

# KORISNE BILJKE

## od Krasa do Kvarnera



Priručnik za prepoznavanje samoniklih biljaka s naglaskom na njihovu korisnost



Ivana Vitasović Kosić • Branko Bakan • Gregor Fištravec • Mitja Kaligarič







# Objašnjenje simbola korištenih u priručniku

## Podjela biljaka u grupe prema boji cvjetova:

-  bijeli cvjetovi
-  cvjetovi žuti ili narančasti
-  cvjetovi ružičasti, crveni ili grimizni
-  cvjetovi plavi ili ljubičasti
-  cvjetovi zeleni ili smeđi

## Podjela biljaka prema obliku i simetriji cvijeta:

-  biljke bez cvijeća ili neizrazitog cvijeća
-  biljke sa zvjezdastim (radijalnim) cvjetovima
-  biljke sa zigomornim cvjetovima
-  biljke sa glavičastim cvatovima (glavica)

## Oznake ugroženosti biljke:

- CR** (*critically endangered*) kritično ugrožena
- EN** (*endangered*) ugrožena
- VU** (*vulnerable*) osjetljiva
- NT** (*near threatened*) gotovo ugrožena
- LC** (*least concern*) najmanje zabrinjavajuća
- DD** (*data deficient*) nedovoljno poznata

## Vrijeme branja biljaka:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12







\* obojene kućice predstavljaju mjesec u kojima sakupljamo one dijelove biljke koji su prikladni za upotrebu

## Način upotrebe biljaka:

-  biljka se koristi u tradicionalnoj i klasičnoj medicini
-  dijelovi biljke pogodni su za jelo
-  dijelovi biljke prikladni su kao dodatak hrani
-  biljka je pogodna za uzgoj u vrtovima ili kao ubrano cvijeće
-  biljka se koristi u razne svrhe

*posiveni simboli nisu značajni za ovu vrstu biljke*

## Dijelovi biljaka koji su prikladni za uporabu:

-  za upotrebu su pogodni cvjetovi ili cvatovi
-  za upotrebu su pogodni plodovi ili suplođe
-  za upotrebu su pogodni mladi ili svježi listovi
-  za upotrebu su pogodni izdanci ili zeljasti dijelovi biljke
-  za upotrebu su pogodni podzemni dijelovi biljke (gomolj, korijen, podanak (rizom), lukovica)
-  za upotrebu su pogodni smola ili stanični sok (sok iz biljke)

*posiveni simboli nisu značajni za ovu vrstu biljke*

## Upozorenja o štetnim učincima biljke:



**Biljka uglavnom nema negativnih učinaka na zdravlje.**

\*u rijetkim slučajevima mogu se javiti blagi zdravstveni poremećaji



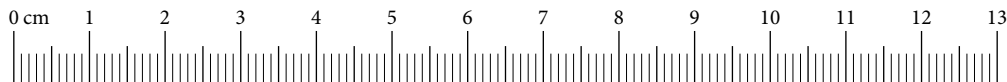
**Potencijalno otrovna ili slabo alergena biljka!**

\*neki dijelovi biljke mogu uzrokovati zdravstvene probleme



**Vrlo otrovna ili vrlo alergena biljka!**

\*neispravna upotreba može dovesti do ozbiljnog trovanja ili drugih zdravstvenih problema!



Priručnik za prepoznavanje samoniklih biljaka s naglaskom na njihovu korisnost

Ivana Vitasović Kosić • Branko Bakan • Gregor Fištravec • Mitja Kaligarič



# KORISNE BILJKE

## od Krasa do Kvarnera

Priručnik za prepoznavanje samoniklih biljaka s naglaskom na njihovu korisnost



Ivana Vitasović Kosić • Branko Bakan • Gregor Fištravec • Mitja Kaligarič

Maribor • 2021



University of Maribor

Faculty of Natural Sciences  
and Mathematics

**Title** **Korisne biljke od Krasa do Kvarnera**  
*Naslov* *Useful Plants from Karst to Kvarner*

**Subtitle** **Priručnik za prepoznavanje samoniklih biljaka s naglaskom na njihovu korisnost**  
*Podnaslov* *A Guide to Identifying Wild Plants with Emphasis on their Usefulness*

**Authors** Ivana Vitasović Kosić  
*Autori* (University of Zagreb, Faculty of Agriculture)

Branko Bakan  
(Logarica Institute, Brezovica)

Gregor Fištravec  
(University of Maribor, Faculty of Natural  
Sciences and Mathematics)

Mitja Kaligarič  
(University of Maribor, Faculty of Natural  
Sciences and Mathematics)

**Review** Željko Škvorc  
*Recenzija* (University of Zagreb, Faculty of Forestry)

Irena Šapić  
(University of Zagreb, Faculty of Forestry)

**Language review** Atinanium d. o. o. Prevoditeljska Agencija  
*Pregled jezika*

**Technical editors** Branko Bakan  
*Tehnički urednika* (Logarica Institute, Brezovica)

Jan Perša  
(University of Maribor, University Press)

**Cover designer** Branko Bakan  
 *Dizajn korice* (Logarica Institute, Brezovica)

**Cover graphics** Branko Bakan, Mitja Kaligarič &  
*Grafike na korici* Ivana Vitasović Kosić

**Grafički priloz** Branko Bakan, Gregor Fištravec, Mitja Kaligarič, Ivana Vitasović Kosić, Igor Paušič & Šemso Šarić  
*Graphic material*

**Published by** University of Maribor, University Press  
*Izdavač* Slomškov trg 15, 2000 Maribor, Slovenija  
<https://press.um.si>, [zalozba@um.si](mailto:zalozba@um.si)

**Co-published by** University of Maribor, Faculty of Natural Sciences and Mathematics  
*Suizdavač* Koroška cesta 160, 2000 Maribor, Slovenija  
<https://www.fnm.um.si>, [dekanat.fnm@um.si](mailto:dekanat.fnm@um.si)

**Edition** 1<sup>st</sup>  
*Izdanje*

**Published at** Maribor, Slovenia, March 2021  
*Objavljeno u*

**Publication type** E-knjiga  
*Publication type*

**Available at** <https://press.um.si/index.php/ump/catalog/book/555>  
*Dostupno na*



Interreg SLO-HR / 444 Kaštelir / Prapovijesne gradine i etnobotanika za održivi turizam i ruralni razvoj - od Krasa do Kvarnera (preko Brkina, Čičanje i Istre). Projekt KAŠTELIR sufinanciran je sa strane EFRR u okviru programa suradnje Interreg V-A Slovenija – Hrvatska.

Publikacija ne izražava mišljenje EU.

Katalogni zapis o publikaciji (CIP) pripravili  
v Univerzitetni knjižnici Maribor

COBISS.SI-ID 56878083  
ISBN 978-961-286-447-7



© University of Maribor, University Press  
Text / Tekst © Authors, 2021

This license allows reusers to distribute, remix, adapt, and build upon the material in any medium or format, so long as attribution is given to the creator. The license allows for commercial use.

Any third-party material in this book is published under the book's Creative Commons licence unless indicated otherwise in the credit line to the material. If you would like to reuse any third-party material not covered by the book's Creative Commons licence, you will need to obtain permission directly from the copyright holder.

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

**ISBN** 978-961-286-447-7 (pdf)  
978-961-286-448-4 (Hardback)

**DOI** <https://doi.org/10.18690/978-961-286-447-7>

**Price**  
*Cijena* Free copy






**For publisher** prof. dr. Zdravko Kačič,  
*Odgovorna osoba* Rector of the University of Maribor  
*izdavača*

**Attribution** Vitasović Kosić, I., Bakan, B., Fištravec G., Kaligarič, M. (2021). *Korisne biljke od Krasa do Kvarnera: priručnik za prepoznavanje samoniklih biljaka s naglaskom na njihov korisnost*. Maribor: Univerzitetna založba. doi: 10.18690/978-961-286-447-7  
*Čitat*



---

## Sadržaj

1. Kako smo povezali biljke i prapovijest	1
2. Vegetacija Krasa, Istre i Kvarnera	2
2.1. Šume	2
2.2. Livade i pašnjaci	3
3. Kodeks sakupljanja biljaka	8
4. Kako koristimo priručnik?	10
5. Korisne biljke - pregled svojti	15
 Biljke bijelih cvjetova	16
 Biljke žutih ili narančastih cvjetova	102
 Biljke ružičastih, crvenih ili grimiznih cvjetova	170
 Biljke plavih ili ljubičastih cvjetova	220
 Biljke zelenih ili smeđih cvjetova	258
Popis literature	324
Kazalo svojti	326
O autorima	332
Sažetak	333



## 1. Kako smo povezali biljke i prapovijest

Povezanost etnobotanike i daleke prapovijesti na prvi pogled djeluje neobično: prapovijesni ostaci uglavnom dolaze u obliku obrađenog kamena, keramike, oruđa od željeza i drugih metala, ostataka kostura ljudi i životinja, no biljne ostatke rijetko nalazimo na arheološkim nalazištima. Na područjima gdje su se iskopavanja vršila prije više desetljeća, pa čak i prije jednog stoljeća, nisu se tražili biljni ostaci niti je obračuna pažnja na njih, te isti nisu bili prepoznati kao dio prapovijesti.

Ovdje istraživano područje od Krasa i Istre sve do Kvarnera poznato je kao *zemlja kaštelira*, gusto "naseljena" ostacima prapovijesnih utvrda (*gradinama*), danas prepoznatljivih po kamenim zidovima (*zidinama*), uglavnom obraslih vegetacijom, ponekad jedva uočljivim, a ponekad neprekidno građenim i obnovljenim u antici i srednjem vijeku.

O životima ovih ljudi imamo malo podataka: ne znamo kako su komunicirali, koje kulture su uzgajali, u što su vjerovali, ne poznajemo dobro njihovu kulturu, ali sa sigurnošću znamo da su hranu i sve potrebno nalazili u prirodi i općenito okolišu.

Prijelazom na sjedilački način života i poljoprivredu te uzgojem domaćih životinja, čovjek nije prestao biti lovac i sakupljač. Biljke su ga pratile u njegovom svakodnevnom životu. Više nego danas osjećali su puls prirode i živjeli u skladu s istom, poštujući njezine ponavljajuće cikluse, godišnja doba, zelenilo i razmnožavanje biljaka, te su se prilagođavali i ovisili o njoj.

Stoljetno iskustvo i usmena tradicija donijeli su uvid u korisnost samoniklih biljaka koje su rasle u užem i širem okruženju prapovijesnih utvrda (*gradina*). Ljudi iz prapovijesti ne samo da su se hranili biljkama, već su njima unaprijeđivali okus mesa, začinjavali jela te su od istih pripravljali i alkoholne napitke (npr. pivo i vino), ljekovite infuzije (biljne čajeve), uživali u ljekovitim i nekim halucinogenim biljkama, koje su se koristile u ritualima i žrtvovanjima. Biljke su također koristili za izradu tkanina i odijevanje, od njih su

gradili nastambe, oruđe i oružje.

Puno toga prekrili su kasniji slojevi nadolazećih kultura i naroda, ali nije još sve izgubljeno. U usmenoj predaji ostalo je mnogo sačuvane tradicije. Pokušali smo dio toga otkriti, zabilježiti i očuvati putem projekta "Kaštelir" i ovog botaničkog priručnika.

Iako se tijekom stoljeća i tisućljeća u velikoj mjeri promijenio način života ljudi, jedna je komponenta ostala gotovo ista: vegetacija koja pokriva *zemlju kaštelira*. Biljke koje su bile ovdje prije dvije ili tri tisuće godina još uvijek su prisutne i predstavljaju iste vrste, možda u kvantitativno izmijenjenim omjerima, no sve ove biljke koje danas vidamo, primjećivao je i koristio nekadašnji čovjek, stanovnik tih gradina i kaštelira.

Flora se nije značajno promijenila za to vrijeme, pa možemo opravdano zaključiti da su one biljke koje su danas korisne, sigurno bile korisne i u razdoblju života u kaštelirima. Ako se osvrnemo na prapovijest kao na razdoblje oskudice - ljudi su zasigurno konzumirali sve što je bilo jestivo i tadašnji je čovjek bez sumnje poznao biljke bolje nego što ih danas ljudi poznaju, s obzirom da se borio za puko preživljavanje.

Stoga smo si postavili zadatak da u ovoj knjizi - botaničkom vodiču - predstavimo najrelevantnije korisne samonikle biljke (uz nekoliko izuzetaka kultiviranih odnosno lokalno naturaliziranih vrsta) na području između Krasa i Kvarnera, što obuhvaća kršku visoravan od Istre do Čićarije. Botanički vodič je bogato ilustriran autorskim fotografijama, obogaćen stručnim tekstom te lokalnim posebnostima i tradicijom, vezanom uz upotrebu navedenih biljaka.

Želja i namjera autora ovog priručnika je da ovdje opisane korisne biljke čitatelju prošire horizonte biljnog svijeta koji nas neposredno okružuje te da nas podsjeti na uporabnu vrijednost biljaka kako bi se današnja prehrana i očuvanje zdravlja ljudi obogatila raznolikim načinima upotrebe samoniklih biljaka. Sve to s ciljem da se "povežemo" s našom tradicijom i precima koji su živjeli na gradinama od Krasa do Kvarnera.

## 2. Vegetacija Krasa, Istre i Kvarnera

Za oba područja karakterističan je više ili manje izravan utjecaj mediteranske klime, koji se ogleda u florističkom sastavu ovog područja. Tome pridonose šupljikava vapnenačka struktura tla te geomorfološka formacija krajobraza s brdašcima i udolinama (vrtačama). Zbog toga je vegetacija na širem području Krasa i Istre toliko posebna i u potpunosti se razlikuje od one na koju utječe kontinentalna klima.

U nastavku su predstavljeni neki od najtipičnijih oblika i tipova vegetacije koji se javljaju na istraživanom području.

### 2.1 Šume

Fitogeografski gledano Slovenski Kras i Istra su prijelazno područje između eurosibirsko-sjevernoameričke i mediteranske florne regije. Listopadna termofilna vegetacija još uvijek pripada prvospomenutoj regiji, a vazdazelena sklerofilna vegetacija dio je mediteranske flore. Vegetacijski pojasevi su grubo klasificirani kako slijedi:

a) **pojas ilirskih bukovich šuma** (sveza *Armonio-Fagion*) na vapnencu, koji može biti mezofilniji na najvišim nadmorskim visinama (Čičarija) ili termofilniji na sunčanim položajima Čičarije ili visinski niže u sjenovitim položajima na Slovenskom Krasu ili na flišu i vapnencu u Istri (asocijacija *Seslerio autumnali-Fagetum*)



Termofilne šume hrasta, tipične za krš i istarska brdašca.

izgrađujući posebnu paramediteransku vegetacijsku zonu;

b) **pojas pionirskih šuma crnog graba** (*Ostrya carpinifolia*) na južnim padinama na vapnencu (Slovenski Kras i Čičarija);

c) **pojas termofilnih hrastovih šuma** na vapnenačkim visoravnima Krasa i većem dijelu flišnog i vapnenačkog dijela Istre, gdje dominira hrast medunac (*Quercus pubescens*) i hrast kitnjak (*Quercus petraea*), kao i crni jasen (*Fraxinus ornus*), crni grab (*Ostrya carpinifolia*) te poljski javor, maklen (*Acer campestre*). Ove se šume razlikuju ovisno o lokaciji i geološkoj osnovi, najčešća je upravo asocijacija *Ostryo-Quercetum pubescentis* (syn. *Seslerio autumnali-Quercetum pubescentis*) koja predstavlja klimazonalnu šumsku zajednicu epimediteranske vegetacijske zone mediteransko-montanog vegetacijskog pojasa sjevernog dijela Hrvatskog primorja, a tamo gdje je jače zakiseljeno javlja se asocijacija *Molinio arundinaceae-Quercetum pubescentis*;

d) **pojas bjelograba** (*Carpinus orientalis*), koji tvori posljednje listopadne, niske, termofilne kompaktne male šume, razvijen je fragmentarno na Krasu, ali inače uglavnom u južnoj Istri;

e) **pojas mediteranske makije** - asocijacija *Fraxino orni-Quercetum ilicis* - s dominantnim vrstama vazdazelenim hrastom crnikom (*Quercus ilex*), zelenikom ili srednjom komorikom



Zimi sastojine crnog graba na području Krasa i Čičarije izgledaju jako opustošene.

(*Phyllirea media*), ali i mirtom (*Myrtus communis*) te tršljom (*Pistacia lentiscus*), smrdljikom (*Pistacia terebinthus*) i lovorom (*Laurus nobilis*). Taj se pojas razvija samo na vapnencu, osobito u južnom dijelu Istre, u obalnom pojasu i na sunčanim položajima.

Krčenje šume (deforestacija) Istre započelo je još u rimsko doba, a vrhunac je doseglo u srednjem vijeku s transhumanskom ispašom. Danas su pašnjaci i livade ponovno obrasli pionirskim oblicima šume koje su po karakteristikama više termofilne nego što su bile primarne šume. Analize polena, međutim, pokazuju da je u posljednjih 3000 godina došlo do cikličnih procesa degradacije šuma, sekundarne sukcesije – zarastanja vegetacije, ponovno sječe i ponovnog zarastanja.

## 2.2. Livade i pašnjaci

Za raznolikost biljnog svijeta, uključujući korisne biljke, livade i pašnjaci su važniji od šuma. U južnoj Istri pripadaju izrazito eumediteranskom razredu travnjačke vegetacije, koji predstavlja posljednji stadij degradacije vazdazelenih šuma hrasta crnike, a za koji su značajne prave mediteranske jednogodišnje vrste, zimski ili rano proljetni geofiti i velika raznolikost vrsta.

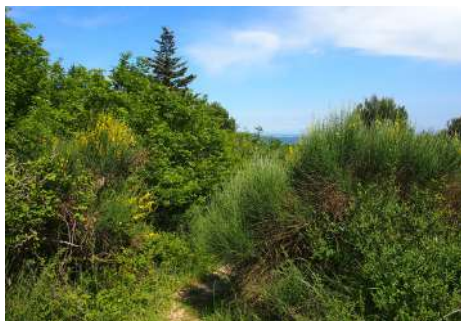
Takva staništa postoje samo na najjužnijim lokacijama i u uskom litoralnom pojasu duž Istre

i Kvarnera, a karakteriziraju ih pravi mediteranski razvojni ciklusi, travnjaci su zimi zeleni, cvatu u rano proljeće, a potpuno su suhi ljeti - biljke preživljavaju u obliku sjemena i podzemnih dijelova.

Međutim, na istraživanom području od Krasa do Kvarnera su češći tzv. submediteranski kamenjarski pašnjaci i suhi travnjaci istočnojadranskog primorja reda *Scorzonero-Chrysopogonetalia*, unutar razreda suhih i polusuhih bazofilnih travnjaka i brdskih livada kopnenih krajeva *Festuco-Brometea*, a razvijeni su kao sekundarne tvorevine pod utjecajem ispaše i košnje.

Ovi travnjaci i pašnjaci definirani su ekološki i fitogeografski; ekološki, s temperaturama i uvjetima tla u rasponu od vrlo suhih do polusuhih, blago kiselih supstrata na vapnencu ili flišu i fitogeografski s visokim udjelom submediteransko-ilirskih vrsta, prikladno nazvanih *vrste sa krša* i uglavnom nisu rasprostranjene u središnjoj Europi.

Ovaj red submediteranskih kamenjarskih pašnjaka i suhih travnjaka dalje dijelimo na kamenjarske pašnjake submediteranske zone mediteransko-litoralnog vegetacijskog pojasa (sveza *Chrysopogoni-Saturejon*) i travnjake na dubljim smeđim primorskim tlima pogodne za kosidbu (sveza *Scorzonerion villosae*).



Na krajnjem jugu Istre, duž jadranske obale i na otoci - pojavljuje se tipična eumediteranska makija.



Prostrani napušteni pašnjaci u Ćićariji izgledaju prilično nevjerojatno.

Travnjake na dubljim smeđim primorskim tlima karakteriziraju vrste poput jednoklasaste šiljke (*Danthonia alpina*) te primorskog kršina (*Chrysopogon gryllus*). Najraširenija je makro-asocijacija livada i pašnjaka šiljke i vlasastog zmijka (*Scorzonero villosae-Danthonietum*, syn. *Danthonio-Scorzoneretum villosae*).

Pored nabrojanih, tipične vrste zajednice uključuju: trnoviti zečji trn (*Ononis spinosa*), volecvjetnu kukavičicu (*Lathyrus latifolius*), srednji trputac (*Plantago media*), muravu ili vlasasti zmijak (*Scorzonera villosa*), endemičnu ilirsku prženicu (*Knautia illyrica*), troprašničku zvjezduglavku (*Scabiosa triandra*), raoničku kukaviču (*Serapias vomeracea*) koja je osjetljiva svojta (VU) u RH, mrežasti vranjak (*Gymnadenia conopsea*) i brojne kačune (*Orchis* spp.) i kokice (*Ophrys* spp.).

Zajednica obuhvaća suhe i polusuhe livade košanice na nešto dubljim tlima, gdje baza nije tako kamenita, a tlo sadrži nešto više humusa. Nalaze se na flišu u Istri na područjima gdje livade nisu (ili su tek minimalno) gnojene. Fliš svojom nepropusnošću za vodu omogućava blago i umjereno zakiseljavanje tla, unatoč matičnoj stijeni.

Na vapnencu se livade ove zajednice uvijek razvijaju u ekološki povoljnijim uvjetima, gdje je tlo dublje i vlažnije (vrtače, udubine, polja,

doline). Ondje tla mogu biti fosilna, koja su iz različitih razloga neutralna (ne-bazična) ili čak kisela (dekalifikacija uslijed gubitka kontakta s matičnom podlogom, ispiranje itd.).

Na flišu dominira velika zeljasta štitarka - jelenska pukovica (*Peucedanum cervaria*), koja često predstavlja prvu fazu zarastanja ovih livada visokim zelenima. Fliš istarskih terasa i vrhova blago položenih brežuljaka predstavljen je bogatim bazičnim, često i blago do umjereno kiselim tlima. To su područja nekadašnjih vinograda, polja (terasa) i livada (veće i suše površine na vrhovima visoravni i platoa) na dubokim tlima koja zadržavaju vlagu. Ekološki uvjeti su tako "toplo-vlažni". Ove terasaste livade obično su samo međufaza između staništa napuštenih usjeva (stabilizirana faza livade nakon pojave korova) i zarastanja s vrstama šumskog ruba koje se javljaju, (npr. crvena iglica (*Geranium sanguineum*)), s već spomenutom jelenskom pukovicom.

Takve se livade mogu razvijati i na vapnencu, ali na dekalificiranom podnožju, gdje nalazimo neke vrste koje vole kiselo tlo, poput gorskog šaša (*Carex montana*) i mnogocvjetne bekice (*Luzula multiflora*). Rasprostranjene su na posebnim geomorfološkim krškim oblicima, poput vrtača, dolina, polja i drugih konkavnih oblika, gdje se nakuplja i formira nekoliko vrsta tla ili



Submediteranske ilirske travnjake karakterizira visoka vrsna raznolikost, posebno kačuna (*Orchidaceae*).



Nekad košenih livada na krško-istarskom području danas je radi napuštanja stočarstva malo ostalo.

se odvija ispiranje i dekalifikacija istih. Na taj način nastaju blago kisela tla na matičnoj vapnenačkoj podlozi.

Ako se na krškom platou javljaju kamenita tla, razvijeni su drugi oblici vegetacije – pašnjaci. Tu spadaju područja u Čičariji, gdje matična stijena zbog debljih naslaga tla nije izložena potpunom ispiranju. Ove livade predstavljaju optimalne sastojine u kojima nalazimo neke livadne vrste koje su u drugim zajednicama rijetke ili ih nema: npr. nerazgranjeni srpac (*Serratula lycopifolia*), gola mačja metvica (*Nepeta pannonica*) i španjolski zmijak (*Scorzonera hispanica*).

Za optimalno održavanje takvih livada preporuka je održavati na tradicionalan način. Da se održi stanište košnja je potrebna barem jednom u nekoliko godina, a optimalno bi bilo 1 do 2 puta godišnje. Međutim, na području Visokog Krasa u Sloveniji gdje je košnja napuštena i livade se gospodarski lokalno ne koriste, one su izrazito ugrožene zbog zarastanja, čak više nego krški pašnjaci jer se na livadama zbog dubljeg tla i više humusa proces zarastanja odvija još brže.

Među submediteransko-ilirskim travnjacima najčešći oblik su submediteransko-ilirski pašnjaci sveze *Satureion subspicatae*. Oni obuhvaćaju suhe, nešumske predjele vapnenačkih naslaga Krasa i Istre, koji zauzimaju daleko najveći udio travnjaka na tom području. To je šire područje



Na često vjetru izloženim područjima, nastali su travnjaci poput stepe.

“pseudo-stepe“, koje se proteže od ruba Kraške visoravni do najviših vrhova Čičarije.

Floristički sastav varira ovisno o nadmorskoj visini i udaljenosti od mora, ali ekološka suština ostaje ista: skromna paša, izgrađena od šaša crljenike (*Carex humilis*), stoklase uspravne (*Bromus erectus*) i brazdičaste vlasulje (*Festuca rupicola*) skromna po masi biljaka. Tlo je bazično, s vrlo malo humusa i hranjivih sastojaka i prije svega vrlo plitko.

Kamenita podloga znatno i na više mjesta izviriye na površinu, zbog čega se tu javljaju i mnoge sklerofilne i termofilne vrste. One se tu nalaze i zbog specifičnog svojstva vapnenca koji propušta svu kišnicu u zemlju, ostavljajući površinu suhom koja je stoga izložena većem i bržem zagrijavanju. To dolazi do izražaja posebno ljeti kada je jako malo kiše.

Pašnjaci ovog područja stvoreni su antropogeno - ispašom i također se njome održavaju, ali na širem području Primorskog krasa ekstenzivne ispaše gotovo da i nema, a košnja na ovim stjenovitim livadama također je vrlo ograničena i rijetka. Sve je to desetljećima vodilo relativno sporom (u usporedbi s livadama, posebice onima na flišu), ali masovnom obrastanju ovih područja.

Na nekim mjestima travnjaci još uvijek fizionomski imaju izgled travnjaka, dok se floristički



Humusom bogato tlo nakuplja se u vrtačama, omogućavajući rast ekološki drugačijim vrstama nego na plitkom tlu.

već sastoje od vrsta šumskog ruba s visokim stabljikama tzv. visokim zelenima najčešće iz porodice štitarki (*Apiaceae*). Na vlažnijim se mjestima ruj (*Cotinus coggygria*) masovno naseljava, a na vrlo suhim borovima (*Juniperus communis*). Odavde pa do stadija pionirske šume nije daleko. Naravno, ne mogu se svi travnjaci ove vrste držati u željenoj fazi, barem bi za neke trebalo uspostaviti ekstenzivnu, ali redovitu ispašu i košnju.

Daleko je najrasprostranjenija zajednica sveze *Satureion subspicatae* asocijacija šaša crljenike i žute kamenjarske zečine (*Carici humili-Centaureetum rupestris*), koja ima svoj planinski (mediteransko-montani travnjaci) i nizinski oblik (travnjaci krške visoravni).

Zajednici daju ime dvije već spomenute dominantne vrste te zajednice: šaš crljenika (*Carex humilis*) i žuta kamenjarska zečina (*Centaurea rupestris*). Uobičajene vrste jesu: endemična liburnijska ivančica (*Leucanthemum atratum* subsp. *platylepis*), planinski vrisak (*Satureja subspicata* subsp. *liburnica*), šarenasti vrisak ili bresina (*Satureja montana* subsp. *variegata*), kovilje (*Stipa pennata* subsp. *eriocaulis*), cijevnasti trputac (*Plantago holosteum*), trščanski srčanik (*Gentiana tergestina*), Tommasinijev petoprst (*Potentilla cinerea*), gorska sasa (*Pulsatilla montana*), austrijski zmijak (*Scorzonera austriaca*),

velecvjetni krestušac (*Polygala nicaeensis*), srebrnolisni trputac (*Plantago argentea*), nicejska mlječika (*Euphorbia nicaeensis*), mala presličica (*Muscari botryoides*), Triumfettijeva zečina (*Centaurea triumfettii*) itd.

Montanski oblik ovih travnjaka karakteriziraju neke vrste koje se smatraju mediteransko-montanim i rastu samo na Ćičariji. Tu spadaju Jacquenov ranjenik (*Anthyllis montana* subsp. *jacquinii*), encijan ili srčanik (*Gentiana lutea* subsp. *symphyandra*), planinski lan plave boje cvijeta (*Linum narbonense*), kranjski ljiljan (*Lilium carniolicum*), divokozjački kostriš (*Senecio doronicum*), bijeli čepljez (*Asphodelus albus*), itd.

Ovi travnjaci predstavljaju degradacijski oblik šume crnog graba i bukve. Klimatski uvjeti su specifični, jer je zbog nadmorske visine (od 700 do 1100 m) klima oštrija, više je oborina, zadržava se snijeg itd. Vegetacijska sezona je kraća, ali se tijekom ljeta radi dosta vlage ne prekida. Tlo je bazično, kamenito, plitko i s malo humusa.

Na nekim mjestima u udubinama, vrtućama i područjima gdje voda dugo zastaje i snijeg se zadržava, tlo može biti i kiselo. To se odražava na floristički sastav, ali takvo je zakiseljavanje izrazito ograničeno i lokalno. Na nekim mjestima je bura važan faktor.



Redovito košene livade uglavnom se održavaju uz ceste i glavne staze radi lakšeg pristupa.



Mozaično ispreplitanje šumaraka, živica, vinograda, livada i maslinika u zaleđu sjeverne Istre.

Takve površine imaju osiromašeni floristički sastav u korist visoko otporne trave uskolisne šašike (*Sesleria tenuifolia*), koja gotovo u potpunosti dominira nad takvim vjetrovitim površinama. Otvorena, nešumska područja na Čićariji su i dalje velika, jer oštrija klima usporava zarastanje. Kad je radi erozije tla malo, a matična stijena izvire na površinu, zarastanje je znatno usporeno.

Nizinski oblik, travnjaci krške visoravni, često se nazivaju krške *gmajne* (njem. *gemain* = zajednički), nekoć zajednička zemljišta na kojima je svima u općini bilo dopušteno pasti stado, jer su bila lošije kvalitete. Obuhvaćaju krške visoravni od talijanske granice na zapadu Slovenije i duboko u Istru, pa do Kvarnerskog zaljeva.

To su plitka tla na vapnencu, s malo tla, uglavnom bazične reakcije. Tamo gdje ima više tla razvijaju se i druge vrste vegetacije (gnojne livade, vinogradi, vrtovi i polja, posebno u

krškim pojavama poput vrtača, polja i dolina). Krške visoravni, gdje je klima blaža, karakteriziraju mediteranske vrste; ljubičastomodri kotrljan (*Eryngium amethystinum*), crvena bročika (*Asperula purpurea*), smrdljiva ruta (*Ruta graveolens*), trščanski karanfil (*Dianthus sylvestris* subsp. *tergestinus*) itd.

Općenito se smatra da su travnjaci Slovenskog Krasa i Istre vrlo raznoliki vrstama, s posebno visokim udjelom aromatičnih i začinskih biljaka. To su karakteristični elementi mediteranskog prostora, koji su posebno obilježili nekadašnje područje kaštelira (gradina), ali su i danas prisutni u krškom i istarskom krajobrazu.

Nestankom vrsta i njihovih staništa te gubitkom nekadašnjih saznanja o korisnosti biljaka na ovom području, gubi se i važan dio identiteta stanovnika područja između Krasa preko Istre do Kvarnera.

### 3. Kodeks sakupljanja biljaka

Nekada su ljudi bili svjesni da ne smiju u potpunosti iskoristiti prirodu, jer su shvatili da će ako previše uberu, unište ili iskopaju, za nekoliko godina njihovi potomci ili oni sami ostati bez većine biljnih resursa.

Naravno, svaki je čovjek “pod kožom krvav” i kratkoročno mnogo puta gleda kako iskoristiti prirodu. Kao ispriku samom sebi, na mnogim je mjestima prevladala izreka “Priroda će se pobrinuti za to sama” jer će zarasti i zaliječiti se, vratiti se natrag u prvotno stanje. Ali takva su, nažalost najčešće razmišljanja ljudi koji ne brinu previše o budućnosti, zaboravljajući da samoobnova prirode nije beskonačna.

Danas znamo da je takvo razmišljanje često pogrešno, ograničeno i neodrživo za prirodu. Stoga je s vremenom društvo stvorilo propise kojima su htjeli zabraniti ili regulirati iskorištavanje prirodnih dobara. U tu svrhu ljudi su zaštitili neke biljke jer su smatrali da im prekomjernim iskorištavanjem u prirodi prijeti istrebljenje populacija. Isprva su štitili najljepše cvijeće, kasnije također i manje uočljive i neprivlačne vrste koje su važne za bioraznolikost.

Svakako je jedna od najpopularnijih planinskih biljaka zakonom strogo zaštićena vrsta - planinski runolist (*Leontopodium alpinum*), svojevrsni simbol alpskog područja, a zaštićen radi prekomjernog sakupljanja. Tek su u 20. stoljeću uvedeni propisi i zakoni vezani uz sabiranje samoniklog bilja, ali još uvijek je to samo djelomično i za pojedine vrste.

Tako su primjerice pod zaštitom ugrožena (EN) žuta sirištara ili srčanik (*Gentiana lutea* subsp. *symphyandra*), poznata također kao žuti encijan te osjetljiva (VU) gorska moravka ili arnika (*Arnica montana*).

Stoga, kada beremo samoniklo bilje u prirodi, moramo se ponašati etično, poštujući pri tome pravila i smjernice za ponašanje u prirodi (npr. Pravilnik o sakupljanju zaštićenih samoniklih biljaka u svrhu prerade, trgovine i drugog prometa).

#### Opće odredbe etičnog ponašanja u prirodi

Kad smo u prirodi, budimo pažljivi i poštujućmo sljedeća pravila etičnog ponašanja u prirodi:

- biljke se (ne)beru u skladu sa zakonskim propisima (pridržavamo se propisa koji zabranjuju ubiranje zaštićenih biljnih vrsta);

- ne ostavljati otpad u prirodi, ne stvarati buku i ne povećavati mogućnost požara;

- ako naiđemo na ilegalna odlagališta otpada, prijaviti ih nadležnim službama;

- štetu nanesenu biljci, njezinim granama, korijenju, tlu i staništu treba svesti na najmanju moguću mjeru;

- izbjegavati premještanje i iskopavanje velikog kamenja u prirodi, otpadnog drveta u šumi i rušenje suhozida;

- ako je biljka nepoznata, ne sakupljati ju bez razloga i kasnije odbaciti;

- svaka livada, pašnjak, šuma ima svog vlasnika, pa ako je moguće treba obavijestiti vlasnika parcele o svrsi vašeg posjeta. Ako su livade ograđene ili imaju obavijest vlasnika o neovlaštenom pristupu, uzite to u obzir;

- po nepokošenim livadama hoda se pažljivo i uz rub kako ne bi zgazili potencijalnu hranu za životinje (sijeno).

#### Sakupljanje biljaka za hranu, začine i lijekove

Budimo dosljedni pri sakupljanju i pridržavamo se sljedećih odredbi:

- imajte na umu da su neke biljke vrlo otrovne, djelomično toksične ili nejestive i mogu proizročiti ozbiljno trovanje! Stoga, birajmo samo one koje vrlo dobro poznamo i koje možemo koristiti;

- ne sakupljati biljke koje ne namjeravamo koristiti za konzumaciju i izbjegavati sakupljanje većih količina koje se neće preraditi i pripremiti za konzumaciju;

- poštujućmo i štitimo druge biljne vrste, uključujući otrovne vrste i ne činimo im nepotrebnu štetu gaženjem, otkidanjem i čupanjem;

- ne sakupljati premlede primjerke biljaka (da ne bi ugrozili obnovu populacija);



► prilikom branja i iskopavanja ne birajte najvitalnije i najveće jedinke u populaciji. Također nemojte sakupljati biljke u potpunosti, već ostavite regeneracijske i podzemne dijelove ili nekoliko cjelovitih jedinki kako bi se populacija mogla ponovno obnoviti sljedeće sezone;

► pažljivo rukujte ostalim dijelovima biljke koji vam nisu potrebni;

► prilikom branja cvjetova i plodova pripazite da ne sabirete nezrele dijelove koje ćete kasnije baciti;

► sakupljajte biljke u košare ili platnene vrećice, jer se proces truljenja u zatvorenoj PVC ambalaži odvija vrlo brzo;

► moramo biti svjesni da začini i ljekovito bilje mogu sadržavati i nejestive supstance, koje ako se predozira, mogu naštetiti zdravlju;

► ne gledajmo na biljke kao na potrošačku robu, već uzimamo u obzir da o našem ponašanju ovisi hoće li one i nadalje rasti na mjestu gdje smo ih sakupljali;

► ne sakupljajte biljke duž označenih edukacijskih staza i unutar zaštićenih područja;

► ne sakupljajte samoniklo bilje uz ceste (ispušni plinovi), u blizini kuća (životinjski izmet), industrijskih objekata ili u blizini intenzivno uzgajanih poljoprivrednih površina (prskanje), jer se u njima mogu nakupiti opasne tvari.

## **Na što trebamo obratiti pažnju pri sakupljanju bilja**

Pravodobno vrijeme berbe važno je za upotrebu biljaka. Ne bismo trebali ubirati premlade biljne organe, oni nemaju izražen okus, aromu, šećere ili druge ciljane tvari (osim ako vas ovaj priručnik ne uputi na te dijelove). Mlade izbojke ne beremo dok su još vrlo mladi (npr. još uvijek

u pupoljcima), pričekajmo da narastu i da se populacija proširi (da ih bude više).

Cvjetove se uvijek bere kad su u punom cvatu (ako je većina već odcvjetala ne beremo), a plodovi kad su vidljivo zreli, ali ne i prezreli (što se može odrediti pomoću boje, čvrstoće, sočnosti i sl.). Vrijeme berbe prilagođavamo vegetacijskoj sezoni.

Također moramo obratiti pažnju na transport, jer tijekom transporta biljke ili njihovi dijelovi mogu biti oštećeni ili uništeni, ako su primjerice skladišteni u neprikladnim vrećama, ako se biljke međusobno miješaju itd.

Prilikom skladištenja sakupljene biljke nije dobro držati na vlažnom mjestu, jer odmah upijaju neželjene mirise i za kratko vrijeme se upljesnive.

Također je važno pravilno sačuvati sakupljeno bilje do obrade. Važno je da bilje i njihovi dijelovi zadrže željene aktivne sastojke, pa je pravilno sušenje (odgovarajuća raspodjela biljaka, temperatura, prozračnost, svjetlost itd.) izuzetno važno. Ako se biljke jedu svježe, važno je čuvanje na hladnom, ali naravno najbolje ih je pojesti u što kraćem roku.

Ako u "lov" na korisne biljke krenemo srcem i otvorenim očima s namjerom obogaćivanja našeg jelovnika ili radi opskrbe kućne ljekarne, tada će opisane preporuke i odredbe postati same po sebi razumljive i neće biti zakonska ograničenja, već samo smjernica u našem životu koja se podrazumijeva. U tom smislu možemo se čak povezati i poistovjetiti sa sakupljačima iz vremena i *zemlje kaštelira*, koji su znali kako sačuvati prirodu za potomstvo, odnosno sačuvati je za nas same.






## 4. Kako koristimo priručnik?

Priručnik je namijenjen za prepoznavanje odabranih samoniklih i naturaliziranih svojiti s opisom mogućnosti njihovog korištenja. Opisane svojite rastu na širem području Slovenskog Krasa i Istre, a javljaju se i duž jadranske obale i nekih kvarnerskih otoka.

Biljke su podijeljene u skupine prema **boji** i **obliku** cvjetova odnosno cvatova a unutar iste boje **taksonomski** prema porodici.

### Boja cvjetova

Biljke su podijeljene u 5 osnovnih skupina boja (naznačeno na rubnim poljima i bočnim stranicama) prema sljedećoj ljestvici boja:

	biljke bijelih cvjetova
	biljke žutih ili narančastih cvjetova
	biljke crvenih, ružičastih ili purpurnih cvjetova
	biljke plavih ili ljubičastih cvjetova
	biljke zelenih ili smeđih cvjetova

Boja cvjetova djelomično ovisi o staništu i starosti biljaka, pa je ponekad vrlo teško prepoznati biljke na temelju ovog svojstva. Uz to, neke biljke imaju raznobojne cvjetove ili cvjetove različitih nijansi boja, pa čitatelj ovog priručnika određenu biljku može pronaći i u nekoj drugoj skupini boja.

### Simetrija cvjetova

Kod cvjetova se može uočiti određena simetrija s obzirom na raspored cvjetnih elemenata, kao što je npr. listići čaške i vjenčića. U slučaju simetričnih cvjetova, kroz sredinu cvijeta može se povući barem jedna ravnina simetrije koja dijeli cvijet na dvije zrcalne polovice, u slučaju asimetričnih cvjetova to se ne može učiniti.



radijalan cvjet



zigomorfan cvjet

Podjela biljaka prema simetriji i obliku cvjetova korištenih u priručniku:



a) biljka ne stvara cvjetove ili su cvjetovi mali i nejasni. Takav je slučaj preslica (*Equisetum arvense*);



b) biljka ima cvjetove u obliku zvijezde (radijalne). Primjer je srednja mišjakinja (*Stellaria media*), obični šipak (*Rosa canina*) i sl.



c) biljka ima zigomorfne cvjetove (može se povući jedna ravnina simetrije kroz središte cvijeta, koja zrcalno dijeli cvijet). Primjer je livadna kadulja (*Salvia pratensis*), ružmarin (*Rosmarinus officinalis*) i sl.



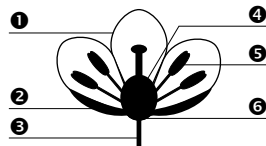
d) cvjetovi su u obliku zvijezde i grupirani su u višecvjetni složeni cvat koji se naziva glavica. Primjer je ljekoviti maslačak (*Taraxacum officinale*).

### Osnovna građa cvjetova

Cvijet je kratki dio izdanka na kraju cvjetne stapke u kojem su smješteni reproduktivni organi za spolno razmnožavanje.

Dijelovi cvijeta jesu: cvjetniše (dio cvijeta na koji su pričvršćeni svi drugi cvjetni dijelovi), ocvjeće ili perijant, koje se najčešće sastoji od zelenih listova čaške (skup svih lapova) i vjenčića (skup svih latica), prašnici (muški reproduktivni organi, koji su obično nitasti) i tučak (ženski reproduktivni organ, uglavnom u obliku kruške/vaze, sastavljen od jednog ili više plodnih listova).

Raspored dijelova cvijeta (1- latica, 2- čašni lap, 3- cvjetna stapka, 4- tučak, 5- prašnik, 6- cvjetniše):



## Imena biljaka

Za imenovanje znanstvenih i hrvatskih naziva svojiti kao osnova korištena je Flora Croatica 4 - Vaskularna flora Republike Hrvatske (Nikolić, 2019) te baza podataka Flora Croatica Database (Nikolić, ur., 2021). Spomenuta literatura bila je i osnova za taksonomsku klasifikaciju svojiti po porodicama. Za svaku svojitu na istraživanom području dodana su najčešće i najrasprostranjenije korištena lokalna hrvatska imena proizašla iz terenske studije (Vitasović Kosić, 2019). Slovenski nazivi svojiti su dodatno provjereni i dopunjeni prema Mala flora Slovenije (Martinčić i sur., 2007).

## Identifikacija i korištenje biljaka

Svaka biljka prikazana je na glavnoj stranici sa središnjom fotografijom koja omogućava brzu identifikaciju vrste. Za pomoć pri prepoznavanju korisne su i manje fotografije, koje često pokazuju određene karakteristike svojite, a često pokazuju i raznolikost upotrebe opisane svojite. Ispod svake manje fotografije nalazi se kratki test koji čitatelja usmjerava na dodatnu zanimljivost o biljci.

