

# SAMONIKLO JESTIVO BILJE

## KAKO SE PREHRANITI U PRIRODNIM USLOVIMA?



POVRĆNE  
BILJKE



ZAČINSKE  
BILJKE



SALATA



ČAJNE  
BILJKE



HLEBNE  
BILJKE



ZAMENA  
KAFE



MASNOĆE



ŠUMSKO  
VOĆE



ŠEĆER



USLOVNO  
JESTIVE



### 1. NAVALA

— *Nephrodium  
filix mas*, porodica  
*Polypodiaceae* —

paprati (paprati, muška paprat, navalče, pampunka, paprad,

praprat, glistna podlesnica, glistovnica). Višegodišnja biljka, visoka 30 do 100 cm. Listovi joj izbijaju pravo iz zemlje i poredani su u krug. Sasvim mladi (prilikom izbijanja) uvijeni su kao puž, a kasnije se razvijaju i postaju dugački, dvostruko izdijeljeni i nejednako zupčasti. Pod zemljom se nalazi veliki mesnati podanak.

Rasprostranjena je skoro u celoj našoj zemlji, a raste po šumama, od viših brda pa do preko 1500 m nadmorske visine.

Sasvim **mladi, sočni, nerazvijeni listovi**, koji su još uvijeni u spiralu kao puževa kućica, mogu da se upotrebljavaju za spremanje čorbi, variva i pirea u mešavini sa drugim divljim povrćem. Stariji, razvijeni listovi su čvrsti, sadrže dosta celuloze i smatraju se škodljivim. **Podanak** (podzemni deo) **sadrži otrovne sastojke** i ne može se upotrebljavati za hranu. Na mestima na kojima se navalala javlja u većoj količini, jedan čovek može za jedan čas da sakupi do 5 kg nerazvijenih listova. Ako je skupljač neizvežban, može da je zameni sa drugom vrstom paprati, ali je takva zamena bezopasna, jer se i ta vrsta može da upotrebi za jelo.



### 2. ŽENSKA PAPRAT

— *Athyrium filix femina* (papratica, sitna navalala). Rasprostranjena je skoro u celoj našoj zemlji, na



sličnim ali malo svežijim mestima nego prethodna vrsta. Od nje se razlikuje najviše po tome što su joj listovi sitnije izdijeljeni.

**Mladi listovi** sadrže više vitamina od prethodne vrste i upotrebljavaju se za hranu kuvani kao varivo ili bareni kao špargla.



### 3. BUJAD

— *Pteridium aquilinum*

(velika paprat, bujača, gorska paprat, orlova paprat, stelja, hostni praprot). Višegodišnja biljka, visoka 50 do 150 cm. Veliki listovi su na veoma dugačkim jakim drškama

koje su s donje strane izlebljene. Trouglastog su oblika i dvostruko do trostruko izdijeljeni.

Veoma je rasprostranjena po celoj zemlji, od nižih brda pa do visokih planina. Raste na suvljim mestima u retkim, svetlijim šumama, na proplancima, krčevinama, šumskim čistinama, na zapuštenim planinskim njivama i livadama i sličnim mestima, uvek na kiselom tlu. Često se javlja na velikoj površini i u ogromnoj količini.

**Mladi, sočni izdanci**, brani rano s proleća, na kojima se listovi još nisu razvili, upotrebljavaju se za spravljanje čorbi, mešanih variva, i sl. Mogu da se upotrebljavaju bez ograničenja i ne postoji opasnost da se zamene sa nekom sličnom škodljivom biljkom. Na mestima na kojima se bujad javlja u većoj količini, jedan čovek može za jedan čas da nabere do 5 kg mladih izdanaka. **Podanak** (podzemna stabljika) bujadi sadrži dosta velike količine skroba. Može se vaditi s jeseni ili krajem zime i mleti u brašno, pa tako upotrebljavati kao dodatak sirovinama za spravljanje hleba ili se iz takve mase može ispiranjem izdvojiti skrob.





#### 4. KLEKA —

*Juniperus communis* porodica *Cupressaceae* — čempresi (borovica, venja, smreka, brinam, brinje). Četinarski žbun visok 0,5 do oko 3 m, nepravilno razgranat, sa oštrim i uskim zimzelenim listovima (četinama). Vrlo sitni cvetovi razvijaju se u pazuhu listova. Plod je bobica, koja sazreva u jesen i plavičasto-crnkaste je boje.



Rasprostranjena je od pobrda do srednjeg planinskog pojasa u skoro čitavoj našoj zemlji, izuzev primorja.

Četine se mogu upotrebiti za spravljanje aromatičnog vitaminskog čaja, a isto tako i bobice, koje sadrže izvesne količine šećera. Bobice se koriste i kao začini pri spravljanju različitih jela, naročito od mesa divljači.

Slično se upotrebljava i podvrsta obične kleke **POLEGLA KLEKA** — *Juniperus nana* koja je znatno niža i sa poleglim granama, a raste iznad visinskog pojasa u kome se javlja obična kleka.



#### 5. CRVENA SMREKA —

*Juniperus oxycedrus* (šmrika, smrčika, crvena borovica, morska borovica). Žbun ili omanje drvo do 5-6 m visine sa kosim naviše usmerenim granama. Slična je prethodnoj vrsti ali je veća i sa krupnijim bobicama crvenkasto-mrkaste boje.



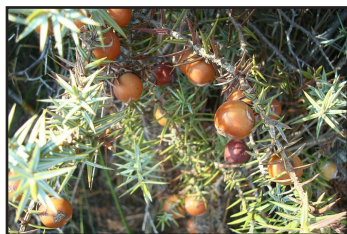
Rasprostranjena je u čitavom sredozemnom području, a zalazi i u kopnenu deo naše zemlje u sve delove koji se odlikuju većom toplotom i sušnošću (tzv. submediteranske oaze) dosevajući u visine do oko 800 m nad morem. U našem primorju je vrlo česta na kamenjarima, u makiji (primorskom šibljaku) i na degradiranim površinama.

Bobice se mogu koristiti presne, mada im je ukus malo prejako aromatičan na terpentini, ili kuvane u vodi ili mleku, a takođe i kao začini različitih jela, naročito mesnih.



#### 6. PUKINJA —

*Juniperus macrocarpa*. Slična je prethodnoj vrsti, ali



su joj grane povijene prema zemlji. Bobice su nešto krupnije od bobica prethodne vrste i kad sazru slične su boje kao i kod prethodne vrste.

Rasprostranjena je samo u priobalnom pojasu primorja, ali je reda od prethodne vrste. Upotreba je kao i kod prethodne vrste.



**7. BREZA** — *Betula verrucosa*, porodica *Betulaceae* — breze (bela breza, briza, žalosnabreza, jadika). Drvo visoko do 25 m, sa glatkom belom pokožicom preko kore, koja se luskama i lako odvaja; grančice su joj tanke, savitljive, crvenkastomrke boje; listovi nisu veliki, zaobljeno trouglasti su a po ivici zupčasti. Žučkastomrki cvetovi razvijaju se u proleće, istovremeno sa listovima. Muške rese mogu da budu dugačke do 10 cm i više, dok su ženske kraće i stoje uspravno.



Rasprostranjena je u šumskom području cele naše zemlje, od brdskih predela do visokih planina, a raste na suvljem, peskovitom zemljištu u retkim svetlim šumama, na ivici šuma, proređenim šumskim mestima, krčevinama, požarištima i sl.

Lisni pupoljci i sasvim mladi listovi mogu da se upotrebe u mešavini sa drugim divljim povrćem za spravljanje čorbi, variva i pirea. Stariji listovi postaju gorki i neprijatni za jelo. U vanrednim prilikama rese se u toku zime i ranog proleća beru, suše, melju i mešaju sa brašnom za mešenje hleba, a mogu da se i proprže kao zamena za kafu. Kad se u mladim stablima izvrti rupa, dobija se sok (narodni naziv buza ili musa), koji sadrži šećera i brezovo eterično ulje, i može da se pije svež, ukuvan kao sirup i na različite načine spremljen. Od jednog stabla za 48 časova može da se dobije prosečno 4,5 litara soka, a za celu sezonu oko 170 litara. Po nekim podacima, u vreme gladi upotrebljavana je i brezova kora mljevena u brašno kao sirovina za hleb. Sličnu upotrebu, ali u znatno manjoj meri, imaju i sledeće vrste:



#### 8. MALJAVA BREZA —

*Betula pubescens* (puhasta breza, breza cretuša). Raste u većem delu naše zemlje u planinskim krajevima, po svežim i vlažnim šumama i na močvarnim mestima (tresavama). Manja je od prethodne vrste.







**9. PATULJASTA BREZA** — *Betula nana*. Raste u visokoplaninskim predelima i mnogo je manja od obe prethodne vrste.



**10. KOPRIVA** — *Urtica dioica*, porodica *Urticaceae* — koprive (žara, velika kopriva, žegavica, žgoča kopriva, kropiva). Višegodišnja zeljasta biljka. Može da naraste i preko 100 cm u visinu. Stabljika je četvrtasta. Listovi su jajoliko-duguljasti, sa produženim šiljastim krajem, po ivici zupčasti. S obe strane pokriveni su kratkim mekim dlakama. I stabljika i listovi obrasli su još i dužim, lomljivim dlakama punim kiseline koja žari i izaziva plikove na koži. Sitni, neugledni zelenkasti cvetovi skupljeni su u razgranatu grozdastu cvast pri vrhu stabljike ili njenih ograna. Cveti juna i jula.



Veoma je rasprostranjena u celoj našoj zemlji, od nizina do visokih planina. Raste po zapuštenim mestima, kao korov ukraj puteva, oko naselja, torova, kraj ograda, po šumama, močvarama, zapuštenim njivama i voćnjacima i na sličnim mestima, često u velikom mnoštvu na jednom mestu.

**Mladi izdanci** i listovi, kao i ovršci mladih stabljika mogu da se upotrebljavaju za spravljanje čorbi, variva, pirea, za nadeve i sl., a takode mogu da se prže na ulju ili masti. Isušeni i samleveni u prah mogu da se čuvaju za kasniju upotrebu, a mogu i sveži da se konzervišu na različite načine. Ne postoji opasnost da se zamene sa nekom drugom škodljivom biljnom vrstom i mogu da se upotrebljavaju bez ograničenja. **Listovi** se najviše upotrebljavaju u proleće, ali i kasnije, pa i u jesen od naknadnih izbojaka. Na mestima na kojima se kopriva javlja u većoj količini jedan čovek može za jedan čas da nabere do 4 kg listova i sočnih ovršaka stabljike. Slično mogu da se upotrebljavaju i sledeće vrste kopriva:



**11. MALA KOPRIVA** — *Urtica urens* (sitna kopriva, grčka kopriva). Takode je veoma rasprostranjena u nas. Jednogodišnja je zeljasta biljka. Manja je od velike koprive, a naraste do 60 cm. Listovi su joj sitniji.



**12. LJUTA KOPRIVA** — *Urtica pilulifera* (dobra kopriva, veprima). Jednogodišnja je zeljasta biljka, rasprostranjena u primorskim predelima i u toplijim delovima Makedonije.



**13. ŠTAVELJ** — *Rumex crispus*, porodica *Polygonaceae* — troskoti (poljsko zelje, konjski štavelj, štavalj, šavije, ščav-elj). Višegodišnja zeljasta biljka, naraste od 50 do 100 cm, sa jakom, slabije razgranatom stabljikom. Listovi



su duguljasti, pri zemlji su veći i širi, a uz stabljiku užu i malo manji. Svi listovi su po ivici kovrdžavo naborani. Cvetovi su sitni, zelenkasti, mnogobrojni i nalaze se u brojnim klasastim cvastima pri vrhu i u gornjem delu stabljike. Cveti juna i jula.

Rasprostranjen je u skoro celoj našoj zemlji i veoma je čest od nizina do oko 1500 m nadmorske visine. Raste po svežim i vlažnim mestima, oko potoka, jarkova, na zapuštenim travnjacima, pašnjacima i njivama, često kao korov i u većoj količini.

**Mladi listovi** mogu da se upotrebljavaju za spravljanje čorbi, variva, pirea, za nadeve i sl. i to u neograničenoj količini. Skupljaju se od ranog proleća do kraja maja, pre nego što se razvije cvetna stabljika. Često mogu da se koriste i naknadni listovi koji izbijaju krajem leta ili u jesen, naročito posle košenja livade. Na mestima na kojima se štavelj javlja u većoj količini, jedan čovek može za jedan čas da sakupi do 2 kg upotrebljivih listova. Slično mogu da se upotrebljavaju i listovi i sočni delovi od sledećih vrsta:



**14. POLJSKO ZELJE** — *Rumex pulcher* (bljuštur, livadsko zelje, divlja blitva). Rasprostranjeno je u većem delu naše zemlje, a raste po mestima gde i prethodna vrsta. Koristi se za kao i ostale vrste zelja.







### 15. ŠTAVLJE

— *Rumex sanguineus* (divlji štavelj, staglina, ščav). Rasprostranjeno je u skoro celoj našoj zemlji i na sličnim staništima na kojima i prethodne vrste.



### 16. KONJSKI ŠTAVELJ

— *Rumex obtusifolius* (konjštak, trava od konjštaka, konjsko zelje, uličnjak). Naraste i do 120 cm u visinu. Listovi su pri zemlji veliki i često pri dnu crvenkasti i na dužim peteljka. Veoma je rasprostranjen skoro u celoj našoj zemlji, od nizina pa sve do blizu 2000 m nadmorske visine. Raste na sličnim staništima na kojima i prethodne vrste.



### 17. ZELJE

— *Rumex patientia* (pitomo zelje, pitomi štavelj, engleski spanać, srpsko zelje). Slično je prethodnim vrstama, ali je znatno veće i može da naraste i preko 2 m u visinu, a stabljika može da bude debela kao prst. Rasprostranjeno je u većem delu naše zemlje, naročito u južnijim predelima, a raste po poljima i svežijim, pa čak i po vlažnim mestima, često u blizini naselja.



### 18. VODENO ZELJE

— *Rumex hydrolapathum* (vodeni štavelj, rečni štavelj, vodeni konjštak). Vrlo je visoka i snažna močvarna biljka. Rasprostranjena je u većem delu naše zemlje, a raste po veoma vlažnim i močvarnim mestima, barama, stajacim vodama i sličnim mestima.



### 19. PLANINSKO ZELJE

— *Rumex alpinus* (planinska kiselica, alpsko zelje, alpski štavelj, pluštur, ravent, staglina, ravet). Višegodišnja zeljasta biljka sa snažnom stabljikom, koja može da naraste i do 2 m u visinu. Prizemni listovi su veoma veliki, a mogu biti dugački i do 50 cm i veoma široki, zaobljeno-srcastog oblika.



Rasprostranjeno je skoro u celoj našoj zemlji, i to samo u planinskim predelima od oko 1300 do blizu 2500 m nadmorske visine. Raste naročito na mestima kuda se kreće ili zadržava stoka, oko planinskih pašnjaka, torova, katuna, zatim oko planinskih potoka i po drugim planinskim vlažnim mestima, često u veoma velikoj količini, pokrivajući katkad u neprekidnom čilimu površinu od po više hektara.

Sasvim mladi, još pomalo žućkasti listovi i mladi izdanci mogu da se upotrebljavaju za spremanje mešanih salata, za čorbe, variva, pirea, nadeve i sl. Takode mogu da se kisele kao kupus i da se ostavljaju za zimu. Beru se od ranog proleća i u toku celog leta sve do kasne jeseni, budući da za sve to vreme izbijaju naknadni mladi listovi. Mogu da se upotrebljavaju bez ograničenja. Stariji listovi su kruti i nagorki. Na mestima na kojima se biljka javlja u velikoj količini jedan čovek može u proleće za jedan čas da nabere 5 kg upotrebljivih listova i izdanaka. U leto i u jesen skupljanje ide sporije, pošto moraju da se odaberu samo najmiadi listovi. Koren sadrži skroba, nešto šećera, tanina i drugih materija. Može da se kuva i upotrebljava za jelo.



### 20. ŠČAVLIKA

— *Rumex aquaticus* (veliki štav, vodeni štavelj, konjski štir, šmrkavc, štavolj). Dosta je rasp-rostranjena u nas, a raste ukraj voda. Upotreba kao kod ostalih vrsta, stari listovi mogu da budu nagorki.



*Pažnja! Sve vrste naših zelja upotrebljive su za jelo i ne postoji opasnost da se zamene sa nekom drugom škodljivom vrstom. Jedina nepovoljnost je u tome što neke vrste ranije, a neke kasnije postaju nagorke ili gorke. Zato treba brati što mlade listove i izbojke, ali imati na umu da je gorčina zelja samo neprijatna, a ne i škodljiva.*





**21. KISELJAK** — *Rumex acetosa* (kiselica, veliki kiseljak, kisavec, ajdovec, kiselca). Višegodišnjazeljastabiljka, koja može da naraste i do 100 cm u visinu. Stabljika je uzduž izbrazdana, često je crvenkaste boje. Najčešće se iz jednog korena razvija po više stabljika. Listovi su strelastog oblika. Mnogobrojni sitni crvenkasti cvetovi složeni su u metlastu cvast pri vrhu stabljike. Cveti od maja do jula, a katkada i po drugi put u jesen.



Rasprostranjen je po celoj našoj zemlji, a raste po svežim i vlažnim livadama i travnjacima, blizu potoka, po retkim zatavljenim šumskim proplancima i rubovima svetlijih šuma. Često može da se nađe u velikom mnoštvu, tako da se livada u vreme cvetanja biljke zacrveni.

**Mladi sočni listovi i izdanci** su prijatnog kiselog ukusa. Upotrebljavaju se sveži za salatu ili kuvani za čorbu, variva, pirea, nadeve i sl. najčešće u mešavini sa drugim vrstama divljeg povrća. Zbog dosta velikih količina oksalne kiseline, ne treba ih koristiti mnogo u jednom obroku jer tada **mogu da budu škodljivi**. Slično se upotrebljava i sledeća vrsta:



**22. MALI KISELJAK** — *Rumex acetosella* (mala kiselica, ovčiji kiselj, sitni kiseljak). Rasprostranjen je po celoj našoj zemlji. Raste po suvljim, najčešće peskovitim mestima, koja su siromašna u kreču, i to od nizina do visoko u planine. Sličan je prethodnoj vrsti, ali je mnogo manji, listovi su mu znatno sitniji i izrazitije kopljasti.



**23. TROSKOT** — *Polygonum aviculare*, porodica *Polygonaceae* — troskoti (ptičji troskot, troska, dvornik, ptičji dvornik, kameničac, troskovic, krupnik, molava, ptičji dresen, treskovic, truskavac, crljena rusomača). Jednogodišnja je zeljasta biljka, sitna, neugledna, najčešće polegla po zemlji, veoma razgranata i člankovita, sa sitnim



eliptično-kopljastim listovima na sasvim kratkoj peteljci. Cvetovi su sitni, ružičasti, zelenkasti ili beli. Cveti od kraja proleća do jeseni.

Veoma je rasprostranjena biljka u celoj našoj zemlji, od nizina pa do oko 1200 m nadmorske visine. Raste na poljima, niskim travnjacima, ukraj puteva, na stazama, na pustim mestima -X svuda gde se gaji i gde stalno gaženje onemogućava drugim travama da se održe; često obrazuje neprekidni gust ćilim.

**Mladi listovi i mladi sočniji vršci** stabljika mogu da se upotrebljavaju za spremanje mešanih salata, čorbi, variva i sl. Na mestima na kojima se troskot javlja u većoj količini, jedan čovek može za jedan čas da nabere do 1 kg sitnih listova i ovršaka stabljika. Mogu da se upotrebljavaju i sledeće vrste troskota:



**24. LISAC** — *Polygonum persicaria* (ljutača, praskvinac, andreselj, broskova trava, koštren). Jednogodišnja zeljasta biljka, visoka 50-80 cm, sa razgranatom člankovitom stabljikom, duguljastim, kopljastim, prilično širokim listovima i zelenkasto-belim ili crvenkastim cvetovima, koji su složeni u klas pri vrhu ogranaka stabljike. Cveti od jula do septembra.



Rasprostranjen je skoro po celoj našoj zemlji, a raste po vlažnim mestima, oko bara i močvara, po jarcima ukraj puteva, potoka, na vlažnim livadama, po svethm nizinskim šumama i sličnim mestima, često u velikoj količini.

**Mladi listovi i sočni ovršci** stabljika pre cvetanja mogu se upotrebe za spravljanje mešanih salata, čorbi i variva.



**25. SRČENJAK** — *Polygonum bistorta* (srčanik, trava od srdo bolje, želudnjak, jermen, srčano zelje). Listovi su mu širi, a u donjem delu sužavaju se u dršku. Cvetna stabljika je dosta široka, a pri vrhu nosi klasastu cvast od sitnih ružičastih cvetova. Ima oveći okruglasti podanak.



Rasprostranjen je u većem delu naše zemlje, po visokim brdima i planinama, a raste na vlažnim livadama i u uvalama, često u velikom mnoštvu. **Sasvim mladi listovi i stabljike** mogu da se koriste kao salata, za čorbe i variva.





## 26. PAPRAC —

*Polygonum hydropiper* (paprica, papreni lisac, vodena biberka, vodena paprika). Sličan je liscu, samo je malo sitniji od njega, a raste na sličnim staništima. **Cela biljka** ima papreni ukus.

Upotrebljava se kao začin i dodaje se salatama, čorbama i varivima. **Seme** može da se upotrebi kao zamena za biber i zamena za papriku.



## 27. MALI SRČANIK —

*Polygonum viviparum*, Višegodišnja biljka sa jajolikim ili kopljastim listovima. Rasprostranjena je na svim našim većim planinama, raste na planinskim livadama.

**Koren** sadrži dosta skroba i tanina i osušen i samleven može da se koristi za spravljanje kaša, kao dodatak drugim hlebnim sirovinama i sl. Od korena se kuva i ukusan čaj kao zamena ruskom čaju.



## 28. ALPSKI SRČANIK —

*Polygonum alpinum*. Ima bele cvetove i duguljasto-kopljaste listove. Raste na planinskim livadama i kamenjarima svih naših visokih planina.

**Listovi i sočni delovi** stabljike sadrže vitamin C, proteina i drugih materija. Mogu da se upotrebljavaju za salatu, čorbe, variva i kao zamena za čaj.



## 29. VIJUŠAC —

*Polygonum convolvulus* (papunac, petešak, čukunda). Stabljika se najčešće povija po tlu. Raste po livadama i poljima.

Rasprostranjen je skoro po celoj našoj zemlji.

**Mladi listovi** se upotrebljavaju za čorbe i variva. **Seme** sadrži proteine, skroba i masnoće i upotrebljava se za spremanje kaša ili se me lje u brašno za hleb.



## 30. BRAŠNJENIK —

*Chenopodium bonus henricus*, porodica *Chenopodiaceae* — pepeljuge (divlji spanać, ciganski spanać, dragi jurko). Višegodišnja zeljasta biljka, koja naraste od 50 do 80 cm, sa uspravnom uglastom stabljikom malo razgranatom, pokatakad crvenkastom. Listovi su tamnozeleno boje, kopljasto-trouglasti, prizemni imaju duge peteljke, a gornji su kao brašnom posuti. Mnogobrojni sitni neugledni cvetovi beličasto-zelenkaste boje složeni su pri vrhu stabljike u klasastu cvast. Cveti od maja do oktobra.

Rasprostranjen je skoro po celoj našoj zemlji, od brdskih predela pa sve do preko 2000 m nadmorske visine, gde raste na dubrevitom tlu, najviše na mestima gde se kreće i zadržava stoka, oko stočarskih letnjih stanova (katuna), torova, u okolini planinskih naselja, staja, oko plotova, pored puteva i na sličnim mestima, često u velikoj količini.

**Mladi listovi i sočni ovršci** srabljika upotrebljavaju se za spravljanje čorbi, variva, pirea, za nadeve i sl. sami ili, još bolje, pomešani sa drugim divljim povrćem. Mogu da se koriste od proleća do sredine leta, a i kasnije, ali samo naknadni mladi izbojci i sočni listovi, inače **stariji listovi** postaju grubi i nagorki. Sasvim mladi prolećni izbojci pre razvijanja listova mogu da se prirede kao špargla. Na mestima na kojima se brašnjenik javlja u većoj količini, jedan čovek može za jedan čas da nabere do 5 kg upotrebljivih biljnih delova. Mogu se upotrebljavati bez ograničenja. Ne postoji opasnost da se zameni sa nekom sličnom škodljivom biljnom vrstom, ali berač koji još nije dobar poznavalac ove biljke, može da je zameni sa srodnim biljkama — **SMRDLJIVOM PEPELJUGOM** (*Chenopodium vulvaria*) i **SRCOLISNOM PEPELJUGOM** (*Chenopodium hybridum*), koje **nisu otrovne, ali imaju neprijatan miris**, po čemu ih je lako razlikovati kad se rastrljaju među prstima. Slično brašnjeniku upotrebljavaju se i sledeće srodne vrste:



## 31. PEPELJUGA —

*Chenopodium album* (bela loboda, jurjevac, smukavc). Jednogodišnja zeljasta biljka. Stabljika joj je uspravna, do 1 m visoka, sa duguljasto-jajolikim listovima po





ivici retko i nejednako zupčastim i po površini brašnjastim. Cvetovi su sitni, zelenkasti i skupljeni u štitolike i klasaste cvasti. Cveti juna i jula.

Veoma je rasprostranjena kao korov u celoj našoj zemlji. Raste od nizina do visoko u planinskim pojasevima na plodnom zemljištu bogatom mineralnim solima, na zapuštenim njivama, oko naselja, na đubrištima i drugim zapuštenim mestima, oko ograda, ukraj puteva i sl.

**Mladi listovi i sočni ovršci stabljike** su od davnina upotrebljavani za spravljanje čorbi, variva, pirea i sl. Kad su stariji, neukusniji su. Na mestima na kojima se pepeljuga javlja u većoj količini, jedan čovek može za jedan čas da sakupi do 3 kg upotrebljivih delova. Mogu da se koriste bez ograničenja. **Seme** pepeljuge sadrži znatnu količinu svarljivih ugljenih hidrata, proteina, belančevina i dr. i od davnina je, naročito u vreme gladi, bilo upotrebljavano za dobijanje brašna za spremanje hleba. Po nekim podacima, upotreba velikih količina brašna od semena nije preporučljiva jer **može da bude škodljiva**.



### 32. BAŠTENSKA PEPELJUGA

*Chenopodium polyspermum*. Listovi su joj jajoliki, duguljasti, nisu izrazito brašnjavi i bez naročitog su mirisa, stabljika je razgranata, visoka 30 do 50 cm. Starija biljka postaje crvena. Cveti juna i jula.



Rasprostranjena je u celoj našoj zemlji, od nizina do srednje visokih brda, a raste po vlažnim mestima kao korov, na rečnim ostrvcima i sl. često u velikoj količini.

**Listovi** se bez ikakvih ograničenja upotrebljavaju za čorbe, variva i pirea.



**33. MALA TURICA** — *Chenopodium murale* (mala pepeljuga). Jednogodišnja zeljasta biljka visoka do 50 cm, sa tamnom stabljikom i rombičnim listovima, sitni cvetovi sastavljaju štitoliku cvast. Cveti jula i avgusta.



Rasprostranjena je skoro po celoj zemlji, a raste na sličnim mestima kao i prethodne dve vrste.

Smatra se veoma hranljivom i njeni **mladi listovi i sočni ovršci** stabljike upotrebljavaju se za spravljanje čorbi, variva i pirea. Mogu da se koriste bez ograničenja. **Seme** male turice takode može da služi za ishranu.



### 34. GRADSKA LOBODA

Jednogodišnja zeljasta biljka sa sjajnom stabljikom visokom 30 do 50 cm i trouglastim, rede rombičnim listovima. Sitni cvetovi složeni su pri vrhu u klasastu cvast. Rasprostranjena je u većem delu naše zemlje, najčešće kao korov, na sličnim mestima kao i prethodna vrsta.



**Mladi delovi biljke** upotrebljavaju se kao salata, za čorbe, variva, pirea i sl.



### 35. CRVENA PEPELJUGA

*Chenopodium rubrum* (svračije jagode). Manje je rasprostranjena od prethodne vrste, raste na sličnim mestima, kraj voda. **Mladi delovi biljke** upotrebljavaju se kao salata, za čorbe, variva i pirea.



### 36. LOBODA

— *Atriplex hortensis* (velika loboda, loboda, rudeča loboda). Kulturna biljka, ali je veoma čest slučaj da se nalazi podivljala daleko od mesta na kojima je bila gajena, tako da može na mnogo mesta da se nađe kao divlja.



**Mladi delovi biljke**, a naročito **listovi**, upotrebljavaju se bez ikakvog ograničenja kao salata, za čorbe, variva i sl.



### 37. LJUSPASTA LOBODA

— *Atriplex nitens*. Jednogodišnja zeljasta biljka, sa srcolikotrouglasnim listovima, po ivici većinom duboko zupčastim, odozdo sa srebrnasto-sivim ljuspama.





Rasprostranjena je uglavnom u zapadnijim delovima naše zemlje (Slovenija, Hrvatska) kao korovna biljka po zapuštenijim vrtovima, oko dubrišta i na sličnim mestima.

**Celamladabiljka**, a naročito **listovi**, upotrebljava se kao salata, za čorbe, variva i sl. U nekim istočnim zemljama jede se sveža sa kiselim mlekom.



**38. POLJSKA LOBODA** — *Atriplex hastata*. Rasprostranjena je u većem delu naše zemlje, a naročito u nizinama, oko reka, na rečnim ostrvima i sličnim mestima.



**39. RUŽIČASTA LOBODA** — *Atriplex rosea* (divlja mala loboda). Takođe je rasprostranjena u većem delu naše zemlje, ali na suvljim mestima, kao korov.



**40. VELIKA DIVLJA LOBODA** — *Atriplex tatarica*. Rasprostranjena je nešto više nego prethodne dve vrste, a raste na zapuštenim mestima, naročito na zaslanjenim terenima i po rečnim obalama. Smatra se za povrće koje **pojačava apetit**.



**41. MORSKA LOBODA** — *Atriplex portulacoides*, porodica *Chenopodiaceae* — lobode. Jednogodišnja biljka visoka do 30 cm, sa crvenkastom, dosta razgranatom stabljikom, obrnuto jajolikom, ljuspasto-beličastim, brašnjavim listovima, koji su po ivici celi, sa sitnim neuglednim cvetovima. Cvetovi s proleća.



Raste u primorskim predelima, u uskom pojasu uz more, na tlu koje sadrži dosta soli.

**Mladi sočni proletnji izdanci i listovi** od kraja marta do početka juna upotrebljavaju se za spravljanje čorbi, variva, pirca i sl. Mogu da se koriste bez ograničenja i ne postoji opasnost da se zamene sa nekom sličnom škodljivom biljkom.



**42. DIVLJA MORSKA BLITVA** — *Beta maritima*, porodica *Chenopodiaceae* — lobode (gluha blitva, luda blitva). Jednogodišnja zeljasta biljka, često skoro polegla po tlu, sa prizemnim listovima jajasto-srčastog oblika i na dugim peteljka, a gornjim listovima zašiljenim i u obliku romba. Cvetovi susitni, neugledni i mnogobrojni. Cvetovi od juna do septembra. Raste u primorskim predelima na peskovitom tlu duž obale.



**Mladi listovi** se upotrebljavaju za spravljanje čorbi, variva i pirea. **Koren**, koji sadrži i šecera i skroba, upotrebljava se takođe za hranu, kuvan ili pečen. **Svi delovi** mogu da se upotrebljavaju bez ograničenja. Ne postoji opasnost da se zamene sa nekom drugom sličnom škodljivom biljkom.



**43. OMAGA** — *Salicornia herbacea* — porodica *Chenopodiaceae* — lobode (omakalj, solnjača, cakljenjača). Jednogodišnja ili dvogodišnja mesnata biljka, koja naraste do 30 cm u visinu, sa člankovitim stabljikom, mesnatim, debelim, katkada pri osnovi drvenastim grandcama.



Raste u primorskim predelima, neposredno uz morskobalu, na poplavnom muljevitom zemljištu, svuda gde dopire morska voda.

Od ranog proleća do početka juna upotrebljavaju se **sočne stabljike**, za salatu, spravljanje čorbi, variva i sl. Sadrži proteina, nešto masnoće, soli, saharoze i drugih sastojaka. Može da se upotrebljava bez ograničenja i ne postoji opasnost da se zamene sa nekom sličnom škodljivom biljkom.



**44. CRVENA OMAGA** — *Salicornia fruticosa*, porodica *Chenopodiaceae* — lobode (crveni omakalj, crvena solnjača, crvena cakljenjača).





Slična je prethodnoj vrsti, samo su joj grančice nešto gušće i više odrvenele, te ima oblik niskog polužbuna. Izrazito je crvenkaste boje. Koristi se na isti način kao i prethodna vrsta.



#### 45. JURČICA

— *Suaeda maritima*, porodica *Chenopodiaceae* — lobode. Jednogodišnja zeljasta biljka, zeleno-žućkaste stabljike, razgranate pri zemlji. Listovi su vlaknasti i mlitavi. Rasprostranjena je u primorju, na slanim i vlažnim mestima, na



glinastoj, peskovitoj ili šljunkovitoj podlozi.

Mladi proletnji listovi mogu se koristiti kao varivo. Sirovi deluju kao sredstvo za čišćenje.



#### 46. SOLNJAČA

— *Salsola kali*, porodica *Chenopodiaceae* — lobode (sonjača, rušolistac, caklinica, slanica, soljanka).

Jednogodišnja zeljasta biljka zeleno-žućkasto-crvenkaste boje, pri zemlji razgranata. Listovi su mesnati i bez drške (sede na stabljici); vrhovi su im šiljasti ili bodljikavi.

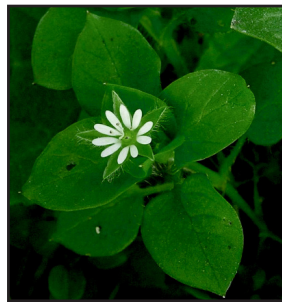
Rasprostranjena je u primorju, na slanim pešćanim, šljunkovitim ili laporastim terenima uz more.

Mladi proletnji ogranči koriste se kao varivo, koje ne treba soliti, jer je biljka sama slana. Iz tih razloga upotrebljava se i kao začinski dodatak drugim varivima u nedostatku soli.



#### 47. MIŠJAKINJA

— *Stellaria media*, porodica *Caryophyllaceae* — karanfila ili klinčića (miševina, mišje uho, crevac, čevca). Jednogodišnja



zeljasta prizemna biljka sa nežnom često nisko po zemlji opuštenom stabljikom, veoma se razgranava i širi po površini zemljišta. Donji listići su jajoliki i sa peteljka, a gornji užji i bez peteljke. Cveta od proleća do jeseni malim, belim, zvezdastim cvetovima.

Veoma rasprostranjena biljka po celoj našoj zemlji, od nizina pa do visokih planina, raste u redim

svetlijim šumama oko međa, u blizini naselja, na zapuštenim mestima, kraj potoka, po zapuštenim vinogradima i njivama, često kao obilan korov, po obalama potoka, bara i drugih voda, uvek na svežem i dobrom zemljištu.

Cela sočna biljka, bez korena, a naročito listovi, veoma je prijatnog i blagog ukusa i upotrebljava se kao salata, za spravljanje čorbi, variva i pirea. Najviše može da se koristi od marta do oktobra, ali i znatno duže, pa često i za vreme blažih zima. Na mestima gde se javlja u većoj količini, jedan čovek za jedan čas može da skupi do 3 kg upotrebljivih biljnih delova. Slično se upotrebljavaju i sledeće vrste:



#### 48. MOKRICA

— *Stellaria aqualica* ili *Malachium aquaticum* — (vučja creva, kurjačka creva).



#### 49. ŠUMSKA MIŠJAKINJA

— *Stellaria nemorum*. Raste po vlažnim i svežim mestima u brdskim i planinskim šumama u celoj našoj zemlji. Znatno je veća i krupnija od obične mišjakinje.

Mogu se upotrebljavati za jelo samo sasvim mladi delovi i listovi, u manjoj količini i u mešavini sa drugim divljim povrćem, jer su grublji i brzo očvršnu.



#### 50. PUCAVAC

— *Silene vulgaris*, porodica *Caryophyllaceae* — karanfili ili klinčići (pucavica, pucalina, pušina, skripac, škripalac). Višegodišnja biljka, visoka do 60 cm, sa tankom stabljikom pri vrhu razgranatom, sa nasuprotnim plavičastozelenim kopljastim ili kopljasto-jajastim šiljatim listovima. Pri vrhu stabljike, u rastresitoj cvasti, nalaze se beli cvetovi sa širokom mehurastom čašicom punom vaz-duha. Cveta od aprila do jula.

Veoma rasprostranjena biljka, koja se često sreće u brdskim i planinskim predelima u celoj našoj zemlji, gde raste po travnim obroncima, ivicama šuma i šumaraka, livadama ukraj puteva i staza i sl.



Mladi proletnji izbojci, **sočni vrhovi stabljika i mladolišće** mogu da se upotrebljavaju za spravljanje salata, čorbi, variva i sl. i to bez ograničenja. Ne postoji opasnost da se ova biljka zameni sa nekom sličnom škodljivom biljkom.

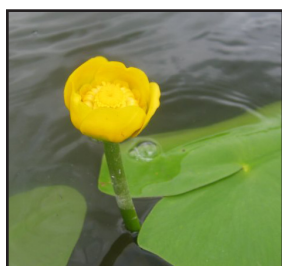


### 51. LOKVANJ

— *Nymphaea alba*, porodica *Nymphaeaceae* — lokvanji (lopoč, beli lokvanj, blatni cvit, lepen, berečna trava, jezerska lilija). Višegodišnja vodena biljka, čiji se koren razvija u mulju na dnu stajaćih voda, a kroz vodu se sve do površine pružaju duge sočne lisne drške i cvetna stabljika. Listovi su veliki, srcasto-bubrežastog oblika, odozgo sjajni i plivaju na površini vode. Cvetovi su krupni, veoma lepi. beli i takode plivaju na površini vode. Cveti u junu.

Rasprostranjen je u celoj našoj zemlji, naročito u nižim predelima, gde naseljava skoro sve stajaće vode, bare, lokve u močvarama, plića toplija jezera, priobalske delove rečica sa veoma sporim tokom vode i slična mesta. Često se nalazi u vrlo velikoj količini na jednom mestu, pokrivajući lišćem vodenu površinu i na nekoliko hektara.

**Koren i podanak**, koji je veoma veliki, sadrži vrlo velike količine skroba, zatim tanina i drugih materija. Može da se upotrebi za hranu kuvan, pečen ili osušen pa samleven u brašno, kao sirovina za hleb, kaše, razne poslastice i sl. Na mestima na kojima se lokvanj javlja u većoj količini i na pogodnom staništu (plitka voda ili mesta sa kojih se voda u sušnim mestima ili s jeseni povukla), jedan čovek može za jedan čas da iskopa do 20 kg podanka. **Seme** lokvanja, kad se proprži, može da služi kao zamena za kafu.



### 52. ŽUTI LOKVANJ

— *Nymphaea luteum*, porodica *Nymphaeaceae* — lokvanji (žuti lepuh, žuti lopoč, lekuta). Biljka slična belom lokvanju, ali sa nešto sitnijim i uglastim listovima, koji takode plivaju po površini vode. Cvet je žute boje, manji je od cveta belog lokvanja i pliva na površini vode. Cveti u junu.

Rasprostranjen je po celoj našoj zemlji i raste na sličnim staništima kao i beli lokvanj, ali ga obično ima manje nego ove vrste.

**Koren i podanak** sadrže dosta skroba, zatim dekstroze, saharoze i drugih materija. **U sirovom stanju smatraju se otrovnim.** Pošto se pokisele u vodi, gube nagorak ukus; kuvani ili pečeni mogu

da se upotrebe za jelo. Sušeni i samkveni u brašno daju dobru sirovinu za hleb, kaše, razne poslastice i sl. Prinos je nešto manji nego pri vađenju belog lokvanja. Proprženo seme takode može da se upotrebi kao zamena za kafu.



### 53. LUČAC

— *Alliaria officinalis*, porodica *Cruciferae* — krstašice (lućica, lućina, češnjača). Dvogodišnja zeljasta biljka, visoka do 80 cm. Donji listovi su joj bubrežastog, a gornji srcastog oblika, po ivici su zupčasti. Pri vrhu stabljike nalaze se sitni beli cvetovi skupljeni u rastresitu cvast. Cveti od maja do juna. Cela biljka miriše na beli luk (češnjak).

Javlja se u celoj našoj zemlji, dosta često u lišćarskim, a ređe u mešovitim lišćarsko-četinarskim šumama, od nižih brda sve do oko 1200 m nadmorske visine, katkada i na krševitim mestima obraslim šumarcima, na nešto svežijim mestima, ispod žbunja, u živicama, po ivicama šumskih puteva, na zapuštenim mestima, često u većoj količini.

**Mladi izdanci, vršci stabljika i listovi**, koji imaju miris i ukus belog luka, mogu se koristiti od aprila do juna, a naknadni sočniji izbojci i do jeseni, za spravljanje čorbi, variva, pirea od mešanog povrća, kao dodatak salatama, kao začim **popravlja ukus jelima**, a sitno iseckani kao **zamena za beli luk**. Mogu da se upotrebljavaju bez ograničenja i neškodljivi su. Ne postoji opasnost da se ova biljka zameni sa nekom sličnom škodljivom biljkom. Na mestima na kojima se lućac javlja u većoj količini, jedan čovek može za jedan čas da sakupi do 3 kg upotrebljivih delova biljke. Seme može da se upotrebi kao začim i **zamena za slačicu**.



### 54. MORGRUŠA

— *Cakile maritima*, porodica *Cruciferae* — krstašice (morgruša, morska gorušica). Jednogodišnja zeljasta biljka, koja naraste u visinu do 30 cm, sa često poleglom stabljikom i medusobno isprepletenim ograncima i dosta velikim listovima, dvostruko izdeljenim debelim, mesnatim i sočnim. Lepi beli ili svetloljubičasti cvetovi složeni su u cvast na vrhu stabljike ili njenih ogranaka.

Raste u primorskim krajevima, uz samu morsk obalu, na slanom tlu do koga dopiru morski talasi.





**Mladi nadzemni delovi biljke** i sočni listovi imaju specifičan ukus na slačicu: mogu da se upotrebe kao začin **popravlja ukus jelima**, zatim kao salata, za čorbe, variva i sl. Ima podataka da je u vreme gladi koren morgruše mleven u brašno i upotrebljavan za hleb.



### 55. ŠULAC

— *Crambe tataria*, porodica *Cruciferae* krstašice (divlji karfiol, morsko zelje). Višegodišnja biljka, visoka do 90 cm, sa razgranatom stabljikom. Listovi su joj veliki, odebljali i perasto izdeljeni, s donje strane sa belim čvrstim dlačicama. Pri vrhu stabljike su štitasto-grozdasti cvetovi. Koren je veliki, jak i mesnat. Rasprostranjen je u priobalnom pojasu primorja.



**Mladi izdanci** i proletnji listovi mogu se koristiti za spravljanje čorbi i variva. **Koren** se može koristiti presan kao salata ili kuvan.



**56. CRNI SLEZ** — *Malva silvestris*, porodica *Malvaceae* — slezovi (guščija trava, divlji slezenovc, klobcicovje, šumski slez).



Jednogodišnja, ređe višegodišnja zeljasta biljka visoka od 30 cm pa do 1 m, sa veoma razgranatom stabljikom, često skoro poleglom po zemlji. Listovi su tamnozeleno boje i slabo maljavi a izdeljeni su na jednake okruglaste režnjeve. Cveta od maja do jula krupnim lepim ružičastim cvetovima prošaranim ljubičastim žilicama.

Rasprostranjen je po celoj našoj zemlji, od nizina do oko 1200 m nadmorske visine, a raste po travnim mestima obraslim travom naročito niskom travom, na zapuštenim i retko obraslim mestima, ukraj puteva, ograda, živica, po medama, kamenitim nasutim mestima, često oko ili u blizini naselja, katkada i kao korov po zapuštenim njivama, vrtovima i voćnjacima.

**Mladi listovi, izdanci i vršci** stabljika vrlo su prijatnog ukusa i od davnina se u mnogim zemljama upotrebljavaju sasvim mladi za mešane salate, a i kasnije za spravljanje čorbi, variva za nadeve i sl. Mogu da se koriste bez ograničenja od ranog proleća do sredine leta, a takode mogu da se upotrebljavaju i naknadni jesenji izbojci. Nema opasnosti da se ova biljka zameni sa nekom sličnom škodljivom biljkom. Na mestima gde se češće javlja, jedan čovek može za jedan čas da sakupi oko 1,5 kg upotrebljivih

listova. Seme sadrži ulja, a ukusne mlade plodove često u svežem stanju rado jedu deca. Slično se upotrebljavaju i sledeće vrste koje su veoma srodne slezu:



### 57. SITNI SLEZ

— *Malva neglecta* (modri slez, slez-pozemljuh, koturac, solzeno zelje). Veoma često se nalazi u celoj našoj zemlji na sličnim mestima kao i prethodna vrsta, a naročito je veoma čest kao korov oko naseljenih mesta. Manja je biljka od crnog sleza, a listovi su okruglastiji, bez režnjeva i na dugoj dršci.

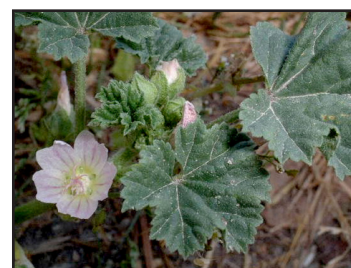
**Mladi listovi** sadrže znatno više vitamina C i karotina nego prethodna vrsta i upotrebljavaju se za salatu, a **cela sočna biljka** i za spravljanje čorbi, variva i pirea.



### 58. BELA SLE-ZOVAČA

— *Malva pusilla*. Ima po više bledoružičastih cvetova zajedno na dugoj dršci, a raste skoro u celoj našoj zemlji (sem viših pianinskih predela Slovenije).

I **listovi i plodovi** sadrže vitamina C. Listovi se najčešće upotrebljavaju kao salata, ali i kao kuvani. Plodovi takode mogu da se koriste za jelo.



### 59. VELIKA SLEZ-OVAČA

— *Malva alcea*. Raste najčeše u brdskoplaninskim predelima zapadnepolovinenaezemlje (Slovenija, Hrvatska, Bosna i Hercegovina).

**Listovi i mladi izdanci** se upotrebljavaju za salatu, čorbe, variva i pirea, a **mladi plodovi** mogu da se jedu i sveži.



### 60. PITOMI SLEZ

— *Althaea rosea* (trandavilje, rumen cvet, treuda, grudičnik). Raste najčešće u primorskim krajevima i toplijim





delovima Makedonije, ali je gajenjem prošireno na skoro celu našu zemlju. Često podivlja i može se naći i van vrtova. Vrlo lepa, dekorativna, visoka biljka sa krupnim ružičastim, žutim, ljubičastim ili tamnocrvenim cvetovima.

Listovi se upotrebljavaju za gotovljenje čorbi, variva, pirea, za zavijanje sarme i sl.



### 61. BELORUŽIČASTI SLEZ

— *Lavatera thuringiaca* (stola, lakši slez).

Raste u skoro celoj našoj zemlji, sem u planinskim predelima Slovenije, a nalazi se po livadama, ivicama travnjaka, ukraj meda i živica.

Mladi listovi, izdanci i sočniji vršci stabljika od proleća do početka leta i oni od naknadnih izbojaka u jesen upotrebljavaju se za čorbe, variva, pirea, nadeve i sl.



### 62. ZEČJA SOCA

— *Oxalis acetosella*, porodica *Oxalidaceae* — kiselice (zečji kiseljak, cecelj, zečji kupus, zečja detelina, zajčja deteljica). Višegodišnja nežna zeljasta biljka, koja veoma liči na detelinu. Visoka je 5 do 15 cm. Cvetovi su na dugačkim peteljčkama, beli sa ljubičasto-crvenim žilicama, retko su ljubičasti. Cveti aprila i maja.

Rasprostranjena je u celoj našoj zemlji, od nižih brda do oko 2000 m nadmorske visine. Raste u šumama, na svežim, zasenjenim mestima, na dobrom šumskom humusu, često na trulim panjevima, kladama i sličnim mestima.

Mladi listovi i peteljke imaju veoma prijatan, nakiseo, osveža-vajućii ukus. Upotrebljavaju se neposredno za jelo sirovi, za spremanje salate, čorbi, variva i sl. Mogu se kuvati i kao čaj. Zbog velike količine oksalne kiseline koju sadrže, ne treba ih jesti u velikim količinama, jer tada **mogu da budu škodljivi**.



