

UDŽBENIK ZA SAKUPLJANJE SAMONIKLOG BILJA



MOGUĆNOSTI SAMOZAPOŠLJAVANJA
KROZ ODRŽIVO SAKUPLJANJE
SAMONIKLOG BILJA



ULAGANJE U BUDUĆNOST - EUROPSKA UNIJA
PROJEKT JE FINANCIRALA EUROPSKA UNIJA
IZ EUROPSKOG SOCIJALNOG FONDA



POLJOPRIVREDNA ZADRUGA

GLINSKA BANOVINA

Lokalne inicijative za poticanje zapošljavanja

Mogućnosti samozapošljavanja kroz održivo sakupljanje samoniklog bilja

UDŽBENIK ZA SAKUPLJANJE SAMONIKLOG BILJA

Nositelj projekta: Poljoprivredna zadruga Glinska Banovina, Maja 42, 44400 Glina, tel/fax 044/880-129, www.pzglinskabanovina.hr

Partneri na projektu: Hrvatski Crveni križ, Gradsko društvo Glina | Hrvatski zavod za zapošljavanje - ispostava Glina | Udruga žena Gora-Sibić |

Društvo za socijalnu ekologiju Zeleno Zlato

Više informacija:

Hrvatski zavod za zapošljavanje, Ured za financiranje i ugovaranje projekata Europske unije | www.hzz.hr/dfc, cesdfc@hzz.hr

Ministarstvo regionalnog razvoja i fondova Europske unije | www.mrrfeu.hr

Ministarstvo rada i mirovinskog sustava | www.mrms.hr

www.strukturnifondovi.hr

Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost Poljoprivredne zadruge Glinska Banovina.



**Ulaganje u budućnost
Europska unija**

Projekt je sufinancirala Europska unija iz
Europskog socijalnog fonda



Nakladnik: Poljoprivredna zadruga Glinska Banovina
Za nakladnika: Dragan Beko
Autor i urednik: Igor Žilić
Recenzent: Ivan Lesinger
Lektor: Sanja Tomazinić Krotin
Obrada teksta: Galerija "Žilić", Petrinja
Dizajn naslovnice: Galerija „Žilić“, Petrinja
Fotografije: Igor Žilić, Ivan Lesinger, Pina Žilić
Tisak: Tiskara Domigraf, Sisak
Naklada: 500 primjeraka

ISBN 978-953-58316-0-0

CIP zapis dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 890715.

Glina, 2014.

Napomena:

Nijedan dio ove knjige ne smije se umnožavati, fotokopirati ni na bilo koji način reproducirati bez nakladnikova pisanog dopuštenja.

Sve bilješke o upotrebi bilja i njihovim svojstvima dane su samo kao informacija za daljnje proučavanje i nisu zapisane u svrhu dijagnosticiranja bolesti; propisivanja lijeka; tretiranja bilo koje bolesti, ozljede ili stanja bez daljnjih konzultacija sa stručnjacima.

PREDGOVOR

Kako, kada, gdje i na koji način sakupljati i sušiti samoniklo ljekovito bilje?

Autor i urednik ovog udžbenika, gospodin Igor Žilić, približio je čitatelju odgovore na jednostavan, stručan i pregledan način u kojem je prepoznatljivo njegovo dugogodišnje iskustvo i druženje s prirodom. Čitatelj je mnogo naučio iz udžbenika, vođen svim bitnim jezgrovitim savjetima i radnjama za pravilno branje i sušenje bilja. Srž preporučenih informacija usmjeren je u prvom redu na edukacijski - informativni dio o bitnosti branja – sakupljanja bilja, kao i na njegovoj velikoj potražnji, uporabi u proizvodnji ljekovitih pripravaka te odgovornosti svakog budućeg berača - sakupljača za očuvanje eko sustava prirode, održivog razvoja i ekološke svijesti.

Kronologija opisanih potrebnih radnji za branje samoniklog ljekovitog bilja uvodi zainteresiranog berača u savladavanje niza izazovnih i nadasve važnih radnji od same pripreme za branje do njegove edukacijske obučenosti da sam može prepoznati i pravilno brati i sušiti samoniklo bilje. Moram istaknuti da je udžbenik najbolji alat koji budući berač treba

savladati, a kojemu se može vraćati po potrebi u bilo koje vrijeme. Jednom riječju postat će mu neraskidivi prijatelj - vodilja u njegovoj želji da postane u prvom redu odgovoran i savjestan eko berač samoniklog bilja.

Želim svakako istaknuti bitnost odnosa berača prema bilju kojeg ubire. Naime, ne mogu, a da ne podsjetim buduće berače bilja da su kroz bogatu prošlost uporabe i branja samoniklog ljekovitog bilja razni narodi razvili svojstvene metode – rituale branja, pogotovo kad su ubirali za liječenje raznih tegoba. Vjerovali su i poštovali ljekovitu energetsku suptilnost same biljke berući je s poštovanjem. Danas kad beremo bilje u komercijalne svrhe, dobro je podsjetiti se i na taj znanstveno dokazani dio. Kao velikom štovatelju prirode i pučke biljne medicine nezaobilazna mi je izreka Svete Hildegarde¹:

¹ Hildegarda iz Bingena (16. rujna 1098. - 17. rujna 1179.) - njemačka časna sestra, katolička mističarka, književnica i skladateljica.



Naslovna ilustracije Hildegardine knjige Liber Scivias koja ju prikazuje kako dobiva viziju i diktira ju fratru Volmaru.

“... u svemu stvorenom (drveću, biljkama, životinjama i dragom kamenju) postoje čudesne ljekovite sile,“ (viriditas - za Hildegardu viriditas znači zeleno – energija rasta – načelo života i seksualnosti. U biti to je život od Boga prenijet u biljke, životinje i drago kamenje.) “za koje ne zna ni jedna osoba ako joj to ne otkrije Bog.“

Nadasve dijelim zadovoljstvo budućih čitatelja ovog udžbenika jer sam siguran da će kod čitatelja izazvati veliku pažnju, poradi činjenice da je autor i urednik udžbenika u njega ugradio svoje životno stručno iskustvo i ljubav prema prirodi.

Zahvaljujem svim institucijama, nositeljima i partnerima projekta koji su omogućili izdavanje ovog udžbenika, u prvom redu poradi velikog edukacijskog i praktičnog značaja ovakova stručnog priručnika.

Ivan Lesinger, homeopat

„Neka tvoja hrana bude lijek tvoj, a lijek tvoj neka bude hrana tvoja.“

Hipokrat

SADRŽAJ

Predgovor.....	3
Sadržaj	5
Uvod.....	10
Tradicija branja bilja.....	11
O samoniklom ljekovitom bilju	12
Branje bilja – pravila i tehnike	14
Prepoznavanje bilja	14
Pravila branja bilja.....	15
Vrijeme branja bilja	18
Kalendar branja bilja.....	19
Zaštita staništa	22
Osnove boravka i kretanja u prirodi	23
Odjeća i obuća	23
Alat i pribor za branje bilja	25
Oprema za boravak u prirodi	27

Konzerviranje bilja	30
Sušenje	30
Izrada tinktura i macerata	32
Skladištenje bilja	33
Iskustva lokalnih berača	34
Pravna regulativa branja bilja	36
Sakupljanje zaštićenih vrsta iz prirode	36
Sakupljanje zaštićenih samoniklih biljaka	36
Samoniklo bilje	38
Anđelika (<i>Angelica archangelica</i> L.)	38
Bazga (<i>Sambucus nigra</i> L.)	39
Betonika (<i>Betonica officinalis</i> L.)	41
Bljušt (<i>Tamus communis</i> L.)	42
Borovica (<i>Juniperus communis</i> L.)	43
Breza (<i>Betula alba</i> L.)	44
Bršljan (<i>Hedera helix</i> L.)	45
Čestoslavica (<i>Veronica officinalis</i> L.)	46
Čičak (<i>Arctium lappa</i> L.)	47

Divizma (<i>Verbascum tapsus</i> L.).....	48
Dobričica (<i>Glechoma hederacea</i> L.).....	49
Gavez (<i>Symphytum officinale</i> L.).....	50
Glog, bijeli (<i>Crataegus monogyna</i> Jacq.) i crveni (<i>Crataegus oxyacantha</i> L.)	51
Gospina trava (<i>Hypericum perforatum</i> L.)	52
Hmelj (<i>Humulus lupulus</i> L.).....	53
Ivanjsko cvijeće (<i>Galium verum</i> L.)	54
Kadulja (<i>Salvia officinalis</i> L.).....	55
Kamilica (<i>Matricaria chamomilla</i> L.)	56
Kičica (<i>Centaurium erytrea</i> L.)	57
Kopriva (<i>Urtica dioica</i> L.).....	58
Krušina (<i>Rhamnus frangula</i> L.)	59
Lazarkinja (<i>Asperula odorata</i> L.).....	60
Lipa, velelisna (<i>Tilia grandifolia</i> L.) i sitnolisna (<i>Tilia cordata</i> Mill.)	61
Lovor (<i>Laurus nobilis</i> L.).....	62
Ljubičica (<i>Viola odorata</i> L.).....	63
Majčina dušica (<i>Thymus serpyllum</i> L.).....	64
Marulja (<i>Marrubium vulgare</i> L.).....	65

Maslačak (<i>Taraxacum officinale</i> L.).....	66
Matičnjak (<i>Melissa officinalis</i> L.)	67
Medvjeđi luk (<i>Allium ursinum</i> L.).....	68
Mravinac (<i>Origanum vulgare</i> L.)	69
Petrovac (<i>Agrimonia eupatoria</i> L.).....	70
Plućnjak (<i>Pulmonaria officinalis</i> L.)	71
Podbjel (<i>Tussilago farfara</i> L.)	72
Preslica (<i>Equisetum arvense</i> L.)	73
Rusomača (<i>Capsella bursa-pastoris</i> L.)	74
Sljez bijeli (<i>Althea officinalis</i> L.).....	75
Sljez crni (<i>Malva sylvestris</i> L.).....	76
Smilje (<i>Helichrysum arenarium</i> L.)	77
Stolisnik (<i>Achilea millefolium</i> L.)	78
Šipak (<i>Rosa canina</i> L.).....	79
Šumska jagoda (<i>Fragaria vesca</i> L.).....	80
Trava iva (<i>Teucrium montanum</i> L.).....	81
Troskot (<i>Polygonum aviculare</i> L.).....	82
Trputac uskolisni (<i>Plantago lanceolata</i> L.).....	83

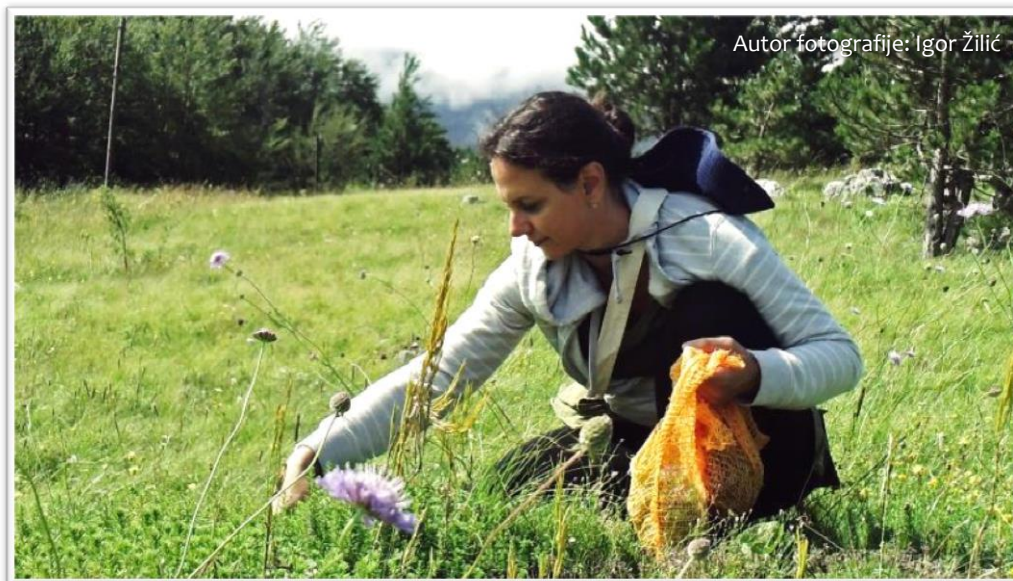
Valerijana (<i>Valeriana officinalis</i> L.).....	84
Verbena (<i>Verbena officinalis</i> L.).....	85
Vidac (<i>Euphrasia officinalis</i> L.).....	86
Vlasac (<i>Allium Schoenoprasum</i> L.).....	87
Vodopija (<i>Cichorium intybus</i> L.).....	88
Vrbovica (<i>Epilobium parviflorum</i> L.).....	89
Vrijesak (<i>Calluna vulgaris</i> L.).....	90
Vrijesak, planinski (<i>Satureja montana</i> L.).....	91
Vrkuta (<i>Alchemilla vulgaris</i> L.).....	92
Zdravac (<i>Geranium robertianum</i> L.).....	93
Zečja stopa (<i>Geum urbanum</i> L.).....	94
Literatura.....	95
Knjige.....	95
Internet.....	96
O autoru.....	97

UVOD

Povratak prirodi polako postaje životni stil sve većeg broja ljudi. Sve smo svjesniji vrijednosti nepreglednog bogatstva samoniklog ljekovitog i jestivog bilja koje nam priroda nudi. Branje ljekovitog bilja iz zanimacije, hobija, potrebe ili životne filozofije može se pretvoriti i u izvor prihoda. Kod nas postoji organizirani otkup ljekovitog bilja pa se ljudi branjem bilja sve više profesionalno bave.

Svi organizirani i neorganizirani berači trebali bi proći određenu naobrazbu kako bi se cijeli tijek od branja do otkupa odrađivao točno, ali i kako bi se očuvala i njegovala staništa. Upravo ovim udžbenikom budući berači upoznat će se s većinom znanja potrebnog za sigurno, pravilno i održivo sakupljanje samoniklog jestivog i ljekovitog bilja.

Udžbenik je namijenjen budućim beračima samoniklog ljekovitog bilja koji se time planiraju baviti profesionalno, ali i hobistima koji žele svoju kućnu ljekarnu ili prehranu obogatiti samoniklim biljem.



Autor fotografije: Igor Žilić

TRADICIJA BRANJA BILJA

Unazad nekoliko generacija, poznavanje ljekovitog bilja i njegovog djelovanja na zdravlje bilo je uobičajeno, više ili manje opće poznato znanje, prijeko potrebno kako bismo svoju obitelj održavali zdravom. Povijest poznavanja i uporaba ljekovitog bilja seže puno dalje, daleko koliko i povijest čovječanstva. Tisućama godina postojala je kultura sakupljanja, uzgajanja, očuvanja, prerade i uporabe ljekovitog bilja. Ljudi su u prošlosti živjeli skromno i štedljivo te je najveće bogatstvo bila domišljatost. Ljekovito i jestivo bilje bilo je nadohvat ruke, besplatno. Promatrajući životinje, učeći metodom pokušaja i pogrešaka stvaralo se znanje koje je značilo razliku između bolesti i zdravlja, života i smrti. Ljekovito i jestivo bilje uspješno se rabilo u kulinarstvu, medicini i poljoprivredi. Isprva se znanje o ljekovitom bilju prenosilo usmenom predajom na temelju iskustva. S vremenom su se ti podaci zapisivali pa postoje vrlo stari zapisi, takozvane bilinari (npr. papirusi iz 2800. g.p.K.) s opisom bilja i njegove ljekovitosti. Krajem 19. stoljeća moderna zapadna medicina nameće nove kemijske i sintetske lijekove i od tada pokušava prikazati liječenje biljem zastarjelim, nepotrebim i neučinkovitim. Ipak i danas dvije trećine čovječanstva koristi bilje kao glavni način liječenja, a većina farmaceutskih lijekova glavne sastojke dobiva upravo iz ljekovitog bilja.

Iako je znanje pojedinaca o ljekovitom bilju skoro nestalo sve više se vraća u svakodnevicu. Razlog tomu je pristupačniji način liječenja kao alternativa skupim farmaceutskim lijekovima, ali i široki spektar pozitivnog djelovanja na ljudsko tijelo. Uporaba modernih lijekova sa sobom nosi mnoštvo negativnih nuspojava. Bez obzira što je liječenje biljem više od jednog stoljeća potiskivano ipak je tijekom njegove uporabe od postanka čovjeka do danas neprekinut, a moderna medicina bilje sve više koristi kroz fitoterapiju.

Ljekovito bilje sve više se rabi u farmaceutskoj, kozmetičkoj i prehrambenoj industriji. U ljekarnama je sve veći broj preparata na prirodnoj biljnoj bazi, poput čajeva, melema, ulja... Naravno da jedan dio upotrebljenog bilja dolazi s plantaža na kojima se organizirano uzgaja (ekološki ili ne!), ali ipak velik dio bilja dolazi iz prirode. Najkvalitetnije i najtraženije je ipak divlje samoniklo ljekovito bilje s nezagađenih područja. Iako je godinama zapostavljano, samoniklom bilju prijeti opasnost od prekomjernog branja pa je nužno razmišljati o sustavnoj eksploataciji i djelovati na očuvanju biljnog staništa. Upravo zato potrebno je naučiti što više o samoniklom ljekovitom bilju i pravilima njegovog sakupljanja.

O SAMONIKLOM LJEKOVITOM BILJU

Samoniklo ljekovito bilje je bilje koje bez čovjekovog utjecaja divlje raste u prirodi, a svojim svojstvima može pozitivno utjecati na zdravlje ljudi i životinja.

Kako bismo se što bolje upoznali sa samoniklim biljem potrebno je, prije svega, znati koji su dijelovi biljaka. Vrlo je važno koji dio biljke rabimo u ljekovite svrhe. Bitno je i upoznati se s terminom „droga“ na koji ćete nailaziti i u ovom udžbeniku, ali i ostaloj literaturi slične tematike. Taj izraz koristi se za cijelu biljku ili njezin dio koji se koristi u svrhu liječenja. Droh je riječ koja na starogermanskom znači suho i označavala je praškaste supstancije koje su se koristile u liječenju.

Detaljne upute o dijelovima biljaka koje se beru pronaći ćete u ovom udžbeniku kod opisa pojedinih biljaka.

Dijelovi biljaka su:

- **nadzemni dijelovi:**
cvijet (flos), list (folium), izbojci (turiones), pupovi (gemmae), nadzemni dio (herba), plod (fructus), sjeme (semen), kora (cortex), drvo (lignum), steljka (thallus), truska (spora).

- **podzemni dijelovi:**

korijen (radix), gomolj (tuber), podanak (rhizoma), lukovica (bulbus).

Uz osnovne dijelove biljke potrebno je poznavati i osnovne sastojke biljaka i što je to u njima što ih čini ljekovitim. U njima se nalaze nizovi organskih i anorganskih spojeva. Spomenut ćemo samo najvažnije, a to su:

- **Alkaloidi**

- spojevi dušika koji mogu snažno, utjecati na organizam,
- pripaziti s doziranjem jer mogu djelovati otrovno.