## Prepoznavanje

U ovom dijelu čitatelj može dobiti osnovne podatke o morfološkim karakteristikama biljke, odnosno građi i strukturi pojedinih dijelova biljke.

Za morfološka svojstva biljaka, poput građe vegetativnih dijelova, cvjetova, nomenklature, rasprostranjenosti i staništa, oslanjali smo se na literaturu posebice na djelo Mala flora Slovenije (Martinčić i sur., 2007), dijelom na La Vegetazione del Carso Triestino e Isontino (Poldini, 1989) te Exkursionsflora von Istrien (Rottensteiner, 2014). Puno podataka temelji se na vlastitim opažanjima u Krasu i Istri.

Što se tiče upotrebe biljaka, koristili smo vlastiti istraživački rad u okviru projekta "Kaštelir" (Vitasović Kosić, 2019) i dosadašnja iskustva iz naše botaničke prakse, a pojedine podatke citirali smo iz sljedećih radova: Slovenske ljekovite

biljke (Bohinc, 1991), Divlja hrana: jestive samonikle biljke, berba i priprema (Cortese, 2007) i Divlja hrana 2: rastu divlje (Cortese, 2008), Jestive samonikle biljke (Grlić i sur., 1980), Ljekovito bilje u Sloveniji (Galle i sur., 2008) i Leksikon biljnih resursa (Petauer, 1993).

Naglasak je na opisivanju podzemnih dijelova (korijena, gomolja, rizoma, vriježa i sl.), nadzemnih izbojaka (stabljike, vitica), listova (prizemni, stabljični te drugi tipovi listova), cvjetova ili cvatova, plodova ili usploda. U opisima smo se pokušali pridržavati klasične botaničke terminologije, a istodobno smo stručnu terminologiju željeli predstaviti laicima razumljivim jezikom.

## Stanište

Kao stanište podrazumijevamo dio okoliša u kojem se biljka pojavljuje, uspijeva rasti i razmnožavati se. Postoje različiti tipovi staništa (habitata), koji mogu biti prirodnog ili antropogenog (stvorenih uz pomoć čovjeka) podrijetla (npr. livade i pašnjaci, polja, plantaže, cestovna infrastruktura).

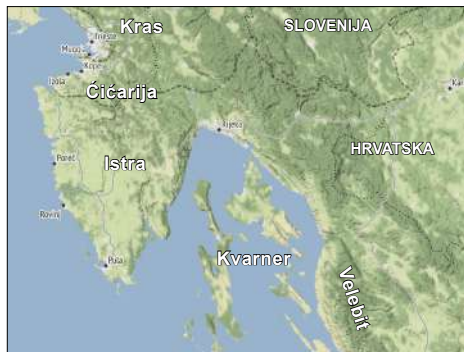
Mnoge pionirske vrste (biljke koje prve i vrlo brzo naseljavaju novonastala staništa) vole naseljavati jako gnojena (dušikom bogata) tla, koja su često ogoljena i stalno uznemiravana. To su primjerice ruderalne površine poput iskopa, nasipa, raznih neasfaltiranih staza i puteva.

Kultivirane biljke su one koje čovjek uzgaja, koje ponegdje podivljaju i same se uspješno šire u okolišu te se naturaliziraju.

## Rasprostranjenost

Svaka vrsta ima svoj areal (područje rasprostranjenosti), koji je kod nekih svojiti velik i može zauzeti čitav planet (npr. kozmopolitske vrste), dok je kod nekih areal ograničen na vrlo mala, često jako izolirana područja, takvi su endemi, poput Tomasinijevog (*Campanula tommasiniana*) i Justinijanovog zvončića (*Campanula justiniana*) što rastu na području Učke.

U ovom su priručniku opisane svojte istraživanog područja koje obuhvaća dijelove Slovenskog Krasa, te Istru s obalnim dijelom do Kvarnera.



Karta opisanog područja sa slovenskim Krasom, Istrom, Čičarijom, Kvarnerom i dijelom Dalmacije.

Rasprostranjenost pojedine vrste definirana je pojmovima: *rasprostranjena* ili *uobičajena* (javlja se u većem dijelu područja, možda ponegdje nedostaje), *javlja se raspršeno* (staništa su razbacana, fragmentirana i ponekad udaljena jedno od drugog), *rijetka* (vrsta je u prirodi vrlo rijetka, s vrlo malo staništa).

Neke su biljke u prirodi također rijetke ili ugrožene, ponekad i zakonski zaštićene. Prije nego započnemo sa sakupljanjem bilja, treba provjeriti svaku svojtu je li zaštićena ili ugrožena!

Prema Crvenoj knjizi vaskularne flore Hrvatske (Nikolić i Topić, ur., 2005) i u skladu s IUCN kategorizacijom, u ovom priručniku su korištene sljedeće kategorije ugroženosti biljaka za područje Hrvatske:

**CR** (*critically endangered*) kritično ugrožena,

**EN** (*endangered*) ugrožena,

**VU** (*vulnerable*) osjetljiva,

**NT** (*near threatened*) gotovo ugrožena,

**LC** (*least concern*) najmanje zabrinjavajuća te

**DD** (*data deficient*) nedovoljno poznata.

## Sakupljanje

Odgovarajuće vrijeme berbe pojedinih dijelova biljke ili cijele biljke prikazano je bojom u pojedinačnim okvirima. Pojedinačni okvir predstavlja mjesec u godini (mjeseci su označeni od 1 - siječanj do 12 - prosinac). Primjer kada se biljka bere između travnja (4.) i kolovoza (8.):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Navedeni su i oni dijelovi biljaka koji su prikladni za upotrebu (korijen, list, stabljika, izdanak, cvijet, biljni sok itd.).

## Upotreba i aktivni sastojci

Namjera je ovog priručnika prikazati opću primjenu odabranih biljnih svojti koje su se koristile u davnoj prošlosti, a i u današnje vrijeme se koriste u razne svrhe.

Za lakšu orijentaciju pomažu nam simboli u boji uz vanjski rub koji označavaju način upotrebe biljaka i imaju sljedeće značenje:



**a)** biljka ima ljekovito djelovanje i koristi se u tradicionalnoj medicini i / ili u modernoj medicini;



**b)** biljka se koristi za prehranu (obratite pažnju na upozorenja, jer samo pojedini dijelovi biljke mogu biti jestivi!);



**c)** biljka se koristi kao začin ili kao aromatični dodatak raznim jelima i pićima;



**d)** biljka ima ukrasnu vrijednost (uglavnom se uzgaja kao ukrasna biljka);



**e)** biljka se koristi za gospodarske svrhe (uglavnom za izradu različitog oruđa, predmeta ili ograda).

Simboli **sive boje** nemaju posebno značenje za određenu biljku koju prikazuju.

Na dnu vanjskog ruba također su različito obojani simboli koji označavaju koji su dijelovi biljke prikladni za upotrebu. Njihovo značenje je sljedeće:



**a)** cvjetovi ili čitavi cvatovi prikladni su za upotrebu;



**b)** plod ili usplođe je prikladno za upotrebu;



**c)** većinom mladi i svježiji listovi su prikladni za upotrebu;



**d)** većinom mladi i svježiji izdanci su prikladni za upotrebu;



**e)** većinom su podzemni dijelovi biljke (korijen, rizom, gomolj, lukovica) prikladni za upotrebu;



**f)** smola ili biljni sok istisnut iz biljke je prikladan za upotrebu.

Simboli **sive boje** nemaju posebno značenje za određenu biljku koju prikazuju.

### Opasnosti upotrebe određenih biljaka

Iako je većina biljaka u priručniku netoksič-

na, svaka biljka također može imati određena fizička ili kemijska svojstva koja mogu biti štetna za naše zdravlje. Stoga je važno pročitati upozorenja prije berbe i upotrebe biljke te se dodatno u drugim izvorima uvjeriti da biljka zaista nema štetnih učinaka na naše zdravlje.

Upozorenja o opasnom utjecaju biljaka na zdravlje ilustriraju se sljedećim simbolima:



**a)** biljka uglavnom nema štetnih (negativnih) učinaka na zdravlje, ali u rijetkim slučajevima mogu se javiti blaži poremećaji kod određenih skupina ljudi;



**b)** biljka je slabo otrovna ili sadrži tvari koje mogu izazvati alergije! Neki dijelovi biljke mogu uzrokovati ozbiljne zdravstvene probleme ako se ne koriste pravilno;



**c)** biljka je vrlo otrovna ili sadrži tvari koje mogu izazvati ozbiljne alergije! Koristi se samo u malim količinama ili pod odgovarajućim nadzorom, jer nepravilna uporaba može dovesti do vrlo ozbiljnih zdravstvenih komplikacija.

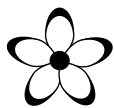
U polju pored simbola nalazi se kratki opis zdravstvenih komplikacija koje mogu nastati pri korištenju biljke ili za koje se ljudima ne preporučuje uporaba biljke.



## 5. Korisne biljke - pregled svojti



Gorski luk (*Allium senescens* L.)



*Saponaria officinalis* L. - **ljekovita sapunika**  
- ljekovita sapunjača, blevica, penarica, peneča trava, slinarica -





Također poznajemo atraktivne kultivare koji imaju uvećan i umnožen broj latica.



Cvjetovi imaju snažan, slatkast miris, često se otvaraju navečer, kad privlače noćne oprašivače.

## Prepoznavanje

Do 80 cm visoka trajnica sa snažno razraslim korijenom. Listovi su nasuprotno raspoređeni, jednostavni, cijelovitog ruba, lancetasti i izduženi, s vidno izražene 3 žile. Cvjetovi su prilično krupni (2,5 do 4 cm), čaška je valjkastog oblika i duga do 2 cm, latica 5 komada, bijele ili blijedo roze boje. Cvjetovi imaju kratke stapke, a raspoređeni u metličaste cvatove. Plod je tobolac.

## Stanište

Često se nalazi uz ceste i jarke, ali uspijeva i na gnojnim travnjacima, uz vodu i na ruderalnim površinama.

## Rasprostranjenost

Prilično česta i rasprostranjena vrsta.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Korijen i cvjetove uglavnom sakupljamo za kozmetiku i medicinu, rijetko se koriste mladi izdanci.

## Upotreba i aktivni sastojci

Budući da biljka sadrži puno saponina, posebno u korijenu, u prošlosti je intenzivno korištena kao sredstvo za pjenjenje vode (sapun).

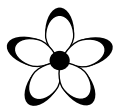
Osušite rizom i naribajte ga, a zatim prelijte vrućom vodom da se zapijeni. Kao takav, dobar je izvor prirodnog biološkog sapuna.

Biljka se koristi i u medicini jer njeni ekstrakti omekšavaju sluz, blagotvorno djeluju na probavu i ubrzavaju disanje.



**Biljka sadrži mnogo saponina koji su toksični u velikim količinama, stoga budite oprezni kada ju koristite!**





*Silene vulgaris* (Moench) Garcke - **naduta pušina**  
- pušina, škripavica, vražemil, rokavec, škrbec, škripec -





Cvjetovi su u karakterističnom metličastom cvatu, stapke su često koljениčasto savijene prema dolje.



Napuhanu čašku možemo prstima pritisnuti, a ona puca uz specifičan zvuk, što je djeci bila popularna igra.

### Prepoznavanje

Od 10 do 60 cm visoka zeljasta trajnica. Listovi su raspoređeni nasuprotno, jednostavni, duguljasto-suličasti do lopatasti, cjelovitog ruba, blago plavkastozelene boje. Bazalni su listovi skupljeni u rozetu. Cvjetovi su skupljeni u rahli, metličast cvat. Latice su duboko dvodijelne. Čaška je snažno napuhana, crvenkasto nahukana. Plod je duguljast jajasti tobolac s više sjemenki.

### Stanište

Uspijeva na livadama, uz putove, na ruderalnim površinama, na kamenitim mjestima i među grmljem.

### Rasprostranjenost

Vrlo česta i rasprostranjena vrsta.

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo korijen, mlade izdanke i mlade listove.

### Upotreba i aktivni sastojci

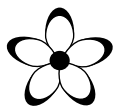
Biljka sadrži saponine, pa biljku koristite umjerno. Mladi listovi i izdanci mogu se dodati salatama i/ili kuhati (najčešće na rižoto, i u varivima/ manjštrama).

Ako zgnječimo korijen i prelijemo ga vrućom vodom, on se pjeni zbog saponina i može se koristiti kao prirodni sapun.

Pušina također može biti vrlo dobra kao ukrasna biljka, jer ne zahtijeva pretjeranu njegu. Jednako je lijep ukras kao rezano cvijeće.



**Prekomjerni unos može uzrokovati blage želučane tegobe, jer biljka sadrži saponine!**



*Stellaria media* (L.) Vill. - **obična zvjezdica**

- srednja mišjakinja, srednji crijevac, crevce, črevce, kokošja creva -





Mlade biljke su vrlo popularna rano proljetna salata.



Hrvatsko je ime dobila prema izgledu korijena koji je nitast i dugačak, kao kokošja crijeva.



Izdanci se također mogu kuhati ili koristiti kao dekoracija raznim jelima.

## Prepoznavanje

Do 40 cm visoka jednogodišnja biljka, razgranata i polegla rasta. Listovi su nasuprotno raspoređeni, maleni, jajoliki do suličasti, lancetasti, cjelovitog ruba i ušiljenog vrha, uglavnom goli. Stabljika je zeljasta, smeđa, sa stršćim dlakama. Cvjetovi su mali (6 do 8 mm), pentamerni, latice duboko urezane (imaju 10 latica smještenih u parovima). Prašnice su crvene ili sivo ljubičaste. Sjemenke su sitno bradavičaste.

## Stanište

Naseljava obrađena područja, vrtove, polja, ruderalna staništa, može se naći i na vlažnim i sjenovitim mjestima, u šumama i u blizini voda.

## Rasprostranjenost

Vrlo česta i rasprostranjena vrsta.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo listove i mlade izbojke.

## Upotreba i aktivni sastojci

Obična zvjezdica vrlo je čest korov i kao takva ne zahtijeva poseban tretman i njegu.

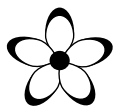
Mladi listovi pogodni su za salate i variva ili kao dodatak juhi, mogu se jesti i sirovi, iako imaju poseban okus koji nije za svakoga. Također se često koristila kao hrana za kokoši, a zbog razgranatog, nitastog korijenja koje izgleda kao kokošja crijeva, dobila je ime (kokošja) crevca.

U tradicionalnoj medicini koristi se kao lijek za plućne bolesti i reumu.

Ponegdje se sije u cvjetne gredice kako bi popunila praznine između biljaka, zbog svog bogatog rasta vrlo dobro održava vlagu tla. Sjemenke su česta hrana pticama.

**Prekomjerni unos može uzrokovati blage želučane probleme!**





*Crataegus monogyna* Jacq. - **jednovratni glog**  
- crveni glog, divlji glog, gloh, brombulje, bijeli trnj -





Cvjetovi imaju snažan, vrlo neugodan miris, koji privlači mnoge oprašivače.



Iz plodova se prave džemovi i drugi voćni namazi koji sadrže puno šećera, ali i C vitamina.



Poput trnine (*Prunus spinosa*), jednovrati glog bujno cvjeta u proljeće.

## Prepoznavanje

Listopadni grm, rijede stablo do 6 m visoko, s trnovitim izbojcima. Listovi su krpasti, duboko urezani (dublje nego listovi crvenog gloga), cjelovitog su ruba, odozgo su većinom sjajni. Cvjetovi su bijeli, snažno mirisni, veličinom manji od cvjetova crvenog gloga koji se razvijaju 15 dana ranije. Prašnici su crveni, plodnica ima jedan vrat (značenje imena *monogyna*). Plod je sjajan i crven, mesnat, sličan plodu šipurka, do 8 mm u promjeru.

## Stanište

Uspijeva uglavnom na sunčanim i toplim položajima, živicama, šumovitim padinama, zapuštenim travnjacima i ruderalnim područjima.

## Rasprostranjenost

Prilično česta i rasprostranjena vrsta.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Beremo zrele plodove, ali i mlade izdanke, listove i cvjetove.

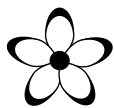
## Upotreba i aktivni sastojci

Vrlo poznata ljekovita biljka koja se koristila još od antičkih vremena. Za opću upotrebu se najčešće koriste plodovi koji sadrže vrlo visoku količinu C vitamina.

Od njih možemo pripremiti razne čajeve, marmelade, sirupe i druge pripravke. Mladi listovi i cvjetovi pogodni su kao dodatak salati, a mogu se jesti sirovi. Drvo je vrlo tvrdo i izdržljivo.



**Nije poznato da biljka ima štetne učinke.**



*Fragaria vesca* L. - **šumska jagoda**

- divlja jagoda, fragola, fragoloni, treskavac, truskovac,  
jagodice šumske, divlje jagodice -







Biljka je atraktivna i zbog toga primjerena za uzgoj.



Plodovi imaju snažan i izražajan okus, koji je tako tipičan za jagode.



Iz sočnih i mirisnih plodova rade se ukusne marmelade i džemovi.

### Prepoznavanje

Malena trajnica visine 5 do 20 cm, stabljika je uspravna ili polegnuta. Iz podanka izbijaju listovi i vriježe koje se u doticaju sa tlom zakorjenjuju i stvaraju novu biljku. Listove čine tri jajaste liske, krupno pilasto nazubljene, nalaze se na dugačkoj dlakavoj peteljci. Cvjetovi su pojedinačni, radijalni, imaju 5 latica, čaška je dvostruka, ima mnogo prašnika i tučkova. Plod je sočan, skupni, crveni, višesjemeni oraščić.

### Stanište

Nalazi se na sjenovitim mjestima, u šumama, na međama između grmlja, kao i na livadama, travnjacima, ruderalnim područjima i duž staza.

### Rasprostranjenost

Prilično česta i rasprostranjena vrsta.

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Beremo mlade listove i plodove.

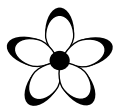
### Upotreba i aktivni sastojci

Vrlo dobro poznata i popularna biljka, uglavnom zbog svojih slatkih, aromatičnih plodova, koji su ukusni kao sirovo voće, ali mogu se sušiti za čaj ili kuhati džem, sokove i žestoka alkoholna pića.

Mladi listovi su pogodni za jelo kao obogaćivanje svježih salate. Jagoda je pogodna i kao ukrasna biljka i brzo se i puzavo širi po izloženim površinama.



**Nije poznato da biljka ima štetne učinke.**



*Malus sylvestris* (L.) Mill. - **šumska jabuka**

- divlja jabuka, divljaka, divjakinja, jabučić, diblji jabučić, lesnjauke, lisnjake, divljake -



Kratki trnoviti izdanci mogu se vidjeti na mnogim granama.



Plodovi (jabuke) su mnogo manji od onih domaćih sorti jabuka i imaju prilično trpkii, kiselkasti okus.

### Prepoznavanje

2 do 10 m visoko stablo, nepravilne, razgranate i guste krošnje. Grane su dlakave i kao mlade prekrivene trnovima. Listovi su jajoliki, naizmjenični, cjeloviti, na rubu sitno nazubljeni, kratko zašiljeni, s obje strane uglavnom goli, u mladosti prekriveni vunenastim dlakama. Cvjetovi prilično krupni (4 cm), bijeli ili ružičasti, nježni, s mnogobrojnim žutim prašnicima. Plod (jabuka) je mesnat, okruglog do valjkastog oblika, ima 5 sjemenki.

### Stanište

Raste u listopadnim šumama, živicama, šumovitim predjelima, nekad čak i u napuštenim voćnjacima.

### Rasprostranjenost

Javlja se raspršeno. Njezina je prisutnost često vezana za ljudska naselja. Sve je rjeđa u prirodi, također zbog križanja s drugim vrstama jabuka.

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Beremo zrele plodove.

### Upotreba i aktivni sastojci

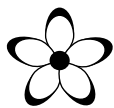
Divlja jabuka je bila rasprostranjena i korištena od davnina. Čak je i u srednjem vijeku bila važan izvor hrane zimi jer su se plodovi čuvali i / ili sušili.

Njezini plodovi su kiseli i trpkii, no vrlo aromatični. Obično se dodaju u sokove, sirupe ili marmelade kako bi se poboljšala trajnost proizvoda i za zgušnjavanje (pektin).

Koristi se za pravljenje octa. Plodovi se mogu narezati i sušiti (čips od jabuke). Ponekad su koristili njezinu drvenu građu, uglavnom za ogrjev i razne manje proizvode, rijetko u gradnji.

**Nije poznato da biljka ima štetne učinke.**





*Prunus avium* L. - **divlja trešnja**

- trešnja divljaka, čerišnja, čerešnja, črišnja, diva cerešnja, črešnja -





U proljeće su trešnje u punom cvatu i imaju visoku estetsku vrijednost kao element krajobraza.



Plodove trešnje ubiralo se od prapovijesti, danas je trešnja proširena po većem dijelu Europe.



Slatki plodovi se upotrebljavaju za različite namjene; likere i rakije, kompote te marmelade.

## Prepoznavanje

Do 20 m visoko stablo bogate krošnje i karakterističnom tankom korom drveta, koja ima vodoravne lenticele. Kora se s vremenom odvaja u vodoravnim trakama. Listovi su naizmjenični, jednostavni, jajoliko-lancelasti, duljine 7 do 14 cm, širine 4 do 7 cm, oštro su nazubljeni duž ruba. Cvjetovi su snježnobijeli, gotovo bez mirisa, nalaze se na 2 do 5 cm dugim stabljikama te su grupirani u gronju (štitcu sličan cvat). Plod (trešnja) je sočna, okrugla, tamnocrvena koštunica, promjera oko 1 cm. Glatka sjemenka (koštica) i peteljka mirišu na badem!

## Stanište

Uspijeva u listopadnim ili mješovitim šumama do 1700 m n. v., u živicama i često kao posađeno stablo u voćnjacima ili u blizini kuća.

## Rasprostranjenost

Prilično česta i rasprostranjena vrsta.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo mlade listove, peteljke, cvjetove i zrele plodove.

## Upotreba i aktivni sastojci

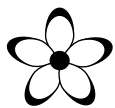
Drvo je vrlo cijenjeno i popularno u drvnoj industriji i stolariji, te za izradu glazbenih instrumenata. Često se sadi kao ukrasno stablo, kao podloga se najčešće uzima rašeljka (*Prunus mahaleb*).

Mladi listovi i peteljke ploda mogu se koristiti u raznim ljekovitim pripravcima, čajevima i tonicima, te za marmelade. Osušene sjemenke (koštice) u zagrijanoj platnenoj vrećici, stavljali su se dojenčetu na trbuh protiv bolova i grčeva.

Trešnja je posebno poznata po svojim plodovima koji su slatki, sočni i puni C vitamina, flavonoida i pektina. Sušeno voće dodatak je voćnim čajevima, a kandirano i ukiseljeno u kompotima prikladno je za obogaćivanje slastica.

**Sjemenke (koštice) su otrovne radi sadržaja glikozida amigdalina koji razvija cijenovodik.**





*Prunus spinosa* L. - **crni trn**

- trnula, trnina, trnulja, tarnjina, glog crni, brombulići,  
češpa, čišpa, divlji trn, trnkice -





Snježno bijeli cvjetovi razvijaju se prije lišća vrlo rano u proljeće.



Iz trpkih plodova se pripremaju jako ukusni liker i druga alkoholna pića.



Budući da se trnina brzo širi u kratkom vremenu, ponegdje se smatra potencijalno invazivnom vrstom.

## Prepoznavanje

Do 3 m visok, jako gusti grm s bodljikavim granama. Listovi su jednostavni, izduženi, lancetasti, fino nazubljeni po rubu, duge peteljke, goli. Cvjetovi su brojni, poredani duž grančica izdanaka, bijeli, snažno mirisni, s mnogo prašnika. Plod je mesnata koštunica veličine do 1,5 cm, tamnoplave boje sa sivim nijansama.

## Stanište

Uspijeva među grmljem, u živicama, na šumskim padinama, na ruderalnim i degradiranim površinama, kao i na napuštenim travnjacima.

## Rasprostranjenost

Prilično česta i rasprostranjena vrsta.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo mlade listove, lisne peteljke, cvjetove i zrele plodove.

## Upotreba i aktivni sastojci

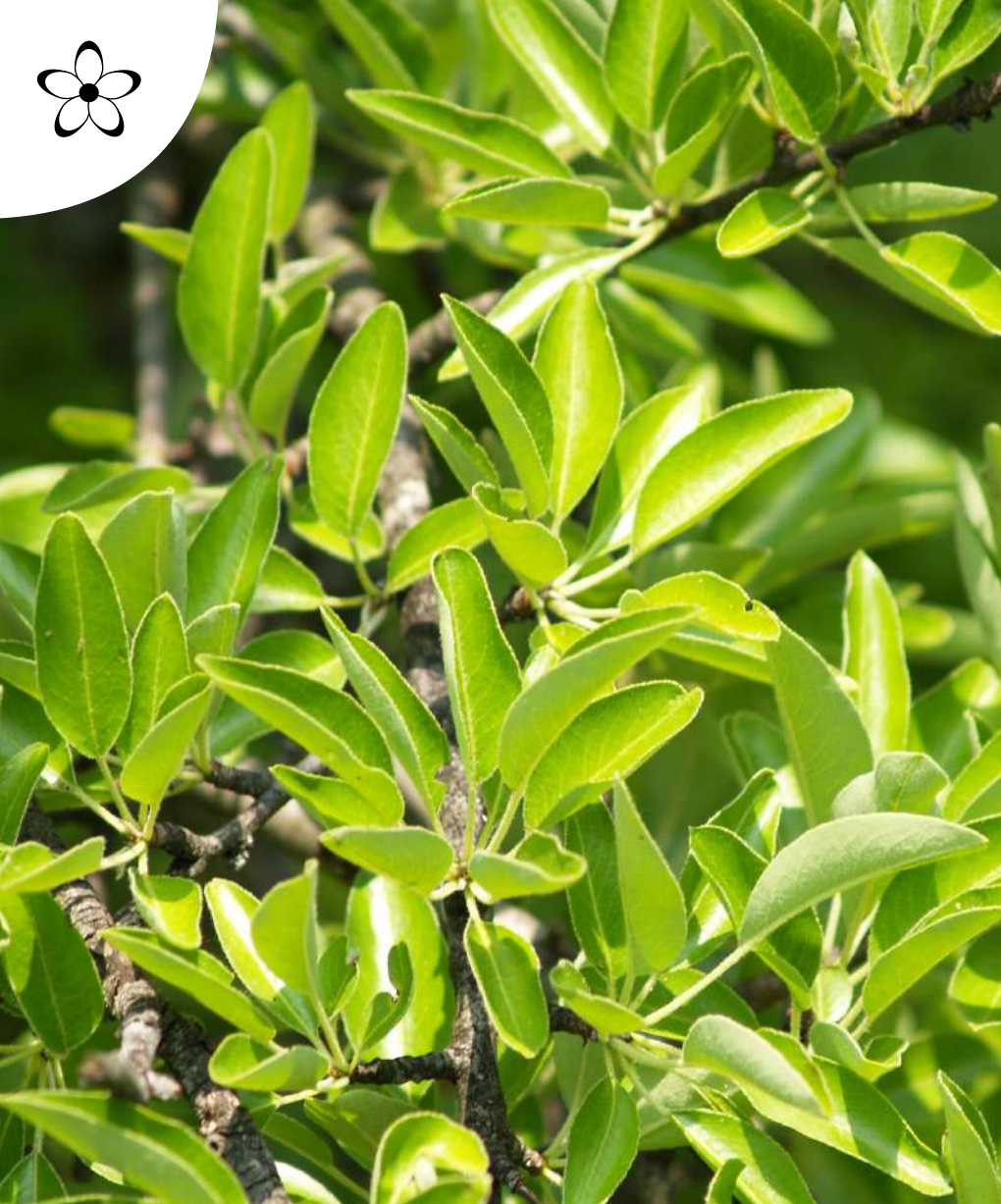
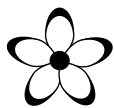
Grančice s cvjetovima vrlo su pogodne kao dekoracija, ali cvjetovi brzo otpadaju. Oni su također važan ranoproljetni izvor pčelinje paše.

Plodovi crnog trna dugo su smatrani važnim izvorom hrane. Danas ih sakupljamo uglavnom za marmelade, za destilaciju (rakija) i kao dodatak raznim čajevima. Budući da su vrlo gorke i kisele, beremo ih nakon prvog jesenskog mraza, kada gorčine uglavnom nestane. Plodovi na stablu ostaju sve do proljeća.

Drvo crnog trna obično se koristi za izradu raznih malih alata i pribora, te se koristi za zaštitu zemljišta od erozije.



**Nije poznato da biljka ima štetne učinke.**



*Pyrus amygdaliformis* Vill. - **dugolisna kruška**

- oskorušvić, kruška divja, tarnovača, tarnula, krušvina, krušvići -







Listovi nalikuju listovima badema (*Prunus dulcis*).



Grane su katkad upotrebljali kao potporu ili okvir za vinovu lozu.

### Prepoznavanje

Od 3 do 10 m visok grm ili stablo snažno bodljikavih izbojaka. Listovi su naizmjenični, usko duguljasti ili eliptični, s donje strane gusto dlakavi, cjeloviti, dugih lisnih peteljki. Cvjetovi su bijeli, u promjeru oko 1,5 cm, izraženog mirisa, s mnogo prašnika, skupljeni u gronjaste cvatove. Plod je mesnat, okruglast, pri vrhu spljošten, manji od 4 cm.

### Stanište

Uspijeva na polusjenovitim i sunčanim mjestima, uz živice, vinograde i maslinike, na čistinama listopadnih šuma, na livadama, u makiji. Otporna je na sušu.

### Rasprostranjenost

U Hrvatskoj je zabilježena duž uskog obalnog pojasa te na otocima, dok se u Sloveniji javlja samo u nekim dijelovima Istre te se smatra rijetkom vrstom.

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Beremo zrele plodove.

### Upotreba i aktivni sastojci

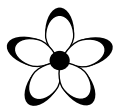
Zreli plodovi su prilično gorki, ali pogodni za pravljenje čaja, kolača, džemova, kompota i sličnih voćnih pripravaka.

U prošlosti (ali i danas) se koristila kao podloga za cijepljenje drugih sorti voćaka.

Pogodna je i za obnavljanje degradiranih površina, jer prilično brzo raste, dobro veže tlo i čuva ga od erozije.



**Nije poznato da biljka ima štetne učinke.**



*Pyrus pyraeaster* (L.) Borkh - **divlja kruška**  
- hruška divja, krušvić, trnovača -



Bijeli cvjetovi imaju neugodan, snažan miris, ali su vrlo privlačni mnogim oprašivačima.



U šumama često susrećemo mlade grmolike divlje kruške.

### Prepoznavanje

Do 20 m visoko stablo s bodljikavim granama. Listovi su ovalni do jajoliki, šiljati, vrlo fino nazubljeni duž ruba, dlakavi dok su mladi, kasnije goli, dugih okruglastih peteljki. Cvjetovi su snježno bijeli, jakog mirisa, s puno prašnika koji imaju crvene prašnice. Plod je mesnat, okruglast, manji od 4 cm.

### Stanište

Uspijeva u listopadnim, sjenovitim šumama, u živicama i na obroncima šuma.

### Rasprostranjenost

Javlja se raspršeno do lokalno često. U središnjoj Istri uspijeva u hladnijim, sjenovitijim mjestima.

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Beremo zrele plodove.

### Upotreba i aktivni sastojci

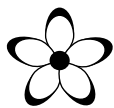
Divlja kruška je vrlo vjerojatno izvorna vrsta za mnoge sorte krušaka. Njezini plodovi su prilično gorki i kiseli, trpkii, pogodni za konzumaciju u fazi visokog zrenja, kada malo fermentiraju (u listopadu).

Plodovi su se koristili za destilaciju (rakija), listovi i plodovi za tov domaćih životinja, posebno stoke i svinja. Plodovi se mogu kuhati, pogodni su za kompote i marmelade.

Vrsta je pogodna i za obnavljanje degradiranih područja, jer ima vrlo dubok korijen i brzo raste.



Nije poznato da biljka ima štetne učinke.



*Rubus caesius* agg. - **modrosiva kupina**

- plava kupina, ostruga, ostružnica, robida -





Listovi su uglavnom trodjeljni, pa se i zbog toga lako razlikuju od teže prepoznatljivih vrsta ovog roda.



Zreli plodovi su tamno sivoplave boje i imaju manje plodova nego obična kupina.

### Prepoznavanje

Do 1,5 m visok, obrastao grm s bodljikavim granama. Listovi su perasto sastavljeni uglavnom od 3 liske, oštro nazubljeni duž ruba, tamnozeleno boje, lice i peteljka su dlakavi. Cvjetovi su bijeli s mnogo prašnika, promjera do 2 cm. Plod je mesnata, tamno sivoplava, višesjemena mnogokoštunica.

### Stanište

Vrlo uobičajena vrsta sjenovitih lugova, živica, grmlja i ruderalnih područja, posebno uspijeva na bogatim tlima te uz rijeke i potoke do 1000 m n. v.

### Rasprostranjenost

Prilično česta i rasprostranjena vrsta.

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Beremo mlade listove i zrele plodove.

### Upotreba i aktivni sastojci

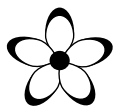
U kućnoj je upotrebi manje popularna od malina i obične kupine, jer su plodovi prilično kiseli i sitni, a istovremeno imaju izražen okus koji mnogi ljudi ne vole.

Od zrelog voća možemo pripremiti marmelade i sokove ili ih možemo pomiješati s drugim plodovima obične kupine ili od listova kupine pripremiti razne uvarke, oparke i biljne pripravke, koji učinkovito djeluju protiv dijareje.

Prije branja plodova pazite da na njima nisu stjenice koje ostavljaju vrlo neugodan miris!



**Nije poznato da biljka ima štetne učinke.**



*Rubus plicatus* Weihe & Nees - **obična kupina**

- kupina črna, crna kupina, crna jagoda -



Cvjetovi su uglavnom bijeli, ali mogu biti ružičasto ili purpurno nahukani.



Listovi su neparno perasti uglavnom sastavljeni od pet jajastih liski.



Vitaminima bogati slatki plodovi kupine pogodni su za pripravu voćnih namaza.

## Prepoznavanje

Od 1 do 5 m velik, snažno obrastao grm s dugim, puzećim ili povijenim prema zemlji trnovitim granama. Listovi su neparno perasto sastavljeni od pet ovalnih liski koje su na rubu nazubljene. Cvjetovi su bijeli ili ružičasti, s mnogo prašnika. Plod je mesnata, crno-plava, višesjemena mnogokoštunica.

## Stanište

Obilno raste među grmljem, na bogatijim tlima, ruderalnim područjima, nasipima, uz stare napuštene građevine.

## Rasprostranjenost

Prilično česta i rasprostranjena vrsta.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Beremo mlade listove i zrele plodove.

## Upotreba i aktivni sastojci

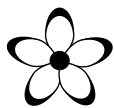
Plodovi kupine izuzetno su popularni za proizvodnju raznih džemova, sokova, čajeva, bombona i drugih biljnih pripravaka. Osim slatkoće, cijenjen je i po blago gorkom okusu i aromi, a sadrži i puno C vitamina.

Mladi listovi mogu se koristiti kao dodatak raznim uvarcima (zatvara probavu) i kao dodatak kuhanim jelima (variva i *maneštre*). Zbog visokog sadržaja tanina list kupine liječi proljev i upalu zubnog mesa.

Kupina je dobra medonosna biljka, osobito nakon kiše kada ima puno vlage u zraku. Danas su poznati mnogi kultivirani hibridi i podvrste kupina koje se uzgajaju uglavnom zbog svog bogatog i krupnog ploda i atraktivnih cvjetova. Lako ju je razmnožiti položenicama (polegale grane samo zagrnemo zemljom).

**Budite oprezni prilikom branja jer biljka ima jako i oštro trnje!**





*Rubus idaeus* L. - **crvena malina**

- kupina črlena, kupina pitovna, frambova, framba, frambuga, frambugi, murga, majuga -







Zreli plodovi maline bogati su vitaminima, imaju vrlo ugodan i slatkast okus.



Vjenčić cvijeta je bijel i vrlo brzo pada, pa su cvjetovi ove vrste kupina prilično nejasni.



Od malina se može pripremiti i ukusan liker.

## Prepoznavanje

Do 2 m visok, uspravni grm s bodljikavim granama. Listovi su neparno perasto sastavljeni od 5 do 7 liski bez peteljke, pilasto nazubljene i ušiljene na vrhu. Listovi su na donjoj strani blijedi i dlakavi, a s gornje tamnozeleni i glatki. Cvjetovi su bijeli s mnogo prašnika. Plod je mesnata, crvena mnogoštonica, sastavljena od puno malih koštunica.

## Stanište

Vrsta uspijeva na sjenovitim i blago vlažnim mjestima na rubovima šuma, šumskim padinama, u živicama i među grmljem. Vole rahlo i dobro drenirano tlo.

## Rasprostranjenost

Prilično česta i rasprostranjena vrsta.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Beremo mlade listove i zrele plodove.

## Upotreba i aktivni sastojci

Plodovi maline izuzetno su popularni u proizvodnji raznih džemova, sokova, čajeva, bombona i drugih biljnih pripravaka.

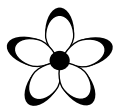
Mladi listovi mogu se koristiti kao dodatak raznim uvarcima i kao začim jelima ili miješati u salatama.

Danas su poznate mnoge kultivirane sorte i podvrste maline. Kultivari velikih plodova nemaju aromu divljih malina. Dobra je medonosna biljka s mnogo nektara i manje peluda.

Na istraživanom području zastupljena je samo na Čičariji.



**Nije poznato da biljka ima štetne učinke.**



*Sorbus aria* (L.) Crantz - **brašnava oskoruša**

- brašnava jarebika, oskoruš mukinja, miralja, mukovnica, mukinja,  
bukovnica, marala, mirala -





Cvjetovi mukinje imaju jak, prilično neugodan miris, koji je karakterističan za mnoge vrste roda *Sorbus*.



Mukinju karakterizira pustenasta srebrnastosiva dlakavost listova s donje strane.

### Prepoznavanje

Od 5 do 15 m visoko stablo. Listovi su cjeloviti, jednostavni i jajoliki, oštro dvostruko nazubljeni duž ruba, s donje strane pustenasto srebrnastosivo dlakavi, jako naglašenim bočnim žilama. Cvjetovi su bijeli, oko 1 cm u promjeru, grupirani u guste gronjaste cvatove, jakog mirisa. Plod je mesnat, okrugao, crveno-narančaste boje kad dozrije, često prekriven dlačicama, veličine 1,5 cm.

### Stanište

Nalazi se uglavnom na toplim, sunčanim mjestima, na travnjacima, u živicama, među grmljem, u listopadnim sastojinama i pored naselja.

### Rasprostranjenost

Rasprostranjena vrsta, koja se na opisanom području pojavljuje samo na većim nadmorskim visinama, npr. Čičariji.

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Beremo zrele plodove.

### Upotreba i aktivni sastojci

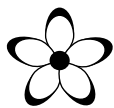
Plodovi su jestivi, no brašnasti i prilično bezličnog okusa, pa ih koristimo uglavnom kao dodatak drugim jelima. Jestivi su tek nakon što ih mraz popari, pa postaju boljeg okusa.

U prošlosti su se suhi plodovi mljeli te miješali s brašnom za pravljenje kruha (otuda i naziv!), a danas se najčešće koristi za marmelade, destilaciju i proizvodnju octa. Ptice ju rado jedu, te na taj način doprinose rasprostriranjju sjemena.

Drvo mukinje je također korisno, jer je tvrdo i kruto. Uglavnom se sadi kao ukrasno stablo, a iz njega su također nastali mnogi hibridi.

**Nije poznato da biljka ima štetne učinke.**





*Sorbus aucuparia* L. - **planinska jarebika**

- planinska oskoruša, bakovnica, jarebika, makunina, bukovnica -



Cvjetovi mukinje imaju prilično neugodan miris.



Kultivirane sorte jarebika imaju krupnije i slade plodove koji se mogu jesti i sirovi.



Od sitnih plodova uglavnom se pripremaju razni namazi.

## Prepoznavanje

Do 15 m visoko stablo, rijetko grm. Listovi su neparno perasto sastavljeni i sastoje se od eliptičnih do jajolikih liski koje su nazubljene duž ruba gotovo do dna. Cvjetovi su bijeli, promjera oko 1 cm, grupirani u široke gronjaste cvatove, snažno mirišu. Prašnika ima mnogo, svijetložute prašnice strše iz cvijeća. Plod je okruglast, mesnat, narančaste do vatreno crvene boje.

## Stanište

Uspijeva u svijetlim šumama, na travnatim padinama, sadi se kao ukrasno stablo po parkovima i dvorištima.

## Rasprostranjenost

Javlja se mjestimično i rijetko, na nekim područjima ga uopće nema ili posađeno kao ukrasno stablo. U opisnom području nalazi se u prirodi samo u sjenovitim mjestima na Slavniku, Planiku i planinskom lancu Čićarije i Učke.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Beremo zrele plodove i koristimo ih svježe ili sušene.

## Upotreba i aktivni sastojci

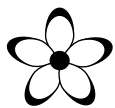
Plodovi sadrže sorbitol, puno kiselina i vitamin C, koji mogu uzrokovati probavne smetnje, pa bismo ih trebali jesti samo u malim količinama.

Od zrelih plodova možemo napraviti razne sokove, kompote i marmelade, mogu se koristiti i za pripremu čaja, žestokih pića i vina.

Zbog cvjetanja i ploda, popularno je i kao ukrasno stablo u parkovima, a uzgaja se i na plantažama. Drvo je prilično tvrdo, koristi se u gradnji i za drvene proizvode za svakodnevnu upotrebu.

**Konzumiranje sirovih plodova kod osjetljivijih osoba može izazvati probavne smetnje!**





*Sorbus domestica* L. - **domaća oskoruša**

- oskoruš, uškorušva, škuršva, skurša, oškoršva -





Oskoruša cvjeta vrlo obilno i privlači mnogo oprašivača, ali cvjetovi imaju prilično neugodan miris za ljude.



Iako su plodovi slični malim kruškama, pripadaju drugom rodu.



Zreli, blago fermentirani plodovi su vrlo slatkog i ne tako oporog okusa.

## Prepoznavanje

Do 20 m visoko drvo s jakom krošnjom. Listovi su neparno perasto sastavljeni, od eliptičnih do jajolikih liski koje su nazubljene duž ruba. Cvjetovi su bijeli, promjera oko 1 cm, grupirani u široke gronjaste cvatove, snažno mirišu. Plod je mesnat, u početku žućkasto crven, smeđ kada sazrije.

## Stanište

Nalazi se uglavnom u starim, visokim voćnjacima, u blizini naselja, u svijetlim listopadnim šumama i na kamenitim mjestima.

## Rasprostranjenost

Vrsta se pojavljuje raspršeno do rijetko, na nekim mjestima s velikim brojem jedinki, ali uglavnom pojedinačno. Njena brojnost jako opada, uglavnom kao voćna vrsta nestaje iz upotrebe.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Beremo poluzrele ili zrele, blago fermentirane plodove.

## Upotreba i aktivni sastojci

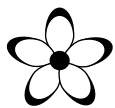
Oskoruša se smatra jako starim voćem, vjerovatno uzgajanim još u drevnoj Perziji i Egiptu. Kod nas je sačuvana kao element tradicionalnog poljodjelstva.

Plodovi sadrže puno tanina, pa imaju vrlo gorak okus u ranom zrenju. Tijekom fermentacije tanini nestaju, a plodovi postaju slatki, s jakim aromom i okusom.

Plodovi se koriste kao dodatak moštu jabuke ili kruške pri destilaciji rakije, rade se marmelade, sirupi i voćni kompoti, također plodovi se suše za uvarak. Dobra je medonosna biljka.

