

## UŽITNE DIVJE RASTLINE – Iz travnika v kuhinjo

Andreja Papež Kristanc, univ.dipl.biol., prof. biol.

Divje rastline, ki jih lahko uporabimo v prehrani, so zakladnice vitaminov, mineralov in okusov. Zaradi naštetega imajo že majhne količine pozitiven vpliv na zdravje in so odlične za kombiniranje z običajnimi živili. So brezplačne in ob pravilni zbiru rastišča tudi ekološko neoporečne. Omogočajo nam prehranjevanje z lokalno hrano tudi izven vrtičkarske sezone, to je zgodaj spomladi in pozno jeseni. V našo kuhinjo bodo prinesle nove okuse. Dobri poznavalci lahko v svojo prehrano tako vključijo več sto različnih vrst. Z zaužitimi količinami pa v izogib neželenim učinkom vseeno ne pretiravajmo. Še posebej pazljivi moramo biti, ko v svojo prehrano dodajamo nove, splošno manj znane vrste rastlin.

Kot zelenjava so najbolj okusni zelo mladi listi in mladi poganjki, ki pa kasneje pogosto postanejo tršati ali neprijetno aromatični. Slednjemu se lahko v nekaterih primerih izognemo tudi z lupljenjem povrhnjice, npr. pri steblih. Podzemni deli se nabirajo v jesensko-zimsko-spomladanskem času, v mesecih, ki v imenu vsebujejo črko r (od septembra do aprila). Cvetje v polnem razcvetu uporabljamo kot okras ali za začinjanje jedi. Plodove najpogosteje nabiramo, ko so že povsem zreli. Nekateri med njimi (npr. kostanjevi, šipkovi, brekovi in skorševi) so okusnejši po prvih jesenskih slaneh.

Iz divjih rastlin lahko pripravljamo najrazličnejše jedi: solate, juhe, zelenjavne prikuhe, nadeve, namaze, zavitke, sirupe, čaje, sokove, likerje, vino, kis, pivo, olje, moko, kaše, sladice (marmelade, sladolede, peciva, palačinke, piškote ...).

Pri nabiranju bodimo zmerni – vedno pustimo nekaj primerkov za obnovo populacij ter del plodov za prehrano divjih živali.

Nekaj okusnih vrst:

### **Navadna smrdljivka (*Aposeris foetida*)**

Užitni so listi in cvetovi, večinoma se uporabljajo sveži za solate in različne namaze. Listi so odličen vir vitaminov A, C in E.





Okusni listi navadne smrdljivke (na sliki) imajo vonj po kuhanemu krompirju in se odlično obnesejo v solati s krompirjem.

#### **Divje korenje (*Daucus carota* subsp. *carota*)**

Užitne so korenine, mladi listi, socvetja in plodovi. Korenine so najokusnejše po prvi rastni sezoni. Lahko uživamo surove ali pa z njimi obogatimo zelenjavne juhe. Mlade liste lahko dodajamo k solatam in namazom, skupaj z drugimi rastlinami pa jih lahko uporabimo za pripravo kuhanih zelenjavnih jedi. Socvetja lahko ocvremo v omletnem testu ali jih uporabljamo za okras jedi. S plodovi lahko aromatiziramo različne jedi in jih uporabimo za čaj. Obstaja nevarnost zamenjave s smrtno strupenimi podobnimi kobulnicami, zato moramo rastlino dobro poznati. Nosečnice naj ne jedo plodov, ker povzročajo krčenje maternice in lahko sprožijo splav.



Na sliki: Divje korenje spoznamo po košatih zelenih listih ogrinjala pod socvetjem.



Na sliki: Socvetja divjega korenja imajo v sredini pogosto črno piko.

### **Navadni jagodnjak (*Fragaria vesca*)**

Birni plodovi so užitni sveži ali toplotno obdelani. Jemo kar same ali iz njih pripravljamo različne sladice. Nekoliko fermentirane liste lahko uporabimo kot nadomestek pravega čaja. Tudi posušene plodove lahko uporabimo za pripravo osvežujočega čaja.

Sveži plodovi so bogati z vitamini in minerali. Delujejo proti zaprtju in znižujejo krvni tlak. Posušeni v čaju pomagajo pri gripi. Z mlekom pomešan sok svežih jagod je lepotilno sredstvo za kožo. Listi vsebujejo čreslovine in veliko vitamina C, zato se uporabljajo za zdravljenje blažjih prebavnih težav in driske.



