

LJEKOVITO I
AROMATIČNO
BILJE NAŠEG
ZAVIČAJA

BOR

Bor je crnogorična vrsta drveća. Raste u širokom području Europe i sjeverne Azije, a u Hrvatskoj u Primorskoj i Gorskoj Hrvatskoj. Visok je do 40 m. Drvo obiluje smolom. Kora mu je hrapava. Plod je šišarka. Bor voli puno svjetlosti. Doživi do 250 godina. Plodnost počinje između 10-te i 20-te godine. Cvjetovi su jednospolni. Muški cvjetovi su jajasti, sumpornožuti, do 1 cm dugi, a ženski su u obliku malih smeđih ili crvenih šišarica. U mladosti je osjetljiv na snijeg. Dobro podnosi, mraz, sušu i zagađenja.



SIRUP PROTIV KAŠLJA I BRONHITISA

SASTOJCI:

100 g borovih pupoljaka

½ l vode

200 g šećera

PRIPREMA:

100 g borovih pupoljaka prelići s ½ l ključale vode i držati na toploj ploči oko dva sata. Za to vrijeme razmutiti 200 g šećera u ½ l vode i kuhati dok se ne dobije gusti sirup. Procijediti borove pupoljke i dodati ih u sirup.

BRNISTRA

Brnistru još zovu i žuka. Listopadna je grmolika biljka. Raste na Mediteranu, na sunčanim prostorima i suhoj zemlji, u kamenjarima. Sadi se u kasnu zimu, a pošto je trajna biljka, može rasti jako dugo. Može rasti 2-3 m u visinu. Ima jak korijen koji u potrazi za vodom može narasti duboko pod zemlju. Grane su joj nalik šibi, šuplje su, okruglaste i vrlo čvrste. Kora joj je žuto zelenkaste boje, a listovi su dlakavi i dugi 2-4 cm. U kasno proljeće i ljeti prekrivena je žutim mirisnim cvjetovima. Plodovi su plosnate, sjajne, sivocrne mahune duge 4-8 cm, a široke 5-7 mm. Pri kraju ljeta sjemenke snažno eksplodiraju i razlete se daleko od matične biljke. U stara su se vremena brnistrine grančice koristile za punjenje jastuka i madraca, a od cvjetova se radila boja za tkaninu. Brnistra se koristi za proizvodnju tkanina za omotavanje i šatore, za grube tapete, vreće, konope, vezivanje loze i sl. Govorilo se i da tamo gdje raste brnistra nema zmija.



CIPELE OD BRNISTRE

Na otoku Murteru su se od brnistre znale praviti i cipele. Brnistra se brala u kolovozu. Pruće bi se vezivalo u male svežnjeve koji su se 20-30 dana namakali u moru. Nakon namakanja kamenom se strgalo pruće. S njega bi otpala zelena kora i napravila bi se vlakna. Vlakna su se namakala u kišnici kako ne bi pukla. Vlakna su se tada prela u uže od 6 m. Od toga se radilo dno od cipela, a od tkanine gornji dio cipela koji se zašivao špagom.

ČEMPRES

Čempres je crnogorična vrsta drveća. Čempres je stablo koje u visinu raste i do 25 m. Kora stabla smeđecrvene je boje tamnijih nijansi, koja u starijih primjeraka postaje svijetlosiva i puca u plosnatim ljuskama. Krošnje stabla različitih su oblika, no uske su kod većine primjeraka. Listovi su tamnozeleni, ljuskasti, tupi i kratki. Cvjetovi su jednogospolni, muški i ženski cvjetovi se javljaju na istom stablu. Cvatu od ožujka do svibnja. Češeri su kuglasti, veličine 3-4 cm. Dozrijevaju dvije godine nakon oprašivanja, no ostaju na stablu još nekoliko godina. Sadrže eterična ulja i kiseline. Razmnožava se sjemenom i raste neobično velikom brzinom. Ne podnosi jake hladnoće, voli vlažan zrak, i nije osjetljiv na vrstu tla.

Upotrebljavaju se još nedozreli češeri dok su zelene boje. Djeluju na proširene vene i hemoroide, te poboljšavaju cirkulaciju.



TINKTURA OD ČEMPRESA

SASTOJCI:

50 g češera

1 l vode

PRIPREMA:

50 g češera se moči u 1 l vode 2 -3 sata (bez kuhanja). Tekućinu procijediti i uzimati triput dnevno po 10 kapi: ujutro, u podne i navečer.

GOSPINA TRAVA

Gospina trava je biljka žutih cvjetova koji pocrvene kada se zdrobe. Raste po suhim pašnjacima. Upotrebljava se za izradu čaja i ulja. Bere se krajem lipnja do kolovoza kada je u punom cvatu. Pomaže kod opekotina, uboda insekata, herpesa. Ulje od gospine trave (kantarionovo ulje) koristi se za grčeve i sunčeve opekotine.



ČAJ OD GOSPINE TRAVE

SASTOJCI:

2 čajne žličice osušene gospine trave

¼ l vode

PRIPREMA:

2 čajne žličice osušene gospine trave preliteri s ¼ l hladne vode, staviti da zakuha. nakon 2-3 min čaj procijediti i ostaviti da se ohladi.

Uklanja umor, liječi anemiju i ima snažno antidepresivno djelovanje.

KANTARIONOVO ULJE

SASTOJCI:

cvjetovi gospine trave

maslinovo ulje

PRIPREMA:

U teglu napuniti cvjetove gospine trave. Preliti ih maslinovim uljem. teglu dobro zatvoriti i ostaviti na suncu 40 dana. Po isteku 40 dan ulje procijediti. Uljem mazati kraste, opekotine, lice.

KAMILICA

Biljka je visoka 30 cm s uskom stabljikom i dvostrukim listovima. Ima bijele latice. središte je žuto. Ugodnog je mirisa, a malo gorkog okusa. Raste na napuštenim tlima. beru se samo cvjetne glavice u lipnju i srpnju. kamilica je najpoznatija ljekovita biljka. upotrebljava se kao čaj, mast, krema, ulje i kao dodatak kupkama.



LIKER OD KAMILICE

SASTOJCI:

20 dag cvjetova kamilice

20 dag šećera

1 l bijelog vina

1 limun

PRIPREMA:

S limuna oljuštiti koru. Sve sastojke staviti u teglu. Čuvati dok se šećer ne otopi. Teglu treba često protresti. Kad cvjetovi padnu na dno, procijediti i liker je gotov. Liker od kamilice služi za smirivanje bolova, upala i živaca.

KOPRIVA

Stabljika koprive je uspravna i doseže visinu do 150 cm, a listovi su dugi od 5-15 cm. Listovi se nalaze na kratkim peteljkama i imaju kratke dlačice. Korijen joj je prilično velik. Listovi i peteljke su pokriveni žarnicama i zbog toga u dodiru s kožom izazivaju plikove koji peku. Cvjetovi koprive su zeleni i neugledni. Kopriva cvjeta od proljeća do jeseni, a za vrijeme zime ostaje u zemlji. Kopriva ima ljekovita svojstva jer sadrži minerale i vitamine, a to su: B2, C i K.



TINKTURA OD KOPRIVE

SASTOJCI:

svježi vrhovi koprive

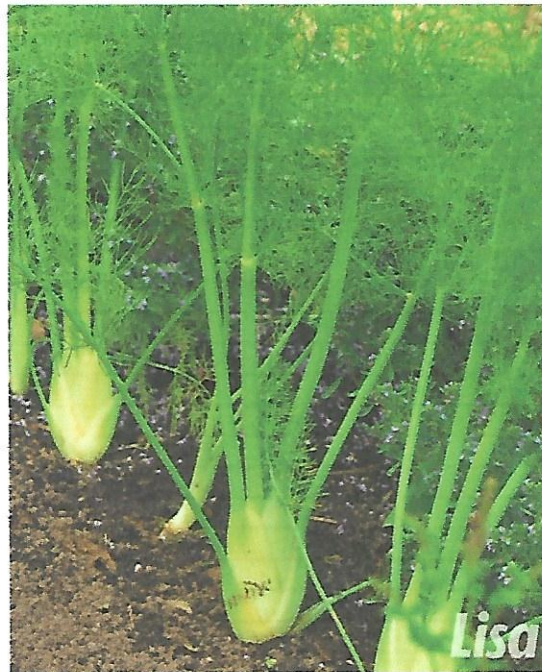
1 l rakije

PRIPREMA:

Svježim vrhovima koprive napunimo bocu/teglu skoro do vrha. Koprivu prelijemo rakijom. Bocu/teglu dobro zatvorimo i pustimo da odstoji mjesec dana na toplom mjestu povremeno protresajući. Procijedimo i uzimamo tri puta dnevno po 20-40 kapi razrijeđeno s malo vode. Tinktura je dobra za nadoknadu minerala i kod proljetnog umora.

KOROMAČ

Koromač je ukusno mediteransko povrće i začin koji je pomalo zaboravljen u našim kuhinjama. Koromač ne pripada obitelji lukova, već je srodan s mrkvom, peršinom, celerom, a okusom vuče na mladić. Sjemenke koromača izgledom i mirisom podsjećaju na anis, a koriste se kao začin za različita slatka i slana jela. Čaj od koromača pomaže kod probavnih tegoba. Najjednostavnija uporaba koromača je ona u svježim salatama.



SALATA OD TUNJEVINE, KOROMAČA I AVOKADA

Sastojci:

2 konzerve Rio Mare tunjevine u vlastitom soku

1 glavica koromača

100 g matovilca

1 avokado

2 mrkve

1 žlica limunovog soka

1 dl ekstra djevičanskog maslinovog ulja

sol

papar

PRIPREMA:

Sve sastojke malo usitniti i staviti u zdjelu. Začiniti uljem, limunovim sokom, solju i paprom.

LAVANDA

Lavanda je ukrasna, aromatična, začinska i ljekovita biljka. Potiče s područja Mediterana, Kanara i Indije, a danas je ima u cijelom svijetu u raznim klimatskim uvjetima. Koristi se više od 2 000 god. stari Rimljani su se kupali u mirisnim kupkama u koje su dodavali lavandino ulje. Koristili su ju i u crkvenim obredima i kod poroda, a Grci su je koristili u medicinske svrhe kao sredstvo protiv bolova i protiv infekcija.

Raste u grmovima od 45-80cm visine. , promjera oko 1 m. Otporna, je zimzelena biljka, a životni vijek joj je 30 god. Cvjetovi su ljubičasti i rastu u klasovima na vrhovima grana. Listovi mogu biti uski ili široki, na gornjoj strani prekriveni dlačicama. Korijen je drvenast i prodire duboko u tlo. Stabljika je kratka, debela i drvenasta. Cvate dva puta godišnje, u lipnju i kolovozu.

Koristi se u obliku eteričnog ulja, kao čaj od cvjetova, dodatak hrani i sušena. Učinkovitosti su mnogobrojne kao: sredstvo za smirenje, protiv nesаницe, bolova i mokraćnih problema, za dišni sustav, cirkulaciju, probavu, imunitet i njegu kože.



ČAJ OD LAVANDE

SASTOJCI:

4 žlice suhих cvjetova lavande

1 l vruće vode

prstohvat cimeta

PRIPREMA:

Četiri žlice suhих cvjetova lavande preliter litrom vruće vode. Pustiti da odstoji 5 min. Čaj procijediti, dodati mu prstohvat cimeta i piti ga tijekom dana.

LAVANDINO ULJE

SASTOJCI:

- hladno prešano biljno ulje (badema, makadamije, koštica marelice, kokosovo ulje..)
- suhi cvjetovi lavande (samo cvjetovi)

PRIPREMA:

U tamnu bocu staviti suhe cvjetove lavande, količina cvjetova ovisi o količini ulja. Cvjetovi bi trebali prekrivati polovicu boce, dok bi razina ulja trebala biti nešto viša od razine suhих cvjetova lavande. Preliti cvjetove hladno prešanim uljem, promiješati sadržaj boce i čvrsto je zatvoriti. Bocu zatim odložiti na tamno mjesto u vodoravnom položaju na dva do tri tjedna. Svaki treći dan promućkati bocu kako bi se sadržaj što bolje prožeo, a ulje preuzelo dobrobiti lavande. Nakon nekoliko tjedana, procijediti ulje kroz cjedilo ili filter za čaj. Preporučljivo je postepeno procijediti sadržaj i dodatno istisnuti ulje iz procijeđenih cvjetova. Dobiveno ulje pretočiti u bocu za čuvanje od tamnog stakla i čuvati na hladnom, tamnom mjestu.

LOVOR ILI LOVORIKA

Lovor je vazdazeleno stablo ili grm s tamnozelenim, kožastim, kopljastim listovima. Cvjetovi su neugledni, žute boje. Plod je modrocvena koštunica. Potječe iz Zapadne Azije i proširio se zemljama Sredozemlja. Kod nas raste u Istri, Hrvatskom primorju i Dalmaciji. Lovor je cijenjen kao sveto drvo čije su grančice darivali pobjednicima kao znak najveće slave. Danas se lovor koristi u kulinarstvu kao začim i u pučkoj medicini kao ljekovito bilje.



SIRUP OD LOVORA

SASTOJCI:

6-8 suhih listova lovora

2,5 dl vode

6 žlica smeđeg šećera ili meda

sok 1 limuna

PRIPREMA:

Zakuhati vodu, a kada voda proključa, dodati lovorovo lišće i poklopljeno kuhati 6-10 min. Procijediti tekućinu i u nju dodati smeđi šećer ili med, te iscijediti limun. Sve dobro izmiješati dok se šećer ili med potpuno otope. Uzimati 1-3 žličice sirupa dnevno. Lovorov sirup treba čuvati u hladnjaku. Sirup od lovora pomaže protiv kašlja i grlobolje.

MAJČINA DUŠICA

Majčina dušica je trajna oko 30 cm visoka, grmasta biljka. Naziva se još, vrisak I tamjanika, Majčina dušica je vrlo dobra paša za pčele, a povremeno se u plitku zdjelicu stavlja pred pčelinjak čaj od majčine dušice, zaslađen medom.

Majčina dušica je višegodišnja zeljasta biljka grmolikog oblika, vrlo jakog aromatičnog mirisa. Ova biljka je od velike pomoći u hladnim i vlažnim jesenjim danima, kada vladaju prehlade i virusna gripa. Upravo zato ponekad se naziva "sirotinjskim antibiotikom".

Puzeći je grmić s brojnim izdancima, grančice su mu uspravne, a listovi uski elipsasto sivo-zeleni s kratkim peteljicama, goli ili obrasli dlakama. Sitni svijetlocrveni do tamnocrveni cvjetovi razvijaju se na vrhovima ogranaka, a biljka u vrijeme cvatnje ima posebno ugodan aromatičan okus i miris.

Majčina dušica raste po suhim i sunčanim mjestima, na livadama, pašnjacima i na kamenju. U Hrvatskoj je vrlo rasprostranjena. Često se pojavljuje u većim skupinama uzduž međa, na suhim rubovima šuma, sunčanim mjestima bez stalne vlage i sjene.



ČAJ OD MAJČINE DUŠICE

SASTOJCI:

1-1,5 čajne žličice majčine dušice

1 čajna šalica vode

PRIPREMA:

Oko 1-1,5 čajne žličice majčine dušice prelići sa čajnom šalicom vruće vode i pustiti da odstoji neko vrijeme. Čaj treba piti tri puta dnevno, a može mu se dodati i žlica meda ili sok limuna.

Čaj lijeći dišne putove, smiruje kašalj hripavac i živce, uspavljuje, pospješuje znojenje, jača želudac i dobro je sredstvo za dezinfekciju. Čaj od majčine dušice kojem je dodan med ubrzava i olakšava porođaj. Služi i kod smetnji u mjeħuru i bubrezima, kod upale pluća i oboljelih bronhija.

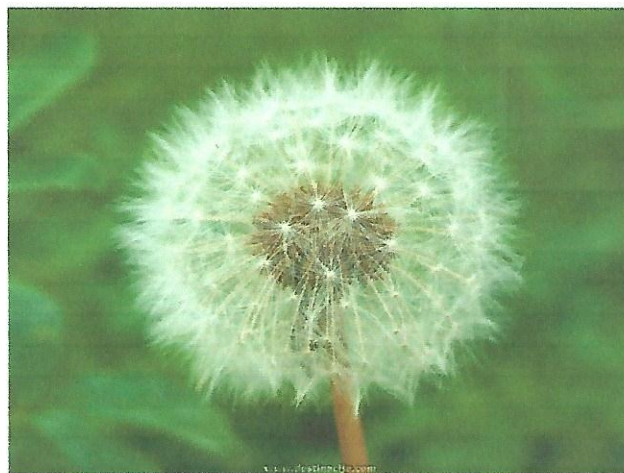
MASLAČAK

Maslačak je jednogodišnja biljka koja može narasti do visine od gotovo 10 cm. Obično se nalazi u krajevima s umjerenom i hladnom klimom. Pojavljuje se na livadama, parkovima, vrtovima, uz putove i živice. Uspijeva i u visokim planinama.

Zeljasta je biljka s nazubljenim listovima u prizemnoj ružici iz koje se diže šuplja stabljika s jednom žutom cvjetnom glavicom na vrhu. Korijen je vretenast i u gornjem dijelu razrastao. Cvate od travnja do listopada. Nakon cvjetanja pojavljuje se sjeme, poredano kao zračna lopta, s mnogo sjemenki koje se šire pomoću vjetra.

Maslačak je jestiv, mladi listovi koriste se kao salata, cvjetovi za pripremu medu sličnog sirupa, te vina i pive. Od prženog korijena može se pripremiti nadomjestak za kavu. Pupoljci se mogu ukiseliti te služiti kao zamjena za kapare. Uzgaja se kao povrće u mnogim zemljama svijeta.

Lišće maslačka djeluje kao diuretik, te se koriste za poticanje apetita i probave. Cvijet ima antioksidativna svojstva. Korijen se koristi za detoksikaciju jetre i žučnog mjehura. Maslačak poboljšava imunološki sustav.



SIRUP OD MASLAČKA PROTIV KAŠLJA

SASTOJCI:

300 cvjetova maslačka

1 kg šećera

1 l vode

1 limun

PRIPREMA:

Na čistom mjestu udaljenom od prometa i drugih zagađivača ubrati početkom proljeća (ožujak/travanj) 300 mladih cvjetova maslačka. Staviti u lonac i preliterati litrom vode. Dodati ocijeđeni sok jednog limuna, pa zakuhati do vrenja. Čim uzavri, ugasiti i ostaviti da se poklopljeno ohladi i miruje preko noći. Nakon 24 sat šupljikavom zaimačom izvaditi cvjetove iz lonca, stisnuti ih rukama ili u gazi kako bi se posve ocijedili u lonac. Potom tekućinu iz lonca procijediti kroz gazu u drugi lonac. U procijeđenu tekućinu umiješati 1 kg šećera, pa staviti da se lagano kuha 3-4 sata dok se ne zgusne do sirupa. U sterilizirane bočice uliti vrući sirup. Čuvati na tamnom mjestu.

METVICA

Metvica je u narodu poznata kao ljekovita biljka pogodna za pripremu čajeva i kao začim uz razna jela, posebno jela od mesa i divljači. Ima ugodan miris mentola, pa otuda i nosi naziv menta.

Metvica je stara ljekovita biljka koja datira još iz 17. st. Metvica je višegodišnja zeljasta biljka, visine od 30 do 80 cm, s uspravnom razgranatom stabljikom. Biljka je prijatnog i vrlo aromatičnog mirisa. Vrijeme cvjetanja joj je od lipnja do kolovoza. Sadrži eterično ulje mentola i gorke supstance, tanin i fermente.

Eterično ulje metvice se unosi u organizam u vidu tableta i pastila, a postoje i kapi od metvice, kao i mentina voda koja je znatno slabija od kapi. Ulje ostavlja znatan utjecaj i pokazuje veliki napredak u liječenju živaca osjetljivih na hladnoću. Vanjska upotreba: masiranjem pomaže kod truljenja kože, otklanja glavobolju. Unutarnja upotreba: svojim sastojcima djeluje na pojačanje izlučivanja žuči, smiruje grčeve (želučane i crijevne), postepeno otklanja nagon za povraćanjem i doprinosi smirivanju svih nervoznih smetnji kao što je lupanje srca.



ČAJ OD METVICE

SASTOJCI:

grančica svježe metvica

4 dl vode

šećer ili med po želji

PRIPREMA:

Grančicu svježe metvice preliteri s 4 dl vruće vode. Ostaviti 10-tak minuta. Procijediti i piti tijekom dana. Po želji može se dodati med i sok limuna.

RUŽMARIN

Ružmarin je grmolika zimzelena biljka igličastih listova i krhkih svjetloplavih cvjetova. Igličasti listovi intenzivnog su mirisa, te pikantno ljutog, oporog i gorkog okusa. Koristi se za aromatiziranje povrća i mesnih jela. Ružmarin potiče cirkulaciju i tok krvi prema mozgu, te na taj način poboljšava koncentraciju i liječi glavobolju. Premda posvećen božici ljepote i ljubavi Afroditi, ružmarin nije samo simbol ljubavi. On je i simbol mudrosti koji osnažuje pamćenje.

Grmolika je trajna biljka mirisnih zimzelenih listića sa sitnim svijetloplavim cvjetićima. Listovi su čvrsti, kožasti, vrlo uski, a dugi 2-3 cm. Gornja strana listova je tamnozeleno, a donja je sivobijele boje. Ima ljubičaste cvjetove. Potječe iz mediteranskih krajeva, gdje raste na tlu bogatom kalcijem, u suhoj klimi i na slanom morskom zraku. Grm ružmarina naraste od jednog do tri metra visine.

Miris cvjetova i cvjetnih vrhova grančica je jak i nalik na kamfor, dok je okus ljut, pomalo gorak i aromatičan. Cvjeta od ožujka do svibnja, a katkada u rujnu cvate i po drugi puta. Ružmarin voli sunčane i kamenite krajeve i ne zahtijeva puno vlage.

U cvjetovima, listovima i grančicama sadrži eterična ulja, Više od tisuću godina cijenjeni je začim i prirodni lijek. Voljeli su ga grčki i rimski bogovi. Grčki studenti stavljali su ga na glavu kada su pripremali ispite. Razlog tome je što je narodna medicina vjerovala, a i danas vjeruje, da ružmarin potiče i jača pamćenje. U staroj Engleskoj ružmarin je bio simbol vjernosti, pa je iz toga nastao običaj da se na svadbi odjeća kiti ružmarinom.



KOLAČ OD RUŽMARINA, LIMUNA I MASLINOVOG ULJA

SASTOJCI:

korica i sok 2 limuna

200 g šećera

120 ml jogurta

3 jaja, malo istučena

150 ml maslinovog ulja

220 g brašna

2 žličice praška za pecivo

prstohvat soli

2-3 žličice sitno sjeckanog svježeg ružmarina

PRIPREMA:

Zagrijte pećnicu na 180°C i obložiti kalup papirom za pečenje. Naribanu koricu limuna prstima utrljajte u šećer tako da šećer poprimi aromu limuna.

Pomiješati limunov sok, jogurt, jaja i maslinovo ulje. U drugoj posudi pomiješati preostale sastojke, pa ih lagano miješajući dodati u mješavinu tekućih sastojaka. Peći 40-50 min, dok ne porumeni.

SMILJE

Smilje je mediteranska biljka koja raste na sunčanim kamenjarima, a cvate od lipnja do srpnja. Stabljika je uspravna, nerazgranjena, obrasla duguljastim listovima, a na vrhu nosi nekoliko žutih cvjetova. Visoka do 60 cm, uskih listića i žutih cvjetova tradicionalno se upotrebljava za tretiranje astme, migrene, jetrenih tegoba i kožnih oboljenja. Ono po čemu je ova biljka najpoznatija jest njezino snažno djelovanje protiv starenja kože. Kozmetička industrija je najveći korisnik skupocjenog ulja smilja. Smilje se svake godine bere u ogromnim količinama. Za jednu litru njegovog ulja potrebna je čak tona svježih cvjetova.

Na našim otocima vjeruje se da smilje u svojim cvjetovima akumulira sunčevu toplinu. Zbog toga žene cvjetovima smilja pune jastuke kojima se griju kad zapuše hladna bura.



BALZAM OD SMILJA

SASTOJCI:

90 g macerata smilja

10 g pčelinjeg voska

5 kapi eteričnog ulja smilja

4 kapi ekstrakta ružmarina

PRIPREMA:

Potrebna je vodena kupelj. Na laganu vatru staviti posudu s vodom, u koju se uroni laboratorijska čaša s materijalom kojeg treba otopiti (vosak, macerat smilja i ekstrakt ružmarina). Količina vode treba biti tolika da malo prelazi razinu materijala u uronjenoj laboratorijskoj čaši.

Vodena kupelj je spremna prije vrenja, otprilike kada se na dnu posude počnu stvarati mjehurići. Idealna temperatura je cca 70-75 °C.

1. pripremiti vodenu kupelj
2. odvagati vosak i macerat smilja
3. miješati vosak, macerat smilja i ekstrakt ružmarina u vodenoj kupelji dok se ne rastope i sjedine. Kada se sastojci sjedine, dodati eterično ulje smilja.
4. prelići masu u posudicu i zatvoriti tek kada se balzam ohladi

TRPUTAC

Trputac je trajna zeljasta livadna biljka. Pojavljuje se na svim livadama, uz rubove putova, na vlažnim plodnim tlima. Postoji 200 različitih vrsta trputaca, a najpoznatiji su širokolisni i uskolisni trputac. Listovi su bogati vitaminima A, C i enzimima. Mogu se jesti sirovi ili kao dodatak jelima. Od davnina se koristi kao biljni preparat te kao lijek. Često je sastojak sirupa za kašalj. Pomaže kod dišnih problema, upale sluznice i protiv kožnih bolesti.



ČAJ OD TRPUTCA

SASTOJCI:

listovi jednog trputca

2 dl vode

PRIPREMA:

Listove trputca preliterati s 2 dl uzavrele vode. Nakon 15 min procijediti te je spreman za piće. Služi za liječenje dugotrajnog kašlja, kožnih lišajeva i mjehura.