- **Glikozidi**

- spojevi sastavljeni od šećera i ostalih sastojaka,
- mogu snažno utjecati na organizam,
- pripaziti s doziranjem jer mogu djelovati otrovno.

- **Gorke tvari**
 - tvari izrazito gorkog okusa,
 - pozitivno utječu na želudac i živce.
- **Sluzi**
 - složeni ugljikohidrati,
 - pozitivno djeluju na sluzokožu,
 - pomažu kod ublažavanja kašlja, protiv proljeva i crijevnih upala.
- **Eterična ulja**
 - smjese lako hlapljivih, biološki aktivnih kemijskih spojeva,
 - svako ulje ima specifičan miris,
 - lako ulaze kroz kožu te tako djeluju na organizam,
 - razrjeđuju se biljnim uljima.
- **Trijeslovine (tanini)**
 - organski spojevi gorkog okusa,
 - imaju protubakterijska i protugljivična svojstva,
 - sužavaju krvne žile,
 - ublažavaju i liječe proljev,
 - djeluju protiv trovanja različitim tvarima i dr.
- **Saponini**
 - spojevi koji smanjuju površinsku napetost vodenih otopina,
 - najčešće se nalaze u podzemnim organima, plodovima i sjemenkama,
 - rastvori stvaraju pjenu,
 - dijele se na neotrovne steroidne i triterpenske saponine koji su toksični.
- **Vitamini**
 - esencijalni nutrijenti koje čovjek ne može proizvoditi nego ih mora uzimati hranom,
 - katalizatori značajnih biokemijskih procesa.
- **Popratne organske tvari**
 - organske kiseline, smole, balzami, pigmenti.

BRANJE BILJA – PRAVILA I TEHNIKE

Branje samoniklog ljekovitog bilja prije svega znači sakupljanje ljekovitog bilja na njegovom prirodnom staništu. Naravno to bi trebala biti mjesta sa što manjim negativnim utjecajem čovjekova djelovanja. Dakle, dalje od prometnica, tvornica i ostalih zagađivača. Što je netaknutija priroda, to je kvaliteta ubranog bilja veća.

Svaki berač mora obratiti pozornost na neka pravila branja. Prije svega mora poznavati bilje koje bere, znati kako ga pravilno ubrati, u kojem trenutku, ali i kako zaštititi njegovo stanište. Vrlo je važno i poznavanje osnova kretanja i ponašanja u prirodi kako bismo smanjili mogućnost neugodnih iznenađenja i povećali osobnu sigurnost.

PREPOZNAVANJE BILJA

Mnoštvo raznovrsnih, a ponekad i vrlo sličnih vrsta bilja zahtijeva od berača iznimno dobru pripremu. Upravo iz tog razloga najbitnije pravilo branja samoniklog ljekovitog bilja je njegovo pouzdano prepoznavanje kako ne bi došlo do zamjena s neučinkovitom vrstom ili nekom koja vam može naškoditi. Nužno je obratiti pozornost na specifične karakteristike pojedine biljke kako bismo svaku sa sigurnošću identificirali. To je najteži dio pripreme svakog berača. Potrebno je učiti iz literature, ali prije svega učiti na licu mjesta, na staništu određene biljke uz iskusnu i stručnu osobu. Tek u kombinaciji teorije i prakse sa sigurnošću ćete svladati prepoznavanje bilja. Dodatan problem stvara

činjenica da biljke različito izgledaju u različito doba godine pa ih je nužno proučavati tijekom razvojnih stadija i izvan vegetacije.

Ukoliko ste, napokon, upoznati s karakteristikama raznih vrsta bilja i sa sigurnošću ga raspoznajete, potrebno je znati i na kojem staništu rastu koje vrste. Osim što će vam to uštedjeti traženje, može vam pomoći i kod branja za osobne potrebe, a još više kod komercijalnog branja. Naime, na odgovarajućem staništu nalazit će se veća količina traženog bilja. Naravno da se isto to bilje ponekad može pronaći i na netipičnom staništu, ali je to u manjoj količini i za veće potrebe branja potpuno zanemarivo.

PRAVILA BRANJA BILJA

Točno branje samoniklog bilja izuzetno je važno. Svaki ozbiljan berač samoniklog ljekovitog bilja mora se pridržavati pravila branja svake pojedine vrste bilja i zasebno svakog dijela biljke.

Za branje bilja uporabljujemo razne alate. Najčešće škare, nož, srp i lopaticu. Bitno da su oštri, učinkoviti i sigurni za jednostavnu uporabu. Uz alat nužna je i zaštitna oprema. Radne rukavice, dugi odjevni rukavi, pokrivalo za glavu (najbolje šešir), udobne čizme. Dobro je imati i štap kojim se u staništu štite od zmija ili osinjaka, ali i da biste razmakli raslinje koje vam smeta na putu do željenog bilja. Naravno, svatko bira opremu koja njemu najbolje odgovara i znanje stječe osobnim iskustvom.

Kod skupljanja nadzemnog dijela biljke treba paziti da se sakupljeno ne trpa u vreće i ne sabija. Posude, košare ili vreće za branje moraju biti od prirodnih i prozračnih materijala. U njih se ubrano bilje stavlja tako da proces sušenja može početi već tijekom branja ili barem da ne dolazi do parenja bilja i uništavanja nabranog materijala.

Berite samo bilje koje pouzdano prepoznajete. Nađite nezagađenu lokaciju. To prije svega znači da je lokacija na ekološki čistom području, a i da se ne bere uz cestu nego

barem stotinjak metara od manje prometne ceste, tj. što dalje od utjecaja civilizacije.

Ne beru se niti zaprašene, blatne biljke. Odmah prilikom branja treba što više paziti da se ne uberu bolesni ili oštećeni dijelovi biljke. Ako se i uberu odvojite ih prije nego dođu u kontakt s ostatkom ubranog.

Vrlo je važno upoznati se sa zaštićenim vrstama koje se ne smiju brati kako ih ne bismo u neznanju dodatno ugrozili i kršili zakone.

Cvijet

Kod branja cvijeta treba obratiti posebnu pozornost na njegovu osjetljivost i posebnost branja kod svake vrste. Cvijet je najdelikatniji i tako mu treba pristupiti. Bere se ručno u prozračne košare ili papirnate vrećice. Cvjetovi su posebno osjetljivi na vlagu, jako je bitno brati ga za suha vremena i u doba dana kada više nema rose.

List

List se bere kada je potpuno razvijen. Nedo zreli listovi se ne skupljaju jer imaju sklonost tamnjenju pri sušenju. Ne beru se niti stari ili bolesni listovi. Kod branja listova moramo se pridržavati istih pravila kao i kod cvijeta. Zbog brzine

sakupljanja listova kod nekog bilja skupljaju se cijele grančice pa se naknadno izdvajaju listovi, prije ili nakon sušenja. Kod nekih pak vrsta ubiru se samo listovi prije sušenja. To ovisi o



Autor fotografije: Igor Žilić

praktičnosti i o utjecaju stabljike na naknadno otpuštanje vlage u listove. Ako stabljika ugrožava tijek sušenja lista, zbog vlage koju zadržava, onda je nužno listove ukloniti ranije. Kod nekih je vrsta puno lakše odvojiti listove nakon što se osuše jer su vrlo sitni ili se prečvrsto drže za stabljiku u svježem stanju.

Zelen (herba)

Nadzemni dio biljke nazivamo herba ili zelen. Bere se u slučaju da je cijela nadzemna biljka vrijedna zbog svojih aktivnih sastojaka. Najčešće se bere početkom cvatnje jer je tada najvrjednija. Većina se bere rezanjem oštrim alatom pri dnu stabljike. Iznimka su višegodišnje biljke koje pri dnu odrvene. Njih se bere prerezivanjem mladih grančica kako bismo ih sačuvali, ali i kako bismo dobili kvalitetniji dio biljke. Moramo pripaziti na biljke koje se vrlo lako vade s korijenjem. Iz tog razloga treba imati oštar alat kako ne bismo cijelu biljku izvadili s korijenom umjesto željenih nadzemnih dijelova. Slučajno čupanje korijena neće samo ugroziti biljku nego će i svojim sadržajem (zemlja, kamenčići...) pokvariti kvalitetu i čistoću već ubranog bilja. Isto tako kod nekog bilja bere se ili samo vršni dio biljke ili gornja polovica. Razlog tomu je veća kvaliteta ubranog bilja koje najvrjedniji dio ima upravo u tom gornjem dijelu biljke.

Kora

Kora se bere u rano proljeće kada biljkom najjače kolaju sokovi. Osim što je tada skidanje kore najlakše, isto tako je i najkvalitetnije. Kora se skida samo s mladih grana gdje je i glatkija. Struganje kore izbjegavamo jer se tako skidaju i dijelovi drva koji smanjuju kvalitetu ubranog materijala i onečišćuju ga.

Korijen, podanak, gomolj

Podzemni dijelovi biljke ubiru se u proljeće i jesen kada biljka stagnira u vegetaciji. Naime, biljka svojim rastom crpi vrijedne sastojke iz podzemne stabljike i tada ga osiromašuje. Upravo izvan vegetacije biljke, podzemni dijelovi u sebi skladište sve potrebno za budući rast biljke i tada su nam najvrjedniji za sakupljanje. Korijen se iskapa u doba umjerene vlažnosti zemlje. Nakon vađenja uklanja se s njega vršni dio iz kojeg raste stabljika, otesu se i mehanički uklone nečistoće i odrežu se mali korjenčići i dlačice. Kod vađenja podzemnih dijelova stabljike najviše se utječe na prorjeđivanje staništa, pa treba obratiti posebnu pozornost na njegovo očuvanje.



Plod

Plodovi se ubiru u ranije doba sazrijevanja i to prije nego postanu mekši, puniji sokom i šećerom. Sok će otežati manipulaciju i transport plodova, a i sušenje će biti problematičnije. S druge strane šećeri će već tijekom branja, u posudama, započeti neželjeni proces vrenja. Stoga je nužno paziti da su plodovi zreli, jedri i jednobojni, ali još dovoljno tvrdi. Kod svake biljke plodovi se razlikuju pa svaka ima svoje pravilo sakupljanja. Osobitu pažnju posvećujemo posudama u koje se skupljaju plodovi.

Bolje je imati više posuda kako ne bismo natiskali sve ubrano u jednu veliku posudu u kojoj će se donji dio zgnječiti u prijenosu.

VRIJEME BRANJA BILJA

Postoje neka opća pravila branja, ali branje ovisi i o specifičnosti svake biljke, godišnjem ili vegetacijskom dobu.

Samoniklo ljekovito bilje sakuplja se po suhom i sunčanom vremenu i to sredinom dana, osobito kod sakupljanja cvijeta i lista. Bitno je da prethodno nije padala kiša i da na bilju nema rose ili drugih izvora vlage. Nakon kiše potrebno je pričekati još jedan sunčan dan kako bismo brali bilje.

Osim toga vrlo je važno sakupljati ga u pravom trenutku. Bilje se bere na vrhuncu svog razvoja, a ne kad je prezrelo. Kako bismo dobili bilje sa što više vrijednih aktivnih sastojaka potrebno je pripaziti na kalendar branja određenog bilja.

Pri sakupljanju bilja beremo onu količinu bilja koju smo u mogućnosti odmah nakon branja osušiti ili preraditi. Otežano je sušenje bilja u predebelim slojevima, a i prevelikom količinom utječemo na kvalitetu suhog bilja ili dovodimo u pitanje cijelu berbu.

Kod odabira vremena branja određene biljke ne postoji točno određen datum. Postoji puno čimbenika koji utječu na izbor pravog trenutka branja. Bitno je poznavati stanište na kojem namjeravate brati. Plan branja ovisi o podneblju,

nadmorskoj visini i klimi u kojoj biljka raste. Razlike mogu biti u danima, tjednima ili mjesecima; razliku čine i vremenski uvjeti pojedine godine, količina kiše i sunca, topline ili hladnoće. Od godine do godine ciljano pratimo bilje kako bismo prepoznali optimalno vegetacijsko vrijeme za branje.

Postoje neka općenita pravila branja bilja ovisno o dijelu biljke koju želimo ubrati, izvaditi ili sakupiti.

Korijen i podanak najčešće se skupljaju u proljeće prije ili na početku vegetacije i u jesen nakon vegetacije jer tada sadrže najviše aktivnih sastojaka.

Cvijet se sakuplja na početku cvatnje biljke prije nego se cvijet potpuno otvori.

List i stabljika beru se u doba cvatnje, s **sjemenje** se sakuplja kada u potpunosti dozrije na stabljici.

Ipak, dobro je imati neki orijentir kada možemo očekivati koje bilje pa na osnovu njega iskustvom stvoriti osobni kalendar. Ovdje iznosim kalendar koji može biti upravo dobra osnova za daljnje proučavanje i branje bilja. Navodim samo bilje koje se nalazi obrađeno u udžbeniku.

KALENDAR BRANJA BILJA

Veljača	
maslačak	list i korijen
medvjedi luk	list
podbjel	cvijet
Ožujak	
bazga	kora i mladice
bljušt	izdanci i korijen
breza	lisni pupoljci i nektar
čičak	korijen
gavez	korijen
hmelj	izdanci
krušina	kora
ljubičica	cvijet
maslačak	list i korijen
medvjedi luk	list
plućnjak	zelen
podbjel	cvijet
rusomača	zelen
sljez, crni	korijen
valerijana	korijen
vlasac	zelen
vodopija	list i korijen
zečja stopa	podanak
Travanj	
andelika	list i korijen

bljušt	izdanci
breza	list
bršljan	list
čičak	korijen i list
dobričica	zelen
glog	cvijet
hmelj	izdanci
kamilica	cvijet
ljubičica	cvijet
maslačak	cvijet i list
plućnjak	zelen
podbjel	cvijet i list
rusomača	zelen
sljez, crni	list
šumska jagoda	list
trputac	list
vlasac	zelen
vodopija	list i korijen
Slibanj	
andelika	list
bazga	cvijet
breza	list
bršljan	list
čestoslavica	zelen
dobričica	zelen
gavez	list

glog	cvijet
hmelj	vrhovi
kadulja	zelen
kamilica	cvijet
kopriva	list
lazarkinja	zelen
majčina dušica	zelen
matičnjak	list
plućnjak	zelen
podbjel	list
preslica	zelen
rusomača	zelen
stolisnik	zelen
šumska jagoda	plod i list
trputac	list
vlasac	zelen
vodopija	zelen
vrkuta	zelen
zdravac	zelen
zečja stopa	zelen
lipanj	
andelika	list
bazga	cvijet
bršljan	list
čestoslavica	zelen
divizma	cvijet

dobričica	zelen
gavez	list
gospina trava	zelen
ivanjsko cvijeće	zelen
kamilica	cvijet
kopriva	zelen
lazarkinja	zelen
lipa	cvijet
majčina dušica	zelen
marulja	zelen
matičnjak	zelen
mravinac	zelen
petrovac	zelen
plućnjak	zelen
podbjel	list
preslica	zelen
rusomača	zelen
sljez bijel	zelen
sljez crni	cvijet
stolisnik	zelen
šumska jagoda	plod
trava iva	zelen
trputac	list
verbena	zelen
vidac	zelen
vlasac	zelen
vodopija	zelen
vrbovica	zelen
vrkuta	zelen
zdravac	zelen

zečja stopa	zelen
Srpanj	
anđelika	list
betonika	zelen
bršljan	list
čestoslavica	zelen
divizma	cvijet
gospina trava	zelen
ivanjsko cvijeće	zelen
kadulja	zelen
kamilica	cvijet
kičica	zelen
končara	cvijet
lazarkinja	zelen
majčina dušica	zelen
marulja	zelen
mravinac	zelen
petrovac	zelen
sljez bijeli	zelen
sljez crni	cvijet
podbjel	list
preslica	zelen
rusomača	zelen
smilje	zelen
stolisnik	zelen
šumska jagoda	plod
trava iva	zelen
troskot	zelen
trputac	list

verbena	zelen
vidac	zelen
vlasac	zelen
vodopija	zelen
vrbovica	zelen
vrijesak	cvijet
vrkuta	zelen
zdravac	zelen
Kolovoz	
bazga	plod
betonika	zelen
borovica	plod
bršljan	list
divizma	cvijet
gospina trava	zelen
ivanjsko cvijeće	zelen
kamilica	cvijet
kičica	zelen
kopriva	zelen i sjeme
majčina dušica	zelen
marulja	zelen
mravinac	zelen
planinski vrijesak	zelen
petrovac	zelen
preslica	zelen
rusomača	zelen
sljez crni	cvijet
smilje	zelen
stolisnik	zelen

troskot	zelen
trputac	list
vidac	zelen
vlasac	zelen
vodopija	zelen
vrbovica	zelen
vrijesak	cvijet
vrkuta	zelen
zdravac	zelen
Rujan	
anđelika	sjeme
bazga	plodovi
betonika	zelen
bijeli sljez	cvijet i list
borovica	plod
bršljan	list
čičak	korijen
hmelj	češeri
kopriva	sjeme
marulja	zelen
planinski vrijesak	zelen
preslica	zelen
rusomača	zelen
šipak	plod
troskot	zelen
trputac	sjeme
valerijana	korijen

vlasac	zelen
vrbovica	zelen
vrijesak	cvijet
Listopad	
anđelika	sjeme i korijen
bijeli sljez	korijen
borovica	plod
čičak	korijen
gavez	korijen
kopriva	sjeme
lovor	list
ljubičica	korijen
marulja	zelen
maslačak	korijen
preslica	zelen
rusomača	zelen
sljez bijeli	korijen
valerijana	korijen
vodopija	korijen
vrijesak	cvijet
žečja stopa	podanak
Studeni	
anđelika	sjeme i korijen
borovica	plod
čičak	korijen
lovor	list

ljubičica	korijen
maslačak	korijen
vodopija	korijen



ZAŠTITA STANIŠTA

Kada govorimo o komercijalnom branju samoniklog bilja nužno je izuzetno veliko djelovanje na zaštiti okoliša i briga za očuvanje staništa. U prošlosti je velik broj prirodnih staništa nepovratno uništen nepromišljenom berbom pa su određene vrste ugrožene do te razine da su proglašene zaštićenima.

Zbog toga pri svakom branju bilja moramo razmišljati o budućnosti i narednim godinama biljnog sakupljanja. Isto stanište može biti trajan izvor određenog bilja ukoliko se prema njemu odnosimo na pravilan način. Moramo poznavati karakteristike svake biljke i poštivati pravila njenog sakupljanja.

Osobito je važno biti posebno pažljiv pri skupljanju podzemnih dijelova biljke (korijen i podanak). U većini slučajeva nije potrebno izvaditi cijeli korijen već samo jedan njegov dio, a ostatak se uvijek može vratiti.

Isto tako postoji bilje koje raste na vrlo siromašnom i poroznom staništu koje bi naš utjecaj mogao ozbiljno ugroziti.



Branje bilja ne smije biti uklanjanje. Na određenom staništu ostavljamo netaknutu jednu trećinu bilja radi obnove vrste. Sakupljanje bilja je održiv i ekološki prihvatljiv odnos s prirodom. Iako bilje beremo, ostavljamo mu mogućnost rasta i razmnožavanja. Čuvamo prirodna staništa za sebe i buduće generacije.