### 63. ŽUTA ZEČJA SOCA — *Oxalis corniculata*.

Veoma je slična prethodnoj vrsti, samo su joj listovi tamnije zelene boje i sa ljubičastim prelivom, a cvetovi zlatno žute boje. Rasprostranjena je i raste većinom kao korov po poljima i vrtovima nižih predela. Upotrebljava se kao i prethodna vrsta.



### 64. NETIK —

*Impatiens noli tangere*, porodica *Balsaminaceae* — netici (netak, neditrak, kurjača). Jednogodišnja, sočna zeljasta biljka sa sočnom stabljikom koja može da naraste do 60 cm pa i do jednog metra. Listovi su joj naizmenični, duguljasto-jajoliki, po ivici zupčasti. U donjem delu stabljika je zadebljala u obliku čvorova, a u gornjem delu je dosta razgranata. Cvetovi su žuti i dosta krupni. Cveti od jula do avgusta.

Raste po svežim, humusom bogatim, zasenčenim šumama u brdskim i planinskim predelima većeg dela naše zemlje, naročito u severnijim krajevima. Često se javlja u velikom mnoštvu.

Mogu da se upotrebljavaju sočne stabljike i listovi sakupljeni u proleće dok je biljka još sasvim mlada; od njih se spravlja čorbe, variva i pirei.

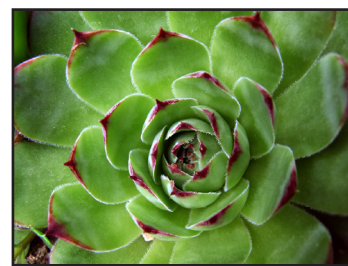


### 65. ČUVARKUĆA

— *Sempervivum tectorum*, porodica *Crassulaceae* — jariči (zečji kupus, žednjak, vazdaživ). Višegodišnja biljka sa brojnim debelim, mesnatim i sočnim lis-tovima poredanim u debelu »ružicu« pri zemlji, iz koje izbija takode mesnata stabljika visoka do 30 cm, na čijem se vrhu razvija krupan žućkasto-crveni cvet. Cveti jula i avgusta.

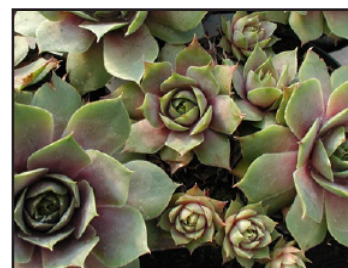
Raste po višim brdima i planinama, na istaknutim, svetlim stenjacima.

Debeli sočni listovi upotrebljavaju se kao salata i za spravljanje variva. Slično se upotrebljavaju i sledeće vrste čuvarkuća:



### 66. PLAVA ČUVARKUĆA

— *Sempervivum glaucum*, koja se javlja na sličnim staništima.



### 67. MALA ČUVARKUĆA

— *Sempervivum sc-hlechani*, isto raste na sličnim staništima.







**68. BELI JARIČ** — *Sedum album*, porodica *Crassulaceae*

— jariči (beli žednjak, sitan šuljevak). Sitna, sočna, dugogodišnja biljka, visoka do 10 cm, pri zemlji razgranata, sa mnogobrojnim sitnim, uskim, valjkastim i veoma sočnim listovima koji obrastaju stabljiku sa svih strana. Pri vrhu stabljike razvijaju se beli ili bledoljubičasti cvetovi. Cveti od juna do oktobra.

Javlja se dosta često po kamenitim mestima brdskih i planinskih predela u celoj našoj zemlji, često u većoj količini.

Upotrebljavaju se **sočni vrhovi stabljika** sa listovima za salate, spravljanje čorbi i variva. Može da se upotrebi bez ograničenja i ne pretil opasnost da se zameni sa nekom sličnom škodljivom vrstom.



**69. ŽUTI JARLC** — *Sedum acre* (žud žednjak). Razlikuje se od belog prvenstveno po tome što ima žute cvetove i nešto je sitnija biljka.

Javlja se na sličnim mestima, često u znatnoj količini.

Po ukusu je **malo ljut**, ali pri kuvanju gubi ljutinu i dobar je za gotovljenje jela od mešanog divljeg povrća. Katkada se upotrebljava i za spravljanje mešanih salata.



**70. SURUČICA** — *Filipendula hexapetala*, porodica *Rosaceae*

— ruža (končara, gripelj, žel-udovo zelje, svinjurak). Višegodišnja zeljasta biljka, koja naraste u visinu do 30 cm, sa duguljastim listovima, dvostruko rečkasto izdeljenim, tako da se sastoje od preko 20 pari hstića. Na žilama biljke nalaze se okrugli zadebljali gomolji. Cvetovi su beli ili bledoružičasti, sitni i složeni u grozdastu cvast pri vrhu cvetne stabljike; cvetaju od aprila do jula.

Veoma je rasprostranjena biljka u skoro celoj našoj zemlji, od nizina i pobrda po dosta visoko u planine. Raste po suvim livadama i pašnjacima, po ivicama retkih šumaraka, ukraj staza i puteva; često se na nekoj livadi nalazi u veoma velikom broju.

**Mladi proletnji listovi** mogu da se upotrebljavaju



kao salata, a nešto kasnije još samo kao kuvano povrće. Imaju specifičan ukus, te je zato bolje da se mešaju sa drugim divljim povrćem. **Gomolji** imaju slatko-nagorak ukus i podsećaju na gorke bademe. Mogu da se upotrebljavaju za jelo presni i na različite načine pripremljeni, a i u mešavini sa drugim krtolastim biljkama za spravljanje kaša, hleba i sl. Ne postoji opasnost od zamene sa nekom sličnom škodljivom biljkom.



**71. MEDUNIKA**

— *Filipendula ulmaria* (močvarna suručica, buditeljica, osinka). Srodna je prethodnoj vrsti, ali je mnogo viša od nje, naraste preko metar u visinu, listovi su krupniji i sa krupnijim listićima; Koren nema gomolja; cvetovi su krupniji i takode složeni u grozdasto-metličastu cvast pri vrhu cvetne stabljike, boje su žućkasto-bele i dosta jakog prijatnog mirisa.

Raste na močvarnim mestima, oko bara, potoka i jarkova, često u veoma velikoj količini na jednom mestu. Javlja se u skoro celoj našoj zemlji, od nizina i podbrda pa dosta visoko u planinske predele.

**Mladi listovi** mogu da se upotrebljavaju kao povrće, ali ih je zbog dosta jakog aromatičnog mirisa bolje upotrebljavati u mešavini sa drugim divljim povrćem. Predstavlja dobru **sirovinu za kišljenje**. Na mestima gde je ima u većoj količini jedan čovek može za jedan čas da nabere do 3 kg upotrebljivih listova. Ne postoji opasnost da se zamene sa nekom sličnom škodljivom biljnom vrstom.



**72. KUPINA**

— *Rubus fruticosus*, porodica *Rosaceae* — ruže (ostruga, kupjena, kupinjača). Višegodišnji žbun,

visok do 2 m, veoma razgranat, sa dugim povijenim bodljastim šibovima, sa krupnim perastim listovima koji se sastoje od po 3 do 5 zupčastih jajolikih listića na bodljikavoj peteljci. Cvetovi su beli ili crvenkasto-beli grupisani u štitolikim cvastima na vrhovima ogranaka i cvetaju u toku celog leta. Plod je u obliku dosta krupne bobice, koja je, kad sazri, crne boje, sjajna i veoma slatka po ukusu.

Raste po ivicama šuma, u svetlim šumarcima, ukraj livada, staza, puteva, po skoro celoj našoj zemlji, od nižih predela do srednjeg planinskog pojasa, često u velikom mnoštvu.





Od **listova** kupine može da se pravi ukusan vitaminski čaj, koji po aromi podseća na pravi (ruski). **Plodovi** predstavljaju izvrsno voće, koje može da se jede presno i pripremljeno na različite načine (suvo, kao kompot, pekmez, marmelada, sirup, žele i sl.). Kupine ne liče ni na jedan od otrovnih ili škodljivih divljih plodova. Običnoj kupini slične su i sledeće vrste:



**73. ŠUMSKA KUPINA** — *Rubus hirtus*. Veoma je česta i raste u većini naših šuma, naročito u kontinentalnom delu zemlje. Žbunovi su manji od obične kupine, sa sitnijim bodljama, belim cvetovima i nešto sitnijim crnim slatkim plodovima.



**74. NIZINSKA KUPINA** — *Rubus caesius*. Raste uglavnom po vlažnim mestima, oko reka, potoka, močvara i sl. Žbunovi su niski, polegli, sa trodelnim listovima, koji su s donje strane svetlije boje, belim cvetovima i sa plavičastim, finim pepeljkom posutim plodovima slatko-kiselkastog ukusa.



**75. PRIMORSKA KUPINA** — *Rubus ulmifolius*. Raste po suvim i kamenitim mestima uglavnom u primorskom području; cvetovi su ružičasti, a plodovi crni, slatki i veoma ukusni.



**76. MALINA** — *Rubus idaeus* (maljuga, sunica, črlena kupina). Drvenasti šib, visok do 1,5 m, sa neparno izdijeljenim listovima, koji su s donje strane beličasti, belim cvetovima i crvenim plodovima, veoma ukusnim, nakiselo-slatkim i aromatičnim.



Od svih vrsta kupina i malina upotrebljavaju se **listovi** za spravljanje vitaminskih čajeva, a **plodovi** predstavljaju ukusno voće i sirovinu za spremanje kompota, džemova, sirupa i drugih slatkiša.



**77. ŠUMSKA JAGODA** — *Fragaria vesca*, porodica *Rosaceae*, ruže (jagodnjača, mamica, pozemljuša). Niska zeljasta biljka, sa trajnim podankom iz koga svake godine izbijaju trodelni po ivici zupčasti listovi i vreže koje pužu po zemlji; cvetovi su beli i grupisani su po nekohko u gornjem delu cvetne stabljike; cveta od aprila do početka jula. Plodovi su mali, veličine sitnih lešnika, slični bobama; sazrevaju od sredine maja do sredine avgusta, crveni su, nakiselo-slatki i aromatični.



Raste po svetlijim i otvorenijim šumama, šumarcima, šumskim krčevinama i požarištima, od nizina i pobrda do oko 1500 m nadmorske visine u planinama, često u velikom mnoštvu.

Od **listova** jagode spravlja se veoma ukusan i aromatičan vitaminski čaj, a **plodovi** se upotrebljavaju kao šumsko voće, presni, sušeni (i za čaj), pripremljeni kao kompot, slatko, džem, sirup i sl. Na mestima gde se jagode javljaju u većem mnoštvu, jedan čovek može za jedan čas da nabere oko 2 kg plodova. Ne postoji opasnost da se zameni sa nekom sličnom škodljivom biljnom vrstom.



**78. GUSJA TRAVA** — *Potentilla anserina*, porodica *Rosaceae* — ruže (bežanica, bezanka, gusjak). Višegodišnja zeljasta biljka sa tankom stabljikom, koja najčešće puzi, i duguljastim perasto izdijeljenim listovima, dugačkim 20 cm, sastavljenim od po 7 do 21 duguljastih duboko nazubljenih listića, koji su sa donje strane srebrnasto-sivkasti. Cvetovi su jasno žuti, dosta krupni, a javljaju se od maja do kraja avgusta. Biljka ima trajan podanak, često u obliku gomolja i dosta mesnat.



Javlja se u velikom delu naše zemlje, naročito u severnijim predelima, dok je u primorju uopšte nema. Najviše raste u nizijama i pobrdu, a ređe u planinskim predelima, gde se ograničava na donji planinski pojas. Raste na vlažnim, često i močvarnim mestima, po vlažnim i svežim livadama, oko rečica, potoka, bara i sličnih mesta, uvek na otvorenim površinama i često u velikom mnoštvu.

**Listovi** gusje trave mogu da se upotrebljavaju za spravljanje ukusnog vitaminskog čaja i kao povrće za gotovljenje čorbi, pirea, i sličnih jela, sami ili u mešavini sa drugim divljim povrćem. **Gomolji** mogu da se kuvaju, peku i dodaju sirovinama za spravljanje kaša, hleba i sl. Na mestima na kojima se gusja trava



javlja u velikim količinama, jedan čovek može za jedan čas da nabere do 3 kg listova ili da nakopa do 1,5 kg gomolja. Ne postoji opasnost da se zameni sa nekom sličnom škodljivom biljkom.



### 79. VIRAK —

*Alchemilla vulgaris*,  
po-rodica *Rosaceae*  
— ruže (vrkuta,  
gospin plašt). Više-  
godišnja zeljasta



biljka, koja naraste do 15 cm u visinu, sa listovima koji su dlanoliko izdijeljeni, odozgo goli, a s donje strane, naročito oko žila, sa prileglim dlačicama; cvetovi su sitni, žuckasti, skupljeni u gornjem delu cvetne stabljike u nepravilnu metličastu cvast. Cveti od maja do juna.

Raste po travnim površinama, livadama i sličnim mestima u najvećem delu naše zemlje, uglavnom u planinskim delovima, često u većem mnoštvu.

**Mladi listovi** mogu da se upotrebljavaju za spravljanje vitaminskog čaja, a isto tako i za čorbe, variva i pirea, sami ili češće u mešavini sa drugim zeljastim vrstima. Na mestima gde se javlja u većoj količini, jedan čovek može za jedan čas da sakupi do 1,5 kg listova. Ne postoji opasnost da se zameni sa nekom škodljivom biljnom vrstom.



### 80. PLANINSKI VIRAK —

*Alchemilla alpestris*, raste uglavnom u predelima visokih planina, po planinskim pašnjacima i livadama. Stabljike i peteljkelistova



su obrasli prileglim dlačicama, listovi su bubrežastog oblika; najviše do polovine krpasto izdijeljeni. Upotrebljavaju se kao i listovi prethodne vrste.



### 81. PETROVAC

— *Agrimonia eupatoria*, porodica *Rosaceae* — ruže (trava celog sveta, kravica, velika oskorica). Zeljasta biljka, koja može da naraste do 60 cm u visinu, sa krpasto izdijeljenim, na izgled grubim listovima tamnije zelene boje; cvetovi su žuti, sakupljeni u vitke grozdove pri vrhu cvetne stabljike.



Cveti od maja do juna. Raste po travnim površinama uz ivice šumaraka, u svetlim retkim šumama, ukraj staza, od nižeg pogrba do srednjih planina (do 1200 m nadmorske visine).

**Mladi listovi** do cvetanja biljke upotrebljavaju se za spravljanje vitaminskog čaja blage arome, a i kao povrće, u mešavini sa drugim zeljastim biljkama, za spravljanje čorbi, variva i sl.



### 82. DIVLJA RUŽA —

*Rosa canina*, porodica *Rosaceae* — ruže (pasja ruža, šipak, šipkovina, šepurika).



Veoma razgranato šibljje obraslo jakim trnovima, koje naraste u visinu do 3 m, sa više povijenih grana, sa neparno perasto izdijeljenim listovima, čiji su listići ovalni, po ivici zupčasti. Cvetovi su veliki, lepi, ružičasti ili beli i veoma prijatnog mirisa; cveta maja i juna. Plod je jajoliko-duguljast (šipkinja), zreo je naranžasto-crvene boje, sjajan, oko 1,5 cm dugačak, sazreva septembra do oktobra.

Raste ukraj šuma, u retkim, svetlim šumarcima, među žbunjem, ukraj puteva i staza, od nizina do srednjeg planinskog pojasa, u skoro celoj našoj zemlji.

**Mladi listovi** se upotrebljavaju za spravljanje vitaminskih čajeva. **Zreli plodovi** se takode upotrebljavaju za spravljanje veoma ukusnog i aromatičnog vitaminskog čaja, a i za vitaminski koncentrat, pekmez, džem, žele i druge slatkiše. Na mestima gde ima više divljih ruža i kad dobro rode, jedan čovek može za jedan čas da nabere do 3 kg plodova. Ne postoji opasnost da se zamene sa nekom sličnom škodljivom biljnom vrstom.



### 83. POLJSKA RUŽA —

*Rosa arvensis*. Raste po sličnim mestima kao i prethodna vrsta, ali u nešto toplijim uslovima.

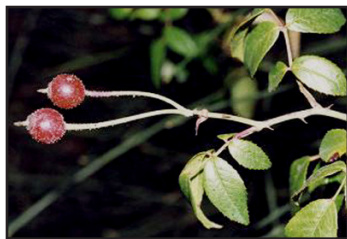


### 84. PLANINSKA RUŽA —

*Rosa pendulina*. Raste po planinskim šumama i ima tamnoru-žičaste ili crvene cvetove.







### 85. ZIMZE- LENA RUŽA

— *Rosa sempervirens*.

Raste u toplijim predelima, a naročito u primorju. Listovi su joj zimzeleni, koščati, sa obe strane sjajni. **Listovi i plodovi svih vrsta divljih ruža upotrebljavaju se na isti način.**



### 86. JAREBIKA

— *Sorbus aucuparia*, porodica *Rosaceae* — ruže (jarebina, smrdljivokovina, rebika).

Omanje šumsko drvo, koje naraste do 10 metara, retko i nešto više, uglavnom sa uspravnim granama; listovi su neparno perasto izdeljeni, po ivici plitko zupčasti, malo šiljati. Cvetovi su beli, neprijatnog mirisa, grupisani u štitoliku cvast; cvetaju sredinom maja. Plod je dosta sitna bobica, kada uzri svetlocrvene je boje; sazreva septembra do oktobra; po ukusu je slatkasto-nakisela i nagorka, ali posle slane i prvih mrazeva u velikoj meri gubi gorčinu.

Raste po šumama u planinskim predelima u skoro celoj našoj zemlji, sem u najjužnijim delovima i vojvodanskoj ravnici; ima je na brdima oko 500 m nadmorske visine pa do 1900 m. Često je dosta brojna i skoro svake godine obilno rodi.

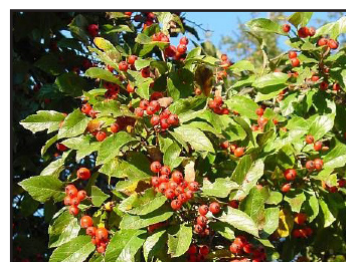
**Plodovi**, naročito ubrani posle slane i prvog mraza (ranije su prilično gorki), mogu da se upotrebe za spremanje voćnih čajeva i na različite načine preradeni kao šumsko voće, naročito u mešavini sa drugim divljim voćem (vitaminski koncentрати, džemovi, pekmezi i sl.). Ne postoji opasnost da se zamene sa nekom sličnom škodljivom vrstom. Na mestima gde se javlja u većem broju, jedan čovek može za jedan čas da nabere do 5 kg plodova.



### 87. BREKINJA

— *Sorbus torminalis*, porodica *Rosaceae* — ruže (brek, bokunja, brekulja, makolnica).

Visoko šumsko drvo (visoko do 10 m — rede malo više), jako razgranato i guste krune. Listovi su veliki oko 10 cm, po ivici su krpasti i nejednako krupnije zupčasti. Cvetovi su beli, sitni i grupisani na dugačkim peteljka, cvetaju maja do juna. Plod je duguljasto-okruglast, dugačak do 1,5 cm, najpre crvenkasto-žučkast, a kasnije, kad sazri, postaje smeđ sa beličastim tačkama; sazreva u oktobru.



### 88. MUKINJA

— *Sorbus aria*, porodica *Rosaceae* — ruže (mukovnica, muk, mok).

Veći žbun ili omanje drvo koje naraste do 10 m u visinu, sa širokom i gustom krunom. Listovi su celoviti, oko 10 (i do 14) cm dugački, a do 8 cm široki, okruglastojajoliki, po ivici zupčasti, sa donje strane beličasti, Mnogobrojni beli cvetovi složeni su u rastresite grozdaste cvasti. Plod je bobičast, veličine i oblika krupnog graška, kad sazri (oktobra), svetlo je crvene do crveno-narandžaste boje.

Raste po retkim svetlim šumama, na stenjacima, među retkim žbunjem, na sunčanim obroncima, po obodima livada u brdskim i planinskim predelima, najčešće na krečnjačkim terenima. Često se sreće u većem broju.

**Plod** je dosta mesnat, brašnast, nakiselo-sladunjav, a posle slane i prvog mraza je znatno ukusniji. Može da se upotrebi kao divlje voće, presno ili u mešavini sa drugim plodovima. Od njega mogu da se sprave veoma hranljive kaše; u mešavini sa brašnom ili drugim hlebnim sirovinama koristi se za mešenje hleba i sl. Sa jednog drveta u rodnoj godini može da se nabere po nekoliko kilograma plodova. Ne postoji opasnost da se zameni sa nekom sličnom škodljivom biljkom.



### 89. DIVLJA KRUSKA

— *Pirus piraster*, porodica *Rosaceae* — ruže.

Drvo, koje naraste do 15 m visine, sa razvijenom krunom i većinom uspravnim granama; ogranci imaju trnovite završetke. Listovi su jajoliki, nisu veliki a sa gornje strane su glatki i tamnozeleni, a sa donje bleđi. Cvetovi su beli sa izrazito crvenim prašnicima u sredini, grupisani po nekoliko na krajevima kratkih letorasta; cvetaju od kraja aprila do sredine maja. Plod je mnogo manji



nego u gajene kruške, okruglast i kad sazri, žućkasto-zelene je boje. Sazreva septembra do oktobra.

Raste u retkim svetlijim šuma-ma, naročito po ivicama šuma i po šumarcima, od pobrda do srednjeg planinskog pojasa. Često se na jednom mestu nalazi više stabala.

**Plodovi** su, i kad sazru, dosta tvrdi i opori, ali kad prezru, a naročito kad ugnjile, veoma su ukusni i slatki. Mogu se upotrebiti kao i drugo voće - presni ili na različite načine spravljeni, a takođe se od njih mogu praviti kolači, mogu se mešati sa drugim hlebnim sirovi-nama za spravljanje hleba i sl. Sa jednog drveta može da se nabere i do 30 kg plodova.



### 90. GLOGOVICA

— *Pyracantha coccinea*, porodica *Rosaceae* — ruže (divlja trnovina, pirakanta). Dosta razgranat žbun, koji naraste do 1,5 m u visinu, sa trnovitim granama u malim, kožastim, po ivici retko zupčastim listovima. Cvetovi su beli, a plod je crvena bobičasta koštunica veličine krupnijeg graška, koja sazreva od oktobra do decembra.



Raste u primorju, a vrlo često se gaji po parkovima i naseljima i van ovog područja.

**Mesnati deo ploda** je brašnjav, malo opor i može da se koristi za jelo presan ili priređen na različite načine (kao mešavina za marmelade, za spremanje kaša, hleba i sl.). Veoma obilno rodi, a može da se bere u toku cele zime. **Pržene semenke** služe kao zamena za kafu. Ne može da se zameni sa nekom sličnom škodljivom biljkom; eventualno može da se zameni sa glogom, čiji su plodovi neškodljivi i takođe jestivi.



### 91. CRVENI GLOG

— *Crataegus oxyacantha*, porodica *Rosaceae* — ruže (glogovac, beli trn). Oveći žbun ili nisko drvo, koje naraste do 5 m u visinu, sa veoma razgranatom krunom i dosta trnovitim granama. Listovi su veliki do 4 cm i duboko urezani na tri ili pet krpastih nejednako zupčastih režnjeva. Cvetovi su beli ili rede ružičasti, grupisani po nekoliko u štitoliku cvast; cvetaju maja do juna. Plod je bobičasta koštunica veličine graška, kad uzri crvene boje. Sazreva septembra do oktobra.



Raste u svetlim retkim šumama, po šumarcima, ivicama šuma, među žbunjem. Veoma je rasprostranjen po skoro celoj našoj zemlji, od nizina do srednjeg planinskog pojasa, a javlja se pojedinačno ili po nekoliko primeraka nablizu.

**Plodovi** (gloginje) su brašnasti i malo nakiseli. Mogu da se upotrebe za jelo presni ili spremljeni na različite načine, a oslobođeni koštica i kao sirovina za spremanje hranljivih kaša, hleba i slično. Sa jednog stabla može da se nabere po nekoliko kilograma plodova. Ne postoji opasnost da se zameni sa nekom sličnom škodljivom biljnom vrstom.



### 92. BELI GLOG —

*Crataegus monogyna*.

Raste na sličnim mestima kao i prethodna vrsta, a može da poraste i nešto viši. Listovi su nešto dublje usečeni na režnjeve, a cvetovi nešto sitniji od crvenog gloga i razvijaju se kasnije. Plod je takođe crven, a sadrži samo po jednu semenku, dok prethodna vrsta ima po 2 do 3 semenke. Upotrebljava se na isti način.



### 93. TRNJINA

— *Prunus spinosa*,

porodica *Rosaceae*

— ruže (trn, trnula,

crni trn). Nizak, jako razgranat i gust žbun, koji naraste do 2 m u visinu. Listovi su malo izduženo — jajoliki, po ivici sitno zupčasti. Mnogobrojni sitni beli cvetovi, pojedinačni ili po 2-3 zajedno, raspoređeni su duž grančica; cvetaju aprila do početka maja, pre listanja. Plod je plavičasta okrugla koštunica, veličine krupnog graška, po površini posuta sivkastim pepeljkom; sazreva u septembru i oktobru, a zreli plodovi ostaju dugo na grančicama, često cele zime.



Veoma je rasprostranjena i raste pojedinačno ili u većem broju, često u mešavini sa drugim žbunjem po šumarcima, u retkim svetlim šumama, po ivicama šuma, ukraj puteva, ograda, na kamenjarima i sličnim mestima, od nizina pa do preko 1000 m nadmorske visine.

**Plod** je mesnat, slatkasto-nakiseo i veoma opor, a posie slane i prvih mrazeva mnogo je ukusniji i ima manje oporosti. Može da se upotrebi svež ili sušen za jelo, za spremanje čajeva, kompoti, za razne voćne preradevine i sl.



### 94. MAGRIVA

— *Prunus mahaleb*,

porodica *Rosaceae*

— ruže (rašeljka).

Veći žbun ili omanje drvo, do 5 m visine,





sa širokom retkom krunom. Listovi su tamnozeleni, sjajni, oko 4 cm dugački, okruglasto-jajoliki, po ivici sitno zupčasti. Sitni beli cvetovi grupisani su u štitolike grozdaste cvasti; cvetaju aprila do maja pre listanja. Plod je okruglasta koštunica veličine sitnog graška, sočna i kad sazri, crne je boje.

Raste u južnim, toplim predelima, posebno u primorju, mada se mestimično sreće i u kontinentalnom delu naše zemlje, naročito na kršu, gde se nalazi na sunčanim obroncima.

**Plodovi**, koji su dosta slatki, ali i nagorki i opori, retko se upotrebljavaju za jelo presni, već češće preradeni i u mešavini sa drugim divljim voćem, a i osušeni za spremanje voćnih čajeva.



### 95. DIVLJA TREŠNJA

— *Prunus avium*, porodica *Rosaceae* — ruže (drobnica, crna trešnja). Šumsko drvo, visoko 15 do 20 m, sa retkom krunom. Listovi su jajastoduguljasti, šiljati, dugački nekoliko santimetara, po ivici zupčasti. Veoma lepi beli cvetovi javljaju se istovremeno sa listovima, krajem aprila do početka maja. Plod je okrugla koštunica, do 1 cm u prečniku, kad sazri (u avgustu), crne je boje.



Raste skoro u celoj našoj zemlji, i to po mešovitim šumama, na nešto ređim mestima, po šumarcima, na rubovima šuma, od nižih brda do oko 1500 m visine.

**Plod** je sladak, nešto nagorak i malo nakiseo. Upotrebljava se kao šumsko voće — presan ili na različite načine preraden.



### 96. BAGREM

— *Robinia pseudo-acacia*, porodica *Leguminosae* — mahunarke (bagren, bagrena, bela bagrena). Šumsko drvo visoko 20 (do 25 m) sa retkom krunom i granama obraslim trnjem; listovi su neparno perasto izdijeljeni dugački 20-25 cm, sastavljeni od 9 do 17 jajolikih listića koji su po ivici celi. Brojni beli, veoma mirisni cvetovi složeni su u viseće grozdaste cvasti; cvetaju krajem maja ili početkom juna. Plod je pljosnata mahuna, dugačka 5 do 10 cm.



Poreklom je iz Severne Amerike, odakle je davno preneti veoma raširen po Evropi i našoj zemlji, te danas, na mnogim mestima, sačinjava cele šumice, najčešće po ravninama, u pobrdu i u donjem planinskom pojasu, na pesku ili peskovitim zemljištima.

**Cvetni** grozdovi mogu da se upotrebe sa testom i šećerom za pravljenje prženica, slično palačinkama, a od suvih cvetova spravlja se ukusan aromatičan čaj. **Sveže i mekane mahune** sadrže hranljive materije i mogu da se kuvaju slično boraniji, a takođe i da se suše i na različite načine konzervišu. **Seme** sadrži dosta belančevina, pa može da se gotovi slično pasulju, mada je ulje, koga ima u semenu, malo nagorko. Od semena takođe može da se dobije brašno, od koga mogu da se spravljavaju kaše i hleb, naročito ako se različitim postupcima iz njega odstrani ulje. Propržene **zrele semenke** su ukusna zamena za kafu.



**97. DETELINA** — *Psoralea bituminosa*, porodica *Leguminosae* — mahunarke (velika modra djetelina, detelina modra cvita, djeteljnjak).

Višegodišnja zeljasta biljka koja naraste do 50 cm u visinu. Stabljika joj je obrasla retkim maljama. Listovi su trodelni, kao u deteline, a listići su po ivici celi. Cvetovi su dosta veliki, ljubičasti; cvetaju od marta do maja. Raste u toplim predelima, naročito u priobalskom pojasu primorja.

Mladi proletnji **izdanci i listovi** pre cvetanja biljke mogu da se upotrebljavaju kao povrće za spravljanje čorbi, variva i pirea, sami ili još bolje u mešavini sa drugim zeljastim vrstama. Ne postoji opasnost da se zameni sa nekom sličnom škodljivom biljkom; može da se zameni samo sa detelinom, koja je neškodljiva i takođe jestiva.



**98. BELA DETELINA** — *Trifolium repens*, porodica *Leguminosae* — mahunarke (puzeća djetelina, krsti kume dete).

Višegodišnja zeljasta biljka niska rasta, sa dosta razgranatom stabljikom i trodelnim listovima. Sitni, beli, a pred precvetavanje bledocrvenkasti cvetovi složeni su u loptaste svetne glavice; cvetaju od maja do avgusta.

Rasprostranjena je po livadama i pašnjacima širom cele naše zemlje, od nizina pa dosta visoko u planine; često se javlja u velikom mnoštvu, pokrivajući velike površine.

**Mladi listovi** mogu da se koriste kao vitaminska salata i povrće, najčešće u mešavini sa drugim zeljastim vrstama, a mogu i da se kisele. Ponegde se i cvetne glavice upotrebljavaju za kuvanje i jelo. Takođe se upotrebljavaju i mnoge druge vrste detelina. Navešćemo neke od njih.







**99. BARSKA  
DETELINA** — *Tri-  
folium hybridum* (šve-  
dska detelina, izrodica).

Liske ove deteline su jajolike, cvetovi beli ili ružičasti, a kasnije tamniji. Rasprostranjena je po livadama i pašnjacima u najvećem delu naše zemlje.



**100. LIVADSKA  
DETELINA** — *Tri-  
folium pratense* (crvena  
detelina, kravljača, detela).

Njeni listovi obično imaju belu pegu, a cvetovi su grimiznocrveni; veoma je rasprostranjena po livadama i pašnjacima skoro cele naše zemlje, a mestimično se i gaji.



**101. NOĆURAK**

*Chamaenerion angusti-  
folium*, porodica *Oeno-  
theraceae* — vrbovnice  
(kiprovina, vrbovica,  
svilovina, ciperje). Više-  
godišnja zeljasta biljka,  
visoka do jednog metra  
pa i više, sa uskim listovima veoma slična vrbovim,  
od kojih su prizemni poredani u krug oko cvetne  
stabljike, a gornji su naizmenično obrasli duž stabljike  
sve do njenog vrha, gde se nalazi klasasta cvast sa  
brojnim ružičasto-crvenim cvetovima. Cveta od juna  
do avgusta. Plod je dugačka uska mahuna, iz koje posle  
pucanja ispada seme sa belim svetlastim vlaknima.

Veoma je rasprostranjena biljka u svim našim  
krajevima od brdskih predela pa sve do oko 2500  
m nadmorske visine. Raste u retkim šumama,  
na proplancima, po ivicama šuma, na sečinama,  
krčevinama, naročito mnogo po požarištima, uz  
međe, puteve, ukraj šumskih pruga i na sličnim  
mestima, često u veoma velikoj količini.

**Mladi prolećni izbojci, sočni vrhovi stabljike,  
mladi listovi, i prizemni** sa stabljike, upotrebljavaju  
se kao rana prolećna salata, a takode i za spravljanje  
čorbi, variva i pirea, najčešće u mešavini sa drugim  
divijim povrćem. Mladi izbojci mogu da se spravljuju  
kao špargla. **Mlado korenje** se takode upotrebljava



**102. ŠUMSKA  
SVILOVINA** —  
*Epilobium montanum*  
(šumska vrbovica).

Manjaje od prethodne vrste i ima kraće okruglastije listove.

Rasprostranjena je u svim našim šumskim  
područjima, od srednjih brda do visokih planina, gde  
raste u mešovitim liščarskim i liščarsko-četinarskim  
šumama, ispod nešto redeg sklopa drveća i na  
progalinama sa manje trave.

**Listovi** mogu da se koriste od proleća pa sve do  
kasne jeseni, a upotrebljavaju se kao salata, za čorbe i  
variva i kao zamena za čaj.



**103. RUŽIČASTI  
NOĆURAK** —

*Epilobium roseum* (crveni  
noćurak). Rasprostranjen  
je skoro u celoj našoj  
zemlji, a raste po vlažnim  
mestima, pored jaraka i  
sl. Listovi su mu na dosta  
dugačkim peteljka, stabljika veoma razgranata.  
Cvetovi su mnogobrojni i bledoružičasti ili beličasti.



**104. DREN**  
— *Cornus mas*,  
porodica *Cornaceae*  
- drenjina,  
drenovina, drenak).

Žbun ili omanje drvo, koje retko naraste više od 5  
m. Listovi su na kratkoj peteljci, po običku jajoliki  
ili eliptični, po ivici ceii, pri vrhu ušiljeni, dugački  
do 10 cm i sa obe strane malo maljav. Cvetovi su  
sitni, žuti, mnogobrojni, grupisani u štitove. Cveta  
rano u proleće pre listanja. Plod je duguljasta crvena  
koštunica (drenjina) sa čvrstim mesom, koja sazreva





krajem avgusta, slatko nakiselog je i ponešto oporog ukusa, a kad prezri sasvim je mekana i gubi oporost.

Rasprostranjen je u najvećem delu naše zemlje, od nizine do srednjih planina, a ponegde se i gaji. Raste na toplijim i svetlijim mestima, u redim šumama i po njihovoj ivici, među žbunjem i po ivicama livada, na žbunjem obraslim kamenjarima.

Zreo a naročito prezreo **plod** veoma je ukusan i prijatan za jelo, i svež i prerađen; upotrebljava se, sam ili u mešavini sa drugim divljim plodovima, za spravljanje pekmeza, marmelade, a može i da se suši i čuva za zimu te da se upotrebljava kao suvo voće ili za spremanje voćnog čaja.



**105. MEČJA ŠAPA** — *Heracleum sphondylium*, porodica *Umbelliferae* — štitare (medvedi dlan, medveđa stopa, dežen, planinska petrusinka). Dvogodišnja ili višegodišnja zeljasta biljka, koja naraste do 100 pa i znatno više santimetara u visinu. Listovi su vrlo veliki, krpasti i izdeljeni, a po ivici zupčasti, hrapavi; gornji su nešto manji. Stabljika je šuplja i pri vrhu nosi razgranatu krupnu štitastu cvast sa velikim brojem krupnijih belih ili zelenkastih cvetova. Cela biljka je veoma aromatična. Cveti juna.

Rasprostranjena je u celoj našoj zemlji, a raste po svežim i vlažnijim mestima, od brdskih predela do visoko u planine, u redim šumama, na proplancima ukraj potoka i rečica, u vlažnim šumskim partijama po šumaricama i sličnim mestima.

**Mladi listovi** su sočni. Upotrebljavaju se za salatu, čorbe, variva, pire, nadeve i sl. Upotrebljava se **za popravljavanje ukusa čorbi**. **Mlade stabljike** sa još neotvorenim cvetnim pupoljcima poparene vrelom vodom i uvaljane u brašno mogu da se prže na ulju. **Lisne drške**, sa kojih je oguljena pokožica, **mogu da se mariniraju i ostavljaju za zimu**. Svi ovi delovi mogu da se upotrebljavaju od ranog proleća do sredine leta, a isto tako i naknadni izbojci u jesen. **Koren** sadrži znatne količine šećera i skroba i može da se upotrebljava za dobijanje sirupa; osušen se melje u brašno i može da se koristi kao dodatak uz sirovine za pripremanje hleba. Na mestima na kojima se mečja šapa javlja u većoj količini, jedan čovek može za jedan čas da sakupi do 5 kg upotrebljivih zeljastih delova, ili da iskopa do 2 kg korena. Biljka može da se upotrebljava bez ograničenja i ne postoji opasnost da se zameni sa nekom drugom, sličnom, škodljivom biljkom. Slično se upotrebljavaju i sledćce vrste mečje šape:



**106. VELIKA MEČJA ŠAPA** — *Heracleum sibiricum* (međenja šapa, dudalena). Javlja se na sličnim mestima kao i prethodna. Cvetovi joj žučkasti.



**107. ŠAPICA** — *Heracleum pyrenaicum*. Javlja se na sličnim mestima, a ima bele cvetove.



**108. MATAR** — *Crithmum maritimum*, porodica *Umbelliferae* — štitare (motrika, motar, morski koper, omačalj, ščulac). Višegodišnja zeljasta biljka, koja često raste u bokorima. Stabljika joj je glatka, žučkasta do 30 pa i 50 cm visoka, sa štitastom cvasti pri vrhu, sastavljenom od većeg broja sitnijih žučkasto-zelenih cvetova. Listovi su uski, kopljasti, mesnati, modrozeleno boje. Cela biljka je veoma aromatična i jako miriše. Cveti skoro celo leto.



Rasprostranjena je u našem primorju i na ostrvima uz morsk obalu, na mestima do kojih dopiru morski talasi, a katkada i nešto dalje od mora, po međama, zidovima i zapuštenim krovovima. Često može da se nađe u većoj količini.

**Mladi sočni delovi i listovi** sadrže nešto vitamina C i karotina, slabog su ukusa i veoma aromatični. Mogu da se upotrebe za salatu, za spravljanje čorbi i variva, ali zbog jakog mirisa samo u mešavini sa drugim vrstama divljeg povrća.



**109. SEDMO-LIST** — *Aegopodium podagraria*, porodica *Umbelliferae* — štitare (bazjan, kozja noga,





regovača, regača). Višegodišnja zeljasta biljka, koja naraste preko 50 (do 100) cm u visinu. Stabljika joj je uspravna, izbrazdana, iznutra šuplja, a pri vrhu razgranata. Listovi su uglavnom prizemni, na dužoj dršci, izdijeljeni na 7 jajolikih listova (otuda mu dolazi i ime) koji su po ivici sitno zupčasti. Duž stabljike ima malo listova, sastavljenih od po tri manja šiljasta listića. Cvetovi su mnogobrojni, beli, rede ružičasti, složeni u veliku štitastu cvast pri vrhu stabljike. Cveta od aprila do početka septembra.

Rasprostranjen je po celoj našoj zemlji, od pobrda pado oko 1500 m nadmorske visine, a raste navlažnim zasenčenim mestima u retkim šumama, po ivicama šuma, šumarcima, ivicama livada, blizu potoka i na sličnim mestima, često u većem mnoštvu.

**Listovi** su dosta aromatični i po ukusu podsećaju na tanin. Mogu da se koriste (mladi i mekši) skoro u toku cele vegetacione periode za spravljanje čorbi, variva i sl. najbolje u mešavini sa drugim divljim povrćem, kome **popravljaju ukus**. Na mestima gde se javlja u većoj količini, jedan čovek može za jedan čas da nabere oko 5 kg upotrebljivih listova. Ne postoji opasnost da se zameni sa nekom sličnom škodljivom biljkom.



### 110. DIVLJA

**MRKVA** — *Daucus carota*, porodica *Umbelliferae* — štitare (divlja šargarepa, mrkvica, divlji koren, merlin). Dvogodišnja zeljasta biljka, koja naraste do 80 cm (pa i preko i 1 m) u visinu i ima dosta dugačak, vretenast, beličasto žućkast koren. Stabljika je uspravna, dosta razgranata i šuplja. Listovi su dvostruko do četverostruko perasto izdijeljeni. Cvetovi su mnogobrojni, sitni, beli, pri vrhu stabljike ili ogranaka složeni u poširi štit, koji je po precvetavanju u sredini nešto udubljen. U sredini cvasti nalaze se, kao tamna mrljica, nekoliko tamnocrvenih, crnkastih cvetića. Cveta od aprila do početka avgusta.



Rasprostranjena je u celoj našoj zemlji, od nizina pa dosta visoko u planine, a javlja se u više varijeteta po suvim zatravljenim mestima i livadama, ali i po svežim i vlažnim, kao gust korov po zapuštenim njivama, ukraj puteva, kraj ograda i meda, po retkim svethm šumarcima i na sličnim mestima.

**Listovi** su prilično aromatični i mogu da se upotrebljavaju naročito u proleće, rano leto i od jesenjih naknadnih **izbojaka**, za spravljanje čorbi i variva, sami ih, još bolje, u mešavini sa drugim divljim povrćem kome daju ukus začina. **Koren**, dok je mlad, može da se koristi za jelo svež ili kuvan, a kasnije kao začim, naročito u supama. Mada u ovoj porodici biljaka **ima i škodljivih, pa i otrovnih vrsta**, divlja

mrkva im nije mnogo slična, pa je pažljiv sakupljač ne može zameniti sa nekom od takvih vrsta.



### 111. PLANIKA

— *Arbutus unedo*, porodica *Ericaceae* — vresovi (prpak, planičac).



Razgranati zimzeleni žbun, koji može da naraste i do veličine omanjeg drveta visokog do 8 m. Listovi su mu jajoliko-duguljasti, po ivici retko plitko zupčasti, kožasti i sjajni i u znatnoj meri podsećaju na lovorove. Cvetovi su mali, beli do zelenkastobeli i u grozdčićima sastavljenim od po više cvetića; cveta još za vreme zime. Plod su dosta krupne, loptaste, crvene bobice (maginje), veličine manjeg oraha, narandžasto-crvene boje i spolja slične okrugloj zreloj jagodi, brašnasti i veoma ukusni; sazrevaju kasno u jesen ih čak u zimu, pa se češće događa da se na jednom žbunu nalaze cvetovi i zreli plodovi.

Rasprostranjena je samo u užem primorskom pojasu i na jadranskim ostrvima, gde raste u gustim šibljacima (makiji), sa hrastom česvinom, primorskom klekom, crnim jasenom i drugim žbunasto-drvenastim biljnim vrstama.

**Plodovi** su veoma hranljivi i ukusni, bogati šećerom i vitaminima, a naročito vitaminom C. Mogu da se jedu presni, ali ne u velikoj količini, jer mogu da izazovu lake prolazne poremećaje dok su u manjoj količini potpuno neškodljivi. Kuvaju se kao kompot, preraduju u marmelade i sl. Ne postoji opasnost da se zamene sa plodovima neke slučajne škodljive biljke. **Listovi** mogu da se upotrebljavaju kao začim umesto lovorovih listova.



### 112. JAGORČEVINA

— *Primula vulgaris*, porodica *Primulaceae* — jaglika (jaglac, jagarčina, jaghče, jagolnica, jaglec, krapče, igavec, piskavka). Višegodišnja zeljasta biljka, visoka 5 do 10 cm. Listovi su prizemni, žućkastozelene boje, duguljasto-jajasti, naborani, sa veoma izraženim lisnim žilama, koje se potpuno sužavaju u sasvim kratku dršku. Cvetovi su jasno žuti, na dužim peteljčkama koje izbijaju pravo iz prizemnog bokora. Cveta u rano proleće.



Rasprostranjena je skoro po celoj našoj zemlji, od nizina pa do oko 1200 m nadmorske visine.



Raste po livadama sa niskom travom, u retkim svetlim šumama, na šumskim proplancima, među žbunjem, po ivicama šuma i na sličnim mestima.

**Listovi** sadrže veoma velike količine vitamina C i spadaju među najbogatije izvore ovog vitamina. Upotrebljavaju se sveži za salatu, zatim za spravljanje čorbi, variva, pirea, nadeva i sl. Smatra se da već nekoliko svežih listova mogu da zadovolje dnevnu potrebu čoveka za vitaminom C. Ne treba ih upotrebljavati u velikoj količini pošto sadrže saponina, pa u takvom slučaju **mogu da budu škodljivi**. Ne postoji opasnost da se zamene sa listovima neke druge slične vrste, koja bi i u manjoj količini bila škodljiva. Na mestima na kojima se jagorčevina javlja u nešto većoj količini, jedan čovek može za jedan čas da nabere do 1 kg upotrebljivih listova. Listovi se mogu upotrebljavati i za spravljanje vitaminskih čajnih mešavina. Slično mogu da se koriste i sledeće vrste jagorčevina:



### 113. JAGLIKA —

*Primula veris* (vesnačak, rani jaglac, galčina, gregorščica, jagotac, ključarica, kunjavac, prvi cvit). Nešto je manje rasprostranjena od prethodne vrste. Raste uglavnom po livadama. Cvetovi su tamnožute boje i po nekoliko se nalaze u obliku štitića na dužoj dršci. Listove ne treba upotrebljavati u velikoj količini pošto **mogu da budu škodljivi** od sadržaja saponina.



### 114. PRAVI JAG-LAC —

*Primula elatior* (lestegin). Dosta je rasprostranjena po skoro celoj našoj zemlji. Raste po livadama viših brda i planina. Cvetovi su mu bleožuti i stoje po nekoliko u štitiću na dužoj dršci. Listove ne koristiti u velikoj količini pošto **mogu da budu škodljivi**.



### 115. POPONAC

— *Convolvulus arvensis*, porodica *Convolvulaceae* — poponci (slak, ladolež, poljski slak, njivni slak, brstanica, bijeli čador, tutuljak). Višegodišnja zeljasta biljka koja se kao povijuša pruža



po zemlji ili uvija oko susednih čvrstih biljaka. Listovi su strelastog oblika. Cvetovi su u obliku levka ili fišeka, a boje su bele ili ružičaste. Cveta juna i jula.

Veoma je rasprostranjena biljka u celoj našoj zemlji, najčešće kao korov. Ima je od nizina pa do viših brda. Raste po kamenitim, suvljim, slabo zatravljenim mestima, kraj puteva i staza, po njivama, zapuštenim oranicama i na sličnim mestima.

**Mladi listovi** se upotrebljavaju za spravljanje čorbi, variva, pirea, za nadeve i slično, i to bez ograničenja. Malo **stariji listovi** imaju specifičan miris i ukus, pa ih treba mešati sa drugim divljim povrćem. Na mestima na kojima se poponac javlja u većoj količini jedan čovek može za jedan čas da sakupi 0,5 kg upotrebljivih listova. Ako je sakupljač neizvežban, može da se desi da je zameni sa sledećim vrstama: **VIJUŠASOM** (*Polygonum convolvulus*), koji raste po šumarcima i travnim mestima kao povijuša, neškodljiv je i jestiv, i **VELIKIM VIJUŠASOM** (*Polygonum dumetorum*), koji raste na sličnim mestima i takode je neškodljiv.



### 116. PLUĆNJAK

— *Pulmonaria officinalis*, porodica *Boraginaceae* — gavezi (plućenica, kudravac, džigeričnjak). Višegodišnja zeljasta biljka, mahom niska, ali može da naraste i do 50 cm. Stabljika je dlakava. Listovi su najvećim delom prizemni i poredani su u krug oko stabljike, duguljasto-jajohki, dugi su do 15 cm, a široki do 5 cm, zeleni, često sa beličastim ih svetlo-zelenim pegama, usled čega podsećaju na pluća (ime!) i imaju dosta duge peteljke; po površini su kratkodlakavi. Duž cvetne stabljike nalaze se po 2-3 znatno manja naspramna lista sa veoma kratkom peteljkom ili i bez peteljke. Cvetovi su levkastog oblika, najpre ružičasti, a zatim ljubičasto-plavkasti, i ima ih po nekohko u nepravilnoj cvasti. Cveta sredinom proleća.



