. Seje se plitko, a zemlja nakon setve povađa. Setva se obavlja u martu ili oktobru. Po nicanju semena obavezno biljke treba prorediti, tako da ostane po jedna biljka na 20-30 cm. Razmnožavanje vegetativnim putem primereno je samo malim zasadima, u vrtovima i baštama, a vrši se jednostavnom deobom bokora. Timijan se inače rado i često koristi kao dekorativna biljka u aromatičnom vrtu, ali i u drugim vrtnim formama.



različite ukrasne forme timijana

Beru se zelene cvetne grančice, nožem ill srpom. U godini zasnivanja berba se vrši jednom, početkom juna, a kasnije dva puta, u maju ili početkom juna i u septembru ili oktobru. Po žetvi se lišće odmah skida sa grančica, ručno ili posebnim "češljevima" i suši. Osušeno lišće timijana ne treba čuvati u istoj prostoriji sa drugim biljkama.

TREŠNJA I VIŠNJA - *Prunus avium* i *P. cerasus*

Osim ukusnih i hranljivih plodova, ove dve voćke poklanjaju i lekovite peteljke ploda, koje na žalost većina ljudi baca u smeće.

Čaj od peteljki izvanredan je diuretik, sredstvo protiv dijareje, a dodaju se i čajnim mešavinama, za izbacivanje bubrežnog kamenca i za mršavljenje.

medicinski čaj: 1 kašićicu usitnjениh peteljki preliti šoljom hladne vode, zagrejati do ključanja i procediti.

TROSKOT - *Polygonum aviculare*



Kosmopolitska zeljasta biljka koja raste na ugaženim površinama u naseljima, oko kuća i puteva.

Koristi se **ceo nadzemni deo biljke**, za lečenje bolesti bešike, organa za disanje, šećerne bolesti, zaustavlja krva-

renje hemoroida. Za spoljnu upotrebu kod upale sluzokože usta i grla, za grgoljenje.



medicinski čaj: 1 kašičicu usitnjene biljke preliti šoljom hladne vode, pustiti da proključa i procediti. Piti 3-5 puta dnevno.

UVA (MEDVEĐE GROŽĐE, PLANIKA) - *Arctostaphylos uva-ursi*

Zimzeleni, polegli drvenasti žbunić, čije se grančice lako zakorenjuju. Raste na nadmorskim visinama preko 1.200 m, na suvim, kamenitim ili peskovitim zemljиштima.



Sakuplja se **list**, koji je izuzetno delotvorno sredstvo za lečenje i dezinfekciju urogenitalnih organa i izbacivanje kamenca.

medicinski čaj:

-1 kašičicu usitnjenog lista preliti šoljom ključale vode, poklopiti 5-10 min. i procediti

-1 kašičicu usitnjenog lista preliti šoljom hladne vode i ostaviti poklopljeno 8-10 sati.

Piti 3-4 puta dnevno. Uz pola kašičice sode bikarbone.



Bere se u proleće, kada počinje cvatanje.

HAJDUČKA TRAVA (SPORIŠ, STOLISNIK) - *Achillea millefolium*

Višegodišnja zeljasta biljka, jedna od najpoznatijih lekovitih vrsta u narodnoj medicini. Raste kao korov na svakom suvom zemljишtu, pored puteva, na livadama i šumskim proplancima.



Upotrebljava se spolja u vidu kupke kao sredstvo za zarastanje rana i kao čaj kod svih oboljenja organa za varenje. Sakupljaju se **gornji delovi biljke, sa listovima i cvetovima**. Deluje kao jak antiseptik.

KUPKA - 100 g cveta na 20 l vode.

ULJE ZA SUNČANJE - U 1 l ulja (maslinovo, kukuruzno) staviti 100 g zdroblijenog lista. Teglu povezati, umotati čistom krpom i staviti u lonac sa hladnom vodom. Na dno lonca postaviti deblji sloj čistih krpa, da tegla ne bi pukla. Kuvati 3 sata. Ohladiti, procediti kroz flanelsko platno i razliti u flašice, zatvoriti zapašaćima od plute i umotati u tamnu deblju hartiju.

medicinski čaj: 1,5 kašičicu cveta preliti šoljom ključale vode, poklopiti i posle 10 min. procediti. Piti 3 puta dnevno, pre jela.