OSNOVE BORAVKA I KRETANJA U PRIRODI

Priprema za branje samoniklog bilja u prirodi podrazumijeva izbor prikladne obuće i odjeće, izbor alata i oruđa, spremnika za nabrano bilje, opreme za boravak u prirodi, izbor hrane i pića, a najvažniji element pripreme je stjecanje potrebnih znanja i vještina.

ODJEĆA I OBUĆA

23

Odjeća

Pravilan izbor odjeće i obuće vrlo je bitan kod pripreme odlaska u prirodu. Treba se odjenuti višeslojno. Uvijek je bolje nositi više tankih majica, nego jednu debelu. Dakle, dajte si mogućnost skidanja ili odjevanja slojeva ovisno je li vam hladno ili toplo. Najbolja je već iznošena odjeća jer je udobna, a nije vam je žao u slučaju oštećivanja ili prljanja. Obratite pozornost da je odjeća od prirodnih materijala kako bi lakše propuštala zrak, ali i upijala znoj.

Isto tako pripremite rezervnu odjeću u ruksaku. Najčešće je dovoljna jedna rezervna majica ili potkošulja, ali ponekad je dobro i više ako ste skloni jačem znojenju.

U rezervnu odjeću dobro je uvrstiti još jedne čarape, a ako ste dalje od kuće ponesite u automobilu cijelu rezervnu odjeću za slučaj iznenadnog pljuska ili pada u kakav potok. Prije svega, pazite na svoje zdravlje!

Što se tiče hlača, uvijek predlažem lagane otporne hlače koje ne sputavaju kretanje, a imaju velike džepove koji dobro dođu te remen na koji se može zakačiti dio pribora. Najbolji primjer su vojne ili lovačke hlače ili hlače tog tipa predviđene za boravak u prirodi. Traperice su dobre zbog izdržljivosti, ali uglavnom su krojene tako da ograničavaju kretanje. Trenirke nemaju remen i često nisu dovoljno otporne pa bi ih prvi grm mogao rasparati, a često su i vrlo zapaljive zbog sirovinskog sastava.

Obuća

Obuća je možda i najvažnija pri boravku u prirodi. Suha noga u udobnoj odjeći je prioritet. Obzirom da prilikom branja bilja prolazite razne terene pa ste jedan tren na livadi, a onda na strmom proplanku i već sljedeći tren prelazite potok. Potrebno je obuti nešto čvrsto, izdržljivo, vodonepropusno i udobno. Naravno da su gojzerice najbolji izbor. I to po mogućnosti kožne. Osim svega navedenog one izvrsno drže skočni zglobovi koji je najizloženiji raznim ozljedama, a prave kožne gojzerice jako su otporne na vodu pa u njima doslovce možete pregaziti potok ili manju rječicu, ovisno o njihovoj visini. Ukoliko nemate gojzerice pokušajte izabrati neku obuću koja zadovoljava najviše kriterija koje sam naveo. Dobar izbor svakako su i visoke gumene radne čizme. Štite vas od vode, raznih ozljeda i ugriza zmija. Kao i inače i u prirodu je najbolje nositi već nošenu obuću kako ne bi došlo do žuljeva ili drugih ozljeda.

Kapa

Pri kretanju prirodom dobro je nositi i kapu. Ovisno o godišnjem dobu mijenjat će se izbor kape. Ona je prije svega

potrebna kako bi vas ljeti štitila od sunca, a zimi od hladnoće. Za nošenje kape u prirodi postoji još razloga. Jedan od njih je zaštita od ozljeda glave pri kretanju kroz gustiš. Nadalje kapa će smanjiti mogućnost hvatanja krpelja na kosu ili uplitanja lišća, grančica i sl.

U ruksak stavite i par radnih rukavica. Ovisno o potrebi izaberite deblje ili tanje rukavice. Često je važno zaštititi ruke kod branja bilja, npr. kopriva ili borovica. Ponekad su vam radne rukavice potrebne kako biste lakše raskrčili npr. divlju kupinu koja vam sakriva traženo bilje.

Iskustvom ćete i sami stvoriti pravila što vam je potrebno u prirodi, a što ne. Izbjegavajte nositi previše jer ćete se nepotrebno preopteretiti i time se umarati i ograničavati više no što je potrebno.

Kabanica

Lagana kabanica koja ne zauzima puno prostora trebala bi uvijek biti dio vaše opreme u ruksaku. U slučaju iznenadnih pljuskova zaštitit će vas i vašu opremu.

ALAT I PRIBOR ZA BRANJE BILJA

Najčešći alati za branje bilja su: škare, nož, lopatica i srp. Njihov izbor ovisi o tome što se planira brati, ali i o osobnom izboru.

Škare

Sve škare su dobre ukoliko su oštre, čvrste i ugodne za rad. Koriste se obične uredske škare, voćarske ili trsne škare, a postoje i razne specijalizirane škare za rezanje bilja. Koriste se pri preciznom rezanju biljke tako da se jednom rukom pridržava biljka, a drugom se reže. Pogodno za stabljike plitkog, osjetljivog korijenja kako ne bismo iščupali cijelu biljku.

Nož

Izbor noža ovisi od osobe do osobe. Najbolje je nositi mali nož, sklopivi ili u futrolji. Vrlo je bitno da je nož ispravno održavan i oštar. Nožem režemo pojedinačno bilje otpornijeg korijena koristeći samo jednu ruku.



Srp

Pogodan je za brže branje bilja u snopovima tamo gdje to gustoća bilja dopušta. Srp ne bere precizno, ali ubrzava postupak te je nakon branja potrebno posebnu pozornost obratiti kod čišćenja od neželjenog bilja.

Lopatica

Služi za vađenje podzemnih dijelova biljke. Najčešće se rabe veće preklopive lopatice ili manje vrtne. Veća ili manja lopatica stvar je osobnog izbora i trenutne potrebe. Ipak postoji korijenje za koje niti lopatica neće biti dovoljna nego morate posegnuti za velikom lopatom prevrtačem

Češalj za branje

Za neko bilje i plodove koriste se razni prilagođeni češljevi koji ubrzavaju branje (npr. kamilica i borovnica).

Mačeta

Mačeta omogućuje krčenje nepristupačnih terena.

Osim alata, prilikom branja bilja potrebne su **posude, košare, vreće i vrećice** u koje ćemo skupljati bilje.

Razne čvrste kutijice s poklopcem potrebne su nam kod sakupljanja mekših i sočnijih plodova. Što je plod mekši i sočniji to bi posude trebale biti manje kako bi se izbjeglo gnječenje i uništavanje naborog.

Za cvijet i zelen koristimo vreće od prirodnih materijala (pamuk, lan...) ili mrežaste vreće poput onih u koje se pakira krumpir ili luk. Bitno je da tijekom branja bilje ima cirkulaciju zraka. U protivnom moglo bi postati beskorisno. Dobro je kombinirati velike i male vrećice i imati ih dovoljan broj kako



bismo svaku vrstu bilja brali u zasebnu vrećicu. Preporučujem vrećice s dugačkim drškama koje se mogu staviti preko ramena i time osloboditi ruke za branje.

PVC vrećice ne preporučaju se za branje cvijeta ili zeleni. Prihvatljive su jedino za sakupljanje podzemnih dijelova biljke, nekih orašastih plodova ili za transport biljke s ciljem presađivanja na novu lokaciju.

Za manje količine branja dobro je rabiti i pletenu košaru u kojoj možete istovremeno nositi nekoliko vrećica i posudica. Isto tako u njoj možete nositi i dio potrebnog alata.

OPREMA ZA BORAVAK U PRIRODI

Ruksak

Manji ruksak u kojem ćete nositi sve potrebno za boravak u prirodi prilikom branja bilja. Ruksak se slaže prema potrebi, tako da su vam stvari koje će vam češće zatrebati nadohvat ruke, a ostalo da je na dnu ruksaka. Ruksak se nosi čvrsto pritegnut uz tijelo kako bi se smanjilo njegovo trenje.

Nož

Veći nož potreban je pri svakom odlasku u prirodu. Može zatrebati za prolazak kroz gustiš, za izradu štapa koji će vam pomoći dohvatiti neku udaljenu granu, pri pripremi obroka ili pripremi vatrišta prilikom duljih boravaka u prirodi. Isto tako može poslužiti u nepredviđenim i opasnim situacijama.

Štap

Rijetko ga itko spominje u literaturi ili obukama boravka u prirodi, a izuzetno je bitan. Najbolje je ubrati ravnu mladicu iz gustiša debljine 3-4 cm. Očistite od postranih grančica i odrežete na visinu tako da vam vrh štapa dolazi do nosa.

Štap vam pomaže pri kretanja u prirodi tako da vam rasterećuje gornji dio tijela, pomaže kod prelaska težih terena: strmina, potoka, gustiša... Dobar je za provjeravanje

mjesta branja kako ne bi bilo zmija, za razgrtanje bodljikavih stabljika divlje kupine, a može poslužiti i za obranu u prirodi. Kod branja bilja bit će dobar oslonac kod čestog saginjanja kao prevencija ozljeđivanja leđa.

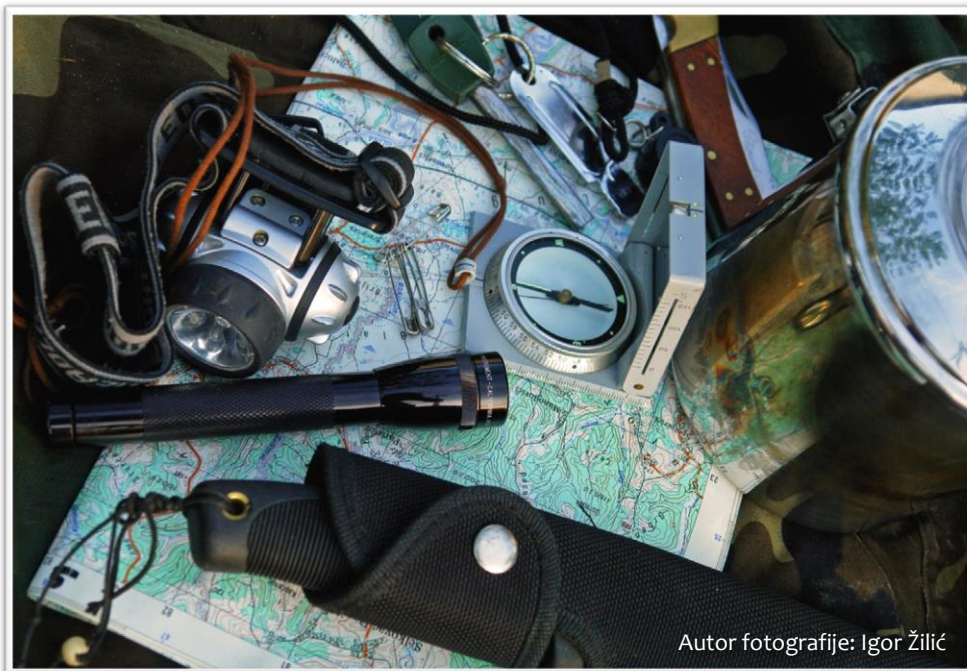
Svjetiljka

Iako možda ne planirate noćiti u prirodi, situacija se nenadano može promijeniti. U takvim slučajevima vrlo je važno imati svjetiljku. Najbolja opcija je naglavna svjetiljka koja će vam ostaviti slobodne ruke, a i pratiti vaš pogled okretanjem glave. Svakako treba ponijeti i odgovarajuće nove rezervne baterijske uloške.

Sredstva za potpalu vatre

Nosite sa sobom sve potrebno kako biste sigurno upalili vatru ukoliko bude potrebe za tim. Šibice držite u vodootpornoj kutijici.

Upaljač vas može izdati ukoliko je pri kraju s plinom ili se ošteti pa ponesite malo kvalitetniji model. Iskusnijima svakako preporučam nošenje kremena (firesteel). To je ugljični visoko-iskreći štapić od magnezijeve legure



Autor fotografije: Igor Žilić

namijenjen paljenju vatre čak i u vlažnim uvjetima. Ukoliko niste iskusni u paljenju vatre ponesite i kocke za potpalu.

Prva pomoć

U prirodu uvijek nosite sve za osnovnu higijenu. Tu prije svega mislim na dezinfekcijske maramice ili gel za dezinfekciju, toaletni papir, maramice. Obavezno pripremite

mali paketić prve pomoći koje će sadržavati: tablete protiv bolova, alergija, mučnine i proljeva, jače flastere (one koji se režu po potrebi), sterilnu gazu, dva komada kompresivnih zavoja, dezinfekcijsko sredstvo (medicinski alkohol). Ukoliko bolujete od nekih kroničnih bolesti za koje imate dnevni raspored medicinskih pripravaka obavezno ponesite sve potrebno. Po potrebi ponesite i sprej protiv komaraca, krpelja i sl.

Mobitel

Kontakt s ostalim ljudima je uvijek bitan. Često se događa da neće biti signala na mjestima udaljenijima od civilizacije, ali ipak i najmanji trag signala dobar je za poslati informaciju gdje se nalazite i kad predviđate dolazak natrag. Noviji modeli pametnih mobitela imaju dobro došle dodatke poput GPS-a (navigacije), svjetiljke, slanja lokacije i sl. Mobitel može biti od presudne važnosti u slučaju nezgode u prirodi. Isto tako moguće ga je locirati ukoliko se izgubite.

Boce za vodu

Ovdje svakako ne mislim na staklene nego na boce otporne na razbijanje. Svakako preporučam aluminijske, predviđene za nošenje u prirodu zbog toga što su vrlo otporne na udarce, lagane su i mogu se višekratno uporabiti za razliku od rabljenih PVC boca.

Kompas i karta i/ili GPS uređaj

Pomoći će vam snaći se na terenu. Za njihovu upotrebu potrebno je barem osnovno poznavanje orijentacije i topografije. U suprotnom neće vam puno pomoći.

Uže

Dio je opreme koji uvijek treba. Poslužit će za povezati ubrano, za dohvatiti udaljenu granu kod sakupljanja plodova, za prvu pomoć, za spašavanje druge osobe, za prijelaz težih terena i sl. Ponesite barem 8 m užeta od 6 do 8 mm, ako planirate dulji boravak u prirodi, a za potrebe kraćeg branja u blizini, ponesite jednostavnije tanko uže.

Radne rukavice

Neophodne su za zaštitu ruku kod branja nekih vrsta bilja (kopriva, kupina...). Isto tako mogu pomoći i kod zaštite ruku pri krčenju, kuhanju na vatri, ali i za zaštitu od hladnoće.

Šatorsko krilo ili manja cerada

Poslužit će kao podloga za sjedenje, za izradu zaklona od vjetra i kiše, kao improvizirana kabanica ili kao podloga za lakše prikupljanje nekih plodova (borovica, dud).

Posuda za kuhanje

Može zatrebati kod duljeg boravka u prirodi kako bi se pripremio topli obrok ili napitak. Što lakša to bolja. Za osobne potrebe dobro je i da je manjih dimenzija kako ne bi zauzimala previše prostora u ruksaku.

Ostalo

Igla (veća) i konac, tablete za pročišćavanje vode i/ili hipermangan, zviždaljka, struna, udice i olovo, papir, olovka s gumicom.

KONZERVIRANJE BILJA

Ubrano bilje u svježem stanju, ima vrlo kratak rok uporabe. Upravo stoga osmišljeni su načini čuvanja, tj. konzerviranja bilja kako bi se ono moglo upotrijebiti i dugo nakon branja. Najčešće se radi o sušenju biljnog materijala i izradi tinktura ili macerata.

SUŠENJE

Sušenje je najpoznatiji način čuvanja bilja u dužem periodu. Glavni uzročnik kvarenja ubranog bilja je voda pa je njeno uklanjanje jedan od najučinkovitijih načina očuvanja bilja i njegovih aktivnih sastojaka.

Bilje se suši prirodnim i umjetnim putem. Pod prirodnim podrazumijevamo sušenje u hladu i na suncu.

Sušenje u hladu

Zahtjeva suh, prozračan i čist prostor zaklonjen od direktnog sunca. Najčešće su to tavani ili druge prostorije prenamijenjene za tu svrhu. Sušiti se može i pod nadstrešnicama i na balkonima zaštićenima od padalina i direktnog sunca, ali veliki nedostatak je izloženost insektima, nametnicima i drugim negativnim vanjskim utjecajima.

Sušenje na suncu

Prihvatljivo je kod bilja ili plodova kod kojih sunce ne će utjecati na boju ili kvalitetu aktivnih sastojaka.

Umjetno sušenje

Radi se o procesu isušivanja u kontroliranim uvjetima uz pomoć posebnih izvora topline.

U ostatku udžbenika kod svake biljke zasebno će se navoditi savjet o načinu sušenja jer pojedini dijelovi biljke suše se po zasebnim pravilima.

Cvijet

Opće pravilo za cvijeće je brzo sušenje u tankom sloju, u hladu, na suhom i prozračnom mjestu. Bitno je što više sačuva prirodnu boju i oblik nakon sušenja.

Neki cvjetovi su osjetljiviji od drugih i treba im posebna pažnja (bazga, divizma...). Ako se pak suši na umjetnoj toplini temperatura ne bi smjela prijeći 35-40°C.

List

Slično kao i kod cvijeta, list je najbolje sušiti u tankom sloju, u hladu, na suhom i prozračnom mjestu. List se suši nešto sporije od cvijeta. Nekad je dobro ukloniti deblje peteljke koje mogu sadržavati dovoljnu količinu vlage koja bi mogla ugroziti ili usporiti tijek sušenja. List je potpuno suh tek kada je i peteljka suha i lomljiva.

Zelen

Nadzemni dio stabljike suši se po istom pravilu kao cvijet i list. Neko bilje s dugačkim stabljikama moguće je vezati u stručke pri kraju stabljike i zakačiti na suho i prozračno mjesto. Moramo pripaziti i ne raditi prevelike stručke kako bi se bilje što ravnomjernije osušilo.

Kora

Kora se može sušiti u hladu, ali i na umjetnoj toplini ili čak na suncu. U svakom slučaju ne bi trebalo biti problema jer kora nije jako osjetljiva pri sušenju. Može se sušiti na umjetnoj toplini, na temperaturi i do 100°C.

Korijen, podanak i gomolj

Kako bi se što lakše osušili deblji primjerci, režu se tanji dijelovi po dužini ili na ploške. Svi podzemni dijelovi mogu se sušiti i na suncu i u sušari. Obzirom da se podzemni dijelovi skupljaju u pravilu u proljeće i jesen, često vremenske prilike nisu takve da bi se moglo pravilno sušiti na suncu. Zbog toga je najsigurniji način sušenja sušara ili improvizirano sušenje iznad peći. U svakom slučaju temperatura ne bi smjela prijeći 60 – 70°C. Pri umjetnom sušenju podzemnih dijelova najbolje je postepeno podizati temperaturu procesa sušenja kako se ne bi stvorila kora koja bi usporavala sušenje unutarnjeg dijela. Pravilno osušeni korijen, podanak ili gomolj mora biti krt i lomljiv. Osobito moramo biti oprezni u sušenju unutrašnjosti jer će vlaga ubrzo uništiti ostatak berbe.