**Nije poznato da biljka ima štetne učinke.**





*Myrtus communis* L. - **obična mirta**  
- obična mrča, murta, marta, martina, marča, mrča -





Listovi mirte imaju svjež, aromatičan miris koji povoljno utječu na dišne puteve.



Mirta je često glavni element eumediteranske makije.

### Prepoznavanje

Do 5 m visok, razrastao grm. Listovi su nasuprotno raspoređeni, cjeloviti, lancetasti, ušiljeni na vrhu, kratkih lisnih peteljki, cijelovitog ruba, kožasti, sjajni, kada se smrve ugodnog su mirisa. Cvjetovi su pojedinačni, dvospolni, smješteni u pazušču listova na kratkoj cvjetnoj stapci. Imaju mnogo prašnika, mirisni su. Plod je malena, sočna crno-plava bobica, promjera 5 do 7 mm.

### Stanište

Voli sunčana i topla, posebno stjenovita mjesta, među grmljem i u makiji. Često se uzgaja kao ukrasna biljka.

### Rasprostranjenost

U Hrvatskoj je prilično česta uz obalu eumediteranskog područja, dok je u Sloveniji izuzetno rijetka u prirodi i definirana kao ranjiva (VU).

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo mlade listove, cvjetove i plodove.

### Upotreba i aktivni sastojci

Usitnjeni listovi imaju blagotvoran miris jer sadrže puno esencijalnih ulja. Listovi i plodovi mogu se jesti sirovi (ali ne previše!), mogu se konzervirati sa morskom soli, koristiti kao začim jelima s roštilja i sl.

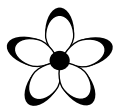
Duž Mediterana koristi se za likere i marmelade. Listovi se mogu koristiti i za uvarak kao pomoć kod respiratornih problema, bolesti desni i dr. Usitnjeni listovi pomažu kod nelagode na koži poput akni ili herpesa. Koristila se za bojanje ribarskih mreža.

Mirta je drevni simbol ljubavi i također ima visoku dekorativnu vrijednost.



**Plodove nemojte jesti svježe jer sadrže puno esencijalnih ulja i mogu uzrokovati ozbiljne probavne probleme!**





*Capparis orientalis* Veill. - **kapar**  
- kapara -





Biljka ima ukrasnu vrijednost, pa se posebice u srednjem vijeku sadila uz zidine.



Zatvoreni cvjetni pupoljci se beru.



Cvjetni pupoljci (kapari) i plodovi konzumiraju se ukiseljeni u octu ili salamuri.

## Prepoznavanje

Grm veličine do 2 m, koji često raste uz zidove kao penjačica. Listovi su jednostavni, jajoliki do lopastasti, cjelovitog ruba, dugih peteljki, sjajni, goli i mesnati, plavkastozeleni. Stabljika je polegната ili viseća, razgranata. Cvjetovi su prilično veliki, bijelo ili ružičasto nahukani, s brojnim ljubičastim prašnicima. Plod je mesnata, duguljasta, mnogosjemenata boba.

## Stanište

Uspijeva uglavnom na sunčanim stijenama, na starijim zidinama i u pukotinama stijena. Na mnogim mjestima sačuvan je kao ostatak nekadašnje kulture.

## Rasprostranjenost

U Hrvatskoj je češći uz obalu srednje i južne Dalmacije te Jadranskih otoka, dok su u Sloveniji poznate lokacije oko Pirana i Strunjana.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo koru korijena, cvjetne pupoljke i mlade plodove.

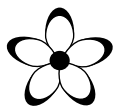
## Upotreba i aktivni sastojci

Kaprače je poznata začinska biljka od davnina. Cvjetni pupoljci (kapari) i mladi plodovi ukiseljeni u octu, ulju ili salamuri jako su popularni u gastronomiji. Plodovi imaju jači okus od cvjetnih pupova.

Za koru korijena kažu da ima određene ljekovite sastojke. Na nekim mjestima beru se i suše se listovi koji nemaju toliko aromatičan miris kao plodovi i cvjetni pupoljci te su prikladni za salate i kao dodatak jelima od ribe.

**Sirovi cvjetni pupoljci i listovi imaju vrlo snažan i pomalo neugodan okus!**





*Armoracia rusticana* P. Gaert., B. Mey. & Sch. - **hren**  
- hrin, kren -





U prošlosti su površine s hrenom bile mnogo češće danas.



Hren se tradicionalno jede uz šunku i jaja tijekom Uskrsa, ali i cijele godine.



Korijen hrena sadrži puno raznih spojeva koji mu daju oštar, aromatičan okus.

### Prepoznavanje

Od 60 cm do 100 cm visoka trajnica s jakim korijenom. Prizemni listovi su vrlo krupni, naborani, duguljasto-ovalnog oblika, duge peteljke, izraženih žila. Listovi stabljike su lancetasti, blago nazubljeni, jednostavni. Cvjetovi su pravilni, sitni, bijeli, grupirani u bočne, uspravne, grozdaste cvasti. Plod je okruglasta komuška (slično mahuni, ali s pregradom između).

### Stanište

U prirodi uspijeva uglavnom u cestovnim jarcima i ruderalnim područjima, ali inače raste na poljima.

### Rasprostranjenost

Vrsta se u 12. stoljeću raširila iz JI Europe i Z Azije kao kultivirana biljka, pojavljuje se raspršeno.

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo uglavnom rizome i mlade listove.

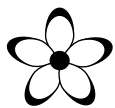
### Upotreba i aktivni sastojci

Hren je tradicionalna biljka koja se u prošlosti koristila u ljekovite svrhe, danas uglavnom kao začim. Korijen se obično suši i melje kao dodatak mesnim jelima. Sadrži puno C vitamina i jaka esencijalna ulja koja imaju vezan sumpor (senf glikozidi).

Salatama se mogu dodati mladi, svježi listovi, koje također imaju oštar aromatičan okus. Hren djeluje kao prirodni antibiotik, pročišćava nos i sinuse.

**U rijetkim slučajevima može izazvati alergijske kožne reakcije tijekom berbe! Ne preporučuje se konzumacija tijekom trudnoće.**





*Capsella bursa-pastoris* (L.) Medik. - **prava rusomača**

- pastirska torbica, šurlin, gusumača, kesica majke božje,  
kokošica, kosomača -



Rusomača često i obilno raste na ruderalnim mjestima, nasipima i uz staze.



Karakteristično oblikovani plodovi u obliku srca (komušćice) nalikuju pastirskoj torbici (otuda i znanstveni naziv).



Prizemni listovi rastu u rozetama, prikladni su za salate i variva, također imaju ljekoviti učinak.

## Prepoznavanje

Do 70 cm visoka jednogodišnja ili dvogodišnja biljka s prizemnom rozetom listova. Prizemni listovi su perasto razdijeljeni, a listovi na stabljici su uglavnom rijetki, sjedeći i obuhvaćaju stabljiku. Cvjetovi su vrlo mali, grupirani u izdužene, grozdaste cvatove. Plod je komušćica (mahuni sličan plod, ali po sredini ima pregradu) u obliku srca.

## Stanište

Uspijeva na raznim antropogeno utjecanim staništima, uz staze, na kultiviranim površinama i livadama.

## Rasprostranjenost

Vrlo česta i rasprostranjena vrsta.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo mlade listove i plodove.

## Upotreba i aktivni sastojci

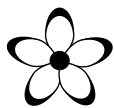
Smatra se tradicionalnom ljekovitom biljkom; pomaže u zaustavljanju krvarenja, a regulira i krvni tlak.

Mladi listovi su ukusni u proljetnim salatama, mogu se i zgnječiti i dodati raznim biljnim nama-zima (skuta ili svježi sir).

Plodovi imaju gorak okus, pogodni su za ukrašavanje salate. U nekim se europskim zemljama koriste kao dječji *snack* (hrana za grickanje).



**Nije poznato da biljka ima štetne učinke.**



*Nasturtium officinale* R. Br. - **ljekovita potočarka**

- kreš vodeni, gorušica vodena, grba mala -







Cvjetovi potočarke su vrlo atraktivni, tako da je biljka pogodna za vodene vrtove.



Mladi listovi i izdanci se beru i jedu sirovi, ali ih je potrebno jako dobro oprati da se uklone potencijalni paraziti!

## Prepoznavanje

Do 80 cm višegodišnja trajnica s puzavim, razraslim stabljikama, koje se na više mjesta ukorjenjuju. Listovi su naizmjenični, neparno perasto sastavljeni od usko lancetastih do jajolikih liski (krajnji listić je veći od ostalih), koji su malo nazubljeni ili cijeloga ruba. Cvjetovi su sitni, pravilni, bijeli, koncentrirani u grozdastim cvatovima na vrhu stabljike. Plod je duguljasta komuška sitnih sjemenki.

## Stanište

Uspijeva uglavnom u svježim i bistrim potocima i vodenim jarcima (osjetljiva je na onečišćenje).

## Rasprostranjenost

Javlja se raspršeno do rijetko, u prirodi je postala potencijalno ugrožena vrsta zbog zagađenja i isušavanja staništa.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo uglavnom mlade listove i izdanke.

## Upotreba i aktivni sastojci

Mladi listovi imaju oštar i papreni okus, pogodni su za zelene salate ili samljeveni za dodavanje biljnim namazima (skuta ili svježi sir).

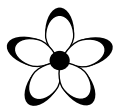
Listovi sadrže razne gorke tvari, alkalioide, tanine, vitamine i esencijalna ulja. Također ima ljekovite učinke jer potiče rad bubrega, jetre i žučnog mjehura. Poboljšava probavu, ali pomaže i kod reume i gihta.

Stanični sok vodenog kreša se može koristiti u kozmetičke svrhe, jer učinkovito čisti kožu.

Nije uobičajena vrsta u opisnom području, pa njeina upotreba nije poznata među stanovništvom.



**Zbog oštrog i paprenog ukusa možda mnogima neće biti prikladan za konzumaciju. Prevelike količine mogu uzrokovati zatajenje bubrega!**



*Arbutus unedo* L. - **planika**  
- magunja, jagodičnica -





Zreli plodovi slični su malim lopticama, vrlo slatkog okusa.



Planika je usko srodstveno povezana s borovnicama i brusnicama.



Kao grm lijepo može popuniti gredice pored kuća, a zimi je dodatno atraktivna radi jestivih crvenih plodova.

## Prepoznavanje

Do 10 m razrasli grm ili nisko stablo. Listovi su jednostavni, lancetasti, kožasti, zimzeleni, cijelovitog ruba ili sitno nazubljeni. Cvjetovi su bijeli ili svijetlorozi, zvonasti, grupirani u viseće grozdaste cvatove. Plod je mesnata, okruglasta i bradavičasta bobica, isprva žuta, zatim narančasta i tamno crvena kada sazrije.

## Stanište

Uglavnom na sunčanim i kamenitim priobalnim mjestima, u makiji i šumama hrasta crnike (*Quercus ilex*). Često se sadi kao ukrasna vrsta.

## Rasprostranjenost

U Hrvatskoj se često nalazi uz obalu eumediteranskog dijela Istre, dok je u Sloveniji vrlo rijetka u prirodi (Strunjan i okolica) te je definirana kao ranjiva (VU).

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Beremo zrele plodove i listove.

## Upotreba i aktivni sastojci

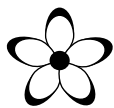
U prošlosti je plod bobica bila mnogo popularnija od samog stabla, danas ima više ukrasnu vrijednost. Naziv lat. *unedo* – označava da je dosta pojesti samo jedan plod. Zreli plodovi su slatki i bogati vitaminima i ugljikohidratima. Nezreli plodovi su brašnasti, kiseli.

Plodovi se mogu jesti sirovi, obično se dodaju raznim sokovima, marmeladama. Ponegdje od njih prave rakije i likere, u prošlosti se na području Jadranskih otoka (Pašman) kuhala rakija od samih plodova planike.

Listovi se mogu koristiti kao začin umjesto lovora (*Laurus nobilis*). Drvo se povremeno koristi u tokarstvu i stolariji.

**Konzumiranje plodova u većoj količini uzrokuje probavne probleme!**





*Carum carvi* L. - **kumin**

- kim pitomi, kimlin, komin, kimin, divlji kimelj -



Cvjetovi kima su grupirani u sastavljene štitaste cvatove, nalikuju na kišobran.



Listovi su sastavljeni od uskih, razdijeljenih listića koji se presijavaju pod suncem.



Sjemenke kima dodaju se mnogim jelima, umiruju probavne grčeve i pomažu kod nadutosti.

### Prepoznavanje

30 do 80 cm visoka dvogodišnja biljka. Stabljika duboko izbrazdana. Listovi su dvostruko do trostruko rasperani na manje segmente, smještenih u pršljenovima, imaju aromatični miris. Cvjetovi su bijeli ili crvenkasto nahukani, sićušni, grupirani u sastavljeni štitac. Plod je kalavac (kala se na dva gola, srpasta plodića), snažno je aromatičan.

### Stanište

Uspijeva uglavnom na livadama i pašnjacima, povremeno se sadi i u vrtovima.

### Rasprostranjenost

Pojavljuje se rijetko do lokalno.

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Beremo mlade listove, korijen i zrele plodove.

### Upotreba i aktivni sastojci

Zreli plodovi kumina bili su začim poznat od davnina s karakterističnim, pomalo oštrim okusom.

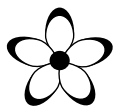
Koristimo ih u raznim pečenim i kuhanim jelima, kao i svježim salatama i namazima te u desertima.

Eterično ulje kumina cijedi se iz sjemenki, što je vrlo skup postupak, jer su plodovi vrlo sitni. Svježe naribani, osušeni ili prokuhani korijen može se koristiti kao dodatak jelima.

U Istri ga koriste doseljenici, koji ga također siju, manje je poznat među lokalnim stanovništvom.



**Kod konzumiranja velikih količina esencijalnog ulja nastaju ozbiljne tegobe sa želucem i crijevima!**



*Crithmum maritimum* L. - **obalni petrovac**

- motar, matar, šćulac, petrovo zelje -





Biljka često obilno raste iz pukotina u lučkim pristaništima i zidovima.



Cijela biljka je mesnata i sočna te prilagođena životu u slanim uvjetima (halofit).



Priprema listova za konzerviranje u octu, jede se kao prilog mesnim i ribljim jelima.

### Prepoznavanje

Do 50 cm visoka, razrasla, sočna trajnica. Listovi su mesnati, goli, perasto rastavljeni na duguljaste mesnate segmente dužine do 5 cm, plavkaste- ili sivkastozelene boje. Peteljke listova su okriljene, obuhvaćaju stabljiku. Cvjetovi su mali, blijedo žuti ili žutozelenkasti, grupirani u štitaste cvatove. Plod je kalavac.

### Stanište

Uspijeva uglavnom uz obalu, na zidovima, zgradama i lučkim pristaništima, na muljevitom tlu i u lagunama.

### Rasprostranjenost

Lokalno uobičajena i rasprostranjena vrsta u obalnom području.

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo mlade i svježije listove.

### Upotreba i aktivni sastojci

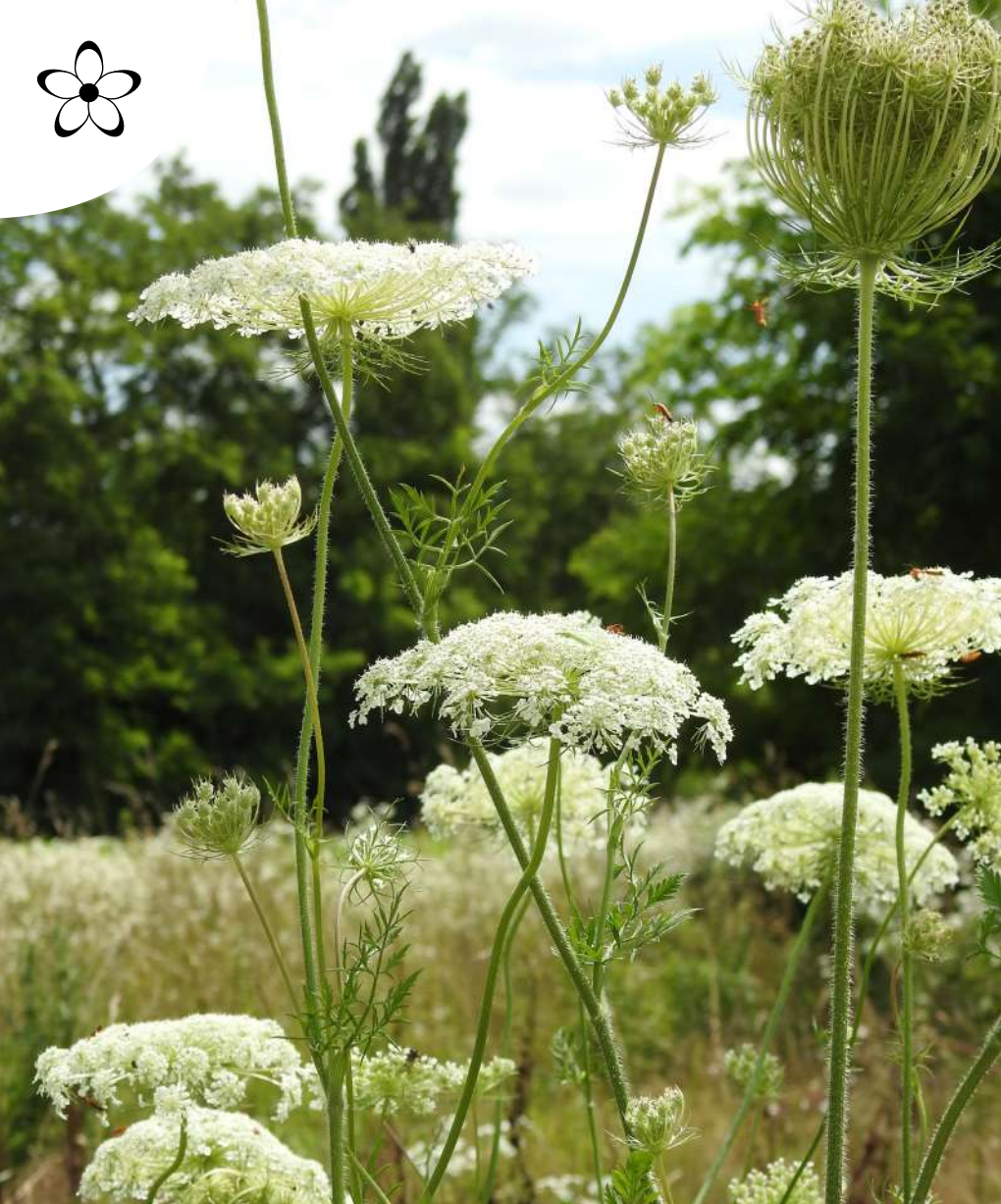
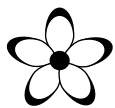
Kao začim listovi se mogu koristiti svježi ili osušeni i usitnjeni ili se mogu kiseliti u octu za upotrebu tijekom zime.

Za konzumaciju je najbolje ubrati mlade listove do svetkovine sv. Petra, 29. lipnja, kasnije su pretvrđi i previše aromatični.

Listovi se mogu dodavati kuhanim ribljim i jelima s roštilja ili se mogu koristiti za konzerviranje. Okus biljke vrlo je skladan sa kuhanim krumpirom.



**Biljka može izazvati alergijske kožne reakcije kada je ubrana po sunčanom vremenu!**



*Daucus carota* L. - **divlja mrkva**

- mrkva, merlin divji -







Tijekom dozrijevanja plodova cvatne stapke se okreću prema unutra što je dio strategije širenja biljke.



Bogato razrasli cvatovi svojim slatkim mirisom privlače mnoge oprašivače.



Korijen mrkve pogodan je za sirove salate, a najviše se koristi za juhu.

## Prepoznavanje

Do 1 m visoka dvogodišnja biljka ili trajnica s jakim korijenom. Listovi su trostruko do četverostruko perasto razdijeljeni. Donji listovi su na dugim peteljcima, dok su gornji sjedeći, aromatičnog su mirisa. Cvjetovi su bijeli, samo srednji je ljubičast i sterilan, grupirani su u sastavljene štitce. Plod (kalavac) je gusto obrastao bodljicama pomoću kojih se plod prihvati za krzno životinjama koje ih na taj način rasprostiru.

## Stanište

Uspijeva uglavnom na livadama, obrađenim tlima i jarcima uz ceste, također se i sije (kultivirana mrkva).

## Rasprostranjenost

Prilično česta i rasprostranjena vrsta.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo korijen i mlade listove, ponekad i plodove.

## Upotreba i aktivni sastojci

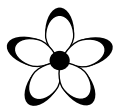
Divlja mrkva je vrlo poznato i popularno povrće. Samonikla mrkva ima blijedi korijen, dok kultivirane sorte imaju manje ili više korijen narančaste boje te sadrže mnogo vitamina, karotenoida i drugih ljekovitih tvari.

Mljeveni zreli korijen pogodan je kao začim za pečena jela ili kao dodatak juhama i gulašu.

Danas se divlja mrkva praktički više ne koristi, ali bila je važna u doba oskudice.

**Biljka može izazvati svrbež i crvenilo kože ako se ubire po sunčanom vremenu!**





*Sambucus nigra* L. - **crna bazga**

- obična bazga, bazgovina, bazg, bzg, bazga, bask, bazak -



Plodovi su važan izvor hrane tijekom jeseni i zime za mnoge ptice i male sisavce.



Bogati cvatovi imaju primamljiv, ugodan i specifičan miris koji privlači mnoge oprašivače.



Sirup od bazge vrlo je osvježavajuće piće bogate arome.

## Prepoznavanje

Grm visine do 7 m, rijetko stablo s karakterističnom ispucalom korom te izraženim bradavičastim lenticelama. Listovi su nasuprotni, neparno perasti, dijelovi listova su eliptični, oštro nazubljeni uz rub i ušiljenog vrha, imaju neugodan miris prilikom drobljenja. Cvjetovi su sićušni, bijeli, mirisni, sastavljeni u račvasti, plosnati paštitač, veličine 10-25 cm. Plod je mala, sjajna okrugla koštunica, crno-plave boje kada je zrela.

## Stanište

Raste na bogatijim, humusnim tlima u šumama, među grmljem, na pašnjacima, blizu vode i vodenih kanala, ali i u naseljima, uz prugu.

## Rasprostranjenost

Vrlo česta i rasprostranjena vrsta.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo cvatove i plodove.

## Upotreba i aktivni sastojci

Mladi cvjetovi koriste se za pravljenje sirupa te su važan izvor nektara mnogim oprašivačima.

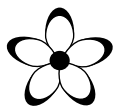
Od sušenih cvjetova i plodova pripremamo biljni čaj koji pomaže protiv znojenja pri visokim vanjskim temperaturama, ublažava kašalj i pomaže kod prehlade i gripe.

Od plodova, koji su inače gorkog i pomalo kiselog okusa, pravimo marmelade ili ih kuhamo u sirupima, sokovima i također alkoholnim pićima.

Zgnječeni listovi trebali bi otjerati dosadne insekte.



**Sveži plodovi mogu uzrokovati blage želučane tegobe ili čak blago trovanje!**



*Fraxinus ornus* L. - **crni jasen**

- jasen, jesen -





Bogati cvatovi crnog jasena imaju vrlo jak, slatki miris koji privlači mnoge oprašivače.



Plod (perutka) ima krilce i kad sazrije, vjetar ih otpuhuje te izgledaju kao propeleri helikoptera.



Mladi listovi se razlikuju od listova bijelog jasena (*Fraxinus excelsior*) manjim brojem liski i manjom veličinom.

## Prepoznavanje

Stablo 5 do 15 m, glatke, sivkaste kore. Listovi su perasto sastavljeni od 2 do 3 para duguljastih ili lancetastih liski koje su nazubljene duž ruba. Cvjetovi bijele boje su sakupljeni u metličaste mirisne cvatove 8 do 20 cm. Prije oplodnje cvatovi su uspravni, a nakon oplodnje viseći. Plod je jednosjemeni krilati oraščić (perutka).

## Stanište

Uspijeva na toplim i sunčanim mjestima, padinama, među grmljem, na suhim travnjacima, u živicama i u svijetlim šumama.

## Rasprostranjenost

Prilično česta i rasprostranjena vrsta.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo sok i smolu, cvatove i drvo.

## Upotreba i aktivni sastojci

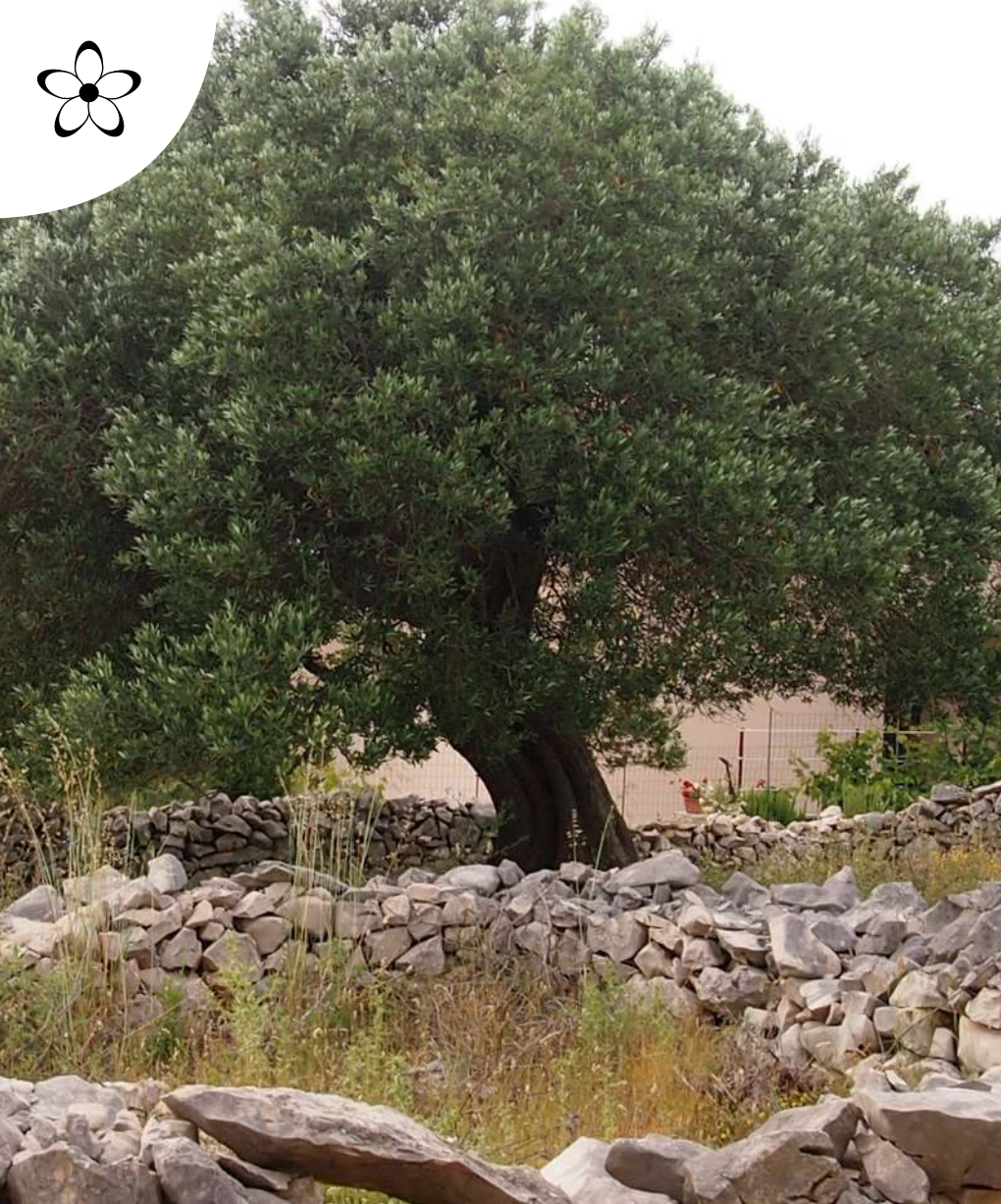
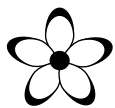
Crni jasen karakterističan je za termofilne šumske sastojine, prepoznatljiv je posebno u vrijeme cvatnje, kada mirisni cvatovi privlače mnoge oprašivače.

Drvo se može koristiti na više načina, a posebno za izradu drvenih ograda, okvira ili držala različitih alata.

Sok koji se cijedi s oštećenih izdanaka i kore, ima svojstva smole i stvrdnjava se na zraku. Ima blago slatkast okus i koristi se za zaslađivanje jela, ali ima i aktivne sastojke protiv kašlja i ublažava opekline. Na opisnom području nije zabilježena ovakva upotreba.



**Polen može izazvati blage alergijske reakcije!**



*Olea europaea* L. - **maslina**

- ulika, oljka, oliva -





Maslinove grančice imaju dubok religijski značaj; one su simbol mira i pomirenja.



Maslinovo ulje je od raznih prešanih biljnih ulja najljekovitije, koristi se za prehranu i kozmetiku.



Na širem području Istre, obale i otoka poznato je mnogo različitih sorti maslina.

## Prepoznavanje

Do 10 m visoko drvo s bogatom, razgranatom, asimetričnom krošnjom. Korijen je jako razgranat. Listovi su kožasti, vazdazeleni, duguljasti, eliptični ili jajoliki, u osnovi često srcoliki, dugi oko 4 cm, na donjoj strani srebrnkasto do bijeloso dlakavi. Cvjetovi su mali, bijeli, četiri latice i četiri lapa, skupljeni u rahle, metličaste cvatove. Plod je mesnata jajolika koštunica, nezrela je zelena, a crno-plava kad sazrije.

## Stanište

Uspijeva u prirodi među grmljem, na sunčanim i kamenitim mjestima u obalnim područjima, a uglavnom se uzgaja.

## Rasprostranjenost

Opće rasprostranjena u mediteranskom dijelu Hrvatske, a u području eumediterana dolazi kao samonikla podvrsta (*Olea europaea* var. *sylvestris*). U Sloveniji se javlja samo u nasadima.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo plodove, izdanke, listove i cvatuće grančice, drvo je također korisno.

## Upotreba i aktivni sastojci

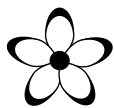
Plodovi (masline) bili su popularan dodatak prehrani još od prapovijesti. Iz njih se cijedi ulje koje sadrži puno vitamina, zdravih masti i drugih tvari. U Istri postoji nekoliko autohtonih sorti poput *Istarska belica*, *buža*, *štorta*, *oblica*, *črnica* itd.

Maslinovo ulje je nezaobilazan dio mediteranske prehrane. Može se kapati u uho protiv uholbolje, a koristi se i kao baza za razna ljekovita ulja za njegu kože ili protiv bolesti kože poput psorijaze (npr. kantaronovo ulje i ulje cviča sv. Ante).

Od osušenih listova masline tradicionalno se u Istri pravi ljekoviti uvarak, koji se pije protiv kolesterola, za regulaciju tlaka i aritmije. Drvo masline koristilo se u gradnji i tokarstvu, za izradu posuda. Jako je važna u kršćanskoj religiji, posebno duž Mediterana, na blagdan Cvjetnu nedjelju.

**Nije poznato da biljka ima štetne učinke.**





*Datura stramonium* L. - **bijeli kužnjak**

- kužnjak, datura -







Plodovi su prilično bodljikavi i pucaju po šavu kad sazriju, a iz njih izlazi mnogo sjemenki.



U priobalnim i toplijim dijelovima unutrašnjosti kao ukrasna vrsta češće se javlja velevjetni kužnjak (*Datura innoxia*).

### Prepoznavanje

Razrasla jednogodišnja biljka visine 30 do 120 cm. Listovi su jednostavni, veliki, grubo nazubljeni šiljastim, nepravilnim zupcima, na dugim peteljka. Cvjetovi su zvonasti, bijeli, latice su srasle u zvonoliki cvijet. Čaška je cjevasta, gotovo upola duža od vijencića. Plod je bodljikavi, višesemeni jajoliki tobolac, veličine 3 do 7 cm.

### Stanište

Unesena kao ukrasna biljka iz Srednje i Južne Amerike, danas se širi po poljima, ruderalnim područjima i vrtovima.

### Rasprostranjenost

Opće rasprostranjena vrsta koja se javlja posvuda.

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo mlade listove i sjemenke.

### Upotreba i aktivni sastojci

Svi dijelovi biljke sadrže jake alkaloidne toksine (atropin, hioscijamin i skopolamin).

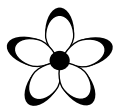
Sjemenke imaju snažan halucinogeni učinak i ponekad se koriste kao halucinogeno sredstvo. Budući da trovanje sjemenkama može biti kobno, upotreba se ne preporučuje.

Listovi se u nekim slučajevima suše i koriste kao zamjena za duhan. Uglavnom se uzgaja kao ukrasna biljka.



**Izuzetno otrovna biljka, stoga budite izuzetno oprezni kada ju koristite!**





*Allium ursinum* L. - **medvejači luk**

- srijemuš, medvedka, čremož, kačji lek -



Listovi se lako mogu zamijeniti za listove vrlo otrovne đurđice (*Convallaria majalis*).



Od listova medvjedeg luka najčešće se pripremaju razni biljni namazi.



Medvjedi luk je vrlo atraktivna biljka, pogodna za sjenovita mjesta.

## Prepoznavanje

Do 50 cm visine, razrasla trajnica s okomitom lukovicom iz koje izlaze dva lista. Listovi su prizmni, lancetasti, dugih peteljki, s jakim mirisom luka. Stabljika je uspravna i gola. Cvjetovi su bijeli, obavijeni bijelim ovojem prije nego procvjetaju. Skupljeni su u plosnati paštiti cvat. Plod je tobolac s nekoliko sjemenki.

## Stanište

Uspijeva u nešto vlažnijim i sjenovitijim šumarcima, često također pored naselja.

## Rasprostranjenost

Prilično česta i opće rasprostranjena vrsta. U opšnom području javlja se na Čićariji i hladnijim dijelovima Istre i Krasa.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo lukovice, mlade listove i cvjetove.

## Upotreba i aktivni sastojci

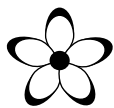
Medvjedi luk je višestruko uporabna biljka s karakterističnim okusom luka. Od listova možete pripremiti svježe salate, razne namaze (skuta, sir), dodati ih u juhe ili dodati sušene kao začim.

Na isti način možemo pripremiti lukovice koje su prikladne kao zamjena za češnjak ili crveni luk.

**PAŽNJA:** prilikom berbe obratite posebnu pozornost na miris lišća, jer se ova vrsta lako može zamijeniti s vrlo otrovnim biljkama, poput jesenskog mrazovca (*Colchicum autumnale*) i đurđice (*Convallaria majalis*).



**Biljka sadrži alicin koji može stvoriti probleme osobama osjetljivije probave!**



*Smilax aspera* L. - **crvena tetivika**

- obična tetivika, tetivica -





Listovi tetivike su trokutasti, kopljasti ili streličasti, snažno trnoviti.



Iako plodovi izgledaju ukusno i privlačni su za oko, njihovo konzumiranje se ne preporučuje.



Crvena tetivika se često jako razrasta po zidinama.

## Prepoznavanje

Do 4 m dugačka, trnovita stabljika, penje se pomoću vitica i bodlji preko drugih biljaka ili kamenih podloga. Listovi su srololike osnove, kopljastog oblika i neravnomjerno trnoviti uz rub lista, vrlo čvrsti, kožasti, ponekad prošarani bijelim ili crnim mrljama. Stabljike listova u podnožju s viticom. Biljka je dvodomna, posebno nalazimo ženske jedinke, a posebno muške. Cvjetovi su sitni, bjelkasti, skupljeni u paštitate cvatove. Plod je sočna, okrugla bobica, isprva zelene, a kasnije crvene boje.

## Stanište

Uspijeva među grmljem, živicama, uz zidove uglavnom u obalnom pojasu, rjeđe u unutrašnjosti. Sastavni je dio eumediteranske makije, ali javlja se i sjevernije, na flišnoj obali Istre.

## Rasprostranjenost

Dolazi posvuda u obalnom eumediteranskom dijelu, u Sloveniji definirana kao ranjiva (VU).

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo mlade vrhove i mladi korijen.

## Upotreba i aktivni sastojci

Vrhovi i mladi izdanci kuhaju se i dodaju kao dodatak raznim jelima, sličnim šparogama. Imaju sličan, prilično gorak okus.

Priprema mladog korijena moguća je na sličan način. Izbojci su snažni, trnoviti, od njih možemo plesti prirodne bodljikave ograde.

Tetivika je prilično agresivan penjač, pogodna kao ukras u grmolikim sastojinama ili za obnavljanje oštećenih staništa, ali treba imati na umu da raste prilično brzo i nekontrolirano.



**Biljka je vrlo bodljikava!  
Plodovi nisu prikladni za jelo!**





*Robinia pseudoacacia* L. - **mirisni bagrem**

- akacija, kacia, gac, diraka, bagrem -





Pogačice od cvjetova bagrema su vrlo ukusan desert.



Plod mahuna tipičan je za mahunarke. Imaju jako otrovno sjeme, čije konzumiranje lako može prouzrokovati smrt.



Cvjetovi bagrema se u miješaju u smjesu za palačinke te prže u ulju.

## Prepoznavanje

Stablo s bodljikavim izbojcima visoko 10 do 25 m. Listovi su sastavljeni od neparno perastih, jajastih liski na kratkim peteljcima, sivo-zelene boje. Cvjetovi su zigomorfnog leptirastog oblika, bijeli, snažno mirisni, grupirani u viseće, grozdaste cvatove. Plod je spljoštena mahuna, dužine do 10 cm.

## Stanište

Uspijeva u listopadnim šumama, na napuštenim travnjacima, ruderalnim područjima, stjenovitim mjestima, živicama, uz vodotoke. Često ju nalazimo na degradiranim područjima kao pionirsku vrstu, a u parkovima kao ukrasno stablo.

## Rasprostranjenost

Prilično česta i rasprostranjena vrsta. Njegova domovina je Sjeverna Amerika, u Europi se brzo proširila nakon introdukcije u 17. stoljeću. U Hrvatskoj je bagrem na listi invazivnih biljaka i **ne smije se ciljano saditi!**

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo mlade cvjetove i cvatove.

## Upotreba i aktivni sastojci

Budući da je biljka vrlo otrovna, u prehrani se koriste samo cvjetovi. Mogu se dodati u smjesu za palačinke pa pržiti kao pogačice ili dodati kao ukras jelima i salatama. Također se radi sirup, isto kao i od bazge (*Sambucus nigra*).

Cvijeće je važan izvor nektara i meda za pčele.

Drvo bagrema se i danas koristi u razne svrhe, uglavnom kao potporanj u vinogradima, kolci u vrtu i drugo oruđe.

Često se nalazi kao pionirska vrsta na degradiranim staništima, a u parkovima kao ukrasno stablo.



**Svi dijelovi biljke osim cvijeća su vrlo otrovni!  
Invazivna je vrsta te se ne smije ciljano saditi!**





*Lycopodium europaeus* L. - **obična vučja noga**







Biljke s dlakavim stabljikama i dlakavim listovima s donje strane pripadaju varijetetu *mollis*.



Znanstveni naziv *Lycopus* znači "vučja noga" što je ujedno i hrvatski naziv za ovu biljku.

## Prepoznavanje

Trajnica s puzavim rizomom (podankom) i brojnim izbojcima visine 20 do 80 cm. Stabljika je četverobridna, glatka ili dlakava na rubovima. Listovi su izduženi, gotovo sjedeći, nasuprotno raspoređeni, jednostavni, grubo razdijeljeni ili nazubljenog ruba (osobito donji), goli ili snažno dlakavi na donjoj strani. Cvjetovi su sitni, bijeli s crvenim točkicama, usnati, smješteni u pršljenovima u gornjem dijelu stabljike.

## Stanište

Uspijeva na vlažnim mjestima, uz vode, u sjenovitim šumama, obalnim jarcima, ruderalnim površinama.

## Rasprostranjenost

Prilično česta i rasprostranjena vrsta.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Beremo svježe, mlade listove i rizome.

## Upotreba i aktivni sastojci

Smatra se tradicionalnom ljekovitom biljkom, koja se povremeno koristi i u modernoj farmaciji.

Koristila se za liječenje štitnjače, kao i u kozmetičke svrhe. Neki su je koristili za mazanje kože, a neki kao sapun ili miris.

Listovi i rizomi su pogodni za biljne uvarke te se suše i dodaju u biljne mješavine.



**Nije poznato da biljka ima štetne učinke.**



*Satureja montana* L. - **primorski čubar**

- primorski vriješak, vrisak, mačešina -



Biljke s bijelim cvjetovima pripadaju podvrsti *montana*, a one s ružičastim cvjetovima podvrsti *variegata*.



Vrijesak je polugrm koji je također pogodan za uzgoj kao ukrasna biljka.



Čubar ima i ljekovita svojstva, zato ga možemo koristiti i u biljnim uvarcima.

## Prepoznavanje

Gusto obrastao, snažno aromatičan polugrm koji naraste do 60 cm visine. Listovi su maleni (1 do 2 cm, široki 2 do 3 mm) jednostavni, kruti, gotovo sjedeći, usko prugasti, lancetasti. Cvjetovi su nepravilni, usnati, bijeli ili ružičasti, skupljeni u metličaste cvatove, često s crvenim točkicama na dnu baze cvijeta i s trodjelnom donjom usnom. Lapovi su mali, do 5 mm i nisu dvousnati. Plod je kalavac koji se raspada na četiri sitna plodića.

## Stanište

Uspijeva na krškim, suhim travnjacima, pašnjacima, među stijenama, među grmljem makije i također zasaden.

## Rasprostranjenost

Rasprostranjena je vrsta, ali ne posvuda.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo lisnate izbojke.

## Upotreba i aktivni sastojci

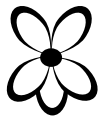
Listovi imaju snažan, karakteristično aromatičan miris origana ili ružmarina. Prikladni su kao dodatak raznim mesnim jelima i začinjanim varivima, gulašima i juhama.

U prošlosti se koristila u većoj mjeri, danas je uvelike zamijenjena čubrom (*Satureja hortensis*), koji je jednogodišnja biljka.

Biljka ima ljekoviti i antibakterijski učinak. Listovi se mogu osušiti i dodati u biljne mješavine. Uvarak pomaže kod nadimanja i proljeva, protiv parazitskih glista, bolesti jetre i žuči, dobar je za cirkulaciju.



**Nije poznato da biljka ima štetne učinke.**



*Teucrium montanum* L. - **trava iva**

- iva -





U Istri raste i gusto dlakava srodna vrsta pustenasti dubačac ili divlji ružmarin (*Teucrium polium* subsp. *capitatum*).



Listovi pomalo podsjećaju na listove ružmarina, ali nemaju tako jak miris.



Ljekoviti biljni uvarci pripremaju se od suhих listova i mladih izbojaka.

## Prepoznavanje

Jako obrasla, polugrmasta, prizemna trajnica sa drvenastim stabljikama. Listovi su jednostavni, usko prugasti, s gornje strane tamnozeleni, na donjoj strani pustenasto dlakavi, s blago uvijenim cijelovitim rubom. Cvjetovi su bjelkasti do blijedo žuti, simetrični, grupirani u jajolike, naizgled glavaste cvatove, samo je donja usna dobro razvijena, s velikim središnjim dijelom i malim bočnim ograncima.

## Stanište

Česta je na suhim travnjacima, među stijenama, na šljunčanim tlima i na flišu.

## Rasprostranjenost

Široko rasprostranjena vrsta.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo svježe listovi i mlade izdanke.

## Upotreba i aktivni sastojci

Biljka je blago do srednje aromatična, miriše poput origana. Popularna je i u tradicionalnoj medicini.

Mladi listovi se suše i mogu se dodati kao začin mesnim i ribljim jelima, varivima i gulašima.

Od listova možemo pripremiti i miješani biljni čaj koji pomaže kod grčeva u želucu i crijevima, mučnine i ublažava bolove.