Cveta dugo, od početka juna do prvih mrazeva, pa se svi delovi biljke mogu sakupljati tokom cele vegetacione sezone.

HMELJ - *Humulus lupulus*

Poznata dvopolna i dvodomna ratarska kultura, ne manje poznatog lekovitog dejstva. Raste i kao samonikla na vlažnim terenima uz obode šuma, pored vodotokova, puteva, živica itd.

Kao lekovite koriste se **plodovi** - šišarice ženskih jedinki. Delotvorne su kod stimulisanja apetita, regulacije rada organa za varenje, sedativ kod nervoze, nesanice, uzne-mirenosti. Pripisuju mu se i afrodizijska svojstva. Mladi izdanci, ubrani u kasno proleće, mogu se pripremati kao salata i varivo.

Sakuplja se krajem leta, u septembru.

medicinski čaj: 1 kašičicu smrvljenih plodova preliti šoljom ključale vode, poklopiti i posle 10 min. procediti. Piti 2-3 puta dnevno.



CIKORIJA - *Cichorium intybus*



Biljka subtropskog i umerenog područja. Raste na zapuštenim zemljistima kraj puteva i polja, na zidinama, livadama i sl. Zahvaljujući snažnom korenju duboko se zakorenjuje či na ugaženim površinama pored puteva. Gaji se u kulturi. Lekovita je cela biljka.

Sakuplja se **ceo nadzemni deo, posebno cvet i koren**. Pospešuje rad organa za varenje, jetre, cirkulaciju, a deluje kao diuretik. U kulinarstvu je najpoznatija kao zamena za kafu bez kofeina. Mladi listovi spremaju se kao ukusna salata.

CIKORIJA SA BELIM LUKOM

800 g mladih listova prokuvati kratko u slanoj vodi i ocediti. Prebaciti u činiju, posoliti i začiniti uljem i sirćetom. Dodati 3-4 čena sitno seckanog belog luka i dobro promešati.

medicinski čaj: 1 kašičicu usitnjene biljke preliti šoljom ključale vode, poklopiti i posle 10 min. procediti.

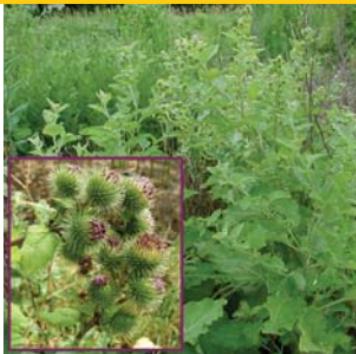
ČIČAK - *Arctium lappa*

Raste svuda, na zapanjenim terenima pored puteva i na smetlištima.

Sakuplja se **koren**. Koristi se uglavnom za spoljnu upotrebu, protiv različitih kožnih



infekcija, ekcema, psorijaze, peruti glave. Masno ulje iz korena koristi se u kozmetici, kao sredstvo za stimulaciju rasta kose.



ČKALJ ŠARENI (GUJINA TRAVA) - *Silybum marianum*

Mederanska biljka, odomaćila se i prilagodila u većem delu južne i srednje Evrope. U medicini se koristi **nadzemni deo i plod**.

Koristi se za lečenje i tretman jetre posle bolesti.

1 kašičicu usitnjene biljke preliti šoljom hladne vode, zagrejati do ključanja i prokuvati. Skloniti sa vatre, poklopiti i posle 20-30 minuta procediti.

Sakuplja se od aprila do avgusta.

ČUBAR- *Satureja hortensis*



Jednogodišnja žbunasta biljka, mediteranska vrsta, od prirode raste na suvim, kamenitim staništima u blizini obradivih površina.

U narodnoj medicini koristi se za ublažavanje probavnih smetnji i pojačavanje apetita. Najčešće se ipak koristi kao začin, još iz vremena starih Rimljana. Dodaje se mnogim različitim jelima. Važno je da čubar koji koristite bude mlad i da mu listići nisu previše tvrdi. Dobro isitnjen može se dodavati raznim salatama. Pomešan sa drugim začinima (peršun, vlašac, bosiljak, ruzmarin i sl.), uljem i limunovim sokom ili sirčetom daje



izvanredan preliv za ribu ili meso sa roštilja. Odličan je dodatak jelima od pasulja i drugih mahunarki, a može se dodavati i čorba-ma, naročito ribljoj čorbi. Pripisuju mu se i afrodizijska svojstva.

medicinski čaj: 1-1.5 kašićicu suve biljke prelitи šoljom ključale vode, ostaviti poklopljeno 10 min. i procediti.