Plod

Plodovi se najčešće suše na umjetnoj toplini. To najčešće uvjetuje vrijeme branja ploda, ali i velik udio vode i šećera koji bi pri sporom sušenju vrlo brzo započeli proces truljenja ili fermentacije. Izuzetak su plodovi s eteričnim uljima (borovica) koji se moraju sušiti u hladu, na suhom i prozračnom mjestu. Isto kao i kod sušenja podzemnih dijelova biljke, većinu plodova potrebno je sušiti na temperaturi do oko 60°C. Isto tako potrebno je postupno povećavati temperaturu zbog sprječavanja stvaranja vanjske kore.



Sjeme

Sjeme se suši u tankim slojevima u hladu, na suhom i prozračnom mjestu. Dobro je sušiti na podlozi koja će upiti višak vlage, poput papira ili prirodne tkanine. Po potrebi dosušuje se na umjetnoj toplini u sušari ili iznad peći na niskim temperaturama.

IZRADA TINKTURA I MACERATA

Tinkture su alkoholni ekstrakti koji se dobiju kad se bilje određeno vrijeme namače u alkoholu kako bi se iz njega izvukli i sačuvali aktivni sastojci. Postoje razni pristupi izradi tinktura. Neke tinkture rade se u 40 do 96 postotnom alkoholu ili u mješavini s vodom najčešće u omjeru 60% alkohola prema 40% vode. Često se tinktura radi s rakijom, najčešće s votkom, najpopularnija je zbog neutralne boje i mirisa (oko 40% alkohola).

Natopljeno bilje u alkoholu se drži od jednog tjedna do jednog mjeseca, ovisno o bilju i alkoholu. Nakon toga se procijedi i stavlja u bočice ili staklenke te čuva na tamnom mjestu. Upotrebljava se u kapima prema uputi za pojedino bilje, a dodaje se u vodu, čaj ili šećer.

Macerati (*macerare*, lat. – *namočiti umekšati*) se dobiju kad se bilje određeno vrijeme, bez zagrijavanja, namače u otapalu poput vode ili biljnog ulja kako bismo iz njega izvukli aktivne sastojke te ih sačuvali i pripremili za upotrebu. Najčešće se macerati rade ostavljanjem izabranog bilja u maslinovom ili bademovom ulju. Izbor otapala i vrijeme namakanja, od nekoliko sati do nekoliko tjedana, ovisi o vrsti i dijelovima bilja. Namakanje se uglavnom obavlja na sobnoj temperaturi, ali pobornici uljnog maceriranja na suncu ili na toplom mjestu, skreću pozornost na kvalitetu ulja. Moramo imati na umu da ulje ne bi smjelo užegnuti jer će tako postati štetno i neugodno za uporabu.

SKLADIŠTENJE BILJA

Pravilno skladištenje ima za cilj pregledno i kvalitetno pakiranje biljnog materijala s ciljem njegovog čuvanja i lakšeg i sigurnijeg korištenja i transporta. Prije svega potrebno je ukloniti najčešće uzročnike kvarenja biljnog materijala, a to su najčešće vlaga, sunčeva svjetlost i nametnici. Skladišni prostor mora biti zatvoren, prozračan i uredan.

Osušeno bilje vrlo lako na sebe navlači vlagu. Npr. loši vremenski uvjeti s velikim postotkom vlage u zraku mogu učiniti puno štete neprimjereno uskladištenom biljnom materijalu. Upravo zato bilje treba držati u suhim prostorijama koje je za suhog i sunčanog vremena potrebno provjetravati. Isto tako ne preporuča se skladištiti bilje direktno na betonskom podu jer zbog velike mogućnosti kondenzacije biljni materijal najbliži betonu može preuzeti dio vlage i vrlo brzo uništiti ostatak pakiranog bilja. Kako bismo tome doskočili potrebno je napraviti prostor između betona i pakiranja čime bismo omogućili strujanje zraka. Najbolje je koristiti drvene palete.

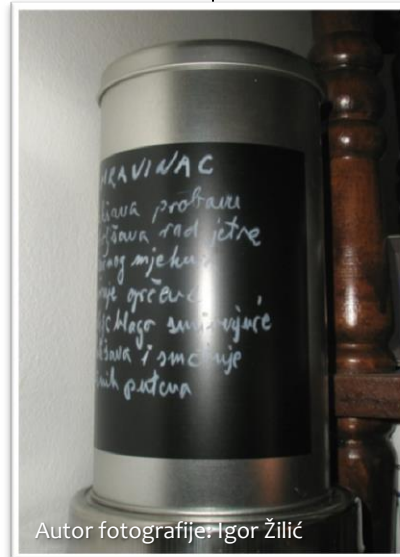
Neko bilje je osjetljivo na utjecaj sunčevih zraka i svjetlosti uopće pa ga je potrebno pakirati i skladištiti tako da se nalazi na tamnom mjestu. Upravo zato se biljni materijal čuva u zatamnjanim sanducima ili višestrukim papirnatim vrećama. Može se pakirati i u papirnate vreće koje se stavljaju u jutene vreće. Kvalitetno i sigurno pakiranje zaštitit će biljni materijal od nečistoća, ali i od nametnika poput moljaca i glodavaca.

Postoje razne vrste ambalaže koje mogu biti primjerene za pakiranje i skladištenje biljnog materijala.

To mogu biti razne kutije, vreće i sl. Vrlo je važno da je ambalaža cijela i neoštećena.

Posebno je bitno da je uskladišteni materijal pregledno raspoređen i ispravno obilježen. Na svakom pakiranju moraju biti

naljepnice s nazivom bilja, datumom i mjestom berbe, datumom pakiranja. Vrlo je bitno da se otrovno bilje posebno označi i odvoji od drugog bilja kako bismo otklonili svaku mogućnost zamjene.



Autor fotografije: Igor Žilić

Potrebno je obratiti pozornost na prilazni put i okoliš skladišnog prostora. Čist, betoniran ili asfaltiran okoliš smanjit će unošenje nečistoća na najmanju moguću razinu. Treba izbjegavati blizinu ili prolaz domaćih životinja preko prilaza kako ne bi onečistile urod ili skladište dlakama, perjem, izmetom ili nametnicima.

Bilje ne smijemo dugo skladištiti jer mu s vremenom opada vrijednost. Većina bilja nakon godinu dana izgubi većinu svojih svojstava i time postaje praktički bezvrijedno. Stoga je pakirano bilje potrebno što prije otpremiti distributerima kako bi se iskoristilo dok vrijedi.

ISKUSTVA LOKALNIH BERAČA

„U ovih mojih 69 godina, 60 sam se zanimala za bilje i bavila se njime zahvaljujući mojoj baki Sofiji i mom tati koji je odrastao u prirodi. Sa 9 godina dobila sam zadatak brati bijelu i crvenu djetelinu koju su između ostalog ljekovitog bilja otkupljivali ljekarnici u Metliki.

Kasnije sam, nasreću, imala divnu profesoricu botanike s kojom sam puno vremena provela učeći u prirodi i Botaničkom vrtu u Zagrebu (bio mi je u susjedstvu). Kasnije, po završetku školovanja, otišla sam raditi i živjeti u Bosnu i Hercegovinu gdje su ljudi oduvijek upućeni u liječenje i dobrobit ljekovitog bilja.

Godine 1997. došla sam živjeti u Petrinju. Odmah sam krenula u istraživanje flore i faune. Otkrila sam bogatstvo biljnog svijeta, odnosno ljekovitog bilja. Kada mi je pri duši

teško, odem u šumu ili na livadu pa berem bilje, divim mu se i smišljam nove recepte.“ (Nada T.)

„Odmalena sam volio više biti vani nego u kući. Kroz život sam se bavio brojnim aktivnostima u prirodi. U slučaju bolesti radije bih si probao pomoći prirodnim putem, biljem koje pomaže kod zdravstvenih tegoba.

Nitko u obitelji nije me usmjeravao niti sam imao od koga učiti. Prva biljka koja mi je pomogla bila je kadulja s kojom sam zauvijek otklonio operativni zahvat zbog učestalih upala krajnika. Kroz razne životne situacije upoznao sam se sa svijetom bilja i gljiva. Na svojim lutanjima divljinama Hrvatske upoznao sam samoniklo ljekovito i jestivo bilje koje u svakom slučaju obogaćuje moj život.

Branje bilja pruža spokoj i radost, hranu i lijek. Topao čaj pruža okrepju, zdravlje, ali me i podsjeti na prekrasna mjesta koja sam prošao. Učenje o bilju je cijeloživotni proces koji ne prestaje. Ono je stalno istraživanje i razmjena iskustava. Ustrajnost i ljubav prema bilju sigurno će biti nagrađena.“ (Robert L.)

„Prije 30-ak godina s prijateljima sam prvi put išao u komercijalnu berbu gljiva. Naime u to vrijeme su se uvelike otkupljivali vrganji. Učenjem pojedinih vrsta gljiva i boravkom u prirodi zainteresirao sam se i za samoniklo ljekovito bilje. Uvijek sam na selu slušao starije žene kako su brale i spremale pojedino bilje. Uglavnom su ga upotrebljavale za pripravke poput čajeva i masti. Obzirom da mi je majka imala dosta iskustva u prepoznavanju i branju bilja pomalo sam učio uz nju pomažući joj brati ono što je

ona znala i upotrebljavala. Kad bih se našao u društvu prijatelja koji su imali iskustva s biljem volio sam prokomentirati uspješnost pojedinih biljaka u liječenju ljudi i životinja. Uz to veliku podršku mi pruža i supruga koja također voli istraživati i brati ljekovito bilje, a ima dobar

osjećaj za detalje koji su bitni za prepoznavanje bilja.

Svaki izlet u prirodu i kontakt s biljem poseban je doživljaj. Mir koji se može naći u šumi i na prostranim livadama je nezamjenjiv. Nažalost,

napretkom tehnologije previše smo se udaljili od prirode. Povratkom prirodi možemo naučiti mnoge stvari koje su vrlo bitne za zdrav život, a pogotovo za mlađe naraštaje koji će boravkom u prirodi shvatiti koja je

vrijednost očuvanja ekološki čistog staništa te povesti računa o očuvanju bilja kojem prijeti izumiranje.“ (Dušan S.)



Autor fotografije: Igor Žilić

PРАВНА REGULATIVA BRANJA BILJA

SAKUPLJANJE ZAŠTIĆENIH VRSTA IZ PRIRODE

Upotreba zaštićenih divljih biljnih vrsta dozvoljena je na način i u količini koja populaciju na državnoj ili na lokalnoj razini ne dovodi u opasnost. Za sakupljanje biljaka, gljiva i njihovih dijelova te hvatanje ili ubijanje životinja koje pripadaju kategoriji zaštićenih vrsta u svrhu prerade,

trgovine i drugog prometa, potrebno je ishoditi dozvolu Ministarstva zaštite okoliša i prirode. Za upotrebu zaštićenih vrsta za osobne potrebe, kao i vrsta koje nisu zaštićene, nije potrebna dozvola Ministarstva.

SAKUPLJANJE ZAŠTIĆENIH SAMONIKLIH BILJAKA

Samoniklo bilje koje se ubire u prirodi koristi se najčešće kao ljekovito, ukrasno, prehrambeno bilje ili se pak uzgaja izvan prirodnog staništa radi prerade i trgovine. Zakonom o zaštiti prirode (NN 80/13) i Pravilnikom o sakupljanju zaštićenih samoniklih biljaka u svrhu prerade, trgovine i drugog prometa (NN 154/08) regulira se sakupljanje zaštićenih samoniklih biljaka u komercijalne svrhe te se utvrđuju uvjeti i mjere zaštite u cilju očuvanja povoljnog stanja vrsta i staništa. U Pravilniku su navedene i količine zaštićenih samoniklih biljaka koje je za osobne potrebe moguće sakupiti bez dozvole Ministarstva. Sakupljanje samoniklih



Autor fotografije: Igor Žilić

biljaka može se obavljati uz suglasnost vlasnika ili nositelja prava na prirodnim dobrima. Popis zaštićenih biljnih vrsta naveden je u Prilogu III. Pravilnika o proglašavanju divljih svojti zaštićenim i strogo zaštićenim (NN 99/09).

Sakupljanje strogo zaštićenih samoniklih biljaka je zabranjeno, osim u iznimnim slučajevima kod znanstvenih istraživanja, repopulacije isl. pod uvjetima strogog nadzora s ciljem održanja povoljnog stanja vrste. Strogo zaštićene biljne vrste navedene su u Prilogu I. Pravilnika o proglašavanju divljih svojti zaštićenim i strogo zaštićenim. Zabranjeno je sakupljanje samoniklog bilja u nacionalnim parkovima, strogim rezervatima te posebnim rezervatima

ako se radi o samoniklim biljkama radi kojih je područje primarno zaštićeno.

Godišnju količinu (kvotu) zaštićenih biljaka za sakupljanje u komercijalne svrhe određuje Državni zavod za zaštitu prirode, koji ujedno izrađuje i stručnu podlogu za sakupljanje samoniklih biljaka. Stručna podloga se revidira svakih 5 godina. Temeljem godišnjih izvješća o sakupljanju zaštićenih samoniklih biljaka, koja nositelji dozvola dostavljaju Ministarstvu, Zavod izrađuje i održava bazu podataka.

(Tekst unutar naslova „Pravna regulativa branja bilja“ preuzet je s Internet portala zaštite prirode Ministarstva zaštite okoliša i prirode <http://www.zastita-prirode.hr/>)

SAMONIKLO BILJE

ANĐELIKA (ANGELICA ARCHANGELICA L.)

Najčešći domaći nazivi: angelika, kravojac, andeoski korijen, siriš, trubaljka, korijen sv. Duha

Opis: Anđelika je velika dvogodišnja biljka. Stabljika je debela, u presjeku okrugla, a naraste i preko dva metra. Šuplja je i izbrazdana. Često je crvenkasto sjajno nahukana². Donji listovi su veliki i trostruko perasti s ovalnim zašiljenim listićima, a nalaze se na dugačkim šupljim drškama koje su na presjeku polumjesečaste. Gornji listovi su sjedeći, manji i manje dijeljeni. Na vrhu stabljike nalaze se velike štitasto-okruglaste nakupine cvjetića bijele ili zelenkaste boje. Cvjeta u srpnju i kolovozu. Podanak je mesnat i krupan, s mnogo malih korjenčića.

Stanište: Raste na šumskim čistinama i oko rubova šuma na vlažnom tlu, uz brdske rijeke i potoke. Raste i na močvarnim i



² Nahukan – prevučen finom magličastom prevlakom

vlažnim livadama i pašnjacima. Može je se naći od nizina do gorskih predjela.

Branje i prerada: Koriste se listovi, korijen, podanak i sjeme. Listove beremo tijekom proljeća i ljeta, a korijen s podankom vadimo na proljeće i u jesen. Sjeme sakupljamo u jesen. Listove sušimo u što tanjem sloju u hladu na prozračnom i suhom mjestu. Korijen peremo hladnom vodom, a krupnije komade siječemo uzdužno i sušimo na suncu ili u sušari.

Najčešća uporaba: Bolesti živčanog sustava, problemi s probavom i dišnim organima.

Napomena: Treba pripaziti da se ne zamijeni sa sličnom vrlo otrovnom **velikom kukutom** (*Conium maculatum* L.). Kukuta nije nahukana nego je posuta tamnomodrim praškom i prošarana crvenkastim točkicama, osobito pri dnu stabljike i dnu peteljki listova. Nešto je tanja od anđelike. Kukuta smrdi na mokraću kućnog miša. Pri doticaju s anđelikinim korijenom za vrijeme pripreme, treba zaštititi ruke od njegovih aktivnih sastojaka.

BAZGA (*SAMBUCUS NIGRA* L.)

Najčešći domaći nazivi: zova, crna zova, zovika

Opis: Višegodišnja grmolika ili drvenasta biljka visoka do 5 m. Grane su svijetlosmeđe boje, ispunjene bijelom srži. Kora je blijedosmeđa i bradavičasta. Listovi su jajasti, duguljasti, perasto neparni (3-5-7), nasuprotni s nazubljenim rubovima. Lista u rano proljeće. Cvate u svibnju i lipnju sitnim štitasto grupiranim bijelim cvjetićima koji izuzetno jako mirišu. Sitni jednako grupirani plodovi tamnoljubičaste boje sazrijevaju u kasno ljeto.

Stanište: Kod nas jako raširena do 1200 m nadmorske visine. Raste na vlažnim i zapuštenim mjestima, uz rubove šuma i imanja, uz potoke i rijeke.

Branje i prerada: Koriste se cvjetovi, plodovi, list i kora. Cvjetovi se beru u svibnju i lipnju za toplih i suhih dana dok se još nisu potpuno rascvali, a listovi kada se potpuno razviju. Kora se sakuplja s debljih grana u proljeće, a plodovi se beru tek kada su potpuno zreli. Cvjetovi se suše u što tanjem sloju u hladu na prozračnom i suhom mjestu. Vrlo lako pocrne pa treba obratiti više pažnje kod sušenja. Dobro je ukloniti velike dijelove cvjetnih drški i sušiti samo nakupine cvjetića.



Najčešća uporaba: Cvijet i kora najčešće se koriste protiv prehlade i za poticanje mokrenja i znojenja. Kora se još koristi kod liječenja bolesti bubrega, srca i jetara. Listovi se koriste kod zatvora i dijabetesa, kora se upotrebljava kod epilepsije, a korijen kod pretilosti i vodene bolesti.

Napomena: Nezrele crvene ili zelene bobice bazge blago su otrovne. Niti potpuno zrele plodove ne bi trebalo konzumirati sirove jer su blago toksični pa mogu izazvati mučninu i proljev. Termičkom obradom taj se učinak poništava.

BETONIKA (BETONICA OFFICINALIS L.)

Najčešći domaći nazivi: čistac, bukvice, klaš.

Opis: Biljka uspravne četverobridne stabljike visoke 20 - 60 cm prekrivene savijenim dlačicama priljubljenim nadolje. Ima duguljaste jajolike nazubljene listove do 12 cm duge i do 4 cm široke. Donji listovi su uglavnom sakupljeni u rozetu. Cvjeta u 3-6 cm dugačkom cvatu s ružičasto-modrim cvjetovima. Cvjeta od srpnja do rujna na suhim livadama. Ima slab miris i gorak okus.

Stanište: Nalazi se u svijetlim prozračnim šumama, sunčanim obroncima i brdskim livadama.

Branje i prerada: Koristi se list, cijela biljka i korijen. Nadzemna stabljika bere se za vrijeme cvjetanja rezanjem oko 5 cm iznad tla jer ima drvenasti donji dio stabljike. Suši se u tankim slojevima u hladu na suhom i prozračnom mjestu.

Najčešća uporaba: Betonika se koristi za jačanje živaca kod epilepsije, žutice, astme, žgaravice, reumatskih bolesti, gihta i želučanog katara. Korijen se koristi kod povraćanja i otrovanja.



BLJUŠT (TAMUS COMMUNIS L.)