Rasprostranjen je u skoro celoj našoj zemlji, ali više u središnjim, severnim i severozapadnim krajevima, od pobrda pa dosta visoko u planine. Raste po šumama, šibljacima, na prorectenim mestima, ukraj šumskih staza i puteva, uvek na nešto svežijim mestima. Često se nalazi u vecem broju na jednom mestu.

**Mladi listovi**, koji sadrže vitamine C i A, služi i drugih sastojaka, upotrebljavaju se za spravljanje čorbi, variva, pirea, za nadeve i sl. a ređe i za salatu, sami ili, češće, u smeši sa drugim divljim povrćem. Jelo spravljeno od mladih listova plućnjaka vrlo je ukusno. Mogu se upotrebljavati bez ograničenja jer ne izazivaju nikakve poremećaje, a ne postoji ni opasnost da se zamene sa nekom drugom škodljivom biljnom vrstom. Na mestima na kojima se plućnjak javlja u većoj količini, jedan čovek može za jedan čas da sakupi 1,5 do 2 kg upotrebljivih listova.





**117. POGANČEVA TRAVA** — *Physalis alkekengi*, porodica *Solanaceae* — pomoćnice (ljoskavac, poljuskavac, vučja jabučica, mjehurac). Višegodišnja zeljasta biljka, visoka do 50 cm. Iz razgranatog podanka raste uspravna stabljika, često razgranata, sa jajohkim listovima. Cvetovi su zvonoliki, zelenkastobele boje; cvetaju u junu. Plod su kao trešnja krupne crvene sjajne bobice, koje se nalaze zatvorene u mehurastoj čašici koja po obliku podseća na malu papriku baburu takode crvene boje; sazrevaju rano u jesen.



Rasprostranjena je skoro u celoj našoj zemlji, od nizina do srednjeg planinskog pojasa, a ponegde se i gaji kao ukrasna biljka. Raste po šumama, stenovitim šumarcima, ukraj ograda, uvek na nešto svežijim mestima, naročito na krečnjačkim terenima.

**Zrele bobice**, koje su slatko-kiselkastog i često malo nagorkog ukusa, sadrže dosta vitamina C, šećera i drugih sastojaka i mogu da se upotrebljavaju kao prijatno osvežavajuće voće, presne ili na različite načine preradene. Pri branju treba da se pazi da se ne otkidaju i delovi **mehuraste čašice**, koja je u znatnoj meri **gorka i škodljiva**. Mogu da se upotrebljavaju bez ograničenja, a sličnih bobica, tako zatvorenih u mehurastoj čašici, koje bi bile škodljive nema, te ne postoji opasnost od nepoželjne zamene.



**118. MRTVA KOPRIVA** —

*Lamium album*, porodica *Labiatae* — usnatice (bela kopriva, maronica, žibrat, prisadence). Višegodišnja zeljasta biljka, visoka do 30 pa i 50 cm, slabije razgranata, sa četvrtastom šupljom stabljikom, koja je u gornjem delu maljava. Listovi su raspoređeni unakrsno po dva uz stabljiku i po obliku podsećaju na listove prave koprive. Cvetovi su beli, a ređe i beloružičasti. Cveti od maja do avgusta, a katkada i naknadno u jesen sve do zime.



Rasprostranjena je u većem delu naše zemlje, ređe u nizinama, a mnogo češće u brdskim predelima sve do oko 1500 m nadmorske visine. Raste po šumama, ivicama šumskih proplanaka, među žbunjem, na šumskim prorednim mestima, na zapuštenim i zakorovljenim travnjacima, ukraj puteva, ograda i na sličnim staništima. Mestimično može da se nađe u većoj količini.



**119. MRLJAVA MRTVA KOPRIVA**

— *Lamium maculatum* (pegava mrtva kopriva, medić, vinovlje, prisadnica, pezdečivlje). Rasprostranjenija je od prethodne vrste, a od nje se razlikuje po tome što na sredini listova obično ima ovcu belumrlju, a cvetovi su joj crvenkasti.



**120. CRVENA MRTVA KOPRIVA** —

*Lamium purpureum* (purpurna mrtva kopriva, medavac, cmrkaljka, žibrat). Jednogodišnja zeljasta biljka sa crvenim cvetovima. Raste na sličnim mestima kao i prethodne vrste. Rasprostranjenija je od bele mrtve koprive. Takođe se upotrebljavaju i sledeće vrste veoma srodne mrtvoj koprivi:



**121. DOBRIČICA**

— *Glechoma hederaceae* (dobričavka, samobajka, vrštan-trava, konderman, ognjenčec, šmarni slak). Višegodišnja zeljasta biljka, nešto niža od mrtve koprive, sa delimično puzećim, a delimično uzdignutim delovima stabljike. Listovi su dosta slični mrtvoj koprivi, ali su više bubrežasto-srčastog oblika, veoma malo maljavi. Cvetovi su plavičasto-ljubičasti. Cveti od aprila do kraja juna, a često ponovo u jesen. Cela biljka je veoma aromatična.





Rasprostranjena je u celoj našoj zemlji, sem u užem primorskom pojasu. Raste u retkim, svežim svetlijim šumama, na iskrčenim mestima, svežim i vlažnim livadama i travnjacima, ukraj ograda, živica, puteva, kao korov po zapuštenim njivama, vrtovima, vinogradima i na sličnim mestima, često u velikoj količini.

**Mladi listovi i sočni vršni delovi** stabljika upotrebljavaju se za spravljanje mešoviti salata, za čorbe, variva, nadeve i sl. Zbog posebnog ukusa ne treba je kuvati samu već u manjoj količini u mešavini sa drugim biljkama. Na mestima na kojima se javlja u većoj količini jedan čovek može za jedan čas da sakupi do 2 kg upotrebljivih delova.



### 122. MALJAVA DOBRIČICA

— *Glechoma hirsuta* (maljavasamobajka, pikasta pokrivka). Razlikuje se od prethodne vrste po tome što su joj listovi i stabljika mnogo maljaviji, a cela biljka je razvijenija. Veoma je rasprostranjena, a raste više u sklopljenim šumama nego na otvorenom prostoru. Sadrži slične sastojke kao i prethodna vrsta i upotrebljava se na isti način.



### 123. CRNJUŠA

— *Prunella vulgaris*, porodica *Labiatae* — usnatice (skružalina, križalj, čelinščica, gortanka). Višegodišnja zeljasta biljka, koja naraste do 50 cm u visinu, razgranata u više stabljika, većinom polegih, a ređe uzdignutih. Listovi su nasuprotni, jajoliko-duguljasti, na peteljicama, a s obe strane imaju malo malja. Cvetni ogrančci biljke uvek su uspravni. Cvetovi su plavoljubičasti i skupljeni pri vrhu cvetnog ogranka u nepravilnu klasoliku cvast. Cveti od druge polovine maja do avgusta, a često ponovo i u jesen, naročito na mestima koja se kose.



Rasprostranjena je po celoj našoj zemlji, od nizina pa dosta visoko u planine, gde može da dopre i do 2000 m. Raste po zatavljenim mestima, na livadama, pašnjacima, po retkim šumarcima, ivicama šuma, retkim svetlim šumama, oko puteva i staza i na sličnim mestima. Često može da se nađe u velikoj količini na jednom mestu.

**Mladi listovi** mogu da se upotrebljavaju za jelo, ređe kao salata, a češće za spravljanje čorbi, variva i sličnih jela, sami ili, češće, u mešavini sa drugim

biljnim povrćem. Mogu da se koriste bez ograničenja, jer ne izazivaju nikakve poremećaje, a ne postoji ni opasnost da se zamene sa nekom drugom škodljivom biljnom vrstom. Slično običnoj crnjuši mogu da se upotrebljavaju i listovi od **KRUPNO CVETNE CRNJUŠE** — *Prunella grandiflora*, koja je nešto veća, sa većim listovima i krupnijim cvetovima, a javlja se na sličnim staništima u planinskim predelima.



### 124. MATIČNJAK

— *Melissa officinalis*, porodica *Labiatae* — usnatice (matočina, matičnjaka, pčelinjemetvica, čelinjak, rojevac). Višegodišnja zeljasta biljka sa razgranatom, uspravnom ili katkad pri osnovi polegлом stabljikom, koja naraste do 50-80 cm u visinu. Listovi su naspramni, jajoliki, malo zavrnuti, šiljasti, po ivici zupčasti; kao i cela biljka, obrasli su redim maljama. Otvorenojubičasti do beličasti cvetovi razvijaju se u pazuhu gornjih listova; cveta od juna do avgusta.



Domovina biljke je Sredozemlje, odakle je gajenjem preneti u našu zemlju i danas je ima u brdskim predelima u grmlju, po ivicama šuma, u svetlim toplijim šumama, nedaleko od naselja, uz ograda i sl.

Ceo **gornji deo biljke** ima veoma prijatan miris na limun i upotrebljava se za spravljanje aromatičnog čajnog napitka, koji ima i lekovito dejstvo. **Listovi** mogu da se koriste i kao začini pri spravljanju raznih poslastica, umesto limuna, ali se ne kuvaju, jer time gube miris, već se dodaju na kraju pripremanja jela.



### 125. VRANILOVA TRAVA

— *Origanum vulgare*, porodica *Labiatae* — usnatice (vranilovka, mravinac, divlji majoran, čober). Višegodišnja biljka, koja naraste do 80 cm u visinu, razgranata je i šibolika. Listovi su jajoliki, do 2 cm dugački, a cvetovi veoma lepi, crvenkasto-beličasti i složeni u metličastu cvast pri vrhu stabljike. Cveti od juna do avgusta.

Rasprostranjena je po celoj našoj zemlji, od pogrđa do srednjeg planinskog pojasa. Raste po retkim šumarcima, na kamenjarima, po ivicama svetlih šuma, oko staza, ukraj puteva i ograda i sl.

Ceo **gornji deo stabljike** sa **listovima i cvetovima** upotrebljava se za spravljanje veoma prijatnog i aromatičnog čaja, koji ima i lekovito dejstvo.







**126. MAJKINA DUŠICA** — *Thymus serpyllum*, porodica *Labiatae* — usnatice (majčina dušica, bakina dušica, divlji bosiljak, materinka, čabrac).



Višegodišnja biljka sa drvenastim prizemnim delovima i mnogobrojnim izdancima. Listovi su sitni, jajoliki, dugački do 15 mm, a široki do 7 mm, sa malim udubljenjima po površini u kojima se nalaze žlezde sa aromatičnim uljem. Cvetovi su sitni, svetlocrveni do ružičasto-ljubičasti i zbijeni su u okruglasto-valjkaste cvasti pri kraju ogranaka. Cveti od proleća skoro do jeseni.

Rasprostranjena je u celoj našoj zemlji od nizina pa znatno visoko u planine, gde se javlja veiki broj posebnih vrsta i podvrsta poznatih pod istim imenom i veoma sličnih po obliku, delovanju i upotrebljivosti, te mogu da se smatraju kao jedna vrsta. Raste po suvljim sunčanim mestima, na redim niskim travnjacima, kamenitim mestima, po retkim šibljacima, ivicama šuma, ukraj staza i puteva, često u velikom mnoštvu.

**Mirisni i aromatični delovi** biljke sa listovima i cvetovima upotrebljavaju se cele godine za spravljanje ukusnog i lekovitog čajnog napitka. Kao začim koristi se **za popravljjanje ukusa čorbi** kao **i zamena za cimet**.



**127. NANA** — *Mentha*, porodica *Labiatae* - usnatice (metva, metvica, ljuta nana, paprena metva, methca).



Pored gajene **NANE** (*Mentha piperita*), u prirodi se nalaze mnogobrojne vrste nana, koje rastu na različitim staništima u svim krajevima naše zemlje. Skoro sve su prijatnog aromatičnog mirisa i moguda se upotrebljavaju za spravljanje ukusnih čajnih napitaka, koji su uz to i lekoviti.

Tako se u nas mogu da nađu: **KUDRAVA NANA** — *Mentha crispa*, sa dosta širokim jajoliko-duguljastim listovima, kudravim i po ivici nejednako usečenim; raste po svežijim mestima. **SITNA METVICA** — *Mentha pulegium*, sa sitnijim jajolikim listovima na kratkim peteljka i sa ljubičastim rede belim cvetovima; raste na poplavljenim područjima oko reka i potoka, kraj močvara i po zabarenim livadama. Veoma je aromatična. **VODENA NANA** — *Mentha aquatica*, raste u tekućoj vodi i u barama. **DUGOLISTA NANA** — *Mentha longifolia*, takode raste na vlažnim mestima. **POLJSKA METVICA** — *Mentha orvensis*

raste po vlažnim poljima i uz potoke, kao i druge vrste iz roda *Mentha*.



**128. BOKVICA** — *Plantago media*, porodica *Plantaginaceae* - bokvice (bokva, žilovlak, trputac, tegavac). Višegodišnja zeljasta biljka, visoka 5-10 cm. Listovi su okruglasti, nešto izduženi i postepeno prelaze u dršku, a na njima su veoma primetne paralelne lisne žile; leže skoro pri zemlji ili su malo uzdignuti, a raspoređeni su u krug oko cvetne stabljike. Pri vrhu cvetne stabljike nalazi se valjkasta cvast, sastavljena od velikog broja sitnih neuglednih cvetova. Cveti u junu.



Veoma je rasprostranjena po celoj našoj zemlji, a raste po slabije obraslim travnjacima i livadama, na ledinama, po manje gaženim stazama, ukraj puteva, po jarcima, među niskom travom. Na takvim mestima je ima od nizina pa do blizu 1500 m nadmorske visine.

**Mladi listovi** i bez žilave drške mogu da se bez ograničenja upotrebljavaju za spravljanje čorbi, variva, pire i za nadevanje testa, a sasvim mladi i za mešane salate. Mogu da se beru od ranog proleća do sredine leta pre cvetanja biljke, a i kasnije, ukoliko se naide na primerke koji su kasnije izbili; naročito se često javljaju naknadni jesenji mladi listovi. Na mestima gde se bokvica javlja u većoj količini, jedan čovek može za jedan čas da sakupi do 1 kg upotrebljivih listova. **Seme**, koje **sadrži ulja**, pokiseljeno u mleku, može da služi kao **prijatan začim**. Slično se upotrebljavaju i listovi od sledećih vrsta bokvica:



**129. MUŠKA BOKVICA** — *Plantago lanceolata* (muški žilovlak, glavor, volčji jezik). Ima znatno uže listove nego prethodna vrsta. Raste po nešto suvljim, peskovitijim mestima, i može da se nade i na većim nadmorskim visinama u celoj našoj zemlji.



**130. VELIKA BOKVICA** — *Plantago maior* (veliki žilovlak, veliki trputac). Listovi su joj znatno veći i širi od





prethodnih vrsta. Raste po vlažnim i svežim, često pešćanim mestima. Sadrži veće količine vita-mina C nego ove prethodne vrste.



**131. PEŠĆANA BOKVICA** — *Plantago indica*. Raste na izrazito pešćanim mestima u većem delu naše zemlje. Mogu da se upotrebljavaju samo **sasvim mladi listovi**, jer kasnije postaju rapavo-maljavi.



**132. PLANIN-  
SKABOKVICA** —

*Plantago montana* (bokvica petožil).

Raste pretežno u višim planinskim predelima u skoro celoj našoj zemlji, izuzev primorja.



**133. BUAČAK**

- *Plantago psyllium* (primorska bokvica, baučina, buhačina, buačica, buhačica).

Raste uglavnom u primorju i u pojedinim delovima Makedonije. Mogu da se upotrebljavaju samo **sasvim mladi listovi**, jer ubrzo postaju grublje dlakavi.



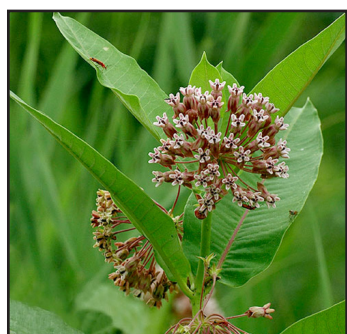
**134. CIGANSKO  
PERJE** —

*Asclepias syriaca*, porodica

*Asclepiadaceae* — svilenice (svilenica, svilolan, svilni dubac, svionica). Višegodi-

šnja zeljasta biljka, koja može da naraste u visini preko 1 pa i do 2 m. Stabljika je uspravna, šuplja, obrasla sitnim dlačicama. Listovi su nasuprotni, duguljasto-jajasti, dugački do 20 cm, po ivici celi, a nalaze se na kratkoj peteljci. Cvetovi su mali, bledoružičasti ili crvene boje, skupljeni u štitaste cvasti. Biljka cveta od juna do avgusta. Ima razgranat podzemni podanak.

Cigansko perje je poreklom iz Severne Amerike, a u Evropu je preneto kao ukrasna biljka, pa je



podivljala i u velikoj meri se raširila. Danas je ima u mnogim krajevima naše zemlje, naročito u Srbiji, Hrvatskoj, delovima Slovenije, Bosni, a prodire i u ostale krajeve. Naročito je mnogo ima u Vojvodini. Često raste u velikoj množini u nizinama ukraj reka, po ivicama šibljacka i niskih prirečnih šuma (vrbaka, topoljaka i sl.).

**Mladi proletnji izdanci**, koji su debeli i sočni, mogu da se upotrebljavaju za jelo kao veoma ukusno i hranljivo povrće (za varivo, pire, čorbe i sl.). Mogu da se beru od kraja marta do početka juna. Vrlo je izdašna biljka; na mestima gde se javlja u većoj količini, jedan čovek može za jedan čas da sakupi i preko 10 kg izdanaka. Ne postoji opasnost da se zameni sa nekom sličnom škodljivom biljkom.



**135. ZVONČIĆ** —

*Campanula rapunculus*, porodica *Campanulaceae*

— zvončići (debeli koren, zijevec, repušnica).

Dvogodišnja zeljasta biljka uspravne stabljike, koja naraste do 50 pa i 80 cm.

Prizemni listovi su kopljasti i pri osnovi veoma suženi, po ivici malo zupčasti; listovi na cvetnoj stabljici su manji, duguljasti i bez peteljke. Cvetovi su dosta veliki, lepi, zvonoliki, plavo-ljubičaste boje. Cveti od aprila pa sve do avgusta.

Rasprostranjen je skoro u celoj našoj zemlji, a raste po retkim i otvorenim svetlijim šumama, oko šumaraka, od brdskih predela pa dosta visoko u planine.

**Mladi listovi** i ceo sočni mladi **gornji deo stabljike** mogu se upotrebiti kao povrće za spravljanje čorbi, variva, pirea, a i kao salata. **Mesnati koren** sadrži skroba i može se koristiti kao sirovina koja zamenjuje krompir. Ne postoji opasnost da se zameni sa nekom sličnom škodljivom biljnom vrstom. Slično mogu da se upotrebljavaju i sledeće vrste zvončića:



**136. GRONJASTI  
ZVONČIĆ** —

*Campanula glomerata*. Nešto je niža biljka od prethodne vrste.

Prizemni listovi su srcoliko-jajoliki ili jajoliko-kopljasti, a gornji su pri osnovi srcoliki i obuhvataju stabljiku.

Cvetovi su ljubičaste boje. Raste po livadama u najvećem delu naše zemlje, od brdskih do srednje-planinskih predela.







### 137. BRAZDASTI ZVONČIĆ

*Campanula trachelium*. Stabljika je oštro bridasta; listovi izrazito maljav i po ivici grubo zupčasti, cvetni grozd se pruža duž većeg dela stabljike do njenog vrha.

Pored navedenih, upotrebljavaju se i primorske vrste zvončića, kao: **PIRAMIDALNI ZVONČIĆ** ili postenjak (*Campanula pyramidalis*), **MEDITERANSKI ZVONČIĆ** (*Campanula fenestrellata*) i druge.



### 138. ZEČICA

*Phyteuma spicatum*, porodica *Campanulaceae* — zvončići (zajka, debeli koren, kosica, ljubljénica). Višegodišnja zeljasta biljka sa uspravnim nerazgranatom stabljikom, koja može da naraste preko 30 pa i do 70 cm. Donji listovi su na dugim peteljka, srcoliki, a gornji duguljastokopljasti i bez peteljke. Po ivici su zpučasti. Cvetovi su na vrhu stabljike složeni u klasastu cvast i zelenkasto-bele boje. Cveta od maja do avgusta. Koren biljke je mesnat i po obliku podseća na mrkvu.

**Mladi listovi** mogu da se koriste za salatu, spremanje čorbi, variva i pirea, a koren kao zamena za krompir. Pri branju listova zečice, nevični sakupljač može da ih zameni sa listovima **KRUPNE LJUBIČICE** (*Viola odorata*); međutim, ova zamena je bezopasna, pošto se u nekim zemljama i listovi od ljubičice upotrebljavaju za hranu (Nemačka).



### 139. OKRUGLASTA ZEČICA

*Phyteuma orbiculare*. Veoma je slična prethodnoj vrsti, samo su cvetovi složeni u okruglastu cvast i plavkasto-ljubičaste su boje. Raste u planinskim livadama i retkim šumarcima.

Pored navedenih, mogu da se koriste i druge vrste zečica, kao: **HALEROVA ZEČICA** (*Phyteuma Halleri*) **CALBRUKNEROVA** (*Phyteuma Zahibruckneri*) i dr.



### 140. MASLAČAK

— *Taraxacum officinale*, porodica *Compositae* — glavočike (žutenica, mlekača, talijanska salata). Višegodišnja zeljasta biljka. Listovi su joj svi prizemni i poredani u krug oko cvetne stabljike; po ivici su zupčasti, a katkada i dublje usečeni. Cvetna stabljika je šuplja, naraste do 20 pa i 30 cm u visinu, a na vrhu nosi složenu cvetnu glavicu sastavljenu od velikog broja zbijenih žutih cvetova. Cveta od marta do oktobra. Po cvetanju, sitno seme je snabdevano svilastom kundarom, pomoću koje vetar može na daleko da ga raznese. U čitavoj biljci nalazi se beli mlečni sok nagorkog ukusa. Pod zemljom se nalazi dosta debeo vretenast koren žute boje.

Rasprostranjena je u celoj našoj zemlji, od nizina do visoko u planine: po baštama kao korov, ukraj staza i puteva, po utrinama, travnjacima, livadama, na prisojnim stranama, po zapuštenim njivama i drugim mestima, često u veoma velikoj količini, tako da se u vreme cvetanja cela površina zažuti, a kad biljka prcveta, zabeli.

**Mladi listovi** pre cvetanja su jedno od najbogatijih divljih povrća vitaminom C. Mogu da se upotrebe za salatu, za spravljanje čorbi, variva, pirea, za nadeve i sl. Treba brati samo mlade listove, inače postaju znatno gorči. U jesen često izbijaju novi mladi listovi koji mogu da posluže u iste svrhe kao proletnji. Katkada se i zimi ispod snega mogu naći upotrebljivi listovi. U nas može da se nade više varieteta i podvrsta maslačka. Na mestima gde se maslačak javlja u većoj masi, jedan čovek može za jedan čas da sakupi do 2 kg rozeta sa upotrebljivim listovima. **Koren** od maslačka, vađen u proleće ili jesen može da se upotrebi kivan, slično krompiru ili mrkvi. Takođe može da se jede i sirov, ali tanko isečen na kriške, inače je mnogo čvrst. Ispečen koren služi kao zamena za kafu. **Kao i običan maslačak, mogu da se upotrebe i sledeće vrste:**



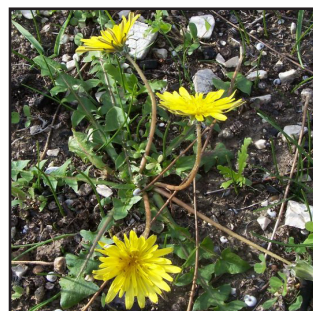
### 141. MOČVARNI MASLAČAK

— *Taraxacum palustre*. Ima ga skoro u celoj našoj zemlji, a raste na močvarnim mestima, po vlažnim livadama. Listovi su mu izdužni i uski.



### 142. PRIMORSKI MASLAČAK

— *Taraxacum megalorrhizon*. Raste u jadranskom primorju. Odlikuje se time što ima veliki i jako debeo koren, a cveta u jesen.





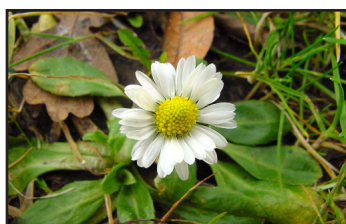


### 143. LAVLJI ZUB

— *Leontodon tuberosus*, porodica *Compositae* — glavočike (goločej, ločina). Zeljasta biljka, koja u svim svojim delovima sadrži mlečni sok. Listovi su prizemni i složeni u krug, izduženi i perasto izrezani. Na vrhu gole stabljike nalazi se cvetna glavica slična maslačkovoju, žute boje. Koren je zadebljao. Cveti u jesen.

Laviji zub je primorska biljka, a raste najviše u užem obalskom području.

Zadebljali **mesnati koren** može da se koristi kao hranljiva sirovina slično krompiru.



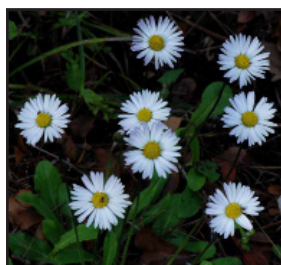
### 144. KRASULJ- AK

— *Bellis perennis*, porodica *Compositae* — glavočike (bela rada, novčić, tratičnica, vrtipop, janjac, ledinski cvit, obrnika, oročica, traterica).

Višegodišnja zeljasta biljka sa omanjim listovima lopatičastog oblika poredanim u krug oko cvetne stabljike visoke 5-15 cm. Cvetna glavica je po jedna na stabljici, okrugla, ima 1-1,5 cm u prečniku, u sredini je žuta, a po obodu bela ili malo crvenkasta. Cveti od proleća do sredine leta, a katkada i do kasne jeseni.

Veoma je rasprostranjen u celoj našoj zemlji, od najnižih predela do visokih planina, a raste po livadama, travnjacima, po šumskim proplancima, u retkim šumama, ukraj puteva, na stazama po kojima se manje gazi i na sličnim mestima, često u većoj količini.

**Mladi listovi** upotrebljavaju se za salatu, za spravljanje čorbi, variva, pirea i sl. Najviše mogu da se koriste u proleće i početkom leta, ali donekle i tokom leta i u jesen od naknadnih izdanaka. Na mestima gde se krasuljak javlja u većoj količini, jedan čovek može za jedan čas da sakupi do 0,750 kg upotrebljivih listova. **Čvrsti cvetni pupoljci** mogu da se pokisele u sirćetu (octu) i upotrebljavaju kao zamena za kapar. **Cvetne glavice** i listovi upotrebljavaju se kao zamena za čaj. Svi delovi mogu da se koriste bez ograničenja. Ne postoji opasnost da se zameni sa nekom drugom sličnom škodljivom biljkom. Slično se upotrebljavaju i listovi od sledećih vrsta:

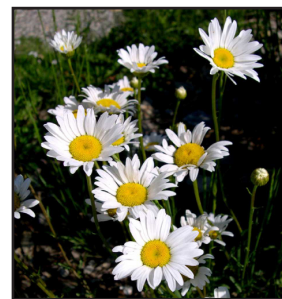


**145. MALI KRA-  
SULJAK** — *Bellis silve-  
stris*, sličan prethodnoj  
vrsti, raste u našim  
primorskim krajevima.



### 146. JEDNOGO- DIŠNJI KRASULJAK

— *Bellis annua*, jednogodišnja zeljasta biljka, raste u primorskim krajevima.



### 147. BELA RADA —

*Leucanthemum vulgare*, porodica *Compositae* — glavočike (volovsko oko, petrov cvet). Zeljasta biljka, koja naraste do 50 i više cm u visinu. Listova ima i prizemnih i na cvetnoj stabljici; prilično su mesnati, sjajni i duboko nazubljeni, skoro perasti. Cvetovi su složeni na vrhu cvetne stabljike u glavicu, koja se sastoji od belih obodnih i žutih središnjih cvetića. Rasprostranjena je skoro po celoj našoj zemlji, a raste po livadama, travnjacima, otvorenim retkim šumarcima i sl. od pobrda pa dosta visoko u planinu.

**Mladi listovi** zajedno sa mladim sočnim vršnim delovima stabljike pre cvetanja mogu da se upotrebljavaju za spravljanje čorbi i variva. Ne postoji opasnost da se zameni sa nekom sličnom škodljivom biljkom.



### 148. VODOPIJA

— *Cichorium intybus*, porodica *Compositae* — glavočike (ženetrga, žudenika, žutinica, zmijina trava, cigura). Višegodišnja zeljasta biljka, koja naraste u visinu preko 50 i do 120 cm. Stabljika je uspravna, razgranata uzduž izbrazdana. Koren je jak, vretenast ili valjkast. Donji listovi su duguljasti i perasto izrezani, a gornji su manji, kopljasti, po ivici krupnije zupčasti. Cvetovi su mnogobrojni, jasno-plave boje. Cveti od jula do avgusta.

Biljka je rasprostranjena u celoj našoj zemlji, a raste kao korov po napuštenim njivama, livadama, pustim mestima, oko puteva i staza, uz ograde i na sličnim mestima, od nizina pa dosta visoko u planinu.

**Mladi, sočni i nešto nagorki listovi** mogu da se upotrebljavaju i za salatu, za spremanje čorbi, variva, pirea i sl. Po ukusu su dosta slični maslačkovim. Mogu da se koriste od proleća do ranog leta, a i u jesen, kad naknadno izbiju. **Koren** vodopije se peče i upotrebljava kao zamena za kafu (cikorija), a može da se kuva i kao varivo, i ako je nagorak.





### 149. CRNI KOREN

— *Scorzonera rosea*, porodica *Compositae* — glavočike (rožnati kačjak). Višegodišnja zeljasta biljka, koja naraste u visinu do 50 cm, pa i do jednog metra. Cela biljka ima mlečnog soka. Listovi su duguljasti, šiljati, uski, po ivici čitavi i rede slabo zupčasti, široko prirasli uz stabljiku. Cvetna glavica ružičaste boje razvija se na vrhu stabljike. Ceta od juna do avgusta. Koren je duguljast, mesnat, spolja crne boje.



Rasprostranjena je u velikom delu naše zemlje, naročito u toplijim predelima. Raste po sunčanim livadama, travnjacima, po brežuljcima i obroncima i u retkim, svetlim šumama.

Mladi sočni listovi mogu da se upotrebljavaju kao povrće, za spravljanje čorbi i variva, a mesnati koren predstavlja veoma hranljivu namirnicu, koja može da se koristi kao varivo slično kromniru, a i kao salata. Slično se upotrebljava i vrsta:



**150. ŠPANSKI CRNI KOREN** — *Scorzonera hispanica* (španski zmi-jak). Razlikuje se od prethodne vrste po tome što su mu cvetne glavice kao limun žute boje.



**REPUŠINA ILI ČIČAK** — *Arctium spp.*, porodica *Compositae* — glavočike. U nas raste više vrsta ovih biljaka, i to:



**151. VELIKA REPUŠLNA** — *Arctium lappa* (veliki čičak, repuh, velika valjuga, velika torica, vejiki lopuh, komodljika). Dvogodišnja zeljasta biljka, visoka do 80, pa čak i do 150 cm, sa veoma velikim, do 30 cm dugačkim crnohkim listovima na dugačkim sočnim drškama. Cvetovi su sitni, crveni, sakupljeni u grozdastu glavicu pri vrhu cvetne stabljike. Plod je »čičak«, koji se, kad sazri, lako hvata za dlaku divljači i stoke i za odelo. Veoma je rasprostranjen po celoj našoj zemlji, raste kao korov na zapuštenim mestima, kraj ograda i drugde.



**152. MALA REPUŠINA** — *Arctium minus* (mali repuh, mali čičak, crveni čičak, repiček, hostno repje). Manja je od prethodne vrste, a rasprostranjena je po celoj našoj zemlji na sličnim mestima kao i velika repušina.



**153. MALJAVI ČIČAK** — *Arctium tomentosum* (maljava repušina, veliki maljavi čičak). Razlikuje se od prethodnih vrsta time što su mu cvetne glavice isprepletane paučinastim vlaknima i nešto se rede nalazi od ovih vrsta.



**154. ŠUMSKA REPUŠINA** — *Arctium nemorosum*. Takođe je reda od prvih vrsta, a nalazi se po šumama.



Sasvim mladi i mekani proletnji izdanci i sočne drške listova repušina upotrebljavaju se presni kao salata ih kuvani kao zamena za šparglu, za čorbe, variva i pirea. Koren svih vrsta repušina sadrži velike količine skroba, sluzi, dosta šećera, nešto ulja, organskih kiselina i druge materije, kao i prilično vitamina C. Može da se upotrebi za spravljanje slatkog sirupa (iskuvavanjem), za dobijanje brašna (sušenjem, mlevenjem ih tucanjem), koje se mešanjem sa pšeničnim ili raženim brašnom i drugim hlebnim sirovinama upotrebljava za spremanje hleba, raznih peciva, poslastica i sl. Takođe se upotrebljava za gotovljenje supa i čorbi, kao zamena za krompir i sl. a može i da se prži. Pečen i istucan služi kao zamena za kafu. Najbogatiji je hranljivim materijama u jesen, pre nego što odrveni. Tada ga je i najbolje kopati. Koren može da se suši i ostavlja za zimu, a takođe i konzervise mariniranjem. Listovi i koren svih vrsta repušina mogu da se upotrebljavaju bez ograničenja i ne postoji opasnost da se zamene sa nekom drugom škodljivom biljkom.



**155. OSTAK** — *Sonchus oleraceus*, porodica *Compositae* — glavočike (gorčika, kostrić, kostriš, sušak).

Jednogodišnja zeljasta biljka, visoka 30 do 100 cm, uspravne, debele, šuplje i razgranate stabljike ispunjene mlečnim sokom. Listovi su bez peteljke, veliki, meki, pod prstima masni, plavičasto-zelene boje i po ivici nazubljeni. Cvetovi su žučkaste, rede bele boje.

Široko je rasprostranjen od nizina do srednjeg planinskog pojasa, a raste ukraj puteva, kao korov u





njivama i povrtnjacima, na neobrađenim zemljištima i sl. u čitavoj našoj zemlji.

**Mladi proletnji listovi** se upotrebljavaju ređe kao salata, a češće za spravljanje čorbi i variva.

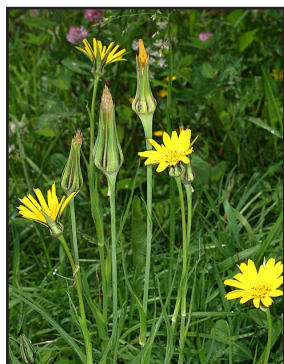


**156. KOZJA BRADA** — *Tragopogon pratensis*, porodica *Compositae* — glavočike (bleskva, jarčija trava, kozjaka, turovet).

Dvogodišnja, ređe višegodišnja zeljasta biljka, uspravne stabljike visoke 30 do 70 cm, mesnate, glatke i slabo razgranate, ispunjene mlečnim sokom. Listovi su duguljasti, uski, šiljati, pri osnovi trbušasto prošireni, prirasli uz stabljiku. Cvetne glavice su žučkasto-beličaste boje ili ružičasti.

Rasprostranjena je najviše po livadama od pobrđa do srednjeg planinskog pojasa, ređe pored puteva i na sličnim mestima u čitavoj našoj zemlji.

**Mladi proletnji izdanci i listovi** upotrebljavaju se za spravljanje variva. **Koren** se ujesen takode upotrebljava kao varivo.



**157. VODENA BOKVICA** — *Alisma plantago*, porodica *Alismataceae* — keke (podvodna bokvica, žabočun, žabočunka, kornjačina trava, vodni trpotec).

Višegodišnja zeljasta biljka, koja iz močvare, gliba ili plitke vode izrasta do 40 cm visine. Listovi su izduženi srcasto-jajastog ili kopljastog oblika, kružno raspoređeni oko cvetne stabljike; od polovine stabljike se grana u nekoliko pršljenova sa brojnim sitnijim beličasto-ružičastim cvetovima. Cveta u julu.

Rasprostranjena je u celoj našoj zemlji po močvarama, barama, ritovima, na viažnom i često plavljenom tlu, na obalama rečica i potoka sa sporim tokom, od nizina do planinskih predela. Često se nalazi u velikoj količini.

**Koren** sadrži velike količine skroba, veoma je hranljiv i može da se upotrebi kao hlebna sirovina, za spravljanje mešovitih kaša, pirea, raznih poslastica i slično. **Svež koren je škodljiv, ali vec sušenjem gubi škodljive sastojke** i može bez ograničenja da se upotrebljava. Ne postoji opasnost da se zamene sa nekom sličnom neupotrebljivom vrstom. Jedan čovek može u plitkoj vodi ili močvari za jedan čas da iskopa do 2 kg korena. Slično se upotrebljava i sledeća vrsta:



**158. USKOLISTA VODENA BOKVICA**

— *Alisma graminifolium*. Razlikuje se od prethodne vrste po užim listovima. Rasprostranjena je po celoj našoj zemlji, nešto je ređa od prethodne vrste, sreće se na većim visinama.



**159. VODENI ORAH** — *Trapa natans*,

porodica *Hydrocaryaceae* — orašci (vragolić, kekavac, orašak, rašak). Jednogodišnja zeljasta biljka sa tankom stabljikom, koja može da naraste u dužinu do 1 pa do 2 m; raste u vodi. Listovi su četvrtasti, rombični, po ivici krupno zupčasti, a složeni su u krug oko središta stabljike, tako da plivaju na površini vode; peteljke su im naduvane u obliku mehura, te se tako održavaju na vodi. Cveta juna i jula, katkada i do avgusta belim cvetovima. Plod je crn, krupan, sa četiri oštre bodlje na svakoj strani; u čvrstoj ljusci nalaze se velika bela jezgra.

Raste po barama, mlakama, plitkim jezerima, mirnim rečnim rukavcima i raznim stajaćim vodama, u ogromnoj količini, pokrivajući u neprekidnom sloju po više desetina hektara površine, tako da se pod njim voda ne vidi (na primer na skadarskom blatu).

**Jezgro iz ploda** ima veoma prijatan ukus, koji podseća na pitomi kesten ili orah. Mogu se jesti presna, kuvana, pečena, pržena ili sasušena pa samlevena u brašno i upotrebljena za spravljanje hleba, kaša i različitih poslastica. Veoma su hranljiva. **Plod** se sakuplja u jesen. Pogodnim načinom sakupljanja po površini vode može da se skupi za jedan čas po 20 i više kilograma.



**160. SRČAK** —

*Butomus umbellatus*, porodica *Butomaceae* — srčci (vodoljub, vodena lučka, divlji zumbulak). Zeljasta močvarna biljka sa uskim trobridnim prizemnim listovima dugačkim do jednog metra i visokom cvetnom





stabljikom (do 70 cm). Pri vrhu stabljike su brojni lepi ružičasti cvetovi sa spoljašnje strane ljubičasti, na dužim peteljčkama, poređani u štitoliku cvast. Cveti od proleća do sredine leta.

Rasprostranjen je po celoj našoj zemlji, a raste po močvarnim mestima, barama, oko plitkih voda, obala, potoka i rečica sporog toka od nizina pa dosta visoko u planine.

**Koren** je veoma bogat hranljivim materijama i sadrži znatne količine skroba, šećera, belančevina i drugih materija. U brašnu koje se dobija od osušenog korena ukupna količina hranljivih materija dostiže do 73%. Upotrebljava se kao hlebna sirovina, za spremanje kaše, raznih slatkiša i dr. Od proprženog korena dobija se mlevenjem brašno žućkastobele boje prijatnog slatkog ukusa. Može da se koristi bez ograničenja. Ne postoji opasnost da se zameni sa nekom drugom sličnom škodljivom biljkom. Na mestima na kojima se srčak javlja u većoj količini, jedan čovek može za jedan čas da izvadi do 3 kg korena.



### 161. BRULA

— *Triglochin maritimum*, porodica *Juncaginaceae* — trozupci (morska



brula, morski trozubac, trošipan). Višegodišnja biljka sa debelim podankom. Listovi su dugi, poluokruglasti, uspravni i usečeni. Stabljika je uspravna, nerazgranata, sočna, a pri vrhu stabljike se nalaze brojni zelenkasti cvetovi.

Rasprostranjena je u primorju, uz morsku obalu, na slanom zemljištu ili na stenama. **Mladi proletnji** listovi upotrebljavaju se kao varivo.



### 162. ČAPLJAN

— *Asphodelus albus*, porodica *Liliaceae* — ljiljani (čeplez, čapljez, čeplja, bazer, beden, volovski rep, morodak, nanuška). Višegodišnja zeljasta biljka sa sočnim dugačkim trakastim listovima u krug raspoređenim oko cvetne stabljike, koja naraste do 80 pa i 100 cm u visinu. Pri vrhu stabljike je cvast koja se sastoji od većeg broja lepih beličastih cvetova sa mrkim šarama. Pod zemljom se nalazi velik broj prstolikih krtola, dugačkih do 10 cm, debelih do 1 cm, na preseku žute ili narandžasto-žute boje. Cveti od kraja maja do početka jula.



Rasprostranjena je u velikom delu naše zemlje na toplim brdskim i planinskim livadama, među

retkim žbunjem, na većim proplancima u retkim i svetlim šumama, na zatravljenim delovima stenjaka i na sličnim mestima, često na većem prostoru i u izvanredno velikoj količini.

**Podzemne krtole** sadrže velike količine skroba, nešto vitamina C, šećera, sluzi i drugih materija. Od davnina se upotrebljavaju kao hrana i za ljude i za stoku. Mogu se pripremiti kuvane, pečene, kao i sirovina za hleb i različite kaše u mešavini sa drugim sirovinama, jer spremljene same imaju spreftičan ukus koji nije uvek prijatan. Mogu da se koriste bez ograničenja u svako doba godine, a naročito u jesen, kad su najrazvijenije i najbogatije hranljivim materijama. Ne posroji opasnost da se zamene sa nekom drugom sličnom škodljivom biljkom. Na mestima gde se često javljaju u većoj količini i na povoljnijem zemljištu jedan čovek može za jedan čas da iskopa i do 10 kg upotrebljivih krtola. Slično može da se upotrebi i sledeća vrsta:



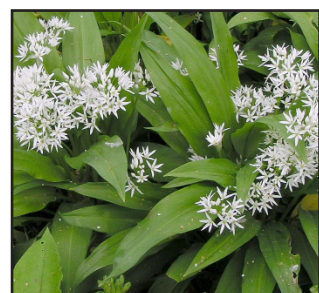
### 163. SITNI ČAPLJAN

— *Asphodelus microcarpus* (brden), koji raste u primorskim krajevima i u delovima Makedonije, razlikuje se od prethodne vrste sitnijim plodom, dok mu je cvast metličasto razgranata: cvetne latice su bele sa crvenkastom žilom.



### 164. SREMUŠ

— *Allium ursinum*, porodica *Liliaceae* — ljiljani (cremuša, sremuša, cremuža, medvedi luk, šumski luk). Višegodišnja zeljasta biljka sa uskom duguljastom podzemnom lukovicom, visoka do 30 cm. Listovi su široki 3-5 cm, a dugački do 25 cm, sočni su i sjajni, a nalaze se na dužoj sočnoj dršci i izbijaju neposredno iz zemlje. Cvetna stabljika je dugačka do 30 cm i pri vrhu nosi glavičastu cvast sastavljenu od brojnih sitnih belih cvetova. Cveti od aprila do juna. Cela biljka intenzivno miriše na luk (listovi na beli luk - češnjak, a lukovica na mešavinu belog i crnog luka).



Ima ga u celoj našoj zemlji od viših brda pa sve do preko 1600 m nadmorske visine, u svežim i vlažnim delovima lišćarskih (bukovih) i lišćarsko-četinarskih šuma, na dobrom, humoznom zemljištu, naročito na mestima na kojima uproleće duže leži sneg. Često se javlja u velikoj meri i na velikoj površini.



**Mladi i sočni listovi** do cvjetanja, a rede i posle cvjetanja, sadrže znatnije količine vitamina C i dosta karotina. Upotrebljavaju se presni ili kuvani za salate, čorbe, variva, pirea, začini, nadev za testa i sl. Beru se od aprila do juna, rede i kasnije. Na mestima na kojima se sremuš javlja u većoj količini, jedan čovek može za jedan čas da nabere do 10 kg listova. **Lukovica** sadrži nešto manje vitamina C nego **listovi**, ali zato ima dosta sluzi, skroba i drugih materija, upotrebljava se slično mladom luku kao začini, za dodatak jelu, kao salata, kao podloga za variva, jela od mesa i dr. Može bez ograničenja da se koristi u toku cele godine. U vreme kad lišće još nije razvijeno ili se već sasušilo i raspalo pa se na površini tla ne mogu da nađu nikakvi tragovi sremuša, lukovica se kopa na mestima na kojima je ranije uočeno prisustvo ove biljke ili se radi probno kopanje na mestima na kojima postoji opravdana verovatnoća da se može naći (vidi napred!). Jedan čovek može u vegetacionoj sezoni, na mestu na kome se sremuš u većoj količini javlja, da iskopa za jedan čas do 2 kg čiste lukovice.

Neiskusni sakupljač može da zameni listove sremuša sa listovima **ĐURDEVKA** (*Convallaria majalis*), **KOZLACA** (*Arum maculatum*), **MRAZOVCA** (*Colchicum autumnale*) ili **ČEMERIKE**, obične i crne (*Veratrum album* i *Veratrum nigrum*), **koji su škodljivi pa i otrovni**. **Kozlac** se katkada nalazi na sličnim mestima kao i sremuš, ali su mu listovi više strelasto-kopljastog oblika; **đurdevak** se nalazi na otvorenijim, sunčanim i toplijim mestima na kojima sremuš ne raste i listovi su mu znatno čvršći i manje sočni; **mrazovac** raste na otvorenim livadama gde nikad nema sremuša i ima čvrste i malo uvrnute listove; **čemerika** raste takode na otvorenim travnim površinama, listovi su joj kruti i izbrazdani paralelnim uzdužnim jakim lisnim žilama. Što je najvažnije, **razliku je veoma lako odmah utvrditi po mirisu**; dok listovi sremuša izrazito mirišu na beli luk (češnjak), sve ove druge vrste uopšte nemaju taj miris, a kozlac čak i neprijatno miriše. Slično sremušu mogu da se upotrebljavaju i sledeće vrste divljih lukova:



### 165. ZMIJIN LUK

— *Allium scordoprasum* (pupa, brzak, kozjak, lučka, česnulok, česnulek). Raste po livadama i travnjacima prisojnih strana u skoro celoj našoj zemlji. **Listovi** mu imaju prijatan ukus i sadrže dosta vitamina C.



**166. OKRUGLASTI DIVLJI LUK** — *Allium sphaeroprasum*. Ima tamnocrvene cvetove i raste po suvim livadama u celoj našoj zemlji.



### 167. TAMNOLJUBIČASTI LUK

— *Allium atroviolaceum*. Ima krupnije tamnoljubičaste cvetove i raste po livadama i travnjacima u svim toplijim predelima naše zemlje.



### 168. OKRUGLI DIVLJI LUK

— *Allium rotundum*. Ima tamnocrvene cvetove i raste po suvim mestima, zapuštenim njivama i na sličnim mestima po celoj našoj zemlji.



### 169. BALUČKA

— *Allium vineale* (česnulek, česnulje). Raste na sunčanim, slabo zatravljenim mestima, na obroncima, među stenama, ukraj staza, njiva i na sličnim mestima u celoj našoj zemlji.



### 170. SIBIRSKILUK

— *Allium sibiricum*. Ima veoma lepe crvenoljubičaste cvetove i raste na vlažnim planinskim livadama, oko izvora, na obalama potoka i na sličnim mestima u svim planinskim predelima naše zemlje. Njegovi **listovi**, pored vitamina, sadrže i znatne količine proteina.



### 171. LANEUVA

— *Allium victorialis* (divlji luk - česan, zmijski česan). Ima zelenkastobele cvetove i raste po planinskim livadama svih planinskih predela naše zemlje.

Njegovi **listovi** sadrže znatne količine vitamina C. **Mladi listovi, stabljike i lukovica**, pored toga što se upotrebljavaju kao i prethodne vrste, mogu i da se stavljaju u turšiju, mariniraju ili da se ostavljaju na druge načine.

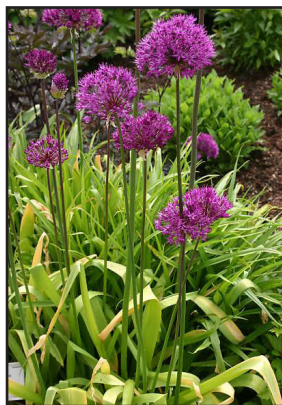


Takođe mogu da se upotrebljavaju mladi listovi, mlade stabljike i lukovice od niza drugih vrsta divljih lukova, koje se u većoj ili manjoj meri nalaze u svim našim krajevima. **Nijedna vrsta divljeg luka nije škodljiva, može se koristiti bez ograničenja** i ne postoji opasnost direktne zamene sa nekom škodljivom biljnom vrstom. Sve vrste divljeg luka imaju karakterističan miris na gajeni beli luk ili rede na crni luk.



### 172. PASJI LUK —

*Allium ampeloprasum* (divlji luk, vinogradski luk, purić, sitna ljutika). Dvogodišnja ili višegodišnja zeljasta biljka. Listovi su mu niski, nagnuti na stranu, uski. Stabljika je gola, a pri vrhu joj se nalazi loptasta cvast sa belim, ružičastim ili purpurnim cvetovima. Lukovica je okruglasta, bela i ponekad ima i male lukovice sa strane.



Rasprostranjen je u čitavom priobalnom pojasu primorja, pored puteva, ukraj vinograda, na okopavinama, u pukotinama stena.

Upotrebljava se **čitava sočna biljka** u jesen, zimi i u rano proleće kao varivo, sama ili češće u mešavini sa drugim zeljastim povrćnim biljkama. U ostalom delu godine upotrebljava se samo lukovica kao začin.



### 173. VILINA METLA —

*Asparagus officinalis*, porodica *Liliaceae* — ljiljani (špargla, šparga, beluš, betrica, samovilinska metla, kolenac, smerečica). Višegodišnja biljka sa zeljastom stabljikom, a jako razvijenim podzemnim drvenastim delovima. Naraste do 80 cm pa do 1 m u visinu, a stabljika joj je veoma razgranata i gusto obrasla ljuspastim i igličastim listićima. Mnogobrojni sitni cvetovi su zelenkasto-beličasti, a plod je bobica veličine sitnog graška i crvena kad sazri. Cvetu u maju.



Rasprostranjena je skoro u celoj našoj zemlji, a naročito u toplijim krajevima, od nizina do brdskih predela, a dosta se i gaji. Raste u retkim šumarcima, na poljima, na svetlim i suvim mestima, naročito na peskovitom i kamenitom zemljištu.

Sasvim **mladi, sočni i meki izdanci** predstavljaju ukusno povrće, koje se najčešće bari ili gotovi kao varivo. Od samoniklih biljaka mogu da se koriste samo u proleće. **Seme** sadrži masnoće, osušni

i proprženi plod je dobra zamena za kafu i ima aromu čokolade. **Svi delovi** mogu da se koriste bez ograničenja. Ne postoji opasnost da se zamene sa nekom drugom škodljivom biljkom. Slično mogu da se upotrebe i sledeće vrste:



### 174. USKOLISTA VILINA METLA —

*Asparagus tenuifolius* (divlja špargla, konjska struna, zečji lan, krupavće, šentjanževa jebelčka). Rasprostranjenija je od prethodne vrste, a raste u retkim šumama, šumarcima i među žbunjem.



### 175. SPAROŽINA —

*Asparagus acutifolius* (grmolika šparoga, vija, vilija, ognjenica, praščika). Stabljika joj je drvenasta i skoro je trnovita. Rasprostranjena je u primorskim predelima, a raste u retkim svetlim šumama, po šumarcima, šibijaku i po travnim mestima.



### 176. TETIVIKA —

*Smilax aspera*, porodica *Convallariaceae* — đurđevci (tetivica, bodljivi slak). Višegodišnja biljka puzavica sa bodljikavom stabljikom, listovima srololiko-trouglastim ili kopljastim, po ivicama bodljikavim. Cvetu sitnim žučkastim cvetovima, a plod je bobica koja je, kad sazri, crvene boje.



Raste samo u primorskom delu naše zemlje, u šibljacima i šumama, gde obrasta i penje se uz druge drvenaste biljke i potpuno ih obavija.

**Mladi izdanci**, koji se beru u proleće, dobra su povrćna sirovina, koja se u nekim delovima Dalmacije koristi od davnina.



### 177. ZLATAN —

*Lilium martagon*, porodica *Liliaceae* — ljiljani (zlatni ljiljan, šumski ljiljan, zlatnoglav, ajdovska lilija, gojzдна lilija). Višegodišnja ze-





ljasta biljka visoka do 80 cm. Listovi široko kopljastog oblika su na sredini stabljike u jednom pršljenu poredani u krug. Pri vrhu stabljike na povijenim drškama nalaze se po dva do tri lepa cveta ljubičasto-crvenkaste boje sa pegama sa unutrašnje strane. Cveta u maju i junu. Pod zemljom se nalazi dosta krupna lukovica koja je ljuspasta i žute boje.

Rasprostranjen je u skoro celoj našoj zemlji od osrednjih brda pa sve do oko 1500 m nadmorske visine. Raste u šumama na nešto proređenim mestima, po šumskim rubovima, manjim proplancima, među redim žbunjem i sl. Javlja se pojedinačno ili po nekoliko primeraka na jednom mestu.

**Lukovica** sadrži dosta skroba, sluzi, nešto vitamina C i drugih materija. Može da se upotrebljava za jelo kuvana ili pečena, u obliku pirea, kaša, kao dodatna sirovina za hleb, za spravljanje raznih poslastica i sl. Može da se suši i naknadno troši ili melje u brašno. Sveže pržena ima ukus mladih pečenih krompirića. Može da se upotrebljava bez ograničenja. Ne postoji opasnost da se zameni sa nekom drugom sličnom škodljivom biljkom. Na mestima na kojima se češće javlja, jedan čovek može za jedan čas da iskopa 0,5 do 0,750 kg lukovice.



**178. PTIČJE ML-EKO** — *Ornithogallum umbellatum*, porodica *Liliaceae* — ljiljani (pupa, lapčet). Višegodišnja mala zeljasta biljka, koja naraste do 20 cm u visinu. Listovi su prizemni, sočni, 2-5 mm široki, dosta dugački i duboko žlebasti, sa belim prugama. Cvetovi su beli, zvezdasti i nalaze se na vrhu stabljike; cvetaju maja i juna. Pod zemljom se nalazi oko 3 cm debela okruglasta lukovica.



Rasprostranjena je u skoro celoj našoj zemlji, a raste po livadama, travnjacima, ukraj puteva i staza i na sličnim mestima.

**Lukovice**, koje sadrže dosta hranljivih materija, mogu da se koriste za jelo kuvane, sušene i stucane u brašno kao hlebna sirovina i sl. **Treba paziti da se ne zamene sa lukovicama nekih škodljivih ili otrovnih vrsta**, kao što je **MRAZOLVAC** (*Colchicum autumnale*), ali su lukovice ove druge vrste znatno veće, a cela biljka se razlikuje po tome što je znatno veća, listovi su joj mnogo veći i širi, a cvet je krupan, levkast i otvorenoljubičaste boje.



**179. VEPRINA** — *Ruscus aculeatus*, porodica *Liliaceae* — ljiljani (kostrika, veprinac, ježevina,



zelenika). Zimzelena žbunić visok 20 do 50, a katkada i do 70 cm, jako razgranat. »Listovi« su izduženo jajasti, šiljasti, kožasti i kruti. Cveta u rano proleće malim beličasto-zelenkastim cvetovima. Plod je crvena bobica.

Rasprostranjena je u velikom delu naše zemlje na toplijim i suvljim staništima.

**Mladi, sočni proletnji izdanci** upotrebljavaju se kao varivo slično špargli. Pržene **semenke** koriste se kao zamena za kafu.



### 180. DREMOVAC

— *Leucojum aestivum*, porodica *Amaryllidaceae* — dremovci (sunovrat, bingelj, veliki zvonček). Višegodišnja zeljasta biljka sa uskim veoma sočnim



listovima koji rastu pravo iz zemlje i poredani su u krug oko cvetne stabljike. Pri vrhu cvetne stabljike, visoke do 40 cm, lepi beli cvetovi, koji posuvraćeni vise, skupljeni su po nekoliko u amrelastu cvast. Cveta od polovine aprila do kraja maja. Pod zemljom se nalazi sočna, dosta krupna lukovica.

Rasprostranjen je skoro u celoj našoj zemlji, naročito u nižim predelima, a raste na vlažnim mestima, po močvarama, među trskom i ševarom, u retkim poplavljenim šumama, vrba, topola, jasena i dr. često u veoma velikoj količini na jednom mestu.

**Lukovica** sadrži znatne količine skroba i sluzi te je veoma hranjiva. **Zbog sadržine nekih alkaloida, cela biljka je u presnom stanju škodljiva**, zato lukovicu dobro iskuvati, vodu baciti i skuvana lukovica bez opasnosti može da se upotrebljava za spravljanje pirea, kaša, kao sirovina za hleb, za spravljanje raznih poslastica i sl. Može da se koristi u toku cele godine, ali ubrzo po cvetanju nadzemni delovi biljke satrunu, tako da ne može da se primeti gde se pod zemljom nalazi lukovica. Na mestima na kojima se dremovac javlja u većoj količini, čovek može u mekoj zemlji da izvadi za jedan čas do 5 kg lukovice.



### 181. TRSKA

— *Phragmites communis*, porodica *Gramineae* — trave (trst, trost, trstika, sirčica, makalj).

Višegodišnja biljka, visoka 2 do 5 m, sa odrvenelom stabljikom debelom i do 2 cm. Listovi su dugački, uski, šiljati. Ima veoma razvijen podanak, dugačak i po nekoliko metara. Cvetovi su smeđe-crvenkaste boje i složeni su u metlastu cvast pri vrhu stabljike. Cveta u julu.





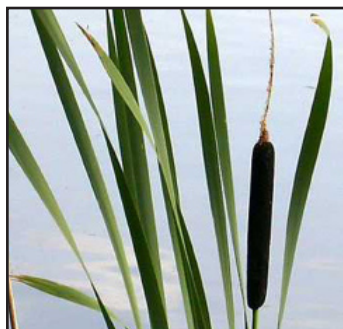
Rasprostranjena je u celoj našoj zemlji. Raste po barama, na močvarnim i vlažnim mestima, uz obale reka sporijeg toka, po ribnjacima, kanalima i na sličnim mestima, često u veoma velikom mnoštvu na jednom mestu, pokrivajući prostrane površine (trščaci).

Sasvim **mladi izdanci i listovi** mogu da se upotrebljavaju i za kuvanje čorbi i variva, ali samo kratko vreme, jer veoma brzo postaju čvrsti i neupotrebljivi. Mogu da se suše, a zatim melju u brašno i koriste kao dodatna sirovina za spremanje hleba. Kad se **stabljika** ozledi, iz nje teče gusta masa, koja se ubrzo stvrdne. Ona sadrži dosta smole i šećera i može neposredno da se koristi za jelo ili za spravljanje raznih poslastica. **Podanak** sadrži mnogo skroba, zatim šećera i drugih materija. Osušen i samleven daje odličnu sirovinu za hleb, kaše, razne poslastice i sl. Sa jedne veće bare ili močvare pokrivenne trskom mogu da se dobiju veoma velike količine svih ovih sirovina, koje mogu da se koriste bez ograničenja. Ne postoji opasnost da se zamene sa nekom drugom škodljivom biljkom.



### 182. ROGOZ

— *Typha latifolia*, porodica *Typhaceae* — rogozi (beli rogoz, ženski rogoz, botur, šesar, šašika). Višegodišnja biljka, koja naraste od 1,5 - 2,5 m. Ima debeo podanak, koji raste u mulju pod vodom. Iz podanka, izbijaju plavkasto-zeleni listovi, dugački 1-2 m, uski, uzduž isprugani. Cvetovi se razvijaju u trećoj godini na vrhu cvetne stabljike i složeni su u uspravan klip dug 20 do 40 cm.



Rasprostranjen je u skoro celoj našoj zemlji, a raste po močvarama, barama, ritovima, tresavama, ukraj reka i jezera, najviše u ravnici ili do nižih planinskih predela, često u veoma velikom mnoštvu.

**Podanak** rogoza sadrži veoma mnogo skroba, pa može da se suši, melje i upotrebljava za spravljanje hleba, kaša i sl. **Mlade stabljike** takođe mogu da se koriste kao povrće. **Zreli klasovi**, koji liče na klip, mogu da se peku i jedu. Slično može da se upotrebljava i vrsta:



### 183. USKOLISTI ROGOZ

— *Typha angustifolia* (muški rogoz, crni rogoz). U nas je veoma rasprostranjen, a raste na sličnim mestima kao i prethodna vrsta.



### 184. KAĆUN —

*Orchis morio*, porodica *Orchidaceae* — kaćuni (kaćunak, salep, divlji krompir, jurjevka, kokotek, ceptec). Višegodišnja zeljasta biljka, visoka od 10 do 40 cm, koja ispod zemlje razvija dva okruglasta jajolika gomolja, jedan (prošlogodišnji) manji, a drugi (ovogodišnji), veći. Listovi su široki kopljasti, sočni i obrasraju cvetnu stabljiku, koja pri vrhu nosi više crvenih, crvenkasto-ljubičastih ili ređe belih cvetova. Cvetu u aprilu i maju.



Rasprostranjen je skoro u celoj našoj zemlji, od brežuljaka pa do oko 1500 m nadmorske visine. Raste po suvim, sunčanim livadama i u retkim svetlim šumama i šumarcima, često u većoj količini na jednom mestu.

**Gomolji** kaćuna sadrže veće količine skroba, sluzi, zatim belančevina, dekstrina i drugih materija. Mogu da se prže kao mladi krompirići, da se kuvaju i preraduju na razne načine (pire kao od krompira i sl.). Pošto su 2-3 minuta držani u ključaloj vodi, a zatim osušeni i samleveni u brašno, daju poznati salep, koji može da se meša sa drugim sirovinama za spravljanje hleba i raznih kaša, zatim za kuvanje veoma zdravog i hranljivog zimskog pića, za razne poslastice i sl. Može da se upotrebljava bez ograničenja. Na mestima na kojima se kaćun javlja u većoj količini, jedan čovek može za jedan čas da iskopa do 1 kg gomolja. Gomolji mogu da se koriste u toku cele godine, ali je najpogodnije u vreme cvetanja biljke ili neposredno posle toga. U leto nadzemni deo biljke se osuši i satrone, te ne može da se primeti gde se gomolji nalaze, ukoliko se mesto od ranije nije dobro uočilo. Ako je sakupljač neiskusna, **postoji izvesna mogućnost da se zameni sa otrovnom biljkom MRAZOVCEM** (*Colchicum autumnale*), ali se razlika lako uočava. Listovi mrazovca su veći i uvek malo uvrnuti, rastu pravo iz zemlje i poredani su u krug; biljka nema cvetnu stabljiku, već cvetna drška izbija pravo iz zemlje; cvet je jedan, krupan, levkastog oblika, ružičasto-otvorenoljubičaste boje i cveta u jesen kad listova još nema, dok se listovi razlikuju tek na proleće kad biljka ne cveta. Najznačajnija razlika je u tome što mrazovac ima jednu okruglu lukovicu, a kaćun dve jajolike, od kojih je jedna manja, a druga veća. Kao salep (lukovica) upotrebljavaju se gomolji i od sledećih vrsta biljaka:



### 185. MLEDAC — *Orchis mascula* (muški





kaćun, muški salep). Listovi su mu pri dnu sa tamnocrvenim tačkama. Cvetovi su ružičaste boje. Cveti u maju i junu. Rasprostranjen je u skoro celoj zemlji, a raste pretežno po retkim šumama i šumarcima.



**186. VELIKI KAĆUN** — *Orchis militaris* — (veliki kaćunak, mošnjica, čeladasta kukovica). Cvetovi su mu sivkastoružičasti. Cveti u maju i junu. Rasprostranjen je u većem delu naše zemlje.



**187. PEGAVI KAĆUNAK** — *Orchis maculata* — (kukavičji vez, šarulja, krštenica, žganček). Cvetovi su mu svetlojubičasti s tamnocrvenim pegama i crticama. Gomolj nije celovito okrugao, već je dlanolik.



**188. MOČVARNI KAĆUN** — *Orchis laxiflora*. Cvetovi su mu purpurne boje. Gomolji su okruglasti. Rasprostranjen je po celoj našoj zemlji. Raste na vlažnim mestima.



**189. MALI KAĆUNAK** — *Orchis tridentata* (spasovsko cveće, gozdna kukavica). Cvetovi su crveni i skoro okrugli. Siroko je rasprostranjen.



**190. JELENJAK** — *Orchis pallens*. Cvetovi su bledožute boje. Gomolji su okrugli. Siroko je rasprostranjen.



**191. MEDENI KAĆUNAK** — *Orchis ustulata*. Cvet je crno-crvene boje. Široko je rasprostranjen.



**192. USKOLISTI KAĆUN** — *Orchis incarnata*. Listovi se razvijaju gotovo paralelno sa cvetnom stabljikom. Gomolji su dlanoliki. Raste na vlažnim i močvarnim mestima. Dosta je rasprostranjen.



**193. PLAŠTAK** — *Anacamptis pyramidalis* (plastak, vratiželje, otročnik). Cvetovi su tamnocrveni. Gomolji su okruglasti. Široko je rasprostranjen.



**194. VRANJAK** — *Gymnadenia conopsea* (crveni vranjak, kočijica, sučja kukavica, pukovca). Cvetovi su svetlocrveni, retko beli. Široko je rasprostranjen. Raste po vlažnim livadama.



**195. VIMENJAK** — *Platanthera bifolia* (volovod, gorov cvijet, lijepa gospica, turski perčin, muhovnik, cepetac). Pri zemlji su dva povećta eliptična lista, a ostali listovi uz cvetnu stabljiku su manji i kopljasti. Cvetovi su beli, retko zelenkasti. Dosta je rasprostranjen. Raste po retkim planinskim šumama.



**196. ZELENKASTI VIMENJAK** — *Platanthera chlorantha*. Sličan je prethodnoj vrsti. Cvetovi su mu zelenkasti.





# OTROVNE BILJNE VRSTE

Među samoniklim biljkama ima i takvih koje, ako ih čovek upotrebljava za jelo u manjoj ili većoj meri, mogu da izazovu ozbiljne poremećaje, da budu otrovne, a neke čak i smrtonosne. Opisaćemo neke biljne vrste, koje se u prirodi dosta često nalaze, a spadaju među najškodljivije, kao i one čiji pojedini delovi (listovi, plodovi i dr.) liče na inače upotrebljive delove neškodljivih biljaka, ili su pak po svom izgledu primamljivi (npr. jagodičasti ili bobičasti plodovi nekih otrovnih biljaka), te mogu da navedu nepoznavaoca da ih upotrebi za jelo.



**1. VELEBILJE** — *Atropabelladonna*, porodica *Solanaceae* — pomoćnice (bun, bunovina, vinika, hudičeve črešnje, trava od ludila). Višegodišnja zeljasta biljka. Može da naraste u visinu i do 2 m, jako granata. U svakom pršljenju grane ima po dva jajolika lista, od kojih je jedan veliki, a drugi mali. Cvetovi su pojedinačni, izbijaju iz pazuha listova i boje su mutnoljubičastosmede. Cvetu u toku celog leta. Plod je veoma lepa, kao višnja krupna, sjajna bobica, koja je, kad sazri, modrocrvene boje, sa tamnoljubičastim sokom.

Veoma je rasprostranjena biljka u nas po brdskim i planinskim šumovitim predelima. Raste po rubovima šuma, prosecima, krčevinama, požarištima i sličnim mestima, često u vehkoj koičini.

Listovi velebilja nisu slični lislovima nijedne jestive neškodljive biljke. Bobice, primamljivog izgleda, veoma su sočne, nakiselo-slatke i **veoma prijatnog ukusa**, te mogu da prevare, naročito decu, da ih beru i jedu. Svi delovi biljke su otrovni, a naročito bobice.



**2. KUŽNJAK** — *Datura stramonium*, porodica *Solanaceae* — pomoćnice (tatula, trava od astme, pasja jabuka, hudobilnik). Jednogodišnja zeljasta biljka. Naraste do 1,5 m u visinu. Stabljika je jaka, debela, trokrako razgranata. Listovi su tamnozeleni, sočni, po ivici sa šiljatim zupcima. Cvetu preko celog leta lepim belim krupnim cvetovima koji imaju oblik trubice. Plod je kao orah krupna zelena bodljasta čaura.

Biljka je veoma rasprostranjena u celoj našoj zemlji i raste kao korov na najrazličitijim mestima, naročito oko naselja, na dubrištima, zapuštenim mestima i sl.

Listovi i ostali delovi kužnjaka nisu slični nijednoj

jestivoj samonikloj biljci, te ne postoji opasnost da se pri skupljanju drugih biljaka slučajno ne oberu i listovi kužnjaka, jer su u znatnoj meri otrovni.



**3. BUNIKA** — *Hyoscyamus niger*, porodica *Solanaceae* — pomoćnice (trava od zuba, zubnjača, črni zobnik). Jednogodišnja ili dvogodišnja zeljasta biljka. Naraste do 1 m u visinu, ređe i do 1,5 m. Prizemno lišće je dugačko 10-30 cm, duguljasto-jajastog je oblika, šiljasto, po ivici krupno zupčasto, a na donjem kraju se postepeno sužava u dršku; lišće na stabljici je sitnije, bez drške je i svojom osnovom obuhvata stabljiku. Cvetu u toku celog leta. Plod je duguljasto-kruškolika čaura veličine naprstka.

Veoma je rasprostranjena biljka u celoj našoj zemlji. Raste po napuštenim mestima u nizini i u brdskim predelima.

Cela biljka je neprijatnog mirisa i nagorkog ljutkastog ukusa. **Veoma je otrovna.** Listovi i ostali njeni delovi ne liče ni na jednu jestivu biljnu vrstu, te pri pažljivom sakupljanju ne postoji opasnost da se zameni sa nekom drugom jestivom biljkom.



**4. PASKVICA** — *Solanum dulcamara*, porodica *Solanaceae* — pomoćnice (razvodnik, razhodnjak, timbolja, grenka, slahčica). Poluzbunasta biljka, povijuša. Može da naraste i po nekoliko metara u dužinu. Listovi su joj srcoliki ili jajoliko-duguljasti. Cvetovi su sitni, ljubičasti; cveta u toku celog leta. Plod je crvena jajoliko-duguljasta bobica duga 1 cm.

Biljka je rasprostranjena u celoj našoj zemlji, a raste na vlažnijim mestima, često u znatnom broju.

Cela biljka je škodljiva, a u većoj meri uzeta može da izazove i ozbiljnija trovanja, slično kao od bunike.



**Listovi** nisu slični nijednoj upotrebljivoj samonikloj biljci, ali **plodovi** mogu u izvesnoj meri da podsećaju na plodove jestive **ŽUTIKE** ili **ŠIMŠIRIKE** (*Berberis vulgaris*). Međutim, ove dve biljke ne rastu na istim niti na sličnim staništima, a žutika je dosta visok i razvijen drvenasti žbun, te se, ako se to ima u vidu, njihovi plodovi ne mogu zameniti. Osim toga, plod žutike je izrazito nakiseo, dok je plod paskvice slatkasto-nagorak (što se ogleda i u naučnom imenu ove biljke; dulcamara znači slatko-nagorak).



**5. ČEMERIKA** — *Veratrum album*, porodica *Liliaceae* — ljiljani (bela čemerika, prestrelen, zavlachni koren). Opis ove biljke, odnosno njenih listova, dat je pri opisivanju jestive samonikle biljke **SREMUŠ** — *Allium ursinum*, gde je ukazano na razlike između upotrebljivih listova sremuša i otrovnih listova čemerike.



**6. ĐURĐEVAK** — *Convallaria majalis*, porodica *Liliaceae* — ljiljani (đurđica). Opis i ove biljke dat je ukratko prihkom opisivanja **SREMUŠA** — *Allium ursinum*, gde je ukazano na razlike upotrebljivih listova sremuša i otrovnih **listova** đurđevka. Treba ukazati još i na to da đurđevak ima plod kao sitnu crvenu bobicu, koja može da izgleda privlačno i da navede nepoznavaoca da je upotrebi. Ovaj **plod je otrovan** i ne treba da se koristi ni na koji način.



**7. JEDIĆ** — *Aconitum napellus*, porodica *Ranunculaceae* — ljutić (jedić, nalep, klobučić, preobjedna, čoveljček). Višegodišnja zeljasta biljka, veoma lepa, visoka do 1-1,5 m, sa jako perastim

listovima i veoma lepim ljubičastim cvetovima.

Raste u planinskim predelima po livadama, proplancima, na prorednim šumskim mestima i sl. a dosta se gaji i kao ukrasna biljka.

**Cela biljka** je veoma otrovna, ali ni po jednom svom delu ne liči na neku od jestivih biljnih vrsta, te pri pažljivom skupljanju ne postoji opasnost da se zameni sa nekom upotrebljivom biljkom.



**8. HAJDUČKA OPUTA** — *Daphne mezereum*, porodica *Thymeleaceae* — hajdučke opute (vučja oputa, vučja Uka, mečec, volčnik). Mali žbun, dosta razgranat, naraste u visinu do 1 m. Lista posle cvetanja malim zelenim listovima. Cveti rano u proleće, često još po snegu; cvetovi su veoma lepi, ružičasto-ljubičasti, bez peteljke i gusto su poredani svuda oko cvetne grančice; veoma su prijatnog mirisa. Plod je okrugla bobica, veličine graška, jasnocrvene boje kad sazri. Raste često u mešovitim šumama u celoj našoj zemlji.

**Cela biljka** je škodljiva, a u većoj količini uzeta može da bude i otrovna. Ne liči ni na jednu jestivu biljnu vrstu, ali su **bobice** veoma primamljive, te se često deca i drugi posetioci šuma prevare te ih beru i jedu. Zato treba obratiti pažnju na celu biljku, a ne samo na bobice.



**9. VRANINO OKO** — *Paris quadrifolia*, porodica *Liliaceae* — ljiljani (petrov krst, kruževac, krstac, krujača jagoda, hudoglidje). Zeljasta biljka, koja naraste u visinu do 30 cm. U gornjem delu stabljike nalaze se četiri (veoma retko 5-6) pravilno raspoređena lista, koji stoje u pršljenju. U sredini se nalazi jedan cvet zelenkaste boje na dugačkoj peteljci. Plod je crno-modra bobica, a po veličini i obliku prilično liči na krupniju borovnicu.

Rasprostranjena je skoro u celoj našoj zemlji, a raste u mešovitim šumama brdskih i planinskih predela.

**Svi delovi biljke** su otrovni, a **naročito bobica**. Kako bobica može da podseti na neke jestivne plodove (na primer na borovnicu - mada je sjajna, dok su borovnice prevučene lakim pepeljkom), treba obratiti pažnju na oblik cele biljke da bi se izbegla zabuna.





**10. KOZLAC** — *Arum maculatum*, porodica *Araceae* — kozlaci (majasil, zakozlik, zminec, kačnik, štrkovec). Višegodišnja zeljasta biljka, sa tamnozelenim lisrovima strelastog oblika, često sa tamnim mrljama po površini. Cvetovi su karakteristični, u obliku debelog klasa (klipa) sa ovećom listolikom tuluskom, a završavaju se golom, različito obojenom izraslinom. Koren je zadebljao, krtolast. Plod sačinjava više bobica crvene boje grupisanih pri vrhu cvetne stabljike.

Rasprostranjen je skoro u celoj našoj zemlji, od pobrda pa dosta visoko u planine, a raste po šumama, među žbunjem, uvek na dobroj, humoznoj zemlji.

**Cela biljka je škodljiva.** Po ukusu pali u ustima, isprva slabo, a naknadno mnogo jače. Međutim, **kuvanjem i sušenjem biljka gubi škodljive sastojke** i postaje upotrebljiva. To je značajno u odnosu na mesnati koren, koji sadrži dosta hranljivih materija (skroba), te može da se upotrebi za jelo sam ili u mešavini sa drugim škrobnim sirovinama. Treba obratiti pažnju da se listovi kozlaca ne beru zajedno sa listovima **SREMUŠA** (*Allium ursinum*), pošto se ove dve vrste često nalaze blizu. Zabuna je nepoželjna, jer sremuš može da se jede i presan, te bi nepažnjom mogao da se uzme i koji list od kozlaca zato treba obratiti pažnju na oblik listova, koji se znatno razlikuju, pa se stoga po njima mogu lako da raspoznaju.

**11. KOZJA KRV ili ORLOVI NOKTI** — vrste roda *Lonicera*, porodica *Caprifoliaceae* — kozokrvine (kozokrvina, pasje grožde). To su **žbunovi ili puzavice**, koje rastu po celoj našoj zemlji, posebno po brdskim i planinskim predelima, a ima ih i u primorju. Odlikuju se lepim, sitnim ih nešto krupnijim **cvetovima** neobičnog oblika, koji podsećaju na oriove kandže (otuda ime: orlovi nokti), bele, ružičaste, žuckaste ili crvene boje. Plod im je bobica, jednostruka ili dvostruka, crvene ili crne boje. Cvetaju s proleća, a zru u leto i ranu jesen. **Bobice** su dosta privlačne, pa se dešava da ih neupućeni beru i jedu; one, međutim, nisu jestive, već su od većine vrsta škodljive, dok od nekih, naročito ako su uzete u većoj količini, mogu da izazovu i ozbiljne poremećaje. U nas rastu sledeće vrste:



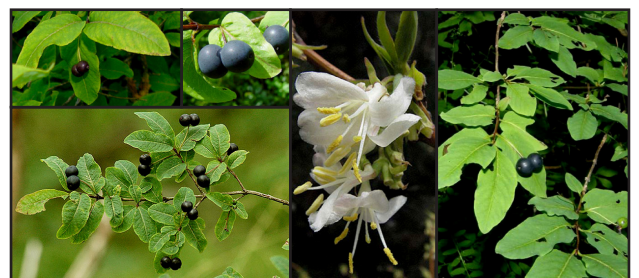
**ORLOVI NOKTI** - *Lonicera caprifolium* (kozja krv, orlovnjak, orlovi nohtje). Puzavica, koja raste u toplijim, svetlijim šumama i šumarcima brdskih predela skoro u celoj našoj zemlji. Cvetovi se javljaju u cvastima u pršljenovima duž gornjeg dela stabljika, boje su žučkastobele, a spolja imaju crvenkasti preliv; plod je sočan, sjajan, crvene boje; po više **bobica** bez peteljke stisnuto je u pazuhu listova. **Skoro je neškodljiva.**



**CRVENO PASJE GROŽDE** — *Lonicera xylosteum* (brzolist, plotoplet, rožičevje). Žbun, koji raste po svetlim šumama viših brdskih i planinskih predela u skoro celoj našoj zemlji. Cvetovi su bleđožuti i javljaju se po dva u pazuhu listova; plod je sočan, tamnocrvene boje, po dve bobice na zajedničkoj peteljci. **Škodljive su.**



**PLANINSKO PASJE GROŽDE** — *Lonicera alpigena* (stokoža, tikvić, crno pasje grožde). Žbun, koji raste po šumama viših i visokoplaninskih predela u većem delu naše zemlje. Cvetovi su tamnocrvene boje, plod je sočan, crven, sjajan i ima po dve bobice na zajedničkoj peteljci. **Smatra se otrovnim.**



**CRNO PASJE GROŽDE** — *Lonicera nigra*. Žbun, koji raste u šumama nižih planinskih i planinskih predela u većem delu naše zemlje. Cvetovi su beh ili ružičasti, a bobice crne i nalaze se po dve na jednoj peteljci. Nisu jestive.

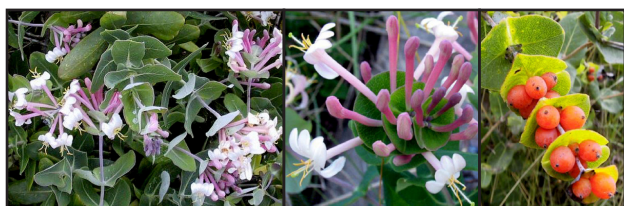
Osim opisanih vrsta, u nas se javljaju još: **LEPLJIVA KOZOKRVINA** (*Lonicera glutinosa*) u primorju (žbunasta, cvetovi ružičasti bobice crvene); **MODRI KOZOLIST** (*Lonicera coerulea*) u zapadnim delovima naše zemlje (žbunast,



cvetovi žućkastobeli, bobice crne); **ZIMZELENA KOZOKRVINA** (*Lonicera implexa*) u primorju (puzavica, listovi kožasti, sjajni); **MEDITERANSKI ORLOVI NOKTI** (*Lonicera etrusca*) u delovima Hrvatske, Crne Gore i Makedonije (puzavica, cvetovi žudkastobeli) i **KOZJAČINA** (*Lonicera periclymenum*) u toplijim delovima naše zemlje (cvetovi žućkastobeličasti, bobice crvene).



**MODRI KOZOLIST** (*Lonicera caerulea*)



**KOZOKRVINA** (*Lonicera implexa*)



**MEDITERANSKI ORLOVI NOKTI** (*Lonicera etrusca*)



**KOZJAČINA** (*Lonicera periclymenum*)

**Plodovi svih ovih vrsta smatraju se nejestivim!**

**12. MRAZOVAC** — *Colchicum autumnale*, porodica *Liliaceae* — ljiljani (mrazovka, jesenji kaćun, jesenji voćak, brnduša, ušivec). Višegodišnja zeljasta biljka, koja naraste do 50 cm u visinu. Odlikuje se time što najpre cveta u jesen (počev od avgusta meseca) lepim pojedinačnim krupnim cvetovima levkastog oblika i ružičaste boje, koji izbijaju pravo iz zemlje, a listovi izbijaju tek narednog proleća. Listovi su svi prizemni, izbijaju pravo iz zemlje, bez lisne drške, dugački su 15 do 35 cm, a široki 3 do 5 cm, pri vrhu su šiljati i malo uvrnuti,



sjajni, sa finim lisnim nervima duž celog lista. Pod zemljom se nalazi lukovica, velika 2 do 3 cm.

Rasprostranjen je skoro u celoj našoj zemlji, a raste po svežim i vlažnim livadama i travnjacima, od nizina do viših planina, često u velikom mnoštvu.

**Cela biljka** sadrži otrovni sastojak kolhicin i škodljiva je za čoveka i za životinje. Potpuno neupućeni sakupljač mogao bi lišće mrazovca da zameni sa lišćem **SREMUŠA** ili **ZELJA**. Sremuš, međutim, nikad ne raste na livadi, već u šumi listovi mu jako mirišu na luk. Listovi zelja imaju dobro izraženu lisnu dršku, manje su sjajni i na njima se dobro vidi jako razgranata mreža lisnih nerava, dok listovi mrazovca nemaju dršku, a nervi su fini i pružaju se samo uzduž celog lista.



**13. KUKUTA** — *Conium maculatum*, porodica *Umbelliferae* — štitare (vehka kakuta, bućumiš, mišje zelje). Dvogodišnja zeljasta biljka, koja može da naraste i preko čovečije visine. Stabljika je jako razgranata, iznutra šuplja i posuta plavičastim pepeljkom, a u donjim delovima se po njoj nalaze smeđocrvene pege. Štitasta cvast sastavljena je od po 12 do 20 krakova, na kojima se nalazi velik broj sitnih belih cvetova.

Rasprostranjana je po celoj našoj zemlji, od nizina pa do viših brda, a raste u blizini naselja, po zapuštenim mestima, ukraj ograda, na ruševinama po bunjištima i na sličnim mestima.

**Svi delovi** kukute su veoma **neprijatnog mirisa** (miriše na miševe; otuda i neka od njenih narodnih imena) i **sadrže otrovne sastojke**. Listovi kukute mogu daliče naneke od jestivih vrsta biljaka iz porodice **ŠTITARA**, ali malo pažljiviji skupljač može lako da uoči razliku jer, dok sve druge vrste imaju prijatan začinski miris, miris kukute je veoma neprijatan, a njegova **stabljika je pegava**, za razliku od drugih.



## RASPROSTRANJENOST BILJA PO REJONIMA I GODIŠNJIM DOBIMA

<b>NIZINA - RANO PROLEĆE</b>	
<b>POVRĆE</b>	Kopriva (10), mala kopriva (11), ljuta kopriva (12), štavelj (13), poljsko zelje (14), štavlje (15), konjski štavelj (16), zelje (17), vodeno zelje (18), ščavlika (20), kiseljak (21), troskot (25), lisac (24), paprac (26), vijušac (29), pepeljuga (31), baštenska pepeljuga (32), mala turica (35), gradska loboda (34), crvena pepeljuga (35), loboda (36), ljuspasta loboda (37), poljska loboda (38), ružičasta loboda (39), velika divlja loboda (40), morska loboda (41 — primorje), divlja morska blitva (42 — primorje), omaga (43 — primorje), crvena omaga (44 — primorje), jurčica (45 — primorje), solnjača (46 — primorje), mišjakinja (47), mokrica (48), pucavac (50), morgruša (54 — primorje), crni slez (56), bela slezovača (58), pitomi slez (60), beloružičasti slez (61), žuta zečja soca (63), suručica (70), medunika (71), gusja trava (78), petrovac (81), ditelina (97 — primorje), deteline (98—99), ružičasti noćurak (103), matar (108 — primorje), sedmolist (109), divlja mrkva (110), jaglika (113), poponac (115), plućnjak (116), mrtva kopriva (118), crnjuša (125), bokvica (128), muška bokvica (129), veiiika bokvica (130), peščana bokvica (131), buačak (133), cigansko perje (134), maslačak (140), močvarni maslačak (141), primorski maslačak (142 — primorje), lavlji zub (143), krasuljak (144), maii krasuljak (145 — primorje), jednogodišnji krasuljak (146 — primorje), vodopija (148), velika repušina (151), mala repušina (152), maljavni čičak (153), ostak (155), bruia (161 — primorje), čapljan (162 — južni delovi zemlje), sitni čapljan (163 — primorje i Makedonija), zmijini luk (165), okruglasti divlji luk (166), okrugli divlji luk (168), balučka (169), pasji luk (172 — primorje), vilina metla (173), uskolista vilina metla (174), sparožina (175 — primorje), tetivika (176 — primorje), ptičje mleko (178), veprina (179 — primorje), dremovac (180), trska (181).
<b>SALATA</b>	Kiseljak (21), troskot (23), lisac (24), paprac (26), mišjakinja (47), mokrica (48), morgruša (54 — primorje), crni slez (56), sitni slez (57), bela slezovača (58), žuta zečja soca (63), ružičasti noćurak (103), matar (108 — primorje), sedmolist (109), jaglika (113), bokvica (128), muška bokvica (129), velika bokvica (130), buačak (133), maslačak (140), lavlji zub (143 — primorje), krasuljak (144), mali krasuljak (145 — primorje), jednogodišnji krasuljak (146 — primorje), vodopija (148), velika repušina (151), mala repušina (152), zmijini luk (165), okruglasti divlji luk (166), okrugli divlji luk (168), balučka (169).
<b>HLEB</b>	Vijušac (29), pepeljuga (31), lokvanj (51), lokvanj (52), morgruša (54 — primorje), maslačak (140), lavlji zub (143 — primorje), velika repušina (151), mala repušina (152), maljavni čičak (153) čapljan (162 — južni delovi zemlje), sitni čapljan (163 — primorje i Makedonija), ptičje mleko (178), dremovac (180), trska (181), rogoz (182), močvarni kačun (188).
<b>ŠEĆER</b>	Lokvanj (51), velika repušina (151), mala repušina (152), maljavni čičak (153).
<b>ZAČIN</b>	Kiseljak (21), paprac (26), matar (108 — primorje), sedmolist (109), zmijini luk (165), okruglasti divlji luk (166), okrugli divlji luk (168), balučka (169), pasji luk (142 — primorje).
<b>ČAJ</b>	Kleka (4), žuta zečja soca (63), kupina (72), nizinska kupina (74), primorska kupina (75), šumska jagbda (77), gusja trava (78), petrovac (81), divlje ruže (82), zimzelena ruža (85 — primorje), jaglika (115), matičnjak (124), vranilova trava (125), majkina dušica (126), nana (127), močvarni kačun (188).
<b>KAFA</b>	Maslačak (140), močvarni maslačak (141), primorski maslačak (142 — primorje), lavlji zub (143 — primorje), vodopija (148), velika repušina (151), mala repušina (152), maljavni čičak (155).
<b>NIZINA - PROLEĆE</b>	
<b>POVRĆE</b>	Kopriva (10), mala kopriva (11), ljuta kopriva (12), štavelj (13), poljsko zelje (14), štavije (15), konjski štavelj (16), zelje (17), vodeno zelje (18), ščavlika (20), kiseljak (21), troskot (23), lisac (24), paprac (26), vijušac (29), pepeljuga (31), baštenska pepeljuga (32), mala turica (33), gradska loboda (34), crvena pepeljuga (35), loboda (36), ljuspasta loboda (37), poljska loboda (38), ružičasta loboda (39), velika divlja loboda (40), morska loboda (41 — primorje), divlja morska blitva (42 — primorje), omaga (43 — primorje), crvena omaga (44 — primorje), mišjakinja (47), mokrica (48), pucavac (50), morgruša (54 — primorje), crni slez (56), sitni slez (57), bela slezovača (58), pitomi slez (60), beloružičasti slez (61), žuta zečja soca (63), surudca (70), medunika (71), gusja trava (78), petrovac (81), bagrem (96), ditelina (97 — primorje), deteline (98—99), ružičasti noćurak (105), sedmolist (109), divlja mrkva (110), jagorčevina (112), jaglika (113), poponac (115), plućnjak (116), mrtva kopriva (118), crnjuša (123), bokvica (128), muška bokvica (129), velika bokvica (130), peščana bokvica (131), buačak (133 — primorje i Makedonija), cigansko perje (134), maslačak (140), močvarni maslačak (141), primorski maslačak (142 — primorje), lavlji zub (143 — primorje), krasuljak (144), niali krasuljak (145 — primorje), jednogodišnji krasuljak (146 — primorje), vodopija (148), velika repušina (151), mala repušina (152), maljavni čičak (153), ostak (155), čapljan (162 — južniji predeli), sitni čapljan (163 — primorje, Makedonija), zmijini luk (165), okruglasti divlji luk (166), okrugli divlji luk (168), balučka (169), vilina metla (173), uskolista vilina metla (174), sparožina (175 — primorje), tetivika (176 — primorje), ptičje mleko (178), dremovac (180), trska (181).
<b>SALATA</b>	Kiseljak (21), troskot (23), lisac (24), paprac (26), mišjakinja (47), mokrica (48), morgruša (54 — primorje), crni slez (56), sitni slez (57), bela slezovača (58), žuta zečja soca (63), ružičasti noćurak (105), sedmolist (109), jagorčevina (112), jaglika (113), bokvica (128), muška bokvica (129), velika bokvica (130), buačak (133 — primorje i Makedonija), maslačak (140), lavlji zub (143 — primorje), krasuljak (144), mali krasuljak (145 — primorje), jednogodišnji krasuljak (146 — primorje), vodopija (148), zmijini luk (165), okruglasti divlji luk (166), okrugli divlji luk (168), balučka (169).
<b>HLEB</b>	Vijušac (29), pepeljuga (31), lokvanj (51), žuti lokvanj (52), morgruša (54 — primorje), maslačak (140 — 141) lavlji zub (143 — primorje), velika repušina (151), mala repušina (152), maljavni čičak (153), čapljan (162 — južniji predeli), sitni čapljan (163 — primorje, Makedonija), ptičje mleko (178), dremovac (180), trska (181), rogoz (185), močvarni kačun (188), jelenjak (190).
<b>ŠEĆER</b>	Divija morska blitva (42 — primorje), velika repušina (151), mala repušina (152), maljavni čičak (153).
<b>ZAČIN</b>	Kiseljak (21), paprac (26), sedmolist (109), divlja mrkva (110), okruglasti divlji luk (166), okrugli divlji luk (168), balučka (169), pasji luk (172 — primorje)
<b>ČAJ</b>	Kleka (4), žuta zečja soca (63), kupina (72), nizinska kupina (74), primorska kupina (75 — primorje), šumska jagoda (77), gusja trava (78), petrovac (81), divlje ruže (82—85), zimzelena ruža (85 — primorje), bagrem (96), jaglika (113), matičnjak (124), vranilova trava (125), majkina dušica (126), nana (127), močvarni kačun (188).
<b>KAFA</b>	Maslačak (140), močvarni maslačak (141), primorski maslačak (142 — primorje), lavlji zub (143 — primorje), vodopija (148), velika repušina (151), mala repušina (152), maljavni čičak (153).



<b>NIZINA - PROLEĆE</b>	
<b>POVRĆE</b>	Kopriva (10), mala kopriva (11), ljuta kopriva (12), štavelj (13), poljsko zelje (14), štavije (15), konjski štavelj (16), zelje (17), vodeno zelje (18), ščavlika (20), kiseljak (21), troskot (23), lisac (24), paprac (26), vijušac (29), pepejuga (31), baštenska pepeljuga (32), mala turica (33), gradska loboda (34), crvena pepeljuga (35), loboda (36), ljuspasta loboda (37), poljska loboda (38), ružičasta loboda (39), velika divlja loboda (40), morska loboda (41 — primorje), divlja morska blitva (42 — primorje), omaga (43 — primorje), crvena omaga (44 — primorje), mišjakinja (47), mokrica (48), pucavac (50), morgruša (54 — primorje), crni slez (56), sitni slez (57), bela slezovača (58), pitomi slez (60), beloružičasti slez (61), žuta zečja soca (63), surudca (70), medunika (71), gusja trava (78), petrovac (81), bagrem (96), ditelina (97 — primorje), deteline (98 — 99), ružičasti noćurak (105), sedmolist (109), divlja mrkva (110), jagorčevina (112), jaglika (113), poponac (115), plućnjak (116), mrtva kopriva (118), crnjuša (123), bokvica (128), muška bokvica (129), velika bokvica (130), pečšana bokvica (131), buačak (133 — primorje i Makedonija), cigansko perje (134), maslačak (140), močvarni maslačak (141), primorski maslačak (142 — primorje), lavlji zub (143 — primorje), krasuljak (144), niali krasuljak (145 — primorje), jednogodišnji krasuljak (146 — primorje), vodopija, (148), velika repušina (151), mala repušina (152), maljavi čičak (153), ostak (155), čapljan (162 — južnji predeli), sitni čapljan (165 — primorje, Makedonija), zmijin luk (165), okruglasti divlji luk (166), okrugli divlji luk (168), balučka (169), vilina metla (173), uskolista vilina metla (174), sparožina (175 — primorje), tetivika (176 — primorje), ptičje mleko. (178), dremovac (180), trska (181).
<b>SALATA</b>	Kiseljak (21), troskot (23), lisac (24), paprac (26), mišjakinja (47), mokrica (48), morgruša (54 — primorje), crni slez (56), sitni slez (57), bela slezovača (58), žuta zečja soca (63), ružičasti noćurak (105), sedmolist (109), jagorčevina (112), jaglika (113), bokvica (128), muška bokvica (129), velika bokvica (130), buačak (133 — primorje i Makedonija), maslačak; (140), lavlji zub (143 — primorje), krasuljak (144), mali krasuljak (145 — primorje), jednogodišnji krasuljak (146 — primorje), vodopija (148), zmijin luk (165), okruglasti divlji luk (166), okruglasti divlji luk (168), balučka (169).
<b>HLEB</b>	Vijušac (29), pepeljuga (31), lokvanj (51), žuti lokvanj (52), morgruša (54 — primorje), maslačak (140 — 141) lavlji zub (143 — primorje), velika repušina (151), mala repušina (152), maljavi čičak (153), čapljan (162 — južnji predeli), sitni čapljan (163 — primorje, Makedonija), ptičje mleko (178), dremovac (180), trska (181), rogoz (185), močvarni kačun (188), jelenjak (190).
<b>ŠEĆER</b>	Divlja morska blitva (42 — primorje), velika repušina (151), mala repušina (152), maljavi čičak (153).
<b>ZAČIN</b>	Kiseljak (21), paprac (26), sedmolist (109), divlja mrkva (110), okruglasti divlji luk (166), okrugli divlji luk (168), balučka (169), pasji luk (172 — primorje)
<b>ČAJ</b>	Kleka (4), žuta zečja soca (63), kupina (72), nizinska kupina (74), primorska kupina (75 — primorje), šumska jagoda (77), gusja trava (78), petrovac (81), divlje ruže (82—85), zimzelena ruža (85 — primorje), bagrem (96), jaglika (113), matičnjak (124), vranilova trava (125), majkina dušica (126), nana (127), močvarni kačun (188).
<b>KAFA</b>	Maslačak (140), močvarni maslačak (141), primorski maslačak (142 — primorje), lavlji zub (143 — primorje), vodopija (148), velika repušina (151), mala repušina (152), maljavi čičak (153).
<b>NIZINA - RANO LETO</b>	
<b>POVRĆE</b>	Kiseljak (21), troskot (23), vijušac (29), pepeljuga (31), baštenska pepeljuga (32), mala turica (33), gradska loboda (34), crvena pepeljuga (35), lobodai (36), ljuspasta loboda (37), poljska loboda (38), ružičasta loboda (39),-velika divlja loboda (40), divlja morska blitva (42 — primorje), mišjakinja: (47), mokrica (48), morgruša (54 — primorje), crni slez (56), sitni slez (57), bela slezovača (58), medunika (71), gusja trava (78), petrovac (81), bagrem (96), dcteiine (98 — 99), ružičasti noćurak (103), matar (108 — primorje), sedmolist (109), divlja mrkva (110), poponac (115), pludnjak (116), mrtva kopriva (118), crnjuša (125), bokvica (128), muška bokvica (129), velika bokvica (150), krasuljak (144), mali krasuljak (145 — primorje), jednogodišnji krasuljak (146 — primorje), vodena bokvica (157), uskolista vodena bokvica (158), čapljan (162 — južni predeli), sitni čapljan (165 — primorje, Makedonija), zmijin luk (165), okruglasti divlji luk (166), ramnojubičasti luk (167 — primorje, Makedonija), okrugli divlji luk (168), balučka (169), ptičje mleko (178), dremovac (180), trska (181).
<b>SALATA</b>	Kiseljak (21), mišjakinja (47), zmijin luk (165), okruglasti divlji luk (166), tamnojubičasti luk (167 — primorje, Makedonija), okrugli divlji luk (168), balučka (169).
<b>HLEB</b>	Vijušac (29), pepeljuga (31), lokvanj (51), žuti lokvanj (52), morgruša (54 — primorje), lavlji zub (145 — primorje), vodena bokvica (157), uskolista vodena bokvica (158), čapljan (162 — južm predeli), sitni čapijan (163 — primorje, Makedonija), ptičje mleko (178), dremovac (180), trska (181), rogoz (182—183), močvarni kačun (188), jelenjak (190).
<b>ŠEĆER</b>	Divlja morska blitva (42 — primorje).
<b>ZAČIN</b>	Matar (108 — primorje), sedmolist (109), zmijin luk (165), okruglasti divlji luk (166), tamnojubičasti divlji luk (167 — primorje, Makedonija), okrugli divlji luk (168), balučka (169), pasji luk (172 — primorje).
<b>ČAJ</b>	Kleka (4), kupina (72), nizinska kupina (74), primorska kupina (75 — primorje), šumska jagoda (77), gusja trava (78), petrovac (81), divlje ruže (82), zimzelena ruža (85 — primorje), bagrem (96), matičnjak (124), vranilova trava (125), majkina dušica (126), nana (127), močvarni kačun (188).
<b>KAFA</b>	Lavlji zub (143 — primorje), vodopija (142).
<b>NIZINA - LETO</b>	
<b>POVRĆE</b>	Kiseljak (21), troskot (25), vijušac (29), pepeljuga (31), baštenska pepeljuga (32), mala turica (33), gradska loboda (34), crvena pepeljuga (35), loboda. (36), ljuspasta loboda (37), poljska loboda (38), ružičasta loboda (39), veiiika divlja loboda (40), divlja morska blitva (42 — primorje), mišjakinja. (47), mokrica (48), morgruša (54 — primorje), crni slez (56), sitni slez (57), bela slezovača (58), ditelina (98), matar (108 — primorje), poponac (115), mrtva kopriva (118), bokvica (128), muška bokvica (129), velika bokvica (150), krasuljak (144), vodena bokvica (157), uskolista vodena bokvica (158), srčak (160), čapljan (162 — južni predeli), sitni čapljan (165 — primorje, Makedonija), zmijin luk (165), okruglasti divlji luk (166), tamnojubičasti luk (167 — primorje Makedonija), okrugli divlji luk (168), balučka (169), vilina metla (173), uskolista vilina metla (174), ptičje mleko (178), dremovac (180).



<b>SALATA</b>	Kiseljak (21), mišjakinja (47), zmijinj luk (165), okruglasti divlji luk (166), tamnoljubičasti luk (167 — primorje, Makedonija), okrugli divlji luk (168), balučka (169).
<b>HLEB</b>	Vijušac (29), pepeljuga (31), lokvanj (51), žuti lokvanj (52), morgruša (54 — primorje), lavlji zub (143 — primorje), srčak (160), čapljan (162 — južni predeli), sitni čapljan (163 — primorje, Makedonija), ptičje mleko (178), dremovac (180), trska (181), rogoz (182 — 185), močvarni kačun; (188), jejenjak (190).
<b>ŠEČER</b>	Divlja morska blitva (42 — primorje), srčak (160).
<b>ZAČIN</b>	Kiseljak (21), zmijinj luk (165), okruglasti divlji luk (166), tamnoljubičasti luk (167 — primorje, Makedonija), okrugli divlji luk (168), balučka (169), pasji luk (172 — primorje).
<b>ČAJ</b>	Kleka (4), matičnjak (124), vranilova trava (125), majkina dušica (126), nana (127), močvarni kačun (188).
<b>KAFA</b>	Lavlji zub (145 — primorje), vodopija (148).
<b>NIZINA - RANA JESEN</b>	
<b>POVRČE</b>	Kopriva (10), mala kopriva (11), ljuta kopriva (12), štavelj (13), poljsko zelje (14), štavlje (15), konjski štavelj (16), zelje (17), vodeno zelje (18), ščavlika (20), kiseljak (21), troskot (23), lisac (24), paprac (26), pepeljuga (31), baštenska pepeljuga (32), mala turica (33), gradska loboda (34), crvena pepeljuga (35), loboda (36), ljuspasta loboda (37), poljska loboda (38), ružičasta loboda (39), velika divlja loboda (40), divlja morska blitva (42 — primorje), mišjakinja (47), mokrica (48), morgruša (54 — primorje), crni slez (56), sitni slez (57), bela slezovača (58), pitomi slez (60), beloružičasti slez (61), detelina (98 — 99), matar (108 — primorje), sedmolist (109), jagorčevina (112), jaglika (113), poponac (115), plućnjak (116), mrtva kopriva (118), crnjuša (123), bokvica (128), muška bokvica (129), velika bokvica (130), krasuljak (144), mali krasuljak (145 — primorje), jednogodišnji krasuljak (146 — primorje), vodena bokvica (157), uskolista vodena bokvica (158), srčak (160), čapljan (162 — južni predeli), sitni čapljan (163 — primorje, Makedonija), zmijinj luk (165), okruglasti divlji luk (166), tamnoljubičasti luk (167 — primorje, Makedonija), okrugli divlji luk (168), balučka (169), vilina metla (173), uskolista vilina metla (174), sparožina (175 — primorje), ptičje mleko (178), dremovac (180).
<b>SALATA</b>	Kiseljak (21), mišjakinja (47).
<b>HLEB</b>	Pepeljuga (31), lokvanj (51), žuti lokvanj (52), morgruša (54 — primorje), žir raznih vrsta hrastova ( ), glog (90 — 143), lavlji zub (143 — primorje), velika repušina (151), mala repušina (152), maljavi čičak (153), šumska repušina (154), vodena bokvica (157), uskolista vodena bokvica (158), vodeni orah (159), srčak (160), čapljan (162 — južni predeli), sitni čapljan (163 — primorje, Makedonija), ptičje mleko (178), dremovac (180), rogoz (182), trska (181), močvarni kačun (188), jelenjak (190).
<b>MASNO</b>	Žir raznih vrsta hrastova ( ), crni slez (56), vilina metla (173), uskolista vilina metla (174).
<b>ŠEČER</b>	Divlja morska blitva (42 — primorje), velika repušina (151), mala repušina (152), maljavi čičak (153), šumska repušina (154), srčak (160).
<b>ZAČIN</b>	Kiseljak (21), paprac (26), matar (108 — primorje), sedmolist (109), zmijinj luk (165), okruglasti divlji luk (166), tamnoljubičasti luk (167 — primorje, Makedonija), okrugli divlji luk (168), balučka (169), pasji luk (172 — primorje).
<b>ČAJ</b>	Kleka (4), jaglika (113), vranilova trava (125), majkina dušica (126), nana (127), močvarni kačun (188).
<b>KAFA</b>	Žir raznih vrsta hrastova ( ), lavlji zub (145 — primorje), vodopija (148), velika repušina (151), mala repušina (152), maljavi čičak (153).
<b>NIZINA - KASNA JESEN</b>	
<b>POVRČE</b>	Kopriva (10), mala kopriva (11), ljuta kopriva (12), štavelj (13), poljsko zelje (14), štavlje (15), zelje (17), vodeno zelje (18), ščavlika (20), kiseljak (21), troskot (23), lisac (24), paprac (26), pepeljuga (31), baštenska pepeljuga (32), mala turica (33), gradska loboda (34), crvena pepeljuga (35), loboda (36), ljuspasta loboda (37), poljska loboda (38), ružičasta loboda (39), velika divlja loboda (40), divlja morska blitva (42 — primorje), mišjakinja (47), mokrica (48), morgruša (54 — primorje), crni slez (56), sitni slez (57), bela slezovača (58), pitomi slez (60), beloružičasti slez (61), detelina (98 — 99), matar (108 — primorje), sedmolist (109), poponac (115), plućnjak (116), mrtva kopriva (118), crnjuša (123), bokvica (128), muška bokvica (129), velika bokvica (130), maslačak (140), krasuljak (144), mali krasuljak (145 — primorje), bela rada (147), vodena bokvica (157), uskolista vodena bokvica (158), srčak (160), čapljan (162 — južni predeli), sitni čapljan (163 — primorje, Makedonija), zmijinj luk (165), okruglasti divlji luk (166), tamnoljubičasti luk (167 — primorje, Makedonija), okrugli divlji luk (168), balučka (169), pasji luk (172 — primorje), vilina metla (173), uskolista vilina metla (174), sparožina (175 — primorje), ptičje mleko (178), dremovac (180), trska (181).
<b>SALATA</b>	Kiseljak (21), mišjakinja (47).
<b>HLEB</b>	Pepeljuga (31), lokvanj (51), žuti lokvanj (52), morgruša (54 — primorje), žir raznih vrsta hrastova ( ), glog (90—91), maslačak (140—141), velika repušina (151), mala repušina (152), maljavi čičak (153), šumska repušina (154), vodena bokvica (157), uskolista vodena bokvica (158), vodeni orah (159), srčak (160), čapljan (162 — južni predeli), sitni čapljan (163 — primorje, Makedonija), ptičje mleko (178), dremovac (180), trska (181), rogoz (182), močvarni kačun (188), jelenjak (190).
<b>MASNO</b>	Žir raznih vrsta hrastova ( ), crni slez (56), vilina metla (173), uskolista vilina metla (174).
<b>ŠEČER</b>	Divlja morska blitva (42 — primorje), velika repušina (151), mala repušina (152), maljavi čičak (153), šumska repušina (154), srčak (160).
<b>ZAČIN</b>	Kiseljak (21), paprac (26), matar (108 — primorje), sedmolist (109), zmijinj luk (165), okruglasti divlji luk (166), tamnoljubičasti luk (167 — primorje, Makedonija), okrugli divlji luk (168), balučka (169), pasji luk (172 — primorje).
<b>ČAJ</b>	Kleka (4), divlje ruže (82—83), zimzelena ruža (85 - primorje), matičnjak (124), vranilova trava (125), majkina dušica (126), nana (127), močvarni kačun (188).
<b>KAFA</b>	Žir raznih vrsta hrastova ( ), lokvanj (51), žuti lokvanj (52), maslačak (140—141), lavlji zub (143 — primorje), vodopija (148), velika repušina (151), mala repušina (152), maljavi čičak (153), vilina metla (173), uskolista, vilina metla (174), sparožina (175 — primorje), veprina (179 — primorje).



<b>NIZINA - ZIMA</b>	
<b>POVRČE</b>	Kiseljak (21), troskot (23), divlja morska blitva (42 — primorje), mišjakinja (47), morgruša (54 — primorje), crni slez (56), sitni slez (57), deteline (98—99), matar (108 — primorje), mrtva koprija (118), crnjuša (123), bokvica (128), muška bokvica (129), velika bokvica (130), krasuljak (144), mali krasuljak (145 — primorje), vodena bokvica (157), uskolista vodena bokvica (158), čapljan (162 — južni predeli), sitni čapljan (163 — primorje, Makedonija), zmijin luk (165), okruglasti divlji luk (166), tamnoljubičasti luk (167 — primorje, Makedonija), okrugli divlji luk (168), balučka (169), pasji luk (172 — primorje), dremovac (180).
<b>SALATA</b>	Kiseljak (21), mišjakinja (47).
<b>HLEB</b>	Lokvanj (51), žuti lokvanj (52), morgruša (54 — primorje), glog (90 — 91), lavlji zub (143), velika repušina (151), mala repušina (152), šumska repušina (154), vodena bokvica (157), vodeni orah (159), čapljan (162 — južni predeli), sitni čapljan (163 — primorje, Makedonija), ptičje mleko (178), dremovac (180), trska (181), rogoz (182—183), močvarni kačun (188), jelenjak (190).
<b>ŠEČER</b>	Divlja morska blitva (42 — primorje), velika repušina (151), mala repušina (152), šumska repušina (154).
<b>ZAČIN</b>	Kiseljak (21), matar (108 — primorje), zmijin luk (165), okruglasti divlji luk (166), tamnoljubičasti luk (167 — primorje, Makedonija), okrugli divlji luk (168), balučka (169), pasji luk (172 — primorje).
<b>ČAJ</b>	Divlje ruže (82—83), zimzelena ruža (85 — primorje), majkina dušica (126), močvarni kačun (188).
<b>KAFA</b>	Lavlji zub (145 primorje), vodopija (148), velika repušina (151), mala repušina (152), šumska repušina (154).
<b>BRDSKI POJAS- RANO PROLEĆE</b>	
<b>POVRČE</b>	Navala (1), ženska paprat (2), bujad (5), breza (7), maljava breza (8), patuljasta breza (9), koprija (10), mala koprija (11), ljuta koprija (12), štavelj (13), poljsko zelje (14), štavlje (15), konjski štavelj (16), zelje (17), kiseljak (21), mali kiseljak (22), troskot (23), lisac (24), srčenjak (25), paprac (26), vijušac (29), brašnjenik (30), pepeljuga (31), baštenska pepeljuga (32), mala turica (33), gradska loboda (34), crvena pepeljuga (35), loboda (36), ljuspasta loboda (37), poljska loboda (38), ružičasta loboda (39), mišjakinja (47), mokrica (48), šumska mišjakinja (49), pucavac (50), lučac (53), crni slez (56), sitni slez (57), bela slezovača (58), velika slezovača (59), pitomi slez (60), beloružičasti slez (61), zečja soca (62), netik (64), beli jarič (68), žuti jarič (69), suručica (70), medunika (71), petrovac (81), noćurak (101), šumska svilovina (102), ružičasti noćurak (103), mečja šapa (105), velika mečja šapa (106), šapica (107), sedmolist (109), jaglika (113), pravi jaglac (114), poponac (115), plućnjak (116), mrtva koprija (118), mrljava mrtva koprija (119), crvena mrtva koprija (120), dobričica (121), maljava dobričica (122), crnjuša (123), bokvica (128), muška bokvica (129), velika bokvica (130), peščana bokvica (131), maslačak (140), močvarni maslačak (141), krasuljak (144), bela rada (147), vodopija (148), velika repušina (151), mala repušina (152), maljava repušina (154), ostak (155), kozja brada (156), čapljan (162), sremuš (164), zmijin luk (165), okruglasti divlji luk (166), balučka (169), vilina metla (173), uskolista vilina metla (174), zlatan (177), ptičje mleko (178), veprina (179), dremovac (180), trska (181), rogoz (182-183), jelenjak (190).
<b>SALATA</b>	Kiseljak (21), mali kiseljak (22), troskot (23), lisac (24), srčenjak (25), paprac (26), mišjakinja (47), mokrica (48), šumska mišjakinja (49), lučac (53), crni slez (56), sitni slez (57), bela slezovača (58), velika slezovača (59), zečja soca (62), beli jarič (68), noćurak (101), šumska svilovina (102), ružičasti noćurak (103), mečja šapa (105), velika mečja šapa (106), šapica (107), sedmolist (109), jaglika (113), pravi jaglac (114), plućnjak (116), dobričica (121), crnjuša (123), bokvica (128), muška bokvica (129), velika bokvica (130), maslačak (140), krasuljak (144), veika rcpušina (151), mala repušina (152), šumska repušina (154), sremuš (164), zmijin luk (165), okruglasti divlji luk (166), okrugli divlji luk (168), balučka (169).
<b>HLEB</b>	Bujad (3), pepeljuga (31), lokvanj (51), žuti lokvanj (52), suručica (70), velika repušina (151), mala repušina (152), maljavi čičak (153), šumska repušina (154), čapljan (162), zlatan (177), ptičje mleko (178), dremovac (180), trska (181), rogoz (182—183), kačun (184), mledac (185), vcliki kačun (186), pegavi kačunak (187), močvarni kačun (188), mali kačunak (189), jelenjak (190), medeni kačunak (191), uskolisti kačun (192), plaštak (193), vranjak (194), vimenjak (195), zelenkasti vimenjak (196).
<b>MASNO</b>	Breza (7), maljava breza (8), patuljasta breza (9).
<b>ŠEČER</b>	Breza (7), maljava breza (8), patuljasta breza (9), mečja šapa (105), velika mečja šapa (106), vclika rcpušina (151), mala repušina (152), maljavi čičak (153), šumska repušina (154), šapica (107).
<b>ZAČIN</b>	Kiseljak (21), mali kiseljak (22), paprac (26), lučac (53), zečja soca (62), mečja šapa (105), velika mečja šapa (106), šapica (107), sedmolist (109), divlja mrkva (110), sremuš (164), zmijin luk (165), okruglasti divlji luk (166), okrugli divlji luk (168), balučka (169).
<b>ČAJ</b>	Kleka (4), zečja soca (62), kupine (72—73), malina (76), šumska jagoda (77), virak (79), perrovac (81), divlje ruže (82—83), noćurak (101), jaglika (113), pravi jaglac (114), majkina dušica (126), kačun (184), mledac (185), veliki kačun (186), pegavi kačunak (187), močvarni kačun (188), mali kačunak (189), jelenjak (190), medeni kačunak (191), uskolisti kačun (192), plaštak (193), vranjak (194), vimenjak (195), zelenkasti vimenjak (196).
<b>KAFA</b>	Maslačak (140), močvarni maslačak (141), vodopija (148), velika repušina (151), mala repušina (152), maljavi čičak (153), šumska repušina (154).
<b>BRDSKI POJAS - PROLEĆE</b>	
<b>POVRČE</b>	Navala (1), ženska paprat (2), bujad (3), breza (7), maljava breza (8), patuljasta breza (9), koprija (10), mala koprija (11), ljuta koprija (12), štavelj (13), poljsko zelje (14), štavlje (15), konjski štavelj (16), zelje (17), kiseljak (21), mali kiseljak (22), troskot (23), lisac (24), srčenjak (25), paprac (26), vijušac (29), brašnjenik (30), pepeljuga (31), baštenska pepeljuga (32), mala turica (33), gradska loboda (34), crvena pepeljuga (35), loboda (36), ljuspasta loboda (37), poljska loboda (38), ružičasta loboda (39), mišjakinja (47), mokrica (48), šumska mišjakinja (49), pucavac (50), lučac (53), crni slez (56), sitni slez (57), bela slezovača (58), velika siezovača (59), pitomi siez (60), beloružičasti slez (61), zečja soca (62), netik (64), jariči (68—69), suručica (70), medunika (71), petrovac (81), bagrem (96), detelina (98—99), noćurak (101), šumska svilovina (102), ružičasti noćurak (103), mečja šapa (105), velika mečja šapa (106), šapica (107), sedmolist (109), divlja mrkva (110), jagorčevina (112), jaglika (113), pravi jaglac (114), poponac (115), plućnjak (116), mrtva koprija (118), mrljava mrtva koprija (119), crvena mrtva koprija (120), dobričica (121), maljava dobričica (122), crnjuša (123), bokvica (128), muška bokvica (129), velika bokvica (130), peščana bokvica (131), zvonic (135—136), maslačak (140), močvarni maslačak (141), krasuljak (144), bela rada (147), vodopija (148), velika repušina (151), mala repušina (152), maljavi čičak (153), šumska repušina (154), čapljan (162), sremuš (164), zmijin luk (165), okruglasti divlji luk (166), okrugli divlji luk (168), balučka (169), vilina metla (173), uskolista vilina metla (174), zlatan (177), ptičje mleko (178), dremovac (180), trska (181), jelenjak (190).



<b>SALATA</b>	Kiseljak (21), mali kiseljak (22), troskot (23), lisac (24), srčnjak (25), paprac (26), mišjakinja (47), mokrica (48), šumska mišjakinja (49), lučac (53), crni slez (56), sitni slez (57), bela slezovača (58), velika slezovača (59), zečja soca (62), beli jarič (68), noćurak (101), šamska svilovina (102), ružičasti noćurak (103), mečja šapa (105), velika mečja šapa (106), šapica (107), sedmolist (109), jagorčevina (112), jaglika (113), pravi jaglac (114), plućnjak (116), dobričica (121), crnjuša (123), bokvica (128), muška bokvica (129), velika bokvica (130), maslačak (140), krasuljak (144), sremuš (164), zmijjin luk (165), okruglasti divlji luk (166), okrugli divlji luk (168), balučka (169).
<b>HLEB</b>	Bujad (3), vijušac (29), pepeljuga (31), lokvanj (51), žuti lokvanj (52), maslačak (140), velika repušina (151), mala repušina (152), maljavni čičak (153), šumska repušina (154), čapljan (162), zlatan (177), ptičje mleko (178), dremovac (180), trska (181), rogoz (182—183), kaćun (184), mledac (185), veliki kaćun (186), pegavi kaćunak (187), močvarni kaćun (188), mali kaćunak (189), jelenjak (190), medeni kaćunak (191), uskolisti kaćun (192), plaštak (193), vranjak (194), vimenjak (195), zelenkasti vimenjak (196).
<b>ŠEĆER</b>	Breza (7), maljava breza (8), patuljasta breza (9), mečja šapa (105), velika mečja šapa (106), šapica (107), velika repušina (151), mala repušina (152), maljavni čičak (153), šumska repušina (154).
<b>ČAJ</b>	Kleka (4), zečja soca (62), kupine (72—73), malina (76), šumska jagoda (77), virak (79), petrovac (81), divlje ruže (82—83), bagrem (96), noćurak (101), jaglika (113), pravi jaglac (114), matičnjak (124), vranilova trava (125), majkina dušica (126), nana (127), kaćun (184), veliki kaćun (186), pegavi kaćunak (187), močvarni kaćun (188), mali kaćunak (189), jelenjak (190), medeni kaćunak (191), uskolisti kaćun (192), plaštak (193), vranjak (194), vimenjak (195), zelenkasti vimenjak (196).
<b>KAFA</b>	Maslačak (140), močvarni maslačak (141), vodopija (148), velika repušina (151), mala repušina (152), maljavni čičak (153), šumska repušina (154).
<b>BRDSKI POJAS - RANO LETO</b>	
<b>POVRĆE</b>	Kiseljak (21), mali kiseljak (22), troskot (25), vijušac (29), brašnjenik (30), pepeljuga (31), baštenska pepeljuga (32), mala turica (33), gradska loboda (34), crvena pepeljuga (35), loboda (36), ljuspasta loboda (37), poljska loboda (38), ružičasta loboda (39), mišjakinja (47), mokrica (48), šumska mišjakinja (49), pucavac (50), lučac (53), crni slez (56), sitni slez (57), bela slezovača (58), velika slezovača (59), zečja soca (62), netik (64), jariči (68—69), suručica (70), medunika (71), petrovac (81), deteline (98—99), noćurak (101), šumska svilovina (102), ružičasti noćurak (103), mečja šapa (105), velika mečja šapa (106), šapica (107), sedmolist (109), divlja mrkva (110), pravi jaglac (114), poponac (115), plućnjak (116), mrtva kopriva (118), mrljava mrtva kopriva (119), crvena mrtva kopriva (120), dobričica (121), maljava dobričica (122), crnjuša (123), bokvica (128), muška bokvica (129), velika bokvica (130), zvončići (135—136), krasuljak (144), bela rada (147), vodopija (148), vodena bokvica (157), uskolista vodena bokvica (158), čapljan (162), sremuš (164), zmijjin luk (165), okruglasti divlji luk (166), okrugli divlji luk (168), balučka (169), zlatan (177), ptičje mleko (178), dremovac (180), jelenjak (190).
<b>SALATA</b>	Kiseljak (21), mali kiseljak (22), mišjakinja (47), zečja soca (62), beli jarič (68), šumska svilovina (102), mečja šapa (105), vclika mečja šapa (106), šapica (107), sedmolist (109), crnjuša (123), krasuljak (144), sremuš (164), zmijjin luk (165), okruglasti divlji luk (166), okrugli divlji luk (168), balučka (169).
<b>HLEB</b>	Vijušac (29), pepeljuga (31), lokvanj (51), žuti lokvanj (52), noćurak (101), vodena bokvica (157), uskolista vodena bokvica (158), čapljan (162), zlatan (177), ptičje mleko (178), dremovac (180), trska (181), rogoz (182—183), kaćun (184), mledac (185), veliki kaćun (186), pegavi kaćunak (187), močvarni kaćun (188), mali kaćunak (189), jelenjak (190), medeni kaćunak (191), uskolisti kaćun (192), plaštak (193), vranjak (194), vimenjak (195), zelenkasti vimenjak (196).
<b>ŠEĆER</b>	Mečja šapa (105), velika mečja šapa (106), šapica (107), velika repušina (151), mala repušina (152), maljavni čičak (153), šumska repušina (154).
<b>ZAČIN</b>	Kiseljak (21), mali kiseljak (22), paprac (26), lučac (53), mečja šapa (105), velika mečja šapa (106), šapica (107), sedmolist (109), divlja mrkva (110), sremuš (164), zmijjin luk (165), okruglasti divlji luk (166), okrugli divlji luk (168), balučka (169).
<b>ČAJNE BILJKE</b>	Kleka (4), kupine (72—73), malina (76), šumska jagoda (77), virak (79), petrovac (81), divlje ruže (82—83), noćurak (101), jaglika (113), pravi jaglac (114), matičnjak (124), vranilova trava (125), majkina dušica (126), nana (127), kaćun (184), mledac (185), veliki kaćun (186), pegavi kaćunak (187), močvarni kaćun (188), jelenjak (190), medeni kaćunak (191), uskolisti kaćun (192), plaštak (193), vranjak (194), vimenjak (195), zelenkasti vimenjak (196).
<b>KAFA</b>	Vodopija (148), velika repušina (151), mala repušina (152), maljavni čičak (153), šumska repušina (154).
<b>BRDSKI POJAS - LETO</b>	
<b>POVRĆE</b>	Kiseljak (21), mali kiseljak (22), troskot (23), vijušac (29), brašnjenik (30), pepeljuga (31), baštenska pepeljuga (32), mala turica (33), gradska loboda (34), crvena pepeljuga (35), loboda (36), ljuspasta loboda (37), poljska loboda (38), ružičasta loboda (39), mišjakinja (47), mokrica (48), šumska mišjakinja (49), lučac (53), crni slez (56), sitni slez (57), bela slezovača (58), velika slezovača (59), netik (64), jarid (68—69), deteline (98—99), mečja šapa (105), velika mečja šapa (106), šapica (107), divlja mrkva (110), pravi jaglac (114), poponac (115), mrtva kopriva (118), mrljava mrtva kopriva (119), crvena mrtva kopriva (120), dobričica (121), maljava dobričica (122), crnjuša (123), bokvica (128), muška bokvica (129), velika bokvica (130), krasuljak (144), bela rada (147), vodena bokvica (157), uskolista vodena bokvica (158), čapljan (162), sremuš (164), zmijjin luk (165), okruglasti divlji luk (166), okrugli divlji luk (168), balučka (169), vilina metla (173), uskolista vilina metla (174), zlatan (177), ptičje mleko (178), dremovac (180), jelenjak (190).
<b>SALATA</b>	Kiseljak (21), mali kiseljak (22), mišjakinja (47), beii jarič (68), zmijjin luk (165), okruglasti divlji luk (166), okrugli divlji luk (168), balučka (169).
<b>HLEB</b>	Vijušac (29), pepeljuga (31), lokvanj (51), žuti lokvanj (52), vodena bokvica (157), uskolista vodena bokvica (158), srčak (160), čapljan (162), zlatan (177), ptičje mleko (178), dremovac (180), trska (181), rogoz (182—183), kaćun (184), mledac (185), veliki kaćun (186), pegavi kaćunak (187), močvarni kaćun (188), mali kaćunak (189), jelenjak (190), medeni kaćunak (191), uskolisti kaćun (192), plaštak (193), vranjak (194), vimenjak (195), zelenkasti vimenjak (196).
<b>ŠEĆER</b>	Mečja šapa (105), velika mečja šapa (106), šapica (107).
<b>ZAČIN</b>	Kiseljak (21), mali kiseljak (22), lučac (53), mečja šapa (105), velika mečja šapa (106), šapica (107), divlja mrkva (110), sremuš (164), zmijjin luk (165), okruglasti divlji luk (166), okrugli divlji luk (168), balučka (169).
<b>ČAJ</b>	Kleka (4), kupine (72—73), malina (76), šumska jagoda (77), virak (79), petrovac (81), divlje ruže (82—83), pravi jaglac (114), matičnjak (124), vranilova trava (125), majkina dušica (126), nana (127), kaćun (184), mledac (185), veliki kaćun (186), pegavi kaćunak (187), močvarni kaćun (188), mali kaćunak (189), jelenjak (190), medeni kaćunak (191), uskolisti kaćun (192), plaštak (193), vranjak (194), vimenjak (195), zelenkasti vimenjak (196).
<b>KAFA</b>	Vodopija (148).



<b>BRDSKI POJAS - RANA JESEN</b>	
<b>POVRČE</b>	Kopriva (10), mala kopriva (11), ljuta kopriva (12), štavelj (13), poljsko zelje (14), štavlje (15), konjski štavelj (16), zelje (17), kiseljak (21), mali kiseljak (22), troskot (23), lisac (24), paprac (26), brašnjenik (30), pepeljuga (31), baštenska pepeljuga (32), mala turica (55), gradska loboda (34), crvena pepeljuga (35), loboda (36), ljuspasta loboda (37), poljska loboda (38), ružičasta loboda (39), mišjakinja (47), mokrica (48), šumska mišjakinja (49), pucavac (50), lučac (53), crni slez (56), sitni slez (57), bela slezovača (58), velika slezovača (59), pitomi slez (60), beloružičasti slez (61), jariči (68—69), suručica (70), deteline (98—99), šumska svilovina (102), mečja šapa (105), šapica (107), sedmolist (109), jagorčevina (112), jaglika (113), pravi jaglac (114), poponac (115), plućnjak (116), mrtva kopriva (118), mrljava mrtva kopriva (119), crvena mrtva kopriva (120), dobričica (121), maljava dobričica (122), crnjuša (123), bokvica (128), muška bokvica (129), velika bokvica (130), zvončiči (135—136), krasuljak (144), bela rada (147), vodopija (148), vodena bokvica (157), uskolista vodena bokvica (158), srčak (160), čapljan (162), sremuš (164), zmijjin luk (165), okruglasti divlji luk (166), okrugli divlji luk (168), balučka (169), zlatan (177), ptičje mleko (178), dremovac (180), jelenjak (190).
<b>SALATA</b>	Kiseljak (21), mali kiseljak (22), beli jarič (68).
<b>HLEB</b>	Bujad (3), pepeljuga (31), lokvanj (51), žuti lokvanj (52), suručica (70), noćurak (101), velika repušina (151), mala repušina (152), maljavi čičak (153), šumska repušina (154), vodena bokvica (157), uskolista vodena bokvica (158), vodeni orah (159), srčak (160), čapljan (162), zlatan (177), ptičje mleko (178), dremovac (180), trska (181), rogoz (182—183), kačun (184), mledac (185), veliki kačun (186), pegavi kačunak (187), močvarni kačun (188), mali kačunak (189), jelenjak (190), medeni kačunak (191), uskolisti kačun (192), plaštak (193), vranjak (194), vimenjak (195), zelenkasti vimenjak (196).
<b>ŠEĆER</b>	Mečja šapa (105), velika mečja šapa (106), šapica (107).
<b>ZAČIN</b>	Kiseljak (21), mali kiseljak (22), lučac (53), zečja soca (62), mcčja šapa (105), velika mečja šapa (106), šapica (107), sedmolist (109), divlja mrkva (110), sremuš (164), zmijjin luk (165), okruglasti divlji luk (166), okrugli divlji luk (168), balučka (169).
<b>ČAJN</b>	Kleka (4), zečja soca (62), kupine (72—73), malina (76) šumska jagoda (77), virak (79), petrovac (81), divlje ruže (82—83), noćurak (101), pravi jaglac (114), matičnjak (124), vranilova trava (125), majkina dušica (126), nana (127), kačun (184), mledac (185), veliki kačun (186), pegavi kačunak (187), močvarni kačun (188), mali kačunak (189), jelenjak (190), medeni kačunak (191), uskolisti kačun (192), plaštak (195), vranjak (194), vimenjak (195), zelenkasti vimenjak (196).
<b>KAFA</b>	Vodopija (148).
<b>BRDSKI POJAS - KASNA JESEN</b>	
<b>POVRČE</b>	Kopriva (10), mala kopriva (11), ljuta kopriva (12), štavelj (15), poljsko zelje (14), štavije (15), konjski štaviej (16), zelje (17), kiseljak (21), mali kiseljak (22), troskot (23), lisac (24), paprac (26), brašnjenik (30), pepeljuga (31), baštenska pepeljuga (32), mala turica (33), gradska loboda (34), crvena pepeljuga (35), loboda (36), ljuspasta loboda (37), poljska loboda (38), ružičasta loboda (59), mišjakinja (47), moknca (48), šumska mišjakinja (49), lučac (53), crni slez (56), sitni slez (57), bela slezovača (58), velika slezovača (59), pitomi slez (60), beloružičasti siez (61), jariči (68—69), suručica (70), noćurak (101), šumska svilovina (102), mečja šapa (105), velika mečja šapa (106), šapica (107), sedmolist (109), poponac (115), plućnjak (116), mrtva kopriva (118), mrljava mrtva kopriva (119), crvena mrtva kopriva (120), dobričica (121), maljava dobričica (122), crnjuša (123), bokvica (128), muška bokvica (129), velika bokvica (130), krasuljak (144), bela rada (147), vodena bokvica (157), uskolista vodena bokvica (158), srčak (160), čapljan (162), sremuš (164), zmijjin luk (165), okruglasti divlji luk (166), okrugli divlji luk (168), balučka (169), zlatan (177), ptičje mleko (178), dremovac (180), jelenjak (190).
<b>SALATA</b>	Kiseljak (21), mali kiseljak (22), beli jarič (68).
<b>HLEB</b>	Bujad (3), pepeljuga (31), lokvanj (51), žuti lokvanj (52), suručica (70), medunika (71), mukinja (88), divlja kruška (89), glogovi (90—91), noćurak (101), maslačak (140), velika repušina (151), mala repušina (152), maljavi čičak (153), šumska repušina (154), vodena bokvica (157), uskolista vodena bokvica (158), vodeni orah (159), srčak (160), čapljan (162), zlatan (177), ptičje mleko (178), dremovac (180), trska (181), rogoz (182—183), kačun (184), mledac (185), veliki kačun (186), pegavi kačunak (187), močvarni kačun (188), mali kačunak (189), jelenjak (190), medeni kačunak (191), uskolisti kačun (192), plaštak (193), vranjak (194), vimenjak (195), zelenkasti vimenjak (196).
<b>MASNO</b>	Crni slez (56), vilina metla (173), uskolista vilina metla (174),
<b>ŠEĆER</b>	Mečja šapa (105), velika mečja šapa (106), šapica (107), velika repušina (151), mala repušina (152), maljavi čičak (153) šumska repušina (154).
<b>ZAČIN</b>	Kiseljak (21), mali kiseljak (22), paprac (26), lučac (53), mečja šapa (105), velika mečja šapa (106), šapica (107), sedmolist (109), divlja mrkva (110), sremuš (164), zmijjin luk (165), okruglasti divlji luk (166), okrugli divlji luk (168), balučka (169).
<b>ČAJ</b>	Kleka (4), kupine (72—73), malina (76), šumska jagoda (77), virak (79), petrovac (81), divlje ruže (82—83), brekinja (87), divlja kruška (89), dren (104), matičnjak (124), vranilova trava (125), majkina dušica (126), nana (127), kačun (184), mledac (185), veliki kačun (186), pegavi kačunak (187), močvarni kačun (188), mali kačunak (189), jelenjak (190), medeni kačunak (191), uskolisti kačun (192), plaštak (193), vranjak (194), vimenjak (195), zelenkasti vimenjak (196).
<b>KAFA</b>	Maslačak (140), vodopija (148), velika repušina (151), mala repušina (152), maljavi čičak (153), šumska repušina (154), veprina (179).
<b>BRDSKI POJAS - ZIMA</b>	
<b>POVRČE</b>	Kiseljak (21), mali kiseljak (22), troskot (23), mišjakinja (47), crni slez (56), sitni slez (57), jariči (68—69), suručica (70), mrtva kopriva (118), crnjuša (123), bokvica (128), muška bokvica (129), velika bokvica (130), krasuljak (144), bela rada (147), vodena bokvica (157), uskolista vodena bokvica (158), čapljan (162), sremuš (164), zmijjin luk (165), okruglasti divlji luk (166), okrugli divlji luk (168), balučka (169), zlatan (177), ptičje mleko (178), dremovac (180), jelenjak (190).

<b>SALATA</b>	Kiseljak (21), mali kiseljak (22), beli jarič (68).
<b>HLEB</b>	Bujad (3), lokvanj (51), žuti lokvanj (52), suručica (70), noćurak (101), velika repušina (151), mala repušina (152), šumska repušina (154), vodena bokvica (157), uskolista vodena bokvica (158), vodeni orah (159), čapljan (162), zlatan (177), ptičje mleko (178), dremovac (180), trska (181), rogoz (182—183), kačun (184), mledac (185), veliki kačun (186), pegavi kačunak (187), močvarni kačun (188), mali kačunak (189), jelenjak (190), medeni kačunak (191), uskolisti kačun (192), plaštak (193), vranjak (194), vimenjak (195), zelenkasti vimenjak (196).
<b>ŠEĆER</b>	Velika repušina (151), mala repušina (152), šumska repušina (154).
<b>ZAČIN</b>	Kiseljak (21), mali kiseljak (22), divlja mrkva (110), sremuš (164), zmijin luk (165), okruglasti diviji luk (166), okrugli divlji luk (168), balučka (169).
<b>ČAJ</b>	Kleka (4), kupine (72—74), malina (76), šumska jagoda (77), virak (79), divlje ruže (82—83), majkina dušica (126), kačun (184), mledac (185), veliki kačun (186), pegavi kačunak (187), močvarni kačun (188), mali kačunak (189), jelenjak (190), medeni kačunak (191), uskolisti kačun (192), plaštak (193), vimenjak (195), zelenkasu vimenjak (196).
<b>KAFA</b>	Vodopija (148).
<b>PLANINSKI POJAS - RANO PROLEĆE</b>	
<b>POVRĆE</b>	Navala (1), ženska paprat (2), bujad (3), hreza (7), maljava breza (8), patuljasta breza (9), kopriva (10), mala kopriva (11), ljuta kopriva (12), štavelj (13), poljsko zelje (14), štavlje (15), konjski štavelj (16), planinsko zelje (19), kiseljak (21), mali kiseljak (22), troskot (23), srčenjak (25), alpski srčenjak (28), brašnjenik (30), pepeljuga (31), mišjakinja (47), šumska mišjakinja (49), pucavac (50), lučac (53), crni slez (56), sitni slez (57), bela slezovača (58), velika slezovača (59), beloružičasti slez (61), zečja soca (62), netik (64), čuvarkuće (65—66), jariči (68—69), suručica (70), medunika (71), petrovac (81), deteline (98—99), noćurak (101), šumska svilovina (102), ružičasti noćurak (105), mečja šapa (105), velika mečja šapa (106), šapica (107), sedmolist (109), jagorčevina (112), jaglika (113), pravi jaglac (114), poponac (115), plućnjak (116), mrtva kopriva (118), mrljava mrtva kopriva (119), crvena mrtva kopriva (120), dobričica (121), maljava dobričica (122), crnjuša (125), bokvica (128), muška bokvica (129), planinska bokvica (132), zvončići (135—136), zečice (138—139), maslačak (140), krasuljak (144), bela rada (147), vodopija (148), crni koren (149), velika repušina (151), mala repušina (152), šumska repušina (154), čapljan (162), sremuš (164), sibirski luk (170), laneuva (171), zlatan (177), ptičje mleko (178), trska (181).
<b>SALATA</b>	Kiseljak (21), mali kiseljak (22), troskot (23), srčenjak (25), alpski srčenjak (28), mišjakinja (47), šumska mišjakinja (49), lučac (53), crni siez (56), sitni siez (57), bela slezovača (58), velika slezovača (59), zečja soca (62), beli jarič (68), noćurak (101), šumska svilovina (102), mečja šapa (105), 1 velika mečja šapa (106), šapica (107), sedmolist (109), jagorčevina (112), jaglika (113), pravi jaglac (114), plućnjak (116), dobričica (121), crnjuša (123), bokvica (128), muška bokvica (129), planinska bokvica (132), maslačak (140), krasuljak (144), velika repušina (151), mala repušina (152), šumska repušina (154), sremuš (164), sibirski luk (170), laneuva (171).
<b>HLEB</b>	Bujad (3), pepeljuga (31), suručica (70), velika repušina (151), mala repušina (152), šumska repušina (154), čapljan (162), zlatan (177), ptičje mleko (178), trska (181), kačun (184), mledac (185), veliki kačun (186), pegavi kačunak (187), mali kačunak (189), medeni kačunak (191), uskolisti kačun (192), plaštak (195), vranjak (194), vimenjak (195), zelenkasti vimenjak (196).
<b>ŠEĆER</b>	Breza (7), maljava breza (8), patuljasta breza (9), mečja šapa (105), velika mečja šapa (106), šapica (107), velika repušina (151), mala repušina (152), šumska repušina (154).
<b>ZAČIN</b>	Kleka (4), kiseljak (21), mali kiseljak (22), lučac (53), zečja soca (62), mečja šapa (105), velika mečja šapa (106), šapica (107), sedmolist (109), divlja mrkva (110), sremuš (164), sibirski luk (170), laneuva (71).
<b>ČAJ</b>	Alpski srčenjak (28), zečja soca (62), kupine (72—74), maline (76), šumska jagoda (77), virak (79—80), petrovac (81), divlje ruže (83—84), noćurak (101), jagorčevina (112), jaglika (113), pravi jaglac (114), majkina dušica (j 26), kac'un (184), mledac (185), veliki kačun (184), pegavi kačunak (187), mali kačunak (189), medeni kačunak (191), uskolisti kačun (192), plaštak (195), vranjak (194), vimenjak (195), zelenkasti vimenjak (196).
<b>KAFA</b>	Maslačak (140), vodopija (148), velika repušina (i 51), mala repušina (m 2), šumska repušina (154).
<b>PLANINSKI POJAS - PROLEĆE</b>	
<b>POVRĆE</b>	Navala (1), ženska paprat (2), bujad (3), breza (7), maljava breza (8), patuljasta breza (9), kopriva (10), mala kopriva (11), ljuta kopriva (12), štavelj (13), poljsko zelje (14), štavlje (15), konjski štavelj (16), zelje (17), planinsko zelje (19), kiseljak (21), mali kiseljak (22), troskot (23), srčenjak (25), alpski srčenjak (28), brašnjenik (30), pepeljuga (31), mišjakinja (47), šumska mišjakinja (49), pucavac (50), lučac (53), crni slez (56), sitni slez (57), bela slezovača (58), velika slezovača (59), beloružičasti slez (61), zečja soca (62), netik (64), čuvarkuća (65—66), jariči (68—69), suručica (70), medunika (71), petrovac (81), detelina (98—99), noćurak (101), šumska svilovina (102), ružičasti noćurak (105), mečja šapa (105), velika mečja šapa (106), šapica (107), sedmolist (109), divlja mrkva (110), jagorčevina (112), pravi jaglac (114), poponac (115), plućnjak (116), mrtva kopriva (118), mrljava mrtva kopriva (119), crvena mrtva kopriva (120), dobričica (121), maljava dobričica (122), crnjuša (123), bokvica (128), muška bokvica (129), velika bokvica (130), planinska bokvica (132), zvončići (135—136), zečice (138—139), maslačak (140), krasuljak (144), bela rada (147), vodopija (148), crni koren (149), velika repušina (151), mala repušina (152), šumska repušina (154), čapljan (162), sremuš (164), sibirski luk (170), laneuva (171), zlatan (177), ptičje mleko (178), trska (181).
<b>SALATA</b>	Kiseljak (21), mali kiseljak (22), troskot (23), srčenjak (25), alpski srčenjak (28), mišjakinja (47), šumska mišjakinja (49), lučac (53), crni slez (56), sitni slez (57), bela slezovača (58), velika slezovača (59), zečja soca (62), beli jarič (68), noćurak (101), šumska svilovina (102), ružičasti noćurak (103), mečja šapa (105), velika mečja šapa (106), šapica (107), sedmolist (109), jagorčevina (112), jaglika (113), pravi jaglac (114), plućnjak (116), dobričica (121), crnjuša (123), bokvica (128), muška bokvica (129), velika bokvica (130), planinska bokvica (132), maslačak (140), krasuljak (144), velika repušina (151), mala repušina (152), šumska repušina (154), sremuš (164), sibirski luk (170), laneuva (171).
<b>HLEB</b>	Bujad (3), pepeljuga (31), suručica (70), zečice (138—139), crni koren (149), velika repušina (151), mala repušina (152), šumska repušina (154), čapljan (162), zlatan (177), ptičje mleko (178), trska (181), kačun (184), mledac (185), veliki kačun (186), pegavi kačunak (187), mali kačunak (188), medeni kačunak (191), uskolisti kačun (192), plaštak (193), vranjak (194), vimenjak (195), zelenkasti vimenjak (196).