Kako je bilka topnih podneblja, najviše mu odgovara-ju topla staništa. Pri tome ga treba gajiti na osunčanim mestima, jer se pod uticajem sunčeve svetlosti stvara veća količina eteričnog ulja. Uspeva na svim zemljиштима, izuzev vrto teških, suviše vlažnih i kiselih. Gaji se u plodoredu, posle mahunarki, a na istu parcelu ne treba je vratiti bar 3 godine. Značajnu agrotehničku meru predstavlja dubrenje, pri čemu treba obratiti pažnju da veštačka dubriva koja se koriste budu na bazi fosfora.

Može se proizvoditi direktnom setvom semena ili rasadom. Obzirom da nije osetljiv na slabije mrazove, pa je njegova proizvodnja slična proizvodnji timijana. Čubar je izuzetno otporan na štetočine i bolesti. U aromatičnom vrtu predstavlja neizostavnu vrstu.

Žetva se vrši u doba cvetanja, kada se u biljkama nalazi najviše eteričnog ulja, a pri tome se dobija i najveći prinos. Usev se kosi na 10-ak cm od zemlje. Odmah po žetvi sakuplja se i nosi na sušenje.

ČUVARKUĆA - *Sempervivum tectorum*



Zimzelena, patuljasta trajnica, gusto zbijene rozete mesnatih listova iz čijeg središta se tokom leta razvija cvetno stablo ružičaste boje. Dobro uspeva i brzo se širi u svakom lakovitom, peskovitom i oceditom zemljишtu. Izuzetno je otporna na sušu. Potiče sa velikih nadmorskih visina, ali je široko gajena po vrtovima. Izuzetno je prilagodljiva, pa često podivlja na kamenjarima, u pukotinama zidova, a često i na krovovima kuća, po čemu je i dobila ime.



Lekoviti su **mesnati listovi**, koji se koriste celi, ili se cedi samo njihov sok. Koristi se spolja, kao melem za rane koje teško zaraštaju, opeketine, upale očiju i ušiju, grčeva u nogama. Kao čaj piće se kod upale grla, groznice, obilnog menstrualnog krvarenja, a pomaže i kod crevnih glista.

Listovi se koriste sveži, pa se beru prema potrebi. **Sakupljaju** se tokom cele vegetacije, od marta do oktobra.

ŠAFRAN - *Crocus sativus*



Šafrani takođe spadaju u red vrsta koje cvetaju u periodu ranog proleća ili kasne jeseni, kada drugog cveća gotovo da nema, što zavisi od vremena sadnje lukovica. Najčešći su prolećni, koji cvetaju aprila - maja. Cvetaju pre listanja. Potpuno je kultivisana vrsta. Samonikle populacije nisu poznate.

Koristi se kao začin - i to najskuplji na svetu. Sakuplja se samo **tučak iz cvetova - tri vlaknasta crvena žiga u cvetu**. Potrebno je 75.000 cvetova da bi se dobilo 200 g sušenog začina. Pravi, dobro osušen začin je tamno narandžaste boje, bez beličastih vlakana. Koristi se kao dodatak supama, čorba ma, rižotu i daje jelima egzotičan ukus i lepu žutu boju. U narodnoj medicini ga nije preporučljivo koristiti, a zvanična ga više ne koristi jer je količina od 5 g izuzetno toksična. Ne preporučuje se dnevna doza veća od 1,5 g



Šafranu najviše odgovara srednje lako, hranljivo baštensko zemljište, umereno vlažno, ali lako propustno za vodu. Suvršna vlaga mogla bi dovesti do truljenja lukovice. Najbolje cvetaju na sunčanim do blago senovitim mestima. Razmnožavaju se vegetativno, lukovicama. Sade se na dubini jednakoj dvostrukom prečniku lukovice, oko 8 cm, a međusobno rastojanje između biljaka trebalo bi da bude 8-10 cm. Za jesenju berbu lukovice se sade u avgustu i septembru, a za prolećnu mogu do decembra.