U Hrvatskoj je ona jako cijenjena ljekovita biljka, a na njezinu važnost ukazuje i uzrečica poznata u narodu: *Trava iva – od mrtva (čovjeka) pravi živa.*



**Nije poznato da biljka ima štetne učinke.**



*Euphrasia rostkoviana* Hayne - **obična očanica**  
- vidac -





Obična očanica je jednogodišnja zeljasta vrsta, koja raste kao poluparazit uglavnom na različitim travama (*Poaceae*).



Cvjetovi su vrlo atraktivni i nalikuju cvjetovima orhideja (*Orchidaceae*), s kojima nisu taskonomski povezane.



U opisnom području mnogo je više zastupljena srodna vrsta ilirska očanica (*Euphrasia illyrica*).

### Prepoznavanje

Do 45 cm visoka jednogodišnja biljka. Listovi su jajoliki, sjedeći, nasuprotno postavljeni, nazubljenog ruba, s kratkim dlakama ili goli. Korijen je slabo razvijen. Cvjetovi su bijeli, do 1 cm veliki, simetrični, poredani duž stabljike u pazušcu listova. Čaška je prekrivena žlijezdastim dlakama. Plod je izduženi tobolac.

### Stanište

Uspijeva na suhim do blago vlažnim livadama i pašnjacima, na ogoljenim predjelima, uz šumske rubove i u svijetlim šumarcima.

### Rasprostranjenost

U opisnom području rijetko rasprostranjena vrsta, u Istri je rasprostranjenija *E. illyrica*.

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Beremo cvatuće biljke.

### Upotreba i aktivni sastojci

Od davnina se smatra ljekovitom biljkom. Biljka se suši i dodaje u biljne pripravke u malim količinama.

Koristi se za liječenje mnogih očnih bolesti (konjunktivitis oka, ječmenac, mrena), kao pripravak za ispiranje ili u obliku kompresa.

Pomaže i kod anoreksije, probavnih smetnji, kao sredstvo za poticanje grčeva i respiratornih bolesti (gripe, prehlade, hunjavice).



**Biljka je slabo otrovna,  
stoga budite umjereni pri upotrebi!**





*Gratiola officinalis* L. - **ljekovita milica**

- dubačac vodeni, božja milost, gren, grencole, grenkula -





Božja milost je karakteristična vrsta za močvarne i vlažne nizinske livade.



Često samo jedan cvijet cvjeta odjednom na jednoj stabljici. Cvjetovi osim bijele mogu biti i svijetlo ljubičaste boje.

### Prepoznavanje

Do 40 cm visoka trajnica s dugim puzavim korijenom. Stabljika je uspravna, šuplja i četverobridna. Listovi su jednostavni, sjedeći, nasuprotno raspoređeni, nazubljeni duž ruba, usko lancetasti, u osnovi srcoliki. Cvjetovi su smješteni u pazušcima listova, na dugim stabljikama, cjevasti su, simetrični, s vanjske strane bijeli. Plod je jajoliki tobolac.

### Stanište

Uspijeva na vlažnim livadama i vlažnim travnjacima, uz potoke i rijeke.

### Rasprostranjenost

Rasprostranjena vrsta, nedostaje u suhim područjima. U Sloveniji je definirana kao ranjiva (VU) vrsta.

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo olistale izdanke.

### Upotreba i aktivni sastojci

Biljka se nekad smatrala ljekovitom i "magičnom" biljkom, a sada joj je opća korisnost strogo ograničena ili napuštena, jer sadrži mnogo otrovnih tvari poput graciogenina, raznih glukozida i graciozida.

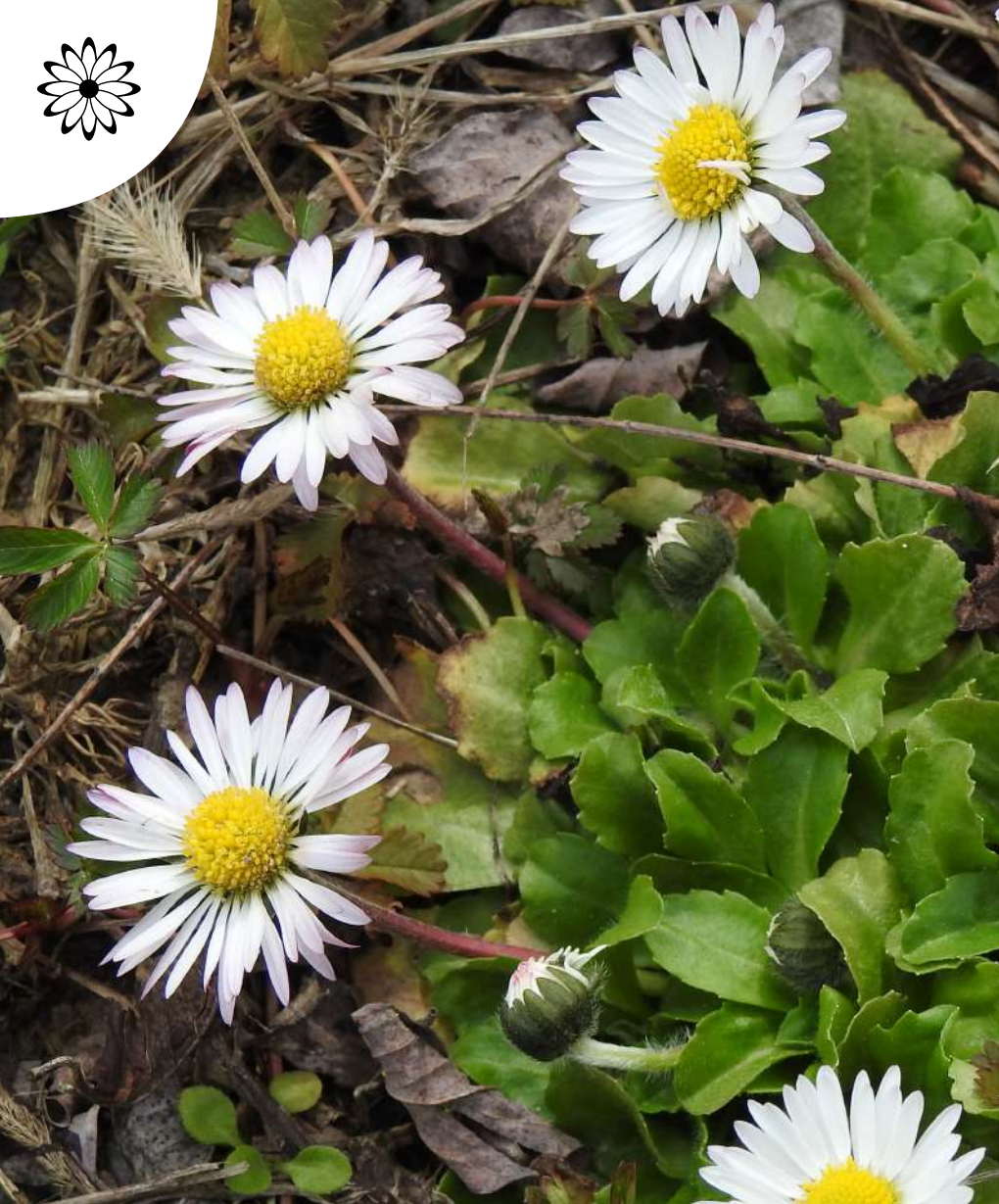
U prošlosti se biljka koristila za liječenje prekomjernog izlučivanja sluzi, zadržavanja vode u tkivima (gihta), malarije, glista, očnih bolesti i mnogih drugih bolesti.

Naziv na slovenskome *božja milost* može se odnositi na vjerojatnost uspjeha liječenja zbog toksičnih učinaka biljke.



**Cijela biljka je vrlo otrovna, stoga budite izuzetno oprezni kada je koristite!**





*Bellis perennis* L. - **tratinčica**  
- margaretica, marijetica, mičkice -





Vrsta je vrlo atraktivna i često se sade kultivari u cvjetnim gredicama.



Cvjetovi tratinčice zapravo su složeni cvatovi jezičastih i cjevastih cvjetova, sakupljenih u cvat glavicu.



Zatvoreni pupoljci mogu se kiseliti ili konzervirati u salamuri, jednako poput kapara (*Capparis spinosa*).

### Prepoznavanje

Do 15 cm visoka trajnica. Listovi su lopatastog oblika, cijeli ili grubo nazubljeni, goli ili dlakavi, skupljeni u prizemnu rozetu. Cvatovi su u obliku glavice, na vrhu uspravne stabljike bez listova (batvo). Cvjetovi su kompozitno sastavljeni od dva tipa; vanjski jezičasti cvjetovi su bijeli, unutarnji cjevasti su žuti; povremeno jezičasti cvjetovi mogu biti vršno purpurno nahukani. Glavica je okružena dvorednim ovojnim listovima involukruma. Plod je jednosjemena roška, bez papusa.

### Stanište

Uspijeva na livadama, na travnjacima, uz staze, na dobro gnojnim mjestima.

### Rasprostranjenost

Vrlo česta i rasprostranjena vrsta.

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo mlade listove i zatvorene cvatove (glavice).

### Upotreba i aktivni sastojci

Mladi listovi, koji imaju orašasti okus, mogu se koristiti za razna jela od povrća, posebice za salate. Iz njih možemo iscijediti i sočan, ljekovit sok koji sadrži puno vitamina.

Neotvorene cvatne glavice pupova mogu se kiseliti ili konzervirati u salamuri, jednako poput kapara (*Capparis spinosa*).

Iz osušenih glavica i listova priprema se biljna mješavina za uvarke. Pomaže kod bolesti jetre, a koristi se i za izradu kreme za liječenje kožnih bolesti.

Postoji i veliki broj kultiviranih sorti s umnoženim i različito obojenim cvjetovima.

**Nije poznato da biljka ima štetne učinke.**





*Chamomilla recutita* (L.) Rausch. - **prava kamilica**

- kamomila, kamamila, kamomile, kamilca -





U prirodi se često nalazi u jako antropogeniziranim i utjecajnim staništima kao što su polja i gažene staze.



Kamilica je bujnog rasta, stoga je pogodna za sadnju u vrtovima.



Cvjetovi kamilice se najčešće koriste kao biljni oparak za opuštanje.

### Prepoznavanje

Do 40 cm visoka, razrasla, aromatična jedno- ili dvogodišnja biljka. Listovi su perasto razdijeljeni na uske liske, naizmjenično poredane. Cvjetovi su grupirani u glavičaste cvatove koji rastu pojedinačno, na kraju duge stabljike. Vanjski jezičasti cvjetovi su bijeli, često se uvijeni prema dolje, cjevasti (unutarnji) cvjetovi su žuti, raspoređeni na polu izbočenom, šupljem cvatu. Plod je jednosjemena roška, bez papusa.

### Stanište

Uspijeva u vrtovima kao kultivirana biljka, rasprostranjena je na ruderalnim mjestima, duž staza, na kamenitim mjestima i na obradivoj zemlji.

### Rasprostranjenost

Široko rasprostranjena vrsta.

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo cvatove (glavice).

### Upotreba i aktivni sastojci

Vrlo poznata tradicionalno ljekovita biljka. U prošlosti najčešće zasađena u blizini samostana, odakle se vjerojatno širila Europom.

Cvjetovi kamilice suše se i koriste kao samostalni biljni oparak ili kao biljna mješavina. Suše se u hladu u tankom sloju.

Pomaže kod nadimanja, jača želudac, ograničava razne upale i sprečava alergije. Koristi se i za izradu kozmetičkih krema za zaštitu kože.

Sadrži puno esencijalnih ulja koja poprimaju plavu boju.

**Sadrži mnogo esencijalnih i drugih ulja, stoga nije pogodna za osjetljivije osobe!**





*Tanacetum parthenium* (L.) Schultz Bip. - **majčinski vratić**

- raman, makataria, maderjana, madrjolca, mandrijanca -



Majčinski vrtić je karakteristična ukrasna biljka tradicionalnih vrtova.



Listovi su razdijeljeni na manje segmente i vrlo aromatični.

### Prepoznavanje

Do 100 cm visoka, bogato obrasla, vrlo aromatična trajnica. Listovi su perasto sastavljeni, prilično mekani, uglavnom dlakavi, aromatični, ovalni, urezani. Cvjetovi su grupirani u cvat glavice sastavljenu od prilično skraćenih vanjskih jezičastih cvjetova i uglavnom umnoženih, žutih unutarnjih cjevastih cvjetova. Plod je roška.

### Stanište

Uglavnom raste kao kultivirana ukrasna biljka u vrtovima ili povrtnjacima, povremeno ju također nalazimo podivljalu.

### Rasprostranjenost

Rasprostranjena ukrasna vrsta. Njezino je podrijetlo vjerojatno Balkan, Kavkaz i Mala Azija.

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo mlade listove i cvatove (glavice).

### Upotreba i aktivni sastojci

Listovi su izrazito aromatični, posebno sušeni pogodni su za razne biljne mješavine.

Glavice se sakupljaju i suše u polusjeni. Od njih možemo pripremiti samostalne ili miješane pripravke biljnog čaja. Pripremamo ga na sličan način kao kamilicu.

Nazivaju ga i *majčinim mrvicama*, možda zato što se ponekad koristio za ublažavanje jakih porođajnih grčeva.

U općini Komen na Krasu koristi se za pripremu tradicionalnih rano proljetnih *fritaja* od jaja, najčešće u kombinaciji s s matičnjakom (*Melissa officinalis*).



**Sadrži puno esencijalnih i drugih ulja, pa nije pogodna za osobe osjetljivog želuca!**





*Achillea millefolium* agg. - **stolisnik**  
- milefiori -







Stolisnik je prepoznatljiv po karakterističnim paštitastim cvatovima i aromatičnom mirisu.



Perasto sastavljeni listovi pogodni su za sušenje i također kao dodatak miješanim salatama.



U općini Komen je tradicija praviti cvjetne aranžmane za vrata od različitih vrsta bilja, među kojima je i stolisnik.

### Prepoznavanje

Dlakava trajnica visine do 70 cm, s horizontalnim podankom (rizomom). Listovi su naizmjenični, duguljasti, perasto razdijeljeni dvostruko i trostruko na mnogobrojne sitne segmente. Cvjetovi se nalaze u paštitastim cvatovima, a sastavljeni su od jezičastih bijelih ili rozastih cvjetova izvana, te cjevastih unutarnjih cvjetova. Plod je roška.

### Stanište

Uspijeva na livadama, uz staze, šumske padine, na gaženim površinama i kultiviranim mjestima.

### Rasprostranjenost

Vrlo česta i rasprostranjena vrsta.

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo cijelu biljku, cvatove i mlade listove.

### Upotreba i aktivni sastojci

Sušimo cijelu biljku ili njezine pojedine dijelove.

Stolisnik je vrlo stara i dobro poznata ljekovita biljka za koju se priča da ju je sam Ahil, grčki junak, koristio za zacjeljivanje rana (odatle i znanstveni naziv *Achillea*).

Čaj od stolisnika zaustavlja krvarenje i pomaže kod menstrualnih problema, ali ublažava i probleme sa želucem, žuči i crijevima te pomaže kod anoreksije.

Stolisnik sadrži razne gorke tvari, esencijalna ulja i tanine, pa je čak korišten i kao gorka tvar pri pravljenu piva.



**U rijetkim slučajevima može izazvati alergijske kožne reakcije tijekom berbe! Ne preporučuje se upotreba tijekom trudnoće!**



*Artemisia absinthium* L. - **pravi pelin**

- pelin, gorski pelin, pelen, gorčika -



Listovi pravog pelina imaju karakterističnu gorku aromu i miris.



Liker pelinkovac je dostupan za prodaju na mnogim mjestima i uvijek prilično popularan.



Od listova pelina priprema se ljekovita tinktura za ublažavanje lakših bolesti.

## Prepoznavanje

Trajnica u obliku polugrma, stabljika je uspravna, razgranata i pri dnu odrvenjela, 60 do 150 cm visine. Listovi su nasuprotni, spiralno smješteni po stabljici, kratkih peteljki ili sjedeći, obrasli pustenastim srebrnobijelim dlakama. Dužine su 5 do 10 cm i većinom dvostruko do trostruko rasperani. Cvijet je cjevast, a cvjetne glavice žućkaste boje široke 3 do 5 mm. Cvat dolazi u velikim, rahlim metličastim cvatovima, smještenim na vrhu biljke. Ima dobro izražen miris, a plod je roška.

## Stanište

Nastanjen je na poluvlažnim i suhim livadama, suhim kamenjarskim pašnjacima, neobrađenim poljoprivrednim površinama, vinogradima te uz putove oko naselja, a često se sadi u vrtovima.

## Rasprostranjenost

Javlja se raspršeno i lokalno često. Naturalizirana je vrsta.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo listove i mlade izdanke.

## Upotreba i aktivni sastojci

Pelin se upotrebljava u medicini i uzgaja se još od davnina te koristi kao sredstvo za pospješivanje apetita i probave, liječenje probavnih smetnji i bolova, za poticanje žuči te za čišćenje organizma od parazita.

Gorkog je i neugodnog okusa što saznajemo iz samog latinskog imena *absinthium*. Kao glavni sastojak dolazi u poznatom alkoholnom piću *apsintu*, koji se krajem 18. stoljeća pripremao kao ljekoviti tonik i eliksir protiv dizenterije i malarije. Na istraživanom se području od sušenih listova pravi uvarak protiv probavnih tegoba, a svježi list se dodaje u lozovaču i pravi žestoko piće pelinkovac.

Sadi se i na rubovima poljoprivrednih parcela jer odbija nametnike s biljaka. Međutim, biljku pelin ne treba bacati u kompost jer ga tada izbjegavaju kišne gliste koje rahle kompost.

**Oprezno s doziranjem jer može dovesti do komplikacija!**





*Carlina acaulis* L. - **veliki kravljak**  
- vilino sito, bijeli trn, kampaneža, kampava -





Mladi listovi i mlade cvatne glavice osobito su pogodne za jelo i kuhanje.



Najbolje ga primjećujemo na pašnjacima jer ga zbog bodljikavog lišća stoka izbjegava konzumirati.



Kao ukras cvjetnih aranžmana mogu se koristiti osušene cvatne glavice.

## Prepoznavanje

Niska, rozetna, jako bodljikava trajnica sa vrlo kratkom stabljikom ili potpuno bez nje. Listovi su jako dlakavi i perasto razdijeljeni na šiljaste, prilično krute segmente. Cvjetovi su grupirani u vrlo velike 5 do 13 cm glavice, okružene velikim, sjajnim, suhim lisnatim trnovitim omotačem ispod kojeg su manji listovi. Cvjetovi su žutosmeđi do sivkasti, no uglavnom prevladavaju oni cjevasti. Plod je jednosjemena roška dužine oko 5 mm, s papusom koji je trostruko duži.

## Stanište

Uspijeva na suhim travnjacima, pašnjacima, na kamenitim mjestima, uz rubove šuma i u svijetlim šumama.

## Rasprostranjenost

Javlja se raspršeno do lokalno često.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo mlade listove i mlade, neotvorene cvatne glavice te korijen.

## Upotrebe i aktivni sastojci

Veliki kravljak se smatra drevnom ljekovitom biljkom koja je poznata od davnina. Latinsko ime *Carlina* potječe od Karla Velikog (742. do 814.) koji je koristio biljku za liječenje svoje vojske od kuge.

Mladi listovi i cvjetne glavice se kuhaju, a jede se unutrašnji mekani dio cvjetne glavice, baš kao i kod artičoke (*Cynara scolymus*).

Osušene glavice dodaju se u različite biljne mješavine za pomoć kod raznih oboljenja te služe kao ukras.

Korijen sadrži 22% inulina i razna eterična ulja, koristio se za poticanje znojenja, kao diuretik i za ispiranje rana.

**Pazite pri sakupljanju, jer je biljka vrlo bodljikava!**





*Laurus nobilis* L. - **lovor**  
- lavar, lorber, javor, javorika -



Lovor je zimzeleni grm s jednospolnim cvjetovima (na slici su prikazani muški cvjetovi).



Plod je tamnoplava boba i uglavnom se ne koristi jer sadrže teško probavljive tvari.



Usitnjeni aromatični lovorovi listovi koriste se kao začin. Sastojak su slanih peciva i pekarskih proizvoda.

## Prepoznavanje

Grm ili nisko stablo oko 3 do 10 m visine. Listovi su jednostavni i lancetastog oblika, kožasti, sjajni, na rubu blago valoviti ili neravnomjerno grubo pilasti, snažno aromatični. Cvjetovi su jednospolni, žučkasti ili bjelkasti, skupljeni u čuperke u pazušcima listova, snažno su mirisni. Plod je okrugla tamnoplava boba.

## Stanište

Često ju kao kultiviranu i ukrasnu biljku nalazimo u parkovima, vrtovima ili voćnjacima, inače uspijeva među grmljem, na stijenama i na toplim, sunčanim mjestima.

## Rasprostranjenost

Javlja se raspršeno do rijetko u obalnim područjima, češće u hrvatskom dijelu Istre.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo svježe listove, koji se zatim suše i čuvaju u vrećicama kako bi zadržali aromu. Plodove rijetko sakupljamo.

## Upotreba i aktivni sastojci

Lovorovi listovi popularan su začin raznim jelima, posebno mediteranskim jelima ili jelima od divljači, koriste se i za gulaš, kiseli kupus itd.

U Istri i duž Jadrana listovi lovora se dodaju i nižu na vrpцу zajedno sa sušenim smokvama, što je učinkovito protiv raznih kukaca i nametnika, a mogu se dodati i u marmeladu od smokava, ali umjereno. Na otoku Cresu se tradicionalno već 100 godina radi liker od lovorovih bobica!

U stara vremena, rimski su carevi, vojni vođe i sportski prvaci ukrašavali glave lovorovim vijencima kao znak pobjede i velike časti (otuda i izraz *laureatus*).

Povremeno se koristi i kao drvo za izradu manjeg drvenog posuđa i pribora.

**Konzumiranje sirovog lišća ili plodova može uzrokovati probavne smetnje!**





*Chelidonium majus* L. - **rosopas**

- cingula, zmijino mlijeko, ceduljka, cimbola -







Po cvjetovima i plodovima, rosopas nalikuje kupusnjačama (*Brassicaceae*), s kojima nije usko taksonomski povezan.



Rosopas voli jako gnojena tla, pa ga često nalazimo u blizini gnojišta.



Rosopas se najčešće koristi za liječenje kožnih bradavica.

### Prepoznavanje

Do 70 cm visoka trajnica s jakim korijenom. Stabljka je krhka, dlakava, sa žutim sokom koji na zraku poprima narančastu boju. Listovi su neparno perasto sastavljeni od jajolikih, blago nazubljenih liski, prilično su dlakavi. Cvjetovi su u štitastim cvatovima, imaju četiri žute laticе, listovi čaške brzo otpadaju. Zreli plod je usko izdužen tobolac, veličine do 5 cm.

### Stanište

Uspijeva na vrlo bogatim tlima u šumama, pored naselja i u dvorištima, među grmljem i na ruderalnim područjima.

### Rasprostranjenost

Vrlo česta i rasprostranjena vrsta.

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo korijen, izdanke i stanični sok.

### Upotreba i aktivni sastojci

Stanični sok rosopasa koristi se uglavnom za liječenje kožnih bradavica, u prošlosti se koristio uglavnom za liječenje psorijaze.

U homeopatskom liječenju trebao bi pomoći kod bolesti jetre i žutice, uključujući probleme sa žuči.

Rosopas sadrži puno toksičnih alkaloida koji su karakteristični za sve makove, pa njegovo konzumiranje može izazvati ozbiljno trovanje.



**Rosopas je vrlo toksičan, stoga budite jako oprezni kada ga koristite!**





*Portulaca oleracea* L. - **portulak**

- tušt, tušč, portulac, pleviu, potolak, tiščak, plezavec, slezen -





Tušt nalazimo među kolicnicima na asfaltu, uz pločnik i u vrtovima kao korov.



Cvjetovi se otvaraju po sunčanom, toplom vremenu, što biljku čini pogodnom za otvorena, dobro osvijetljena staništa.



Kuhani tušt začinjen maslinovim uljem jede se kao prilog mesnim i ribljim jelima.

## Prepoznavanje

Jako razrasla, sočna, sukulentna jednogodišnja biljka. Stabljika je mesnata i crvenkasta, te puzi po zemlji. Listovi su jednostavni, cjeloviti, mali, eliptičnog oblika, mesnati, debeli i sjajni. Cvjetovi su sitni, smješteni na vrhu izdanaka, ili 2 do 3 u pazušcu listova, sjedeći. Plod je mali tobolac s puno sitnih sjemenki, koji se otvara duž poprečnog šava.

## Stanište

Nalazi se uglavnom na kultiviranim tlima (vrtovi, cvjetne gredice, polja), uz staze i na ruderalnim površinama.

## Rasprostranjenost

Vrlo česta i rasprostranjena vrsta.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo mlade listove, izdanke, sjemenke i cijelu biljku.

## Upotreba i aktivni sastojci

Korištenje tušta poznato je iz davnih vremena, tradicionalno se koristi za različite namjene.

Zbog toga što sadrži puno vode, koristi se za osvježavajuće salate ili jednostavna jela od svježeg povrća. Može se jesti sirovo ili kratko kuhano, začinjeno samo maslinovim uljem i soli. Na nekim se mjestima njegovo sjeme dodaje u štrudle i kekse.

S obzirom da gusto raste na tlu, pogodan je i za održavanje vlage tla.



**Nije poznato da biljka ima štetne učinke.**



*Agrimonia eupatoria* L. - **obična turica**

- turika, repnik, menik, repiček -





Listovi obične turice imaju karakterističan, snažan aromatičan miris terpentina.



Turica je ljekovita biljka nazvana po drevnom grčkom liječniku Eupatoru (2. - 1. stoljeće prije Krista).



Plodovi su okruženi bodljastim dlačicama kako bi se lakše primili na životinjsku dlaku ili perje u svrhu širenja.

## Prepoznavanje

Aromatična trajnica visoka do 80 cm s prizemnom lisnom rozetom i stabljikom. Listovi su perasto sastavljeni od jajolikih, uz rub nazubljenih liski, dlakavi su s donje strane. Cvjetovi su poredani u dugačkom uspravnom grozdastom cvatu, smješteni duž gornjeg dijela stabljike. Plod oraščić je okružen bodljastim dlačicama.

## Stanište

Uspijeva uglavnom na livadama, na cesti, povremeno na ruderalnim mjestima, uz polja i šumske staze.

## Rasprostranjenost

Prilično česta i rasprostranjena vrsta.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo mlade listove, rijetko cvjetove ili cvatove.

## Upotreba i aktivni sastojci

Mladi listovi se suše i koriste u malim količinama, svježi kao dodatak salatama.

Primjenjuje se kod bolesti bubrega, jetre i žuči, te kod rana koje ne zarastaju dobro. U prošlosti se koristila i kao boja za kožu. Biljka sadrži razna gorka i eterična ulja.

Na nekim se mjestima smatra čarobnom biljkom: ako biljku stavimo ispod jastuka osobe koja spava, osoba se neće probuditi dok se biljka ne ukloni.



**Nije poznato da biljka ima štetne učinke.**



*Ruta graveolens* L. - **smrdljiva rutvica**

- ruta, ruda, rudo, rutvača -





U jednom cvatu ćemo naći i cvjetove sa 4 i cvjetove s 5 latica.



Ruta se često sadi kao ukrasna biljka u vrtovima i u ukrasnim nasadima.

### Prepoznavanje

Do 80 cm visine, polugrnasto razrasla, jako aromatična trajnica. Listovi su neparno perasto trostruko razdijeljeni na zaobljene listiće (liske), plavkasto-zelene boje, prilično krute i bez dlaka. Cvjetovi su četvero- do peteromjerni, skupljeni u grozdaste cvatove. Plod je tobolac, žučkastozielene boje.

### Stanište

Nekada kultivirana biljka proširila se u prirodi i uspijeva uglavnom po krškim travnjacima, na kamenitim mjestima i među grmljem.

### Rasprostranjenost

Vrsta je lokalno raspršena i često "pobjegla" iz kulture.

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo mlade listove, izdanke i sjemenke.

### Upotreba i aktivni sastojci

Rutvica je poznata kao aromatična biljka još od antičkih dana. Sadrži puno gorkih sastojaka, tako da može uzrokovati ozbiljne poremećaje u želucu ako se previše konzumira.

Obično se dodaje domaćim biljnim alkoholnim pićima (rakija). U cijeloj Istri je to najčešća vrsta rakije koju se može naći u svakoj kući.

Grančica rute se potapa u trupinovec (lozovača) koji tada dobiva zelenu boju. Pogodna je i kao začim mnogim mesnim i ribljim jelima, gulašima i salatama.



**Biljka može uzrokovati plikove i osip na koži kada se sakuplja po sunčanom vremenu!**





*Viscum album* L. - **bijela imela**

- imela, mela, amela -







Cvjetovi bijele imele sitni su i neupadljivi.



Grmovi bijeli imele zimi nalikuju golemim ptičjim gnijezdima.



Tradicionalna istarska rakija *biska* s izbojcima imele.

## Prepoznavanje

Grmasto razrasla drvenasta poluparazitska biljka. Listovi su nasuprotni, jednostavni, eliptični, izduženi u peteljku, žutozeleni. Cvjetovi su jednospolni, vrlo sitni, žučkasti, od 3 do 5 združeni i sjedeći u pazušču listova. Plod je sočna, bijela bobica, vrlo ljepljiva. To svojstvo im omogućava da se priljepe za koru drveta i prokljajaju.

## Stanište

Vrsta uglavnom raste na listopadnim stablima, često na različitim voćkama (osobito na jabuci i kruški).

## Rasprostranjenost

Prilično česta i rasprostranjena vrsta.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Beremo mlade izbojke i listove koje sušimo.

## Upotreba i aktivni sastojci

Bijela imele je vrlo dobro poznata tradicionalna ljekovita biljka s raznovrsnom uporabom.

Listovi i mladi izdanci koriste se u narodnoj medicini kao stimulans za krvožilne i respiratorne probleme.

U Istri se osušeni listovi i cvatovi dodaju likerima i rakijama – poznata je rakija *biska*.

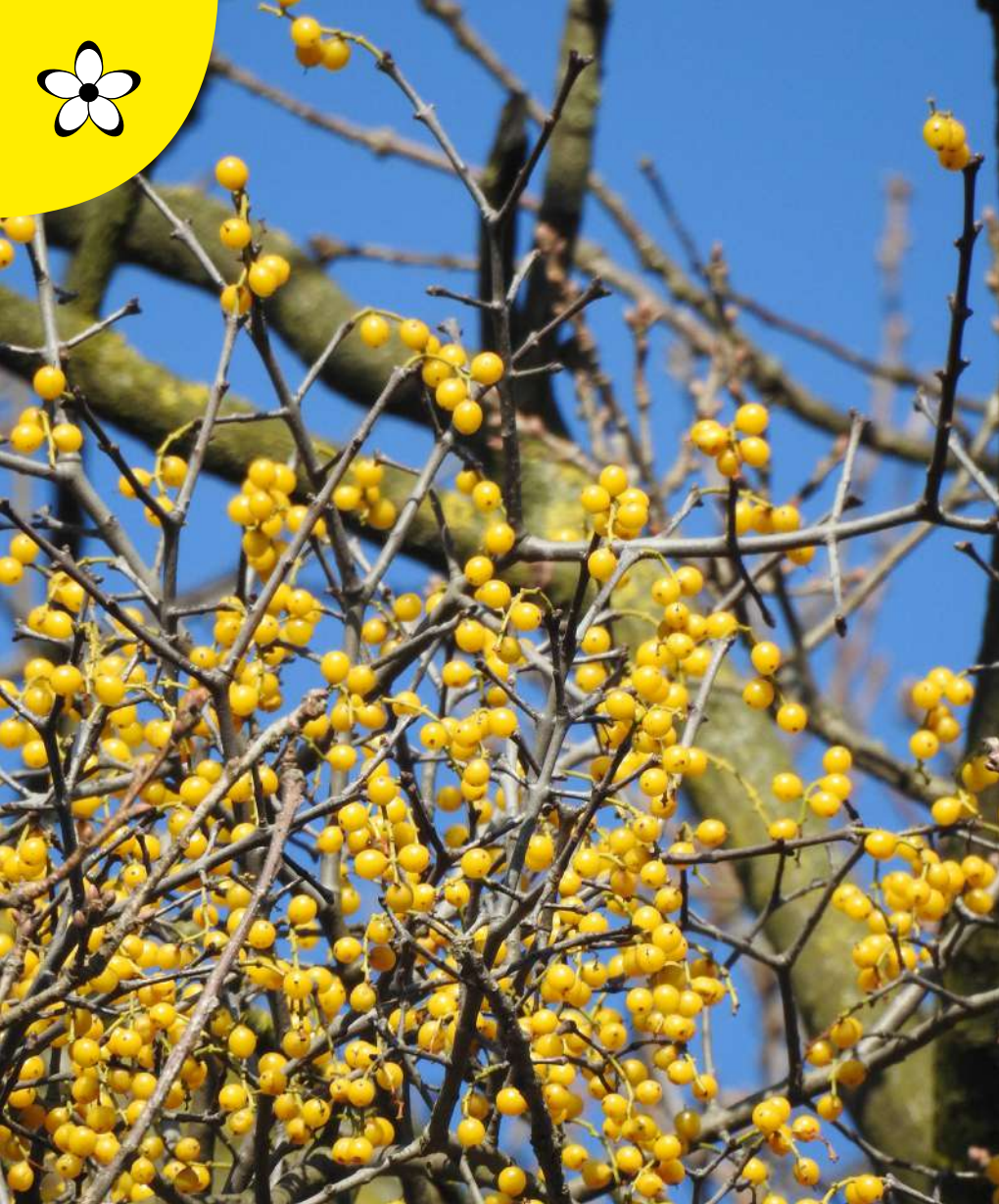
Zbog ljepljivog omotača oko sjemena, ponekad se koristio kao mamac pri lovu na ptice.

Prema običaju, ako se žena nađe ispod imele, muškarac ju smije poljubiti i tada se često može razviti vječna ljubav! Imela je posebno popularna kao dekoracija u božićno vrijeme.



**Biljka je vrlo otrovna, ako se nepravilno koristi može prouzročiti ozbiljne bolesti, pa čak i smrt!**





*Loranthus europaeus* Jacq. - **žuta imela**

- ljekovita imela, ljepak, lim, omelje -





Žutu imelu je vrlo teško uočiti za vrijeme listanja stabala. Podsjeća na veliko gnijezdo.



U nekim dijelovima svijeta (npr. Irak) plod je stoljećima bio dio tradicionalne medicine.



Cvjetovi su vrlo mali i zelenkasti, združeni u kratke grozdaste cvatove.

### Prepoznavanje

Grmovite forme, drvenasta poluparazitska biljka. Listovi su nasuprotno poredani, jednostavni, eliptični, izduženi, cjelovitog ruba. Cvjetovi su jednospolni ili dvospolni, vrlo sitni, zelenkasto žuti, grupirani u grozdaste cvatove. Plod je sočna, žuta boba.

### Stanište

Vrsta uglavnom raste na različitim hrastovima (*Quercus* spp.) i pitomom kestenu (*Castanea sativa*), rijetko na drugim listopadnim stablima.

### Rasprostranjenost

Rasprostranjena vrsta, koja na nekim mjestima potpuno izostaje.

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Beremo zrele plodove.

### Upotreba i aktivni sastojci

U nekim dijelovima svijeta žuta imele se smatra važnom ljekovitom biljkom. Osušene plodove treba prožvakati i staviti na gnojne rane.

Plodovi sadrže puno različitih bioaktivnih tvari, poput raznih alkaloida, kinona, terpena, saponina i flavonoida.

### Plodove ne konzumirati sirove!

**Izdanci, plodovi i listovi su slabo otrovni!**





*Foeniculum vulgare* Mill. - **koromač**

- komorač, kromač, divlji komarček -



Koromač je snažno aromatična biljka poznata od davnina.



Zbog posebno ugodne arome dodaje se rakiji kao samostalna vrsta ili s mješavinom raznih biljaka u *travarice*.



Koromač se često dodaje *fritaji* ili servira uz hladne nareske.

## Prepoznavanje

Do 2 m visoka snažna aromatična dvogodišnja ili višegodišnja biljka. Listovi su 3 do 4 puta perasto razdijeljeni na dlakave, mekane igličaste liske, pri dnu se peteljke šire u rukavac koji obuhvaća stabljiku. Cvjetovi su sitni, skupljeni u štitac koji raste u pazušcima listova na krajevima stabljika. Plod je kalavac koji se raspada na 2 plodića.

## Stanište

Uspijeva na krškim travnjacima i kamenitim mjestima, a uglavnom je zasađen u vrtovima i na poljima.

## Rasprostranjenost

Široko rasprostranjena vrsta.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Beremo korijen, mlade listove i plodove.

## Upotreba i aktivni sastojci

Listovi su izrazito aromatični, koriste se kao začin u raznim ribljim jelima i salatama. Listovi se također mogu staviti u rakiju ili koristiti za izradu poparka za suhu kožu. Smiruje grčeve kod dojenčadi, a dojljke ga piju protiv nadimanja i protiv grčeva.

U Istri se mladi listovi koriste za jela od jaja (*fritaja*), variva (*mineštre*) i kuhani grah.

Iz sjemenki možemo pripremiti čajne mješavine ili samostalne uvarke i oparke koji pomažu kod problema sa želucem i crijevima, ali iz njih možemo iscijediti i esencijalna ulja.



**Ako je biljka ubrana po vrućem i sunčanom vremenu, u dodiru s kožom može izazvati alergijske reakcije (fitofotodermatitis)!**



*Pastinaca sativa* L. - **pastrnjak**

- pastinak, mrkevca, pastrnjak -





Plodovi pastrnjaka su plosnati, a na rubovima okriljeni.



Pastrnjak su vjerojatno još Rimljani i Grci širili Europom.



Biljku jedu i mnogi insekti, pogotovo stjenice i kornjaši.

### Prepoznavanje

Do 1,5 m visoka aromatična dvogodišnja biljka s zadebljanim korijenom. Stabljika je šuplja, rebrasta, glatka i gola. Listovi su naizmjenično perasto sastavljeni od trokutastih ili jajastih liski, krpasti su ili jednostavni, nazubljeni duž ruba. Cvjetovi su sićušni, grupirani u štitaste cvatove, blago mirisni. Plod je okriljeni, spljošteni kalavac.

### Stanište

Uspijeva uglavnom na bogatim, ruderalnim tlima, intenzivno gnojenim livadama i na poljima.

### Rasprostranjenost

Uobičajena i široko rasprostranjena vrsta.

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo mlade listove i korijen.

### Upotreba i aktivni sastojci

Pastrnjak je poznata začinska biljka od davnina, kada se koristila i kao zaslađivač. Može se koristiti sirov, kuhan ili sušen. Sadrži mnogo vitamina i minerala, npr. kalij.

Korijen se koristi kao začim na sličan način kao mrkva ili peršin i ima karakterističnu, snažnu aromu celera (*Apium graveolens*). Nekada se koristio i za fermentaciju piva i vina.

Pastrnjak ima i mnogo ljekovitih učinaka. Pomaže kod nepravilnosti u radu srca, regulira krvni tlak, regulira probavu i umiruje grčeve u želucu i crijevima. Pozitivno djeluje i na bubrege, jer potiče izlučivanje mokraće i regulira znojenje.



**Ako je biljka ubrana po vrućem i sunčanom vremenu, u dodiru s kožom može izazvati opekline i plikove (fitofotodermatitis)!**





*Hypericum perforatum* L. - **gospina trava**

- trava sv. Ivana, krv sv. Ivana, rupičasta pljuskavica, Ivanjsko cvijeće -





Cvjetovi sadrže puno eteričnih ulja, što se može vidjeti po njihovoj ljubičastoj boji prilikom stiskanja.



Macerat cvijeta kantariona u maslinovom ulju pomaže kod raznih problema s kožom.

### Prepoznavanje

Do 80 cm visoka, uspravna, gola trajnica. Listovi su duguljasto jajasti, sjedeći, uglavnom nasuprotno raspoređeni, perforirani (vidi se kad gledamo prema suncu). Cvjetovi su mnogobrojni, grupirani u guste vršne cvatove. Čaška ima pet lapova, vjenčić 5 žutih latica i mnogo prašnika. Lapovi su cjelovitog ruba, isprepleteni sitnim crnim, točkastim žlijezdama (eterična ulja!). Plod je tobolac.

### Stanište

Uspijeva na livadama, na ruderalnim, golim površinama, uz šumske rubove, posebno na toplim, sunčanim mjestima.

### Rasprostranjenost

Vrlo česta i rasprostranjena vrsta.

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo mlade listove i cvjetajuće vrhove.

### Upotreba i aktivni sastojci

Gospina trava je jedna od najkorisnijih tradicionalnih ljekovitih biljaka, ali ima i nuspojave.

Njezini uljni ekstrakti koriste se u razne svrhe, najviše kao macerat za mazanje kože, protiv raznih kožnih bolesti i psorijaze.

Čaj od sušenih cvjetova i lišća pomaže protiv nerвозe i depresije, također potiče probavu i protok krvi. Ne preporuča se ženama reproduktivske dobi!

Cvjetovi se mogu umiješati u prirodne sapune ili iz njezinog sjemena istisnemo eterično ulje, koje se upotrebljava kao dodatak toplim kupkama.



**Biljka može izazvati neke alergijske reakcije!  
Također se ne smije uzimati s lijekovima!**





*Barbarea vulgaris* L. - **obična repnica**

- ruža sv. Barbare -





Cvjetovi repnice imaju snažan, slatkast miris, pa privlače mnogo oprašivača. Mogu se koristiti i kao rezano cvijeće.



Listovi repnice obično su perasto podijeljeni u uske segmente.

### Prepoznavanje

Od 30 do 90 cm visoka, gola dvogodišnja biljka. Donji listovi su duguljasti, neparno perasto sastavljeni i stoje na peteljcima. Gornji listovi su kraći, uškama obuhvaćaju stabljiku, jajolikog su oblika, sjedeći, lancetasti pri dnu. Cvjetovi su sakupljeni u bogate, mirisne grozdaste cvatove. Plod je izdužena komuška koja strši podalje od stabljike.

### Stanište

Raste uz vodu, na vlažnim livadama, u vlažnim šumama, močvarama i ruderalnim područjima.

### Rasprostranjenost

Sasvim rijetka vrsta u mediteranskoj Istri, dok je na kontinentu uobičajena i lokalno česta.

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo mlade listove i cvjetove.

### Upotreba i aktivni sastojci

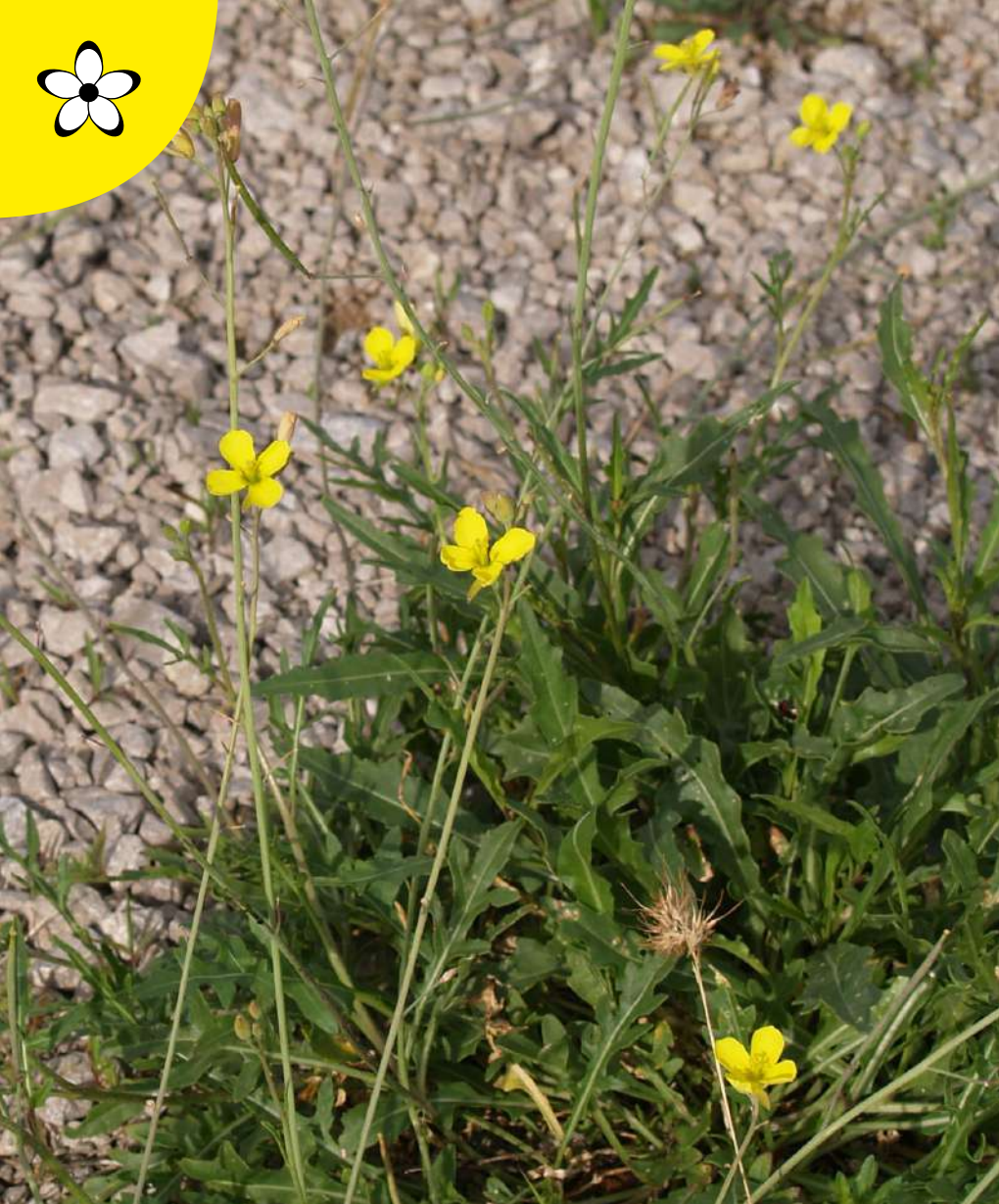
Mladi prizemni listovi jedu se sirovi ili kuhani.

Naziv je dobila po sv. Barbari (4. prosinca) kada je repnica zelena te se može ubrati i koristiti za jelo.

Kad su listovi stariji, gorki su i trebamo ih skuhati kao špinat, mijenjajući pri tome vodu dva puta. Jestivi su i kuhani cvjetni pupoljci koje beremo neposredno prije cvatnje.



**Biljka može izazvati blage alergijske reakcije kod osjetljivijih osoba!**



*Diplotaxis tenuifolia* (L.) DC. - **uskolisni dvoredac**  
- divlja riga, rikola, rikula, dablja rokula, rohuljica, rokola -





Cvjetovi su karakterističnog izgleda s četiri latice raspoređene u križ (pod kutem od 90 stupnjeva).



Divlja riga za uzgoj nije zahtjevna biljka.



Listove divlje rige jedemo kao salatu, ali se koriste i za pržena jela poput *fritaje*.

## Prepoznavanje

Do 80 cm visoka trajnica s lisnom rozetom na tlu. Prizemni listovi imaju peteljku, sjajni su, perasto razdijeljeni u uske režnjeve, koji su cijeli ili grubo neravnomjerno nazubljeni, plavkasto zelene su boje i kad se protljaju imaju jak miris. Cvjetovi su grupirani u izdužene, grozdaste cvatove, uglavnom cvjetaju samo na vrhu stabljike, mirisni su. Plod je komuška, dužine 3 cm.

## Stanište

Uspijeva uglavnom u pukotinama duž staza, duž zidina, na ruderalnim mjestima, nasipima i vrtovima.

## Rasprostranjenost

Prilično česta i rasprostranjena vrsta.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Beremo mlade listove i plodove sa sjemenkama.

## Upotreba i aktivni sastojci

Mladi i svježiji listovi imaju snažnu aromu, koriste se kao dodatak miješanim salatama, pizzama i kuhanim jelima.

Listovi sadrže askorbinsku kiselinu i glukozinolate koji daju karakterističan, oštar okus. Sjemenke se mogu koristiti mljevene ili dodati kao začin pečanim mesnim jelima.

Rikola je vrlo nezahtjevna biljka, pa se bez problema može uzgajati u vrtu, iako je kao samonikla biljka dobro rasprostranjena u prirodi.

**Listovi imaju vrlo izražen miris kultivirane rukole, što neke osobe ne vole.**





*Sisymbrium officinale* (L.) Scop. - **ljekoviti oranj**  
- rukla, rukulja -



Ljekoviti oranj je vrlo nezahtjevna biljka za uzgoj, nalazi se uglavnom na ruderalnim staništima.



Listovi pomalo podsjećaju na listove uljane repice i imaju srednje jak, papreni okus.

### Prepoznavanje

Do 60 cm visoka jednogodišnja ili dvogodišnja biljka, s šibastim bočnim izbojcima. Donji listovi su naizmjenični, izduženi, razdijeljeni na veće režnjeve, nazubljeni, veličine do 6 cm. Gornji stabljичni listovi su sjedeći, također razdijeljeni u jedan ili dva para krpastih režnjeva. Cvjetovi su vrlo mali (3 mm), u izduženim, skupljenim grozdastim cvatovima, obično cvjetaju samo gornji. Plod je uspravna, duga komuška s plosnatim sjemenkama.

### Stanište

Uspijeva na kultiviranim i ruderalnim mjestima, uz staze i na slabo plodnim staništima.

### Rasprostranjenost

Vrlo česta i rasprostranjena vrsta.

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Beremo mlade listove i plodove sa sjemenkama.

### Upotreba i aktivni sastojci

U nekim dijelovima Europe vrsta se uzgaja kao važna povrtnica. Mladi i svježi listovi mogu se koristiti u salatama ili kuhani (imaju okus po kupusu) i dodavati se raznim umacima i drugim jelima.

Mljevenjem sjemenki se može praviti začin tj. umak senf, koji ima oštar, papreni okus. Dobar su i dodatak jelima od pečenog mesa.

U antici se smatrao ljekovitom biljkom koja djeluje kao protuotrov svim otrovima. Stanični sok korišten je i za liječenje globolje.

To je slabo poznata biljka u Istri, iako je prilično česta, posebno uz obalu mora.



**Nije poznato da biljka ima štetne učinke.**



*Tilia platyphyllos* Scop. - **ljetna lipa**  
- velelisna lipa, lipovina, lipa -







Od slične sitnolisne lipe (*Tilia cordata*) dobro se razlikuje bjelkastim dlačicama u uglovima žila na donjoj strani listova.



Izrazito mirisni cvjetovi dobra su paša za mnoge oprašivače.



Cvjetovi lipe najčešće se koriste sušeni za biljne čajeve.

### Prepoznavanje

Do 30 m visoko stablo s bogatom krošnjom. Listovi su srcolikog oblika, dugih peteljki, fino nazubljeni uz rub, zeleni s obje strane, s bjelkastim dlačicama u uglovima žila na dnu lista. Cvjetovi su grupirani u rahle, mirisne cvatove žućkaste boje, na svakom cvatu s potpornim listom - braktejom. Plod je orašić.

### Stanište

Uspijeva u svijetlim listopadnim sastojinama, često je sađena kao ukrasno stablo.

### Rasprostranjenost

Javlja se raspršeno do lokalno često. U Čićariji nalazimo manje sastojine lipe duž krškog ruba.

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo mlade listove i cvjetove.

### Upotreba i aktivni sastojci

U tradicionalnoj medicini koristi se od davnina. Od sušenih cvjetova možemo pripremiti razne biljne pripravke koji pomažu u ublažavanju prehlade i gripe. Oparak potiče znojenje, mokrenje i djeluje sedativno, no dugoročno nepovoljno utječe na rad srca.

Drvo lipe se može upotrebljavati na različite načine. S obzirom da je prilično mekano, popularno je u stolariji za izradu ukrasnih drvenih elemenata.

Lipov med je bogatog ukusa i ima visoku ljekovitu vrijednost.



**Ne preporuča se dugotrajna i obilna primjena jer dugoročno nepovoljno utječe na rad srca!**



*Primula veris* L. subsp. *columnnae* (Ten.) Hegi - **jaglica**  
- jaglika, jaglac -





Cvjetovi su najčešće intenzivno žuti s narančastim točkicama u ždrijelu.



Vrsta je atraktivna i kao ukrasna biljka.



Mladi listovi slični su listovima ranog jaglaca (*Primula vulgaris*), koji su kao i njegovi cvjetovi pogodni za salatu.

## Prepoznavanje

Do 30 cm visoka trajnica s razraslom prizemnom rozetom listova. Listovi su duguljasto-ovalni, suženi prema peteljci, naborani, hrapavi na rubu, plitko nazubljeni, s izraženim žilama, s donje strane pustenasto dlakavi. Cvjetovi su krupni, imaju 5 polusraslih latica, a lapovi su potpuno srasli u dugu cijev. Cvjetovi su grupirani u rahli cvat. Plod je okrugla čahura.

## Stanište

Uspijeva na suhim travnjacima, među stijenama i često kao ukrasna vrsta zasadena u vrtovima.

## Rasprostranjenost

Prilično rijetka do lokalno uobičajena vrsta. U Istri je češća na većim nadmorskim visinama (Čićarija) i sjenovitim područjima središnje Istre. Crvenom knjigom definirana je kao gotovo ugrožena vrsta (NT).

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Beremo korijen, mlade listove i cvjetove.

## Upotreba i aktivni sastojci

Vrlo je atraktivna, uzgaja se kao ukrasna biljka u raznim bojama i sortama.

Mladi i svježiji listovi koriste se za svježe sirove salate, ali se mogu i kuhati. Cvjetovi se mogu dodati kao ukras jelima ili ih pomiješati sa salatama. Ponekad se dodaju vinu i žestokim alkoholnim pićima.

Od davnina se smatra ljekovitom i čarobnom biljkom u tradicionalnoj medicini, posebno u druidskoj filozofiji i načinu življenja.



**Nije poznato da biljka ima štetne učinke.**



*Primula vulgaris* Huds. - **rani jaglac**  
- truba, jaglac, brkončica -





Cvjetovi su trubastog oblika, a ako kroz njih zapušemo, stvaraju zvižduk.



Rani jaglac je prepoznatljiv vijesnik proljeća, što ukazuje i njegovo ime *primula*- među prvima.



Mladi listovi i cvjetovi koriste se za svježe salate i kao dekoracija.

### Prepoznavanje

Do 15 cm visoka, čupavo razrasla trajnica. Listovi su sakupljeni u prizemnu rozetu, duguljasto su jajoliki, na kratkoj peteljci, naborani, dlakavi, uz rub grubo nazubljeni. Cvjetovi su duguljasti, trubastog oblika, blijedo žuti, u sredini s narančastim mrljama, sakupljeni u gronji. Latice su polusrasle, a čaška je potpuno rasla i valjkastog je oblika.

### Stanište

Uspijeva na livadama, u šumama, među grmljem i često kao kultivirana ukrasna biljka.

### Rasprostranjenost

Vrlo česta i rasprostranjena vrsta.

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Beremo korijen, mlade listove i cvjetove.

### Upotreba i aktivni sastojci

Rani jaglac je vrlo poznata višenamjenska biljka. Mladi i svježi listovi mogu se koristiti za razne salate ili kao dekoracija, mogu se i kuhati u umacima, gulašima i juhama.

Cvjetovi su također jestivi i višestruko uporabni. U 19. i početkom 20. stoljeća proširili su se masovno po ukrasnim vrtovima u Europi te su se pojavili brojni i raznoliki kultivari.

Također se smatra ljekovitom biljkom s diuretičkim, analgetskim i antispazmolitičkim učinkom. Pomaže pri iskašljavanju (ekspektorans), sirovi listovi imaju puno C vitamina te se u prošlosti koristio u liječenju skorbuta.



**Nije poznato da biljka ima štetne učinke.**



*Cornus mas* L. - **drijen**

- drenjina, drnjula, drenjula, drnkalići, drenjola, drnjići -



Plodovi (drnulje) dozrijevaju tek u kasnu jesen i imaju slatkast, ali trpkii okus.



Drijen cvate u veljači ili čak u siječnju, a ima žute cvjetove i žuto drvo.



Od plodova drenjula obično se rade marmelade, žestoka pića i voćni sokovi.

## Prepoznavanje

Grm ili stablo 3 do 7 m visine s pretežno zelenim izdancima. Listovi su jednostavni, jajoliki do lančetasti, cijelog ruba, nasuprotno raspoređeni, s izbočenim žilama koje se u luku savijaju prema vrhu lista; razvijaju se tek nakon cvatnje. Cvjetovi su sitni, žuti, mnogobrojni, grupirani u štitaste cvatove, neugodnog mirisa. Plod je mesnata, crvena, viseća koštunica (drnjula, drenjina).

## Stanište

Uspijeva u živicama, šumskim padinama, među grmljem, sunčanim položajima i pored kuća (zasađeno).

## Rasprostranjenost

Prilično česta i rasprostranjena vrsta. Česta je pojava na Čičariji uslijed zarastanja travnjaka.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Beremo zrele plodove ili cvatove.

## Upotreba i aktivni sastojci

Plodovi su poznati još od davnina, sadrže ogromnu količinu C vitamina i drugih ljekovitih tvari.

Koristimo ih u razne svrhe, od njih možemo pripremiti marmelade, sokove, sirupe, rakije i likere, a za jelo su ukusni i svježi plodovi (obično gube trpkost nakon prvog mraza).

Drijenovo drvo vrlo je tvrdo i otporno na bolesti (otuda i izraz *zdrav kao dren*), koristilo se uglavnom u proizvodnji drvenih kotača i za izradu drvenih ograda i kolaca za vrt.

Mljevene i pečene sjemenke drijena koriste se kao zamjena za kavu.



**Nije poznato da biljka ima štetne učinke.**



*Gentiana lutea* L. subsp. *symphyandra* Murb. - **žuti srčanik**  
- encijan, lincura, žuti srčanik, čemerika, šulijan -







Ova podvrsta, ima točkaste latice, a prašnici su joj srasli. Uspijeva na suhim travnjacima.



Plavkasti listovi nalikuju na listove vrlo otrovne čemerike (*Veratrum album*)!



Srčanik se izdaleka može uočiti po visini i žutim cvjetovima koji dolaze u pršljenovima po etažama.

## Prepoznavanje

Do 1,5 m visoka trajnica s jakim rizomom. Stabljika je gola, listnata do vrha, šuplja, promjera 1 do 2 cm. Listovi su sjedeći, jajoliki, ušiljeni, nasuprotno raspoređeni, s paralelnim žilama, dugi do 30 cm. Cvjetovi su sjedeći, koncentrirani u pršljenovima u pazušcima listova, ima ih 3 do 10 komada te se javljaju na nekoliko etaža. Latice su slobodne, u obliku zvijezde, ima ih po 6. Plod je ušiljeni tobolac, dug do 6 cm.

## Stanište

Uspijeva na planinskim pašnjacima, livadama i proplancima, do 1700 m n. v..

## Rasprostranjenost

U prirodi je izrazito ugrožena zbog svoje ljekovitosti i posljedično vrlo čestog sakupljanja. U Hrvatskoj je ugrožena vrsta (EN), a u Sloveniji zaštićena i ranjiva vrsta (VU), stoga ju u prirodi ne ubiremo, već ju treba uzgajati!

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Skupljaju se dijelovi korijena (rizoma) i listovi.

## Upotreba i aktivni sastojci

Žuti srčanik ili *encijan* je vrlo stara i dobro poznata ljekovita biljka. Sadrži puno gorkih tvari, pa se ponekad koristila kao dodatak pivu, ili češće kao dodatak žestokim alkoholnim pićima (npr. *amaro*).

U Istri i na Velebitu se tradicionalno prave ljekovite rakije na način da se komadić rizoma stavi da odstoji u rakiji.

Od osušenog lišća i korijena mogu se pripremiti biljni pripravci, hladni ekstrakti i tinkture. Gorko tvari potiču izlučivanje želučanih sokova, poboljšava apetit, pospešuje probavu, a također se navodi da djeluje protiv parazitskih glista.

**Zbog visokog sadržaja gorkih tvari i alkaloida može stvoriti probleme trudnicama i osobama sa želučanim i crijevnim problemima!**





*Galium verum* L. - **prava broćika**  
- slipavka, Ivanjsko cvijeće, gospina stelja -





Cvjetovi imaju intenzivan, slatkast miris i vrlo su privlačni mnogim oprašivačima.



Plodovi tipske vrste su glatki, a kod podvrste *wirtgenii* su bradavičasti.

## Prepoznavanje

Do 70 cm visoka, razgranata trajnica. Listovi su sjedeći, hrpavi, vrlo tanki, 1 do 2 mm široki i kratki, skupljeni u pršljen, s jednom vidljivom žilom, zašiljeni. Cvjetovi su mali, grupirani u guste metličaste cvatove, intenzivnog su slatkog mirisa. Plod se sastoji od dva mesnata, gola ili bradavičasta plodića.

## Stanište

Uspijeva na suhim travnjacima, uz šumske rubove, među grmljem i uz staze.

## Rasprostranjenost

Česta je vrsta uglavnom u unutrašnjosti kontinenta.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Ubiramo cvjetne dijelove i korijen.

## Upotreba i aktivni sastojci

Ljekovita biljka koje se od davnina koristi za otklanjanje mokraćnih problema i upala kože. Iz osušenih dijelova biljaka pripremamo razne biljne mješavine.

Osušene biljke upotrebljavale su se u srednjem vijeku kao punilo za jastuke, a najviše za sirenje (grušanje) mlijeka, otuda i znanstveni naziv za rod (grčki *gala* = mlijeko).

Korijenje se i danas koristi za ekstrakciju crvene boje. Biljka je i vrlo medonosna, pa se na nekim mjestima naziva i *medenka*.



**Polen može izazvati blage alergijske reakcije!**



*Rubia peregrina* L. - **divlja broćika**

- sredozemni broć, brošč -





Zreli plodovi su crnkasti, sočni.



Divlja broćika može biti i jako raširen korov među grmljem.

### Prepoznavanje

Do 2 m višegodišnja zeljasta biljka s podankom. Stabljika se uzdiže, tanka je i razgranata. Listovi su sjedeći, hrapavi, vrlo tanki 1-2 mm široki i kratki, skupljeni u pršljen, oštro nazubljeni duž ruba, s jednom vidljivom žilom. Cvjetovi su mali, grupirani u guste metličaste cvatove, intenzivnog su slatkog mirisa. Peteljke su dlakave. Plod je crven do crn, bobičast, vrlo malen.

### Stanište

Uspijeva među grmljem, u živicama, po ruderalnim i kamenitim mjestima, pogotovo uz obalu.

### Rasprostranjenost

Vrlo česta i rasprostranjena vrsta.

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	

Sakupljamo korijen, stabljiku i ponekad plodove.

### Upotreba i aktivni sastojci

U prošlosti je korjenje različitih vrsta broćeva, posebno bojedisarske broćike (*Rubia tinctoria*), korišteno za dobivanje crvene boje, što je danas gotovo zaboravljeni postupak.

Plodovi su se nekada koristili kao afrodisijak i diuretik. Listovi su toliko oštri da mogu rezati čak i papir.

Budući da je penjačica koja brzo raste koristi se za prirodne zaštitne ograde i živice u vinogradima ili na rubovima polja.



**Prilikom branja biljke budite vrlo oprezni da se ne porežete!**





*Verbascum thapsus* L. - **sitnocvjetna divizma**

- divizma, lepuh, lučnik, svečnik, škofova kapa -



Kod mnogih vrsta divizmi prašnici su različito dlakavi, što je važan detalj za prepoznavanje biljke.



Listovi su gusto mekanodlakavi i nekada su se stavljali u cipele da bi bilo ugodnije hodati ili za sprečavanje ozeblina.

### Prepoznavanje

Do 150 cm visoka, uspravna dvogodišnja biljka, s prizemnom rozetom listova. Stabljika je do vrha gusto ispunjena brojnim dlakavim listovima. Listovi su jednostavni, lancetasti, gusto mekanodlakavi, donji listovi imaju peteljku, stabljični listovi su sjedeći, spiralno se spuštaju niz stabljiku. Cvjetovi su u obliku zvijezde, latice su srasle. Prašnici imaju tri bijele dlakave prašničke niti, koje su mnogo duže od narančastih prašnika.

### Stanište

Raste uz puteve, na stjenovitim mjestima, ruderalnim površinama, svijetlim šumama i čistinama.

### Rasprostranjenost

Javlja se raspršeno do rijetko.

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo mlade listove i cvjetove.

### Upotreba i aktivni sastojci

Nekada se smatrala važnom ljekovitom biljkom, ali je danas općenito njezina upotreba u opadanju.

Cvjetovi se suše i dodaju u različite čajne mješavine. Za biljni oparuk se kaže da pomaže protiv kašlja i sluzi, a od cvjetova se proizvode ljekovita i eterična ulja. Od njih su se ponekad dobivale žuta i zelena boja koje su se koristile za bojanje kose.

Osušeni cvjetovi natopljeni voskom ponekad su se koristili kao baklje. Divizma je pogodna i kao ukrasna biljka.



**Osušeni dijelovi biljke mogu izazvati blage alergijske reakcije kod osoba koje imaju respiratorne probleme!**



*Asparagus acutifolius* L. - **oštrolišna šparoga**  
- šparuga, špargelj, šparga, diblje šparge -







Za jelo se upotrebljavaju mladi izdanci koj su puno tanji od ljekovite šparoge (*Asparagus officinalis*).



Šparoge su vrlo bodljiva biljka, stoga budite posebno oprezni prilikom branja.



Mladi izdanci su lokalni specijalitet i često se pripremaju na fritaju (miješana jaja sa šparogama).

## Prepoznavanje

Do 100 cm visoka, snažno obrasla, bodljikava trajnica. Bočne grane su gusto obrasle bodljikavim, igličastim, lisnatim bočnim izbojcima (tj. filokladiji). Listovi su vrlo mali, ljuskavi, brzo otpadaju. Cvjetovi se razvijaju na filokladijima, zvjezdasti su, žućkaste ili zelenkaste boje. Plod je bobica, crna kada je zrela.

## Stanište

Uspijeva među grmljem, u makiji, na napuštenim suhim krškim travnjacima, pored naselja i šumskih rubova.

## Rasprostranjenost

Uobičajena do široko rasprostranjena vrsta.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Beremo mlade izdanke (šparoge), ponekad sjemenke.

## Upotreba i aktivni sastojci

Sakupljamo mlade izdanke koji su mnogo tanji i duži od pitomih (kultiviranih) šparoga, ali imaju i intenzivniji okus.

Pripremaju se s umiješanim jajima (*fritaja* ili *frtalja*), ali i sa kuhanim jajima na salatu. Od njih možemo pripremiti razna kuhana jela, poput rižota, juha, gulaša i slično. Sjemenke se mogu koristiti kao nadomjestak za kavu.

U domaćoj upotrebi poznatija je ljekovita, pitoma šparoga (*Asparagus officinalis*), koja pored svoje kulinarske vrijednosti ima i ukrasnu vrijednost.



**Sirovi plodovi su slabo otrovni!**





*Anthyllis vulneraria* agg. - **pravi ranjenik**

- krčnica, ranica -





Iz sušenih cvatova rade se ljekoviti biljni uvarci.



Listovi su neparno perasto sastavljeni od sjedećih liski koji su često različitih veličina.



U opisanom području češći je ilirski ranjenik (*Anthyllis vulneraria* ssp. *praepropera*).

## Prepoznavanje

Do 70 cm visoka, rozetasto razrasla trajnica. Listovi su neparno perasto sastavljeni od jajolikih ili lancetastih sjedećih liski, često je gornja liska mnogo veća od ostalih, uglavnom su dlakavi. Cvjetovi su leptirastog oblika, grupirani u vršne glavičaste cvatove obrubljene razdjeljenim potpornim listovima. Lapovi su srasli u napuhanu, bjelkastu ili crvenkastu cijev, uglavnom su gusto dlakavi. Plod je smeđa mahuna koja ima jednu sjemenku.

Postoje i oblici crvenog cvijeta, primjerice ilirski ranjenik (*Anthyllis vulneraria* subsp. *praepropera*) rasprostranjen u obalnom dijelu Istre i na Kvarnerskim otocima, te Jacquenov ranjenik (*A. montana* subsp. *jacquini*) rasprostranjen na Čičariji.

## Stanište

Uspijeva na suhim travnjacima, među grmljem i u svijetlim šumama.

## Rasprostranjenost

Priлично česta i rasprostranjena vrsta.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo cijele cvatove i sušimo ih.

## Upotreba i aktivni sastojci

Vrlo poznata i tradicionalna ljekovita biljka od davnina. Sušeni cvatovi koristili su se za liječenje i dezinficiranje rana koje sporo zacjeljuju, otuda i naziv (lat. *anthyllis* = dlakavi cvijet, *vulneraria* = onaj koji zacjeljuje rane) te upala i za iskašljavanje.

Ranjenik se dodaje u razne biljne mješavine i koristi kao biljni uvarak ili za ispiranje rana. Cvjetovi sadrže saponine i tanine. Kako su vrlo atraktivne čak i u osušenoj fazi, ranjenik je vrlo pogodan za ukrašavanje kamenjara i cvjetnih gredica.

**Nije poznato da biljka ima štetne učinke.**





*Viola arvensis* Murray - **poljska ljubičica**  
- violica -





Vrlo je slična maćuhici (*Viola tricolor*), posebno primjerci s ljubičasto nahukanim cvjetovima.



Poljska ljubičica ima tipičan zigomorfan cvijet.

### Prepoznavanje

Do 20 cm visoka, razrasla jednogodišnja ili dvogodišnja biljka, rijetko trajnica. Listovi su jednostavni, nasuprotno poredani, duge peteljke, lancetasti ili lopatasti, plitko nazubljeni uz rub. U pazušu listova razvija se cvjetna stapka, dva puta duža od listova. Cvjetovi su peterolatični, blijedi do intenzivno žuti, osobito u ždrijelu, ponekad i ljubičasto nahukani. Plod je tobolac.

### Stanište

Uspijeva u poljima, vrtovima i na ruderalnim područjima.

### Rasprostranjenost

Prilično česta i rasprostranjena vrsta.

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Beremo cvjetove.

### Upotreba i aktivni sastojci

Biljka sadrži salicilnu kiselinu, pa se nekada koristila kao biljni oparak protiv glavobolje. Sadrži i saponine i razne sluzi koji pomažu kod kožnih bolesti. Sirovi cvijet se može stavljati u svježu salatu kao ukras.

U tradicionalnoj medicini, iz nje se dobivao i ekstrakt za iskašljavanje i smirivanje grlobolje.

Često se pojavljuje kao korov na kultiviranim tlima. Mnoge ukrasne sorte maćuhica su potekle iz skupine poljskih ljubičica.



**Zbog salicilne kiseline može uzrokovati blage želučane probleme!**



*Ajuga chamaepitys* (L.) Schreb. - **žuta ivica**

- trava iva, rumeni vimčić -





Žuta ivica je karakteristična po žutim usnatim cvjetovima kod kojih je gornja usna uvelike reducirana.



Žuta ivica uspijeva na vrlo jakim, neplodnim tlima, često u malim skupinama.



Ponekad se biljku može naći u slobodnoj prodaji na lokalnim tržnicama.

### Prepoznavanje

Do 15 cm visoka, gusto dlakava jednogodišnja ili dvogodišnja biljka. Listovi su obično podijeljeni u tri uska segmenta, tamnozeleno su boje, dlakavi. Cvjetovi uglavnom dolaze pojedinačno u prividnim lisnim pršljenovima. Gornja usna u vijenčiću nije razvijena. Lapovi su gusto dlakavi i srasli u cijev. Plod je kalavac.

### Stanište

Uspijeva na suhim kamenjarskim pašnjacima, zapuštenim mjestima, rijetko se nađe na obrađenim površinama.

### Rasprostranjenost

Lokalno rasprostranjena vrsta.

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo lisnate dijelove biljke.

### Upotreba i aktivni sastojci

U tradicionalnoj medicini koristi se kao stimulans, diuretik i pri menstrualnim tegobama, a kaže se da pomaže i kod gihta i reumatizma.

Koriste se osušeni listovi ili osušeni dijelovi biljke, koji se melju u prah ili koriste za uvarke i razne ekstrakte. Listovi imaju okus poput terpentina i destiliranog alkohola.

Na području Istre i Dalmacije zovu je *trava iva* i smatraju da ima vrlo slično djelovanje kao "prava" trava iva (*Teucrium montanum*).



**Nije poznato da biljka ima štetne učinke.**



*Calendula officinalis* L. - **ljekoviti neven**

- neven, ognjič, kalendula -







Kad su zreli ovojni listovi i plodovi nevena se snažno uvijaju prema unutra.



Neven se često koristi za kozmetičke proizvode; u raznim kremama, šamponima i za tinkture.



Osušeni cvjetovi unutar glavicice koriste se kao dodatak jelima ili za biljne čajeve.

## Prepoznavanje

Do 50 cm visoka jednogodišnja biljka. Listovi su jednostavni, duguljasto-lancetasti do lopatasti, nasuprotni, suženi u peteljku, duž ruba neravnomjerno tupo nazubljeni ili cijeloga ruba, kratkodlaki. Cvjetovi se skupljeni u cvat glavicu, obično solitarnu, narančaste ili žute boje, sastavljene od većih jezličastih cvjetova i manjih cjevastih cvjetova u sredini. Kad sazriju vanjski plodovi (roške) se snažno uvijaju prema unutra, bradavičastog su oblika.

## Stanište

Uglavnom se sadi kao ukrasna biljka u vrtovima, a rijetko ga nalazimo samoniklo ili na ruderalnim mjestima.

## Rasprostranjenost

Opće rasprostranjena vrsta.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo mlade listove i cvjetne glavicice.

## Upotreba i aktivni sastojci

Cvatovi se često koriste za ukrašavanje raznih sirovih salata i kao dodatak umaku od šafrana. Ponekad se koristio i kao boja za tkanine. Također mladi, svježi listovi mogu se dodati raznim salatama, imaju pomalo gorak okus.

Neven je vrlo stara ljekovita biljka koja se od davnina koristi u kozmetičke svrhe, kao mast za zarastanje rana, komprese za ublažavanje bolova kod uganuća i prijeloma te kao oparak za probleme žuči. Danas se najviše koriste razne masti za njegu kože i protiv kožnih oboljenja.

Neven sprječava pojavu nematoda te se često sadi u povrtnjaku između drugih kultura kao ekološka zaštita. Sije se od travnja do lipnja, nije zahtjevan za uzgoj.

**Nije poznato da biljka ima štetne učinke.**





*Helianthus tuberosus* L. - **čičoka**

- topinambur, divlji krompir, gomoljasti suncokret, papica,  
paparanbus, Jeruzalemska artičoka -



Tuber sadrži inulin pogodan za dijabetičare.



Zbog atraktivnog cvata i velike otpornosti čičoka se proširila i kao ukrasna biljka.



U prirodi se katkad može i invazivno razrasti.

### Prepoznavanje

Od 100 do 250 cm visoka trajnica s gomoljastim zadebljanim korijenom (tuber), vrlo sličnim malom đumbiru. Listovi su jednostavni, imaju peteljke, po obliku jajoliki do lancetasti, obrasli sitnim dlačicama, po rubu sitno nazubljeni. Cvat glavica je prilično velik, obično ih je nekoliko u razgranatom gornjem dijelu stabljike. Vanjski (jezičasti) cvjetovi su prilično krupni, a unutarnji (cjevasti) cvjetovi manji, često crnkaste boje. Plod je roška.

### Stanište

Raste u gustim populacijama na vlažnim i bogatim staništima, uz rubove puteva i rubove oranica.

### Rasprostranjenost

U Istri ju često nalazimo samoniklu. U Hrvatskoj se nalazi na listi invazivnih vrsta jer se vrlo brzo širi, potiskuje autohtonu vegetaciju te smanjuje bioraznolikost.

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo gomolje (tuber).

### Upotreba i aktivni sastojci

Biljka je vrlo poznata i općenito se u Europi koristi tek negdje od 19. stoljeća. Gomolji sadrže vrlo malo škroba te puno vode i fruktoze (ili inulina), što im daje slatki okus.

Čičoka ima visoku ljekovitu vrijednost, posebno kao dijetetski nadomjestak škroba kod dijabetesa, a također regulira kiselost u tijelu.

Gomolji se mogu pripremiti i sirovi ili kuhani. Mogu se dodati salatama, juhama i umacima ili pireima te napraviti sokove, marmelade i slastice.



**Nije poznato da biljka ima štetne učinke.**



*Helichrysum italicum* (Roth) Loudon - **smilje**  
- magriž, malagriž, božja strešica, madronščica -





Smilja je odavno poznata i popularna aromatična biljka u mediteranskom području.



Velike plantaže smilja nalazimo na otoku Krku.



Od smilja se pripremaju macerati i tinkture.

## Prepoznavanje

Do 60 cm visoka, snažno razrasla, polugrmolika trajnica jakog, aromatičnog mirisa. Listovi su jednostavni, sjedeći, usko izduženi, gusto prekriveni dlačicama (zato su sivkastobijele boje). Cvjetovi su grupirani u sitne glavice, 2 do 4 mm te je više takvih glavica smješteno u štitaсти cvat na vrhu stabljike, promjera oko 6 do 8 cm. Razvijaju se samo unutarnji, cjevasti cvjetovi, koji su intenzivno žuti. Plod je sitna roška.

## Stanište

Uspijeva na suhim krškim livadama, među stijena, uz obalu, često je i zasaden.

## Rasprostranjenost

Opće rasprostranajena vrsta, nekada ga je na Čićariji bilo puno, danas više uz obalu.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo mlade izdanke i cvjetne vrhove.

## Upotreba i aktivni sastojci

Vrlo dobro poznata ljekovita i začinska biljka, od sušenih cvatova pripremamo čajnu mješavinu ili dodajemo rakijama.

Zbog esencijalnih ulja koristi se u kozmetici i parfumeriji. Osušeni ili svježi listovi mogu se koristiti kao začim u jelima od pečenog mesa i ribe ili u jelima od povrća, od riže i u raznim umacima.

Danas je to vrlo tražena biljka zbog ekstrakcije esencijalnih ulja, koja se dodaju raznim kozmetičkim pripravcima (s maslinovim uljem ili s alkoholom).

Dobra je medonosna biljka, a med je vrlo cijenjen i aromatičan. Radi velike količine eteričnih ulja u prošlosti su se na području Istre i Kvarnera osušene biljke koristile za potpalu vatre, te za „skidanje“ dlake kod svinjokolje.

**Za osjetljivije ljude, biljka može biti previše aromatična!**





*Tussilago farfara* L. - **proljetni podbjel**  
- lepuh, lapuh -





Glavice su velike, atraktivne i bogate nektarom.



Proljetni podbjel je jedan od najranijih cvjetajućih vijesnika proljeća kod nas, često raste uz ceste.



Listovi se razvijaju nakon cvatnje i prilično su veliki, podsjećaju na listove sive ljepike (*Adenostyles*) i lopuha (*Petasites*).

## Prepoznavanje

Do 30 cm visoka trajnica s brojnim podzemnim izdancima. Listovi su široki, krupni, okruglasti, s donje strane pustenasti i bjelkasti, srcoliki u osnovi, promjera oko 20 cm, uglato nazubljenih vrhova. Cvjetne stabljike prekrivene su ljuskama i imaju na vrhu pojedinačnu cvatnu glavicu, koja se sastoji od vanjskih (jezičastih) cvjetova i unutarnjih (cjevastih) mirisnih cvjetova. Cvjetne glavice su mirisne, nakon cvatnje se savijaju. Plod je roška s vrlo dugačkim snježno bijelim papusom.

## Stanište

Uspijeva na šljunčanim i ruderalnim mjestima, duž staza, na obrađenim tlima i nasipima.

## Rasprostranjenost

Vrlo česta i rasprostranjena vrsta.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo mlade listove i cvjetne glavice.

## Upotreba i aktivni sastojci

Proljetni podbjel je tradicionalna ljekovita biljka koja pomaže uglavnom kod kašlja (lat. tussis = kašalj).

Mladi listovi mogu se koristiti u malim količinama kao sirup ili čaj za respiratorne tegobe, prehlade i gripu ili kao mast za kožne bolesti, giht i reumu.

Na sličan način kao i listove, koristimo suhe cvatove i dodajemo ih u čajne mješavine koje umiruju dišne putove tijekom prehlade i gripe.

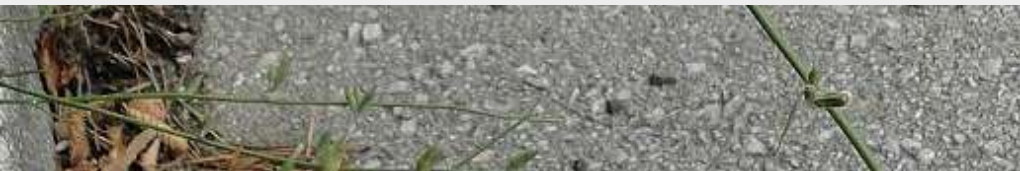
Stanični sok podbjela može se karamelizirati u bombone.



**Listovi se može zamijeniti za listove sličnih lijevo spomenutih vrsta koje mogu imati negativne učinke na jetru!**



*Chondrilla juncea* L. - **žuta zvečka**  
- mala žutenica -







Cvjetovi su međusobno razmaknuti i cvjetaju pojedinačno, imaju karakterističnu strukturu radičevki (jezičnjača).



Listovi su usko izduženi, prilično mali, također prikladni za salate.



Izbojci na žutoj zvečki vrlo su dugi, grmoliki i bogati gorkim bijelim mlijekom.

### Prepoznavanje

Izrazito šibolika jednogodišnja ili dvogodišnja biljka visoka do 1 m s korijenom dubine preko 2 m; dobro uspijeva na suhim tlima. Stabljika izlučuje bijeli mliječni sok. Listovi su prizemno sakupljeni u rozetu, oštro su nazubljeni. Listova na stabljici ima malo, lancetasti su, s peteljkom. Cvjetovi su žuti, urezanih latica skupljeni u cvatne glavice, može ih biti 2 do 3 na jednoj stabljici, imaju samo jezičaste cvjetove. Plod je ahenij s bijelim papusom.

### Stanište

Uspijeva na ruderalnim površinama, oranicama, šljuncima, rubovima slanjača (slanih staništa), duž staza i na zapuštenim staništima.

### Rasprostranjenost

Rasprostranjena vrsta u Istri, nešto češća u primorskim regijama.

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo mlade listove, izdanke i korijen.

### Upotreba i aktivni sastojci

Mladi listovi i izdanci mogu se kuhati ili koristiti sirovi u raznim salatama i jelima od svježeg povrća.

Biljka sadrži bijeli, netoksičan stanični sok – mliječ, tako da ima pomalo gorak okus. Korijen se nareže i kuha. Može se koristiti kao dobra zamjena za salate poput endivije i cikoriје, a budući da nije zahtjevna mogla bi se i uzgajati.

Biljka ima potencijalne aktivne sastojke koji djeluju kao antioksidanti pa je vrlo pogodna za reguliranu i dijetalnu prehranu.

**Nije poznato da biljka ima štetne učinke.**





*Scolymus hispanicus* L. - **španjolska dragušica**  
- španjolski žulj, sikalina, badelj žuti, bermeč, brmbeč -





Španjolski žulj uspijeva na neplodnim tlima i pašnjacima, jer ga stoka zbog trnovitih izdanaka izbjegava.



Glavice se otvaraju uglavnom ujutro.

### Prepoznavanje

Do 80 cm visoka, snažno bodljikava dvogodišnja ili višegodišnja biljka s bijelim, gorkim mliječnim sokom. Prizemni se listovi nalaze na dugim peteljka-ma, stabljični listovi su nasuprotni, spuštaju se niz stabljiku, razdijeljeni su u vrlo bodljikave segmente. Cvjetovi su skupljeni u 3 cm velike cvatne glavice žute ili narančaste boje, koji se sastoje samo od jezičastih cvjetova. Glavice su okružene trnovitim ovojnim listićima. Plod je roška bez papusa.

### Stanište

Uspijeva uglavnom na zapuštenim ili ruderalnim staništima, pašnjacima, uz staze i nasipe.

### Rasprostranjenost

Javlja se raspršeno do lokalno.

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo mlade listove, mlade izdanke te korijen.

### Upotreba i aktivni sastojci

Biljka je od davnina bila vrlo poznata u tradicionalnoj medicini. Koristi se i za hranu ili kao ukras (cvijeće).

Izdanci i mladi listovi obično se kuhaju, mogu se poslužiti i sirovi, ali se prethodno trebaju ukloniti trnoviti dijelovi. Dodaje se raznim začinima i umacima, salatama, jelima od jaja i mesnim gulašima. Korijen se može kuhati ili pržiti te koristiti kao zamjena za kavu.

Od sušenih listova možemo pripremiti oparke koji imaju diuretski učinak, pomažu kod probavnih smetnji i reguliraju izmjenu tvari u tijelu.



**Budući da je biljka prilično bodljikava, budite oprezni pri sakupljanju!**



*Scorzonera hispanica* L. - **španjolski zmijak**  
- crni korijen, zmijak -





Cvatne glavice su okružene izduženim lancetastim ovojnim listovima, koji su često ljuskasti.



Listovi su veliki, široko jajoliki i sadrže bijeli stanični sok (mlečak).

## Prepoznavanje

Trajnica visine 60 do 100 cm s jakim korijenom i bijelim, netoksičnim staničnim sokom. Donji listovi su dugih peteljki, gornji su sjedeći, oblikom široko lancetasti, izduženi na vrhu, s vidljivim paralelnim žilama, tamnozeleno boje (pomalo podsjeća na listove žute sirištare). Cvat je glavica koja dolazi uglavnom po jedna samostalno, sa snažno izduženim jezičastim cvjetovima. Listovi involukruma (lisnog omotača ispod glavice) nalaze se u dva reda, vanjski su široki trokutasti, mnogo kraći od unutarnjih lancetastih. Plod je roška s papusom.

## Stanište

Dolazi na suhim travnjacima, napuštenim suhim pašnjacima, među grmljem, na šumskim rubovima i sunčanim padinama.

## Rasprostranjenost

Lokalno uobičajen i rasprostranjen. U prirodi je vjerojatno sačuvan kao relikv nekadašnjeg uzgoja.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Beremo korijen i mlade, svježe listove.

## Upotreba i aktivni sastojci

Biljka je mnogo poznatija pod nazivom *crni korijen* ili *španjolski korijen*. U prošlosti su ga uzgajali za hranu prije nego što ga je zamijenio krumpir, danas se rijetko uzgaja još u južnim dijelovima Europe (južna Španjolska).

Korijen ima vrlo tvrdvu vanjsku koru koja se može ukloniti prije ili nakon kuhanja. Ako je uklonite prije kuhanja, korijen se natapa neko vrijeme u vodi u koju se dodaje ocat ili limunov sok kako bi se spriječilo tamnjenje.

Korijen se često dodaje drugom povrću ili se priprema na sličan način kao šparoga, a koristi se i za pravljenje raznih umaka. Mladi listovi mogu se pripremiti kao salata ili kao dodatak raznim jelima.

**Biljka sadrži puno stanične mliječi koja je ljepljiva, ali potpuno netoksična.**





*Sonchus oleraceus* L. - **zeljasti ostak**

- grandicel, kostrič, kostriš, mlečac, grandačo, grendeču, grandič, grendačel, grentč, mlečak -





Biljka je izuzetno nezahtjevna, tako da redovito raste čak među pukotinama na pločniku ili u zidovima.



Vrlo slična vrsta je oštri ostak (*Sonchus asper*), koja se koristi na sličan način kao i zeljasti ostak.