Najčešći domaći nazivi: vilinski korijen, crni korijen, crna loza, kuk, kuka, kukovina, bljušč.

Opis: Trajna povijaša koja naraste do 3 metra, a nekad i više. Ima mesnati gomoljasti korijen dugačak 20-30 cm i širok 5-10 cm. Izvana je tamno smeđ, a iznutra bjeličast. Sadrži ljepljivi sok, neugodnog mirisa i ljutog i gorkog je okusa. Stabljika je tanka, vijugava i uspinje se u okolno raslinje, a listovi su na malim drškama, izduženi, srcoliki, šiljasti, zeleni, sjajni, naizmjenično poredani uz stabljiku. Neugledni žučkasti cvjetovi u grozdovima izbijaju iz pazušaca listova. Plodovi su grozdovi od 4-6 crvenih bobica. Otrovnost su i ne sakupljaju se.

Stanište: Penje se po ogradama, živicama, stablima na sjenovitim terenima uz rubove šuma, najčešće bukovih.

Branje i prerada: Koriste se mladi izdanci i korijen. Mladi proljetni izdanci sakupljaju se prije listanja. Koristi se korijen koji se vadi u rano proljeće ili jesen. Koristi se svjež za obloge ili se radi tinktura.

Najčešća uporaba: Korijen se koristi kod reumatizma i išijasa. Mladi proljetni izdanci i vrhovi koriste se kao povrće.

Napomena: Kod baratanja korijenom dobro je ruke zaštititi rukavicama.





Autor fotografije: Igor Žilić

BOROVICA (JUNIPERUS COMMUNIS L.)

Najčešći domaći nazivi: kleka, brinje, brina, brin, venja

Opis: Višegodišnji srednje visoki zimzeleni grm ili nisko drvo žljebastog debla. Ima raznoliko formiranu krošnju od potpun nepravilne do potpuno pravilne, s vrlo bodljikavim uskim iglicama. Ima male neugledne jajaste žute cvjetove u pazušcima listova. Cvate u travnju i svibnju. Iz ženskih cvjetova razvijaju se male zelene bobice koje kad sazriju dobiju plavičastocrnu boju. Plodovi sazrijevaju u jesen druge godine, tako da u isto vrijeme ima i zelenih i zrelih plodova.

Stanište: Raste u šumama i uz rubove šuma na brdskim i planinskim područjima, uglavnom na krškoj i kamenitoj podlozi. Nalazi se od nizinskih područja do viših gorja.

Branje i prerada: Koriste se zrele bobice. Beru se u rujnu i listopadu. Ako su previše vlažni plodove dosušimo u hladu na suhom i prozračnom mjestu. Izuzetno bodljikavo lišće otežava branje bobica pa je potrebno koristiti zaštitne rukavice i neki oblik alata poput češlja. Isto tako može se i postaviti najlon ili platno ispod grma i stresti sve zrele plodove. Sve zelene i šuplje treba ukloniti. Preporuča se branje poslije prvog mraza jer tada sadržavaju manje vlage. Suši se na suhom i prozračnom mjestu u plitkom sloju do 5 cm uz povremeno miješanje.

Najčešća uporaba: Koristi za ubrzavanje izmjene tvari u organizmu i kod problema s probavom i mjehurom.

BREZA (BETULA ALBA L.)

Najčešći domaći nazivi: bijela breza, žalosna breza

Opis: Raste kao vitko stablo visoko do 30 m. Ima glatku na mjestima krupno ispucanu koru sivobijele boje. Ima tanke grane s crvenosmeđim grančicama koje vise. Ima sitno nazubljene, zelene, nasuprotne, romboidne listove. Cvjetne rese dužine 3-4 cm razvijaju se zajedno s lišćem. Cvjeta krajem travnja i u svibnju.

Stanište: Raste svugdje, čak i po visokim planinama, u bjelogoričnim šumama pojedinačno ili u skupinama, ali i kao ukrasno drvo po parkovima.

Branje i prerada: Koriste se listovi, kora i nektar. Mladi listovi beru se u proljeće kad se potpuno razvijaju, a kora mladih grana guli se u proljeće i u jesen. Nektar se vadi u rano proljeće (krajem veljače i početkom ožujka). Listovi se suše u tankom sloju na prozračnom i suhom mjestu, a kora se suši na suncu i umjetnoj toplini.

Najčešća uporaba: List se koristi za izlučivanje mokraćne, čišćenje krvi i odstranjivanje kiseline iz organizma. Sok se koristi za proljetno čišćenje organizma, pretilosti i kod problema s bubrežnim kamencima. Kora se koristi za probleme sa slezenom.



Autor fotografije: Igor Žilić



BRŠLJAN (HEDERA HELIX L.)

Najčešći domaći nazivi: brštan, zimzelen

Opis: Zimzelena puzava biljka kožastih listova raznolikih oblika. Listovi sterilnih izdanaka imaju 3 do 5 uglastih režnjeva dok su na cvatućim izdancima duguljasti nerazdijeljeni. Svojim se vriježama uz pomoć sitnog zračnog korijenja penje po drveću, stijenama, zidovima ili jednostavno puzi po tlu. Naraste do 20 metara. Cvjeta od runa do listopada zelenkastim cvjetovima grupiranim u štitaste cvatove. Plodovi su male crne bobice.

Stanište: Raste na raznim terenima u listopadnim šumama, u dvorištima, na zapuštenim imanjima, uz zidove, stabla...

Branje i prerada: Listovi su skupljaju od proljeća do jeseni. Suše se na suhom i prozračnom mjestu u hladu ili na suncu.

Najčešća uporaba: Kod katara dišnih puteva, gihta, reume, za zacjeljivanje rana i protiv kožnih nametnika.

ČESTOSLAVICA (VERONICA OFFICINALIS L.)

Najčešći domaći nazivi: razgon, razlog, propinjača, trava od šljame, veronika, pozemljuša

Opis: Trajnica dugačkih stabljika (10-35 cm) koje su polegnute po zemlji. Iz stabljika puštaju vlaknaste korjenčiče. Gornji dio je pridignut i dvoredno dlakav. Listovi su mutno-zeleni, jajasti, gusto dlakavi i na rubu nazubljeni. Postavljeni su nasuprotno s kratkim peteljčkama. Cvjetovi su svjetlo-plavi ili svijetlo-ljubičasti. Izlaze iz pazušaca gornjih i srednjih listova u obliku grozdastog cvata. Cvjeta od svibnja do kolovoza.

Stanište: Raste obilno na sunčanim okrajcima šuma, livadama i mjestima uz živice i puteve.

Branje i prerada: Koristi se lišće i cvjetni vrhovi. Bere se cijela stabljika za vrijeme cvatnje. Suši se u hladu na suhom i prozračnom mjestu.

Najčešća uporaba: Koristi se za probleme s plućima, gihtom, reumom, kod ekcema i drugih kožnih bolesti.





ČIČAK (ARCTIUM LAPPA L.)

Najčešći domaći nazivi: čkalj, repušina, repuh, polušina

Opis: Dvogodišnja biljka koja u prvoj godini formira prizemnu lisnu rozetu, a u drugoj godini cvjetno razgranato stablo visoko do 1,5 m. Korijen je dugačak do pola metra, sivo-smeđ, razgranat s karakterističnim mirisom. Listovi su srcoliki neravne površine na rubu nazubljeni. Na vrhu stabla nalaze se cvasti s purpurnoljubičastim cvjetovima koji završavaju mnoštvom kukica. Cvjeta od srpnja do kolovoza.

Stanište: Raste na zapuštenim površinama uz naselja i pored puteva.

Branje i prerada: Koriste se korijen, list i sjeme. Dvogodišnji korijen vadimo u proljeće i početkom jeseni. Krupnije komade režemo uzdužno kako bi se lakše sušili i to na suncu ili u sušari. Lišće se bere dok je još mlado, a sjeme kad sazrije.

Najčešća uporaba: Koristi se kod raznih upala, za čišćenje organizma, ispiranje rana i kod problema s mokraćnim organima.

Napomena: Korijen se teško vadi, pa je potrebno koristiti adekvatan alat poput jake štihalice ili krampa.

DIVIZMA (VERBASCUM TAPSUS L.)

Najčešći domaći nazivi: vučji rep, sviječnjak, svečnjak, lučnik, žutocvijet, lepruh

Opis: Višegodišnja uspravna biljka visine i do dva metra. Stabljika je obrasla gustim dlačicama na kojoj rastu sjedeći široki, jajoliki jednako dlakavi listovi. U prvoj godini rasta razvije se samo prizemna lisna rozeta, a u drugoj godini razvije se visoka stabljika sa sjedećim listovima i veliki žutim cvjetovima u velikom uspravnom grozdu na vrhu stabljike. Cvjeta od lipnja do kolovoza.

Stanište: Raste uz puteve, potoke, na pjeskovitom tlu, na zapuštenim zemljištima, krčevinama, ruševinama i šumskim čistinama.

Branje i prerada: Koristi se prije svega cvijet, ali i list i korijen. Kod branja cvjetova posebno treba paziti da nema nikakve vlage na cvjetovima prilikom branja, a treba voditi računa i da se cvijet ne gnječi jer vrlo lako pocrni. Šest do sedam kilograma svježih cvjetova daje jedan kilogram suhih. Cvijet i list suše se u tankim slojevima u hladu na suhom i prozračnom mjestu.

Najčešća uporaba: Divizma se koristi kod bolesti pluća, jetre, slezene, lišajeva, hemoroida i otoka.



Autor fotografije: Igor Žilić

DOBRIČICA (GLECHOMA HEDERACEA L.)

Najčešći domaći nazivi: brštan, mjesečnjak, ognjanik, povijačica, samobjjka



Autor fotografije: Igor Žilić

Opis: Višegodišnja biljka s četverobridnom stabljikom. Donji dio je puzeći dok je gornji dio uspravan i razgranat. Iz stabljike rastu mnoge vriježe kojima se razmnožava. Listovi imaju druge drške često sroliko okruglastog oblika, naborane površine i krupno zupčastog ruba. S gornje strane su sjajni i tamnije boje. Ljubičasti cvjetovi peterozube ljevokaste čaške nalaze se u pazušcima gornjih i srednjih listova i njih 3-4 tvore prividni pršljen. Cvjeta od travnja do lipnja.

Stanište: Raste u velikim nakupinama u šikarama, živicama, na livadama i rubovima šuma. Raste i po svijetlim šumama i parkovima. Česta na vlažnim staništima i u sjeni.

Branje i prerada: Nadzemna stabljika bere se cijelo vrijeme vegetacije rezanjem nožem u blizini tla. Suši se u hladu na suhom i prozračnom mjestu.

Najčešća uporaba: Za pomoć kod probave, dišnih organa, kamenaca u mjestu i bubrezima, te bolesti jetre. Izvana za tretiranje rana i čireva.

GAVEZ (*SYMPHYTUM OFFICINALE* L.)

Najčešći domaći nazivi: crni gavez, crni korijen, kilnjak, konjski rep.

Opis: Višegodišnja razgranata biljka maljavih, šupljih stabljika visokih do 1 metar. Korijen je crn i razgranat, a iznutra je bijel i sluzav. Ima velike, na dodir grube, dlakave, duguljaste, kopljaste listove jednako maljave kao i stabljika. Donji listovi su na drškama, a gornji su sjedeći. Cvijeta zvonastim blijedožutim, ružičastim do crvenkastim cvjetovima grupiranim u viseće cvati u pazuhu gornjih listova. Cvijeta od svibnja do rujna.

Stanište: Raste po vlažnim livadama, u jarcima, uz rijeke i potoke.

Branje i prerada: Koristi se list i korijen. Korijen se skuplja u rano proljeće i kasnu jesen, a list u svibnju i lipnju. Korijen se pere i prosuši kako ne bi izgubio previše aktivnih tvari. Nakon toga se reže na sitnije dijelove i suši u sušari. List se suši na suhom i prozračnom mjestu.

Najčešća uporaba: Za zarastanje rana, prijeloma, iščašenja, podljeva i nagnječenja. Kod bolesti dišnih organa.

Napomena: Kod branja korijena nije potrebno izvaditi cijeli korijen. Korijen gaveza raste dosta duboko i vrlo ga je teško izvaditi cijelog, a za to nema niti potrebe. Dio korijena može se ostaviti kako biste očuvali stanište.



GLOG, BIJELI (CRATAEGUS MONOGYNA JACQ.) I CRVENI (CRATAEGUS OXYACANTHA L.)

Najčešći domaći nazivi: glogovac, glogovka, gloginja, trnovina, oštri tm, bijeli tm



51

Opis: Grm ili stablo visoko do 4 metra. Jako je razgranat s trnovitim granama na kojima rastu listovima s 5-7 režnjeva. Cvatu u travnju i svibnju. Cvjetovi su bijeli s crvenkastim prašnicima. Plod je crvena ovalna bobica. Crveni i bijeli glog razlikuju se u listu i plodu. Bijeli glog ima jače urezane listove nešto manji plod duljine 7 do 10 mm s jednom košticom koji raste na 10-20 mm dugačkim peteljka. Crveni glog ima nešto manje urezani list, malo veći do 12 mm dugačak plod s dva sjemena, a koji raste u parovima i stoji na kraćim peteljka duljine 8-15 mm.

Stanište: Raste po šikarama, livadama, uz rubove šuma i skoro na svim zemljištima.

Branje i prerada: Koriste se cvijet, list, plod i kora. Cvjetovi se beru u proljeće u travnju i svibnju u početnom cvatu, tj. dok je dio cvata još u pupovima.

Mogu se sabirati s lišćem ili bez. Listovi se beru do srpnja, a plodovi bez peteljke i kora s mladih grana u jesen. Cvjetovi i list suše se u tankim slojevima u hladu na suhom i prozračnom mjestu. Kora i plodovi suše se na suncu ili u sušari.

Najčešća uporaba: Koristi se kod regulacije visokog krvnog tlaka, aritmije srca, arterioskleroze i za jačanje srca i živaca.

GOSPINA TRAVA (HYPERICUM PERFORATUM L.)

Najčešći domaći nazivi: kantarion, kantarija, krvavi korijen, strašno zelje, ivanje zelje, krv sv. Ivana, gorač, zvončić, gorac, perikot trava

Opis: Višegodišnja uspravna biljka visoka do 50-80 cm. Stabljika je pri dnu odrvenjela. Jako je razgranata s nasuprotnim grančicama koje nose male listove. Listovi su jajoliki s cijelim rubom i imaju sitne rupice koje se vide kada se list okrene prema izvoru svjetlosti. Na vrhovima nosi male žute cvjetove koji obično rastu po tri zajedno i tako se grupiraju u bogate zlatnožute cvatove. Cvjetovi imaju 5 latica koje odozdo imaju crne točkice. Cvijet u sredini ima izražen tamno-žuti do narančasti tučak i mnoštvo prašnika. Cvjetovi ostavljaju crvenkasti trag kada se protrljaju među prstima. Cvjeta od lipnja do rujna. Plod je dugi tobolac sa sjemenom.

Stanište: Na livadama, kraj puteva, na zapuštenim površinama, suhim brežuljcima ili kamenjaru.

Branje i prerada: Bere se gornja polovica biljke u cvatu rezanjem nožem, škalicama ili srpom od lipnja do kolovoza. Suši se u tankim slojevima u hladu na suhom i prozračnom mjestu. 4 kg svježih biljke daje 1 kg suhe.

Najčešća uporaba: Koristi se kao antidepresiv, protiv glavobolje, grčeva u želucu, svih vrsta rana i opekлина.





HMELJ (HUMULUS LUPULUS L.)

Najčešći domaći nazivi: hmel, hmelina, hmeljevina, kudilice, melika, melj, meljevina, miljevina

Opis: Trajna povijuša dugačke, hrapave stabljike koja naraste do 3-6 metara. Listovi su hrapavi, trokrpsti ili peterkrpsti. Mladi listovi podsjećaju na list kupine. Cvate od srpnja do kolovoza neuglednim muškim metličastim cvatovima, a ženski cvatovi kasnije se razvijaju u male češere.

Stanište: Raste na sjenovitim terenima uz rubove šuma, na vlažnim mjestima, uz vodotoke, u voćnjacima. Penje se po ogradama, živicama, grmlju i stablima.

Branje i prerada: Sakupljaju se mladi proljetni izdanci ili vršci mladih stabljika u ožujku i travnju koji služe kao povrće. Češeri se sakupljaju prije sazrijevanja u rujnu. Suše se u hladu, na suhom i prozračnom mjestu.

Najčešća uporaba: Koristi se za izlučivanje viška vode iz tijela, za smirenje i jačanje želuca.

IVANJSKO CVIJEĆE (GALIUM VERUM L.)

Najčešći domaći nazivi: bročika, gospina stelja, sirištica, bročac, slipavka

Opis: Višegodišnja biljka visoka do 80 cm. Stabljika je drvenasta uspravna i pri dnu granata. Listovi su sitni dugački i zašiljeni s jednom žilom u sredini i grupirani su (6-8) poput vijenca na koljencima stabljike. Žuti cvjetovi grupirani su u druge rastresite cvasti na vrhu stabljika. Cvate tijekom cijelog ljeta.

Stanište: Na zapuštenim površinama, na pašnjacima i pored puteva.

Branje i prerada: Beru se vrhovi stabljika u cvatu. Suši se u tankim slojevima u hladu na suhom i prozračnom mjestu. Za vrijeme sušenja biljka djelomično potamni.

Najčešća uporaba: Kod tumora, epilepsije i napadaja histerije. Za izlučivanje mokraćne. Kod upale jetre, bubrega i organa za disanje.





KADULJA (SALVIA OFFICINALIS L.)

Najčešći domaći nazivi: žalfija, kadilja, kuš

Opis: Višegodišnja polugrmovita zimzelena biljka visine do 60 cm. Stabljike su u presjeku kvadratne i drvenaste u donjem dijelu. Osim drvenastih dijelova cijela biljka obrasla je svilenkastim maljama. Listovi su srebrni, ovalni, izduženi i sitno maljav listovi, a rastu nasuprotno. Jako je aromatična i prilikom branja osjeća se jak i ugodan miris. Cvijeta od svibnja do srpnja ljubičastim cvjetovima složenima u klasove na vrhovima ogranaka.

Stanište: Raste kao samonikla biljka u područjima s toplom klimom. Kod nas u višim dijelovima Hrvatskog primorja, Dalmacije, te osobito na jadranskim otocima. U ostalim područjima se uzgaja.

Branje i prerada: Koriste se listovi i neodrvljeni vrhovi mladih grančica (15-ak cm). Bere se prije cvatnje ili dok se nije potpuno rascvala. Najčešće u svibnju i lipnju. Suši se u što tanjim slojevima u hladu na suhom i prozračnom mjestu.

Najčešća uporaba: Kod problema s unutarnjim organima, viroza i bolesti dišnih puteva.

KAMILICA (MATRICARIA CHAMOMILLA L.)

Najčešći domaći nazivi: bijela rada, kamomila, titrica, milica, žabnjak, maternjak, kokotnjak.