Lukovice prezimljavaju u zemlji, ali ih je potrebno svake 3-4 godine izvaditi iz zemlje, odvojiti "piliće" i rasaditi na nove parcele. To treba uraditi kada se lišće osuši, u junu ili julu, i odmah ih treba ponovo posaditi. U jesen može da se poseje seme, u hladne leje sa peskovitom zemljom. Razmak između semenki treba da bude 2,5 cm. Tako se ostavljaju do avgusta druge godine, kada se mlade lukovice presađuju na otvoreno. Šafrani se mogu gajiti i u saksijama, u hladnom stakleniku, ali se ne smeju zagrevanjem veštački forisirati.

Tučkovi se prikupljaju rano u proleće, u vreme cvetanja.

ŠIPURAK - *Rosa canina*



Divlja ruža je rasprostranjena širom Evroazije, na različitim tipovima zemljišta. Raste na sunčanim mestima u živicama pored puteva, na livadama, obodima šuma...

Sakuplja se **plod**, bogat vitamonom C, od koga se pripremaju lekoviti čaj protiv proliva, za jačanje imuniteta, blagi diuretik, ali i vitaminski napitci, čajevi za uživanje i džemovi. **Latice** ruže mogu se dodavati salatama, jogurtu, ili se od njih može pripremiti ukusno slatko. Na Bliskom istoku ružino ulje koristi se za aromatizaciju slatkisa.



Plodovi se **beru** početkom jeseni, dok još nisu sasvim zreli. Suše se obavezno u tankom sloju i često prevrću. Plodovi su sočni i lako se mogu prilikom sušenja ukvariti.

medicinski čaj: 5-7 g zdrobljenog ploda preliti šoljom hladne vode i ostaviti da se natopi. Zagrejati do ključanja, kratko prokuvati i procediti.

KOKTEL-ČAJ

8 dl čaja od šipurka, korica cimeta, 2-4 karanfilića, limunova kora, 100 g šećera, 2 dl rum, kocke leda.

Šipurak preliti ključalom vodom i ostaviti da odstoji 10 min. Čaj procediti u porculansku posudu. Koricu cimeta, karanfiliće i komad tanko izrezane limunove kore kratko prokuvati u 0.5 dl vode, procediti i tečnost dodati čaju. Dodajti zatim šećer, promešati da se rastopi i ostaviti čaj da se ohladi. na kraju dodati rum. Čaše do polovine napuniti kockama leda, preliti koktel-čajem i ukrasiti kolutom limuna.

ČAJ SA VINOM

6-8 dl jačeg čaja od šipurka, 3 dl crnog vina, 1 limun, 8 karanfilica, šećer u kockama.

Šipurak prelitи ključalom vodom i ostaviti da odstoji 10 min. Čaj procediti u porculansku posudu i dodajte zagrejano vino (vino treba samo zagrejati, a ne kuвати). Limun iseći na kolutove i u svaki kolut zabesti po 2 karanfilica. Čaj služiti sa ovako pripremljenim limunom i kockama šećera.

MALA PRIČA O ČAJU

Kada mi kažemo **čaj** najčešće mislimo na napitak dobijen ekstrakcijom različitih lekovitih sastojaka iz biljaka. Međutim, kada Japanci (ali ne samo oni) kažu čaj, misle na napitak od sasvim određene biljke - **cha ili čajevac**.

Biljka iz familije *Theaceae* - čajevi, kod nas poznatija kao **KAMELIJA**.



ČAJ, TEJ (CHA, TEA)- *Thea sinensis* (*Camellia sinensis*)



Uzgaja se nekoliko vrsta biljke čaj: *Thea sinensis* - čaj, čajevac, pravi, ruski ili kineski čaj, čajna ka-melija, *Thea assamica* (*Thea sinensis* var. *assamica*) - indijski, asamski ili burmanski čaj, asamska kamelija i *Thea japonica* - japanski čaj, japska čajna kamelija.

Domovina čaja je Kina i Indija (Asam), odakle je kulturom proširen širom planete. Najpre je iz Kine prenet u Japan, a iz Asama se proširio na čitavu Indiju, Indokinu i Burmu, a zatim širom sveta.

Nekada se koristio isključivo kao lek. Sastojci čaja **teofilin** i **teobromin** deluju kao diuretik, a **kofein** ili **tein** kao lek protiv glavobolje i migrene. Danas se uglavnom upotrebljava za pripremanje čajnog napitka. Kao začin dodaje se





raznim jelima, ili se iskuvani čajni listovi spremaju kao jelo.