Mladi listovi se upotrebljavaju za kuhana variva (*divlje zelje*).

## Prepoznavanje

Jednogodišnja ili dvogodišnja biljka visine 30 do 100 cm s bijelim mliječnim staničnim sokom. Stabljika je glatka, gola, šuplja. Listovi su duguljasto lancetasti, tvrdo nazubljeni do bodljikavi, goli, na peteljka, a gornji su strelasti i prirasli za stabljiku. Cvat glavica je duguljast, u osnovi malo zadebljan, dugih peteljki, sa jezičastim cvjetovima. Ovojni listići su posloženi kao crijepovi na krovu. Plod je roška sa snežnobijelim čekinjama i poprečnim naborima.

## Stanište

Uspijeva na kultiviranim tlima, na nasipima, u naseljima, uz staze i na ruderalnim mjestima.

## Rasprostranjenost

Prilično česta i rasprostranjena vrsta.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo mlade listove i izdanke.

## Upotreba i aktivni sastojci

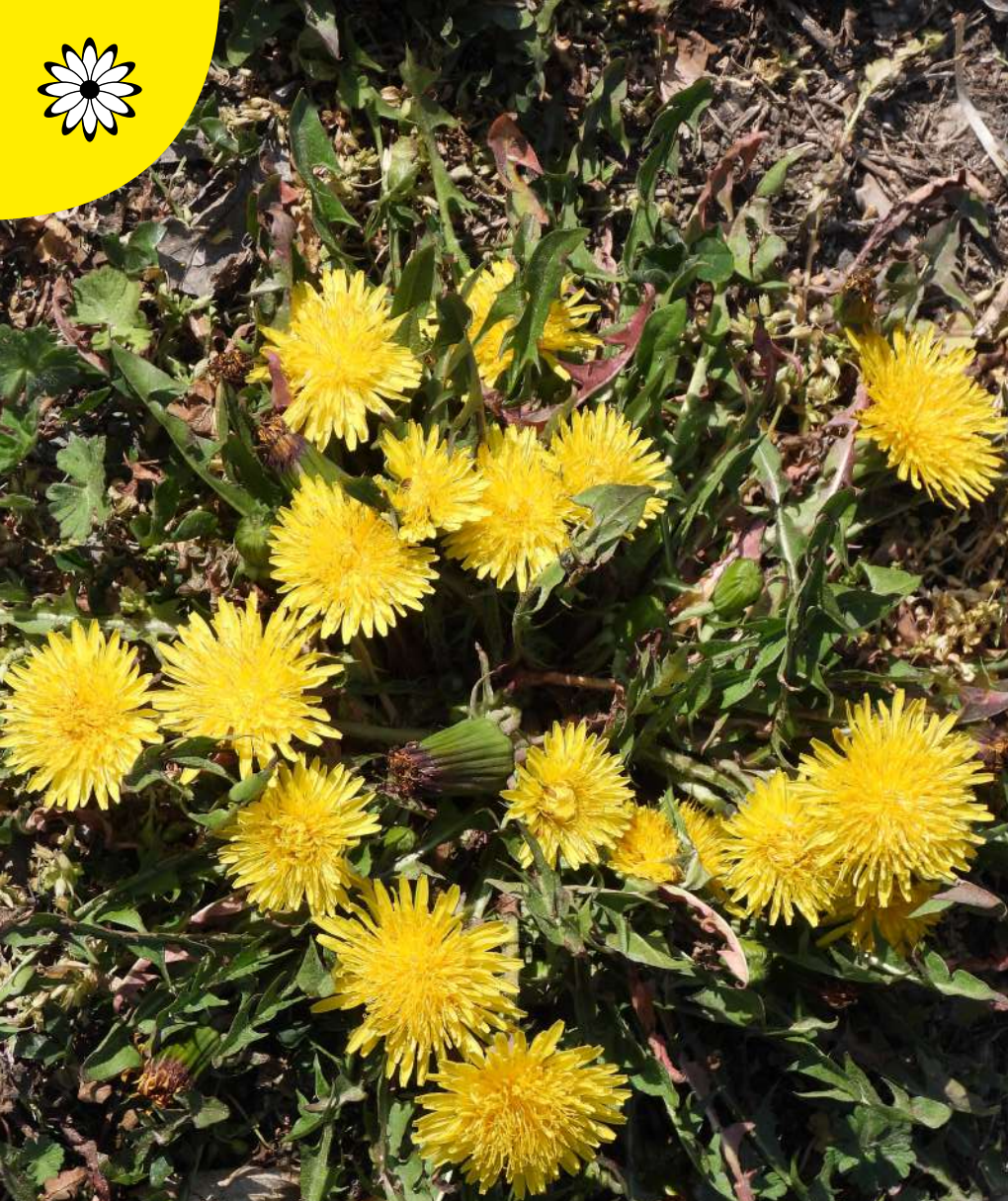
Mladi listovi i izdanci mogu se kuhati ili koristiti sirovi u raznim salatama i jelima od svježeg povrća.

Biljka sadrži bijeli stanični sok, pa ima pomalo gorak okus (otuda i slovenski lokalni naziv *grendačo*, označava nešto gorko). Smatra se poljskim korovom, no oduvijek se koristio u tradicionalnoj prehrani, a ljudi ga ponovno sve više skupljaju, može se naći i na tržnicama za kupiti.

Biljku uglavnom koriste ljudi izvan Europe za razne svrhe, kao abortiv, protiv dijareje, sedativ za bebe kojima su počeli rasti zubi, za liječenje rana i plikova, s mliječnim sokom se čak liječi i kožne bradavice. Također je korištena kao hrana za svinje.

**Nije poznato da biljka ima štetne učinke.**





*Taraxacum officinale* agg. - **ljekoviti maslačak**

- maslačak, diblji radič, konjski radič, pahlenica, zajka, želtenica, žutenica, žutevka radička, smolička, pazdonkolo, pizdonkola, pzdunkola -







Karakteristične maslačkove “lepršave loptice” zapravo su čekinjaste dlake (papus) na plodovima (roškama).



Manje je poznato da se od maslačkovih cvjetova prave ukusni džemovi i voćni namazi.



Mladi i sveži listovi maslačka mogu se konzumirati kao proljetna salata.

## Prepoznavanje

Trajnica visoka do 40 cm s prizemnom rozetom i bijelim mliječnim sokom. Listovi su obično duboko perasto urezani na trouglaste ili linearne režnjeve, često obrasli bijelim dlačicama. Stabljika je šuplja, mesnata, bijelo dlakava, s jednom soliternom cvatnom glavicom na vrhu. Cvjetovi su jezičasti, brojni, izvana često crvenkasti. Plod (roška) je kljunasto izdužena, na vrhu prekrivena čekinjama (papus).

## Stanište

Uspijeva na livadama, uz staze, u jarcima, na šumskim stazama i u ruderalnim staništima.

## Rasprostranjenost

Vrlo česta i rasprostranjena vrsta.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo korijen, svježe listove i cvatne glavice.

## Upotreba i aktivni sastojci

Maslačak je vrlo poznata, univerzalno ljekovita i korištena biljka od davnina. Listovi se dodaju salatama i povrtnim jelima ili se koriste kao svježa salata, puni su C vitamina. Također se mogu kuhati, drobiti, dodavati raznim namazima ili konzervirati.

Cvatne glavice se mogu koristiti za izradu vina, marmelade ili natopljene u šećernoj smjesi s limunom kako bi se napravio sirup sličan medu (med od maslačka) koji se koristi za poboljšanje imuniteta.

Cvjetni pupoljci (nerazcvjetane glavice) mogu se upotrijebiti slično kaparima, sačuvano u maslinovom ulju ili konzervirano u octu.

Korijen se može koristiti kao dodatak varivima, umacima i juhama.

**Polen i sjemenke mogu izazvati blage alergijske reakcije!**





*Atriplex prostrata* DC. - **kopljasta pepeljuga**  
- loboda -





Cvjetovi su gotovo u potpunosti prekriveni s dva velika, kopljasta lista.



Najčeće raste na slanim tlima, ali je nalazimo i kao korov na oranica i u vrtovima.



Od listova mogu se pripremiti ukusne juhe, variva i umaci, ili samo kratko skuhati i zaliti maslinovim uljem.

## Prepoznavanje

Jednogodišnja razrasla biljka visine 10 do 80 cm. Stabljika, listovi i cvjetovi često su crvenkasti. Listovi su kopljasti ili trokutasti, imaju duge peteljke, plitko su nazubljeni ili cijelovitog ruba, blago mesnati. Cvjetovi su sićušni, grupirani u klasaste cvatove na vrhu stabljike. Potporni listovi cvjetova su trokutasti, cijelog ruba ili s nekoliko zubaca. Plod je oraščić.

## Stanište

Uspijeva na slanim tlima uz morsk obalu (slanjača) i plitkim morskim lagunama.

## Rasprostranjenost

Relativno je rijetka u obalnim dijelovima Istre, osim na jugu, nešto češća na širem području Kvarnera. Biljka je u Sloveniji definirana kao osjetljiva (VU), pa je sakupljamo samo u malim količinama i na pristupačnim mjestima kako ne bismo oštetili njena staništa!

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo mlade listove, izdanke i sjemena.

## Upotreba i aktivni sastojci

Listovi, koji sadrže puno vode i soli, mogu se koristiti sirovi ili kuhani. Svježi listovi operu se nekoliko puta u vodi kako bi ih odslanili i dodali u razne salate.

Kuhane listove možemo pripremiti kao špinat, pire ili dodati umacima, juhama i kao prilog raznim jelima. Osušene sjemenke (oraščići) se mogu mljeti u brašno ili koristiti u mješavinama raznih kaša.



**Predoziranje može izazvati blage probavne probleme!**



*Rumex acetosella* agg. - **mala kiselica**





Malu kiselicu prepoznajemo po karakterističnim kopljastim listovima koji imaju kiseli okus.



Mala kiselica je dvodomna biljka, što znači da muški i ženski cvjetovi rastu na odvojenim biljkama.

## Prepoznavanje

Do 30 cm visoka trajnica. Donji listovi su dugih peteljki, kopljasti oblikom, na dnu s dva ili četiri bočna režnja, cijelog ruba. Listovi stabljike su lancetasti, jednostavni, kratke peteljke ili sjedeći. Cvjetovi su neugledni, skupljeni u metličaste cvatove, u gornjem dijelu stabljike, uglavnom su jednospolni. Latice su crvenkaste ili zelenkaste, prašnici žuti. Plod je trobridni oraščić.

## Stanište

Uspijeva na kiselim tlima, livadama, ruderalnim površinama, poljima i vinogradima.

## Rasprostranjenost

Vrlo česta i rasprostranjena vrsta.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo svježe listove, mlade izdanke i plodove.

## Upotreba i aktivni sastojci

Mladi listovi i izdanci imaju kiseli okus, koriste se za svježe salate. Mogu se kuhati poput špinata. Ponekad se koristila kao dodatak pri sirenju mlijeka.

Biljka se najvjerojatnije koristila još u prapovijesti, jer je njezino sjeme često bilo pronađeno u blizini ognjišta i naselja, gdje se spontano samo posijalo. Vjerojatno su konzumirali i plodove oraščiće, mljeli u brašno te ih pripremali kao kašu.

Mala kiselica se može snažno razrasti na degradiranim kiselim tlima u kratkom vremenu, tako da je pogodna za obnavljanje takvih površina.



**Sadrži oksalnu kiselinu koja u prekomjernim količinama može uzrokovati ozbiljne zdravstvene probleme osobito kod osoba sklonim bubrežnim kamencima!**





*Rumex acetosa* L. - **velika kiselica**

- obična kiselica, ščuav, kiselica, kislica, gladovnik, kiselka -





Okriljeni vanjski listovi perigona, karakteristika su cvijeta kiselica.



Listovi su duguljasto lancetasti, često crvenkasti i prekriveni sitnim papilama.

### Prepoznavanje

Do 80 cm visoka trajnica. Donji listovi su dugih peteljki, streličasti, duguljasti, cjelovitog ruba, stabljični listovi su sjedeći, streličasti ili u obliku srca. Cvjetovi su neugledni, skupljeni u metličaste cvatove, u gornjem dijelu stabljike, uglavnom su jednospolni. Laticе su crvenkaste ili zelenkaste, prašnici žuti. Plod je trobridni oraščić.

### Stanište

Uspijeva na kiselim tlima, košenim livadama, ruderalnim površinama, poljima i vinogradima.

### Rasprostranjenost

Vrlo česta i rasprostranjena vrsta.

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Beremo korijen, mlade izdanke i listove.

### Upotreba i aktivni sastojci

Vrlo poznata biljka koja se koristi od davnina. Korijen, listovi i izdanci koriste se za svježije salate ili za kuhanje odnosno umake i juhe.

Sokom iz lišća kiselice možemo ukloniti manje mrlje od ulja, plijesan, pa čak i hrđu. Osim oksalne kiseline, biljka sadrži i puno C vitamina.

Kiselica se može uzgajati i u vrtu. Konstantnim rezanjem glavnog izdanka možemo stvoriti bogat bočni rast i razrastanje.



**Sadrži oksalnu kiselinu koja u prekomjernim količinama može uzrokovati ozbiljne zdravstvene probleme!**





*Polygonum bistorta* L. - **livadni dvornik**  
- srčetak, srčeno zelje, trava kačja, trava od zmija, drnosalj -





Livadni dvornik se u prirodi javlja u gustim, homogenim sastojinama, posebno u vrtućama.



Cvjetovi su mali, ali je zato sam cvat prilično atraktivan i blago mirisan.

### Prepoznavanje

Do 1 m visoka, gola trajnica s jakim rizomom. Listovi su jednostavni, cijelog ruba, duguljasto lančetasti, zaobljeni u dnu ili sa srcolikom bazom, prizemni listovi su dugih peteljki, listovi stabljike sjedeći. Cvjetovi su sitni, ružičasti, skupljeni u klasaste cvatove. Prašnici uglavnom strše iz cvjetova. Plod je trobridni oraščić.

### Stanište

Uspijeva uglavnom na vlažnijim, malo dubljim tlima, na dnu vrtuća i na vlažnim livadama.

### Rasprostranjenost

Javlja se lokalno do vrlo rijetko. Može se naći u vrtućama Ćićarije, jer se tamo snijeg i vlaga zadržavaju duže vrijeme.

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Beremo rizome, mlade listove i izdanke.

### Upotreba i aktivni sastojci

Korijen sadrži puno tanina, pa je korišten u tradicionalnoj medicini kao lijek protiv dijareje. Može se sušiti i mljeti u prah, a koristiti za oparak ili kao otopinu za komprese pri upalama.

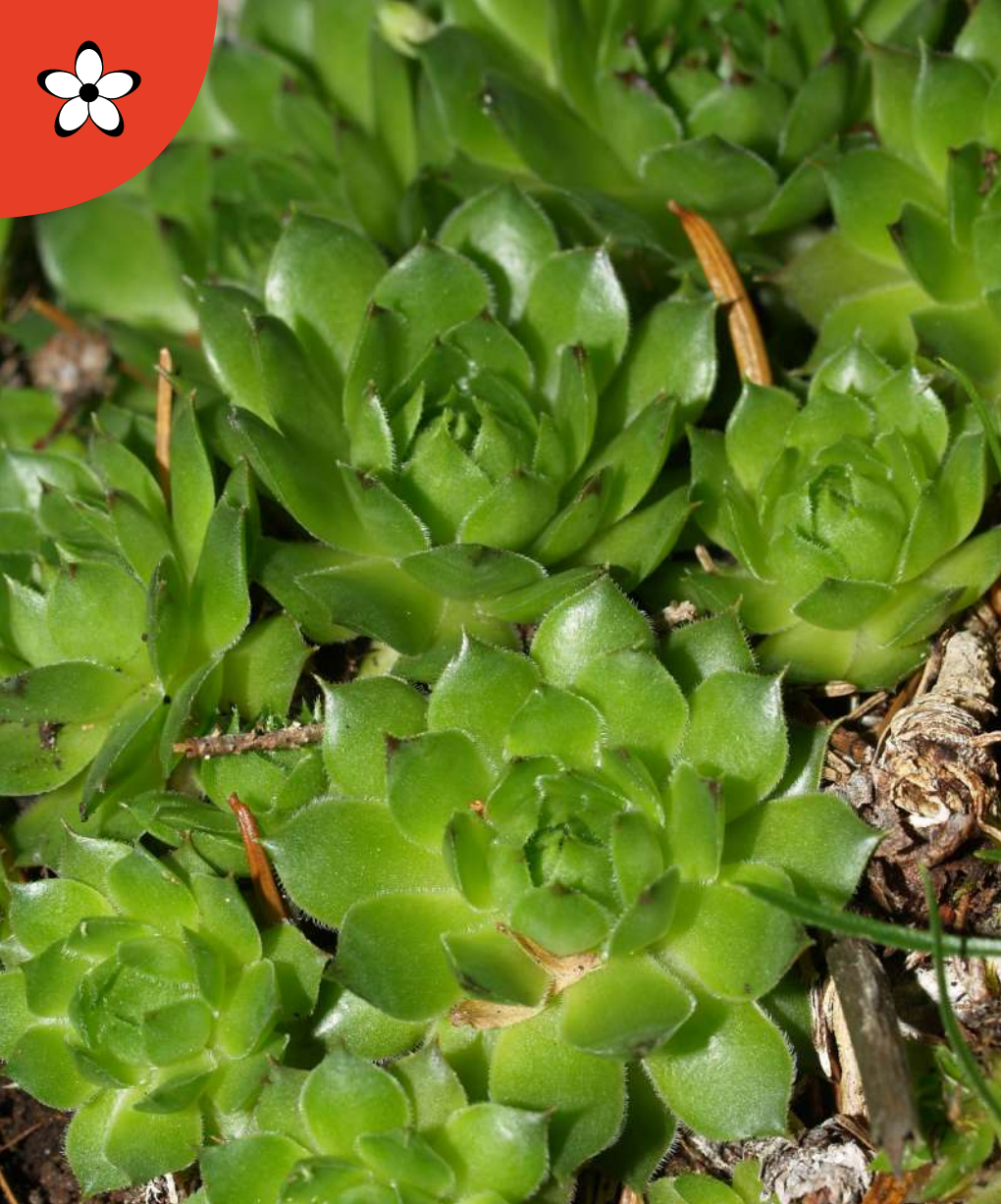
Svježi mladi listovi i izdanci koriste se za salate ili pripremljeni kao kuhana jela, u juhama i umacima.

Biljka također ima ukrasnu vrijednost, pa se može saditi na sjenovitim, vlažnijim mjestima u vrtovima.



**Sadrži oksalnu kiselinu i tanine koji kod osjetljivijih osoba mogu uzrokovati ozbiljnije probavne smetnje!**





*Sempervivum tectorum* L. - **čuvarkuća**

- netresk, zaušnik, bijeli žednik, bobujić, tres, pazikuća, ušnik, ušnjak -





Cvjetovi čuvarkuće su zvjezdasti, crvenkasti, s vanjske strane gusto dlakavi.



Čuvarkuća je vrlo česta ukrasna biljka u cvjetnjacima, kamenjarima ili kao lončanica.



Podvrsta *schottii* obično ima crvenkasto obojane vrhove lista koji završavaju ušiljenim vrhom.

## Prepoznavanje

Do 50 cm visoka trajnica, sukulenta s prizemnom rozetom mesnatih, debelih listova, koji pomalo podsjećaju na listove kaktusa (*Cactaceae*). Listovi su jednostavni, jajoliki, sjedeći, cijelog ruba, goli, suženi pri vrhu suženi u bodlju. Cvatuća stabljika je gusto olistala, a na vrhu nosi ružičaste zvjezdaste cvjetove koji imaju brojne prašnike.

## Stanište

Uspijeva uglavnom među stijenama, ali pretežno kao kultivirana ukrasna biljka.

## Rasprostranjenost

Rijetka vrsta do lokalno rasprostranjena, češće u planinskim područjima. Biljka je u Sloveniji zaštićena, stoga se ne bere u prirodi.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo mlade listove.

## Upotreba i aktivni sastojci

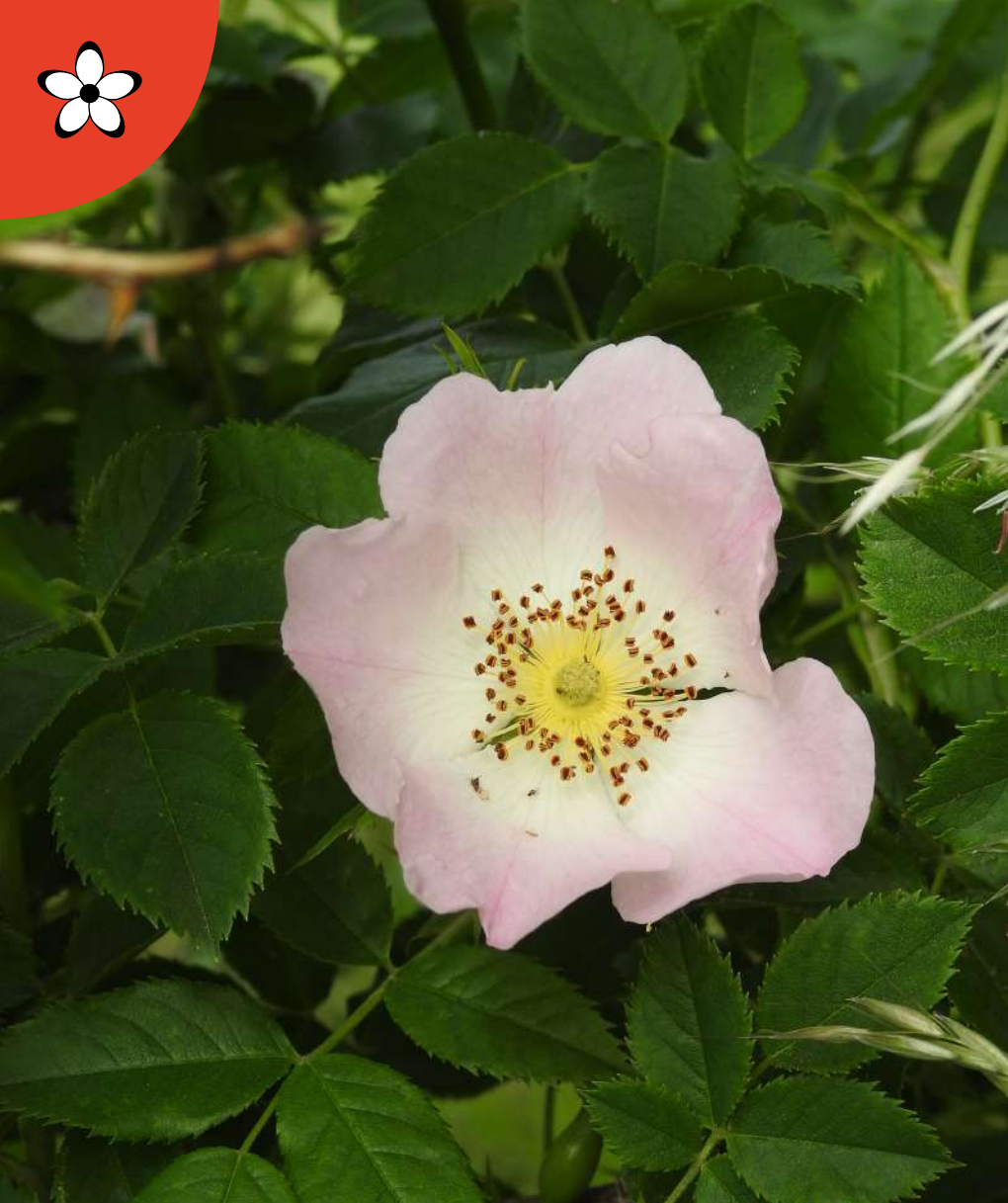
Čuvarkuća je stara ljekovita i nadasve čudotvorna biljka. Najpoznatija je njezina upotreba za liječenje uhubolje; 1 kapljica staničnog soka nakapa se protiv bolova u uho. Može se također zamiješati s maslinovim uljem.

Iz mladih listova se lako može iscijediti osvježavajući sok i dodati raznim biljnim i voćnim sokovima, listovi se mogu stavljati u svježu salatu. Kažu da je učinkovit kod nekih očnih, kožnih i bolesti živčanog sustava.

U prošlosti se sadila na krovovima i prozorima jer je prema vjerovanju odvrćala munje i gromove. Rimljani su je koristili kao ljubavni napitak, čak se govorilo da pomaže protiv čarobnjaštva.

**Prekomjerne količine soka mogu izazvati povraćanje! U uho se kapa samo 1 kapljica, jer prekomjerne količine mogu oštetiti bubnjici!**





*Rosa canina* L. - **obični šipak**

- divlja ruža, pasja ruža, rožarić, šipak, tovarski bomboni, pičikul, pičkul, srbeuka, srbevka -





Plodovi divljeg šipka su bogat izvor C vitamina, flavonoida i drugih ljekovitih tvari.



Cvjetovi divljeg šipka nalikuju kultiviranim ružama, jer su s njima vrlo usko taksonomski povezani.



Od plodova se pripremaju razni sokovi, marmelade i voćni namazi, često se koriste i za biljni oparak protiv dijareje.

### Prepoznavanje

Do 3 m razrastao grm s bodljikavim izdancima. Listovi su neparno perasto sastavljeni od 5 do 7 ovalnih liski koje su po rubu oštro nazubljene. Cvjetovi su prilično krupni, ružičasti ili bijeli, s mnogo prašnika, ugodnog mirisa. Plod je crveni šipurak, unutar kojeg su brojni dlakavi oraščići.

### Sakupljanje

Vrsta uspijeva uglavnom na toplim, sunčanim mjestima, među grmljem, na zaraštenim travnjacima, u živicama.

### Rasprostranjenost

Prilično česta i rasprostranjena vrsta.

### Sabiranje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo cvijeće i zrele plodove.

### Upotreba i aktivni sastojci

Divlji šipak je vrlo stara i dobro poznata ljekovita biljka. Mesnati dio ploda koristi se za pravljenje džemova, oparka, uvaraka, sokova i drugih biljnih ili voćnih pripravaka.

Vrsta je također vrlo popularna kao ukrasna biljka, s bogatim, ugodno mirisnim cvjetovima. Na nekim mjestima na Čićariji nalazimo primjerke s vrlo tamnim cvjetovima i plavo-zelenim listovima.

Cvjetovi se koriste za izradu umirujućih prirodnih sapuna i parfema.



**Budite oprezni pri sakupljanju  
jer je biljka obrasla trnjem!**



*Sanguisorba officinalis* L. - **ljekovita krvara**  
- kampanela, kampanelca -



Ljekovitu krvaru prepoznamo po šibolikim stabljikama, na čijem vrhu su crno-crveni glavičasti cvatovi.



Iako se na prvi pogled ne primjećuje, krvara spada u porodicu ruža, kao jagoda i kupina.

## Prepoznavanje

Do 150 cm visoka trajnica, na vrhu stabljike se često šibasto razraste. Prizemni listovi su u rožeti, a stabljični listovi neparno perasto sastavljeni od eliptičnih liski, oštro nazubljenih uz rub, tamnozeleno su boje. Cvjetovi su sitni, crno-crveni, sastavljeni u jajaste glavičaste cvatove. Prašnika je 4, tamnocrveni su, a antere (prašnice) žute. Plod je ahenij.

## Stanište

Uspijeva na vlažnijim livadama, u močvarnim staništima i na vlažnim mjestima u šumama.

## Rasprostranjenost

Rasprostranjena vrsta koja se u većim sastojinama u Istri pojavljuje samo u unutrašnjosti i na vlažnim tlima.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo dijelove rizoma i zeljaste dijelove biljke.

## Upotreba i aktivni sastojci

Ljekovita krvara se oduvijek smatrala ljekovitom biljkom. Koristi se uglavnom rizom koji sadrži puno tanina, C-vitamina, flavona i saponina.

Služi za zaustavljanje krvarenja (ime!) iz unutarnjih organa, krvarenja iz nosa, za ublažavanje opekline i uboda insekata, pa čak i za usporavanje procesa gubitka kose.

Često se sadi na jako degradiranim površinama, jer svojim razgranatim korijenovim sustavom ublažava učinke erozije.



Nije poznato da biljka ima štetne učinke.



*Punica granatum* L. - **zrnati šipak**

- nar, šipak, mogranj, mogran, pomagrane, granat jabuka -







Lapovi i latice su jednake boje, te ostaju na plodu tijekom sazrijevanja.



Nar se koristi u različitim kombinacijama voća i kao dodatak jelima od povrća.



Veliki plodovi puni su sitnih plodića, okruženih tankom bjeličastom opnom te kožastim omotačem.

### Prepoznavanje

Od 2 do 7 m visoko stablo s bodljikavim izbojcima. Listovi su jednostavni, lancetasti, cjeloga ruba, sjajni, blago kožasti, nasuprotno postavljeni. Cvjetovi su prilično veliki, svijetlo narančastocrveni, zvonasti. Plod sadži mnogo crvenih bobica, koje su okružene kožastim omotačem. Plod je velik, krupan, s mnoštvom sjemenki veličine kukuruznog klipa, skupljene u velikim režnjevima i odijeljene tankom pregradom.

### Stanište

Uglavnom se uzgaja kao voćna vrsta, u prirodi se nalazi pretežito na suhim i grmovitim mjestima, te na stjenovitim padinama.

### Rasprostranjenost

U prirodi je prilično rijedak, no kao uzgojenog ga nalazimo duž cijele Istre i jadranske obale.

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Najkorisniji su zreli plodovi, ali sakupljamo i cvjetove, koru drveća i mlade listove.

### Upotreba i aktivni sastojci

Nar je simbol plodnosti i ponovnog rođenja. Plodove najčešće koristimo sirove ili kao iscjeđeni sok, a bogat su izvor vitamina i ugljikohidrata.

Samoniklo rastući nar u Istri ima sitne plodove koji nikad do kraja ne pocrvene, već ostaju blijedi. Kora se nekada koristila za tamnjenje kože, a njeno drvo koristi se uglavnom u mediteranskim zemljama.

Cvjetovi su atraktivni i nakon što latice otpadnu, pa je pogodan i kao ukrasno stablo. Mladi listovi mogu se koristiti kao ukras u salatama.

**Nije poznato da biljka ima štetne učinke.**





*Althaea officinalis* L. - **ljekoviti bijeli sljez**  
- sliz veliki, sliz pitomi, kapitvanijca, sirići, bijeli popel, slizka -



Cvjetovi su atraktivni i u njima prepoznajemo srodnika hibiskusa (*Hibiscus* sp.) i šumskog sljeza (*Malva sylvestris*).



Travari gotovo uvijek imaju barem jedan grm bijelog sljeza u svom vrtu, koji također privlači mnoge oprašivače.

### Prepoznavanje

Od 60 do 120 cm visoka dlakava trajnica. Listovi su trokrpasti, nazubljeni duž ruba, baršunasto dlakavi, imaju peteljke, naizmjenično raspoređeni. Cvjetovi su veliki do 5 cm, bijeli, bijelo-ružičasti ili ružičasti, s brojnim, crvenoljubičastim prašnicima. Plod je kalavac koji sadrži dlakave plodiće.

### Stanište

Poznata izvorno kao kultivirana biljka koja je vremenom podivljala. Raste na ruderalnim mjestima, u starim vrtovima, na vlažnim livadama i rubovima živica.

### Rasprostranjenost

Lokalno uobičajen, javlja se raspršeno.

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo korijen, cvjetove i mlade listove.

### Upotreba i aktivni sastojci

Bijeli sljez je stara ljekovita biljka koja se koristi kao biljni uvarak protiv kašlja i umirujuće djeluje kod upale grla (korijen sadrži puno sluzi).

Korijen se suši i melje za biljne pripravke. Korijen se koristi za ispiranje i higijenu sluznice nosa, posebno kod male djece.

Mladi cvjetovi se mogu koristiti za ukrašavanje u salatama i drugim jelima ili se skupljaju kao rezano cvjeće za ukrašavanje. Mladi vrhovi biljke (listovi i cvjetovi) prikladni su za salate i kao dodatak varivima od samoniklog povrća (*divlje zelje*).

Na nekim mjestima jedu i mljeveno sjeme pomiješano u brašno ili razne kolače.



**Nije poznato da biljka ima štetne učinke.**



*Malva neglecta* Wallr. - **korovni sljez**  
- papel, sklez, slezena -





Listovi korovnog sljeza pomalo podsjećaju na listove pelargonije (*Pelargonium* sp.), s kojima nije usko srodstveno povezan.



Najviše raste neprimjetno na ruderalnim površinama, što ukazuje i znanstveni naziv *neglecta* = ignoriran.

### Prepoznavanje

Visine od 15 do 50 cm, uglavnom je poglela jednogodišnja ili dvogodišnja biljka. Listovi su dugih peteljki, plitko dlanasto krpastog oblika, nazubljeni duž ruba. Cvjetovi su do 2 cm veliki, obrnuto jajolikih latica, blijedo ružičaste ili bijele boje, latice su na vrhu plitko obrubljene, s izraženim vena-ma. Prašnici su mnogobrojni, srasli u cijev. Plod je okruglasti kalavac, raspada se na 10 do 20 plodića koji su raspoređeni u krug.

### Stanište

Uspijeva na zapuštenim, ruderalnim mjestima, uz staze i nasipe.

### Rasprostranjenost

Široko rasprostranjena vrsta.

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo korijen, listove, cvjetove i plodove.

### Upotreba i aktivni sastojci

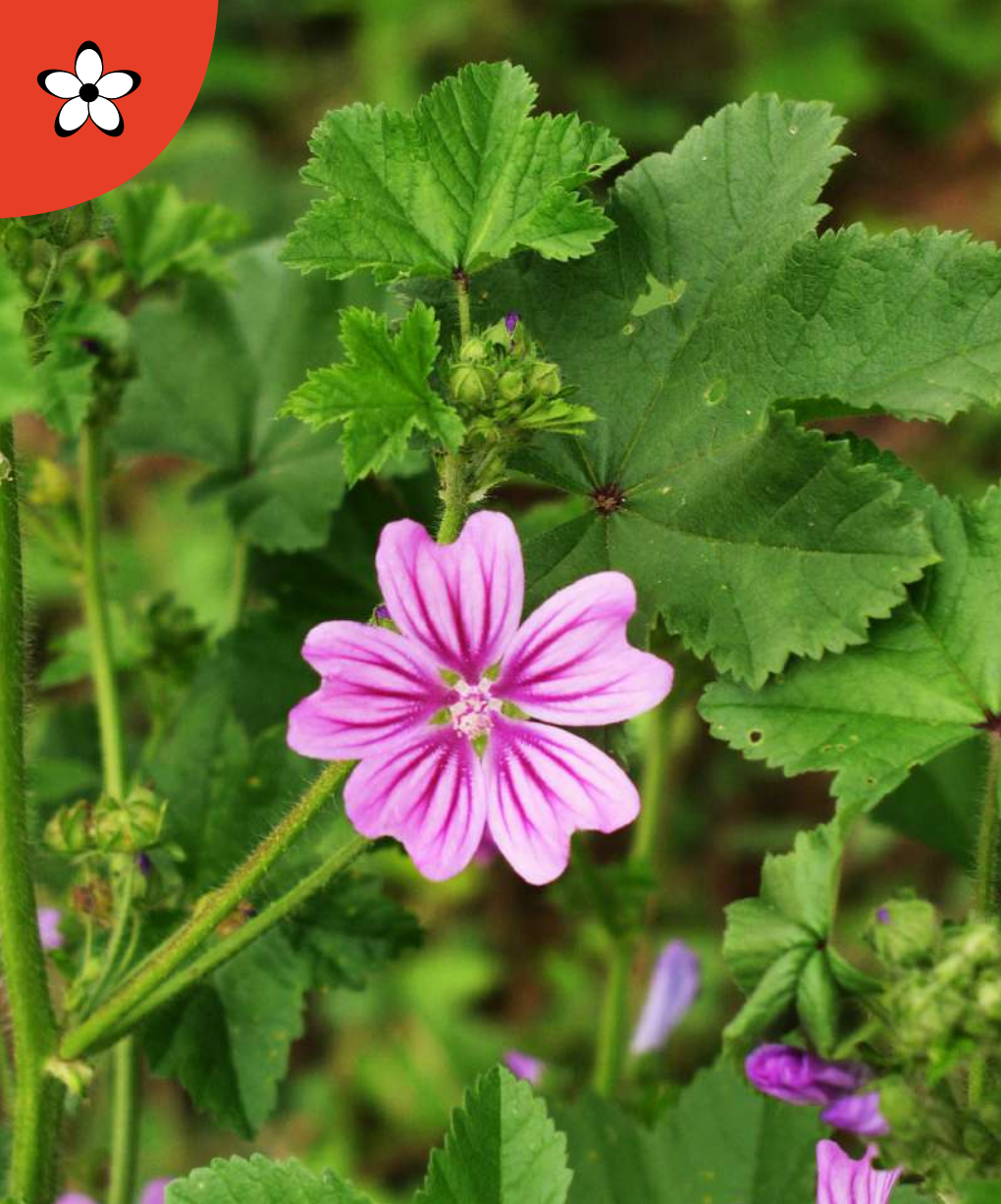
Listovi su bogati C-vitaminom, a cvjetovi bogati taninima. Sadrži saponine i antioksidante. Korijen sadrži puno škroba.

Mladi listovi koriste se za salate, a kuhaju se u raznim varivima i umacima. Plod, koji ima blagi okus sira, za konzumaciju se koristi sirov, pržen, kuhan ili mljeven u brašno.

Od cvjetova, plodova i lišća možemo pripremiti čajnu mješavinu koja ublažava kašalj i prehladu.



**Biljka može skladištiti velike količine dušika, stoga ju uživajmo u primjerenim količinama!**



*Malva sylvestris* L. - **šumski sljez**

- sliz, crni sljez, nalva, slezanj, korenika, slezenovec -





Iako listovi na prvi pogled nalikuju lišću javora (*Acer* sp.), ona je usko srodstveno povezana s lipom (*Tilia* sp.).



Prilično veliki, atraktivni cvjetovi razlog su što u našim vrtovima ima puno različitih kultivara i sorti.

### Prepoznavanje

Od 30 do 100 cm, uspravna ili prilegla trajnica, rijetko dvogodišnja biljka. Listovi su dugih peteljki, dlanasto krpasti, na rubu nazubljeni. Cvjetovi su do 3 cm veliki, ružičasti ili ljubičasto-crveni, laticice su na vrhu plitko obrubljene, s izraženim venama. Prašnici su mnogobrojni, srasli u cijev. Plod je okruglasti kalavac, raspada se na 10 do 20 plodića koji su raspoređeni u krug.

### Stanište

Uspijeva na zapuštenim, ruderalnim mjestima, uz staze, rubove polja i živice.

### Rasprostranjenost

Vrlo česta i rasprostranjena vrsta.

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo korijen, listove, cvijeće i plodove.

### Upotreba i aktivni sastojci

Vrlo poznata, tradicionalna ljekovita biljka koja se koristi u gastronomiji i cvjećarstvu.

Mladi kuhani ili svježi listovi mogu se koristiti u raznim salatama ili dodati varivima i umacima.

Od suhih cvjetova, korijena i plodova pripremamo razne biljne mješavine koje pomažu kod kašlja, promuklosti, upale dišnih putova, želuca i crijeva.

Nekada se koristio za izradu žute boje, sadi se i kao ukrasna biljka.



**Biljka može skladištiti velike količine dušika, stoga ju uživajmo u primjerenim količinama!**



*Centaurium erythraea* Rafn - **štitasta kičica**  
- kičica, taušendroža, milefiori, taužentrož, taužentroža -





Cvjetovi su mali, ali atraktivni, privlače mnoge oprašivače.



Naziv *tavžentroža* u slovenskom jeziku dobio je pogrešnim prijevodom znanstvenog naziva (*centum aurei* - stotinu zlatnika).

### Prepoznavanje

Od 10 do 50 cm visoka jednogodišnja biljka s prizemnom rozetom listova i četverkutnom stabljikom. Listovi su nasuprotno poredani, lancetasti su, jajoliki, sjedeći, cijelog ruba. Cvjetovi su ružičaste do ružičasto-crvene boje, sakupljeni u gronjaste vršne cvatove, latice su srasle međusobno. Prašnici su žuti, strše iz cvjetova. Plod je dvodijelni tobolac.

### Stanište

Uspijeva na neplodnim mjestima, ruderalnim područjima, suhim travnjacima i rubovima obradivog zemljišta.

### Rasprostranjenost

Vrlo česta i rasprostranjena vrsta.

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo cvjetne izbojke.

### Upotreba i aktivni sastojci

Dosta poznata tradicionalna ljekovita biljka, sadrži puno gorkih tvari. Koristi se uglavnom kao sastojak u biljnim čajevima, biljnim likerima i žestokim alkoholnim pićima, također kao dodatak u biljnim bombonima i sirupima.

Pomaže kod problema sa želucem, žuči, probavom i anoreksijom, a također čisti i dišne putove.

Biljku natapamo u hladnoj vodi - treba je konzumirati prije obroka, a ne nakon. Također se ne preporučuje zaslađivanje šećerom, već medom.



**Zbog gorkih tvari koje sadrži, korištenje biljke u prevelikim količinama može uzrokovati zdravstvene probleme!**





*Allium ampeloprasum* L. - **veliki luk**

- divlji luk, purić, lučac, luk vinogradarski, porjak vinogradarski -



Zbog svojih atraktivnih cvjetova, koji privlače mnogo oprašivača, pogodan je i za ukrasne vrtove.



Kultivirana verzija je poriluk ili por (*Allium porrum*), koji je poznatiji od samoniklih vrsti.



Mladi listovi koriste se kao dodatak raznim jelima posebice fritaji.

## Prepoznavanje

Do 180 cm visoka trajnica s cilindričnom jedno- ili dvodijelnom lukovicom. Stabljika je i u gornjem dijelu lisnata, listovi su duguljasti, ravni, plitko udubljeni, dugi do 50 cm. Cvjetovi su dugih peteljki, ljubičastocrveni ili blijedo ružičasti, sakupljeni u vršnu cvatnu glavicu, poduprto širokim, kožnatim, kljunastim izduženim listom. Plod je tobolac s 3 pretinca.

## Stanište

Uspijeva uglavnom na suhim, sunčanim mjestima, suhim travnjacima, na rubovima polja i vinograda

## Rasprostranjenost

Lokalno uobičajena vrsta.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo lukovice i mlade listove, uključujući i cvatove.

## Upotreba i aktivni sastojci

Kultivirani oblik je dobro poznati poriluk (*Allium porrum*). Kao i većina lukova (*Allium*), divlji luk je također prikladan kao ljekovita ili kulinarska biljka. Koristi se za razna variva.

Divlji luk ima nešto blaži okus od češnjaka ili običnog luka. Koristi se kao dezinficijens i za regulaciju probavnih smetnji.

Lukovica se može koristiti kao začim, a mladi listovi i cvjetovi mogu se dodavati raznim salatama ili začinicima, koristi se za zimska variva. Zbog bogatog cvata popularan je i kao ukrasna vrtna biljka.



**Budući da sadrži alicin, osjetljivijim osobama može uzrokovati blage probavne smetnje!**



*Allium vineale* L. - **vinogradarski luk**  
- lučac pravi -



Bulbili (klijavi pupovi u cvatnoj glavici) su namijenjeni brzom razmnožavanju.



Mlade biljke mogu izniknuti iz bulbila u cvatu, po čemu je i vinogradarski luk poznat.

## Prepoznavanje

Do 1 m visoka trajnica s lukovicom. Stabljika je šuplja, nosi usko izdužene listove negdje do polovice svoje visine. Listovi su lancetasti, plosnati, široki do 4 mm, često se posuše prema vrhu. Cvjetovi su dugih peteljki, ružičasto-crvene ili blijedo ružičaste boje, zgusnuti u jajoliku cvatnu glavicu, u kojoj ima mnogo klijavih rasplodnih pupoljaka (bulbila) obuhvaćenih jednim suhim pricvatnim listom (spata) koji kasnije otpada.