Na sliki: Plodovi navadnega jagodnjaka so najbolj okusni sveži.

### **Rumenorjava maslenica (*Hemerocallis fulva*)**

Užitni so prekuhani mladi listi in poganjki, ki so dober nadomestek špargljev. Cvetni listi so sladki in hrustljavi, lahko jih jemo surove ali kuhane. Cvetni popki kuhani po okusu spominjajo na grah. Gomolji oreškastega okusa so prav tako užitni surovi ali kuhani. Večje količine surovih listov naj bi imele halucinogene učinke.

Rastlina deluje diuretično in blago laksativno, cvetje tudi znižuje vročino in ima blag uspavalen učinek. Izvlečki iz korenin imajo protitumorne lastnosti. Sok iz korenin naj bi bil uporaben kot naravni protistrup za zastrupitve z arzenom.



Na sliki: Užitni popki rumenorjave maslenice.



Na sliki: Testenine z divjimi pleveli, okrašene z rdečkastimi listi rumenorjave maslenice in drugim travniškim cvetjem.

### **Navadna regačica (*Aegopodium podagraria*)**

Užitni so zelo mladi listi rastline, ki jih lahko uporabljamo tudi v večjih količinah za prikuhe in solate. Starejši listi imajo izredno močan okus, zato jih jedem dodajamo le v začinjenih količinah.

Rastlina se že od srednjega veka uporablja pri zdravljenju revmatičnih obolenj sklepov, zlasti pri putiki. Uporablja se poparek iz cvetočega zelišča. Podagra je drugo ime za putiko, od tod tudi latinski vrstni pridevek. Zunanje se obloge iz rastline uporabljajo za zdravljenje opeklin, ran in bolečih sklepov.



Na sliki: Listi navadne regačice so najokusnejši, dokler so še zelo mladi.

### **Navadni dežen (*Heracleum sphondylium*)**

Užitni so mladi poganjki, mlada stebela in cvetni peclji - surovi ali kuhani. Listne peclje lahko zvežemo v snope in posušimo na soncu. Razvijejo sladek okus in so prava delikatesa. Užitna je tudi prekuhana korenina. Rastlina vsebuje furanokumarine, ki lahko izzovejo fototoksične reakcije in so potencialno rakotvorni.

### **Navadna zajčja deteljica (*Oxalis acetosella*)**

Užitni so listi in cvetovi, ki so prijetno kiselkastega okusa. Največkrat jih surove dodajamo v solate in namaze. Posušena rastlina se lahko uporablja kot sirilo za mleko. Vsebuje oksalno kislino, zato jo uživajmo v zmernih količinah. S prekuhavanjem se količina oksalne kisline

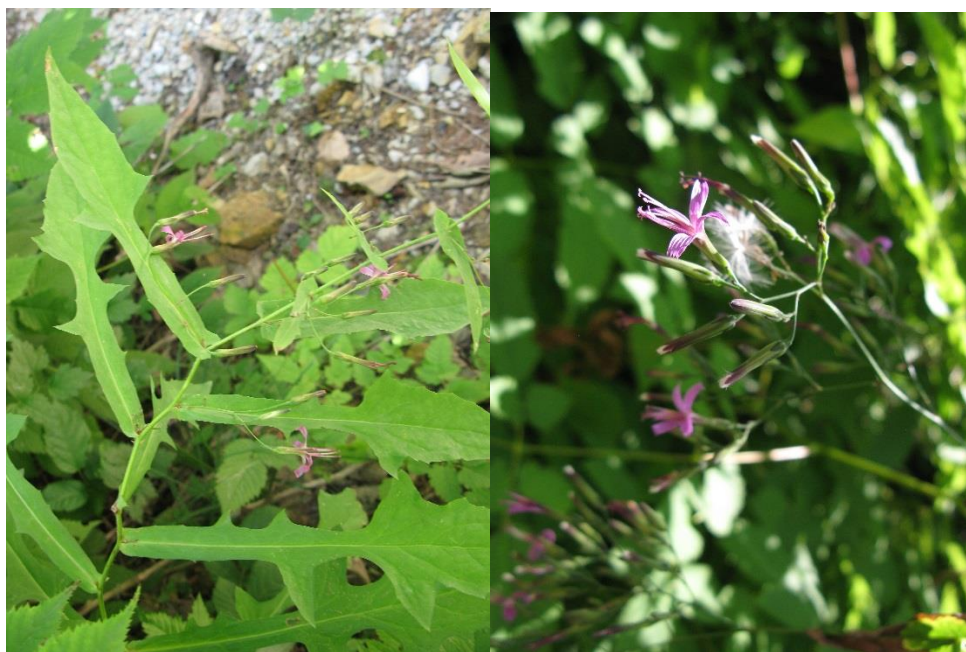
nekoliko zmanjša. Ljudje z oslabiljenim delovanjem ledvic in ledvičnimi kamni naj je ne uživajo, saj lahko poslabša njihovo stanje.



Na sliki – užitni listi navadne zajčje deteljice.

### **Škrlatnordeča zajčica (*Prenanthes purpurea*)**

Rastlina ima užitne mlade liste, ki jih uporabljamo predvsem za solate.



Na slikah: Škrlatnordeča zajčica (listi-levo, cvetovi-desno)

### **Mehki osat (*Cirsium oleraceum*)**

Užitni so kuhani mladi listi, ki jih lahko dodajamo juham ali blanširamo za priloge k mesu. Tudi kuhane korenine so užitne. Nabiramo jih, preden rastline zacvetijo. Bogate so z inulinom.



Na slikah: Mehki osat – mladi listi (levo) in cvetoča rastlina (desno)

### **Navadni gozdni koren (*Angelica sylvestris*)**

Užitne so kuhane korenine. Mladi listi, stebila in poganjki se lahko uporabljajo kot aromatičen dodatek k solatam ali pa se jih uživa kuhane. Imajo nekoliko grenkast in prijetno aromatičen okus. Semena so prijetnega okusa in jih lahko dodajamo v različne sladice.

V zdravilne namene se uporabljajo predvsem semena in korenine. Delujejo karminativno, diuretično, sproščajo krče ter spodbujajo menstruacijo. Prevretek se včasih uporablja pri zdravljenju kašlja in lažšanju zgage.

Rastlina vsebuje furanokumarine, ki lahko delujejo fototoksično. Zaužitje prevelike količine gozdnega korena lahko privede do zavore centralnega živčnega sistema.



Na slikah: Mlada rastlina navadnega gozdnega korena, ki je pognala in zacvetela po košnji (levo). Plodovi polno razvitega primerka (desno).

## Navadni hmelj

Zelo okusni so mladi poganjki hmelja, ki jih uporabljamo kot nadomestek špargljev. Lahko jemo tudi mlade liste v solatah. Čaj iz listov in storžkov deluje pomirjujoče. Hmeljeve storžke uporabljamo pri proizvodnji piva. Pomembni niso le kot grenčinski dodatek, vsebujejo namreč tudi protibakterijske snovi, ki preprečujejo razvoj neželenih bakterij v pivu. Eterično olje hmelja se uporablja za aromatizacijo pijač, pekovskih izdelkov in sladic. Hmelj včasih povzroča vnetje kože, ki povzroča težave predvsem obiralcem v nasadih. Vsebuje fitoestrogene, zato naj ga s previdnostjo uporabljajo ljudje s hormonsko občutljivimi raki in nosečnice (tudi zaradi vpliva na aktivnost maternice).



Na sliki: Hmeljevi listi spominjajo na liste vinske trte.

**Nekatere druge užitne rastline v okolici Celjske koče:** pohojena dresen, dolgolistna meta, ptičja grašica, bela medena detelja, kanadska zlata rozga, rogovilček (*Galinsoga* sp.), lucerna, navadni potrošnik, koprivasta zvončica, jerebika (*Sorbus aucuparia*), robida, brstična konopnica, navadna regačica (*Aegopodium podagraria*), gorska detelja (*Trifolium montanum*), navadna ivanjščica (*Leucanthemum vulgare*), mnogolistna konopnica (*Cardamine kitaibelii*), ozkolistni trpotec (*Plantago lanceolata*), plazeči petoprstnik (*Potentilla reptans*), navadna bukev (*Fagus sylvatica*), šipek (*Rosa* sp.), malinjak (*Rubus idaeus*), travniška kozja brada (*Tragopogon pratensis*), borovnica (*Vaccinium myrtillus*), navadni zajčji lapuh (*Mycelis muralis*).