Od preradenih listova dobijaju se dva osnovna proizvoda - crni i zeleni čaj. Oba potiču od iste

biljke, a razlika je u postupku prerade listova. Dok se **crni čaj** suši i uparava na temperaturi do 42° C, na otvorenom prostoru, **zeleni čaj** se, da bi sačuvao zelenu boju, štiti od sunca i promaže, a suši i uparava na znatno većim temperaturama, čime se proces obrate znatno skraćuje.

Za različite ukuse čaj se aromatizuje, za šta se koriste razne aromatične biljke. Cvetovi i drugi mirisni delovi aromatičnih biljaka mešaju se sa čajem, posle određenog vremena uklanjuju, a gotov proizvod se pakuje. Za aromatizaciju se najčešće koriste cvetovi kamelije, gardenije, jasmina, magnolije...

Čajni napitak se priprema stavljanjem čaja u ključalu vodu ili prelivanjem vrelom vodom, u kojoj odstoji nekoliko minuta. Nikako se ne kuva! Svetlijii, blaži čaj (koji odstoji do 2 min. pri čemu se oslobođa samo tein) deluje stimulativno, a tamniji, jači (odstoji do 5 min. pri čemu se oslobođa i tanin) djeluje opuštajuće.

Napitak se različito začinjava. Najčešće se zasladije šećerom ili medom i začini limunom. Često se radi arome dodaje rum, razne vrste alkoholnih pića, vanila i sl. U nekim zemljama pije se pomešan sa mlekom. U Kini i Japanu čajni napitak konzumira se nezaslađen i bez ikakvih dodataka. U nekim zemljama priprema se sa mlekom, puterom, solju, lojem, brašnom....

U Japanu je čaj prerastao u tradiciju, a tradicija u životnu filozofiju - **teizam**.



"Čaj je ponikao kao lek a prerastao u napitak. U Kini je, u osmom veku, ušao u carstvo pesništva kao jedna od uglađenih naslada. Petnaesti vek je video kako ga Japan izdiže do religije esteticizma - do teizma. Teizam je obred utemeljen na

Ceremonija ispijanja čaja obavlja se u čajnoj sobi oko koje se formira čajni vrt...

poštovanju onoga što je lepo među prljavštinama svakodnevnog života.

Teizam je prožeo eleganciju plemićkih budoara i ušao u sirotinjske stanove. Japanski seljaci naučili su da slažu cveće, najobičniji radnik da upućuje pozdrav liticama i vodama.

Čaj je umetničko delo i zahteva majstorsku ruku da bi otkrila njegove najplemenitije vrednosti. Imamo dobrog i lošeg čaja, kao što imamo dobrih i loših slika. Kao i umetnost i čaj ima svoja doba i svoje škole. Japan je upoznao čaj u sva tri njegova razdoblja. U XV veku čajna ceremonija se sasvim razvila i pretvorila u nezavisan i svetovni čin. Od tada se teizam potpuno uspostavio u Japanu.



Tek u japanskoj čajnoj ceremoniji vidimo vrhunac čajnih idea. Čaj je postao više od idealizacije jednog oblika pijenja; to je religija umeća življenja. Ceremonija bila je improvizovana drama kojoj se zaplet vrteo oko čaja, cveća i slika. Tanana filozofija stoji iza svega toga. Čajna soba (sukija) ne bi trebalo da bude išta više od puke kolibe - slavnata brvnara. Izvorni ideogrami za sukija znače Boravište mašte. Jednostavnost i čistota čajne sobe proistekli su iz oponašanja zen manastira. Čak i danju svetlost je prigušena i sve, od tavanice do poda ima jednoličan preliv; sami gosti brižljivo biraju odeću nemetljivih boja. Ni trunka prašine ne može se naći ni u najmračnjem uglu, jer ako i jedne ima, domaćin nije majstor čaja.

Baštenska staza (rodži) koja vodi do čajne sobe zamišljena je da ukine vezu sa spoljnim svetom i da proizvede osećaj svežine koji vodi punom estetskom uživanju u samoj čajnoj sobi. Čovek može biti u sredini grada a da se oseti kao da se nalazi u šumi, daleko od prašine i buke civilizacije.