Opis: Jednogodišnja do pola metra visoka razgranata biljka dvostruko perasto razdijeljenih listova. Mirišljave cvjetne glavice rastu pojedinačno na dugim stapkama. Sredina cvijeta je žuta ispupčena šuplja cvjetna loža, a okružena je bijelim laticama koje su u punom cvatu savijene prema dolje. Biljka cvate od kraja travnja do rujna. Posebno je ugodnog mirisa.

Stanište: Raste na zapuštenim suhim osunčanim mjestima, na glinastu tlu, na neplodnim mjestima, uz naselja, puteve i u žitaricama. Često se nalazi i u velikim količinama.

Branje i prerada: Beru se samo cvjetne glavice. Na mjestima gdje se nalazi u većoj količini bere se posebno pripremljenim češljevima kako bi se ubrzao postupak branja. Suše se u tankim slojevima u hladu na suhom, toplom i prozračnom mjestu. Nakon sušenja mora zadržati boje i ljepotu.

Najčešća uporaba: Koristi se za ublažavanje bolova i grčeva, regulaciju probave i liječenje želuca, ali i za ispiranje grla i usta.



KIČICA (CENTAURIUM ERYTREA L.)

Najčešći domaći nazivi: crveni kantarion, gorčica, trava od groznice, kantarija, kitica

Opis: Jednogodišnja ili dvogodišnja 10-40 cm visoka biljka. Ima pri vrhu razgranatu, u presjeku četvrtastu stabljiku koja na vrhovima nosi crvene cvasti. Listovi su različito uski nasuprotni. Cvate od srpnja do rujna. Nema mirisa, a izrazito je gorkog okusa.

Stanište: Vlažne šumske livade, čistine i uz puteve. Voli vapnenasto ili ilovasto toplo tlo. Iako može uspijevati i na drugim površinama.

Branje i prerada: Bere se vršni dio biljke (do 25 cm) u cvatu škarama ili nožem tijekom cijelog ljeta. Suši se u tankim slojevima ili snopovima u hladu na suhom i prozračnom mjestu.

Najčešća uporaba: Potiče apetit i pomaže kod drugih poteškoća u probavi.

Napomena: Kičicu treba rezati oštrom škarama kako je ne bi slučajno iščupali s korijenom.



KOPRIVA (URTICA DIOICA L.)

Najčešći domaći nazivi: žara, obična kopriva, velika kopriva

Opis: Višegodišnja biljka visoka oko 1 m. Ima jak i razgranat puzavi podanak bjeličastožute boje. Stabljika je uspravna, četverbridna i člankovita, s nasuprotnim tamnozelenim srcastim listovima, krupno nazubljenog ruba na vrhu zašiljenih. Cijela nadzemna biljka je obrasla dlačicama (žalcima) koje na dodir izazivaju peckanje i plikove. Cvjetovi su neugledni zeleni grupirani u viseće rese u pazušcima listova.

Stanište: Raste gotovo svuda, a osobito na plodnim neodržanim terenima.

Branje i prerada: Bere se list, zelen, podanak i sjeme. Podanak se vadi u rano proljeće ili u jesen. Mladi listovi i vrhovi stabljika beru se tijekom proljeća, čitava stabljika cijelu godinu, a sjeme se skuplja u kolovozu i u rujnu. Zelen se suši se u tankim slojevima u hladu na suhom i prozračnom mjestu, a podanak i sjeme u sušari ili na suncu. Osušene listove treba protresti kako bi iz njih uklonili ostatke sjemena, cvjetova ili drugih primjesa koje umanjuju kvalitetu droge.

Najčešća uporaba: Protiv rana, groznice i slabokrvnosti. Za čišćenje krvi i kod upala mokraćnih puteva.



KRUŠINA (RHAMNUS FRANGULA L.)

Najčešći domaći nazivi: krkavina, krušica, frangula, pasja lijeska

Opis: Drvoliki razgranati grm ili nisko drvo nepravilne krošnje visoke od 3 do 6 m. Ima ovalne nasuprotne listove sitno nazubljenih



bridova zašiljenih prema vrhu. List stoji na dugačkoj fino dlakavoj peteljci. Cvate u svibnju i lipnju neuglednim zelenkasto bijelim cvjetovima. Plodovi su kao grašak male bobice, isprva zelene, kasnije crvene, a naposljetku modrocrne boje. Kora je kod mladih izbojaka svijetlosiva, sjajna i glatka, a kasnije je tamnosive boje i počinje se ljuštiti. Kora je iznutra narančastožuta. Na kori su uočljive male svijetle poprečne linije.

Stanište: Raste u brdskom području na suhim, sunčanim i kamenitim mjestima s vapnencem.

Branje i prerada: U proljeće prije listanja skida se kora s mladih grana i mladih stabala. Režu se deblje grane, a kora se ukруг obrezuje na svakih 20-30 cm. Nakon toga obrezuje se uzdužno i guli. Dobivaju se komadi kore u obliku cijevi. Suši se u sušari ili na suncu. Lom osušene kore je čist (bez

vlakana).

Najčešća uporaba: Koristi se kao blago sredstvo za čišćenje crijeva.

Napomena: Svježe osušena droga krušine uzrokuje povraćanje. Upotrebljavamo je tek nakon jednogodišnjeg skladištenja ili nakon grijanja na 100 C (1-2 sata). Ne preporuča se trudnicama ili dojiljama.

LAZARKINJA (ASPERULA ODORATA L.)

Najčešći domaći nazivi: lazarica, bročika, divlji broć, jari broć, mirisni broć, marinka

Opis: Višegodišnja biljka dugog i puzavog podanka i uspravne, glatke, četverbridne i člankovite stabljike visoke do 50 cm. Na člancima raste 6-8 dugih jajastih listova uokolo stabljike. Sitni bijeli cvjetovi grupirani su na vrhu stabljika. Ugodnog je i intenzivnog mirisa. Cvjeta od svibnju do srpnja.

Stanište: Raste u ogradama, u grmlju, na rubovima, najčešće bukovich, šuma.

Branje i prerada: Bere se zelen početkom cvjetanja. Prilikom branja treba biljku rezati, a ne čupati kako ne bismo u nabrano slučajno dodali i dijelove podanka i zemlju. Suši se u tankim slojevima u hladu na suhom i prozračnom mjestu. Pravilno osušena zelene je boje i ugodnog mirisa.

Najčešća uporaba: Protiv lupanja srca, migrene i nesаницe. Kod liječenja mokraćnih organa i žutice. Čisti krv i pojačava znojenje. Kao začim potiče tek.

Napomena: Prevelike doze mogu oštetiti središnji živčani sustav.



LIPA, VELELISNA (TILIA GRANDIFOLIA L.) I SITNOLISNA (TILIA CORDATA MILL.)



61

Najčešći domaći nazivi: velelisna - ljetna, rana, crna i malolisna – zimska, kasna, bijela

Opis: Listopadno razgranato stablo visoko 20 do 40 metara. Može doživjeti starost i do nekoliko stotina godina. Ovisno o vrsti listovi se razlikuju po veličini i boji, ali svi su srcolikog oblika sitno nazubljenih rubova. Cvate blijedožutim mirisnim cvjetovima grupiranih u male cvatove. Uz njih imaju dugačke priperke koji su prirasli uz držak cvata. Cvijeta od lipnja do srpnja. Sitnolisna lipa cvate oko dva tjedna kasnije nego velelisna.

Stanište: Raste na plodnijim tlima brdskih područja ali se često sadi u gradovima kao ukrasno stablo.

Branje i prerada: Sakuplja se cvijet s priperkom na početku cvatnje za suhog i sunčanog vremena. Kod crne lipe bere se i list i to od svibnja do kolovoza. Suši se u tankim slojevima u hladu na suhom i prozračnom mjestu. Cvjetovi sušenjem moraju zadržati svoju prirodnu boju i ugodan miris.

Najčešća uporaba: Kod problema s dišnim putevima, prehladom, crijevima, mokraćnim organima, kod bolesti živaca.

LOVOR (LAURUS NOBILIS L.)

Najčešći domaći nazivi: lovorika, javorika

Opis: Zimzeleno grmoliko stablo s čvrstim i do 10 cm dugačkim kožastim i kopljastim listovima koji stoje na kratkim peteljčkama. List je s gornje strane gladak, sjajan i tamno zelene boje, dok je s donje strane svjetliji i bez sjaja. Ugodnog je mirisa. Ima neugledne blijedozelene cvjetove iz kojih nastaju modrocrne bobice.

Stanište: Kod nas toplim i primorskim krajevima. Raste rjeđe samoniklo grupirano u šumarcima, a češće kao ukrasno drvo ili živica.

Branje i prerada: Koriste se listovi i plodovi. Listovi se sakupljaju od rujna dok je biljka u mirovanju. Suše se u tankim slojevima u hladu na suhom i prozračnom mjestu. Potrebno ih je tijekom sušenja povremeno okretati kako bi se lakše osušili što može potrajati i do mjesec dana. Može se sušiti i u sušari na temperaturi do 40 °C. Plodovi se mogu brati zajedno s listovima za dobivanje ulja tiještenjem. Od 2 do 2,5 svježih listova dobije se 1 kg suhih. Osušeni listovi trebaju biti cijeli i imati prirodnu zelenu boju. Loše osušeni primjerci posmeđe.

Najčešća uporaba: Listovi se koriste najčešće kao začim i kod konzerviranja u octu. Koriste se kao kupka kod reumatski bolova, kao tinktura kod ozljeda zglobova. Koristi se za poticanje rada želuca i kod mučnine. Ulje plodova koristi se u proizvodnji parfema.



LJUBIČICA (VIOLA ODORATA L.)



Autor fotografije: Ivan Lesinger

Najčešći domaći nazivi: mirisna ljubica, poljska ljubica, viola, fijočica.

Opis: Višegodišnja biljka s kratkim i debelim podankom. Listovi su okruglasti bubrežasti na 1-5 cm dugim drškama. Cvate u ožujku i travnju ljubičastim, a ponekad i bijelim cvjetovima koji stoje na do 7 cm dugačkim drškama. Ugodnog je mirisa.

Stanište: Nalazi se u svijetlim listopadnim šumama, na sjenovitim livadama, uz vrtove, živice, grmlje, te na obalama rijeka i potoka.

Branje i prerada: Cvjetovi i listovi beru se u razdoblju cvjetanja. Suše se brzo u tankim slojevima na tamnom, suhom i prozračnom mjestu. Cvjetovi su osobito osjetljivi kod sušenja jer lako pocrne i izgube ljekovitost. Korijen se vadi u listopadu i studenom.

Najčešća uporaba: Kod problema s dišnim organima. Čisti krv, pomaže kod upale bubrega i problema s mjehurom.

MAJČINA DUŠICA (THYMUS SERPYLLUM L.)

Najčešći domaći nazivi: divlji bosiljak, timijan, bakina dušica, popovac

Opis: Višegodišnja niska biljka grmolikog rasta. Tvori zbijeno busenje od poleglih, tankih, razgranatih i u donjem dijelu drvenastih stabljika do 20 cm visine. Listovi su sitni jajasti, blago savijeni prema dolje. Cvate od lipnja (u toplijim krajevima i od svibnja) do kolovoza (nekad i dulje) grimiznim cvjetovima koji čine okruglaste zbijene cvatove na vrhu stabljike. Ima jak i ugodan miris.

Stanište: Raste na sunčanim mjestima, kamenjarima, vapnenačkim terenima, pašnjacima, suhim travnjacima i jarcima.

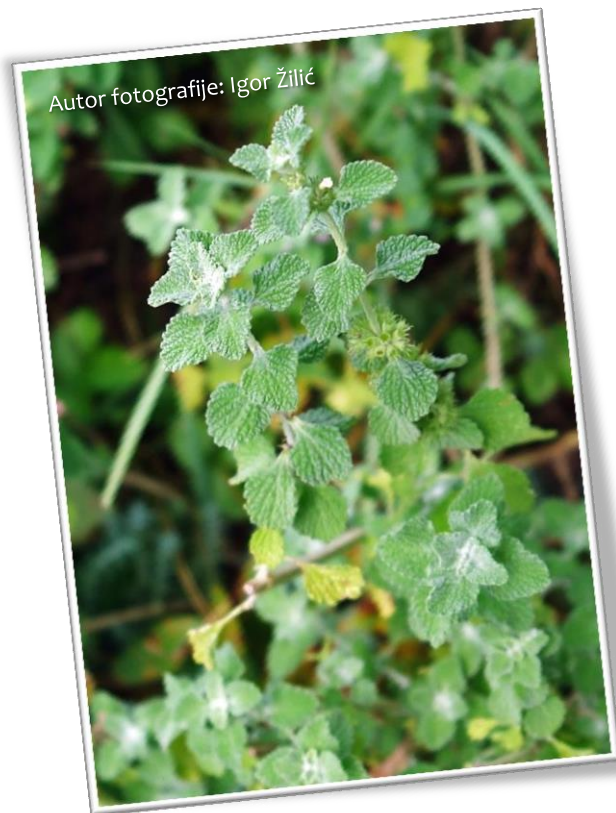
Branje i prerada: Bere se nadzemna stabljika s cvijetom u razdoblju cvjetanja, ali bez odrvenjelih dijelova. Suši se u tankim slojevima u hladu na suhom i prozračnom mjestu. Kod sušenja dobro ju je povremeno prevrtati drvenim štapićima.

Najčešća uporaba: Koristi se kod problema s dišnim organima, želučanih poremećaja, slabokrvnosti...

Napomena: Ne smije se čupati nego rezati oštrom škarama ili nožem jer ju slučajno možete izvaditi zajedno s korijenom.



MARULJA (MARRUBIUM VULGARE L.)



Najčešći domaći nazivi: tetrljan, bijeli tetrljan, očajnica, gorčika, smrduš, jetrenjača.

Opis: Višegodišnja biljka visine 30 do 60 cm, šuplje stabljike prekrivene sitnim bijelim dlačicama. Bijelosrebrni sitno maljavi listovi rastu nasuprotno i ovalnog su oblika nepravilno nazubljenog ruba. Lice lista je nepravilne površine u pravilu bez dlačica i zbog toga tamnije od naličja. Listovi su ljutog i gorkog okusa. Ima bijele cvjetice bez peteljke koji grupirani oko stabljike rastu iz pazušaca listova i tvore male guste vjenčiće. Cvjetne čaške imaju 8-10 zubaca po čemu se razlikuju od drugih srodnih vrsta. Cvjeta od lipnja do kasno u jesen. Svježa ima ugodan i intenzivan miris koji se gubi sušenjem.

Stanište: Raste samonikla pored zidova, puteva, na kamenjarima i kršu, kao i na neobrađenim i zapuštenim površinama.

Branje i prerada: Bere se nadzemna stabljika u razdoblju cvjetanja. Ne bere se sasvim do zemlje jer je pri dnu odrvenjeli dio koji kvari kvalitetu droge. Suši se u tankim slojevima u hladu na suhom i prozračnom mjestu.

Najčešća uporaba: Koristi se kod liječenja dišnih puteva, probavnih organa, jetre, hemoroida, slabokrvnosti, neredovite mjesečnice i nepravilnih otkucaja srca.

MASLAČAK (TARAXACUM OFFICINALE L.)

Najčešći domaći nazivi: radič, mlječnjak, žučanik, gorko zelje

Opis: Jedna od najpoznatijih biljaka naših travnjaka. Maslačak je višegodišnja niska biljka izduženih i višestruko usječenih listova koji tvore prizemnu rozetu. Cijela biljka sadrži neotrovan mliječni sok gorkog okusa. Cvjetovi su žute glavice koje stoje na šupljim stabljikama. Cvate od ranog proljeća do kasne jeseni, a često ga se može naći i kroz cijelu godinu.

Stanište: Raste na livadama i zapuštenim vlažnim površinama.

Branje i prerada: Bere se cvijet, list i korijen. Cvijet se bere bez drške, list dok je mlad prije cvjetanja. Cvijet i list sušimo u tankim slojevima u hladu na suhom i prozračnom mjestu. List i korijen se mogu koristiti i svježi. Korijen se bere u proljeće i jesen. Nakon vađenja i pranja u hladnoj vodi, prerežemo ga i sušimo na suncu ili u sušari do 40°C.

Najčešća uporaba: Protiv groznice, hemorioda, čireva, bolesti jetre...

Napomena: Kod skupljanja prije cvatnje moguća je zamjena s divljom cikorijom (*Cichorium intybus*). Listovi maslačka strelasto su duboko urezani dok su listovi cikorije pilasto pliće urezani, imaju crvenkastu glavnu žilu i obrasli su sitnim dlačicama. Nema opasnosti zbog eventualne zamjene jer se radi o jestivoj vrsti.



MATIČNJAK (MELISSA OFFICINALIS L.)

Najčešći domaći nazivi: melisa, pčelinja ljubica, pčelinja metvica, miloduh, limunka, maternjak, matičnik, medenka, pitoma metvica, rojevac, rojevnica.



Opis: Višegodišnja 60-ak cm visoka grmolika biljka uspravnih četverbridnih razgranatih stabljika. Listovi su svijetlozeleni široko jajoliki nasuprotni, a na rubovima pilasto nazubljeni. Stoje na kratkim drškama i pomalo slične koprivi. I stabljika i listovi obrasli su malim dlačicama. U pazuhu gornjih listova razvijaju se svjetlo ljubičasti ili bijeli cvjetovi. Cvjeta od lipnja do rujna. Ima izuzetno ugodan miris na limun.

Stanište: Raste samonikla u blizini naselja, na sjenovitim mjestima uz živice, grmlje i puteve. Voli vlažnija zemljišta.

Branje i prerada: Koriste se listovi. Skupljaju se neposredno prije cvatnje i to tako da se nadzemna stabljika reže i naknadno se uklanjaju

listovi od stabljika. Suši se u tankim slojevima u hladu na suhom i prozračnom mjestu. Moguće su i dvije berbe u sezoni.

Najčešća uporaba: Koristi se za smirenje organizma, protiv grčeva, nadimanja i za jačanje želuca.

MEDVJEĐI LUK (ALLIUM URSINUM L.)

Najčešći domaći nazivi: srijemuš, crijemuš, čremuž, divlji luk, pasji luk

Opis: Listovi su plosnati, kopljasti, sjajni i izbijaju iz duguljaste 2 do 4 cm duge lukovice već krajem zime i u rano proljeće. Stoje na 0,5 do 2 cm dugoj peteljci. Cvjetna stabljika raste uspravno do 30 cm, a na sebi nosi bijeli okruglasti cvat. Cvijeta od svibnja do lipnja. Cijela biljka ima karakterističan miris na češnjak.

Stanište: Raste na humusnom vlažnom tlu najčešće u bjelogoričnim šumama. Može ga se naći i na sjenovitim i vlažnim dolinama.

Branje i prerada: Mladi listovi beru se prije cvjetanja, od ožujka do svibnja, a lukovice u kasno ljeto i jesen. Kod sušenja listovi gube na vrijednosti, pa se preporuča raditi tinkture, macerate ili koristiti svježe.

Najčešća uporaba: Koristi se kod problema sa želucom i crijevima i krvožilnim sustavom.