<b>ŠEČER</b>	Breza (7), maljava breza (8), patuljasta breza (9), mečja šapa (105), veika mečja šapa (106), šapica (107), velika repušina (151), mala repušina (152), šumska repušina (154).
<b>ZAČIN</b>	Kiseljak (21), mali kiseljak (22), lučac (53), zečja soca (62), mečja šapa (105), velika mečja šapa (106), šapica (107), sedmolist (109), divlja mrkva (110), sremuš (164), sibirski luk (170), laneuva (171).
<b>ČAJ</b>	Kleka (4), alpski srčenjak (28), zečja soca (62), kupine (72—73), malina (76), šumska jagoda (77), virak (79—80), petrovac (81), divlje ruže (82—83), noćurak (101), jagorčevina (112), jaglika (113), pravi jaglac (114), vranilova trava (125), majkina dušica (126), nana (127), kačun (184), mledac (185), veliki kačun (186), pegavi kačunak (187), mali kačunak (189), medeni kačunak (191), uskolisti kačun (192), plaštak (195), vranjak (194), vimenjak (195), zelenkasti vimenjak (196).
<b>KAFA</b>	Maslačak (140), vodopija (148), velika repušina (151), mala repušina (152), šumska repušina (154).
<b>PLANINSKI POJAS - RANO LETO</b>	
<b>POVRČE</b>	Kiseljak (21), mali kiseljak (22), troskot (25), brašnjenik (30), pepeljuga (31), mišjakinja (47), šumska mišjakinja (49), pucavac (50), lučac (53), crni slez (56), sitni slez (57), bela slezovača (58), velika slezovača (59), zečja soca (62), netik (64), čuvarkuće (65—66), jariči (68—69), suručica (70), petrovac (81), detelina (98—99), noćurak (101), šumska svilovina (102), ružičasti noćurak (103), mečja šapa (105), velika mečja šapa (106), šapica (107), sedmolist (109), divlja mrkva (110), pravi jaglac (114), poponac (115), plućnjak (116), mrtva kopriva (118), mrljava mrtva kopriva (119), crvena mrtva kopriva (120), dobričica (121), maljava dobričica (122), crnjuša (123), bokvica (128), muška bokvica (129), planinska bokvica (132), zvončiči (135—136), zečice (138—139), krasuljak (144), bela rada (147), vodopija (148), crni koren (149), vodena bokvica (157), uskolista vodena bokvica (158), čapljan (162), sremuš (164), sibirski luk (170), laneuva (171), zlatan (177), ptičje mleko (178).
<b>SALATA</b>	Kiseljak (21), mali kiseljak (22), mišjakinja (47), šumska mišjakinja (49), lučac (55), zečja soca (62), beli jarič (68), šumska svilovina (102), srcmuš (164), sibirski luk (170), laneuva (171).
<b>HLEB</b>	Suručica (70), noćurak (101), zečice (138—139), crni koren (149), vodena bokvica (157), uskolista vodena bokvica (158), čapljan (162), zlatan (177), ptičje mleko (178), trska (181), kačun (184), mledac (185), veliki kačun (186), pegavi kačunak (187), mali kačunak (189), medeni kačunak (191), uskolisti kačun (192), plaštak (193), vranjak (194), vimenjak (195), zelenkasti vimenjak (196).
<b>ŠEČER</b>	Mečja šapa (105), velika mečja šapa (106), šapica (107).
<b>ZAČIN</b>	Kiseljak (21), mali kiseljak (22), lučac (53), zečja soca (62), mečja šapa (105), velika mečja šapa (106), šapica (107), sedmolist (109), divlja mrkva (110), sremuš (164), sibirski luk (170), laneuva (171).
<b>ČAJ</b>	Kleka (4), zečja soca (62), kupine (72—73), malina (76), šumska jagoda (77), virak (79—80), petrovac (81), divlje ruže (82—83), noćurak (101), pravi jaglac (114), kačun (184), vranilova trava (125), majkina dušica (126), nana (127), mledac (185), veliki kačun (186), pegavi kačunak (187), mali kačunak (189), medeni kačunak (191), uskolisti kačun (192), plaštak (193), vranjak (194), vimenjak (195), zelenkasti vimenjak (196).
<b>KAFA</b>	Vodopija (148).
<b>PLANINSKI POJAS - LETO</b>	
<b>POVRČE</b>	Kiseijak (21), mali kiseljak (22), troskot (23), mali srčanik (27), brašnjenik (30), pepeljuga (31), mišjakinja (47), šumska mišjakinja (49), lučac (53), crni slez (56), sitni siez (57), bela slezovača (58), velika slezovača (59), netik (64), čuvarkuće (65—66), jariči (68—69), suručica (70), detelina (98—99), mečja šapa (105), velika mečja šapa (106), šapica (107), divlja mrkva (110), pravi jaglac (114), poponac (115), mrtva kopriva (118), mrljava mrtva kopriva (119), crvena mrtva kopriva (120), dobričica (121), maljava dobričica (122), crnjuša (123), bokvica (128), muška bokvica (129), planinska bokvica (132), zečice (138—139), krasuljak (144), bela rada (147), crni koren (149), vodena bokvica (157), uskolista vodena bokvica (158), čapljan (162 — južni predeli), sremuš (164), sibirski luk (170), laneuva (171), zlatan (177), ptičje mleko (178).
<b>SALATA</b>	Kiseljak (21), mali kiseljak (22), mišjakinja (47), beli jarič (68), sremuš (164), sibirski luk (170), laneuva (171).
<b>HLEB</b>	Pepeljuga (31), surudca (70), zečice (138—139), crni koren (149), vodena bokvica (157), uskolista vodena bokvica (158), čapljan (162 — južni predeli), zlatan (177), ptičje mleko (178), trska (181), kačun (184), mledac (185), veliki kačun (186), pegavi kačunak (187), mali kačunak (189), medeni kačunak (191), uskolisti kačun (192), plaštak (193), vranjak (194), vimenjak (195), zelenkasti vimenjak (196).
<b>ŠEČER</b>	Mečja šapa (105), velika mečja šapa (106), šapica (107).
<b>ZAČIN</b>	Kiseljak (21), mali kiseljak (22), lučac (53), mečja šapa (105), velika mečja šapa (106), šapica (107), divlja mrkva (110), sremuš (164), sibirski luk (170), laneuva (171).
<b>ČAJ</b>	Kleka (4), kupine (72—73), malina (76), šumska jagoda (77), virak (79—80), petrovac (81), divlje ruže (82—83), pravi jaglac (114), vranilova trava (125), majkina dušica (126), nana (127), kačun (184), mledac (185), veliki kačun (186), pegavi kačunak (187), mali kačunak (189), medeni kačunak (191), uskolisti kačun (192), plaštak (193), vranjak (194), vimenjak (195), zelenkasti vimenjak (196).
<b>KAFA</b>	Vodopija (148).
<b>PLANINSKI POJAS - RANA JESEN</b>	
<b>POVRČE</b>	Kopriva (10), mala kopriva (11), ljuta kopriva (12), šravelj (15), poljsko zelje (14), štavlje (15), konjski štavelj (16), zelje (17), planinsko zelje (19), kiseljak (21), mali kiseljak (22), troskor (23), mali srčanik (27), alpski srčenjak (28), brašnjenik (30), pepeljuga (31), mišjakinja (47), šumska mišjakinja (49), pucavac (50), lučac (53), crni slez (56), sitni slez (57), bela slezovača (58), velika slezovača (59), beloružičasti slez (61), čuvarkuće (65—66), jariči (68—69), suručica (70), detelina (98—99), šumska svilovina (102), mečja šapa (105), velika mečja šapa (106), šapica (107), sedmolist (109), divlja mrkva (110), jagorčevina (112), jaglika (113), pravi jaglac (114), poponac (115), plućnjak (116), mrtva kopriva (118), mrljava mrtva kopriva (119), crvena mrtva kopriva (120), dobričica (121), maljava dobričica (122), crnjuša (123), bokvica (128), muška bokvica (129), planinska bokvica (132), zečice (138—139), krasuljak (144), bela rada (147), vodopija (148), crni koren (149), vodena bokvica (157), uskolista vodena bokvica (158), čapljan (162), sremuš (164), sibirski luk (170), laneuva (171), zlatan (177), ptičje mleko (178).

<b>SALATA</b>	Kiseljak (21), mali kiseljak (22), mišjakinja (47), beli jarič (68), laneuva (171).
<b>HLEB</b>	Bujad (3), pepeljuga (31), suručica (70), zečica (138—159), crni koren (149), velika repušina (151), mala repušina (152), šumska repušina (154), vodena bokvica (157), uskolista vodena bokvica (158), čapljan (162 — južni predeli), zlatan (177), priče mleko (178), trska (181), kačun (184), mledac (185), veliki kačun (186), pegavi kačunak (187), mali kačunak (189), medeni kačunak (191), uskolisti kačun (192), plaštak (193), vranjak (194), vimenjak (195), zelenkasti vimenjak (196).
<b>ŠEČER</b>	Mečja šapa (105), velika mečja šapa (106), šapica (107), velika repušina (151), mala repušina (152), šumska repušina (154).
<b>ZAČIN</b>	Kiseljak (21), mali kiseljak (22), lučac (53), mečja šapa (105), velika mečja šapa (106), šapica (107), sedmolist (109), divlja mrkva (110), srcmuš (164), sibirski luk (170), laneuva (171).
<b>ČAJ</b>	Kleka (4), alpski srčenjak (28), kupine (72—73), malina (76), šumska jagoda (77), virak (79—80), petrovac (81), divlje ruže (82—85), jagorčevina (112), jaglika (115), pravi jaglac (114), vranilova trava (125), majkina dušica (126), nana (127), kačun (184), veliki kačun (186), pegavi kačunak (187), mali kačunak (189), medeni kačunak (191), uskolisti kačun (192), plaštak (193), vranjak (194), vimenjak (195), zelenkasti vimenjak (196).
<b>KAFA</b>	Vodopija (148).
<b>PLANINSKI POJAS - KASNA JESEN</b>	
<b>POVRČE</b>	Kopriva (10), mala kopriva (11), ljuta kopriva (12), štavelj (13), poljsko zelje (14), štavlje (15), konjski štavelj (16), zelje (17), planinsko zelje (19), kiseljak (21), mali kiseljak (22), troskot (23), mali srčanik (27), alpski srčenjak (28), brašnjenik (30), pepeljuga (31), mišjakinja (47), šumska mišjakinja (49), lučac (55), crni slez (56), sitni slez (57), bela slezovača (58), velika slezovača (59), beloružičasti slez (61), čuvarkuče (65—66), jariči (68—69), suručica (70), deteline (98—99), nočurak (101), šumska svilovina (102), mečja šapa (105), velika mečja šapa (106), šapica (107), sedmolist (109), divlja mrkva (110), poponac (115), mrtva kopriva (118), mrljava mrtva kopriva (119), crvena mrtva kopriva (120), dobričica (121), maljava dobričica (122), crnjuša (123), bokvica (128), muška bokvica (129), planinska bokvica (132), zečice (138—139), krasuljak (144), bela rada (147), crni koren (149), vodena bokvica (157), uskolista vodena bokvica (158), čapljan (162 — južni predeli), sremuš (164), sibirski luk (170), laneuva (171), zlatan (177), ptiče mleko (178).
<b>SALATA</b>	Kiseljak (21), mali kiseljak (22), beli jariči (68).
<b>HLEB</b>	Bujad (3), pepeljuga (31), suručica (70), mukinja (88), beli glog (92), nocurak (101), zečice (138—139), maslačak (140), crni koren (149), velika repušina (151), mala repušina (152), šumska repušina (154), vodena bokvica (157), uskolista vodena bokvica (158), čapijan (162 — južni predeli), zlatan (177), ptiče mleko (178), trska (181), kačun (184), mledac (185), veliki kačun (186), pegavi kačunak (187), mali kačunak (189), medeni kačunak (191), uskolisti kačun (192), plaštak (193), vranjak (194), vimenjak (195), zelenkasti vimenjak (196).
<b>ŠEČER</b>	Mečja šapa (105), velika mečja šapa (106), šapica (107), velika repušina (151), mala repušina (152), šumska repušina (154).
<b>ZAČIN</b>	Kleka (4), kiseljak (21), mali kiseljak (22), lučac (53), mečja šapa (105), velika mečja šapa (106), šapica (107), sedmolist (109), divlja mrkva (110), sremuš (164), sibirski luk (170), laneuva (171).
<b>ČAJ</b>	Kleka (4), alpski srčenjak (28), kupine (72—73), malina (76), šumska jagoda (77), virak (79—80), divlje ruže (82—83), brekinja (87), divlja kruška (89), vranilova trava (125), majkina dušica (126), nana (127), kačun (184), mledac (185), veliki kačun (186), pegavi kačunak (187), mali kačunak (189), medeni kačunak (191), uskolisti kačun (192), plaštak (193), vranjak (194), vimenjak (195), zelenkasti vimenjak (196).
<b>KAFA</b>	Maslačak (140), vodopija (148).
<b>PLANINSKI POJAS - ZIMA</b>	
<b>POVRČE</b>	Kiseljak (21), mali kiseljak (22), troskot (23), mišjakinja (47), crni slez (56), sitni slez (57), čuvarkuče (65—66), jariči (68—69), suručica (70), mrtva kopriva (118), crnuša (123), bokvica (128), muška bokvica (129), planinska bokvica (132), zečice (138 -139), krasuljak (144), bela rada (147), crni koren (149), vodena bokvica (157), uskolista vodena bokvica (158), čapljan (162 — južni predeli), sremuš (164), sibirski luk (170), laneuva (171), zlatan (177), ptiče mleko (178).
<b>SALATA</b>	Kiseljak (21), mali kiseljak (22), mišjakinja (47), beli jarič (68).
<b>HLEB</b>	Bujad (5), suručica (7), nočurak (101), zečice (138—139), crni koren (149), velika repušina (151), mala repušina (152), šumska repušina (154), vodena bokvica (157), uskolista vodena bokvica (158), čapljan (162-južni predeli), zlatan (177), ptiče mleko (178), trska (181), kačun (184), mledac (185), veliki kačun (186), pegavi kačunak (187), mali kačunak (189), medeni kačun (191), uskolisti kačun (192), plaštak (193), vranjak (194), vimenjak (195), zelenkasti vimenjak (196).
<b>ŠEČER</b>	Velika repušina (151), mala repušina (152), šumska repušina (154).
<b>ZAČIN</b>	Kiseljak (21), mali kiseljak (22), divlja mrkva (110), sremuš (164), sibirski luk (170), laneuva (171).
<b>ČAJ</b>	Kleka (4), kupine (72—73), malina (76), šumska jagoda (77), virak (79—80), divlje ruže (82—83), majkina dušica (126), kačun (184), mledac (185), veliki kačun (186), pegavi kačunak (187), mali kačunak (189), medeni kačun (191), uskolisti kačun (192), plaštak (193), vranjak (194), vimenjak (195), zelenkasti vimenjak (196).
<b>KAFA</b>	Vodopija (148).



## HLEB



**Repušina** (151-154) - Oprano i osušeno korenje se melje. Dobijeno brašno se meša sa dvostrukom količinom ražanog ili pšeničnog brašna i peče se hleb.

**Bujad** (3) - Podanak se vadi u jesen ili krajem zime, suši se i melje pa dodaje brašnu.

**Rogoz** (182) - Najpristupačnija zamena za brašno je polen rogoza, koji se lako sakuplja, ima prijatan ukus i bogat je belančevinama. Koren se pažljivo (detaljno) pere, seče se na parčice od pola do jednog cm, sušiti ih u peći sve dok se ne počnu lomiti uz suvo krckanje. Zatim ih isitniti u stupi ili vodenici za kafu. Dobijenom brašnu se dodaje 10-15% raženog ili pšeničnog brašna i peku se lepinje ili hleb.

**Pirevina** ( ) - Očišćene, dobro oprane i osušene rizome pirevine dobro osušiti, usitni ti, i samleti u brašno od koga se može mesiti hleb. Najbolje je da se meša sa pšeničnim ili nekim drugim brašnom.

**Trska** (181) - Korenje oprati oštrom četkom, isitniti nožem i samleti na mlinu za kafu i prosejati. Dobijeno brašno se koristi za spremanje supa i peciva.

**Srčak** (160) - Pre nego pristupimo preradi rizoma u brašno dobro ga namakati u vodi. (u brašnu koje se dobija od osušenog kore na ukupna količina hranljivih materija dostiže do 73%), za spremanje kaša, raznih slatkiša. Od proprženog korena dobija se mlevenjem brašno žučkasto-bele boje prijatnog slatkog ukusa. Može da se koristi u ishrani bez ograničenja.

**Lokvanji** (51,52) - Sa dugačkim štapom sa kukom na kraju, postavimo je pod listove i povucimo. Mora se sa naporom vući izvući mnoštvo podvodnih stabljika, sa podancima lokvanja, koji zbog tih podvodnih stabljika. Sveže korenje se reže na kriške debljine 0,5-1 cm i dužine 5-10 cm; suše se na otvorenom (vazduhu), dosušuju, na peći, u rerni ili vatri i melju u brašno. Radi

Najjednostavnije pečenje hleba u šumi: Pripreмимо testo za hleb, i stavimo ga u list poveće repušine (da nadode). U međuvremenu iskopamo jednu rupu i obložimo je kamenom (kao kad se kaldrmišu ulice); zatim založimo vatru i kad je jedno pola sata gorela jaka vatra povadimo žar i pepeo iz rupe i u nju stavljamo nadošo hleb, sa sve list u kome je bio. Sada pokrivamo rupu i hleb u njoj sa povećim pljosnatim kamenom i stavljamo na njega onaj žar i pepeožoji smo izvadili iz rupe i ložimo dalje vatru odozgo, a tankim prutićem nakon pola sata pečenja probamo, bušimo hleb, pa ako se na prutić ne lepi testo hleb je gotov i vadi se iz rupe. Hleb se još lakše može peći ako se potrudimo i napravimo furune.

Umesto kvasca: možemo izmrviti u toploj vodi parče hleba, dodati malo brašna i staviti na toplo mesto (na sunce ili kraj vatre). Kada ta masa dobije nakiseo miris i počne da pušta mehuriće, kvasac je gotov. Za mešenje hleba se može koristiti pena prilikom vrenja voća (sa komine) i sl.

Ako ostanemo bez dovoljno žitarica, krompira i drugih izvora skrobne hrane, možemo se pomoći divljim hlebnim biljem. Uobičajeno je da se pšeničnom brašnu dodaje 10% ovih hlebnih sirovi na, a uslučaju oskudice i više.

odstranjenja oporih sastojaka brašno se potapa u vodu (5 l. na 1 kg. brašna). Pusti se da stoji 3-5 časova i dva puta se postupak ponavlja u istu količinu vode u kojoj se drži 5-6 časova. Zatim se brašno suši na čistim daskama, platnu ili pamučnom tkanju. Koristi se za različite vrste jela i peciva. U sirovom stanju koren ne upotrebljavati.

**Hrastov žir** ( ) - Hrastov žir se pre upotrebe oljušti i ostavi na podesnom mestu da proklija, jer se klijanjem skrob preobraća u šćer. Zatim se usitni dobro osuši i melje u brašno od koga se može mesiti ukusni hleb i pecivo. Mogu se slično koristiti i žirovi bukve. Ako se ne naklijava onda se oljušteno jezgro poduže kuva u većoj količini vode. Voda se nekoliko puta odliva da bi se odstranila gorčina. Skuvan žir se sitno izdubi i meša sa hlebnim testom, a može da se suši pa melje i tako dobi jamo brašno od žira.

**Leskove rese** ( ) - Prvo dobro prokuvaju, procede i suše, pa se osušene mrve i melju i dodaju hlebnom testu.

**Lipa** ( ) - Osušeno mlado lišće se melje i dodaje testu za hleb od raži ili pšenice ili neke druge sirovine.

**Lomboda** (36), **Vijušac** (29), **Pepeljuga** (31) - Zrelo semenje koristi se kao krupa od koje se dobija hranljiva ukusna kaša, a posle mlevenja brašno, koje se dodaje u druge hlebne sirovine.

**Kaćuni** (184-192), **Čapljan** (162) - Gomolji izvađeni krajem leta, peru se i spuštaju 2-3 min. u kipuću vodu za odstranjenje gorčine. Suše se, melju i koriste za spravljanje testa. Ako se ne suše mogu se zgnječiti i odmah dodati testu za hleb

**Detelina** (97-100) - Osušeni i isitnjeni cvetovi i listovi mogu se dodavati brašnu za pečenje hleba.

**Zlatan** (177 ), **dremovac** (180) - Lukovice se kuvaju i samlevene dodaju hlebnom testu. **Presan dremovac se ne sme jesti jer je otrovan.**

**Blitva morska divlja** (), **Morguša** (), **Noćurak** (101), **Mečija šapa** (105), **Vodena bokvica** (157) - Oprano i osušeno korenje se melje. Dobijeno brašno se meša sa dvostrukom količinom ražanog ili pšeničnog brašna i peče se hleb...

Prednost većine močvarnih podanaka kao izvora skrobne hrane je u tome što se lako vade (povlačenjem stabljika iz mulja) i ne trebaju posebno otkopavati, suprotno npr. podanku bujadi, koji je takođe bogat skrobom. Teže su pristupčni jestivi podzemni delovi gomolja kačuna i kozlaca, lukovice zlatana, ptičijeg mleka. S avsim drugačiji izvor skrobne hrane su semenke, jer sadrže znatnu količinu visokovrednih belančevina, mnogo vitamina E, gotovo sve vrste vitamina B i važne minerale.

Pažljivo osušene semenke većinom se mogu oljuštiti trljanjem među dlanovima. Budući da je lupina mnogo lakša od semenki, može se odstraniti oduvavanjem (ovejavanjem na vetru). Potom semenke samleti u brašno. Unutrašnja kora nekog drveća (borova, jele, smreke, breze, bukve i hrasta...), koja se oguli sa drveća, takođe daje brašno kao hlebnu sirovinu i to tako što se ove kore suše i melju, što nije ni malo lak i brz posao. Oni se najbolje koriste u prolećnim mesecima. Osušeni i samleveni plodovi: brekinje, mukinje, šipak divnje ruže, divnje kruške i sl. takođe mogu biti dobar dodatak hleбноj masi.

## SALATE

Salate od raznih biljaka, preporučljivo je jesti preko cele godine i svaki dan. One ne samo da pospešuju apetit nego i obogaćuju organizam korisnim mineralnim solima, vitaminima, začinima i drugim sastojcima korisnim za ljudski organizam. Kod spravljanja salata potrebitno je dobro čistiti i prati njene sastojke jer se ne kuvaju veće jedu presne. Međutim zbog prisustva gorkikih ili oporih tvari većina biljaka se usitni pa prelije vrelom slanom vodom. Nakon što se prohlade dodaje im se kiselina (ceđeni limun, vinsko ili jabuko vo odnosno voćno sirće i so. Salate se mogu praviti i sa dodatkom ulja ako ima ili majoneza, pavlake i sl. Dobro je kombinovati dole navedene biljke od kojih se spremaju salate i to tako da se svuda dodaje po malo luka. Ako je mrsni period u godini može se dodati i bareno jaje. Ako se salata sprema kao glavno jelo, a ne kao dodatak, mogu se dodati i bareni i ohlađeni naseckani krompiri ili kačuni, kao i seckane pečene ili kuvane gljive.

Biljke od kojih se mogu spremati salate su: Luk (sve vrste divljih i pitomi), tušt, čuvarkuća, mladi listovi bokvice, maslačka, kiseljak, miševkinja, troskot, lisac, paprac, mokrica, crni slez, sitni slez, bela slezovača, žuta zečja soca, ružičasti noćurak, sedmolist, jagorčevina, jaglika, lavlji zub, krasuljak, vodopija, detelina, kopriva, repušina, steže, lobode...

### Salata prolećna

10 gr. mrtve koprive; 10 gr. kiseljaka; 50 gr. listova maslačka; 5 gr. lista cikoriije (vodopije); 4 gr. zelenog luka; 5 gr. kis. pavlake 5 gr ulja; 3 gr. senfa, so

Biljke se operu usitne i svi sastojci dobro sjedine. Napomena: Može se dodati i sitno seckano kuvano jaje.

### Salata od lišća zečje stope i zelenog luka

30 listova zečje stope; 30 gr. zelenog luka; 1 jaje kuvano; 10 gr. kisele pavlake, so

Sve sastojke dobro usitniti i sjediniti i na kraju ukrasiti barenim jajetom.

### Salata od noćurka

50 gr. mladih izdanaka noćurka sa listovima; 25 gr. zelenog luka; 15 gr. naribanog rena; 10 gr. kisele pavlake; 5 gr. limuna so i biber po ukusu

Probrane i oprane izdanke noćurka spustiti 2-3 min u vrelu vodu, ocediti, i steno naseckati i tako usitniti sve sastojke i sjediniti. Začiniti po ukusu.

### Vitaminska salata od deteline

50 gr. livadske deteline; 50 gr. koprive; 25 gr. zel. luka; 25 gr. kiselice (zečja soca); 20 gr. kisele pavlake ili majoneza, so

Pripremljene neotvorene glavice deteline, i sve sastojke usitniti i sjediniti mešajući drvenom kašikom. Doterati po svom ukusu.

### Salata od koprive 1.

50 gr. lista koprive; 80 gr. lista repušine; 1 kuvano jaje; kuvani krompir; 15 gr. mirođije; 15 gr. kisele pavlake; 3 gr. sirćeta, so

Koprivu spustiti u ključalu vodu 5 min, ocediti i isitniti. Repušinu spustiti u kipuću vodu 2 min, ocediti i usitniti. Sve sastojke usitniti i dobro sjediniti doterujući ukus po svojoj volji.

### Salata od koprive 2.

50 gr. koprive; 20 gr. kiseljaka 20 gr. bokvice; 10 gr. lista maslačka; 15 gr. zelenog luka; 10 gr. rotkvice; 1 kuvano jaje; 20 gr. majoneza ili biljnih ulja, so

Pripremljenu zelen usitniti, sjediniti i dodati na kolutove seckane rotkvice i jaje.

### Salata od koprive 3.

40 gr. koprive; 4 gr. listova bokvice; 10 gr. luka; 8 gr. mirođije; 15 gr. zejtina; 1 bareno jaje; 8 ml. 3% rastvora sirćeta, so

Mladu koprivu proprati u slanoj vodi (20 gr. soli na 1 l. vode). Nakon 15-20 min. osušiti je čistom krpom, zatim sve dobro usitniti, sjediniti i posuti mirođijom.



### **Salata od steže i kiseljaka (zečja soca)**

75 gr. mladih listova steže; 25 gr. kiseljaka; 15 gr. zelenog luka; 10 gr. kisele pavlage; 5 gr. mirođije; 3-5 ml. sirćeta, so

Probrano i oprano lišće pripremljenog bilja, sitno naseći, dodati pavlaku, zakiseliti, posoliti i posuti seckanom mirođijom.

### **Salata od listova lobode i rena**

75 gr. mladih listova lobode; 15 gr. kiseljaka; 30 gr. kuvanog krompira; 15 gr. narendanog rena; 5 gr. ulja; 1 jaje bareno; 3 ml. sirćeta, so

U vodu koja ključa spustiti 1-2 min. pri premljenu lobodu i kiseljak. Staviti na cediljku i usitniti. Na tanjir složiti kolutove kuvanog krompira, preko toga nasuti masu usitnjene lobode i kiseljaka, prelići uljem i sirćetom, narendanim renom i ukrasiti kolutovima barenog jajeta.

### **Salata od repušine**

60 gr. lišća repušine; 12 gr. struganog rena; 20 gr. zelenog luka; 8 gr. kisele pavlake, so

Probrane mlade listove repušine spustiti u ključalu vodu 1-2 min. Ocediti i usitniti, pomešati sa zelenim lukom, struganim renom, kiselom pavlakom i posoliti po ukusu.

### **Salata od maslačka**

75 gr. listova maslačka; 10 gr. zelenog luka; 5 gr. ulja; 5 gr. sirćeta; 8 gr. list od peršuna, so

Pripremljene listove maslačka potopiti u slanu vodu (20 gr. soli na 1l. vode), držati 30 min. Ostaviti na cediljku da se malo okaplje i osuši, zatim isitniti. Dodati sitno sečen zeleni luk, seckani peršun, ulje, sirće i so. Sve dobro pomešati.

### **Salata od troskota (oputine)**

50 gr. mladih listova troskota; 50 gr. zelenog luka; 1 bareno jaje; 20 gr. kisele pavlake; 3 gr. zelene mirođije, so

Listove troskota i mladog luka dobro usitniti, pomešati sa seckanim jajetom, začiniti pavlakom, posoliti i ukrasiti seckanom mirođijom.

### **Salata od čkalja sa sirom**

10 gr. listova čkalja; 50 gr. narendanog tvrdog sira; 20 gr. majoneza; 3 gr. sirćeta, so

Oprane listove čkalja prelići sa vrelom vodom i držati ih u vodi 5-10 min. Ocediti ih, a zatim samleti (na mašini za meso). Dobivenu masu posoliti, začiniti majonezom, sirćetom, posuti preko rendani sir i odozgo prelići majonezom.

### **Salata od mladih izdanaka vodopije (cikoriije)**

100 gr. mladih izdanaka vodopije; 20 gr. ulja, so, seckani peršun

Pripremljene izdanke pažljivo narezati na rezance dužine 2-3 cm. i kuvati u pari sa uljem (dinstati) 20-25 min, posoliti ohladiti posutisitno seckanim peršunom.

### **Salata od korena vodopije (cikoriije)**

80 gr. korena; 10 gr. rendanog luka; 10 gr. jabuka; 5 gr. kore limuna; 30 gr. kiselog mleka; 3 gr. šećera, narendana krupno kora limuna, so, karanfilić

Sve sastojke dobro usitnjene, sjediniti i začiniti.

### **Salata od listova mrtve koprive**

50 gr. mladih prolećnih listova mrtve koprive; 15 gr. kiseljaka; 10 gr. brezovih listića; 10 gr. korena cikoriije; 5 gr. listova maslačka; 20 gr. ulja, so

Proprane listove koprive, kiseljaka, brezovog lišća, maslačka, sitno isecka ti. Posebno oljuštiti, a potom pažljivo oprati i usitniti, pomešati i posoliti, a zatim prelići uljem.

## **SENDVIČI - namazi**

Kod ishrane sendvičima vrlo lako se stiče varljivi osećaj sitosti, zato oni moraju biti vitaminizirani i maksimalno korisni. Za sendviče se u pravilu može dodavati manja količina začina, zeleni, sokova ili praha od divlje rastućeg bilja ili povrća u kombinaciji sa pečenim ili kuvanim gljivama.

**Od kopriva** - Jednu punu kašiku (supenu) listova koprive iseckanih i samlevenih na mašini za meso pomešati sa 100 gr. Margarina. Dodati po ukusu malo narendanog rena i listova i glavica livadske deteline. Posoliti po ukusu. Umesto sveže koprive može se koristiti 2 kašike sušene i strovane koprive. Ako nije post može se umesto posnog margarina staviti 100 gr. Pavlake.

**Od luka** - Iseckati sitno luk, pomešati sa kiselom pavlakom i dodati začinsko zeleno bilje sitno seckano, začiniti po ukusu i sastojke odmeriti po ukusu. Može se umesto pavlake upotrebiti margarin, ili se dodati sitno seckano bareno jaje. Ili na drugi način: Mogu se koristiti bilo koje vrste luka koje su pomenute kao samonikle ili običan gajeni luk. Sitno iseckati luk glavicu i pera ako ima (ako je mlad luk) i onda postupiti isto kao u predho dnom receptu. Napomena: Ako je post na vodi ili se nema masnoće može se namaz praviti i tako da se seckani luk dodaje u kašu kuvanu od jedne kašike brašna ili barenog krompira (koliko barenog

krompira i šargarepe; toliko mlevenih dodataka, a mogu se radi povećanja biološke vrednosti namaza dodati i samlevene klice, koje smo dobili naklijavanjem semenki. To isto važi i za sve druge namaze. Za namaze se mogu koristiti ti i mleveni orasi, bademi, lešnici, u kombinaciji sa kašama od raznog divljeg bilja, kao od mlevenih suvih gljiva.

**Od lobode** - Obariti malo lobode, usitniti, propržiti na ulju i dodati malo brašna kukuruznog, ili nekog drugog, dodati začine po ukusu, posoliti, ohladiti i naseckati sitno bareno jaje. Ako je post može se na sendvič staviti neka gljiva pečena ili marinirana.

## ZAČIN

U kulinarstvu raznih zemalja korišti se više od 150 začinskih dodataka koji se dobijaju od biljaka. Osobina začina je da potpomažu varenje hrane. Na primer kim je uvek preporučivan da se stavlja pri kuvanju zrnaste hrane, radi lakšeg varenja (pasulj, grašak i sl.). Začinski dodaci su ujedno i zamena za konzervanse, jer sprečavaju kvarenje hrane. (Začinske biljke su često veoma lekovite). Klasično začinsko bilje koje koristimo treba prikupiti kada ga ima sveže ili sušiti u hladu na promaji i ostavljati za vreme kada ga nema svežeg u prirodi. Dodavanje začina omogućava poboljšanje ukusa hrani pri čemu začini ne treba da nadjačaju osnovni miris i ukus hrani, nego samo da ih naglase i pojačaju.

Začinsko bilje: vranilova trava (125), bosiljak (), kim (), crna slačica (), kleka (4), majkina dušica (126), matičnjak (124), miloduh (), morač (), nana (127), pelin (), čubar (), ruzmarin (), sremuš (164), sibirski luk (170), laneuva (171)...

**Anis**, *Pimpinella anisum* (slatki kopar) - poseduje osvežavajuću aromu, dodaju ga kod kiseljenja kupusa, slanih krastavaca i dr. povrća, kod kiseljenja jabuka. Istucano seme se dodaje u testo, u povrće i kašasta jela.

**Idirot**, *Acorus calamus* - Koristi se kao aromatizator lekova, slatkih marinada (kompoti od jabuka, krušaka, voćnih sirupa i salata. Od svežeg korena kuva se slatko, sirup i pravi ušecereno voće). Zamenjuje lovorov list i đumbir.

**Zova**, *Sambucus nigra* - Cvetovi zove poboljšavaju miris čaja, (jedan deo cvetatri dela čaja), plod se dodaje u sirupe, xemove, pekmeze, kaše i kompote. Od bobi ca se pravi medni napitak.

**Oman**, *Inula helenium* - Dodaje se u supe od povrća i dijetalna jela, ovsenu kašu, sosove, marinade od povrća. Od njega se prave korenje kuvano u šećeru, kisela kaša.

**Kokotac**, *Melilotus officinalis* (orlov nokat, konjska detelina) - Osušen je mirišljav. Ima slatkogorak ukus, malo oštar dodaje se u supe, predjela, salate i sosove. Vodom u kojoj se kuva zatvaraju se tegle zimnice paradajza ili turšije krastavaca.

**Vranilova trava**, *Origanum vulgare* (majoran) - Ulazi u začine za paštetejela od ribe, za sosove i razne prelive. Kod soljenja gljiva i krastavaca.

**Angelika** - koristi se nadzemni deo biljke i korenje. Od svežih korena i izdanaka prave se variva, šećerleme, pekmezi. Prašak od korena služi za posoljavanje kandiranog voća, pri spremanju sosova za ribu i pečurke, a dodaje se 5-7 min pre skidanja sa vatre.

**Kantarion**, *Hypericum perforatum* - Kao začinski dodatak upotrebljava se gornja trećina cvetnog izdanka. Biljka se dodaje u liker, bezalkoholna pića i čaj.

**Petoprsta**, (Gusja trava) - Koren petoprste ima nežan miris sličan mirisu ruže. Kod soljenja ribe, začini izaziva skupljanje mesa, ribi dajući ružičasti preliv, prijatan ukus

i miris. Koreni petoprste se kuvaju i služe sa pavlakom, listovi se koriste kao dodatak jelima od ribe.

**Estragon**, *Artemisia dracuncululus* - vrsta Pelena (poreklom iz istočne Evrope i Sibira); ali nema gorčinu, ima jak miris. U svežem obliku, lišće Estrogena se koristi za začinjavanje predjela i priloga uz jelo i dodaje se u salate od povrća. Estragon zadržava jak miris. Njime se začinjavaju supe čorbe i hladna jela. Odličan je **konzervans** i nezamenljiv u domaćinstvu kod pripremanja zimnice. Materije koje sadrži list Estragona sprečavaju razmnožavanje mlečnokiselih bakterija. Začin pomaže da se sačuva boja produkata, pojačava čvrstinu, poboljšava ukus i miris povrća. Koristi se kod kiseljenja krastavaca, paradajza, pečurki, kupusa, i sl.

**Vratič**, *Tanacetum vulgare* (*Chrysanthemum vulgare*) - Spada u **otrovne** biljke, ali se koristi u malim količinama kao začinska biljka. Kod mariniranja, kiseljenja jabuka, spremanje kvasa, i soljenja povrća (turšije). Pivari koriste vratič umesto hmelja, a poslastičari umesto đumbira dodaju vratič u pecivo. Vratič je odlično sredstvo za odbijanje insekata: bubaš vaba, moljaca i naročito muva.

**Kamilica**, *Matricaria chamomilla* - Ekstrat kamilice koristi se kao dodatak za poboljšanje mirisa bezalkoholnih pića, i za poboljšanje mirisa mnogih čajeva: Nana, kamilica - kim (1:0, 5:0,5); Neven kim - kamilica (1:1:0,5).

**Hajdučka trava**, *Achillea millefolium* - Biljkom se poboljšava miris i ukus krompirove i povrćnih supa, čorbi, preliva, sireva, jela od ribe. Količina začina koju treba koristiti na primer: Za četiri porcije ne više od 0,5 kašičice sušenog cveta.

**Bedrinac**, *Pimpinella saxifraga* (komoračica, dinjica, siljevina) - Osušene semenke isitniti i dodavati kao ljuti začini za jela od ribe i povrća začinjavajući supe i čorbe.



Kao začini koriste se i lišće i koren. Oni se mogu samleti na mašini za meso i na 1 kg. smese dodaje se 50 gr. soli.

**Kokotac**, *Melilotus officinalis* (orlov nokat, konjska detelina) - Sušeni listovi i cvetovi se istucaju u avanu i samelju u mlinu za kafu. Koristi se za začinjavanje supa, salata i jela od ribe.

**Mokrica**, *Stellaria aquatica* - 200 gr. sveže trave, samleve ne na mašini za meso, 2 kašike struganog rena, 1 kašika izdrobljenog belog luka, 1 kašika ulja. Sve sjediniti pomešati u pire, i koristiti kao začini za jela od ribe i povrća.

**Zečja soca**, *Oxalis acetosella* (Kiselica) - Travu osušenu na vazduhu istucati u avanu, prosejati i koristiti kao začini za supe od prekrupa, povrća i ribe.

**Čkalj**, *Onopordon acanthium* (kravačac) - Mladi izdanci, listovi, koji se beru u proleće dok je biljka niža od 20cm. Takođe i cvetne glavice (koje se mogu spremati kao artičoke), sve osušiti, isitniti prosejati i koristiti kao začini za supe u toku kuvanja, sosove i sl.

**Sedmolist**, *Aegopodium podagraria* - Listove i stabljike osušiti, stucati u avanu, prosejati i koristiti kao začini za supe i sosove.

## ČORBE I VARIVA

Princip pripremanja hrane od divljeg bilja je u stvari istovetan kao i kod korošćenja pitomog. Količine se odmeravaju slično, jedino se mora znati koje se biljke zbog gorčine moraju prvo prokuvati pre upotrebe i kod većine divljeg bilja ta prva voda se odbacuje. Količina bilja i vreme branja, često su uzrok da tek kombinujući ih možemo skuvati ručak. Tako se dobija i više hrane i hrana je ukusnija. Pomoću začinskog bilja otklanja se nekada neprijatan miris ili ukus neke biljke. Ovde su dati neki recepti više kao vodič i ideja mnoštvu kombinacija koje se mogu praviti zavisno od toga kojim sastojcima raspolažemo.

Pri pripremanju čorbi od divljeg povrća odvojiti lišće bilja od stabljika, oprati, potopiti u ključalu vodu i kuvati oko 10-15 min, zatim ocedeno lišće dobro usitniti (može se samleti). U posudi zagrejati ulje, propržiti luk, dodati brašno i pržiti ga dok ne porumeni. Zatim staviti spremljeno povrće i pržiti ga oko 15 min. Dodati vodu i začine (od začinskog bilja, kao i paradajz ili papriku, sirće...) Da bi se poboljšao ukus ili hranljiva vrednost mogu se dodati i gljive, predhodno proku vane i izrezane na rezance. Kao dodatak mogu da posluže i suve gljive, izmrvlje ne ili samlevene u prah. Na isti način se može spremati i čorba od samih gljiva ili u kombinacijama divljim povrćem.

### Čorba od Mečije šape

100 gr. lista mečje šape; 25 gr. kiseljaka; 2 čaše vode; 50 gr. krompira; 10 gr. šargarepe; 1 glavica luka, ulje, malo brašna, so

S kuvati u vodi listove mečje šape, kiseljaka, šargarepe, krompira. Prvo kuvati krompir i šargarepu, pa pred kraj 2-3 min. dodati lišće mečje šape i kiseljaka. Posebno upržiti luk i malo brašna dodatiju čorbu i posoliti po ukusu.

### Čorba od zečje stope

200 gr. krompira; 100 gr. kiseljaka, (zečja soca); 20 gr. šargarepe; 10 gr. peršuna; 10 gr. korena zečje stope; 20 gr. luka; 20 gr. margarina, (može ulje); 20 gr. kisele pavlake; 3,5 dl. vode, sušeni začini, so

Krompir, šargarepu, luk, margarin staviti u vodu sa začinom i skuvati. Kiseljak i koren zečje stope sitno seckani dodati 5 min pre nego završimo jelo. Dosoliti po ukusu i dodati pavlaku.

### Čorba od Lobode

100 gr. mladih listova Lobode; 30 gr. kiseljaka, (zečja soca); 20 gr. zelenog luka; 40 gr. svežih krastavaca; 5 gr. mirođije; 20 gr. kisele pavlake, so, malo seckanog belog luka

Lobodu i kiseljak oprati i skuvati u slanoj vodi i ohladiti. Pre posluživanja dodati nasečene sveže krastavce, zeleni luk, mirođiju i začiniti sa pavlakom, dodati so.

### Čorba od Repušine (čička)

300 gr. mladog lišća repušine; 80 gr. luka; 40 gr. pirinča; 200 gr. krompira; 0,5 dl. ulja, so i biber

Očišćeni i naseckani krompir i pirinač skuvati, isitnjene listove repušine dodati i malo prokuvati 10-15 min. Propržiti luk na ulju i dodati u čorbu, dosoliti, pobibriti po ukusu.

### Čorba od povrća sa Matičnjakom

U običnu čorbu od povrća 3-5 min. pre skidanja sa vatre dodati naseckanog svežeg matičnjaka po ukusu.

### Čorba od krompira sa slezom

200 gr. listova sleza; 80 gr. krompira; 20 gr. šargarepe; 20 gr. luka; 0,5 dl. ulja; 8 dl. vode, so, sušeni začini

Skuvati krompir, a mlevene listove be log sleza dodati 5-10 min, pre nego što krompir bude gotov. Upržiti luk i rendanu šargarepu, dodati sušeni začini i sve to dodati u čorbu. Dosoliti po ukusu.

### Čorba od Rogoza

150 gr. rogoza; 10 gr. šargarepe; 15 gr. luka; 0,5 dl. ulja; 20 gr. kisele pavlake; 3,5 dl. vode, so, sirće

Korenje i izdanke rogoza pažljivo oprati i naseći na komadiće dužine 2 cm, zamočiti u sirće, samleti na mašini za meso i skuvati da provri. Ulje, luk

i usitnjenu šargarepu propržiti, dodati u čorbu, posoliti i pred služenje dodati pavlaku.

### **Čorba od zeleni sa Sedmolistom**

160 gr (sedmolista, belog sleza; bokvice, mečje šape - sve u jednakim delovima); 40 gr. ovsenih pahuljica; 10 gr. šargarepe; 10 gr. luka; 0,5 dl. ulja; 40 gr. kisele pavlake, začini po ukusu

Prvo kuvati ovsene pahuljice (do pola), dodati opranu i isečenu zelen i nastavi ti kuvanje još 20 min. Na kraju kuvanja dodati proprženi luk, a pred služenje začiniti kiselom pavlakom.

### **Čorba od Troskota sa krompirom**

100 gr. troskota; 100 gr. krompira; 10 gr. šargarepe; 5 gr. luka; 0,5 dl. ulja, sušeni začini; 3,5 dl. vode, so

Krompir naseći na kockice i kuvati 15-20 min, dodati usitnjenu zelen troskota. Na unju propržiti luk i šargarepu i dodati začine, pa sjediniti u čorbi. Dosoliti po ukusu.

### **Čorba od Livadske deteline i Štavelja (kiseljak)**

100 gr. krompira; 100 gr. lišća od deteline; 40 gr. luka; 100 gr. štavelja; 0,5 dl. ulja; 1 jaje; 20 gr. kisele pavlake, sušeni začini, so

Naseckani krompir na kockice staviti u vrelu vodu u koju je dodat začini, kuvati do pola, a onda dodati isitnjenu detelinu, luk, štavelj. Kuvati dok je potrebno i začiniti na kraju sa jajetom i pavlakom. Dosoliti po ukusu.

### **Varnvo od Cikoriije (vodopije), Čička, Maslačka, Tratinčice, Divljeg radiča, Vilinog sita, Sušaka, i drugih Glavočika**

Bilje se dobro opere i potopi u hladnu vodu na izvesno vreme da bi otpustilo gorčinu. Zatim se ocedi, isitni i stavi u ključalu vodu. Posle 20 min. kuvanja (starije biljke kuvaju se nešto duže); biljke se ocede, posole i začine uljem.

## **PIRE**

Pire se može spremati od pojedinih vrsta divljeg bilja ili njihovih kombinacija. Jedna od preporučljivih kombinacija je sremuš, jagorčevina, kopriva i sl.

Lišće treba odvojiti od stabljike, dobro oprati i staviti u ključalu vodu da se prokuva 5-10 min. Zatim izvaditi, ocediti pa sitno iseckati (samleti). U poseban sud staviti ulje, zatim brašno, i kad se ovo uprži dodati sitnoseckani sremuš. Na ovo se stavlja bareno povrće, malo se proprži, zatim se nalije malo vodom do željene gustine (može i mlekom), posoli se, začini i nakon 15-30 min jelo je gotovo.

### **Pire od Koprive**

1 kg. mlade koprive, ulje; 1 glavica crnog luka; 0,5 l. mleka, so, beli luk

Dobro oprati koprivu i prokuvati na kratko u vreloj vodi. Ocediti naseckati. Staviti na zagrejano ulje (dve tri kašike) seckani luk, dva čena belog luka, malo propržiti, pa dodati barenu koprivu, preliti mlekom i dinstati. Na kraju posoliti.

### **Pire od Lobode**

400 gr. mladih listova lobode; 1,5 kašike ulja, malo brašna; 1 čaša mleka, so

S kuvati lobodu u vreloj vodi i dobro je ocediti, usitniti, dodati ulje, brašno i mleko. Pustiti da kuva na kratko. Posoliti i začiniti po želji. Može sa belim lukom ili sremušom.

### **Pire od Repušine**

1 kg. mladih listova repušine; 100 gr. kiseljaka; 100 gr. soli; 25 gr. mirođije, biber po ukusu

Dobro oprano i ocedeno Lišće samleti na mašini za meso, dodati so, biber, i sve sastojke dobro izmešati. Staviti u teglu i čuvati na hladnom. Koristiti kao dodatak jelima.

### **Pire od Troskota i Koprive**

Jednaku količinu listova troskota i koprive oprane osušene samleti na Mašini za meso i posoliti po ukusu. Koristi se kao dodatak jelima.

### **Pire od Troskota i Belog luka**

200 gr. zeleni troskota; 50 gr. belog luka

Samleti na mašini za mlevenje mesa, dodati so, sirće, biber i izmešati.

## **PIRE - KAO DODATAK JELIMA**

### **Pire od kiselice (zečiji kupus) (zečja soca)**

Mladi listovi od kiselice, biber, so

Kiselicu samleti na mašini za meso, dodati so biber i promešati. Koristiti kao dodatak jelu i salatama.

### **Pire od listova i korena Gusje trave (steže, petoprste)**

Lišće i korenje (može i samo lišće), pažljivo oprati, samleti na mašini za meso; dodati so i biber izmešati i čuvati u staklenoj tegli do upotrebe, kao dodatak jelima



# RAZNA JELA

## Kuvani krompir bez lonca

Iskopati rupu u šumi i obložiti je kamenom (kao kad se kaldrmišu ulice). Založiti vatru i nakon pola sata kada je kamenje koje smo poređali sasvim vrelo, brzo izvadimo žar i pepeo i tavimo krompire, koje želimo da skuvamo popunjavajući rupu. Sada uzmemo vode i sve to prelijemo i brzo prekrijemo nekim pljosnatim kamenom na koji vratimo onaj žar i pepeo ili samo brzo naguramo odozgo suvo lišće i drugo šta da sprečimo paru koja se jako podigne da izađe napolje. Nakon dvadesetak minuta svi krompiri su kuvani jer ih je skrozirala para koju je ispuštalo vrelo kamenje na koje je dospela voda. Ovakvi su krompiri sočniji za jelo od pečenih. Ovako se mogu pripremati i podanci drugog divljeg bilja, (lokvanja, kaćuna i sl.).

## Kuvani krompir sa koprivom

60 gr. krompira; 12 gr. luka; 12 gr. mlade koprive; 4 gr ulja; 1 dl vode, so

Krompir skuvati, izvaditi na tanjir, seckani luk i koprive kuvati u toj vodi posoljenoj 3-5 min. Dobiveni sos prelići preko kuvanog krompira.

## Mešani pire

20 gr. zeleni sedmolista; 20 gr. zeleni mečje šape; 20 gr. zeleni bokvice; 20 gr. lista belog sleza; 16 gr. kiseljaka; 4 gr. zelenog luka; 4 gr. brašna, so sa začimima

Poparenu vrućom vodom zelen samleti na mašini za meso, dodati prosušeno bršno, so. Kuvati 10 min, zatim dodati ulje i začine

## Dinstani krompir sa miševkinjom

200 gr. lista miševkinje; 3 osrednja krompira; 1 glavica luka, jedna šargarepa, jaje, so, biber, ulje

Kada je krompir upola kuvan dodati dobro opranu i iseckanu mladu miševkinju, seckanu šargarepu, ulje,so biber i dokuvati do kraja. U malo prohladeno jelo dodati mućeno jaje.

## Dinstani krompir sa mečjom šapom

120 gr. krompira; 120 gr. mečje šape, so, začini

Nasečenu zelen Mečje šape lagano propržiti, dodati krompir nasečen na kolu tove, so začin i dinstati do kraja. Kod serviranja prelići uljem i posuti zelenom mirođijom.

## Dinstani krompir sa korenjem rogoza

100 gr. mladog korenja i izdanaka rogoza; 125 gr. krompira; 5 gr. mirođije, so, ulje

Pripremljeno korenje rogoza narezano na kriške, staviti u kipuću slanu vodu i kuvati 10 min. Odliti vodu dodati krompir, ulje, so, i dinstati do kraja. Pre služenja posuti mirođijom.