čajna soba



NAPITAK PROTIV PROLEĆNOG UMORA

50 g šipurka, 10 g ploda borovnice, 10 g ploda kupine, 10 g šumskih jagoda, 10 g ploda maline, 10 g ploda ribizle.

Supenu kašiku čajne mešavine preliti sa 2 dl hladne vode, poklopiti i ostaviti da prenoći. Ujutro prokuvati dok ne proključa, skloniti sa športa, ohladiti, procediti, zasladiti po ukusu i odmah piti.

DVA NAPITKA PROTIV DEPRESIJE

- Po 2 prstohvata cvetova kamilice, lipe i nane.

Sastojke pomešati i preliti šoljom ključale vodom, poklopiti da odstoji 5 min. i procediti.

- 2 dl čaja od gloga, suvo voće (šljive, smokve, kajsije)

Piti 3 puta dnevno po jednu šolju čaja od gloga. Uz čaj jesti suvo voće.

ČAJ PROTIV NESANICE

50 g odoljena, 10 g matičnjaka, 10 g crnog pelina, 10 g lazarkinje, 10 g majčine dušice.

3 supene kašike čajne mešavine preliti sa 4 dl ključale vode, poklopiti da odstoji 2 sata, procediti i zasladiti medom. Piti šolju čaja ujutro i uveče pre spavanja.

ULJE SA SVEŽIM TRAVAMA

1 grančica ruzmarina, 1 grančica timijana, 1 manja žalfije, 1 l ulja

Mirođiju operite, osušite i iseckajte. Papričicu operite, očistite od semene i iseckajte. Pomešajte sa ostalim sastojcima, sipejte u flašu sa širim grlićem i prelijte uljem. Zatvorite i promučkajte. Ostavite da stoji nedelju dana. Tada ga možete koristiti a začinsko bilje možete ali ne morate izvaditi.

SELJAČKA SALATA

2 šake svežih listova maslačka, 1 vezá listova luka vlašca, 1 vezá morača, 1 šaka listova bokvice, sok od 1 limuna, ulje, so.

Sve sastojke pomešati, dodati sok od limuna, posoliti i preliti uljem. Ukrasiti listovima nane i servirati.

FALAFEL - čufte od leblebija (nauta)

1/2 kg skuvanih leblebij (nauta), 1 veliki luk, 2 čena belog luka, 1/4 šolje svežih listova nane, 1/4 šolje peršuna, 1 veće jaje, 1 kašićica korijandera, 1 kašićica kima, so, biber.

Luk, beli luk, peršun i nanu sitno iseckati. Leblebije dobro izgnječiti ili propasirati u blenderu. Dodati sve ostale sastojke i dobro umesiti masu. Oblikovati čufte osrednje veličine i ostaviti malo da se stegnu u frižideru (1-2 h). Pržiti na vrelom maslinovom ulju, dok falafeli ne postanu zlataste boje i hrskavi.

LABANE (LABNA) - egiptanski sir sa začinskim biljem
2 l gustog kiselog mleka, 1 kašika soli, sok od 1 limuna, 4 kašike sveže nane - ili po 2 kasike sveže majčine dušice (ili timijana) i ruzmarina - ili 4 kašike mladog luka.

Odabrani začin sitno iseckati. Sve sastojke dobro izmešati, uviti u gazu, dobro stegnuti, zavezati krajeve i staviti u sito ili cediljku (đevđir). Ostaviti da odstoji u frižideru 1-2 dana, dok se ocedi sva voda. Od mase praviti kuglice (ruke namazati uljem), slagati u šиру činiju, zaliti maslinovim uljem i ostaviti još jedan dan u frižideru.

MEŠAVINA ZAČINA ZA JELA OD MAHUNASTOG POVRĆA
3 kafene kašičice sitno seckane mirodije, 1 glavica crnog luka, 2 kafene kašičice čubra, 1/2 kafene kašičice korijandera, 1 kafena kašičica aleve paprike, 1 kafena kašičica usitnjenog lista nane, 1 lovorov list.

Sve začine, osim zrnastih i lovorovog lista, iseckati i dodati jelima 5 min. pred kraj kuhanja. Količine su date za 4 porcije.

MEŠAVINA ZAČINA ZA PIHTIJE

2 samlevene sveže stablike mirodije ili 1/2 kafene kašičice seme mirodije, 5 lovorovih listova, 1/2 glavice belog luka, limunov sok po ukusu, 6-8 izmrvljenih zrna crnog bibera.