Napomena: Prepoznatljiv je po intenzivnom mirisu luka, pa ga je tako nemoguće zamijeniti za slične otrovne biljke poput đurđice i mrazovca (koji najčešće rastu na drukčijem staništu). Treba biti oprezan kod branja zato što među grmovima luka može rasti otrovni kozlac. Stoga ipak treba brati list po list i izbjegavati košenje kosom ili srpom.



MRAVINAC (ORIGANUM VULGARE L.)

Najčešći domaći nazivi: vranilova trava, vranilovka, origano, divlji mažuran.



Opis: Višegodišnja biljka uspravne (samo pri dnu ponekad ležeće) četverobridne, često crvenkaste stabljike jajolikih kopljastih listova. Najčešće je visoka 50 do 80 cm. Cvate od lipnja do kolovoza ružičasto-crvenim cvatovima na vrhu stabljika. Cijela biljka jako je aromatična i ima ugodan miris.

Stanište: Neobrađeno tlo, sunčane livade, rijetke šume, uz šikare i živice.

Branje i prerada: Bere se gornja polovica biljke u cvatu. Suši se u hladu na suhom i prozračnom mjestu, najčešće u manjim stručcima.

Najčešća uporaba: Koristi se kod problema s dišnim putevima i probavom, a povoljno djeluje i na živčani sustav.

PETROVAC (AGRIMONIA EUPATORIA L.)

Najčešći domaći nazivi: turica, skorušica, kostolom, ovčji čičak, mali čičak, trava od poseke

Opis: Vitka uspravna biljka visoka do 70 cm. Rijetko je razgranata i cijela je obrasla sitnim dlačicama. Na njoj rastu veliki naizmjenični tamnozeleni perasti listovi koji su s donje strane obrasli bijelim dlačicama. Ima male žute cvjetove u dugačkim grozdovima na vrhu stabljike. Cvate od lipnja do rujna.

Stanište: Raste na osunčanim mjestima, najčešće uz puteve, po međama, livadama.

Branje i prerada: Sakuplja se nadzemni dio stabljike u cvatu. Suši se u tankim slojevima u hladu na suhom i prozračnom mjestu.

Najčešća uporaba: Koristi se kod bolesti jetre, katara želuca, spore probave i proljeva. Koristi se i izvana za ispiranje usta, protiv krvarenja rana, hemoroida i alergijskih reakcija na koži.



PLUĆNJAK (PULMONARIA OFFICINALIS L.)

Najčešći domaći nazivi: medunica, kudravac

Opis: Trajnica širokih jajolikih dlakavih listova s karakterističnim bjelkastim mrljama. Donji listovi su veći i rastu na kratkim peteljka u razini tla. Gornji listovi su manji i sjede na stabljici. Biljka dosegne 30 cm. Cvjeta od ožujka do lipnja raznobojnim ljevkastim cvjetovima (ljubičastim, plavim i crvenim) grupiranim na vrhu stabljike. Korijen je koso razgranat i valjkast.

Stanište: Raste po šumama, uz živice i grmlja uglavnom na vlažnijim tlima.

Branje i prerada: Bere se nadzemna stabljika za vrijeme cvjetanja. Suši se u tankim slojevima u hladu na suhom i prozračnom mjestu.

Najčešća uporaba: Koristi se kod liječenja plućnih bolesti, kašlja, čišćenja krvi i za dobivanje energije.

Napomena: Kod sušenja ne smije promijeniti boju.



PODBJEL (TUSSILAGO FARFARA L.)

Najčešći domaći nazivi: bjelokopitnjak, bjelušina, konjski lopuh, konjsko kopito

Opis: Višegodišnja biljka s vodoravnim podankom. Cvijeta u rano proljeće u ožujku i travnju. Stabljike su 15-ak cm visoke, a na glavi nose žute cvjetne glavice. Lista nakon cvjetanja. Oni dosegnu visinu do 30 cm, imaju nazubljen rub i tvore lisnu rozetu. Lice listova je zeleno, a naličje je prekriveno bijelim dlačicama.

Stanište: Raste na vlažnijim ilovastim staništima, na livadama, jarcima i pored vodotoka, a ponekad i na vapnenastim terenima.

Branje i prerada: Koristi se cvijet i list. Bere se rascvjetana cvjetna glava bez peteljke u rano proljeće odmah nakon otapanja snijega. Ne beru se stariji cvjetovi kojima je sredina potamnila. List se bere nakon cvjetanja od svibnja do srpnja i to bez peteljke. I cvijet i list se suše u tankim slojevima u hladu na suhom, toplom i prozračnom mjestu ili u sušari na temperaturi do 30°C.

Najčešća uporaba: Kod bolesti dišnih organa (kašalj i astma), za čišćenje organizma.



PRESLICA (EQUISETUM ARVENSE L.)

Najčešći domaći nazivi: rastavić, konjski rep, kositrenka

Opis: U rano proljeće iz zemlje izbijaju do 30 cm visoke plodne stabljike sa sporangijima, a tek nakon njih dolaze sterilne stabljike. Stabljike su izbrazdane površine, člankovite i šuplje, visoke do 100 cm. Listovi su igličasti i rastu prstenasto oko članaka stabljike. Izgledom podsjećaju na malu jelu.

Stanište: Raste na vlažnim livadama, njivama i pašnjacima. Može se naći uz puteve i željezničke nasipe. Pokazatelj je kiselog tla.

Branje i prerada: Bere se nadzemna stabljika sterilnih biljaka nožem ili škarama tako da se prirežu do zemlje. Bere se od kasnog proljeća sve do listopada. Suši se u tankim slojevima u hladu na suhom i prozračnom mjestu. Iz 4-5 kg svježe biljke dobije se oko 1 kg suhe.

Najčešća uporaba: Kod problema s dišnim putevima, unutarnjeg krvarenja i kod liječenja mokraćnih organa.

Napomena: Razlikuje se od ostalih preslica po tome što joj je lišće okrenuto prema gore, a stabljika je zelena cijelom dužinom.



RUSOMAČA (CAPSELLA BURSA-PASTORIS L.)

Najčešći domaći nazivi: pastirska torbica, hoću-neću, djevojačka trava, goromuk, mošnjak.

Opis: Dvogodišnja biljka visoka do 40 cm. Ima uspravne tanke stabljike koje na vrhu nose sitne bijele cvjetove. Donji listovi su krupniji urezanog ruba i tvore rozetu sličnu maslačku, dok su gornji listovi sitniji, cijelog ruba, bez drške i osnovom obuhvaćaju stabljiku. Cvjeta od ožujka do studenog malim neuglednim cvjetićima iz kojih nastaju trokutaste komušice koje asociraju na mala srca.

Stanište: Raste kao korov na zapuštenim površinama, najčešće uz puteve, ograde ili pored manjih vodotoka.

Branje i prerada: Bere se nadzemna stabljika tijekom cijele sezone, s tim da je mlađa biljka ljekovitija. Suši se u tankim slojevima u hladu na suhom i prozračnom mjestu.

Najčešća uporaba: Kod krvarenja, niskog tlaka, bolesti mokraćnih organa i organa za probavu.

Napomena: Ne smije promijeniti boju pri sušenju.





SLJEZ BIJELI (ALTHEA OFFICINALIS L.)

Najčešći domaći nazivi: pitomi sljez, veliki sljez, sliz, šljez, šljezovina

Opis: Višegodišnja biljka visoka do 2 m. Cijela biljka je gusto obrasla svilenkastim dlačicama. Korijen je jak, razgranat, bjeličastožute boje. Stabljika je uspravna, slabo razgranata, pri dnu odrvenjela. Listovi su naizmjenični, jajoliki, usječenog ruba, različite veličine. Cvjetovi su lijepi bijeli ili rozikasti, a rastu grupno u pazuhu vršnih listova. Cvjeta cijelo ljeto.

Stanište: Raste samoniklo ili se uzgaja na vlažnim mjestima. Raste uz potoke, pored puteva i u jarcima.

Branje i prerada: Koristi se list i korijen, a rjeđe cvijet. Cvjetove i listove beremo tokom cijelog ljeta, a korijen vadimo na kraju vegetacije u listopadu. Cvjetove i listove sušimo u tankim slojevima u hladu na suhom i prozračnom mjestu. Korijen čistimo i peremo te sušimo s korom ili oguljen na suncu ili u sušari. Prije sušenja dobro ga je nasjeckati na sitne kockice.

Najčešća uporaba: Koristi se za pomoć kod bolesti dišnih organa, crijeva, bubrega i krajnika.

Napomena: Kod vađenja korijen glave treba vratiti u zemlju. Bolji je korijen jednogodišnjih biljaka. Nakon sušenja treba zadržati lijepu bijelu boju.

SLJEZ CRNI (MALVA SYLVESTRIS L.)

Najčešći domaći nazivi: divlji sljez, planinski sljez, veliki sljez

Opis: Višegodišnja biljka visoka oko 1 m. Ima mek korijen. Stabljike su uspravne, slabo obrasle kratkim dlačicama. Listovi su na dugim drškama, tamnozeleni boje, sjajne površine duboko urezanog ruba. Naličje listova je slabo obraslo kratkim dlačicama. Svjetlo ljubičasti cvjetovi isprugani su crnim linijama, imaju duge drške, rastu u pazuhu listova i imaju dlakavu čašicu u dršku. Cvjeta cijelo ljeto.

Stanište: Raste samoniklo uz naselja, na njivama, zapuštenim mjestima, pored puteva.

Branje i prerada: Koristi se cvijet i list. Beru se mladi listovi prije cvjetanja biljke, a cvjetove kada su potpuno otvoreni.

Najčešća uporaba: Kod bolesti dišnih organa, hemoroida i čireva.



SMILJE (*HELICHRYSUM ARENARIUM* L.)

Najčešći domaći nazivi: žuto smilje, smilj, cmilj

Opis: Višegodišnja biljka visoka od 10 do 30 cm. Raste kao niski polugrm. Stabljika i listovi prekriveni su gustim bijelim maljama. Na listovi su uski, duguljasti i pri vrhu zaobljeni. Na vrhu stabljika cvate žutim okruglastim cvjetovima koje su skupljeni u guste cvasti. Cvate od srpnja do kolovoza.

Stanište: Raste na suhim i neplodnim staništima u toplim primorskim krajevima. Može se naći uz puteve, po kamenjarima, u pukotinama stijena i na zapuštenim zemljištima.

Branje i prerada: Koristi se vršni dio biljke s cvjetovima. Bere se isključivo neposredno pred cvjetanje dok se pupoljci još nisu otvorili. Suše se u hladu, na suhom i prozračnom mjestu. Suha biljka mora zadržati svoju jarku žutu boju.

Najčešća uporaba: Kod kožnih bolesti, bolesti mokraćnih organa, protiv crijevnih nametnika i ušiju, ali i kao zaštita od moljaca te začim.

Napomena: Kod branja je potrebno pripaziti na očuvanje staništa.



STOLISNIK (ACHILEA MILLEFOLIUM L.)

Najčešći domaći nazivi: hajdučka trava, kunica, kačak, kostenica.

Opis: Višegodišnja biljka visoka 40 do 80 cm. Ima nerazgranatu uspravnu stabljiku s dugim perastim listovima. Mnogobrojni bijeli ili rozikasti cvjetovi rastu na vrhu stabljike i tvore štitastu cvat. Cvijeta od lipnja do listopada.

Stanište: Raste gotovo svuda u velikoj količini, a osobito na plodnim neodržavanim terenima.

Branje i prerada: Bere se vršni dio stabljike u cvatu (cca 15 cm). Listovi se mogu brati kroz cijelu sezonu. Suši se u hladu na suhom i prozračnom mjestu.

Najčešća uporaba: Zbog brojnih djelotvornih tvari što ih sadrži stolisnik je iznimno ljekovit. Koristi se prije svega kod problema sa slabom probavom i grčevima u želucu i crijevima. Koristi se i kod bolnih menstruacija i obilnijih krvarenja.



ŠIPAK (ROSA CANINA L.)

Najčešći domaći nazivi: šipurak, šipurina, divlja ruža, pasja ruža



Opis: Višegodišnji trnoviti grm s jako razgranatim uspravnim stabljikama visokim nekad i preko dva metra. Listovi su jajoliki, dugi, perasto izdijeljeni na neparan broj sjedećih liski koje imaju nazubljen rub. Pri osnovi peteljke nalaze se lisni zalisci. Cvjetovi su najčešće pojedinačni, bijele do ružičaste boje s pet latica savinutih prema dolje. Plod je duguljasta crvena bobica s tamnim vrhom ispunjena dlakavim košticama. Cvjeta u svibnju i lipnju, a plodovi sazrijevaju od rujna do sredine studenog.

Stanište: Raste samoniklo na zapuštenim mjestima. U šumarcima i uz međe. Ne raste na vlažnim i močvarnim mjestima.

Branje i prerada: Koristi se plod koji se bere početkom jeseni dok su bobice još blijedo crvene ili narančaste boje. Plodovi se raspolovljeni suše na suncu ili u sušari do 50°C. Prije sušenja plodovi se mogu očistiti od koštica koje se isperu od dlačica. Koštice se suše u hladu na suhom i prozračnom mjestu.

Najčešća uporaba: Plod se koristi kod upalnih procesa u bubrezima. Koristi se za poticanje izlučivanja tekućine, a i kao blagi purgativ. Bogat je vitaminom C pa je izvrstan kao prevencija bolesti. I sjemenke se koriste za poticanje izlučivanja tekućine, a i ukusan su čaj. Prije upotrebe potrebno ih je zdrobiti.

ŠUMSKA JAGODA (FRAGARIA VESCA L.)

Najčešći domaći nazivi: divlja jagoda, jagodnjak, kitnjača, pozemljuša

Opis: Višegodišnja biljka visoka do 15 cm s kosim podankom iz kojeg na dugim peteljkaма izbijaju listovi. Sastoje se od tri listića sa svilenkasto dlakavim naličjem i zupčastog ruba. Dugačke cvjetne drške na vrhu nose bijele pravilne cvjetice s pet latica. Razmnaža se vodoravnim vriježama koje pužu vodoravno po zemlji. Cvjeta tijekom travnja i svibnja, rađa malim crvenim nježnim plodovima tijekom svibnja, lipnja i srpnja.

Stanište: Raste samoniklo u šumama, na livadama, uz međe i na krčevinama.

Branje i prerada: Koristi se list, podanak i plod. Listove beremo u proljeće, a plodove krajem proljeća i početkom ljeta. Listove sušimo u tankim slojevima u hladu na suhom i prozračnom mjestu. Od 4-5 kg svježih listova dobije se 1 kg suhih. Podanak čistimo i peremo te sušimo s korom ili oguljen na suncu ili u sušari. Od 3-4 kg. Plodovi se koriste svježi ili se zamrzavaju.

Najčešća uporaba: Koristi se za pomoć pri izlučivanju mokraćé, kod napetosti i protiv proljeva.



TRAVA IVA (TEUCRIUM MONTANUM L.)

Najčešći domaći nazivi: mali dubačac



81

Opis: Višegodišnja biljka koja tvori mali grm poleglih stabljika koje se izdižu pri vrhu. Listovi su duguljasti, cijelog ruba, a na naličju su obrasli gusto zbijenim dlačicama. Cvjeta od lipnja do kolovoza malim žutim cvjetovima skupljenim u cvasti na vrhu stabljika.

Stanište: Na višim nadmorskim visinama, na suhim krečnjačkim obroncima.

Branje i prerada: Beru se vrhovi u cvatu. Sušimo ju u tankim slojevima u hladu na suhom i prozračnom mjestu.

Najčešća uporaba: Koristi se kod problema s probavnim i dišnim sustavom i za oporavak organizma.

Napomena: Potrebno je obratiti pozornost na održivo branje ove biljke, pa ju treba brati oštrim škarcama i na svakom grmiću ostaviti oko 30% cvata.

TROSKOT (POLYGONUM AVICULARE L.)

Najčešći domaći nazivi: dvornik, ptičji dvornik, pasja trava, oputina, kokošica, salomunov pečat.

Opis: Jednogodišnja biljka s tankim, dugim i razgranatim stabljikama koje puze po zemlji. Listovi su sitni i duguljasti bez drške. Cvjetovi su sitni, bijele do svijetlo ružičaste boje. Cvjeta od srpnja do rujna. Može dosta različito izgledati ovisno o tlu na kojem raste.

Stanište: Raste samoniklo kao korov na ugaženim mjestima oko kuća i puteva. Često raste u napuklinama asfalta i betona.

Branje i prerada: Bere se nadzemna biljka u cvatu tijekom cijele sezone. Sušimo ju u tankim slojevima u hladu na suhom i prozračnom mjestu.

Najčešća uporaba: Koristi se kod bolesti mokraćnih i dišnih organa, dijabetesa, čireva u želucu, upala u ustima i probavnim organima, kod proljeva i problema s krvotokom.





TRPUTAC USKOLISNI (PLANTAGO LANCEOLATA L.)

Najčešći domaći nazivi: uskolisna bokvica, ženska bokvica, mala bokvica

Opis: Višegodišnja biljka čiji listovi tvore prizemnu rozetu. Listovi su uski, dugi i šiljasti, na kratkim drškama. Cvjetne drške su duže od listova, završavaju kratkom klasastom cvasti. Cvjetovi su bjeličasti. Sjeme je sitno, smeđe boje. Cvjeta od travnja do listopada.

Stanište: Raste samoniklo na livadama, pašnjacima, okućnicama i pored puteva.

Branje i prerada: Koristi se list i sjeme. Listove beremo od svibnja do kolovoza. Sjeme sakupljamo na kraju ljeta. Listove i sjeme sušimo u tankim slojevima u hladu na suhom i prozračnom mjestu.

Najčešća uporaba: Koristi se kod katara gornjih dišnih puteva, kao pomoć kod izbacivanja sluzi i iskašljavanja, kod upale sluznice usne šupljine i bolesti debelog crijeva. Svjež se koristi kao pomoć kod ozljeda i uboda insekata.

VALERIJANA (VALERIANA OFFICINALIS L.)

Najčešći domaći nazivi: odoljen, macina trava, kozlič

Opis: Višegodišnja biljka s uspravnom pri vrhu razgranatom stabljikom visokom nekad i do 2 m. Stabljika je gola i pri zemlji pahuljasto dlakava. Ima kratak i zadebljao podanak iz kojeg izbijaju mnogobrojni korjenčići. Na površini je žućkastosmeđ, a iznutra je bjelkaste boje. Listovi su neparno perasto izdijeljeni. Cvjetovi su sitni, ružičasto-bijele boje, štitasto grupirani na vrhu stabljike. Ugodnog su mirisa. Cvjeta od svibnja do rujna.

Stanište: Raste samoniklo na vlažnim mjestima, pored potoka i rijeka, uz šumarke, na vlažnim livadama. Na planinama se često može naći srodna nešto niža vrsta planinska valerijana (*Valerijana collina*) koja raste na sunčanim i kamenitim položajima, a jednako se može koristiti u ljekovite svrhe.

Branje i prerada: Koristi se podanak s korijenjem. Vadi se u kasno ljeto ili ranu jesen i proljeće. Čistimo ga, te peremo u hladnoj vodi. Glavu korijena vraćamo u zemlju. Krupnije korijenje prije sušenja režemo uzdužno. Sušimo ga u sušari ili na suncu.