## Stanište

Uspijeva uglavnom na suhim, sunčanim mjestima, na suhim travnjacima, pored polja i vinograda.

## Rasprostranjenost

Javlja se raspršeno do lokalno često. U Hrvatskoj se nalazi u kategoriji najmanje zabrinjavajuća (LC).

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo lukovice i bulbile odnosno cvatove.

## Upotreba i aktivni sastojci

Lukovice i bulbili imaju sličan oštar okus kao i češnjak, čak i malo jači pa se koriste za jače začinjena jela od mesa i ribe.

Ako ga jedu pašne životinje, njihovo mlijeko poprima miris češnjaka! Vrste se mogu vrlo brzo širiti uglavnom uz pomoć bulbila (klijavih pupoljaka).

Iako je vinogradarski luk poznat od davnina, tek se rijetko koristio kao začim ili ljekovita biljka.



**Budući da sadrži alicin, osjetljivijim osobama može uzrokovati blage probavne smetnje!**



*Fumaria officinalis* L. - **ljekovita dimnjača**  
- dimnjevica, meka resica, rosilka, ključ sv. Petra -





Znanstveni naziv dolazi od blijedo obojanih cvjetova (lat. *fumus* = dim), koji djeluju kao da dim izlazi iz zemlje i staničnog soka biljke koji kao i dim tjera suze na oči.



Plodovi su sitni, okrugli aheniji s mnogo sjemenki.

### Prepoznavanje

Od 15 do 30 cm visoka jednogodišnja, rijetko dvogodišnja biljka, snažno razrasla. Listovi su dvostruko perasti razdijeljeni na režnjeve (pomalo podsjeća na peršinov list), goli, plavkastozeleni. Cvjetovi su blijedo ružičaste boje, tamniji pri vrhu, grupirani u duge grozdaste cvatove na vrhu stabljike, s kratkom, zaobljenom bodljom. Plod je okrugli ahenij.

### Stanište

Nalazi se uglavnom na ruderalnim mjestima, pored kuća, na kultiviranim i neplodnim tlima.

### Rasprostranjenost

Javlja se raspršeno do lokalno često.

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo cijelu biljku.

### Upotreba i aktivni sastojci

Dimnjača je poznata još iz antike, ali se u ljekovite svrhe koristi tek nakon 13. stoljeća. Sadrži različite gorke tvari i alkaloide (fumarin, protopin i alokriptopin).

Koristi se uglavnom kao lijek za oči (sok), kod probavnih smetnji i kao diuretik, kao i za artritis i reumu, čišćenje krvi i razne upale. Također se kaže da pomaže kod akutne upale žučnih kanala.

Osušene biljke mogu se koristiti kao biljne mješavine za uvarke.



**Biljka je slabo toksična, stoga budite oprezni pri konzumaciji i uzimajte samo propisane doze!**



*Ononis spinosa* L. - **trnoviti zečji trn**  
- gladiš, budiš, gladeš, bodež, glušč, reboš -





Pri sabiranju treba biti oprezan radi oštrih trnova!



Zečji trn ima puno žljezdastih dlaka na cvjetovima, plodovima i stabljici koje izlučuju ljepljiv i pomalo neugodan sekret.

### Prepoznavanje

Do 60 cm visoka, grmolika, snažno žljezdasta, uglavnom dlakava trajnica s trnjem. Listovi su trodijelni u donjem dijelu, sastavljeni od tri plitko eliptične liske koje su uz rub nazubljene, gole ili dlakave. Zalisci su krupni i obuhvaćaju stabljiku. Cvjetovi su prilično kruti, ružičasti ili ružičasto-crveni, obično su dva zajedno u pazušcu lista. Plod je jajolika, žljezdasto dlakava mahuna, do 1 cm dugačka.

### Stanište

Uspijeva na neplodnim mjestima, ogoljelim površinama, suhim livadama, u blizini grmlja i pašnjaka.

### Rasprostranjenost

Općenito do uobičajena vrsta.

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo korijen i mlade izdanke, rijetko cvjetove i listove.

### Upotreba i aktivni sastojci

Zečji trn sadrži puno esencijalnih ulja, flavonoida i triterpena. U tradicionalnoj medicini korijen se uglavnom koristi kao diuretik, koagulant, ublažava razne upale i pomaže kod reume.

Iz mljevenog korijena mogu se pripremiti komprese, koje se koriste u liječenju kožnih ekcema i drugih kožnih bolesti.

Čajne mješavine mogu se pripremiti i od osušenog korijena i mladih izdanaka. Koristi se za tretiranje bubrežnih i žučnih kamenaca, i za ublažavanje upala mokraćnih organa.

Mladi izdanci koji još nemaju trnove jestivi su sirovi ili kuhani.



**Povećanom i dugotrajnom upotrebom zdravstveni učinci mogu oslabiti.**



*Dictamnus albus* L. - **bijeli jasenak**

- jasenjak, jasen bijeli, diptam, jesenek, jesenov koren -



Cvjetovi su veliki i atraktivni, mirišu po limunu.



Listovi jako nalikuju listovima crnog jasena (*Fraxinus ornus*), po kojem je biljka i dobila ime jasanak.



Plodovi su gusto oblikovane petodijelne kožaste čahure, pomalo podsjećaju na makove glavice.

### Prepoznavanje

Do 60 cm visoka, snažno žljezdasta zeljasta trajnica. Donji listovi su jednostavni obrnuto jajasti i sjedeći, listovi na stabljici su neparno perasti, sa jajolikim liskama, imaju peteljku. Cvjetovi su prilično veliki, ružičaste ili bijele boje s izraženim tamno ljubičastim žilama i mirisom limuna, skupljeni u uske grozdaste cvatove. Anthere na dugim drškama strše daleko ispred gusto žljezdastih cvjetova. Plodovi su dlakavo žljezdaste kožaste čahure, zvjezdasto raspucane na 5 mjehura.

### Stanište

Uspijeva na suhim travnjacima, uz živice, među grmljem, duž šumskih padina na vapnencu i na stjenovitim padinama s vapnencom. Na flišu se uglavnom ne pojavljuje.

### Rasprostranjenost

Javlja se raspršeno i lokalno.

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Prikupljamo korijen i cvatove.

### Upotreba i aktivni sastojci

Biljka sadrži puno eteričnih i drugih ulja koja se mogu lako zapaliti na velikim vrućinama, pa se na nekim mjestima nazivaju i "vatrenim grmom".

Korijen se koristi kao aromatični dodatak u raznim alkoholnim pićima, posebno za vermut.

Budući je biljka velikih cvjetova i prilično atraktivna te ugodnog mirisa po limunu, postoji i nekoliko kultivara.

**Prilikom sakupljanja koristite rukavice i imajte duge rukave! Dijelovi biljke mogu uzrokovati probavne probleme ako se gutaju!**



**Biljka može u kontaktu s kožom izazvati jake upale kože i plikove (fitofotodermatitis)!**





*Betonica officinalis* L. - **ljekoviti čistac**

- bitunica, petonika, rani list, ranjak, betonka, gušar, petonka -





Tako izgleda poput kukavice (*Orchidaceae*), ona pripada istoj porodici kao menta (*Mentha* sp.), origano (*Origanum vulgare*) i timijan (*Thymus vulgaris*).



Samo u rijetkim slučajevima čistac raste gusto i formira kompaktne sastojine.

## Prepoznavanje

Trajnica visoka do 70 cm, kao i sve usnače ima četverobridnu stabljiku. Prizemni listovi su dugih peteljki, jajolikog ili eliptičnog oblika, sa srcolikim ili ravnim dnom, plitko tupo nazubljeni uz rub. Listovi stabljike su po etažama unakrsno i nasuprotno smješteni, duguljasti ili lancetasti, kratkih peteljki ili sjedeći. Cvjetovi su usnati, zbijeni u kompaktni cvat u pršljenu, prividnom klasu. Lapovi odnosno čaška (calix) su srašteni, često crvenkasto nahukani. Plod je kalavac.

## Stanište

Uspijeva na suhim i vlažnim livadama, u vrtućama, šumama i među grmljem.

## Rasprostranjenost

Opće raširena do lokalno raširena vrsta.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Beremo korijen, mlade listove i izdanke.

## Upotreba i aktivni sastojci

Ljekoviti učinci biljke poznati su još od davnina, a često se sadila u vrtovima ljekovitog bilja pored samostana.

U tradicionalnoj medicini ekstrakt korijena se koristi uglavnom za liječenje artritisa i gihta, kod respiratornih bolesti, za poticanje probave, zaustavljanje proljeva, pa čak i protiv mamurluka.

Iz osušenih dijelova pripremamo biljni čaj ili oblogu za pomoć kod kožnih, ginekoloških i živčanih problema. Mladi listovi su pogodni za razne salate od kojih možemo pripremiti i biljna piva.



**Nije poznato da biljka ima štetne učinke.**



*Clinopodium vulgare* L. - **obična gorska metvica**  
- čepić, čepac -





Usnati cvjetovi raspoređeni su u prividne kuglaste pršljenove u pazušcima listova.



Od gorske metvice uglavnom se prave biljni uvarci.



Guste dlakave biljke pripadaju podvrsti *orientale*, koja je nešto rjeđa od tipske podvrste.

## Prepoznavanje

Do 60 cm visoka višegodišnja trajnica s puzavim, snažno razraslim podzemnim rizomom. Stabljika je četverobridna, gusto dlakava. Listovi su nasuprotno poredani, jajoliko-lancetasti, dlakavi, jednostavni, cjeloviti, s peteljkom. Cvjetovi su grupirani u naizgled kuglaste pršljenove u pazušcima listova. Listovi kaliksa (lapovi) srasli su u gustu dlakavu cijev. Plodovi su glatki, vrlo sitni oraščići.

## Stanište

Uspijeva na raznim vrstama travnjaka, u šumama, među grmljem i na ruderalnim površinama.

## Rasprostranjenost

Vrlo česta i rasprostranjena vrsta.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Ubiremo cijelu biljku i sušimo je.

## Upotreba i aktivni sastojci

Biljka je vrlo aromatična i podsjeća na origano (*Origanum vulgare*) ili timijan (*Thymus vulgaris*), pa je pogodna kao začin raznim jelima, posebno mesnim i ribljim. Listovi se mogu dodavati i raznim salatama ili biljnim namazima.

Čaj od listova i cvjetova trebao bi pomoći kod srčanih problema, čišćenja sluzi u dišnim putevima, nadimanja i drugih probavnih smetnja. Ponekad se iz biljke radi mast za liječenje rana.

Mladi izdanci sadrže betulin, koji ima vrlo različite ljekovite učinke.



**Nije poznato da biljka ima štetne učinke.**



*Origanum vulgare* L. - **origano**

- oregano, obični mravinac, divlji mažuran, majeron -





Dvosnati ružičasti cvjetovi su prilično mali, pa u privlačenju oprašivača sudjeluju također crvenkasti lapovi (časka).



Mažuran (*Origanum majorana*) vrlo je sličan origanu, koristi se na sličan način.



Origanu se koristi kao začin za razna jela, npr. pizze.

## Prepoznavanje

Do 70 cm visoka, izrazito aromatična trajnica s puzavim, podzemnim rizomom. Listovi imaju peteljke, jajoliki su, zaobljeni u dnu ili blago srcoliki, dlakavi, cijelog ruba, jednostavni, nasuprotno postavljeni. Usnati cvjetovi su sakupljeni u metličaste cvatove na vrhovima stabljika. Crvenkasti listovi kaliksa (lapovi) su srasli u čašku.

## Stanište

Uspijeva na sunčanim, toplim mjestima, uz šumske rubove, na suhim travnjacima i golom tlu.

## Rasprostranjenost

Široko rasprostranjena vrsta, često se uzgaja u vrtovima.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo svježe listove i cvjetajuće izdanke.

## Upotreba i aktivni sastojci

Origanu i vrtni mažuran (*Origanum majorana*), koje uzgajamo u vrtovima, vrlo su poznati i široko korišteni začini s karakterističnom "mediteranskom" aromom.

Osušeni listovi koriste se kao začin za mnoga jela od mesa i ribe, gulaše, pizze itd. Okus origana se odlično kombinira s rajčicama.

Eterično ulje listova (timol!) popularno je i tradicionalno korišteno, posjeduje antibakterijsko i antistresno djelovanje. Biljni čaj od suhih cvjetova i listova pomaže kod prehlade, grčeva u želucu, nadimanja, ublažava kašalj i ublažava reumu.

Eterično ulje iz listova origana djelomično djeluje kao sredstvo protiv nekih insekata.



**Nije poznato da biljka ima štetne učinke.**



*Thymus longicaulis* C. Presl - **tankolisna majčina dušica**  
- materina dušica, majčešina, timijan -





Listovi majčine dušice često se dodaju mesnim jelima.



Miris usitnjene biljke sličan je mirisu limuna ili origana.



Suhe stabljike s cvjetovima su najčešće koriste za biljne pripravke.

### Prepoznavanje

Do 10 cm visoka, jako obrasla, puzava, aromatična grmolika trajnica. Listovi su mali, nepravilno usko lancetasti, sjedeći, cijelog ruba, nasuprotno postavljeni. Sitni cvjetovi u obliku usana sakupljeni su u metličaste cvatove na vrhovima stabljika. Listovi kaliksa (lapovi) srasli su u sićušnu dlakavu cijev. Plod je malen, raspada se na četiri plodića.

### Stanište

Nalazi se uglavnom na suhim ili polusuhim travnjacima, u svijetlim šumama, živicama ili golom tlu.

### Rasprostranjenost

Široko rasprostranjena vrsta.

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo mlade listove i cvjetne izbojke.

### Upotreba i aktivni sastojci

Majčina dušica je vrlo stari začin iz skupine ljekovitih biljaka među kojima je vrtni timijan (*Thymus vulgaris*) uspostavio primat u vrtovima.

Svježi ili sušeni listovi koriste se začin za mesna i riblja jela, gulaš, ili kao dodatak pečenim jelima poput pizze.

Esencijalna ulja ekstrahirana iz listova sadrže timol koji ima antiseptička svojstva, a nalazi se u pastama za zube i vodicama za ispiranje usta.

Biljka je pogodna i za ukrasne vrtove, posebno kamenjare.



**Nije poznato da biljka ima štetne učinke.**



*Arctium lappa* L. - **veliki čičak**

- čičak, repušina, repuh, klošč, repinec, repje -





Čičak je prepoznatljiv i po svojim divovskim listovima koji se mogu koristiti kao kišobran ili suncobran.



Čičak se upotrebljava u kozmetici, najčešće za jačanje kose i protiv peruti.



Cvatovi su okruženi uskim, zakrivljenim potpornim listovima koji na vrhu imaju kuke, one omogućavaju širenje ploda.

## Prepoznavanje

Do 2 m visoka trajnica s izrazito velikim, naboranim, trokutasto oblikovanim listovima, koji su po rubu neravnomjerno grubo nazubljeni. Cvjetovi su ljubičasto-crveni, cjevasti, grupirani u kuglaste cvatove, promjera oko 3 cm, koji na vrhovima stabljika i bočnim ogrančima čine guste grozdove. Cvatovi su okruženi vrlo uskim potpornim listovima, koji pri vrhu imaju kuku.

## Stanište

Raste na bogatijim tlima, uz šumske staze, na ruderalnim staništima, uz vode, na pašnjacima.

## Rasprostranjenost

Rasprostranjena vrsta koja na nekim mjestima nedostaje.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Beremo korijen, mlade listove i mlade izdanke.

## Upotreba i aktivni sastojci

U prošlosti je biljka bila cijenjena i često se koristila. Danas se uglavnom koristi u oparcima i biljnim pripravcima za čišćenje kože, koristan je protiv peruti i ispadanja kose, za izlučivanje vode i čišćenje krvi, pa čak i za liječenje određenih oblika raka.

Način širenja zrelih plodova je zahvaćanjem na dlaku i perje životinja. Otuda potječe naziv "kopčanje pomoću čičak trake", što se puno koristi kod sportske odjeće i obuće.

U azijskoj kuhinji rizom je vrlo cijenjen, ima slatkast okus i koristi se kuhan ili osušen. Čičak je dobar pokazatelj visoke koncentracije dušika u tlu.



**Nije poznato da biljka ima štetne učinke.**



*Cirsium vulgare* (Savi) Tenore - **poljski osjak**  
- osljebad, ostak, ošljak, badilj, srpan, škrbinka -





Panonski osjak (*Cirsium pannonicum*) je u krškim područjima češći od poljskog osjaka.



Cvjetovi su vrlo bogati nektarom, zato su važan izvor hrane za mnoge oprašivače u jesen.



Prizemni listovi gusto su dlakavi te izrastaju iz guste rozete.

### Prepoznavanje

Do 150 cm visoka, jako bodljikava dvogodišnja biljka, rijetko trajnica. Listovi su naizmjenični, lancetasti, cjeloviti, gornji listovi su sjedeći i obuhvaćaju stabljiku, perasto urezani, dlakavi, prekriveni bodljama. Cvjetovi skupljeni u velike glavice, koje su u osnovi široke, u sredini malo sužene. Ovojni listići su brojni, pravilno poredani kao crijepovi na krovu, usko prošarani, bodljikavi, pahuljasti, zakrivljeni na vrhu. Plod je okrugla roška s dugim papusom. Sjemenke zadržavaju klijavost do 6 godina!

### Stanište

Uspijeva uglavnom u neplodnim, ruderalnim mjestima, na kultiviranim tlima, pašnjacima i napuštenim travnjacima.

### Rasprostranjenost

Široko rasprostranjena vrsta. U Istri postoji mnogo sličnih vrsta koje su i češće, poput panonskog osjaka (*Cirsium pannonicum*).

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Beremo korijen, stabljike i mlade listove.

### Upotreba i aktivni sastojci

Oguljenu stabljiku može se kuhati ili pržiti i koristiti kao prilog drugim jelima ili kao samostalno jelo.

Mladi listovi, koji još nisu tako trnoviti, čiste se i koriste za salate ili ih narežemo i koristimo za biljne namaze. Korijen mladih biljaka je također jestiv sirov ili kuhan.

Poljski osjak je nacionalni simbol Škotske. Smatra se prilično neugodnim korovom u poljoprivredi. Nije poznato sadrži li biljka aktivne sastojke.

**Budite oprezni prilikom branja jer biljka ima jako bodljikave listove!**





*Petasites hybridus* (L.) Gaert. - **obični lopuh**  
- lepušina, klobčič, lapuh, lapuž, repuh -







Kao ukrasna biljka pogodna je za proljetne cvjetne gredice.



Glavičasti cvatovi imaju mnogo sjemenki s papusom koje nosi vjetar ili ih rasprostiru životinje

### Prepoznavanje

Do 80 cm visoka trajnica, s puzećim, podzemnim podankom (rizom) vrlo neugodna mirisa. Listovi imaju peteljke duge do 1 m, a razvijaju se nakon cvatnje. Srololiki su ili bubrežasti, fino nazubljeni uz rub, cjeloviti, veličine preko 1 m. Cvjetovi su maleni i združeni u male glavice na vrhu stabljike, skupljeni u grozdaste nakupine. Cvjetna stapka ima crvenkaste, ljuskave listove. Biljka je jednodomna, ali ima odvojene muške i ženske cvjetove. Plod je roška s bijelim papusom.

### Stanište

Većinom se nalazi na šljunčanim i kamenim mjestima uz vodotoke i u šumama.

### Rasprostranjenost

Javlja se raspršeno do rijetko.

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Beremo rizome i mlade listove.

### Upotreba i aktivni sastojci

Mladi listovi su uvjetno jestivi i treba ih koristiti u malim količinama kao dodatak salatama. Iz izgorjelih (spaljenih) lisnih peteljki nekad se dobivao nadomjestak za sol.

Na nekim mjestima lopuh se smatra tradicionalnom ljekovitom biljkom od koje se dobivaju čajevi, ekstrakti i oblozi. Kaže se da pomaže kod migrene, astme i gripe, djeluje kao diuretik i snižava temperaturu.

Od velikih listova možemo napraviti privremeno pokrivalo. Iako je pogodna za sadnju u proljetne cvjetne gredice, u rijetkim slučajevima se uzgaja kao ukrasna biljka.



**Biljka sadrži puno alkaloida, pa konzumiranje u velikim količinama može biti opasno!**





*Silybum marianum* (L.) Gaertn. - **obični oslobod**  
- sikavica, osljebad, badelj, šareni čkalj, magareća salata, bodika -



Sikavica je prepoznatljiva po prošaranim bijelozelenim, trnovitim listovima.



Cvjetovi izgledom podsjećajući na artičoku (*Cynara scolymus*), s kojom je srodstveno povezan.



Sikavica se najčešće koristi u medicini i kozmetici.

## Prepoznavanje

Do 2 m visine, izrazito trnovita jednogodišnja ili dvogodišnja biljka. Listovi su duguljasto-lancetasti do jajoliki, izrazito bijelo-pjegavi, bodljikavi, nazubljeni do urezani, pri bazi srcoliki ili izduženi u peteljku. Ljubičasti cvjetovi nalaze se u prilično velikim glavicama, poduprti snažnim trnovitim listovima involukruma. Plod je roška s papusom, prilagođena širenju vjetrom.

## Stanište

Uglavnom kultivirana biljka koja povremeno podivlja i nalazi se na ruderalnim površinama te uz ceste.

## Rasprostranjenost

Opće rasprostranjena kao kultivirana vrsta, malo rjeđe na krškim travnjacima. U Hrvatskoj se u Crvenoj knjizi vodi kao gotovo ugrožena vrsta (NT).

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Beremo korijen i mlade izdanke.

## Upotreba i aktivni sastojci

Sikavica je vrlo poznata ljekovita biljka, ali može se koristiti u kuhinji ili kao ukrasna biljka.

Korijen se može jesti sirov ili kuhan odnosno pržen i dodaje ga se raznim jelima. Na isti način možemo upotrijebiti mlade izdanke i glavice, koji se također mogu propasirati.

Kao ljekovita biljka ima mnogo aktivnih sastojaka koji pomažu kod bolesti jetre, koriste se kod liječenja raka i kao protuotrovni element kod trovanja gljivom zelenom pupavkom (*Amanita phalloides*).

U posljednje vrijeme sikavica je popularana u detoksikaciji tijela.



**Zbog visokog sadržaja kalijevog nitrata, biljka je vrlo otrovna za stoku i male preživače!**





*Hepatica nobilis* Mill. - **jetrenka**

- trokrpa, plava sasa -



Zbog svojih atraktivnih, plavih cvjetova, pogodan je za sjenovite ukrasne gredice.



Jetrenka cvjeta vrlo rano u proljeće, ponekad cvjetovi izbijaju još iz snijega.



Listovi su kožasti i uglavnom prezimljuju, razdijeljeni su u tri ovalna režnja.

## Prepoznavanje

Razrasla trajnica s nadzemnom stabljikom visine 5 do 15 cm, podanak je kratak i razgranat te tamnosmeđe boje. Listovi, koji se razvijaju tijekom ili nakon cvatnje, skupljeni su u rozetu, nalaze se na dugim dlakavim peteljcima, trokrpasti su oblikom, crvenkasto-ljubičasti s donje strane. Cvjetovi su pojedinačni, na dugim dlakavim cvjetnim stapkama, isprva viseći, kasnije okrenuti prema gore, zvjezdasti, sadrže 5 do 10 latica. Prašnici su brojni, s bijelim prašnicama (antere). Plod je jednosjemeni dlakavi oraščić.

## Stanište

Uspijeva u sjenovitim šumama, uglavnom na vapnenačkim tlima.

## Rasprostranjenost

Javlja se raspršeno do lokalno, na Čićariji uglavnom na sjenovitim mjestima te u unutrašnjosti Istre. U nekim europskim zemljama ova atraktivna vrsta je zaštićena, jer je zbog prekomjernog sakupljanja brojnost populacija naglo opala.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo mlade izdanke i listove te cvjetove.

## Upotreba i aktivni sastojci

Jetrenka je poznata od 15. stoljeća, kao ukrasna i ljekovita biljka. Uzgajala se uglavnom u blizini samostana i u vrtovima dvoraca. Danas poznajemo mnogo različitih ukrasnih oblika jetrenke s raznobojnim cvjetovima, umnoženim laticama i raznobojnim listovima.

Biljka je u svom svježem stanju slabo toksična (sadrži protoanemonin), ako se osuši otrovne se tvari raspadaju. U tradicionalnoj medicini osušeni listovi i cvjetovi koriste se za liječenje bronhitisa i problema s jetrom (otuda i naziv!).



**Biljka je slabo otrovna!**





*Pulmonaria officinalis* L. - **ljekoviti plućnjak**  
- pljučenica, cmulež, pikec, ptičje seme -





Cvjetovi su dvobojni, prvo ružičasti, a nakon oprašivanja ljubičasti.



Prizemni listovi imaju vrlo vidljive bijele pjege, zbog čega su lako prepoznatljivi.



Plućnjak se najčešće koristi za liječenje respiratornih organa.

### Prepoznavanje

Trajnica visoka do 30 cm s jakim korijenom i rozetom listova koja ostaje preko zime. Prizemni listovi široko su jajoliki, šiljasti, cjeloviti, nazubljeni, prekriveni bijelim pjegama, dugih peteljki. Listovi stabljike su lancetasti, sjedeći, obuhvaćaju stabljiku, tamnozeleni. Cvjetovi su u početku ljubičasto-crvene, kasnije plave boje. Cvatovi su paštitasti, račvasti, a tip cvata je kovrčica. Vjenčić i čaška su srasli zajedno. Plod je jajasti tamnosmeđi oraščić.

### Stanište

Nalazi se uglavnom u šumama, šumskim rubovima, među grmljem i pored naselja.

### Rasprostranjenost

Vrlo česta i rasprostranjena vrsta.

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo mlade prizemne listove i cvjetove.

### Upotreba i aktivni sastojci

Plućnjak je stara ljekovita biljka koja se prije svega koristila za liječenje bolesti pluća i dišnih putova, posebno protiv kašlja.

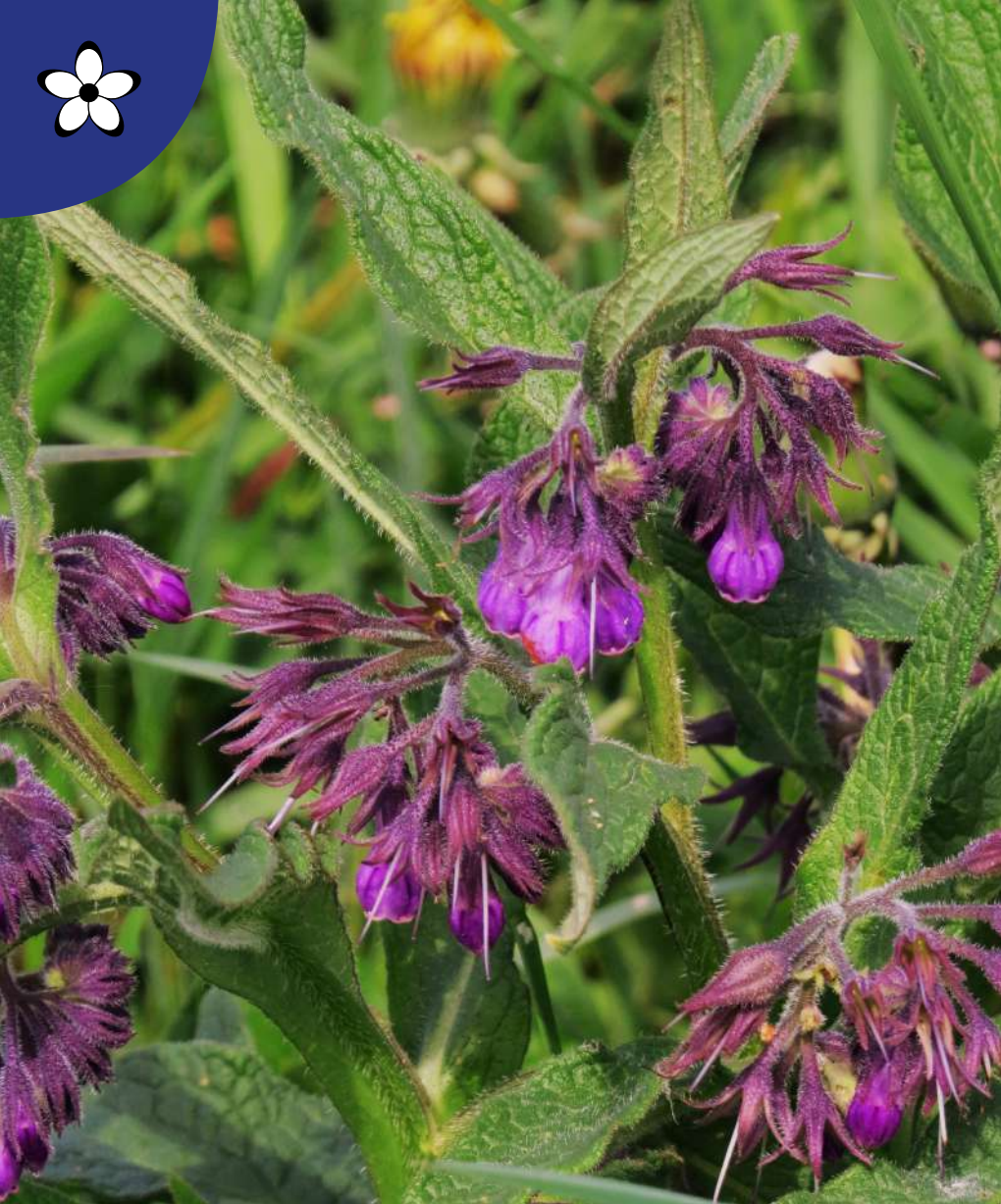
Osušeni cvjetovi i listovi mogu se koristiti kao samostalni oparak ili dodati biljnoj mješavini.

Cvjetovi sadrže boje iz skupine antocijana, a sama biljka sadrži i razne saponine, tanine i silicijevu kiselinu. U času sazrijevanja plavi cvjetovi su stariji i oprašeni.

Plućnjak je zbog svojeg zanimljivog rasta i ukrasnog lišća, pogodan i za cvjetne gredice.



**Nije poznato da biljka ima štetne učinke.**



*Symphytum officinale* L. - **ljekoviti gavez**  
- gabez, plušč, svaljnik -







Gomoljasti gavez (*Symphytum bulbosum*) sličan je ljekovitom gavezu i pojavljuje se u Istri ali je rijedi.



Cjevasti cvjetovi mogu se opravišivati samo insektima koji imaju duga sisala poput bumbara i leptira.



Gavezova mast pospješuje zaraštanje rana, ožiljaka i prijeloma!

## Prepoznavanje

Do 1 m visoka, gusto dlakava, mesnata i razrasla trajnica s jakim, debelim korijenom. Korijen je izvana crn, a u presjeku bijele boje, lako se lomi i puca. Prizemni listovi su jednostavni, jajasto lancetasti, dugih peteljki, hrapavi i tamnozeleni. Stabljični listovi su lancetasti, sjedeći, s lisnatom površinom koja se pruža duž hrapave stabljike. Cvjetovi su zvonasti, nodularni, isprva ljubičasto-crveni, zatim plavkasto-ljubičasti ili bijeli, sakupljeni u paštiteaste cvatove, brzo otpadaju. Latice su srasle u oblik zvona. Plod je mali oraščić.

## Stanište

Uspijeva na hranjivima bogatim livadama, poljima, ruderalnim površinama, u jarcima i na šumskim rubovima.

## Rasprostranjenost

Vrlo česta i rasprostranjena vrsta, ali samo u submediteranskom i kontinentalnom području Hrvatske i Slovenije.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Beremo rizome, mlade listove i mlade izdanke.

## Upotreba i aktivni sastojci

Gavez se smatra starom ljekovitim biljkom. Koristi se u obliku čajeva, tinktura, kompresa i ekstrakata za liječenje različitih bolesti i ozljeda poput osteoartritisa i otvorenih, čak i gnojnih rana. Najčešće se koristi kao mast od korijena gaveza za zarastanje rana, ožiljaka i kostiju!

Korijen i mladi listovi mogu se kuhati u malim količinama i koristiti za salate ili kao dodatak raznim jelima poput sarme. Međutim, recentna istraživanja pokazala su da sadrži pirolizidne alkaloidne koji u velikim količinama uzrokuju ozbiljno trovanje jetre i da je čak kancerogen.

**Budite oprezni pri konzumiranju jer biljka može u velikim dozama može oštetiti jetru, pa čak i izazvati rak!**





*Solanum dulcamara* L. - **paskvica**  
- gorkoslad, divlji krumpir, nemuščak, razhudnik -



Ljubičasti cvjetovi paskvice podsjećaju na rajčicu (*Solanum lycopersicum*), s kojom je usko srodstveno povezana.



Iako plodovi paskvice izgledaju sočno i ukusno, nemojte ih jesti jer su otrovni!

### Prepoznavanje

Do 2 m visoka trajnica, koja često raste kao penjačica. Gornji dio stabljike je mekan i gusto razgranat, za razliku od donjeg koji je drvenast i gol. Listovi imaju peteljku, oblikom su jajasto lancetasti, jednostavni ili trokrpasti (gornji dio je puno veći od bočnih dijelova), cjelovitog su ruba. Cvjetovi su grupirani u bočne, lateralne do grozdaste cvatove, ljubičaste su boje, latice uglavnom strše prema naprijed. Plod je sočna, ovalna bobica, prvo zelene, a kad dozrije crvene boje.

### Stanište

Nalazi se među grmljem (penje se), uz potoke i jarke, u tršćacima i močvarama te na ruderalnim površinama.

### Rasprostranjenost

Široko rasprostranjena vrsta.

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Beremo mlade stabljike.

### Upotreba i aktivni sastojci

Paskvica ili gorkosladi je iz antičkih vremena poznata kao ljekovita i magična biljka. Ime je dobila po gorko-slatkom okusu korijena i stabljika pri žvakanju.

Koristi se kod reume, groznice, raznih upala i ozljeda kože. Danas se koristi u službenoj medicini i homeopatiji, ali samo u malim dozama, jer sadrži jake alkaloidne poput solanina i dulcumarina.

Paskvica je dobar pokazatelj dušika u tlu i srednje vlažnosti tla. Tek se povremeno sadi u parkovima kao ukrasna biljka.

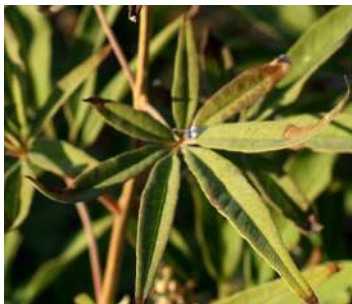


**Paskvica je otrovna biljka koja sadrži mnogo alkaloida! Smrtonosno je otrovna i za životinje na ispaši!**





*Vitex agnus-castus* L. - **konopljika**  
- biber divlji -



Listovi konopljike slični su konopljinim (*Cannabis* sp.), otuda je i njen naziv.



U mediteranskim zemljama se upotrebljava još od vremena antike.



Konopljika se često sadi kao ukrasna biljka, bogati cvatovi privlače mnoge oprašivače.

## Prepoznavanje

Do 6 m veliki grm s nasuprotno postavljenim listovima. Listovi imaju dugu peteljku, dlanasto su razdijeljeni u 5 do 9 usko lancetastih liskii cijelog ruba, koje su s donje strane prileglo dlakave. Cvjetovi su ljubičasti, sjedeći, grupirani u izdužene cvatove uzduž nekoliko cvatnih grančica; ugodnog su mirisa. Plod je okrugla koštunica.

## Stanište

Uspijeva najčešće u priobalnim, sunčanim mjestima, čak i na ruderalnim površinama, među grmljem i često kao ukrasna ili samonikla biljka.

## Rasprostranjenost

Na Hrvatskoj obali vrlo je česta i rasprostranjena biljka, dok je u Sloveniji u prirodi ne nalazimo često, te se smatra rijetkom biljkom.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Beremo plodove ili vrhove s lišćem i plodovima.

## Upotreba i aktivni sastojci

U srednjem su vijeku redovnici dodavali mljevene sjemenke konopljike jelima kako bi smanjili spolnu želju.

Plodovi se koriste kao nadmjestak za biber (narodno ime!). Sjemenke su začinenog, oštrog ukusa. Sušene i mljevene prikladan su začim za mesna jela s roštilja.

Eterično ulje usitnjenih listova ima aromatičan miris i može se koristiti u aromaterapiji ili za osvježavanje prostorija.



**Biljka može biti potencijalni alergen  
za osjetljivije osobe!**



*Campanula rapunculus* L. - **mrkvasta zvončika**

- repušac, repušica, ležnjačić, zajka -





Veliki i atraktivni cvjetovi "zvončiči" lijep su ukras u vrtovima.



Listovi i stabljika su dlakavi i sadrže netoksičan, bijeli stanični sok (mlijječ).

### Prepoznavanje

Do 80 cm visoka trajnica s zadebljanim, mesnatim glavnim korijenom. Stabljika i listovi su izbočeni i dlakavi, sadrže bijeli mliječni sok. Listovi su jednostavni, duguljasto-lancetasti oblikom, grubo plitko nazubljeni ili cijeli uz rub, sjedeći ili izduženi u široku peteljku. Cvjetovi su zvonasti, sraslih latica, svijetlo ljubičaste ili svijetloplave boje, otvoreni, poredani duž stabljike, dugih peteljki. Plod je kapsula.

### Stanište

Raste uglavnom na suhim travnjacima, po neplodnim pašnjacima, povremeno i na poljima, vinogradima i među grmljem.

### Rasprostranjenost

Javlja se lokalno često, inače raspršeno.

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo korijen i mlade listove te cvatove za ukras.

### Upotreba i aktivni sastojci

Nekad je repušac bio široko i puno uzgajan po cijeloj Europi, listovi su se pripremali poput špinata, a korijen sličan peršinu koristio se za kuhanje.

Korijen je mesnat i može se koristiti kao začim ili kao dodatak raznim jelima, posebno raznim varivima i mesnim gulašima.

Za svježe salate prikladni su mladi listovi i mladi izdanci. Budući da ima velike, atraktivne cvjetove, koristi se i kao ukrasna biljka. U tu se svrhu uzgajala već u srednjem vijeku. Na istraživanom području nije zabilježena takva upotreba.



**Nije poznato da biljka ima štetne učinke.**



*Ajuga reptans* L. - **puzajuća ivica**  
- maselnik, vimčić -







Vrsta je dobila ime po dugim nadzemnim vriježama kojima puzi po tlu (slično kao jagoda).



Slična je srodna ledinska ivica (*Ajuga genevensis*) koja se razlikuje po podijeljenim potpornim listovima.



Prizemni listovi rastu u rozeti i često su crvenkasto nahukani.

## Prepoznavanje

Trajnica visine do 30 cm s dugim, nadzemnim vriježama i lisnom rozetom pri tlu. Stabljika je uspravna i četverbridna. Listovi su nasuprotno poredani, duguljasto jajastog ili lopatastog oblika, cjeloviti, uglavnom goli. Cvjetovi su plave do tamnoplave boje, skupljeni u prividne pršljenove (4 do 8 komada), gusto kondenzirani na vrhu stabljike, nalik na klas, poduprti cjelovitim, jajastim listovima koji su veći od cvjetova. Kod cvjetova je gornja usna uvelike smanjena. Plod je kalavac s četiri plodića.

## Stanište

Nalazi se u šumama, na livadama, ruderalnim staništima i uz staze.

## Rasprostranjenost

Vrlo česta i rasprostranjena vrsta.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo cvjetajuću biljku ili mlade listove.

## Upotreba i aktivni sastojci

Poznata ljekovita biljka još od davnina, koristi se u razne svrhe: kao pripravak protiv angine, kašlja, plućnih bolesti, bolesti usta, ublažava reumu i zacjeljuje rane koje slabo zarastaju.

Od osušenih cvjetova priprema se čajna mješavina ili ekstrakt koji bi trebao pomoći izlučivanju katarata.

Budući da u kratkom vremenu može brzo narasti, pogodna je za ukrasne vrtove i travnjake. Jako je dobra medonosna biljka, ima puno nektara, često ju posjećuju pčele, bumbari i drugi oprašivači.

**Nije poznato da biljka ima štetne učinke.**





*Calamintha sylvatica* Bromf. - **šumska marulja**  
- divlji origano, kalamín, pasja meta -





U prividnim pršljenovima cvjetaju obično po dva cvijeta istodobno.



Šumskoj marulji je vrlo slična velevjetna marulja (*C. grandiflora*), koja ima mnogo veće cvjetove.



Čitava je biljka (posebno listovi) jako aromatična, te je pogodna kao začim.

## Prepoznavanje

Do 80 cm visoka, izrazito aromatična trajnica s puzavim i tankim podankom. Stabljika je četverobridna, dlakava. Listovi su jajoliki, s peteljkom, plitko nazubljeni, suprotno raspoređeni. Cvjetovi su grupirani u pazušcima listova u prividne pršljenove, usnati su, ljubičaste do blijedo ljubičaste boje, s točkicama u ždrijelu cvijeta. Plodovi su goli oraščići.

## Stanište

Uspijeva uglavnom na suhim, kamenitim mjestima, u šumama i na šumskim rubovima, živicama i suhim travnjacima.

## Rasprostranjenost

Pojavljuje se lokalno do raspršeno.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo svježe i mlade listove.

## Upotreba i aktivni sastojci

Od sušenih listova, koji su vrlo aromatični, možemo pripremiti čajne mješavine ili ih koristiti kao začim raznim jelima.

U prošlosti se smatrala ljekovitom biljkom, danas je njezina upotreba u opadanju. Kaže se da ima umirujući učinak na probavne smetnje, snižava temperaturu, ublažava menstrualne grčeve i da je učinkovita čak i kod nesanicе i depresije.

Često se dodaje u razne biljne mješavine koje obožavaju okus biljnim bombonima, biljnim pripravcima i likerima.



**Trudnicama se ne preporučuje uporaba, jer prekomjerna konzumacija može dovesti do pobačaja!**





*Glechoma hederacea* L. - **puzajuća dobričica**

- bršljenasta dobričica, baršćan zemaljski, povijač, kanderman, stračić -



Puzajuća dobričica može jako gusto rasti na tlu, u nekim zemljama čak se smatra potencijalno invazivnom vrstom.



Cvjetovi pomalo podsjećaju na cvjetove kaćuna (*Orchis*), s kojim nisu taksonomski povezani.



Aromatični listovi u malim količinama mogu okusom obogatiti mnoga jela.

## Prepoznavanje

Izrazito aromatična trajnica do 40 cm visine, koja se pomoću vriježa jako gusto razraste po tlu. Listovi su bubrežasti do zaobljeni, snažno nazubljeni duž ruba, sroljiki pri dnu, dugih peteljki, nasuprotno raspoređeni. Cvjetovi su svijetlo ljubičasti, usnati, raspoređeni u prividne pršljenove iz kojih rastu. Latice su srasle u dugu cijev, pjegavu pri ulazu u ždrijelo. Plod je kalavac.

## Stanište

Uspijeva na travnjacima, livadama, obrađenim tlima, ruderalnim površinama i šumama.

## Rasprostranjenost

Prilično česta i rasprostranjena vrsta.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo mlade izdanke i mlade listove.

## Upotreba i aktivni sastojci

Zbog svog karakterističnog, snažnog mirisa, bila je popularna ljekovita biljka od davnina. Prije upotrebe hmelja koristila se kao gorka tvar za pravljenje piva, ponegdje čak i za pravljenje sira.

Čaj i tinkture ponekad su se koristili u kućnoj medicini za liječenje upala očiju, ublažavanje plućnih bolesti, bolesti crijeva i žučnog mjehura.

Mladi listovi i izdanci koriste se u malim količinama kao aromatičan dodatak salatama ili kuhanim jelima, mogu se i sušiti.

Povremeno se uzgaja kao ukrasna biljka.



**Biljka je toksična za stoku i konje, ali sušenjem njena toksičnost nestaje. Trudnice trebaju izbjegavati ovu biljku!**





*Hyssopus officinalis* L. - **ljekoviti sipan**  
- hizop, izop, crkvinjak -





Hizop je uobičajena aromatična ljekovita trajnica.