Mešavina se kuva u slano-slatkom buljonu od mesa. Tokom kuhanja dodaje se, po ukusu, limunov sok.

FRANCUSKA MEŠAVINA ZA SUPE "BUKET GARNI"

3 grančice mirodije, 1 koren peršuna, 1 grančica peršunovog lista, 4 lovorova lista, 2 grančice čubra, 2 čenja belog luka, 2 zrna crnog bibera, prstohvat šafrana.

Sve sastojke, sveže ili suve, cele staviti u čistu vrećicu od gaze. Vrećicu dobro povezati i ubaciti u supu pred sam kraj kuhanja. Kuvati još 5 minuta i skloniti sa vatre. Pre služenja vrećicu izvaditi iz supe.

ČAJ PROTIV PERUTI I ZA BOLJI RAST KOSE

po jedna supena kašika kamilice, majorana, lista peršuna i ruzmarina.
Sve sastojke pomešati i preliti litrom ključale vode. Čajem prati kosu svaki dan. Pri tome masirati koren kose najmanje 5 min.

BILJNI LOSION PROTIV OPADANJA KOSE

100 g svežih listova dragoljuba, 100 g svežih listova koprive, 100 g svežih listova šimšira, 1/2 l alkohola.

Biljnu mešavinu preliti alkoholom i ostaviti na sobnoj temperaturi 2-3 nedelja. Svaki dan promučkati. Na kraju procediti. Losionom trljati kožu glave nekoliko minuta. Ostaviti da deluje 1 sat i isprati mlakom vodom. Postupak ponavljati svakodnevno tokom 3 nedelje.

***Aromatične i lekovite biljke
u lečenju, u kuhinji, u kozmetici...
– uzgoj, sakupljanje, čuvanje i upotreba –***

autor:

Milica Buha

dipl. ing. pejzažne arhitekture

izdaje:

Film Publik Art

Niš, Bulevar dr Zorana Đindića 6-8

<http://www.filmpublikart.net>

e-mail: filmpublikart@yahoo.com

filmpublikart@gmail.com

glavni i odgovorni urednik:

Miomir Magdevski

dizajn i priprema za štampu:

Milica Buha

i Mina Simić

CIP - Katalogizacija u publikaciji
Narodna biblioteka Srbije, Beograd

633.8

615.322:582

BUHA, Milica

Aromatične i lekovite biljke ; u lečenju, u kuhinji, u kozmetici... ; uzgoj, sakupljanje, čuvanje i upotreba : živeti sa prirodom / Milica Buha. - Niš : Film Publik Art, 2006 (Niš : Prosveta). - 96 str. : ilustr. ; 17 cm

Tiraž 1.000. - Bibliografija: str. 2

ISBN 86-85463-04-1

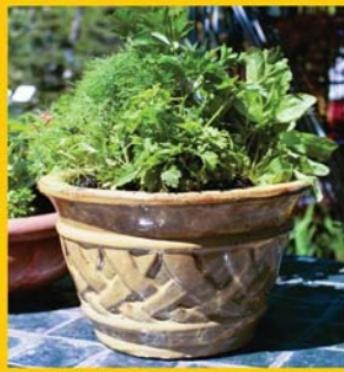
a) Aromatične biljke b) Lekovite biljke
COBISS.SR-ID 128492556

živeti sa prirodom

dipl. ing. Milica Buha

Aromatične i lekovite biljke

– u lečenju, u kuhinji, u kozmetici...
– uzgoj, sakupljanje, čuvanje i upotreba –



- Više od 100 vrsta aromatičnih, začinskih i lekovitih biljaka,
- Sakupljanje u prirodi,
- Gajenje: plantaže, vrtovi, balkoni i prozori.
- Sušenje i čuvanje aromatičnih biljaka,
- Upotreba aromatičnih biljaka

Kada i kako brati? Kako uzgajati? Kako koristiti?
Ovde ćete naći odgovore na ova i mnoga druga
pitanja, ali i recepture za čajeve, egzotične
kulinarske recepte, prirodnu kozmetiku...

I još mnogo toga!



sledeća knjiga u ediciji:

Lisčari – nova dimenzija vašeg vrtla

do sada objavljeno
u ediciji: