



# GOSTIJA IZ SLOVENSKE MALHE

(divje solatnice za boljše zdravje)



## 2 Uvod

Poznana je izjava: »Hrana naj bo zdravilo in zdravilo naj bo hrana.«

V Društvu za zdravilne rastline Zasavje poleg zdravilnih rastlin namenjenih za uživanje v raznih zdravilnih pripravkih, pogosto omenjamo divjo hrano, ki je vir mnogih vitaminov, mineralov, hranilnih snovi in drugih zdravilnih učinkovin. V tej hrani je nad 4 x več vitaminov in raznih mineralov.

V Sloveniji imamo na razpolago precejšnje število zdravilnih rastlin. Preko petsto rastlin, kijih naberemo v naravi, lahko uporabljamo v prehrani pri pripravi juh, omak, marmelad in raznih napitkov. Z divjo hrano lahko močno popestrimo naš vsakdanji jedelnik.

### Kaj dosežemo z uživanjem "divje" hrane:

- bolj zdravo, naravno in uravnoteženo prehrano. Ta zelenjava je prehransko pomembnejša od gojene, ker vsebuje večjo vsebnost vlaknin, vitaminov, mineralov;
- raste brez poseganja človeka v njen razvoj. Njeno okolje rasti je bistveno manj onesnaženo;
- popestritev pestrosti okusov;
- prihranek pri denarju, ki ga namenimo za druge dobrine;
- več zdravega gibanja v naravi.



### Kje vse lahko nabiramo zdravilne rastline oziroma divjo hrano?

Veliko divje hrane najdemo na travniku, v gozdu in celo kar na vrtu, saj je plevel, ki ga vsako leto pridno pulimo, solata, ki ima izjemno veliko rudnin, mineralov in vitaminov. Za razne solate največ rastlin nabiramo od marca do julija (predvsem mlade rastline). V naravi najdemo kar nekaj začimb. Razni užitni plodovi po gozdovih pa zore, skoraj preko celega rastnega obdobja.

Bodimo pozorni in nabirajmo samo rastline, ki jih **dobro poznamo**. Znano je, da imajo rastline v razičnih rastnih obdobjih spremenjene učinkovine.

Največkrat so užitne samo mlade rastline, starejše so lahko velikokrat zelo strupene (bljušč, navadna glistovnica) oziroma so bistveno manj okusne. Najbolje je, da rastline za naše divje solate nabiramo v jutranjih urah. Vedno jih nabiramo v košare ali papirnate vrečke in nikoli v plastično embalažo (vrečke).

### V naravi dobimo:

- divje rastočo zelenjavu; *regrat, čemaž, navadna smrdljivka, kopriva, kozja brada...*,
- užitne plodove; *gozdn sadeži, brin, bljušč, špargelni, želod...*,
- začimbe; *kumina, janež, plešec, materina dušica, dobra misel, regačica...*,
- čajne rastline; *navadna lakota, ranjak, preslica, kopriva, šentjanževka...*,
- sladke sokove; *če zarežemo v stebla ali stranske poganjke (brezova voda)*
- čebulnice; *gomolji, (topinambur, divji luki...)*
- gobe; *v tej zloženki jih ne obravnavamo.*

### Kako pripravimo divjo hrano?

Običajno kuhamo cele rastline z malo vode. Vedno jih damo v vrelo vodo in kuhamo od 3-20 minut, odvisno od rastline. Najbolje je, če jih blanširamo, da ohranimo videz in kar največ zdravilnih učinkovin.

Vodo v kateri kuhamo rastline ne zavrzemo. Porabimo jo za zalivanje druge hrane ali z ohlajeno tekočino zlijemo lončnice, rastline na vrtu. Izgubo vitamina C preprečimo tako, da surove rastline samo prelijemo z vrelo vodo. Divjo hrano kuhamo v pokriti posodi, da rastline dobe čim manj kisika.

Začimbe, tudi divje režemo na mokri deski. Na ta način preprečimo sproščanje eteričnih olj.