Najčešća uporaba: Kod problema s krvnim tlakom, za smirenje i za jačanje probavnih organa. Koristi se kod problema s koncentracijom.





VERBENA (VERBENA OFFICINALIS L.)

Najčešći domaći nazivi: sporiš, boriš, divlja vrbena, železna trava, željezarka, ljutovnica

Opis: Jednogodišnja i višegodišnja biljka visoka do 70 cm. Ima četverbridnu čvrstu dugačku i golu stabljiku razgranatu u gornjem dijelu. Na donjem dijelu stabljike listovi su manji i grublje nazubljeni dok su na srednjem dijelu veći i sastoje se od tri režnja od kojih je srednji puno veći od bočnih. Svi listovi su nasuprotni. Cvate od lipnja do kolovoza, pa i kasnije malim ljubičastim cvjetovima u klasastim cvatovima na vrhu stabljika.

Stanište: Nalazi se uz puteve, jarke, na pašnjacima, uz rubove šuma i na livadama.

Branje i prerada: Sabire se cijeli nadzemni dio biljke i to najbolje u početku cvjetanja. Sušimo ju u tankim slojevima u hladu na suhom i prozračnom mjestu.

Najčešća uporaba: Koristi se kod bolesti jetre i žuči, problema dišnih puteva i protiv grčeva. Izvana za opekline i nadražaje kože.

VIDAC (EUPHRASIA OFFICINALIS L.)

Najčešći domaći nazivi: očanica, vidova trava, vidovača.

Opis: Jednogodišnja poluparazitska biljka s drvenastim puzećim korijenom. Stabljika je nježna, visoka 12-25 cm, pri vrhu slabo razgranata. Listovi su sitni, jajasti, sjedeći, urezanog ruba, tamno zelene boje. Cvjetovi su bijeli ili svijetložuti s ljubičastom pjegom na bazi laticе. Smješteni su u pazušcima listova na gornjem dijelu stabljike. Cvjeta od srpnja do rujna.

Stanište: Raste samoniklo na šumskim livadama, u svijetlim šumama, po suhim obroncima, vrištinama i pored puteva.

Branje i prerada: Koristi se nadzemna stabljika. Bere se od početka lipnja do srpnja. Škarama režemo nadzemni dio biljke u cvatu. Sušimo ju u tankim slojevima u hladu na suhom i prozračnom mjestu.

Najčešća uporaba: Kod prehlade, za ispiranje upaljenih očiju, kod problema s probavom.



Autor fotografije: Igor Žilić



VLASAC (*ALLIUM SCHOENOPRASUM L.*)

Najčešći domaći nazivi: drobnjak, sitni luk, ptičji luk.

Opis: Sitna vrsta luka visoka 15-35 cm. Lukovica je sitna i nježna. Iz nje izbijaju gusti, elastični, uski i šuplji plavkastozeleni listovi. Na vrhu stabljike, koja se jedva razlikuje od listova, u svibnju i lipnju cvatu crvenkasti cvjetovi skupljeni u polukuglasti cvat. Cijela biljka ima intenzivan miris po luku. Javlja se među prvim zelenim biljkama nakon zime.

Stanište: Raste uz obale rijeka, na vlažnim livadama i travnjacima, nekad i u velikim količinama. Često raste skriven u travi gdje ga je lako prepoznati zbog boje listova koja odskače od ostatka okolne trave.

Branje i prerada: Bere se kroz cijelu sezonu vegetacije tako da se listovi odrežu u blizini zemlje. Ne vadi se kako bi mogla pustiti nove listove. Koristi se svjež.

Najčešća uporaba: Koristi se kao začim u kulinarstvu. Ima antibakterijski učinak. Koristi se kod anemije, problema s probavom, visokog tlaka, nadimanja i za čišćenje krvi.

Napomena: Postoji biljka vrlo slična vlasцу koja raste na istom staništu. Razlikuje se po tome što nema miris luka i svijetlozelene je boje.

VODOPIJA (CICHORIUM INTYBUS L.)

Najčešći domaći nazivi: cikorija, konjogriz, kažiput, konjska trava, konjogriz, radić, sunčevo cvijeće, ženetrga, žutinica.

Opis: Višegodišnja biljka duge uspravna i pri vrhu razgranate stabljike visoke i do jedan metar. List je duguljast, grubo nazubljeni, suženi u dršku, tvore rozetu i sličje listovima maslačka. Cvijet je lijepo svijetloplave boje, sa ljubičastim prašnicima koji imaju svjetliji vrh. Latice su na vrhovima nazubljene. Korijen je vretenast, valjkastog oblika. Okus biljke je gorak, kako listova, tako i korijena.

Stanište: Može se pronaći posvuda, raste kao korov, pored staza i puteva, po pašnjacima, livadama, rubovima šuma.

Branje i prerada: Koristi se list, cvijet i korijen. Korijen se vadi u proljeće i jesen, a zelen cijelo ljeto u vrijeme cvatnje. Korijen sušimo u sušari, a list u tankim slojevima u hladu na suhom i prozračnom mjestu. List se sabire i kao proljetno povrće koje se koristi svježe.

Najčešća uporaba: Kod problema s jetrom, problema s probavom, bolesti mjehura i kod dijabetesa.



VRBOVICA (EPILOBIUM PARVIFLORUM L.)

Najčešći domaći nazivi: šumska vrbovica, planinska vrbovica, svilovina, vrbolika, sitnocvijetna vrbolika



89

Opis: Biljka uspravne neznatno razgranate u gornjem dijelu maljave stabljike. Visoka je 20 – 80 cm. Podanak je jako razvijen, s puno vriježa. Listovi su sjedeći, dugi, jajoliki, nejednoliko nazubljeni sa šiljastim vrhom. Cvate od lipnja do rujna. Cvjetovi su sitni, blijedoružičasti s četiri latice i rastu na duguljastim sjemenim mahunama. Kad ocvate mahuna se raspukne i otkrije pahuljaste sjemenke koje raznosi vjetar.

Stanište: Raste na šumskim čistinama, sječama, paljevinama, među borovima, uz šumske putove, u crnogoričnim ili u listopadnim šumama. Voli svježna hranjiva tla bogata dušikom.

Branje i prerada: Sakuplja se cijela biljka u doba cvjetanja tako da se prelomi u sredini kako bi mogli narasti novi bočni izdanci. Usitnjavamo ju dok je još svježja.

Najčešća uporaba: Kod problema s prostatom, ali i bubrezima i mjehurom.

VRIJESAK (CALLUNA VULGARIS L.)

Najčešći domaći nazivi: erika, crnjuša, vrijes, jesensko resje, jesenski vrijes, vrištika, vrišt.

Opis: Nizak jako razgranati grm 30 do 60 cm visine. Grančice su uspravne ili polegle, vrlo guste, šibolike i krhke. Ima vrlo sitne i uske nasuprotne listiće poredane unakrsno. Cvijeta od srpnja do rujna sitnim zvonastim blijedo-crvenim cvjetićima sakupljenim u cvasti dugačke do 20 cm.

Stanište: Raste u velikom mnoštvu na siromašnim zemljištima kiselog tla. Raste na vrištinama, suhim livadama i pašnjacima gorskih predjela.

Branje i prerada: Beru se cvjetovi tako da se povlačenjem uklone s grančica. Naknadno se čiste od ostataka listića i suhih grančica. Suše se u hladu na suhom i prozračnom mjestu.

Najčešća uporaba: Kod bolesti bubrega i mjehura, te kašlja i reume.



VRIJESAK, PLANINSKI (SATUREJA MONTANA L.)

Najčešći domaći nazivi: primorski vrisak, čubar, bresina, vrijesak, vris



91

Opis: Trajni grm koji naraste 20-40 cm u visinu. Ima snažan i razgranat korijen. Stabljika je u dnu drvenast. Listovi su nasuprotni, uski, mali i gotovo igličasti. Cvjetovi rastu u pazuhu listova i uglavnom su bijele boje. Cvijeta od kraja ljeta do jeseni. Cijela biljka pokrivena je vrlo kratkim dlačicama i žlijezdama s eteričnim uljem zbog čega je izuzetno aromatična.

Stanište: Raste po suhim, toplim, kamenitim i vapnenastim tlima.

Branje i prerada: Bere se cijeli neodrvljeni dio nadzemne biljke za vrijeme cvatnje. Koristi se list odvajanjem od stabljike. Suši se u tankim slojevima u hladu na suhom i prozračnom mjestu.

Najčešća uporaba: Koristi se kao začin, a u liječenju za poticanje probave, protiv crijevnih parazita, te za izlučivanje vode iz organizma.

Napomena: Kod branja potrebno je pripremiti da se ne vadi korijen. Vađenjem korijena mogu nastati nepopravljive štete na ionako škrtom staništu.

VRKUTA (ALCHEMILLA VULGARIS L.)

Najčešći domaći nazivi: gospin plašt, virak, rosanica, biserak, plahtica, rosnik, rosica, rosanica.

Opis: Višegodišnja biljka čvrste uspravne stabljike visoke do 50 cm. Ima polukružne listove sa sedam, devet ili jedanaest režnjeva zupčastog ruba obraslih sitnim dlačicama. Na naličju lista jako se ističu glavne žile. Prizemni listovi rastu u obliku rozete iz koje raste stabljika. Cvjeta od svibnja do kolovoza neuglednim žućkasto zelenim cvjetovima na vrhovima stabljika. Biljka je gorkastog okusa.

Stanište: Raste uz rubove šuma i putova među kamenjem, na obroncima i livadama uglavnom na višim i planinskim područjima.

Branje i prerada: Skuplja se cijela nadzemna stabljika u doba cvatnje. Suši se u hladu na suhom i prozračnom mjestu.

Najčešća uporaba: Kod problema s proljevom i krvarenjima. Izvana kod rana i čireva. Upotrebljava se i kod ženskih bolesti i probavnih smetnji.



ZDRAVAC (GERANIUM ROBERTIANUM L.)

Najčešći domaći nazivi: živa trava, krvnica, pastirska iglica, crveni zdravac



Opis: Jednogodišnja vrlo razgranata biljka do 40cm visoka. Ima slab, ali razgranat korijen. Stabljika je crvenkasta, sočna i lako lomljiva. Listovi su perasto izdijeljeni, s obje strane obrasli dlakama. Cijela biljka je obrasla dlačicama i jakog je i neugodnog mirisa. Cvate od svibnja do kolovoza. Cvjetovi su na dugim drškama, sitni, crvenkasti.

Stanište: Raste na vlažnim, sjenovitim mjestima, u rijetkim šumama, uz zidove, plotove i po stijenama.

Branje i prerada: Sakuplja se cijela nadzemna biljka u cvatu. Suši se u hladu na suhom i prozračnom mjestu.

Najčešća uporaba: Koristi se kod upala očiju, grla, želuca, crijeva, bubrega, ali i kod reume i gihta.

Napomena: Kod sakupljanja biljke preporučljivo je ostaviti barem pola biljaka netaknuto kako bi se omogućila regeneracija staništa.

ZEČJA STOPA (GEUM URBANIUM L.)

Najčešći domaći nazivi: blaženak, mitrovica, zečja noga, žuti karanfilić, klinčić, končac.

Opis: Višegodišnja biljka od 20 do 100 cm visine sa slabo razgranatom i dlakavom stabljikom. Podanak je smeđe boje i miriši na klinčić, a iz njega izbija brojno debelo korijenje. Prizemni listovi su grupirani u rozetu od sedam listova i perasto su izdijeljeni, s urezanim rubom. Listovi stabljike su trodijelni s dva palistića, osnovom obuhvaćaju stabljiku, imaju urezan rub. Cvjetovi su žuti i imaju dugu dršku. Cvjeta do svibnja do listopada. Nakon cvatnje cvjetovi se pretvaraju u male čičke s crvenkasto-smeđim kukicama.

Stanište: Raste samoniklo u sjenovitim mjestima na rubovima šuma i šumskim čistinama, uz grmlje, pored puteva i ograda.

Branje i prerada: Koristi se nadzemna biljka i podanak s korijenjem. Nadzemnu masu beremo tijekom cijele vegetacije, a najbolje početkom cvjetanja. Podanak vadimo u jesen ili proljeće. Herbu sušimo u tankim slojevima u hladu na suhom i prozračnom mjestu, a podanak na suncu ili u sušari.

Najčešća uporaba: Za jačanje organizma, te kod katara bronhija, želuca i crijeva.



LITERATURA

KNJIGE

- Ašič, Simon. 1999. **Ljekovito bilje**. Dušević & Kršovnik. Rijeka.
- Borovac, Ida. 2012. **Ljekovito bilje od A do Ž – Knjiga 1**. 24sata. Zagreb.
- Crvenka, Mario. 1996. **Atlas otrovnog bilja**. Svjetlo riječi. Livno.
- Duke, James A. 1997. **Liječenje ljekovitim biljem– Zelena ljekarna**. Marjan tisak. Split.
- Gal, Monika. 2013. **Ljekovito bilje – životinje i čovjek**. Centar za kreativni razvoj Jupiter. Zagreb.
- Gelenčir, Nikola. 1975. **Prirodno liječenje biljem**. Znanje. Zagreb.
- Grlić, Ljubiša. 2005. **Enciklopedija samoniklog jestivog bilja**. Biblioteka Natura. Rijeka.
- Lesinger, Ivan. 2012. **Priroda kao lijek. Knjiga 1 - Bilje**. Adamić. Rijeka i 24sata d.o.o. Zagreb.
- Lesinger, Ivan. **Priroda kao lijek: Knjiga 2 - Povrće**, Adamić, Rijeka i 24sata d.o.o., Zagreb, 2012.
- Lesinger, Ivan. 2012. **Priroda kao lijek: Knjiga 3 - Voće**. Adamić. Rijeka i 24sata d.o.o. Zagreb.
- Lesinger, Ivan. 2012. **Priroda kao lijek: Knjiga 4 - Začini**. Adamić. Rijeka i 24sata. Zagreb.
- Marković, Branimir-Brana. 1973. **Priručnik za sakupljanje i gajenje lekovitih biljaka i pečuraka**. Rad. Beograd.
- Marković, Stribor. 2005. **Fitoaromaterapija**. Centar Cedrus. Zagreb.
- Mehmeti, Arben; Sherifi, Enver; Demaj, Adem. 2007. **Lekovito bilje**. Društvo za organsku poljoprivredu Kosova DOPK. Priština.
- Möhring, Wolfgang. 1999. **Antibiotici iz prirode**. Mozaik knjiga. Zagreb.
- Opletal, Lubomír; Volák, Jan. 2001. **Bilje za zdravlje**. Stanek. Varaždin.
- Pašić, Salko; Delalić, Ezrema. 2004. **Priručnik za sakupljače ljekovitog i aromatskog bilja, šumskih plodova i gljiva**. ECON. Sarajevo.
- Sadiković, Sadik. 2010. **Narodno zdravlje**. Europapress holding. Zagreb.

- Schaffner, Willi. 1999. **Ljekovito bilje: Kompendij**. Leo Commerce. Rijeka.
- Stojanović, Danilo; Jančić, Radiša; Lakušić, Branislava.; Slavkovska, Violeta. 2007. **Samonikle lekovite biljke Stare planine**. Beograd.
- Šilić, Čedomil. 1997. **Šumske zeljaste biljke**. IGKRO „Svjetlost“ OOUR Zavoda za udžbenike. Sarajevo. Školska knjiga. Zagreb. „Vuk Karadžić“. Beograd.
- Šilić, Čedomil. 1990. **Atlas drveća i grmlja**. SP „Svjetlost“. Sarajevo. Zavod za udžbenike i nastavna sredstva, Sarajevo. Zavod za udžbenike i nastavna sredstva. Beograd.
- Toplak Galle, Katja. 2001. **Hrvatsko ljekovito bilje**. Mozaik knjiga. Zagreb.
- Treben, Maria. 2011. **Zdravlje iz Božje ljekarne**. Mozaik knjiga i Mavrica. Zagreb.
- Videk, Vilko. 1960. **Ljekovito bilje**. Poljoprivredni nakladni zavod. Zagreb.
- Vračarić, Borivoj; Bakić, Josip; Čolić, Dušan.; Lintner, Vojteh; Micković, Miodrag; Rajšić, Radomir; Stevanović, Dragoš; Uvalin, Milenko. 1977. **Ishrana u prirodi**. Vojnoizdavački zavod i Narodna knjiga. Beograd.
- Wilkinson, John; Dunford, Andrew. 2006. **Prirodni lijekovi**. Mozaik knjiga. Zagreb.

INTERNET

- <http://www.gospodarski.hr/>
- <http://www.zastita-prirode.hr/>
- <http://hr.wikipedia.org>

O AUTORU

Rođen sam 4. listopada 1976. u Sisku. Odrastao sam u centru Petrinje, a u svakodnevnom životu moja mala dječja prirodna oaza bio je zeleni pojas travnjaka i stabala u blizini kuće.

Obiteljski odlazak na planinu Perun u Varešu, u Bosni i Hercegovini, otkrio mi je još u ranom djetinjstvu moć prirode i ljekovitog bilja. Tri dana čistog planinskog zraka i domarev čaj od nabranog bilja bili su dovoljni da me trajno izliječe od kroničnog bronhitisa.

Polovinom osamdesetih selimo se izvan centra grada, u naselje sa stambenim zgradama. Nova zgrada gledala je na malu prirodnu oazu divljeg grmlja i stabala nazvanu Šumica. U naselju su bili popularni izviđači pa smo tamo radili prirodna skloništa, primitivna oružja, penjali se i igrali raznih igara..., nesvjesno upoznavali smo prirodu. Početkom rata odlazimo u Zagreb. I u njegovim najurbanijim dijelovima uvijek je bilo manjih ili većih prirodnih kutaka u kojima se moglo uživati. Čak i tamo sam osjećao prirodu i bio impresioniran njenom snagom.

Nakon Domovinskog rata i završene Ugostiteljsko-turističke škole u Zagrebu, upisujem učiteljski studij na Filozofskom fakultetu pedagogijskih znanosti, Odsjek za razrednu nastavu u Petrinji. Vođenje izviđača u vrijeme studija vodilo me u prirodu više nego ikad prije. Izviđačka znanja koristio sam kasnije u vođenju planinarskog društva i organizaciji mnogobrojnih izleta. Dobro su došla i nadogradila se prilikom obuke za pričuvne časnike tijekom služenja vojne obveze, a još više u školi preživljavanja u prirodi. Samoniklo ljekovito i jestivo bilje uskoro je privuklo moju pozornost. Zanimanje za bilje učvrstio sam upoznavanjem moje mentorice Nade koja me naučila neizmerno puno o samoniklom bilju. Daljnje proučavanje bilja rezultiralo je organizacijom i vođenjem brojnih radionica.

Često, moja supruga Pina i djeca Ema i Vito, odlaze sa mnom u šetnje, na izlete i planinarenja prirodom. Uzgajamo brojne vrste ljekovitog bilja u svom vrtu, skupljamo samoniklo bilje za liječenje i prevenciju bolesti te svakodnevnu ishranu i kozmetiku. Što smo bliži prirodi, ona nam nesebično otkriva sve više tajni.