## Dinstani krompir sa sedmolistom

100 gr. krompira; 100 gr. sedmolista; 15 gr. milerama; 15 gr. kisele pavlake; 7 gr. coca od paradajza; 10 gr. praziluka

Krompir nasečen u kriške, narendani luk i nasečeni listovi sedmolista dinstaju se sa kiselim pavlakom i uljem 15 min. Dodaje se ljuti kečap, so, začini i dinsta do kraja.

## Prženi podanak lokvanja

Skuvati podanak lokvanja u komadima, posoliti i ispržiti na ulju. Napomena: Može se skuvani podanak ispeći u žaru.

## Dinstana bokvica i druge biljke

25 gr. listova bokvice; 25 gr. zeleni Mečje šape; 25 gr. zeleni sedmolista; 25 gr. lista maslačka; 25 gr. lista belog sleza; 13 gr. kiseljaka; 5 gr. šargarepe; 5 gr. prazi luka; 6 gr. raženog brašna, so začin, ulje

Naseckanu zelen dinstati na vodi 15min. Pre kraja dinstanja dodaje se prprženi luk i šargarepa i nasečeni kiseljak. Ka da zelen omekša dodati brašno, so, biber.

## Kopriva dinstana sa sirom (ovčjim)

80 gr. koprive; 15 gr ulja; 10 gr. zelenog luka; 10 gr. raženog brašna; 30 gr. rendanog tvrdog sira; 65 gr. mleka; 1 jaje, so, začini

Naseckanu koprivu dinstati 5 min, doda ti nasečeni luk, so, biber, brašno, rendani sir, dinstati 5 min. Staviti u posudu za pečenje, naliti mućenim jajetom i zapeći nakratko.

## Pržena mečja šapa

200 gr. listova i stabljike Mečije šape; 20 gr. pavlake (milerama); 10 gr. prezle, ili brašna, so

Blanširati (skuvati u vrućoj vodi), zelen Mečije šape, posuti mrvicama ili brašnom i pržiti do kraja. Posoliti i dodati pavlaku.

## Knedle od krompira sa koprivom

100 gr. krompira; 75 gr. lišća koprive; 10 gr. brašna; 10 gr. prazi luka, so, biber, ulje za prženje,

U spremljeni pire od krompira, dodati sitno iseckanu dinstanu koprivu, probaren i propasiran luk,so, biber; oblikovati knedle, uvaljati u brašno i pržiti na vre lom ulju.

## Faširane šnicle od koprive

70 gr. koprive; 100 gr. kaše od prosa; 20 gr. ulja; 10 gr. prezla, ili brašna, so, biber

Skuvanu i naseckanu koprivu pomešati sa kašom od prosa, posoliti pobiberiti; praviti šnicle i pržiti na vrelom ulju.

## Šnicle od Brašnjenika

0,5kg lista od Brašnjenika; 1 veća glavica crnog luka; 250 gr. kuvanog pirinča; 3 jajeta, kiselo mleko, so, biber; 2 kašike ulja

Na ulju blago propržiti sitno iseckani crni luk. U to dodati popareni, ocedeni i usitnjeni list Brašnjenika i ostaviti nakratko da se proprži. Skloniti sa vatre i sjediniti sa barenim pirinčem. Kad se sve prohladi, dodati razmučena jaja, so, biber i začiniti po ukusu. Od te mase vaditi kašikom šnicle i pržiti na vrelom ulju. Služi ti sa kiselim mlekom.

## Knedle od lobode

165 gr. lobode; 25 gr. ovsenih pahuljica; 10 gr. prezla, so, začini

U vrelu posoljenu vodu staviti sitno nasečenu lobodu i ovsene pahuljice. Kada se masa skuva da bude gusto, ocediti, ohladiti i dodati začine, oblikovati knedle i pržiti.

## Zapečeni krompir sa zeleni

30 gr. lista bokvice; 30 gr. sedmolista; 30 gr. Mečje šape; 30 gr. belog sleza; 75 gr. krompira; 1 jaje; 10 gr. mleka, so, biber, ulje

Skuvati zelen i sitno iseći. Od krompira napraviti pire. Sve sjediniti i izručiti u podmazanu uljem posudu za pečenje; dodati so, biber, umućeno jaje i mleko i nakratko zapeći.

## Pirinač sa lišćem od maline

45 gr. pirinča; 25 gr. listova maline; 25 gr. šargarepe; 1 dl. vode; 15 gr. kisele pavlake, so, biber

Pripremljeni pirinač, naseckano lišće maline, narendanu šargarepu složiti u posudu u slojevima. Zaliti vrelom vodom posoljenom i začinjenom i kuvati 10-15 min. Pustiti kašu da odstoji poklopljena u svojoj pari pari 20-30 min. Služiti sa pavlakom.

## Zapečeno proso sa zeleni

20 gr. listova Mečje šape; 20 gr. Sedmolista; 20 gr. Bokvice; 20 gr. lista Belog sleza; 35 gr. Maslačka; 5 gr. Prazi luka; 115 gr. kaše od prosa, so, začini, ulje

Nasečenu zelen posoliti, začiniti i ostaviti da odstoji desetinu minuta. Dodati usitnjeni luk. U podmazanu posudu za pečenje staviti polovinu kaše od prosa pa

seckanu zelen sa lukom, ma lo ulja, pa ostatak kaše od prosa. Posu ti mrvicama imalo uljem i zapeći. Ovo jelo se može praviti i sa drugim kašama.

## Faširane šnicle od sedmolista sa grizom

150 gr. Sedmolista; 25 gr. griza; 8 gr. hlebnih mrvica; 0,5 dl. vode, so, biber, ulje

Sitno narezanu zelen Sedmolista pustiti da odstoji, dodati griz i kuvati 10-15 min. Posoliti začiniti po ukusu i od ohlađene mase oblikovati šnicle, uvaljati ih u prezle i stavljati u podmazan pleh i peći u rerni.

## Jaja sa senfom i Lobodom

2 kuvana jajeta; 15 gr. lišća od lobode; 40 gr. kuvane cvekle; 15 gr. majoneza; 4 gr. senfa

Očišćenu kuvanu cveklu narendati na sitno, pomešati sa sitno seckanom lobodom, dodati senfa, majoneza i dobro sve sjediniti. Preko pola sečena jaja staviti na tanjir za služenje, a na svaku polovinu staviti napravljenu masu.

## Omlet od kiseljaka

50 gr. kiseljaka; 20 gr. ulja; 25 gr. prazi luka; 1 jaje, so

Pripremljeni kiseljak spustiti u vrijuću slanu vodu (20 gr. soli na 1 l. vode). Kuvati 5 min, ocediti isitniti. Naseckani luk sjediniti sa pavlakom. U podmazanu posudu za pečenje staviti sve pripremljene sastojke; prelitati umućenim jajetom i peći. Pre suženja prelitati pavlakom.

## Omlet faširan sa zeleni

15 gr. listova bokvice; 15 gr. sedmolista; 15 gr. belog sleza; 1 jaje; 10 gr. pavlake, so, biber

Kuvanu isitnjenu zelen dinstati sa pavlakom 3-4 min. Dodati so, začini. Ovo čini nadev za omlet. U vrelu ulje usuti dobro umućeno jaje (masa za omlet). Kada se počne zgušnjavati staviti nadev na sredinu, a krajeve nadizati, da liči kao nadevena piroška. Istresti na tanjir za služenje tako da se spoj ne primeti da je odozdo.

## Tušt zapečen sa sirom

Prokuvati u slanoj vodi Tušt (da izgubi svoju neprijatnu gorčinu). Prodinstanti usitnjeni bareni tušt na ulju sa malo belog luka. Dodaje se toj masi sredina hleba potopljena u mleku i rendani tvrdi sir. Masa se sjedini i stavlja u podmazani pleh i nakratko zapeče.

## KONZERVISANJE DIVLJEG BILJA

### SUŠENJE BILJA

Cele biljke ili njihove jestive delove treba očistiti i, ako su prljavi, oprati. Delove koji su deblji (korenje, stabljike, plodovi) razrezati po dužini na dva dela ili na više delova. Ovako pripremljene biljke valja rasprostrti, u tankom sloju, na hartiju, platno, daske, čisto kamenje i sl. Treba ih sušiti na suvom i promajnom mestu, u hladovini, jer sunčana svetlost razara vitamine. Ako situacija zahteva brzo sušenje, sušiti na suncu, jer je i to bolje nego da hrana propadne. Biljke, osobito čajne, mogu se vezati u snopiće i sušiti obešene o drvo ih ispod nadstrešnice. Bilje je potpuno osušeno kad se može lomiti i mrviti. Takvo bilje stavi se u vreće od materijala koji propušta vazduh i čuva na suvom i dobro vetrenom mestu. Sušeno bilje priprema se za jelo kao i sveže, s tim što ga prethodno treba potopiti u vodu da nabubri. Bubrenje traje dva časa i više, što zavisi od načina sušenja i vrste bilja.



## SAMOKIŠELJENJE BILJA

Najbolje je da se na ovaj način konzerviraju mješavina od nekoliko vrsta divljeg bilja, a ne samo od jedne vrste, jer se dobija ukusniji proizvod. Nabrano bilje treba staviti u drvenu, dobro opranu kaku. Stavljajući sloj po sloj, soliti svaki posebno i dobro nabijati drvcnim maljem da bi bilje pustilo sok i da bi se istisnuo vazduh i stvorili povoljni uslovi za vrenje. Zatim se stavi sledeći sloj bilja i tako dok se kaca ne napuni. Tada se kaca poklopi drvenim poklopcem i na njega se stavi poveći opran kamen, pa se sve ostavi napolju na zaklonjenom mestu ili u pogodnoj prostoriji. Dobro je da se kaca pokrije polivinilskom folijom, platnom ili sličnim prekrivačem i da se ona veže oko kace da bi se bilje zaštitilo od insekata i padavina. Zavisno od smeštaja i temperaturnih uslova, divlje bilje se ukiseljuje za 10-20 dana.

Da bi se dobio što bolji i što ukusniji proizvod, treba se pridržavati sledećih pravila:

- brati suvo i čisto tlado lišće jestivih biljaka;
- izbegavati veće količine suviše aromatičnih biljaka sa neuobičajenim mirisom, jer će cela masa poprimiti taj miris i ukus;
- nabiti slojeve što bolje, da bi se vazduh što potpunije istisnuo; plodovi, gljive, korenje, krtole i drugi delovi jestivog bilja. Temperatura vazduha i brzina njegovog strujanja zavise od prirode materijala koji se suši. Orijentaciono, treba da se kreće oko 60°C. Materijal za sušenje stavlja se u tankom sloju na lese (žičane uloške), s tim da se lese sa novim materijalom stavljaju protivno gore, pa po — so dodavati u količini od — nabijeno bilje dobro pokriti oko 2% u odnosu na količinu i pritisnuti teretom (kamen i sl.). bilja koje se ukiseljuje;

## PRIPREMANJE JELA OD GLJIVA

### Gljive pečene na žaru

Uzeti samo šušine gljiva. Nekima treba očistiti pokožicu, a druge samo oprati (obrisati). Posoli se donja strana šušine. Stavljaju se na čist žar, ta ko da su donje strane šušine okrenute nagore. Posle 10 min gljive su gotove za jelo. Gljive pečene na ploči. Koriste se samo šušine i čisti se sloje na neku metalnu ploču ili tepsiju, tako da donje strane šušine budu okrenute nagore. Svaku gljivu valja pojedinačno posoliti i na svaku po mogućstvu kanuti nekoliko kapi ulja ili kajmaka, maslaca ili sira. Zatim ploču staviti na vatru, u rernu ili peč za pečenje hleba, a može i na žar otvorene vatre. Posle 15-20 min, pečurke su pečene i mogu se jesti.

### Pržene gljive

Veće šušine vodoravno iseći na listove debljine oko 1 cm, posoliti i ostaviti 10 min. da se so upije. U mladih gljiva može se jesti i drška, kada se uzdužno preseče. Zatim se stavljaju u vrelu masnoću (ulje, maslac i dr.) i prže sa jedne i sa druge strane. Kada dobiju crvenkastomedu boju, vade se i posipaju biberom i alevom paprikom ili isitnje nim lišćem nekog začinskog bilja.

### Pilav od gljiva

Uprži se luk (sremska) da porumeni, a zatim se dodaju na kockice isečene gljive, posole se i dinstaju dok ne omeknu. Gljive se mogu predhodno popariti vrelom vodom (blanširanje). Za to vreme kuva se u vreloj vodi pirinač. Kad je kuvan prelije ga hladnom vodom i ocediti. Proceđeni pirinač stavi se u sud sa dinstanim gljivama, dosoli se, doda se biber, dobro izmeša i ostavi na tihoj vatri da se

zagreje i tada je jelo gotovo. Po drugom postupku pirinač se može posle čišćenja i pranja malo upržiti, a zatim pomešati sa dinstanim gljivama, naliti razređenim koncentratom paradajza ili mlakom vodom (supom), da dobro ogrezne i u rernu ili peč dopeče još oko pola časa. Ovo je jeloukusnije od predhodnog. Na isti način može se spremati i jelo od gljiva sa rezancima (testeninom).

### Musaka od gljiva

Posudu u kojoj ćemo pečiti dobro podmazati, zatim se naslaže tanak sloj hlebne sredine, (može natopljene u mleku), pa sloj tanko narezanih gljiva, i tako 3-4 puta, pa se završi sloje hlebne sredine. Svaki sloj treba da se pomalo posoli i pospe sitno isečanim začinskim biljem malo ulja (može kajmak). Prelije se mućenim jajima sa pavlakom. Ovako pripremljen sud stavi se u rernu ili hlebnu peč da se ispeče.

### Dinstane gljive

U zagrejano ulje stavi se sitno isečena lukovica sremska (ili luka), i dinstaju se dok ne omekša. Dodaju se sitno na kockice seckane gljive i uz povremeno mešanje dinstaju. Jelo se posoli, doda se malo sitno isečenog začinskog bilja (aleve pa prike, bibera) Za 20-30 min. jelo je gotovo

### Paprikaš od gljiva

Uprži se glavica sremska (ili luka), na ulju. Dodati na kockice isečene očišćene gljive, pa malo dinstati. Dodati malo brašna, dinstati dok malo porumeni, pa se doda aleve paprika i nalije toplom vodom, posoli, stavi iseckano začinsko bilje i ostavi da se kuva još pola časa.

### **Duveč od gljiva i domaćih rezanaca (makarona)**

Oprane gljive stave se u šerpu, u kojoj je prethodno upržen luk na ulju. Sve se ovo sada zajedno dinsta još 15-20 min. U posebnom sudu zagreje se voda do ključanja, stavi malo soli i skuva 0,5 kg rezanaca (makarona), na 3-4 kg. pečurki kuva se 5-10 min, makarone se ocede, a voda sačuva za dolivanje. Makarone se stavljaju pod mlaz hladne vode. Ocedene makarone treba staviti u izdinstane gljive, dodati soli, bibera, ukuvanog paradajza, ili sličan začim. Celoj masi sada valja dodati ocedenu vodu od makarona, dobro izmešati i staviti u pećnicu pa peći 30-40 min. Savet: Umesto ocedene vode od makarona i takođe nestavljati paradajz; nego umutiti jaja i pavlaku, preliti i zapeći.

### **Salata od gljiva**

Za spremanje salate koriste se sasvim mlade gljive neotvorenih šešira, ili koje se tek otvaraju (**OPREZNO!** - dok se pečurke otvaraju najveća je verovatnoća da se zamene sa jestive sa otrovnim ).

## **KONZERVIRANJE GLJIVA**

Najracionalniji način je sušenje, najkorisniji siliranje, najlakše je zamrzavanje

### **Siliranje gljiva**

Čiste i oprane gljive prethodno se pro kuvaju u 2% rastvoru soli i vode. Ocede se i slažu u posude u kojima se kiseli kupus. Tako naslagane preliju se rastvorom presolca: - na 1l. vode, 50 gr. soli, 20 gr. šećera, i 1 kašika obranog mleka. Gljive moraju biti stalno potopljene (kao kupus malo pritisnute sterilnim drvenim poklopcem i kamenom). Vreme vrenja zavisi od okoline i kreće se od 20-30 dana). Optimalna temperatura je 20 stepeni. Gljive pripremljene na ovaj način postaju hranljivije i zdravije, jer se u procesu mlečnog vrenja mnogi korisni sastojci umnožavaju. Prilikom korišćenja se moraju malo rasoliti u hladnoj vodi ili dodaju uz prilog neso ljenim jelima.

### **Sterilizacija gljiva**

Očišćene, oprane, i naseckane gljive na listiće dinstamo na umerenoj vatri dok ne puste svoje sokove. Zatim ih ohladimo i slažemo u tegle hermetički zatvaramo, i podvrgavamo postupku sterilizacije. (grejemo ih u vodi ili rerni na 95 stepeni). Ovako ostavljene gljive su vrlo ukusne i mogu se čuvati oko godinu dana.

### **Zamrzavanje gljiva**

Mogu se zamrznuti cele ili seckane. Najčešće se zamrzavaju sirove, koje se koriste tako što se preliju vrelom vodom i odmah pripremaju da ne pocrne. (Lisičice i rujice, treba pre zamrzavanja prokuvati jer sveže postaju gorkaste)

Gljive najpre očistiti od zemlje, mehanički, a zatim se operu. Pošto se radi o mladim gljivama to se koriste i drške, s tim da se krajnji deo odseče. Očišćene gljive stave se u vrelu slabo posoljenu vodu i kuvaju se oko 5 min (da ključa); zatim se izvade, ocede i ponovo prokuvaju uvodi sa sirćetom (zakiseliti po ukusu) oko 5 min. Može se dodati po nekoliko strukova začinskog bilja i sitno narezana glavica sremuša (odnosno crnog luka narezanog na kolutove) Ulja se može dodati u toku kuvanja sa sirćetom, ili pred samu upotrebu. S oli se tako prema ukusu. Salate se može jesti odmah pošto se ohladi.

### **Gljive u ulju**

Potrebno je dosta ulja. Očišćene i oprane gljive se iseckaju i kuvaju u sledećem rastvoru: Tri dela vode, jedan deo kuhinjskog siećeta, i malo soli. Ohlade ne gljive ocedimo, naslažemo u tegle i zalijemo uljem dok se ne istera sav vazduh iz tegle. Zatim odozgo stavimo lovrov list, ruzmarin, biber u zrnu i čvrsto zatvorimo. Ovo čini ukusno predjelo, naročito je ukusno od vrganja.

### **Sušenje gljiva**

Suva materija se teže kviri, može da se sačuva i do 2 godine, a suva gljiva samlevana u prašinu i nekoliko godina. Izrezane na tanke kriške suše se na suncu u hladu ili u namenskim sušarama. (Može na velika sita iznad šporeta na čvrsto gorivo). Sušenje traje dok komadić i ne postanu laki, krta ili kad se lako lome. Čuvaju se u hermetički zatvorenim teglama ili zatvorenim plastičnim kesama.

### **Ekstrat od gljiva**

Sitno izrezane gljive dinstamo na tihoj vatri dok ne puste svoj sok. Ovu tečnost ocedimo u posebnu posudu, a na smešu dodamo vodu i dinstamo još 15 min. Ponovo procedimo tako kao kroz sito. Tečnost pomešamo i posolimo (1l. tečnosti 2 kašičice soli). Sok se dalje kuva do gustine sirupa, zatim ga hladimo i nalivamo u sterilne flaše, koje hermetički zatvaramo. Dobro sterilisano i na hladnom može trajati i do 4 meseca, a koristi se za začim jelima (sprema se od aromatični gljiva).

### **Gljive kiseljene sirćetom**

Kuvaju se oko pet minuta u slanoj vodi, koju nakon kuvanja odbacujemo. U rastvor od 1l dl. Vode i 4dl. 5% sirćeta ubacimo dve, tri sitne glavice luka, 3 kašičice soli, kašičicu bibera u zrnu i nekoliko listova lovora. Takav sastav prokuvamo i u njega ubacimo prethodno kuvane gljive. Sve vri još 5min. Gljive vadimo iz tečnosti i slažemo u čiste tegle i zalijemo sa tečnošću i začimima u kojima su se kuvale. Tečnost treba da prekrije gljive. Tegle hermetički zatvaramo i vršimo sterilizaciju. Ovako ostavljene gljive mogu se čuvati i do osam meseci.



# SLATKA JELA I NADEVI ZA TESTO

## Kompot od Idiroti i jabuka

8 gr. sušenog (ili 30 gr. svežeg); korena idiroti; 60 gr. svežih jabuka; 25 gr. šećera; 1,5 dl. vode

Jabuke se operu, očiste od semena, naseku na kriške. U ključalu vodu se stavi šećer, dodaje se limunska kiselina, pusti se da vri 10-12 min. i procedi. U vreli sirup se potope naseckane jabuke i kuva ju (da slabo vri) najviše 5 min. Dodaju se začini, korenje idiroti narezano na kriške, pusti se da vri 5-10 min. Kad baci ključ skloniti sa vatre i ohladiti.

## Kompot od zove sa jabukama

50 gr. sušenih plodova zove; 150 gr. sušenih jabuka; 100 gr. šećera; 1 gr. limunove kiseline (limuntusa); 1 l. vode

Jabuke kuvati 10-15 min. dodati bobice zove, pustiti da provri, dodati šećer, limunovu kiselinu i kuvati do kraja.

## Ušećerene stabljike Mečje šape

1 kg. stabljike Mečje šape; 2 čaše šećera; 2 čaše vode

Stabljike Mečje šape očistiti od koži ce, naseći na komadiće dužine 1-3 cm i kuvati 10 min. u gustom šećernom sirupu. Izvaditi iz sirupa, osušiti na vazduhu i služiti uz čaj.

## Šećerleme od Angelike

Neotvorene cvetne pupoljke i mlade izdanke Angelike, očišćene od kožice spustiti u gusti (70-80) % šećerni sirup. Kuvati 10-20 min. Izvaditi iz sirupa i osušiti na sobnoj temperaturi.

## Pekmez od Repušine i čička

1 kg. korena repušine; 1 l. vode; 50 gr. sirćetne esencije

U vodu oprezno usuti sirćetnu esenciju i pustiti da provri. U kipuću tečnost usuti samlevene korenove repušine i kuvati 2 časa. Pekmez se može koristiti uz čaj ili za pravljenje drugih pekmeza.

## Pekmez od Repušine i kiseljaka

400 gr. korena od repušine; 200 gr. kiseljaka;

Samlevene biljke kuvati u maloj količi ni vode dok se nedobije pekmez.

## Krem od Vodopije sa jabukama

100 gr. mladih listova i stabljika vodopije; 300 gr. jabuka; 20 gr. ulja; šećer, malo soli

Oprane listove i stabljike vodopije samleti na mašini za meso i dodati zejtin i lagano pržiti u tiganju dodajući pirjanjene jabuke; promešati i služiti.

## Kompot od divlje trešnje i divlje ruže

40 gr. bobica divlje trešnje; 40 gr. plodova divlje ruže; 20 gr. šećera; 1,6 dl. vode

Plodovi šipurka se operu, zaliju polovinom potrebne kipuće vode i kuvaju se 10-15 min. Dodaje se šećer, bobice divlje trešnje, doliva se ostatak kipuće vode (druga polovina) i ponovo kuvaju 6-8 min. i ohlade.

## Nadev za testo od Mečje šape

20 gr. mladih listova Mečje šape; 250 gr. zelenog ili prazi luka; 100 gr. pirinča; 2 jajeta; 40 gr. ulja, so biber

Listove Mečje šape skuvati 2-3 min, iseckati nožem, pomešati sa proprženim lukom i usitnjenim barenim jajima, barenim pirinčom, dodati so, biber i nadevati testo.

## Nadev za testo od Koprive

1 kg. mlade koprive; 5 jaja; 100 gr. pirinča; 250 gr. zelenog ili prazi luka; 30 gr. ulja, so, biber

Mlade listove i izdanke koprive prelići kipućom vodom i držati u njoj 5 min. Istresti na sito, ocediti, naseckati, pomešati sa uprženim lukom, barenim pirinčom, i sitno seckanim kuvanim jajima, dodati so i biber. Nadevati testo.



## VOĆNI SOKOVI

Voćni sokovi i zdravi napitci od raznog lekovitog bilja, treba da postanu opet navika, koju smo preplavljeni veštačkim napitcima izgubili. Nije njihova upotreba ograničena samo na post (iako se u toku posta koriste znatno više); treba ih koristiti svakodnevno, jer su zdraviji od drugih napitaka, i ako ih sami spremate značajno jeftiniji.

Mogu se pripremati na više načina. Najzdraviji su oni koji su sveži i piju se bez ikakve obrade ili konzervansa, ali nemogu se održati za duže vreme. Zato ćemo navesti neke od načina za njihovo pripremanje: Pasterizacija

Obavezno se odnosi na staklene flaše, dobro oprane i način zatvaranja plutanim čepovima ili gumenom kapičom ili celofanom i vezivanje kanapom.

Voće nakon pasiranja ostaviti da se slegne talog. Sok ocediti i pripremiti prema receptu, zatim uliti u flaše, zatvoriti (može se zagrevati sok i u otvorenim flašama) 5 cm. ispod ruba flaše ako su plutani zatvarači u pitanju, a 1 cm. za drugi način. Staviti nešto na dno lonca ili kazana: drvena rešetka ili neka gruba lanena krpa veća, može i slama ako je u pitanju kazan. Flaše se poredaju tako da se međusobom

ne dodiruju, nalije se voda hladna do nivoa soka u flašama. Posudu treba poklopiti i postepeno zagrevati. U jednu od flaša na sredini posude treba staviti toplomer, pa kada pokaže 70 stepeni onda izvaditi flaše i poredati ih na neki drveni sto ili pletenu korpu, pa pokriti utopliti nekim ćebetom. Ako su flaše zatvorene zatvaračima treba ih premazati voskom ili parafinom pre odlaganja na mesto za zimnicu. Ako smo zatvarali plutanim zatvaračima treba položiti flaše. Vramenom treba pregledati zimnicu, da bismo one koje pokazuju promenu ponovo pasterizovali.

### SOK IZ SOKOVNIKA

Naročito je pogodan za dobijanje sokova od jagodičastog voća. Zavisno od vrste voća, ono se različito priprema za stavljanje u sokovnik i to:

**Jagodičastom voću** se nakon pranja odstrane peteljke, pospe se šećerom i ostavi neko vreme oko dva sata da stoji.

**Čvrsto voće** (jabuke, kruške, dunje) iseckati i dodati sok od limuna ili limuntus.

**Koštčavom voću** (kajsijama, šljivama i breskvama) odstraniti koštice. Ako se želi može se poneka koštica ostaviti radi arome.

**Bobičavo voće** (grožđe, ribizle i sl); odstraniti peteljke, da nebi sok bio gorak. Šećer se obično dodaje u malim količinama 100-200 grama na 1kg. voća.

### SOKOVI KAŠASTI

#### JAGODA

##### Sveži sok od jagoda

Jagode oprati očistiti od peteljki. Iscediti u nekom sokovniku za hladno ceđenje voća ili to učiniti ručno kroz višeslojnu gazu, Gotov sok po želji zasladiti.

##### Sok od jagoda iz sokovnika

5 kg. jagoda, 500-600 gr. šećera

Oprati jagode, ocediti, očistiti, staviti u emajlirani sud, posuti šećerom, polako izmešati i ostaviti ih na hladnom mestu najmanje dva sata. Zatim staviti u sokovnik. Vreo sok sipati u iskuvane tople flaše, zatvoriti i ostaviti na suvo i promajno mesto.

##### Kašasti sok od jagoda

5 kg jagoda, 600 gr. šećera, 1,5 l. vode

Oprati jagode, ocediti, očistiti i izgnječiti. Vodu i šećer prokuvati i malo ohladiti. Toplim šećernim rastvorom prelići jagode, ostaviti ih na hladno mesto da stoje preko noći. Ujutru ih propasirati. Ovako dobijen sok prokuvati, odmah sipati u čiste i zagrejane flaše. Zatvoriti gumenim kapičama ili celofanom. Pokriti ih i ostaviti da se ohlade.

##### Sirup od jagoda

5 kg jagoda, šećer (zavisno od količine soka koja se dobije)

Oprati jagode, ocediti, očistiti i izgnječiti u porcelanskom ili neoštećenom emajliranom sudu i ostaviti ih preko noći na hladnom mestu, pokrivene čistom krpom. Ujutro sok procediti na sitnoj cediljki, plastičnoj ili čisto belo platno ili nekoliko puta savijenu gazu. Dobiveni sok staviti u sud, zagrejati ga. kada uzavri dodati šećer (1l. soka- 1kg. šećera). Sok sa šećerom kuvati na jačoj vatri dok ne provri. Vruć sirup sipati u prokuvane i zagrejane flaše, zatvoriti ih. Pokriti ih da se ohlade, a potom ostaviti na hladno mesto da stoje do upotrebe.



## MALINA

### Sveži sok od malina

Maline probрати i po potrebi oprati. Iscediti u nekom sokovniku za hladno ceđenje voća ili to učiniti ručno kroz višeslojnu gazu. Gotov sok po želji zasladiti.

### Sok od malina iz sokovnika

*5 kg. malina, 700 gr. šećera*

Probрати maline, očistiti, staviti u emajlirani sud, posuti šećerom, polako izmešati i ostaviti ih na hladnom mestu najmanje dva sata. zatim staviti u sokovnik. Vreo sok sipati u iskuvane tople flaše, zatvoriti i ostaviti na suvo i promajno mesto.

### Sirup od malina

*1 l. svežeg soka od malina, 500 gr. šećera.*

Sok se kuva i šećer dodaje postepeno dok ne bude gust kao med. vruć sok se sipa u zagrejane, prethodno oprane i prokuvane flaše. Dobro zatvoriti i pokriti; kad se ohlade odložiti na suvo i hladno mesto.

### Sirup od malina na drugi način

*1 kg. malina, 500 gr. šećera*

Probрати maline, očistiti, slagati u teglu veću redom maline, šećer, maline, šećer i tako do vrha, a na vrhu treba da je šećer. Zatvoriti teglu i staviti na sunce 5-7 dana. Za to vreme se vrši vrenje. Nakon toga se procedi kroz čistu gazu ali bez gnječenja. Ostatak treba polako takođe iscediti i onda na 1l. soka dodati 300-500 g. šećera i kuvati na jačoj vatri. penu koja se pri tom stvara treba uklanjati. Kad nema više pene sok je gotov. Vruć sok se sipa u zagrejane, prethodno oprane i prokuvane flaše. Dobro zatvoriti i pokriti; kad se ohlade odložiti na suvo i hladno mesto.

### Sirup od malina na treći način

*5 kg. malina, šećera po potrebi (1 kg. šećera na 1l. soka)*

Probрати maline, očistiti, staviti malo šećera, malo vode, zatim zagrevati. Kad počnu da vriju ukloniti sa vatre i ostaviti poklopljene oko 24 časa. Nakon toga procediti ih na 1l. soka dodati 300-500 g. šećera i kuvati na jačoj vatri. penu koja se pri tom stvara treba uklanjati. Kad nema više pene sok je gotov. Vruć sok se sipa u zagrejane, prethodno oprane i prokuvane flaše. Dobro zatvoriti i pokriti; kad se ohlade odložiti na suvo i hladno mesto.

### Kašasti sok od malina

*5 kg. malina, 600 gr. šećera, 1,5 l. vode.*

Probрати maline, očistiti po potrebi oprati i ocediti. Prokuvati vodu i šećer. maline izdrobiti, prelitati toplim šećernim rastvorom, pokriti, ostaviti preko noći na hladnom mestu. Ujutru smešu propasirati, dobijeni

sok kuvati dok ne proključa, a zatim ga sipati u čiste zagrejane flaše. Dobro zatvoriti i pokriti; kad se ohlade odložiti na suvo i hladno mesto.

### Sirup od malina

*1 l. svežeg soka od malina, 750 gr. šećera.*

Sok se kuva i šećer dodaje postepeno dok ne bude gust kao med. vruć sok se sipa u zagrejane, prethodno oprane i prokuvane flaše. Dobro zatvoriti i pokriti; kad se ohlade odložiti na suvo i hladno mesto.

## KUPINA

### Svež sok od kupina

*500 - 800 gr. kupina, po ukusu limuna ili limuntusa*

Oprati, očistiti i malo ocediti kupine. Iscediti sok u sokovniku za sveže ceđene sokove ili ručno. Dodati limun po ukusu.

### Sok od kupina iz sokovnika

*5 kg. kupina, 500 - 700 gr. šećera*

Oprati, očistiti i malo ocediti kupine. Staviti ih u veći emajlirani sud (neoštećen), posuti šećerom i ostaviti na hladno mesto najmanje dva sata zatim staviti u sokovnik. Vreo sok sipati u iskuvane tople flaše, zatvoriti i ostaviti na suvo i promajno mesto.

### Kašasti sok od kupina

*5 kg. kupina, 1,5 l. vode, 600 gr. šećera*

Probрати kupine, očistiti po potrebi oprati i ocediti. Prokuvati vodu i šećer. kupine izdrobiti, prelitati toplim šećernim rastvorom, pokriti, ostaviti preko noći na hladnom mestu. Ujutru smešu propasirati, dobijeni sok kuvati dok ne proključa, a zatim ga sipati u čiste zagrejane flaše. Dobro zatvoriti i pokriti; kad se ohlade odložiti na suvo i hladno mesto.

### Sirup od kupina

*5 kg. zrelih kupina, šećer*

Oprati, očistiti i malo ocediti kupine. Staviti ih u veći emajlirani sud (neoštećen), posuti šećerom i ostaviti preko noći na hladnom mestu. Posle toga procediti kroz čisto belo platno ili više slojeva gaze. Dobiveni sok staviti u emajlirani sud, zagrevati, i kada uzavri dodavati šećer (na 1l. soka 1kg. šećera), pa kuvati na nešto jačoj vatri, dok ponovo ne provri. Vruć sok sipati u prokuvane i zagrejane flaše. Zatvoriti ih i odložiti na hladno.

### Vino i sirće od kupina

*4 kg. kupina, 1 kg. šećera*

Probрати kupine, očistiti, dobro izgnječiti staviti u teglu veću (od 5 ili više litara) dodati šećer, teglu ne treba puniti do vrha. Povezati teglu i staviti na hladnom mestu deset dana. Za to vreme se vrši

vrenje. Nakon toga kupine koje su se podigle na površinu polako se izvade, a sok se procedi u drugu teglu, ne puneći je do vrha, pa se opet ostavi da stoji 10 dana na hladno. Za to vreme sav talog treba da padne na dno. Bistar sok treba pažljivo ocediti, zatim ga procediti kroz gazu, sipati u suve čiste flaše povezati ih platnom i ostaviti pet do šest dana. Nakon toga se flaše mogu zatvoriti zapušačima. Ovako dobiveno vino treba davati i deci svakog dana uz ručak i večeru po jednu čašicu. Preostalu kominu od kupine sipati u teglu, naliti hladnom vodom i staviti na sunce. posle 15 dana procediti u flaše i koristimo kao dobro sirće.

## VIŠNJA

### Svež sok od višanja

*500-800 gr. višanja, šećer po želji.*

Sasvim zrele višnje, oprati, ocediti očistiti (odstraniti peteljke i koštice). Iscedidi u iscedivaču ili ručno. Gotov sok odmah upotrebiti uz dodatak meda ili šećera po želji.

### Sok od višanja iz sokovnika

*5 kg. višanja, 500 gr. šećera, 10-15 koštica.*

Sasvim zrele višnje, oprati, ocediti očistiti (odstraniti peteljke i koštice), dodati šećer, izmešati, poklopiti i ostaviti na hladnom da stoje oko dva sata, zatim sipati u uložak i sočiti. Od ove količine voća dobije se oko 2l. soka. Ostatak višanja uz dodatak svežih može se upotrebiti za xem ili marmeladu.

### Kašasti sok od višanja.

*5 kg. višanja, 750 gr. šećera, 1,25 l. vode.*

Sasvim zrele višnje, oprati, ocediti očistiti (odstraniti peteljke i koštice), doliti vodu i zagrevati tako dugo dok ne omekšaju. Kada su mekane propasirati ih, dodati šećer, zajedno kratko prokuvati, pa vruć sok sipati u čiste i zagrejane flaše, zatvoriti ih, pokriti i ostaviti da se sok ohladi. Sok je ukusniji ako se pri prvom kuvanju voću doda i nekoliko koštica, koje se mogu staviti u malu vrećicu od gaze i kuvati sa višnjama.

### Sok od višanja na drugi način

*8 kg. višanja, na jedan litar dobivenog soka 500gr.šećera, korica 1-2 limuna.*

Sasvim zrele višnje, oprati, ocediti očistiti (odstraniti peteljke i koštice), zatim ih dobro zgnječiti ili samleti. Dodati 20-30 malo natucanih koštica. Višnje staviti u čiste velike tegle, poklopiti, ostaviti na hladnom mestu da stoje dva dana. Zatim ih procediti kroz nekoliko puta savijenu gazu ili čistu belu krp. Na svaki litar soka dodati 400-500 gr. šećera, koricu od limuna, sipati u čiste tegle, povezati ih i ostaviti da na suncu stoje 14 dana. Nakon toga sipati u čiste, prokuvane i suve boce, zatvoriti ih i čuvati na suvom i promajnom mestu.

## Sirovi sirup od višanja

*Višnje po želji, šećer*

Sasvim zrele višnje, oprati, ocediti očistiti (odstraniti peteljke i koštice), zatim ih dobro zgnječiti ili samleti. Višnje staviti na hladnom mestu da stoje preko noći. Zatim ih procediti kroz nekoliko puta savijenu gazu ili čistu belu krp. Na svaki litar soka dodati 1,750 kg. šećera. Mešati varjačom oko 2 sata dok se šećer sasvim ne sjedini sa sokom, ili pak upotربي mikser. Dobiven sirup sipati u čiste prokuvane suve flaše i dobro ih zatvoriti.

### Mutni sok od višanja na poseban način

*Očistiti od peteljki i koštica 0,5 kg. višanja,*

Staviti višnje u šerpu koja zahvata zapreminu od litar i po. Preko višanja sipati vodu da u njoj ogreznu i dodati toliko šećera koliko je potrebno da voda bude slatka. Odmah staviti nekoliko karanfilića, pa ostaviti višnje da na šporetu provru. U tanjir staviti 3 kašičice brašna, zamesti sa malo hladne vode da nema grudvica i prelići preko višanja i mešati neprestano da se brašno ne bi zgrudvalo u tečnosti. Zatim ostaviti da provri, skinuti sa vatre, rashladiti masu, pa je onda staviti na led ili hladno mesto. Ovaj sok od višanja može da stoji nekoliko dana u frižideru i veoma je prijatan za velike vrućine.

## TREŠNJA

### Svež sok od trešanja

*500-800 gr. trešanja, sok i korica limuna.*

Sasvim zrele trešnje, oprati, ocediti očistiti (odstraniti peteljke i koštice). Iscedidi u iscedivaču ili ručno. Gotov sok odmah upotrebiti uz dodatak, soka i korice limuna. Dobro je dodati mu sok od višanja.

### Sok od trešanja iz sokovnika

*5 kg. trešanja, 500 gr. šećera, 10-15 koštica.*

Sasvim zrele trešnje, oprati, ocediti očistiti (odstraniti peteljke i koštice), dodati šećer, izmešati, poklopiti i ostaviti na hladnom da stoje oko dva sata, zatim sipati u sokovnik i sočiti. Najbolje je u sokovniku pomešati i višnje pola pola dobija se ukusniji sok.

### Kašasti sok od trešanja.

*5 kg. trešanja, 750gr. šećera, 1,5 l. vode. nekoliko zdrobljenih koštica.*

Sasvim zrele trešnje, oprati, ocediti očistiti (odstraniti peteljke i koštice), samleti u mašini za meso, doliti vodu i zagrevati tako dugo dok ne omekšaju. Kada su mekane propasirati ih, dodati šećer, zajedno kratko prokuvati, pa vruć sok sipati u čiste i zagrejane flaše, zatvoriti ih, pokriti i ostaviti da se sok ohladi. Sok je ukusniji ako se pri prvom



kuvanju voću doda i nekoliko koštica, koje se mogu staviti u malu vrećicu od gaze i kuvati sa trešnjama.

### **Sok od trešanja na drugi način**

*3 kg. šrešanja, na jedan lišar dobivenog soka 200 gr. šećera, malo natrijum benzata (konzervansa).*

Sasvim zrele trešnje, oprati, ocediti očistiti (odstraniti peteljke i koštice), zatim ih dobro zgnječiti ili samleti. Dodati 20-30 malo natucanih koštica. Trešnje staviti u čiste velike tegle, prelići sa Zl. vode, poklopiti, ostaviti na hladnom mestu da stoje 24 časa. Zatim ih procediti kroz nekoliko puta savijenu gazu ili čistu belu krpnu. Na svaki litar soka dodati 200 g. šećera, kuva se 10-15 minuta, na kraju kuvanja se doda konzervans (ako se sve radi veoma čisto on se može i izostaviti). Vreo sok sipati u čiste prokuvane i suve flaše, zatvoriti ih i čuvati na suvom i promajnom mestu.

### **Dinje vodene (ananas dinje)**

Sok dinje je izvanredan za pročišćenje bubrega. A da li ste znali da ukori dinje ima mnogo enzima, minerala i hlorofila? Deluje protiv zgrušavanja krvi. Ovaj sok treba piti sam, ne u kombinaciji sa drugim voćem ili povrćem.

### **Sveži sokovi od dinje**

*500-800 g. zrelih, sočnih dinja, šećer ili med.*

Oprati dinje očistiti i iseći na manje komade. Dodati u iscedivač sokova, ili to učiniti ručno. Gotovom soku dodati med ili šećer. Koristiti odmah.

### **Sok od dinje iz sokovnika**

*5 kg. zrelih, sočnih dinja, 750 gr. šećera.*

Oprati dinje, očistiti, posuti šećerom, i ostaviti na hladnom oko dva sata. Staviti u sokovnik i sočiti. Vreo sok sipati u čiste prokuvane suve flaše i dobro ih zatvoriti i ostaviti da se same ohlade.

### **Kašasti sok od dinje**

*5 kg. dinje, 750 g. šećera, 2 l. vode.*

Oprati dinje, očistiti, zatim samleti u mašini za meso. Šećer i vodu prokuvati, dodati samlevenim dinjama, dobro izmešati i ostaviti na hladnom mestu oko 12 sati. Nakon toga sve treba propasirati, prokuvati, kratko, da samo provri, zatim vreo sok sipati u pripremljene zagrejane flaše dobro ih zatvoriti i ostaviti da se same ohlade. Ohlađeni sok odložiti na tamnije, suvo i pro hladno mesto.

### **Sok od dinje sa šećerom i vodom**

*5 kg. dinje, 800 gr. šećera, 1,5 l. vode.*

Oprati dinje, očistiti, dodati vodu prokuvati, da omekšaju, zatim ih ohladiti i procediti kroz gustu

gazu. Procedenom soku dodati šećer, zajedno kuvati dok ne provri, kratko ga prokuvati, a zatim vreo sok sipati u pripremljene zagrejane flaše dobro ih zatvoriti i ostaviti da se same ohlade. Ohlađeni sok odložiti na tamnije, suvo i pro hladno mesto.

### **Sirup od dinje sa limunskom kiselinom**

*3 kg. samlevenih dinja, 60 gr. limunske kiseline, 3-3,5 kg. šećera.*

Oprati dinje, očistiti, zatim samleti u mašini za meso. Na svaki kilogram dinje dodati litar vode i 20 gr. limunske kiseline. Izmešati i pokriti i ostaviti na hladnom 24 časa. Nakon toga se sok ocedi, doda šećer i ponovo ostavi dva dana na hladnom mestu uz povremeno mešanje u toku dana. Kada je sok gotov, tj. kada se sok sjedinio sa šećerom, treba ga sipati u flaše (čiste i suve) Zatvoriti ih dvostrukom gazom i ostaviti na hladnom oko 30 dana. Nakon toga se flaše zatvaraju čistim prokuvanim zatvaračima.

## **KAJSIJA**

### **Sveži sok od kajsija**

*500-800 g. kajsija, zrelih i sočnih, med ili šećer po želji.*

Oprati kajsije, očistiti od koštica i iseći. Dodati u iscedivač sokova, ili to učiniti ručno. Gotovom soku dodati med ili šećer. Koristiti odmah.

### **Sok od kajsija iz sokovnika**

*5 kg. zrelih, sočnih bresaka, 600 gr. šećera, nekoliko koštica.*

Oprati kajsije, očistiti od koštica, iseći na manje komadiće, posuti šećerom, i ostaviti na hladnom oko dva sata. Staviti u sokovnik dodati nekoliko koštica i sočiti. Vreo sok sipati u čiste prokuvane suve flaše i dobro ih zatvoriti i ostaviti da se same ohlade. Ohlađeni sok odložiti na tamnije, suvo i pro hladno mesto.

### **Kašasti sok od kajsija**

*5 kg. kajsija, 750 g. šećera, 2 l. vode.*

Oprati kajsije, očistiti od koštica, zatim samleti u mašini za meso. Šećer i vodu prokuvati, pro hladiti, prelići po samlevenim kajsijama, dobro izmešati, pokriti i ostaviti na hladnom mestu oko 12 sati. Nakon toga voće treba propasirati, prokuvati, kratko, da samo provri, zatim vreo sok sipati u pripremljene zagrejane flaše dobro ih zatvoriti i ostaviti da se same ohlade. Ohlađeni sok odložiti na tamnije, suvo i pro hladno mesto.

### **Sok od kajsija sa šećerom i vodom**

*5 kg. kajsija dobro zrelih i sočnih, 800 gr. šećera, 1,5 l. vode.*

Oprati kajsije, očistiti od koštica, usitniti, dodati vodu prokuvati, da omekšaju, zatim ih ohladiti i procediti kroz gustu gazu. Procedenom soku dodati

šećer, zajedno kuvati dok ne provri, kratko ga prokuvati, a zatim vreo sok sipati u pripremljene zagrejane flaše dobro ih zatvoriti i ostaviti da se same ohlade. Ohlađeni sok odložiti na tamnije, suvo i pro hladno mesto.

### **Sirup od kajsija nekuvani**

*3 kg. kajsija, 40 gr. vinske kiseline, šećera (na litar soka 800-1000 gr.).*

Oprati kajsije, očistiti od koštica, (nekoliko koštica ostaviti i malo natući) i izgnječiti. Prokuvati vodu, kada se ohladi dodati joj vinsku kiselinu. Ovom mešavinom prelići voće, polako izmešati, poklopiti i ostaviti na hladnom preko noći. Nakon toga se sok ocedi kroz gustu gazu ili krpu, doda šećer na litar soka 800-1000 g.), i ponovo ostavi dva dana na hladnom mestu uz povremeno mešanje u toku dana. Kada je sok gotov, tj. kada se sok sjedinio sa šećerom, treba ga sipati u flaše (čiste i suve) Zatvoriti ih dvostrukom gazom i ostaviti na hladnom oko 30 dana. nakon toga se flaše zatvaraju čistim prokuvanim zatvaračima.

## **BRESKVE**

### **Sveži sok od bresaka**

*500-800 gr. bresaka, zrelih i sočnih, med ili šećer po želji.*

Oprati breskve, očistiti od koštica i iseći. Dodati u iscedivač sokova, ili to učiniti ručno. Gotovom soku dodati med ili šećer. Koristiti odmah.

### **Sok od bresaka iz sokovnika**

*5 kg. zrelih, sočnih bresaka, 600 gr. šećera, nekoliko koštica.*

Oprati breskve, očistiti od koštica, iseći na manje komadiće, posuti šećerom, i ostaviti na hladnom oko dva sata. Staviti u sokovnik dodati nekoliko koštica i sočiti. Vreo sok sipati u čiste prokuvane suve flaše i dobro ih zatvoriti i ostaviti da se same ohlade. Ohlađeni sok odložiti na tamnije, suvo i pro hladno mesto.

### **Kašasti sok od bresaka**

*5 kg. bresaka, 750 gr. šećera, 2 l. vode.*

Oprati breskve, očistiti od koštica, zatim samleti u mašini za meso. Šećer i vodu prokuvati, pro hladiti, prelići po samlevenim breskvama, dobro izmešati, pokriti i ostaviti na hladnom mestu oko 12 sati. Nakon toga voće treba propasirati, prokuvati, kratko, da samo provri, zatim vreo sok sipati u pripremljene zagrejane flaše dobro ih zatvoriti i ostaviti da se same ohlade. Ohlađeni sok odložiti na tamnije, suvo i pro hladno mesto.