Priporočilo: V začetku, ko se še privajamo na uživanje divjih rastlin je zelo pomembno pokušanje! Najprej divje rastline pred pripravo poskusimo, da spoznamo okus. Marsikatera rastlina ima drugačen okus kot smo navajeni, vendar zavedanje, da so rastline bistveno kvalitetnejše od kupljenih, premaga tudi to pomanjkljivost.



**Ponovno opozarjam!** Nabirajte samo rastline, ki jih poznate!  
Največ nevarnosti preti pri kobuljnicah!

## 4 Užitni pleveli



Navadna zvezdica (foto: wikipedia.org)



Regačica (foto: vasantika.wordpress.com)



Navadni tolščak (foto: arnes.si)



Rogovilček (foto: antonpolsak.blogspot.com)

## Gozdne rastline 5



Čemaž  
(foto: slovenskenovice.si)



Češnovka  
(foto: arnes.si)



Robida  
(foto: delo.si)



Deveterolistna konopnica  
(foto: hribi.net)



Hmelj  
(foto: magija-narave.blogspot.com)



Poprasta dresen  
(foto: rtvslo.si)



Barbica  
(foto: hribi.net)



Kopriva  
(foto: zelisca-kopriva.com)



Bljušč  
(foto: arnes.si)



Šparglji  
(foto: rtvslo.si)



Navadna glistovica  
(foto: Alenka Mihorič)

## 6 Travniške rastline



Regrad (foto: mojpogled.net)



Travniška kozja brada (foto: arnes.si)



Travniška kislica (foto: www.kulinarika.net)



Ozkolistni tropec (foto: bodiekosi)



Poletni luk  
(foto: vega-shop.si)



Navadna marjetica  
(foto: www.ab-doo.si)

## Začimbice 7



Kumina  
(foto: wikimedia.org)



Janež  
(foto: pomurskelekarne.si)



Plešec  
(foto: dnevnik.si)



Materina dušica  
(foto: mojpogled.net)



Brin  
(foto: delo.si)



Rman  
(foto: splet)



Dobra misel  
(foto: castnik.si)



Regačica  
(foto: vasantika.wordpress.com)

## Sokovi

Stisnemo jih iz različnih gozdih sadežev. Zanimiva in zelo zdravilna je brezova voda.



V zloženki smo nakazali samo nekaj možnosti uživanja divje hrane. Več informacij lahko pridobite na izletih, ki jih organiziramo v Društvu za zdravilne rastline Zasavje.

Veliko užitka pri pripravi jedi iz divjih solatnic. Jedi bodo še bolj okusne, če jim boste začinili z vitamin L.(ljubezen)



**Društvo za zdravilne rastline Zasavje  
Kidričeva 11a, Zagorje**

**Telefon:** 040-625-513

**E-mail:** drustvo.dzrz@siol.com

**Spletna stran:** www.zdravjeizrastlin.si

**Davčna štev.:** 54251095

**TRR.: Delavska hranilnica, Zagorje ob Savi SI56 6100 0000 5586 674**

**PRISTOPNA IZJAVA**

**PODPISANI/NA:** \_\_\_\_\_

**DOJSTNI DATUM:** \_\_\_\_\_

**POKLIC:** \_\_\_\_\_

**STANUJOČ/ČA:** \_\_\_\_\_

**TELEFON/FAX/GSM:** \_\_\_\_\_

**E-MAIL:** \_\_\_\_\_

Izjavljam, da bom spoštoval/a društveni Kodeks, vse pravice in dolžnosti, ki izhajajo iz članstva. Izjavljam, da se bom po svojih močeh udeleževal/a društvenih aktivnosti. Želim postati član/ica.

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Podpis:** \_\_\_\_\_

**Zloženko je izdalo Društvo za zdravilne rastline Zasavje.**

**Naklada 1000 izvodov, leto izdajo 5/2015**

**Pripravila: Cvetka Drnovšek in članice društva**