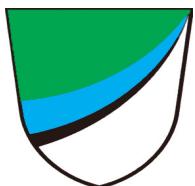


# *Tropaeolum majus* (Velika kapucinka)



Družina: Kapucinovke

### Kratka zanimivost:

Veliko kapucinko so v Evropo prinesli pred 400 leti. Njena domovina je Južna Amerika, predvsem Peru. V andski ljudski medicini je zelo cenjena zdravilna rastlina. Imenujejo jo *cvetica ljubezni*, ker baje dviguje tudi spolno moč. Njej je posvečeno veliko pesmi. Njeno sorodnico, *gomoljasto kapucinko* (*Tropaeolum tuberosum*) gojijo kot pomembno hranično rastlino, ker ima užitne gomolje. Večina rastlin tega rodu pozimi pomrzne v celoti. V Čilu pa raste sorodna *Tropaeolum polyphyllum*, ki uspeva nad 3000 m n/v.

### Rastišče:

Pri nas jo gojimo največ kot okrasno rastlino. Rada ima vlažna ne preveč pognojena tla. Ob suši razvije več cvetov. Če pa jo pretirano zalivamo, zraste več listov. Rastlina se plazi po tleh. Ima zelo značilne okrogle povoščene liste, na katerih se ujame kapljica vode ter cvetove s tankim cvetnim stebelcem, ki prehaja v nekakšno trobljo. Njen cvet je podoben cvetovom, ki jih opašujejo kolibriji. Barve so lahko zelo različne, od rumene, oranžne do rjavo rdeče. Opašujejo jo žuželke, posebno čebele imajo rade njen nektar. Plod je tridelen in podoben oreščku. Sredi maja, ko mine nevarnost pozeb, lahko sejemo seme kapucink na prosto. Seme prej namočimo. Kali dokaj dolgo, dva do tri tedne. Lahko pripravimo sadike že prej. Mesec dni prej posejemo v zabojčke in nato presajamo na gredice. Zalivamo zmerno. Ko imamo rastlino že na vrtu, se naslednja leta vedno znova sama zasadí.

### Kdaj in kaj nabiramo:

Nabiramo ves nadzemni del rastline: cvetje, liste, popke, zelene plodove s semenami. Največ učinkovin je v listih. Rastlina najbolj bujno raste v septembru, ko se noči ohladijo. Vsa rastlina ima značilen vonj in rahlo pikanten okus, zelo podoben kreši. Rastlino uporabljamo svežo, jo ne sušimo.

### Sestavine in učinkovine:

V vseh delih rastline je **glikozid glukotropeolin**, ki se razcepi na glukozo, sulfat in eterično olje. V listih je veliko C **vitamina**.





### Učinki in uporaba:

Raziskave kažejo na antibiotičen oz. antibakterijski učinek velike kapucinke. Priporočajo jo tako pri težavah z dihali (od "nedolžnega" kašla do bronhitisa) kot tudi pri vnetju sečnega mehurja in blagem vnetju ledvic. Deluje proti glivicam. Močno dviguje imunski sistem. Zaradi poprastega okusa vzpodbuja tek. Zunanje jo uporabljam za odpravljanje aken. Priporočajo jo kot eno od rastlin za boljšo rast las. S svojim vonjem odganja različne škodljivce v vrtu, npr.:strune, če ni prehudega napada.

### Neželeni učinki:

V zmerih količinah ni neželenih učinkov. Lahko pa povzroči želodčne težave, če jo pojemo preveč.

### Uporaba v vrtu:

V ekološkem zelenjavnem vrtu naj ne bi manjkale: kapucinka, tagetes in ognjič. Te rastline, ki jih največkrat sadimo kot okrasne, imajo vsaka svojo vlogo pri zaščiti pred škodljivci. Kapucinka s svojim vonjem odganja ličinke strun, uši in baje celo polže. Lahko naredimo zeleno zastirko ali poparek kot škropivo.



V Vrt tete Johance vsako leto posadimo kapucinke, ki krasijo vrt in privabljam čebele.

Listke, cvetove in popke ponudimo svojim obiskovalcem.

**Besedilo:** Cvetka Drnovšek, AP

**Risba na naslovnici:** Mili Uran

**Fotografije:** arhiv članov,

<https://sl.wikipedia.org>

**Lektoriranje:** Tina Krautberger

**Oblikovanje:** AP

**Vir:** Grlić, L.: Užitne divje rastline

Messegué, M: Narava ima vedno prav

Plantan, V. et all: Starodavna umetnost

zdravljenja

[www.katjarebolj.com](http://www.katjarebolj.com)

[www.sl.wikipedia.org](https://sl.wikipedia.org)

[www.dominvrt.si](http://www.dominvrt.si)

[www.zelenisvet.com](http://www.zelenisvet.com)

### Pripravki:

Kapucinko uživamo **svežo** kar neposredno na vrtu. Vse nadzemne dele rastline: liste, cvetove, popke in zelene, nezrele plodove lahko uporabimo kot pikantno začimbo in okras za juhe, prikuhe ali solate.

**Pesto:** 200 g drobno nasekljanih cvetov in listov kapucinke damo v mešalnik. Dodamo strok česna, žličko limoninega soka, 50 g nasekljanih oreščkov (pinjole, orehi ali lešniki), 50 g naribane parmezana, pol žličke soli in pol žličke popra. Mešamo na najmanjši hitrosti. Vmešamo pol dl oljčnega olja do gladke mase. Nadevamo v kozarčke in na vrh vsakega lončka dolijemo olje. Zapremo in hranimo na hladnem. Popki in plodovi lahko nadomestijo kapre.



**Popki v olju:** Popke solimo in jih vložimo v olje.



**Nezreli plodovi v kisu:** Plodove skuhamo in vložimo v zeliščni kis v razmerju 1:3.

**Kapucinkin kis:** V liter vinskega kisa namočimo skodelico narezanih cvetov, narezan drobnjak, kanček rožmarina in strt poper. **Tinktura:** 200g cvetov in listov namočimo v 1 l žganja. Pustimo 3 tedne na polici, precedimo. Vmes večkrat pretresemo. **Poparek** pijemo za izboljšanje odpornosti.

---

### PRISTOPNA IZJAVA:

PODPISANI/NA:.....

ROJEN/NA:.....

POKLIC:.....

STANUJOČ:.....

TELEFON:.....

E-MAIL:.....

izjavljam, da bom spoštoval/la društveni kodeks ter vse pravice in dolžnosti, ki izhajajo iz članstva.

Po svojih zmožnostih se bom udeleževal/la društvenih aktivnosti. Želim postati član DZRZ

Datum:

Podpis:

---

Društvo za zdravilne rastline Zasavje

Kidričeva 11a, Zagorje ob Savi, tel 040 625 513

E-mail: drustvo.dzrz@siol.com, www.rastline-zasavje.si

Davčna št.: 54251095

Trr pri Delavski hranilnici Zagorje ob Savi SI56-6100-0000-5586-674