### **Sok od bresaka sa šećerom i vodom**

*5 kg. bresaka dobro zrelih i sočnih, 800 gr. šećera, 1,5 l. vode.*

Oprati breskve, očistiti od koštica, usitniti, dodati vodu prokuvati, da omekšaju, zatim ih ohladiti i procediti kroz gustu gazu. Procedenom soku dodati šećer, zajedno kuvati dok ne provri, kratko ga prokuvati, a zatim vreo sok sipati u pripremljene zagrejane flaše dobro ih zatvoriti i ostaviti da se same ohlade. Ohlađeni sok odložiti na tamnije, suvo i pro hladno mesto.

### **Sirup od bresaka nekuvani**

*3 kg. bresaka, 40 gr. vinske kiseline, šećera (na litar soka 800-1000 g.).*

Oprati breskve, očistiti od koštica, (nekoliko koštica ostaviti i malo natući) i izgnječiti. Prokuvati vodu, kada se ohladi dodati joj vinsku kiselinu. Ovom mešavinom prelići voće, polako izmešati, poklopiti i ostaviti na hladnom preko noći. Nakon toga se sok ocedi kroz gustu gazu ili krpu, doda šećer na litar soka 800-1000 g.), i ponovo ostavi dva dana na hladnom mestu uz povremeno mešanje u toku dana. Kada je sok gotov, tj. kada se sok sjedinio sa šećerom, treba ga sipati u flaše (čiste i suve) Zatvoriti ih dvostrukom gazom i ostaviti na hladnom oko 30 dana. nakon toga se flaše zatvaraju čistim prokuvanim zatvaračima. *Napomena:* Koristiti aromatične breskve, a ako nemamo bolje je mešati ih sa nekim drugim aromatičnim voćem.

## **ŠLJIVA**

### **Sveži sok od šljiva**

*500-800 gr. šljiva, sok od limuna, med ili šećer po želji.*

Oprati šljive, odstraniti peteljke, očistiti od koštica, malo ih iseći. Dodati u iscedivač sokova, ili to učiniti ručno. Gotovom soku dodati limun, med ili šećer. Koristiti odmah. *Savet:* Može se napraviti koktel sok mešan sa sokom od breaka.

### **Sok od šljiva iz sokovnika**

*5 kg. šljiva zrelijih, 700 gr. šećera, nekoliko koštica.*

Oprati šljive, odstraniti peteljke, očistiti od koštica, malo ih iseći. posuti šećerom, staviti u emajlirani sud i ostaviti na hladnom oko dva sata. Staviti u sokovnik dodati nekoliko koštica i sočiti. Sočiti oko 90 min. Vreo sok sipati u čiste prokuvane suve flaše i dobro ih zatvoriti i ostaviti da se same ohlade. Ohlađeni sok odložiti na tamnije, suvo i pro hladno mesto.

### **Kašasti sok od šljiva**

*5 kg. šljiva, 750 gr. šećera, 2l. vode.*

Oprati šljive, odstraniti peteljke, očistiti od koštica, zatim samleti u mašini za meso. Šećer i vodu prokuvati, pro hladiti, prelići po samlevenim šljivama, dobro izmešati, pokriti i ostaviti na hladnom mestu oko 12 sati. Nakon toga voće treba propasirati, prokuvati, kratko, da samo provri, zatim vreo sok sipati u pripremljene zagrejane flaše dobro ih zatvoriti i ostaviti da se same ohlade. Ohlađeni



sok odložiti na tamnije, suvo i prohladno mesto. *Savet:* Možete napraviti i odličan koktel sok sa breskvama, ako dodate pola pola.

### **Šljive u sirćetu i crnom vinu**

*500 gr. šljiva, 250 gr. šećera, 1/8 l. crnog vina, 1/4 l. razblaženog vinskog sirćeta, korica cimeta, nekoliko karanfilića.*

Oprati šljive, odstraniti peteljke, očistiti od koštica, a zatim ih čačalicom na nekoliko mesta probosti. Šećer, sirće i vino prokuvati, dodati cimet i karanfiliće. polako dodavati šljive, kuvati tako dugo dok ne počne kožica da im puca, zatim ih izvaditi i odmah složiti u zagrejanu, prethodno opranu teglu. Sok još kratko vreme prokuvati, a zatim preliteri po šljivama i ostaviti jedan dan. Češće ih treba protresti. Drugi dan sok treba ocediti, kratko ga prokuvati i ponovo preliteri po šljivama. Šljive poklopiti, ostaviti da se ohlade, a zatim ih povezati celofanom, koji je prethodno namočen u rakiju ili rum. Kod upotrebe posebno se može koristiti sok, posebno šljive.

## **GROŽĐE**

### **Sveži sok od grožđa**

*500 gr. crnog grožđa*

Oprati, odstraniti peteljke i malo ocediti grožđe. Staviti u električni sokovnik. Gotov sok odmah upotrebite. *Savet:* Možete napraviti i kombinaciju sokova od 400 gr. grožđa, 200 gr. bresaka i 200 gr. šljiva.

### **Sok od grožđa iz sokovnika**

*5 kg. grožđa (najbolje crno ili crveno).*

Oprati, odstraniti peteljke i malo ocediti grožđe. Pripremiti sokovnik, staviti bobice grožđa u rupičasti uložak, zatim u lonac. Lonac dobro poklopiti i na umerenoj vatri sočiti. Grožđu se može dodati šećer ukoliko ilodovi ne sadrže dovoljno prirodnog šećera. U tom slučaju očišćena zrna grožđa treba posuti šećerom, ostaviti u emajliranoj ili plastičnoj posudi da stoje neko vreme (najmanje jedan sat), a zatim staviti u sokovnik i sočiti.

### **Kašasti sok od gržđa za zimu**

*5 kg. grožđa (najbolje crno ili crveno), oko 600-700 gr. šećera, 1,5 l. vode.*

Oprati, odstraniti peteljke, a zatim samleti u mašini za meso, dodati vodu, a potom propasirati. Propasirani sok staviti u čist sud, zagrejati, dodati šećer (postepeno), kuvati dok ne uzavri, ostaviti kratko vreme da ključa pa skloniti sa vatre. Vreo sok sipati u prethodno prokuvane, zagrejane flaše. Zatvoriti gumenim kapićama ili celofanom, pokriti novinskom hartijom i ostaviti da se ohlade.

## **ŠIPAK**

### **Sok od šipaka iz sokovnika**

*5 kg. šipka, 2 l. vode, 700-800 gr. šećera.*

Šipak očistiti, oprati, zatim samleti u mašini za meso. Staviti ga u čist porcelanski ili emajlirani sud, dodati šećer, izmešati, doliti vodu pokriti i ostaviti na hladno mesto preko noći. Pre soćenja uložak sokovnika dobro obložiti gazom. Vreo sok sipati u prethodno prokuvane, zagrejane flaše. Zatvoriti gumenim kapićama ili celofanom, pokriti novinskom hartijom i ostaviti da se ohlade.

### **Vino od šipka**

*1,5 kg. šipka, 1,5 kg. šećera, 2 l. vode*

Šipak oprati, očistiti (odstraniti peteljke i gornji deo ploda) staviti ga u veću teglu. Posebno skuvati šećer i vodu. Kada je rastvor gotov, ohladiti ga i njima preliteri šipak. Teglu povezati i ostaviti na sobnoj temperaturi. Vrenje se odvija postepeno i nešto duže, jer kada se šipak priprema dani već nisu toliko topli. Posle nekoliko meseci vino je gotovo. Tada se šipak procedi kroz gustu gazu sa vatom, sipa u prokuvane, osušene flaše, koje treba zatvoriti plutenim zatvaračima.

### **Sok od divlje ruže i meda**

*1 kg. svežih plodova šipka,*

Plodove šipka očistiti od semena i iskuvati do potpunog omekšanja, protisnuti kroz sito, dodati med, uliti vodu prokuvati i razliti u čiste flaše, sterilizovati i čuvati na hladnom.

## **JABUKA**

### **Sveži sok od jabuka**

*500-800 gr. zrelih i veoma sočnih jabuka, šećer po želji ili med.*

Jabuke oprati, odstraniti semene lože i seći u manje komadiće. Pripremiti iscedivač soka (ili samleti u mašini pa cediti kroz gazu ili čvrstu ali retku krpu) i iscediti sok. Koristiti dok je svež.

### **Sok od jabuka iz sokovnika**

*5 kg. zrelih i sočnih jabuka, 200-250 gr. šećera.*

Jabuke dobro oprati, rendisati na krupnije ili ih iseći, posuti šećerom i nakapati sokom od limuna, poklopiti i ostaviti dva sata. Staviti u sokovnik i sočiti. Vruć sok sipati u prethodno prokuvane, zagrejane flaše. Zatvoriti gumenim kapićama ili celofanom, pokriti novinskom hartijom i ostaviti da se ohlade.

### **Kašasti sok od jabuka**

*5kg. jabuka, 1kg. šećera, 1,5l vode*

Jabuke dobro oprati, odstraniti semene lože,

krupno rendisati ili iseći, naliti vodom dok ne omekšaju, a onda ih propasirarati. Propasiranom soku dodati šećer, kuvati dok ne uzavri, a zatim ga pustiti da samo nekoliko puta proključa. Vreo sok sipati u čiste i zagrejane flaše. Zatvoriti gumenim kapićama ili celofanom, pokriti novinskom hartijom i ostaviti da se ohlade. Kad se sok ohladi odložiti ga na suvo i hladno mesto.

### **Sok od jabuka na drugi način**

*4 kg. nakiselih jabuka, 400-800 gr. šećera na litar soka, korica limuna.*

Jabuke oprati iseći na tanke kriške, dodati vode i kuvati ih dok ne budu mekane. kada se malo ohlade, ocediti ih kroz gustu gazu ili čisto belo platno. Soku dodati šećer i na umernoj vatri ga kuvati. Za vreme kuvanja skidati penu. Sok je gotov kad prestane da peni. Vreo sok sipati u čiste i zagrejane flaše. Zatvoriti gumenim kapićama ili celofanom, pokriti novinskom hartijom i ostaviti da se ohlade. Kad se sok ohladi odložiti ga na suvo i hladno mesto.

### **Vino od jabuka**

*1,5 kg. slaških aromašičnih jabuka, 1,5 kg. šećera, 6 l. vode, jaka rakija po ukusu.*

Jabuke oprati, ljuštiti i sitnije iseći. Složiti ih u veću teglu, posuti šećerom, preliti vodom, doliti jaku rakiju. Teglu povezati nekoliko puta savijenom gazom i ostaviti je na suncu oko dve sedmice. Nakon toga tečnost procediti kroz nekoliko puta savijenu gazu ili čistu, belu lanenu krp. Ocedenu tečnost ponovo sipati u čistu teglu, pokriti gazom i ostaviti da na hladnom mestu stoji oko 8-10 dana. nakon toga vino sipati u čiste, prokuvane i osušene flaše. Flaše ne treba puniti do vrha; zatvoriti ih plutanim zapušačima, koji se na mogu unakrst vezati tankom žicom. Držati na tamnom i hladnom mestu.

### **Vino od jabuka (jabukovača) Savet:**

1. Za pravljenje jabukovače uzeti sasvim zrelo voće, koje je bolje rukom brati nego mlatiti il tresti. Može da se pravi od zimskih, jesenjih ili letnjih jabuka, ali letnje jabuke daju najslabiju jabukovaču i mora se brzo trošiti. Najbolja je jabukovača od zimskih jabuka. Jesenje voće ako nije slatko treba staviti u gomilu, koja valja da je visoka 1m. Gomilu ovu valja načiniti negde u zaklonjenom mestu i ne treba je pokrivati slamom. Tako ovo voće valja da prestoni 3-4 nedelje, te da užutne i pređe u izvestan stepen previranja, jer se kao takvo lakše cedi i više se soka (šire) dobije. Svaka sorta voća treba da je u svojoj gomili. Slatke jabuke se mogu preradivati odmah, ali je dobro imati i slatkih i kiselih oporih jabuka.

2. Sve trulo i nedozrelo treba odbaciti, a ono delimično očistiti.

3. Nedozrelo i otpalo od vetrova može se

iskoristiti, ali se mora dodati šećer inače će jabukovača biti slaba i sklona kvarenju. Od 1kg. šećera previranjem postaje 0,5 kg. tečnosti koja svakom piću ne da da se kvvari.

4. Važan uslov kod ovog posla je da su jabuke čiste. Najbolje ih je brisati, da se sačuva bolje aroma, ali ako mora onda najpre dobro oprati.

5. Sudovi treba da su čisti najbolje od stakla.

Spremno i očišćeno voće valja na neki način isitniti, ali ne previše, jer iz previše sitnog voća nemože se iscediti sok. Tako usitnjeno voće treba da stoji 15-20 sati, da dođe što više u dodir sa vazduhom, odnosno sa gljivicama, koje izazivaju vrenje. Kada se one rzviju tada ocediti sok. I za cedenje soka, kao i za cedenje šire iz grožda ima raznih presa. Iscedeni sok valja sipati u bure u kome će prevreti. Bure kao i kod vina (belog) ne treba puniti do vrha, već za 3/4, jer bi ugljendioksid koji za vreme previranja lapi iz bureta, podizao sobom i ovaj sok, te bi tako kipio. Zaostavšu drožinu valja metnuti u kakvu kacu koja se može poklopcem zatvoriti i koja ima unutra prorešetano dance, koje se po potrebi može podizati i spuštati, da droždina bude neprestano pod sokom, tj. da ne dođe nikako u dodir sa vazduhom, jer bi se gada upalila, ukiselila isto kao i komina. Droždinu treba premeriti pre nego se stavi u kacu pa joj zatim dodati čiste vode i to na 100 kg. droždine - 10 l. vode, koju treba dobro izmešati i ostaviti d atako prestoni 24-48 sati. Posle ovog vremena, tečnost valja otočiti, a droždinu ponovo ocediti i oboje sipati u sok, koji je prvi put oceden. Ovim jabukovača dobija lepši miris (aromu) i lepšu boju. Dodata količina vode ne kvari jabukovaču, a naročito onda kad u jabukovači ima dovoljno šećera, ili kada se doda potrebna količina običnog šećera, - na 100 l, 10 kilograma. Napomena: Ovaj se napitak može praviti i od krušaka ili u kombinaciji pola pola.

*100 l. jabukovače dobija se iz: 170 kg. jabuka, 150kg. krušaka, 160kg. jabuka i krušaka.*

Otočen sok ne treba da dođe u dodir sa gvoždem, jer bi jabukovača, kao i vino dbili mastiljavu boju i zaudarala bi na gvožđe. Zato jabukovaču treba otakati u drvene sudove. Previranje treba paziti kao i kod šire, a previranjem pretvara se šećer u alkohol, koji daje jačinu jabukovači i ugljendioksid tj. gas, koji čini te jabukovača rezni i bez kojeg ne bi ni valjala. a) Glavno ili burno previranje. Javlja se na temperaturi 16-20 stepeni i traje oko 21 dan. b) Naknadno ili tiho previranje, odvija se na toploti od 10-12 stepeni; počinje odmah posle svršenog glavnog previranja i traje do proleća, a često i posle ovog vremena. Kad se završi burno previranje (a to je kao što je pomenuto posle tri nedelje) to je već jabukovača i treba je pretočiti i to po suvom i vedrom danu (da je što veći atmosferski pritisak), i da tom prilikom jabukovača dođe u što veći dodir sa vazduhom, te da se belančevinaste materije oksidišu i zatim uskoro stalože. Nakon tri meseca



valja jabukovaču pretočiti u drugo bure, pazeći pri tom da dan bude što hladniji itd. da se ne uzmuti od taloga koji je pao na dno bureta. Ovako načinjena jabukovača ima lepu boju, ukus i miris.

## KRUŠKE

### Sok od krušaka sveži

*500-800 gr. zrelih i veoma sočnih krušaka, šećer po želji ili med.*

Kruške oprati, odstraniti semene lože i seći u manje komadiće. Pripremiti iscedivač soka (ili samleti u mašini pa cediti kroz gazu ili čvrstu ali retku krp) i iscediti sok. Koristiti dok je svež.

### Sok od krušaka iz sokovnika

*5 kg. zrelih i sočnih krušaka, 200-250 gr. šećera.*

Kruške dobro oprati, rendisati na krupnije ili ih iseći, posuti šećerom i nakapati sokom od limuna, poklopiti i ostaviti dva sata. Staviti u sokovnik i sočiti. Vruć sok sipati u prethodno prokuvane, zagrejane flaše. Zatvoriti gumenim kavicama ili celofanom, pokriti novinskom hartijom i ostaviti da se ohlade

### Kašasti sok od krušaka

*Sastojci: 5 kg. krušaka, 1 kg. šećera, 1,5 l. vode*

Kruške dobro oprati, odstraniti semene lože, krupno rendisati ili iseći, naliti vodom dok ne omekšaju, a onda ih propasirarati. Propasiranom soku dodati šećer, kuvati dok ne uzavri, a zatim ga pustiti da samo nekoliko puta proključa. Vreo sok sipati u čiste i zagrejane flaše. Zatvoriti gumenim kavicama ili celofanom, pokriti novinskom hartijom i ostaviti da se ohlade. Kad se sok ohladi odložiti ga na suvo i hladno mesto.

### Vino od krušaka

Isto se pravi kao i vino od jabuka. Jabukovača se pravi i od krušaka, a opisan je način u odeljku gde se govori o jabukama.

### Vodnjika od krušaka

*4 kg. krušaka, (najbolje takuša), 50 gr. bobica kleke (venje)*

Odabrane, čiste i zdrave kruške ređati u čistu (prethodno dobro opranu i vrelom vodom zaparenu) kačicu (čabar), najbolje sa slavinom. Između redova dodati po nekoliko bobica venje. Kruške se mogu na nekoliko mesta izbošti čačalicom. Kada je posuda napunjena, a do ruba treba da ostane oko 15-20 cm, kruške treba naliti čistom hladnom vodom, da ogreznu. Posudu prekriti čistom krpom, a čistim dobro opranim kamenom potopiti da sadržaj kace kao kupus bude potopljen. Obično se za 15-20 dana obavi fermentacija krušaka i dobije izvanredna vodnjika-veoma hranljiv i osvežavajući napitak. Ako porodica nije velika najbolje ja vodnjiku pripremati

u teglama, jer se vremenom ukus vodnjike menja, a šećer iz krušaka polako prelazi u alkohol.

## SOK OD SMREKINIHRHOVA

*2 kg. mladih vrhova, 1 kg. šećera*

Mlade vrhove pomešati sa šećerom i ostaviti preko noći. Sutradan ih sočiti u sokovniku. Dobije se oko 1,5 l. soka. Ovaj sok je veoma hranljiv i sadrži mnogo vitamina. Uzima se kao lek kod kašlja i prehlade.

## DUNJE

### Sveži sok od dunja

*500-800 gr. zrelih i sočnih dunja, šećer (med) po želji*

Dunje oprati, odstraniti semene lože i seći u manje komadiće. Pripremiti iscedivač soka (ili samleti u mašini pa cediti kroz gazu ili čvrstu ali retku krp) i iscediti sok. Koristiti dok je svež. Napomena: veoma je ukusan koktel od svežeg soka od 400 gr. dunja, 200 gr. jabuka, 200 gr. grožđa.

### Sok od dunja iz sokovnika

*5 kg. zrelih i sočnih dunja, 200-250 gr. šećera.*

Dunje dobro oprati, rendisati na krupnije ili ih iseći, posuti šećerom i nakapati sokom od limuna, poklopiti i ostaviti dva sata. Staviti u sokovnik i sočiti. Vruć sok sipati u prethodno prokuvane, zagrejane flaše. Zatvoriti gumenim kavicama ili celofanom, pokriti novinskom hartijom i ostaviti da se ohlade.

### Kašasti sok od dunja

*5 kg. dunja, 1 kg. šećera, 1,5 l. vode*

Dunje dobro oprati, odstraniti semene lože, krupno rendisati ili iseći, naliti vodom dok ne omekšaju, a onda ih propasirarati. Propasiranom soku dodati šećer, kuvati dok ne uzavri, a zatim ga pustiti da samo nekoliko puta proključa. Vreo sok sipati u čiste i zagrejane flaše. Zatvoriti gumenim kavicama ili celofanom, pokriti novinskom hartijom i ostaviti da se ohlade. Kad se sok ohladi odložiti ga na suvo i hladno mesto.

## RIBIZLE

### Svež sok od crnih ribizli

*500-800 gr. crne ribizle, šećer ili med po ukusu*

Ribizlu oprati, odstraniti peteljke. Staviti u centrifugu (sokovnik za cedenje svežeg soka, ili samleti u mašini za meso pa iscediti dobro kroz gazu). Gotov sok odmah upotrebiti. Napomena: Može se koristiti kao dodatak jogurtu, kiselom mleku i sl.

### Sok od ribizle

*5 kg. ribizle (crne ili crvene) 1,3 kg. šećera, i 2 l. vode.*

Probrane i oprane ribizle preliati vodom, zagrejavati ih da bobice popucaju, a potom ih pasirati. Pasiranom soku dodati šećer i ponovo ga zagrejati na 75 stepeni. Vreo sok sipati u tople tegle (flaše sa širokim glicem) i

zatvoriti gumenim kapicama. Koktel od ribizli, sočnih krušaka, i bresaka Uzeti jednake količine voća i praviti sok na jedan od opisanih načina

## **BOROVNICE**

### **Sveži sok od borovnica**

*500-800 gr. borovnica, šećer po želji*

Borovnice očistiti, oprati i ocediti. Pripremiti centrifugu (el. sokovnik) Gotov sok odmah upotrbiti. Ovaj sok je odličan dodatak mlečno kiselim napicima (jogurt, kiselo mleko), a može se kombinovati i sa drugim voćnim sokovima (jabuka, kajsije i dr.).

### **Sok od borovnica**

*5 kg. borovnica, 500-600 gr. šećera.*

Borovnice posle pranja probrati, oprati i odstraniti im peteljke. U sud sokovnika slagati naizmenično red borovnica, red šećera. Ostaviti ih da tako stoje oko 2 sata na hladnom mestu. Zatim ih staviti u uložak sokovnika i sočiti. Od ove količine borovnica dobije se oko 3 - 3,5 l. soka.

### **Kašasti sok od borovnica**

*5 kg. borovnica, 600 gr. šećera, 1,5 l. vode.*

Borovnice oprati, očistiti, zgnječiti. Šećer preliti vodom, prokuvati. Zdrobljene borovnice preliti mlakim šećernim rastvorom i ostaviti na hladnom mestu preko noći. Ujutru propasirati, pa dobiveni sok zagrevati dok ne proključa. Vreo sok sipati u čiste i zagrejane flaše. Zatvoriti gumenim kapicama ili celofanom, pokriti novinskom hartijom i ostaviti da se ohladi. Kad se sok ohladi odložiti ga na suvo i hladno mesto.

### **Sirup od borovice**

Pola kilograma plodova borovice kratko prokuvati u tri litara vode Izgnječiti ih pa ponovo kuvati i dodati vodu ako je uvrela. Prokuvana čorba procedi se kroz sito i kada se ohladi doda se toliko meda dok ne nastane gusta masa poput sirupa. Sirup se puni u flaše sa širokim grlom i dobro se začepi.

### **Sok od DRENJINA**

*5 kg. drenjina, 2 l. vode i 1 kg. šećera.*

Očišćene drenjine preliti vodom i polako ih zagrevati, a kada proključaju kuvati ih još 3-5 minuta. Ako je na drenjine već pala slana, meke su i dovoljno je samo da provru. Pse toga ih treba pasirati, dodati im šećer i ponovo ih zagrejati do 75 stepeni. Vruć sok sipati u vrele flaše i zatvoriti ih gumenim kapicama.

### **Sok od SMREKINIHRHOVA**

*2 kg. mladih vrhova, 1 kg. šećera*

Mlade vrhove pomešati sa šećerom i ostaviti preko noći. Sutradan ih sočiti u sokovniku. Dobije se oko 1,5l soka. Ovaj sok je veoma hranljiv i sadrži mnogo vitamina. Uzima se kao lek kod kašlja i prehlade.

## **Šumski sirup od svežih BOROVNIHRZDANAKA**

*2 kg. svežih borovnih iglica, 9 l. vode, 1 kg. šećera, 0,5 kg. meda, 2 kg. svežih borovnih iglica prokuva se u 9 l. vode i ostavi prokuvano 2 dana da stoji.*

Dobijena se masa kroz gazu procedi i istisne. Uz dodatak 1kg. šećera i 0,5kg. meda, sve se ponovo prokuva i još toplo uispe u flaše sa širokim grlicem. Dobro se zatvore i ostave na hladno. *Napomena:* Izdanci se beru po hladnom vremenu.

## **ZOVA**

### **Sirup od cvetova zove**

*100 gr. zovinih cvetova, 2,5-2,7 kg. šećera, 40-45 gr. limunske kiseline.*

Cvetove zove paživo brati, pa složiti na veću dasku i to u tankom sloju malo prosušiti u hladu. Prosušeni cvet staviti u vrećicu od gaze ili tankog platna, preliti sa dva litra vrele vode (ključale), poklopiti i ostaviti oko 45 minuta. Nakon toga tečnost procediti kroz nekoliko puta savijenu gazu, dodati šećer, dobro promešati, a zatim dodati limuntus. Ostaviti dok se šećer sasvim ne rastopi. Sipati u čiste prokuvane flaše, zatvoriti i čuvati posle hlađenja na hladnom u podrumu. Dobija se sirup koji se razređuje 1 l. vode na 200 g. sirupa.

### **Sok od zovinih bobica**

*5 kg zovinih bobica, 500-750 gr. šećera, korica od limuna.*

Bobice oprati, dobro ocediti, a zatim odstraniti peteljke, jer sadrže tanin, koji soku daje nagorak ukus (i nije zdrav za upotrebu) odstraniti takođe i nedovoljno zrele bobice. U porcelanski sud (ili emajliran i neoštećen), slagati red bobica, red šećera, dodati koricu od limuna, poklopiti i ostaviti na hladnom mestu oko dva sata. Zatim bobice staviti u sokovnik i sočiti. Sipati u čiste prokuvane flaše, zatvoriti i čuvati posle hlađenja na hladnom u podrumu. *Napomena:* Sveže bobice (sirove), naročito ako su zrele netreba jesti niti koristiti njihov sok u svežem stanju, jer sadrže valerijansku i taninsku kiselinu, eterična ulja, vosak gumu, smolaste supstance i neke gorke sastojke; te mogu prouzrokovati teške poremećaje.

## **SOK OD GLOGA**

*1 kg. plodova gloga, 50 gr. šećera, 1 l. vode.*

Oprane plodove gloga kuvati u maloj količini vode na tihoj vatri 1-2časa. Ispasirati kroz sito i u dobiveni pire dodati šećer i ostatak vode, prokuvati i ohladiti.

## **KOPRIVA**

### **Sveže iscedeni sok**

Iscedeni sok ne sme preći u vrenje, a izuzetno se može čuvati nekoliko dana spremanjem na tamno i hladno mesto. Sok se može razrediti sa malo vode kako bi bio prijatnijeg mirisa. Koristi se kao lek protiv štetnosti prouzrokovane radioaktivnim zračenjem. S veži sok se



može sterilisati i ostaviti za zimu, a može se takođe praviti i sirup. Kopriva je važan lek za upale mokraćnih kanala, bolesno zadržavanje mokraćne, a otklanja upalu bubrega, vodenu bolest, stvaranje bubrežnog i mokraćnog peska pa čak i stvaranje bubrežnog kamena. Poboljšava stolicu i pobuđuje metabolizam i jača imunitet.

### **Sok od koprive**

*1 kg. mlade koprive, 1 l. vode.*

## **SOKOVI OD POVRĆA**

Sok od povrća bogat gvoždem može da se napravi od soka od cvekle, peršuna, spanaća, lišća repe i krstovnika. Zelene sokove treba uzimati u malim količinama, dovoljno je pola šolje dnevno, može i razblažen sa vodom ili sokom od jabuka.

### **Pšenica**

Sok od vlati pšenice je posebno bogat hlorofilom, zatim sok od rotkvice, slačice i limuna treba koristiti često. Takođe začinsko bilje crni i beli luk, đumbir, dragušac, kim, karanfilić i beli biber.

### **Krompir**

Presni sok od krompira suzbija kiselinu u želudcu. Smanjuje šećer u mokraći i količinu mokraćne.

### **Krastavac**

Nesoljeni Sveži sok od krastavaca povoljno utiče na creva, bubrege, pluća i kožu. Kod hronične začepljenosti koristiti salatu od krastavaca.

### **Kupus**

Sveži sok od kupusa bogat vitaminom C koristi se i kao lek za prehladu i grip. Preporučuje se uzimanje soka od kupusa na jedan čas posle jela da ne bi došlo do nadimanja stomaka, zato se može popiti šoljica čaja od kima i kamilice.

### **Maslačak**

Za sok se može koristiti samo koren ili koren zajedno sa mladim lišćem (dve do tri kašike dnevno jedno tri nedelje); poboljšava razmenu materija, čisti krv, lekovito deluje na giht, teumu, skrofuloze, kožne ekceme, lišaje, otekline, čireve, krvne bolesti, staračke pojave, lenjosti creva, smetnje u radu jetre i žuči.

### **Paradajz**

Snižava krvni pritisak i poboljšava izlučivanja sokova želudačnih i crevnih. Cela biljka izuzev plodova je veoma otrovna. Ovaj sok ima puno vitamina A, K, C, E, B1, B2, B6, elemenata u tragovima: mangan, gvožđe i bakar; bor, kobalt i radij i tvar (vitaminska) koja povoljno deluju na srčane i krvne bolesti. Koristan je i za reumatične bolesti i dr.

### **Paradajz u pari**

Paradajz iseći na komade i stavljati u kazan ili veći sud. Staviti da se kuva dodati vezu peršuna, celera

Samleti koprive na mašini za meso i dodati 0,5 l. ohladene prokuvane vode, promešati i sok ocediti kroz gazu. Ostatak mase ponovo propustiti kroz mašinu za meso, razblažiti vodom i ocediti sok, sjediniti sa prvim delom soka i promešati. Dobijeni sok koristiti za spremanje raznih napitaka i dodataka. Radi boljeg čuvanja mogu se pasterizovati i hermetički zatvoriti flaše sa ovim sokom.

nekoliko ljutih paprika, šaku soli (prema ukusu, ili 1. mala kaš. na 1l. soka), pa sve kuvati zajedno, češće mešajući dok ne počne da se uvrće ljuska od paradajza. Tada paradajz procediti kroz devdir, a zatim kroz sito, sipati u sud, pa nalivati u čiste oprane flaše.

### **Mleveni paradajz**

Sveži i zdrav paradajz oprati u hladnoj vodi (jer paradajz mora da bude hladan kada se stavlja u flaše). Samleti ga na mašini za meso posoliti po ukusu i na 1kg paradajza staviti 1g. salicila, pa izmešati masu u nekom sudu. U drugi sud staviti mlado peršunovo i celerovo lišće i mladu može ljutu papriku. Puniti čiste flaše sokom dodati u svaku flašu celerov list, peršunov i rasečene ljute paprike. odozgo sipati kašičicu ulja, pa dobro zatvoriti i ostaviti na hladno, tamno i promajno msto.

### **Paprika**

Sveži sok od paprike sadrži najviše kalijuma, zatim fosfora, kalcijuma, magnezijuma, gvožđa i dr. Ipak osnovna lekovitost paprike sastoji se u sadržaju karotina, i vitamina C. Zatim sadrži B1, B2, i nijacina i druge sastojke kao što su: ksantofil, kapsantin, kapsaicin (od njega proističe ljutost paprici), citrin (važan za propustljivost krvnih sudova), aromatične supstance i dr.

### **Spanać**

Sveži sok od spanaća se koristi sa dodatkom kiselog mleka ili jogurta (kada nie post), zbog eliminisanja štetnog uticaja oksalne kiseline. (koja podstiče stvaranje kamena u bubregu). Retko povrće koje ima značajnu količinu magnezijuma, a takođe i izvor drugih minerala mangan, bakar, cink i kobalt. Ima znatnu količinu karotina, vitamina C, e, k, B1, B2, B6, nijacin, pantotensku kiselinu i biotin. Napomena: Ne preporučuje se zbog oksalne i mokraćne kiseline i purinskih baza u ishrani osoba koje boluju od reume, gihta, kamena u žučnoj kesi, bubregu i mokraćnoj bešici. Jela od spanaća treba pripremati samo za jedan obrok, a prilikom pripremanja odbacite što više delove biljke koren i lisne drške, jer se tu nalazi najveća količina oksalne kiseline.

## **Cvekla**

Sok od cvekle hrani jetru, jedan od najvažnijih organa tela, koji ima stotine različitih funkcija. Ako jetra dobro funkcionira onda će tako biti i sa svim drugim organima. Dragoceni narodni lek za poboljšanje krvne slike i dobri pomagač u borbi protiv raka. Zbog bogatstva kalijuma ima jako diuretičko delovanje. Cvekla dobro deluje na ceo metabolizam, što znači da je treba uvrstiti često i obilno u našu ishranu. Pored uobičajenih sastojaka sadrži i silicijum, rubidijum, cezijum, i ferment perooksidaza, kao i vitamin P, koji je odgovoran za propustljivost krvnih sudova. Može se koristiti i kao koristan napitak tzv. "boršč" (poznat u rusiji), koji se pravi tako što se cvekla dobro opere, oljušti i iseče na kolutove i složiti u veću staklenu teglu, preliti vodom i staviti na toplo mesto. Nakon osam dana, tečnost treba procediti kroz čistu višestruko složenu gazu. preporučuje se da se uvek pije svež napitak da se nesprema velika količina odjednom.

## **Celer**

Kod cedjenja soka treba da se koristi više koren celera, manje listova, jer se u listovima nalazi nešto gorčine. Taj sveži sok se može uzimati i tri puta dnevno na jedan sat pre obroka i kao takav lek je protiv vodene bolesti, reumatizma i protiv debljanja. Lekovit je kod hroničnog katara pluća, nadutosti, slabosti želuca poboljšava krv i cirkulaciju. (Trudnice treba da ga koriste ograničeno) Od minerala pored kalijuma, ima natrijuma, fosfora, kalcijuma, magnezijuma, gvožđa, cinka, mangana i bakra. Vitamina ima kao i ostalo povrće, ali treba istaći vitamin E, kao i sastojke holin i eterično ulje.

## **Čičak**

Ima mišljenja da sok deluje lekovito za obolele od lošeg imuniteta, pa čak i obolele od side.

## **Šargarepa**

Sok od šargarepe je bogat antioksidantima, uključujući i beta karotin i vitamine A, C i E. koliko je boja šargarepe narandžasto-crvena intenzivnija, to šargarepa sadrži više karotina i obrnuto. Pun je zdravih minerala i enzima protiv starenja. (Pošto sadrži prirodan šećer, ovaj sok

treba razrediti vodom, naročito ako postoji disbalans šećera u krvi. Ovo je povrće koje treba koristiti stalno tokom celog života, dobro deluje na želudac i lako se vari. Sprečava proces truljenja u crevima. Koriste je oboleli od reume i gihta, dijabetičari, osobe koje pate od zatvora, kao i za izlučivanje mokraćne. Od minerala ima najviše kalijuma, pa onda redom: natrijum, fosfor, kalcijum, magnezijum, gvožđe i dr. mangan, bakar, kobalt, cink, fluor, jod i dr. Svež sok od šargarepe preporučuje se kod infektivnih bolesti, zapaljenja kože i crevnog trakta u periodu rasta i oporavka, jer podstiče obnavljanje ćelija i podiže otpornost organizma. Koristi se i kod lečenja kokošijeg slepila (kada nemože da se vidi u polumraku).

## **Zelena salata**

Je izvanredan izvor mineralnih sastojaka: kalijuma, kalcijuma, natrijuma i hlora, značajne količine arsena, bakra i gvožđa (koji su korisni za stvaranje i umnožavanje krvi) i konačno vitamina C koji daje salati posebnu vrednost. Upotrebljava se kao lagano umirujući neškodljivi lek; naročito sok od salate.

## **Keleraba**

Kelerabin sok preporučuje se osobama kod kojih su povećane potrebe za mineralima i vitaminima. Od minerala trećina je kalcijum, a resto ostali: fosfor, magnezijum, natrijum, gvožđe, mangan, bakar. U pogledu vitamina: Pored C, značajna količina karotina, B1, B2, B6, nijacin, pantotensku i folnu kiselinu i dr. Kelerabi se može dodati prilikom cedjenja i poneka mlada šargarepa, pa je sok tada lepše boje i prijatnijeg ukusa.

## **Rotkva**

Sveži sok, neslan preporučuje se osobama koje boluju od želuca i creva, zbog njenog nadražujućeg dejstva. u rotkvi ima pored ostalog minerala od kojih najviše kalijuma, kalcijuma, fosfora, natrijuma, gvožđa, magnezijuma, bakra, kobalta i cinka, fluora. Ima male količine vitamina, sumpornog uglja rafanola, kao i čitav niz jedi-njenja sa goruščinim uljem, od kojih uglavnom potiču njene lekovite osobine. Za dobijanje svežeg soka najbolje je koristiti iscedivač sokova. Može i rendisanjem, pa posle cedjenjem kroz gazu.

## **OSTALI NAPITCI**

### **Crno pivo**

*200 gr. prženog ječma, 20gr. hmelja, šaka kukuruznog brašna, 18 l. vode i 250 gr. šećera, 20 gr. kvasca.*

U jedan sud staviti 18 l. vode, 200 gr. prženog ječma (pivarskog), i 20 gr. hmelja. i staviti je na hladno mesto, ili u frižider da se rashladi. Ovako napravljena boza ne sme suviše dugo stajati da ne prokisne.

### **Kabeza od zove**

*1 kg. šećera, 2 limuna, 1 šoljica vinskog sirćeta, 5-6 svežih ili sušenih sokova od zove, 10 l. vode.*

Na 10 l. vode uzeti 1kg. šećera, 2 limuna isečena na koturove, 1 šoljica vinskog sirćeta, 5-6 svežih ili sušenih cvetova od zove. Sve to staviti u zemljani lonac i pokriti čistim salvetom. Svakoga dana ovu tečnost jedanput promešati. Posle deset



dana procediti je i staviti u dobro oprane flaše, s' hermetičkim zatvaračem. Zatvorene flaše držati u podrumu, a posle 8-10 dana dobiće se veoma prijatno penušavo piće. Pre upotrebe flaše se ne smeju mučkati, jer bi se tečnost isuviše penila. Pri otvaranju flašu držati koso, da tečnost ne bi suviše jako pojurila napolje.

### **Medovača**

*600 gr. meda, 5 l.vode. sok od 5 limuna.*

U 5l vode dodati 600 g. meda i isceden sok od 5 limuna. Sve dobro sjediniti mešanjem i držati pokriveno gazom u nekoj tegli velikoj ili loncu jedno nedelju dana. Svakodnevno malo promućkati, a nakon nedelju dana razliti u flaše i ostaviti u podrum da stoji bar desetinu dana. Dobiće se ukusan penušavi napitak od meda.

### **Oranžada**

*Pripremiti 5 kg. pomorandži, 1 kg. šećera u kockama, 20 gr. limunske kiseline, 1 limun, 2 kg. šećera u prahu ili kristalu i 2 l. prokuvane vrede vode.*

Pomorandže prvo oprati, a zatim trljati kocke šećera okoru, da bi poprimile ukus i boju pomoranxi. Tada pomoranxe preseći i iscediti im sok. Isto tako iscediti i sok od limuna, dodati kiselinu, vrelu vodu i preostali šećer. Promešati i ostaviti da stoji sve dok se šećer ne rastopi. U međuvremenu nekoliko puta promešati. Posle toga sok procediti i sipati u čiste prokuvane flaše, zavezati čistom gazom, a kasnije zatvoriti zapašačom od plute.

### **Limunada**

*Umesto pomorandži uzeti 6 kg. limuna i 20 gr. limunske kiseline. Priprema se na isti način kao i oranžada.*

### **Esencija od limuna za letnje limunade**

*0,5 kg. šećera, četvrt litara vode, sok od 16 limuna*

0,5 kg. šećera, četvrt litara vode staviti u šerpu i kuvati kao za svako slatko. U međuvremenu iscediti sok od 16 limunova. Kad je šećer ukuvan, šerpu izmaći na kraj šporeta, sipati postepeno sok od limuna, ali ne dozvoliti da šećer ponovo provri. Uzeti dobro oprane flaše, zagrejati ih, sipati sok unutra, zapašiti ih novim zapašačima, a preko njih staviti celofan i svezati. Sada uzeti lonac, staviti slamu na dno ili čiste krpe, metnuti flaše u vruću vodu, pošto je i tečnost u flašama vruća, ostaviti da na šporetu samo prostruji, a ne da sok provri. Leti treba uzeti 4 kapi esencije na čašu vode. Ova je esencija naročito preporučljiva pri putovanju.

### **Voćni kiselj**

*1/2kg. malina, višanja, ribizli ili jagoda, 1/2 šolja šećera, 6 kašika skroba, 6 šolja vode.*

1/2kg. malina, višanja, ribizli ili jagoda, metnuti u šerpu i naliti vodom, tako da se dobije 6 šolja

tečnosti. Skuvati voće, propasirati i procediti. Uzeti 5 šolja toga soka i dodati mu 1/2 šolje šećera. Staviti da se kuva. 6 punih kašika skroba umutiti sa 1. šoljom rashlađenog soka. Kada sok u šerpi počne da vri, usuti sok sa brašnima neprekidno mešati. Pustiti da baci ključ nekoliko puta. Ohladiti i služiti sa šećerom. *Napomena:* Kada nije post kiselj se može služiti i sa pavlakom ili mlekom.

### **Kvas**

*1 kg. slada od raži (naklijao), 400 gr. slada od ječma (naklijao), 12 l. hladne kuvane vode, 50 gr. kvasca i 2 kaš. pšeničnog brašna. 200 gr. šećera, 100 gr. suvog grožđa.*

Staviti u lonac 1kg. slada od raži, 400 gr. slada od ječma, uliti ključale vode i izmešati, tako da se stvori retko testo. Lonac metnuti u još vrelu pećnicu i ostaviti da prenoći. Ujutru izvaditi i izručiti u veliki lonac. Dodati 12 l. hladne kuvane vode i promešati. Ostaviti da stoji dok se ne staloži, a potom izručiti u drugi lonac. Uzeti dve čaše toga kvasa i razmutiti sa 50g kvasca i 2 kašike pšeničnog brašna. Tu smešu staviti na toplo mesto, a kada uskisne i poraste usuti u lonac sa kvasom. Metnuti u kvas 200 gr. šećera, 100 gr. suvog grožđa i sve to promešati. Lonac pokriti tankom čistom krpom. Ostaviti na sobnoj temperaturi 1 dan. Kada grožđe i kvasac isplivaju na površinu u vidu pene, skidati penu rešetkastom kašikom. Razliti kvas u flaše i zatvoriti ih zapašačima, a potom ostaviti na hladno mesto. Drugog dana kvas je već gotov. Kvas je odlično osvežavajuće i vrlo zdravo hranljivo piće.

### **Kvas od suvog hleba**

*2 kg. na komade isečenog, dobro isušenog, crnog, raženog hleba, 2 kofe ključale vode, 50 g. kvasca 1/2 kg. šećera. jedan limun, malo suvog grožđa.*

Metnuti u neki veliki sud 2kg. na komade isečenog, dobro isušenog, crnog, raženog hleba. U hleb uliti 2 kofe ključale vode, pokriti debelim čaršavom i ostaviti na sobnoj temperaturi 8 sati. Zatim prelići vodu u drugi sud i dodati joj 50 gr. kvasca 1/2 kg. šećera. Jedan limun iseći na koturove, izvaditi semenke i takođe metnuti u vodu. Pokriti i ostaviti da stoji u kujni još 8 sati. Tada kvas procediti kroz sasvim retku krpku i razliti ga u flaše. U svaku flašu staviti po dva zrna suvog grožđa, dobro zatvoriti i staviti na hladno. Drugog ili trećeg dana kvas je gotov i može da se pije.

### **Breza**

Sveži sok od breze dobija se od stabala koja imaju najmanji prečnik 20 cm računajući tu meru 1 m od zemlje. Oko 20-30 cm. iznad zemlje stablo se nabuši 2-3 cm duboko, otvor promera 1,5 cm. U nastalu rupu ugura se staklena cevčica ili plastična ili žljeb i odmah se zahvata sok koji ističe u staklenu flašu ili teglu nikako limenku. Dnevno se sa jednog drveta

može sakupiti do deset flaša. Za proleće jedno deblo može dati 4 kofe soka. Ako je stablo debelo do 30 cm, buši se jedna rupa; ako je debelo 30-35 cm, buše se 2; ako je preko 35 cm; onda može 3 rupe. Za 24 časa iz bresta ili javora može da se iscedi 0,5-1 l soka; Sok breze je sladak malo nakiseo - može se zgusnuti isparavanjem i dobiti sirup 60% šećera. Takav sok ima boju žutu kao limun, a gust je kao med. Ako hoćete ovaj sok sačuvati za zimu, uspite ga u flaše i dodajte u svaku flašu 2 kašičice šećera, dobro zatvorite i ostavite u podrum. Nakon vađenja željene količine soka rupa se zatvori voćarskim voskom. Sok treba vaditi umereno da se ne ošteti drvo. Sok se može koristiti svež ili ukuvan kao sirup.

### **Šumska soda-voda**

Ako u čašu brezovog soka dodate kristal šećer, sok će peniti.

### **Kvas od brezovog soka**

U bure sa brezovim sokom spušta se na kanapu kesica sa prženim koricama ražanog hleba. Posle dva dana kvasac iz hleba prelazi u sok i počinje previranje. Zatim se u bure stavlja kofa sa hrastovim korama kao sredstvo za konzerviranje, a za miris višnje i stabljike mirođije. Bure se začepi. Kroz dve nedelje kvas je gotov: može se čuvati preko cele zime.

## **KAFENI NAPITCI I ČAJEVI**

Ovi napitci se piju sa šećerom, medom, limunom. Uglavnom su i veoma lekoviti

### **Kafa od Gloga**

Seme i plodovi gloga se skupljaju suše, mrve, tucaju i koriste u odnosu 20 gr. praška na 1 čašu kipuće vode. Šećer po ukusu.

### **Kafa od korena Repušine (čička)**

Oprano i osušeno korenje repušine propržiti u rerni dok ne dobije tamnu boju (mrku) Samleti u mlinu za kafu. Stavlja se 1-2 kašičice na čašu kipuće vode. Šećer po ukusu.

### **Kafa od korena Maslačka**

Oprano i osušeno korenje maslačka propržiti u rerni dok ne dobije tamnu boju (mrku) Samleti u mlinu za kafu i kuvati kao ggravu kafu. Dobro je ovu kafu mešati u odnosu 1:1 sa kafom od vodopije. Tako skuvan u kafu staviti da odstoji 5 min. nakon kuvanja, znda procediti i piti.

### **Kafa od Rogoza**

Oprano i osušeno korenje rogoza propr žiti u rerni dok ne dobije tamnu boju (mrku) Samleti u mlinu za kafu. Stavlja se 1-2 kašičice na čašu kipuće vode. Šećer po ukusu.

### **Kafa od Vodopije**

oprano i osušeno korenje vodopije propržiti u rerni dok ne dobije tamnu boju (mrku). Samleti u mlinu za kafu i kuvati kao pravu kafu.

### **Kafa od Hrastovog žira**

Oljuštenu žir se suši i prži na vatri, dok nedobije mrku boju i dok se nemože lako mleti. Kad se ohladi samelje se i kuva se kao kafa sa vodom ili mlekom, kako je inače i izuzetno lekovit.

### **Kafa od Srčka**

Narezani osušeni podanci srčka se peku, melju i kuvaju se kao odlična zamena za kafu.

## **ČAJEVI**

Čaj je najpopularniji napitak, što je i prirodno: On tonizira organizam, otklanja umor, jača krvne sudove, stimuliše rad srca, poseduje antibakterijska svojstva, dobro gasi žeđ. U širokoj su upotrebi osim običnog čaja takozvani biljni čajevi lekoviti balzami, od bobica, cvetova, listove, od korenja različitog bilja. Ako se priprema čaj od lišća, cveta uglavnom se priprema tako što se na 1 supenu kašiku prelije 2 dl kipuće vode, poklopi se pola sata i pije. Ako se kuva od korenja to se ono najčešće kuva najmanje 0,5 časa na tihoj vatri. Jedna čaša napitka od četina sadrži isto toliko vitamina C koliko čaša soka od paradajza, i pet puta više nego limunov sok. Recepture i pojedine vrste čajeva možemo neprestano sami pronalaziti, a ako se radi o lečenju čajevima konsultovati knjige, kojih kod nas ima mnogo i obrađuju ovu temu....