Plavi cvjetovi su širom otvoreni i grupirani u prividno grozdasti cvat.

## Prepoznavanje

Do 60 cm visok, razrasao, snažno aromatičan polugrm, četverobridne stabljike. Listovi su usko lancetasti, kožasti, gotovo sjedeći, suprotno raspoređeni, cjelovitog ruba, jednostavni. Manji listovi često se razvijaju u zaliscima velikih listova. Cvjetovi su plavi, usnati, raspoređeni u izdužene klasove na vrhu stabljike, rastu iz pazuša listova. Latice su međusobno srasle u dugu cijev. Plod je kalavac.

## Stanište

Nalazi se uglavnom na suhim, sunčanim i kamenitim mjestima, uz rubove livada i među grmljem, često je kultiviran.

## Rasprostranjenost

Uglavnom se uzgaja u vrtovima kao začim i ukrasna biljka. Biljka je u Hrvatskoj nedovoljno poznata (DD) - nedostaju podaci o biljci, a u Sloveniji se smatra rijetkom vrstom.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo mlade izbojke s cvijetom i listove.

## Upotreba i aktivni sastojci

Ljekoviti sipan je vrlo poznat začim i ljekovita biljka, posebno u mediteranskom području, gdje se koristi od davnina.

Cvjetni vrhovi suše se i čuvaju na pladnjevima ili kao viseći buketi. Koristi se kao začim u nešto jačim jelima. Listovi i izdanci mogu se kao aroma dodati u rakije i druga alkoholna pića.

Sipan je također vrlo popularan kod pčelara, jer proizvodi puno nektara. Također se koristi u medicini. Ima umirujući učinak na kašalj i grlobolju, a utječe i na poboljšanu probavu i izlučivanje vode iz organizma.

**Nije poznato da biljka ima štetne učinke.**





*Mentha arvensis* L. - **poljska metvica**  
- ugljastožuba metvica, menta -







Cvjetovi su sićušni, grupirani u guste, naizgled pršljenaste cvatove.



Listovi imaju karakterističan aromatični miris, ali puno manje nego kod paprene metvice (*M. x piperita*).



Biljni pripravak ima ljekovito djelovanje prvenstveno za gastroenterološki trakt.

### Prepoznavanje

Aromatična trajnica visoka do 80 cm s brojnim, puzavim podancima. Listovi su oblikom jajoliko lancetasti, plitko nazubljeni uz rub, dlakavi, nasuprotno raspoređeni. Cvjetovi su prilično mali, blijedo ljubičasti, pršljenasto raspoređeni u gustim cvatovima, u pazušcima listova. Latice su srasle u cijev vijenca, a listovi čaške (lapovi) su također srasli. Plod je kalavac i raspada se na četiri plodića.

### Stanište

Uspijeva na vlažnim tlima, livadama i ruderalnim područjima te uz šumske staze.

### Rasprostranjenost

Opće rasprostranjena vrsta, ponegdje izostaje.

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo mlade izdanke i svježe listove.

### Upotreba i aktivni sastojci

Kao i većina metvice, ova vrsta također sadrži mnogo različitih spojeva i esencijalnih ulja poput mentola, mentona, limonena, metil acetata, piperitona, tanina i flavonoida.

Osvježavajući sokovi mogu se pripremiti od svježih listova i izdanaka, a čajne mješavine i sirupi od osušenih. Ako se melju u prah, mogu se koristiti kao začini u raznim mesnim jelima i gulašima.

Poljska metvica može rasti na degradiranim površinama, pa je pogodna i za obnovu degradiranog zemljišta.



**Predoziranje može izazvati blage probavne smetnje!**



*Mentha longifolia* (L.) Hudson - **dugolisna metvica**  
- divlji mačkovec, konjska metvica -





Brojni sitni cvjetovi vrlo su privlačni mnogim oprašivačima, među kojima su pčele na prvom mjestu.



Stabljika i listovi su obično pustenasto dlakavi.

## Prepoznavanje

Izrazito aromatična trajnica visine 50-150 cm, s razgranatim podankom. Listovi su lancetasti, uglavnom sjedeći ili s kratkom stabljikom, nazubljeni duž ruba, s donje strane gusto prekriveni bijeličastim dlakama. Cvjetovi su sitni, svijetlo ljubičasti, pršljenasto raspoređeni u gustim cvatovima, u pazušcima listova, katkad nedostaju u dnu stabljike. Plod je kalavac.

## Stanište

Uspijeva na vlažnim mjestima, u jarcima, na ruderalnim mjestima i poljima.

## Rasprostranjenost

Prilično česta i rasprostranjena vrsta.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo mlade izdanke i svježe listove.

## Upotreba i aktivni sastojci

Kao i većina metvice, ova vrsta također sadrži mnogo različitih spojeva i eteričnih ulja poput mentola, mentona, limonena, metil acetata, piperitona, raznih tanina i flavonoida.

Eterično ulje metvice jako je učinkovito za inhaliranje dišnih puteva i za dobro raspoloženje (kao antidepresiv).

Listovi i izdanci su jestivi, ali zbog jakog okusa, koji se razlikuje od paprene metvice (*Mentha x piperita*), mnogo su manje cijenjeni.

Od osušenih listova mogu se pripremiti čajne mješavine ili osvježavajući sokovi. Svježe ubrani izdanci trebali bi odbiti muhe i komarce.



**Predoziranje može izazvati blage probavne smetnje!**



*Mentha x piperita* L. - **paprena metvica**  
- menta, metva, meta, crna meta, metica, prava meta -





Paprena metvica je križanac između vodene metvice (*M. aquatica*) - lijevo i klasaste metvice (*M. spicata*) - desno.



Sirup od metvice djeluje blagotvorno i osvježavajuće, posebice u vrućim ljetnim danima.



Biljni pripravci od listova metvice imaju posebno ljekovito djelovanje za respiratorni trakt.

## Prepoznavanje

Do 90 cm visoka, snažno aromatična trajnica s podankom i vriježama, četvorbriđne stabljike. Listovi su kratkih peteljki ili sjedeći, ovalno-lancetasti, nazubljeni duž ruba, često crvenkaste boje, nasuprotno razmješteni. Cvjetovi su sitni, svijetlo ljubičasti, grupirani u guste, kompaktne pršljenove, tvore duguljaste valjkaste cvatove. Plod je kalavac.

## Stanište

Uglavnom je kultivirana vrsta koja povremeno podivlja i raste na ruderalnim staništima, jarcima, uz cestu i na nasipima.

## Rasprostranjenost

Lokalno uobičajena kultivirana vrsta koja ponekad podivlja.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo mlade izdanke i svježe listove.

## Upotreba i aktivni sastojci

Paprena metvica jedna je od poznatijih i široko korištenih ljekovitih i začinskih biljaka. Sadrži mnogo eteričnih ulja i drugih tvari od kojih su najpoznatiji mentol, menton i metil acetat.

Kao ljekovita biljka koristi se u mnogim biljnim čajevima, bombonima, pastama i pripravcima za ublažavanje grlobolje, želučanih i crijevnih tegoba.

Svježi se listovi mogu koristiti za hladna ili vruća osvježavajuća pića, dodati salatama i začinima ili osušiti i mljeti u začinski prah. Biljni pripravak nije pogodan za dugotrajnu upotrebu!



**Predoziranje može uzrokovati blage ili umjerene probavne smetnje!**



*Salvia officinalis* L. - **ljekovita kadulja**

- žalfija, savia, kuš, salvaj, savje, žajbel -





Prirodna staništa kadulje vrlo su rijetka u Sloveniji, a mnogo su češća u Hrvatskoj.



Kadulja svojim velikim cvjetovima privlači mnoge oprašivače.



Osušeni listovi kadulje, zajedno s ostalim vrstama, koriste se za ljekovite i osvježavajuće biljne čajeve.

## Prepoznavanje

Do 60 cm visok, snažno aromatičan i obrastao polugrm. Listovi su sivkastozelene boje, jednostavni, duguljasto jajasti do eliptični, po rubu sitno nazubljeni, blago mesnati, tvrdi. Cvjetovi su blijedo do tamno ljubičaste boje, izrazito dvousnati, sakupljeni u prividno pršljenaste cvatove, smješteni apikalno (vršno) na stabljici. Vjenčić je dvostruko duži od čaške. Plod je kalavac.

## Stanište

Uspijeva na suhim, toplim mjestima, među grmljem, na suhim livadama, ali uglavnom kao kultivirana ukrasna ili začinska biljka koja povremeno podivlja.

## Rasprostranjenost

U Hrvatskoj je česta vrsta, posebno na jugu Istre, istočnoj obali te na Kvarneru. Na Krasu i u Slovenškoj Istri javlja se raspršeno do rijetko, stoga se u Sloveniji smatra rijetkom vrstom.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo mlade cvjetne vrhove i listove.

## Upotreba i aktivni sastojci

Kadulja je drevna ljekovita i začinska biljka koju su vrlo vjerojatno Grci i Rimljani proširili diljem Europe.

Listovi sadrže puno eteričnih ulja i raznih kiselina. Prikladni su kao začim raznim mesnim i ribljim jelima, varivima, gulašima, tjesteninama i rizotima.

U medicini se kadulja uglavnom koristi za ublažavanje upale dišnih putova, grlobolje, jakog kašlja, prehlade i pretjeranog znojenja. Dobra kombinacija kaduljinih pripravka je s cvjetovima kamilice.

Često se sadi kao ukrasna biljka u vrtovima.



**Predoziranje i česta uporaba se ne preporučuju!**



*Salvia pratensis* L. - **livadna kadulja**  
- livadni kuš, divlja žalfija, babjek, stavec -







Cvjetovi nekih podvrsta i kultivara su atraktivni, čak preko 3 cm, što ju čini prikladnom ukrasnom biljkom.



Listovi livadne kadulje mnogo su veći od lišća ljekovite kadulje (*S. officinalis*), ali su mnogo manje aromatični.

### Prepoznavanje

Žljezdana trajnica visoka do 60 cm, s prizemnom rozetom listova. Donji listovi su duguljasti, ovalni ili lancetasti, jednostavni i cjeloviti, hrapavi po cijeloj površini, uz rub neravnomjerno tupo nazubljeni. Cvjetovi krupni, tamno plavkasto-ljubičasti, raspoređeni u pršljenove (4 do 6 cvjetova), čine prividne klasaste cvatove snažno izduženih cvasti. Plod je jajoliki kalavac.

### Stanište

Uspijeva uglavnom na travnjacima, među grmljem, u svijetlim šumama i na kultiviranim tlima.

### Rasprostranjenost

Vrlo česta i opće rasprostranjena vrsta.

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo svježe i mlade listove.

### Upotreba i aktivni sastojci

U prošlosti je bila uobičajena ljekovita biljka u kontinentalnim dijelovima Europe, gdje kadulja (*Salvia officinalis*) nije mogla rasti.

Slično poput ljekovite kadulje, livadna kadulja može se koristiti kao začim ili za čaj. Listovi se suše i čuvaju na suhom mjestu, dodaju se uglavnom pečenim ili kuhanim mesnim i ribljim jelima. Čaj od cvjetova koristi se za ispiranje bolnog grla.

Ponekad se od sjemenki izrađivala posebna krema koja uklanja strano tijelo iz očiju i istodobno ublažava upalu oka.



**Predoziranje i česta uporaba se ne preporučuju!**



*Rosmarinus officinalis* L. - **ružmarin**

- ružmarin, lucmarin -





Ime *Rosmarinus* doslovno znači "morska rosa", jer se kapljice rose u zoru nakupljaju na cvjetovima.



Listovi imaju karakterističnu aromu i snažan okus koji je svojstven mnogim mediteranskim jelima.



Od listova ružmarina destilacijom se dobiva eterično ulje koje se koristi u medicini i kozmetici.

## Prepoznavanje

Vadazelen, snažno razgranat grm 50 do 150 cm visine. Listovi su cjeloviti, igličasti, sjedeći, nasuprotno smješteni, uvrnutog ruba, s donje strane bjelkasti, kožasti i aromatični. Stabljika je drvenasta i uspravna. Cvjetovi su dvousnati, svijetlo do plavkasto ljubičaste (ili bijele) boje, širom otvoreni. Donja usnica ima vrlo širok, zaobljen središnji dio i uske bočne ogranke. Cvjetovi rastu pršljenasto smješteni u pazušcima gornjih listova. Plod je kalavac i raspada se na dva plodića.

## Stanište

Uglavnom se uzgaja u vrtovima. Raste u prirodi u priobalnom području, na stjenovitim i sunčanim mjestima.

## Rasprostranjenost

Prilično je raširen u Hrvatskoj, u Sloveniji se nalazi samo ponegdje samoniklo, većinom uzgajano.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo svježe i mlade listove.

## Upotreba i aktivni sastojci

Ružmarin je vrlo poznata i popularna ljekovita i začinska biljka. Listovi imaju jak, aromatičan miris i sadrže puno esencijalnih ulja.

Kao začim dodaju se raznim mesnim i ribljim jelima (marinadama), umacima i varivima. Ponekad se dodavao parfemima i losionima za brijanje, a koristio se i kao tamjan u vjerskim ceremonijama.

Mnogi ga i danas koriste kao ljekovitu biljku, a biljne čajeve prave od suhih listova i cvjetova. Pomaže u regulaciji cirkulacije krvi, smiruje smetnje u probavnom sustavu.

U područjima gdje uspijeva u većim sastojinama i na plantažama koristi se kao medonosna biljka. Sadi se i kao ukrasni grm koji se prilično brzo širi reznicama.

**Predoziranje može izazvati grčeve i druge zdravstvene probleme!**





*Cynara scolymus* L. - **artičoka**

- artičok, artčok, ratičok -





Kod artičoke se za jelo koriste uglavnom veliki, mesnati ovojni listovi i mladi cvatovi.



Posebno se ističu veliki mesnati listovi i stabljika koji se također mogu dodati raznim jelima.



Veliki cvatovi su vrlo dekorativni i pogodni kao stolno, rezano cvijeće.

## Prepoznavanje

Do 1,5 m visoka trajnica s bogato razraslom lisnom rozetom i jakom stabljikom. Listovi su krupno nazubljeni, plavozeleni, vrlo veliki (do 70 cm), prema vrhu stabljike se smanjuju. Cvjetovi su dvostrukog ocvijeća, grupirani u velike glavice, okruženi vrlo velikim potpornim ovojnim listovima involukruma, često crvenkaste boje. Plod je roška s tamnim prugama.

## Stanište

Uglavnom se uzgaja u vrtovima, posebno u mediteranskim područjima, a rijetko se javlja kao podivjerala na ruderalnim staništima, uz ceste i na poljima.

## Rasprostranjenost

Lokalno često, kultivirana.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo zatvorene cvjetne glavice, stabljike i mlade listove.

## Upotreba i aktivni sastojci

Artičoka je poznata korisna biljka od davnina, a posebice se raširila u srednjem vijeku i ranom 20. stoljeću. Najviše se koriste mlade cvjetne glavice s velikim ovojnim listovima involukruma. Koristi se za bolju funkciju jetre, za bolji protok žuči kod slabije probave, a snižava i razinu kolesterola.

Cvjetne glavice artičoke mogu se koristiti u salatama ili kuhati i dodavati raznim jelima, mesnim gulašima i varivima, mogu se staviti u ocat (konzervirati). Zbog visokog sadržaja enzima ponekad se čak koriste i u proizvodnji sireva.

Kuhana stablična jezgra također se može dodati u različita jela. Artičoke se ponekad dodaju likerima. Zbog bujnog rasta pogodna je i kao ukrasna biljka, a na nekim mjestima uzgaja se i kao biljka za biogorivo.

**Nije poznato da biljka ima štetne učinke.**





*Cichorium intybus* L. - **cikorija**

- vodopija, divlji radič, žutenica, žutinica, čikorija, konjski radič -



Glavice su vrlo velike, otvorene su samo ujutro i obično ocvatu nakon samo jednog dana.



Po rastu i izgledu nalikuje na salatu endiviju (*C. endivia*) s kojom je u uskom srodstvu.



Osušeni i mljeveni rizom cikorije još je i danas popularna zamjena za kavu.

### Prepoznavanje

Do 150 cm visoka, dlakava, u gornjem dijelu razrasla trajnica drvenaste stabljike koji sadrži bijelu, netoksičnu mliječ (stanični sok). Listovi su skupljeni u rozetu, duguljasti, duboko urezani, gornji listovi obuhvaćaju stabljiku, sjedeći su, nazubljeni duž ruba, dlakavi. Cvjetovi su svijetlomodri, grupirani u vrlo velike glavice, gdje su razvijeni samo jezičasti (ligularni) cvjetovi. Plod je ahenij bez dlaka.

### Stanište

Uspijeva uglavnom na tlima bogatim dušikom, pašnjacima i napuštenim livadama, poljima i obalnim jarcima.

### Rasprostranjenost

Vrlo česta i rasprostranjena vrsta.

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo korijen i mlade listove.

### Upotreba i aktivni sastojci

U prošlosti je bila u općoj upotrebi, posebno tijekom velikih ratova 20. stoljeća. Poznati su različiti kultivari cikorije. Korijen sadrži puno inulina i koristi se kao hrana za ljude i životinje.

Iz suhog, pečenog ili mljevenog korijena može se pripremiti nadomjestak za kavu. Korijen se koristi i za čajeve koji pomažu kod problema s jetrom i žuč, anoreksije, nadimanja i bolova u trbuhu.

Mladi listovi koriste se za salate (poput radiča), kuhani s krumpirom ili pripremljeni kao špinat.



**Nije poznato da biljka ima štetne učinke.**



*Equisetum arvense* L. - **poljska preslica**

- njivska preslica, konjski rep, kositrena trava, hvošč, pašec, vošč -





U rano proljeće razvijaju se smeđe plodne stabljike, koje na vrhu nose sporangije.



Tvrde stabljike nekad su se koristile za pranje odjeće.



Listovi preslice su jako reducirani, srasli u tanke izdužene igličaste listove smještene u pršljenovima.

### Prepoznavanje

Biljka prvo u rano proljeće razvija smeđe plodne člankovite stabljike, koje na vrhu nose sporangije. Nakon dozrijevanja spora, plodne stabljike uginu i niču sterilne stabljike. Neplodne (sterilne) stabljike su zelene boje, šuplje, izbrazdane i također člankovite. Listovi su jako reducirani, srasli u tanke izdužene igličaste listove smještene u pršljenovima. Jako su čvrsti i igličasti, na vrhu crne boje.

### Stanište

Uspijeva na vlažnim mjestima, u jarcima, na poljima, vlažnim livadama i ruderalnim mjestima.

### Rasprostranjenost

Prilično česta i rasprostranjena vrsta.

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Beremo mlade zelene, neplodne izdanke.

### Upotreba i aktivni sastojci

Poljska preslica je vrlo stara ljekovita i općenito korisna biljka. Stabljika sadrži puno silicija, natrija, kalcija i mangana i drugih tvari.

U medicini se koristi uglavnom u obliku čajeva ili kao kupka za liječenje kožnih bolesti, problema s bubrezima i mokraćnim sustavima, reume i gihta. Dokazano je da pomaže kod tuberkuloze, jer silicijska kiselina koju sadrži ubrzava stvaranje leukocita.

U prošlosti se ova biljka koristila za pranje rublja, a zanatlije su je koristili za poliranje čelika i drva, čak su ga koristili i za poliranje noktiju. Koristi se i kao insekticid protiv moljaca, grinja i crvenog pauka, te preventivno djeluje protiv plijesni i hrđe.

**Biljka je otrovna za stoku (posebno za konje)!**  
**Može izazvati jake alergijske reakcije tijekom zrenja spora!**





*Pinus nigra* Arnold - **crni bor**  
- bor, borčić -





Češeri crnog bora obično se šire u toplim, sunčanim danima i iz njih ispada mnogo okriljenih sjemenki.



Rese su koncentrirane u uspravnim cvatovima na vrhu izdanaka.



“Med” bora je vrlo poznat i ljekovit.

## Prepoznavanje

Do 25 m visoko crnogorično stablo s bogatom krošnjom koja seže gotovo do tla. Kora je tamno sivkasta. Igličasti listovi dolaze po dva zajedno, dugi su više od 10 cm, kruti. Češeri su u početku zeleni, mesnati, zatim odrvene, 3 do 8 cm veliki, jajoliki ili bačvasti. Sadrže žućkastobijele sjemenke, okriljene ljuskavim krilcima 3 do 4 puta većim i dužim od sjemenaka. Muške rese nalaze se u uspravnim cvatovima na vrhu izdanaka.

## Stanište

U prirodi uspijeva u brdskim predjelima, na Krasi i Istri sađen je u 18. i 19. stoljeću te se jako proširio i na nekim mjestima potisnuo autohtone vrste.

U Hrvatskoj je podvrsta *dalmatica* endemična svojta u kategoriji NT, ali ona ne raste na istraživanom području.

## Rasprostranjenost

Prilično česta i rasprostranjena vrsta.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo mlade igličaste listove i vrške, također smolu.

## Upotreba i aktivni sastojci

U prošlosti se posebno koristilo drvo u gradnji i obnovi krovova kuća.

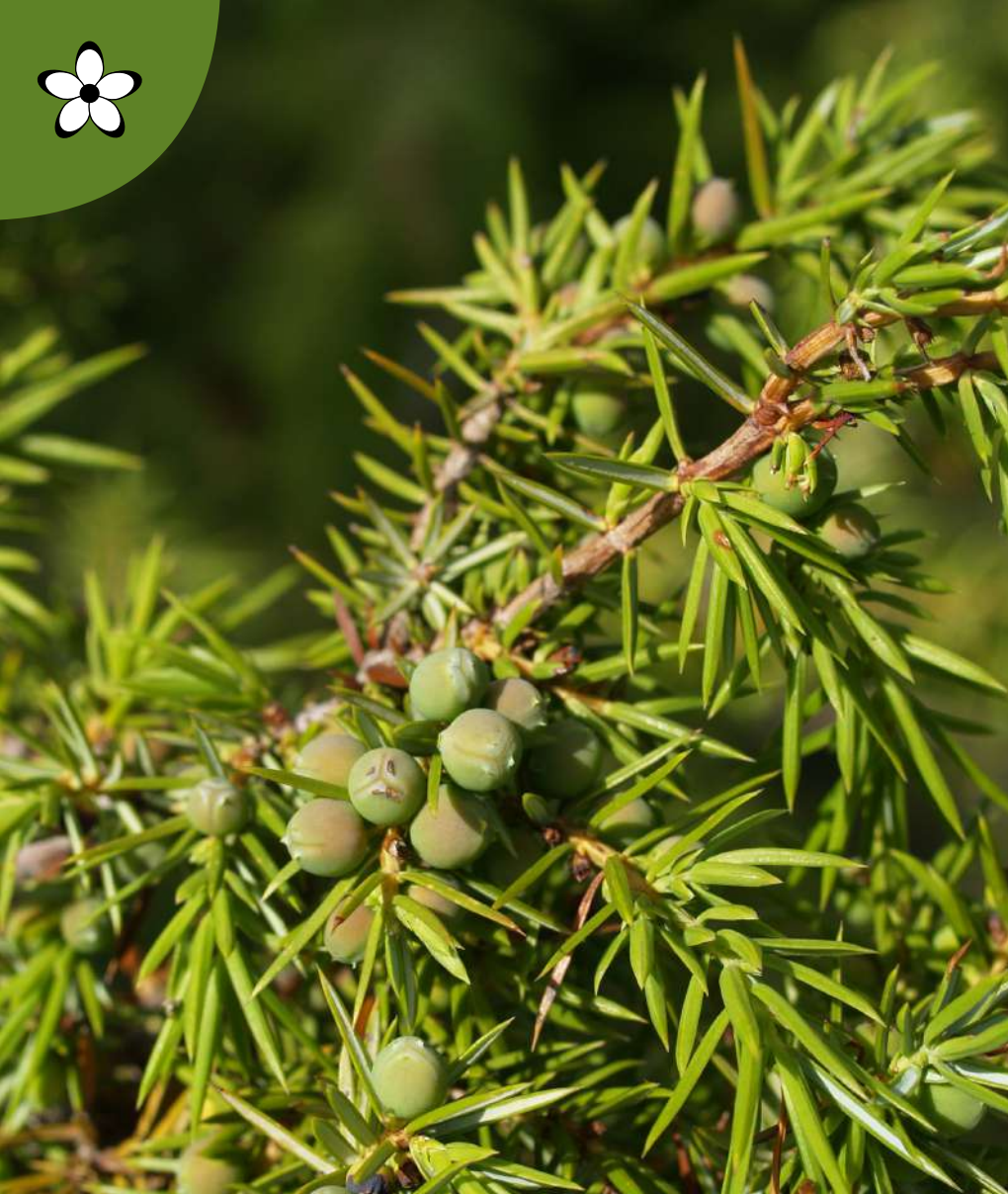
Biljni uvarak može se napraviti od mladih izbojaka i iglica koji sadrži puno C vitamina. Budite oprezni jer iglice sadrže razne smole koje mogu uzrokovati probavne smetnje ako se previše konzumiraju.

Osušena drvena smola može se koristiti u razne svrhe, npr. kao brtvilo, tamjan u aromaterapiji ili kao gorivo.



**Polen može izazvati alergijske reakcije kod ljudi koji imaju respiratorne probleme!**





*Juniperus communis* L. - **obična borovica**

- kleka, brin, smrikva, smrekva, smrička, cupin, brinj, čepin,  
čopin, smrčika, brinjkola -





*Bobe* ili *brinkule*, pogrešno se nazivaju plodovima. Zapravo to su mesnati ženski češeri.



*Bobe* se dodaju kao začin u mnoga mesna jela.



Lisne iglice obično dolaze po tri zajedno ili jedna pojedinačno i snažno su bodljikave.

## Prepoznavanje

Snažno bodljikav, razrastao vazdazeleni grm, visine 2 do 6 m, rijetko dolazi kao stablo. Lisne iglice obično dolaze po 3 zajedno, na licu (gornjoj strani) imaju bijelu prugu, krute su, bodljikave. Muški cvatovi su skupljeni u cilindrične, uspravne rese. Zreli ženski cvatovi (konusi), bobama slične tvorevine, su veličine graška i sadrže po 3 trobridne sjemenke. Mesnati su, tamnoplavi, debeli, treba im 2 godine da sazriju iz nezrelih zelenih u tamnoplave “bobe”.

## Stanište

Uglavnom raste na pašnjacima, na napuštenim travnjacima, među grmljem i šumskim rubovima. Pašna stoka izbjegava borovicu zbog bodljica.

## Rasprostranjenost

Prilično česta i rasprostranjena vrsta.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo zrele “bobice” i mlade vrhove s mladim iglicama.

## Upotreba i aktivni sastojci

Uglavnom nabiremo “bobice” ili “brinkole” (mesnate češere) koji su vrlo aromatičan začin i ukusan dodatak mediteranskim jelima, ali i divljači te crvenom mesu općenito.

Mesnati češeri se također koriste u destilaciji rakijske. Ljekovita rakija “brinjevac” je vrlo poznata i cijenjena na području Istre i Krasa, osobito je djelotvorna protiv dijareje. Ne treba ju brkati s “ginom”, koji je destilat žitnog ili melasnog koma samo s dodatkom brinja (češeri i iglice) prilikom destilacije.

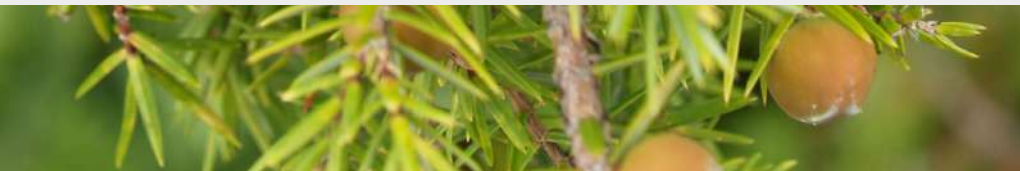
Sekundarni proizvod destilacije je “brinovo ulje” - aromatično i ljekovito eterično ulje, koje se koristilo protiv glista, parazita u tijelu, posebno kod djece. Iglice mladih izdanaka također su vrlo aromatične, pogodne za aromaterapiju tamjanom.

**Zbog visokog sadržaja eteričnih ulja i smola, prekomjerna konzumacija “boba” borovice može izazvati iritaciju bubrega i želuca!**





*Juniperus oxycedrus* L. - **oštroigličasta borovica**  
- šmrika, primorska kleka, brinkola smeđa, črni brinj -





Za razliku od obične borovice (*Juniperus communis*), kod ove vrste mesnati češeri postaju crvenkasto smeđi kada sazriju.



Oštroigličasta borovica se ponekad koristi i za proizvodnju rakije *brinjevače*.



Lisne iglice imaju na gornjoj strani dvije bijele pruge, a ne samo jednu, kao kod obične borovice.

## Prepoznavanje

Od 2 do 15 m visok, neravnomjerno obrastao, snažno bodljikav vazdazeleni grm ili stablo. Igllice su obično združene po 3 zajedno, na gornjoj strani s dvije bijele pruge, iglice su krute i bodljikave. Muški cvatovi su cilindrične rese. Zreli mesnati cvatovi (konusi) nazivaju se *smrekinje*, slične bobi i veličine su graška, crvenkasto-smeđe boje, na tjemenu se nalazi brazda s tri kraka.

## Stanište

Posebno uspijeva na toplim, suhim i ponekad kamenitim mjestima, napuštenim travnjacima ili na rubu šume.

## Rasprostranjenost

Javlja se u cijeloj Istri, na Kvarneru i duž jadranske obale i otoka. U Sloveniji je prilično rijetka vrsta.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo svježe mesnate češere (bobe) i vrhove s mladim iglicama.

## Upotreba i aktivni sastojci

Upotreba je manje poznata nego kod obične borovice, iako su mladi češeri također vrlo aromatični kod ove vrste.

Osušeni mesnati češeri koriste se u malim količinama kao začim raznim mesnim jelima, posebno divljači. Koriste se i prilikom destiliranja (kuhanja) rakije, mada se smatra da su lošije kvalitete od obične borovice.

Sadrži tvari koje povoljno djeluju protiv crijevnih parazita i pospešuju mokrenje.

Drvo šmrike se koristilo za izradu kolaca za vrt te sitnog oruđa. Ako se grančice zapale, imaju karakterističan, blago terapijski, aromatičan miris.

**Zbog visokog sadržaja eteričnih ulja i smola, prekomjerna konzumacija smrekinja može izazvati iritaciju bubrega i želuca!**





*Rumex crispus* L. - **kovrčava kiselica**

- štavljak, konjski štavelj -





Listovi su kod ove biljke karakteristično koprčavi.



Vanjski listovi perigona su sroljiki, sa snažno zadebljanom središnjom žilom.



Sušeni plodovi ove vrste mogu se samljati i koristiti kao brašno.

## Prepoznavanje

Do 150 cm visoka trajnica s jakim mesnatim korijenom. Stabljika je glatka, snažna, gola, često crvenkasta. Listovi su skupljeni u prizemnu rozetu, duguljasto-lancetastog oblika, valovito su naborani (koprčavi), cijeli ili grubo plitko nazubljeni. Listovi na stabljici su bez peteljke i manji. Cvjetovi su mali, zelenkasti, skupljeni u izdužene metličaste cvatove. Plod je ahenij.

## Stanište

Nalazi se uz ceste i jarke, na ruderalnim mjestima, uz polja, potoke i obrađene livade.

## Rasprostranjenost

Vrlo česta i rasprostranjena vrsta.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo mlade listove i plodove.

## Upotreba i aktivni sastojci

Listovi se moraju prokuhati nekoliko puta kako bi se uklonilo što više oksalne kiseline koja je u ovoj biljci prisutna u vrlo visokim koncentracijama.

Kuhano lišće može se dodati u razne juhe, umake ili usitniti (ispasirati). Svježi listovi također se mogu u malim količinama dodati salatama.

Osušeni plodovi mogu se mljeti u brašno koje je okusa slično heljdinom brašnu, ali je prilično gorko. Ponekad se sušeni korijen koristi kao blagi laksativ.



**Budući da sadrži velike količine oksalne kiseline, u većim količinama može uzrokovati ozbiljne zdravstvene probleme! Izbjegavati tijekom trudnoće i dojenja!**





*Beta vulgaris* L. ssp. *maritima* (L.) Arc. - **divlja blitva**  
- diva bitva, morska blitva, bledež, bledeš, bleđa -





S listovima divlje blitve mogu se raditi *fritaje*.



Divlja blitva se puno bolje razrasta nego kultivirana vrsta blitve.



Listovi divlje blitve zdrav su i ukusan prilog raznim jelima.

### Prepoznavanje

Trajnica 50 do 150 cm s jakim i zadebljanim glavnim korijenom. Listovi su dugih peteljki, streličasti ili trokutasti oblikom, s valovitim i naboranim rubom, usmjerenim prema vrhu, tamnozeleno boje i svjetlijih žila. Cvjetovi su mali, grupirani u izdužene cvatove, uvijaju se i otvrdnu kada sazriju. Vrsta je jednodomna (ima i muške i ženske organe), a oprašuje je vjetar.

### Stanište

Uglavnom raste na ruderalnim, ekološki nestabilnim staništima u obalnom pojasu, rjeđe u unutrašnjosti.

### Rasprostranjenost

Duž cijele jadranske obale.

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo mlade i svježe listove i korijen.

### Upotreba i aktivni sastojci

Rod *Beta* je poznat još iz neolitika. Uzgojene vrste i podvrste kojima pripadaju blitva, šećerna repa, crvena i krmna repa (raštika) i danas se široko koriste.

Mladi listovi koriste se za svježe salate, jer stariji listovi postaju gorki pa se moraju kuhati. Listovi divlje blitve imaju karakterističan i slankast okus zbog većeg sadržaja tanina i željeza. Pripremaju se kuhanjem s krumpirom ili *fritajom*.

Kako podvrsta divlje blitve uspijeva i na slanim tlima, u listovima i korijenu često se primjećuju veće koncentracije soli.



**Nije poznato da biljka ima štetne učinke.**



*Chenopodium album* agg. - **bijela loboda**  
- divlja loboda, loboda, lübüda, lobodika, kozji rep -





Biljka ima žlijezdaste dlačice koje izlučuju vosak i kapljice ulja, zato na površini listova nalazimo bjelkasti sloj.



Pahuljasto bjeličasti kuglasti cvatovi koriste se kao dodatak svježim salatama.



Mladi cvatovi i listovi bogati su vitaminima i mineralima te posebno pogodni za kuhana jela.

### Prepoznavanje

Do 150 cm visoka jednogodišnja biljka obrasla bjelkastim dlačicama. Listovi su vrlo raznoliki, oblikom mogu biti duguljasti, jajoliki, trokutasti, s nejednako nazubljenim rubom. Cvjetovi su mali, zeleni, okruglasti, grupirani u izdužene bočne ili apikalne (vršne) cvatove, gusto prekriveni dlačicama. Plod je ahenij.

### Stanište

Vrlo je česta na kultiviranim staništima i ruderalnim područjima kao što su polja, vrtovi i rubovi vinograda, gdje je uobičajen korov.

### Rasprostranjenost

Vrlo česta i rasprostranjena vrsta.

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo mlade izdanke i mlade listove, kao i plodove sa sjemenkama kad sazriju.

### Upotreba i aktivni sastojci

Već u davnim vremenima sjeme se koristilo za brašno i kašu. Ima visoke koncentracije vitamina A, kalcija, fosfora i natrija.

Mladi listovi i vrhovi koriste se za svježe salate, kao i za kuhana jela, npr. loboda s krumpirom, mogu se također pasirati ili koristiti kao biljni ukras.

Vrsta je poznata kao korov na poljima i može vrlo brzo rasti. Suzbija se mehaničkim putem, ali prije nego što sjeme sazrije. Biljka se koristi kao hrana za perad, ali u malim količinama.



**Prekomjerne količine mogu uzrokovati ozbiljne probavne smetnje! Polen može izazvati blage alergijske reakcije!**





*Atriplex hortensis* L. - **vrtna pepeljuga**  
- loboda pitoma -





Kuglasti i vrlo veliki potporni listovi cvjetova karakteristika su ove vrste.



Vrtnu pepeljugu su često uzgajali u prošlosti, a danas je vrlo rijetko povrće.



Orašasti plodovi su sitni, crni i sjajni, koriste se kao dodatak raznim jelima.

### Prepoznavanje

Do 150 cm visoka jednogodišnja biljka. Listovi su duguljasti, trokutasti ili lancetasti, cijelovitog ruba ili neravnomjerno grubo nazubljeni, često crvenkasti. Cvjetovi su mali, grupirani u izdužene bočne cvatove, često crvenkaste boje. Potporni listovi u cvjetovima su gotovo okrugli, cijeli, pravokutni. Plod je ahenij.

### Stanište

Uglavnom se uzgaja kao ukrasna biljka, koja ponekad "pobjegne" i javlja se na ruderalnim mjestima.

### Rasprostranjenost

Vrlo rijetko rasprostranjena.

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Beremo mlade izdanke, listove i plodove.

### Upotreba i aktivni sastojci

Vrsta je tradicionalna biljka u mediteranskoj kuhinji, gdje ju je uvelike zamijenio špinat (*Spinacia oleracea*).

Mladi listovi, koji imaju slani okus po špinatu, koriste se sirovi ili kuhani. Mogu se dodati u razne salate ili umake. Sjeme i listovi ponekad su se koristili kao boja, npr. za tjesteninu.

Orašasti plodovi mogu se sušiti i mljeti u brašno ili dodavati u različite kaše. U prošlosti se koristila kao ljekovita biljka za izlučivanje urina, a povremeno i kod plućnih bolesti. Pospješuje čišćenje organizma i povraćanje.



**Prekomjerne količine mogu uzrokovati blage probavne smetnje!**



*Halimione portulacoides* (L.) Aellen - **primorska pepeljuga**  
- morska loboda, omahlina -







Biljka ima toleranciju na visoki salinitet (halofit) pa često obilno raste u morskim plićacima i salinama.



Listovi se bliješte na suncu zbog tankog sloja soli i voska na površini.

### Prepoznavanje

Do 60 cm visoka, razrasla, često puzava zeljasta trajnica. Stabljika i listovi su srebrno sive boje. Listovi su lancetasti ili duguljasti, dugih peteljki, jednostavni, cijelog ruba, nasuprotni, blago mesnati. Cvjetovi su mali, grupirani u izdužene, šiljaste, bočne i vršne klasaste cvatove. Potporni listovi cvjetova gotovo su u potpunosti srasli, na vrhu imaju tri zuba. Plod je ahenij.

### Stanište

Uspijeva na muljevitim slanim tlima uz more (slanjačama) i morskim lagunama.

### Rasprostranjenost

Lokalno je česta samo u priobalnim dijelovima Istre i Kvarnera. Biljka je u Sloveniji definirana kao osjetljiva (VU), pa je sakupljamo samo u malim količinama i na pristupačnim mjestima kako ne bismo oštetili jezina staništa!

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo mlade listove i izdanke.

### Upotreba i aktivni sastojci

Mladi listovi su sukulentni (mesnati), sadrže puno vode i imaju slani okus. Koriste se za svježe salate, ali moramo ih oprati nekoliko puta.

Svježi listovi se mogu kuhati i poslužiti kao špinat, dodati juhama ili mesnim jelima.



**Predoziranje može izazvati  
blage probavne smetnje!**



*Salicornia perennans* agg. - **jednogodišnja caklenjača**  
- omaga, omakalj, osočnik, salikornia -





Cvjetovi su vrlo mali, utonuli, dolaze po tri zajedno na kratkim, često crvenkastim izbojcima.



Kao halofit, omaga se uspješno prilagodila visokoj slanosti i povremenim poplavama tla.



Sočne i zadebljale stabljike bogate su solju, koriste se kao dodatak raznim salatama.

### Prepoznavanje

Do 30 cm visoki sukulentni jednogodišnji grm. Stabljika je mesnata, člankovita, uglavnom razgranata, često s crvenkastim terminalnim segmentima. Listovi su vrlo sitni, ljuskavi. Cvjetovi su uveliko reducirani, utonuli su u stabljiku, nasuprotno raspoređeni i po tri zajedno, zbijeni u vršnim dijelovima. Plod je ahenij.

### Stanište

Uspijeva u jako slanim, vlažnim obalnim plićacima, lagunama i bazenima sa slanom vodom.

### Rasprostranjenost

Javlja se raspršeno lokalno uglavnom duž obale u lagunama, solinama i na vlažnim tlima.

Omaga uspijeva na ugroženim i osjetljivim staništima, zato pri branju budite vrlo oprezni kako ne biste oštetili staništa! U Sloveniji se omaga smatra osjetljivom biljkom (VU).

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo sočne izbojke.

### Upotreba i aktivni sastojci

Već u prošlosti su se stabljike caklenjače koristile prilikom kuhanja i za pripremu sode. Izbojci su bogati vodom, sadrže i puno soli. Mogu se jesti sirove, kuhane ili ih konzerviramo u octu.

Pepeo caklenjače se u prošlosti koristio u procesu taljenja stakla, iz njega pravio se i sapun.



**Nije poznato da biljka ima štetne učinke.**



*Suaeda maritima* (L.) Dum. - **primorska jurčica**  
- zeljasta jurčica, lobodika -





Cvjetovi su mali, zeleni ili crvenkasti, dobro skriveni među mesnatim listovima.



Slovenski naziv *slanorad* označava biljku koja voli sol (halofit).

### Prepoznavanje

Do 35 cm visoka, razrasla mesnata, jednogodišnja biljka s crvenkastom ili zelenom, blago hrapavom stabljikom. Listovi su mesnati (sočni), jednostavni, izduženi, gotovo okrugli u presjeku, nisu bodljikavi. Cvjetovi su mali, sakupljeni 3 do 5 zajedno u zaliscima, zelenkaste su ili crvenkaste boje. Plod je ahenij.

### Stanište

Uspijeva na slanim i vlažnim, povremeno poplavljenim tlima duž morske obale. Budući da biljka uspijeva na ugroženim i osjetljivim staništima, budite vrlo oprezni prilikom branja kako ne biste oštetili staništa!

### Rasprostranjenost

Javlja se raspršeno do opće rasprostranjeno. Biljka je u prirodi ugrožena, u Hrvatskoj i Sloveniji se prema Crvenoj knjizi smatra osjetljivom vrstom (VU).

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo sočne izbojke i sjeme.

### Upotreba i aktivni sastojci

U prošlosti se koristila za proizvodnju sode i pravljenje sapuna ili u kristalizaciji u procesu taljenja i oblikovanja stakla.

Mladi, svježiji izbojci su sočni, ali sadrže puno soli. Koriste se za salate ili kuhanje, mogu se konzervirati i u octu. Sjemenke (orašasti plodovi) se također mogu koristiti za jelo.



**Nije poznato da biljka ima štetne učinke.**



*Castanea sativa* Mill. - **pitomi kesten**

- kostonj, marun, kostonja -





Muški cvjetovi su vrlo sićušni, grupirani u vrlo dugačke klasaste cvatove i imaju snažan, neugodan miris.



Ženski cvjetovi su prilično neprimjetni i okruženi su omotačem koji tijekom zreња postaje karakteristično bodljikav.



Od skuhanog ploda kestena također možemo pripremiti ukusna jela, poput raznih juha, umaka i slastica.

## Prepoznavanje

Do 25 m visoko stablo glatke, sivkaste kore. Listovi su cijeloviti, nasuprotno raspoređeni, duguljasto-lancetasti, izrazito bodljikavo nazubljeni uz rub, kožasti. Muški cvjetovi grupirani su u uspravne klasaste cvatove, ženski cvjetovi obično dolaze po 2 do 3 zajedno, zeleni, bez pokrivača, razvija se samo jedna sjemenka. Plod je smeđi orah (kesten) okružen bodljikavim omotačem (kupula).

## Stanište

Svijetle i suhe šume, pogotovo na flišnim brežuljcima, ponekad i uzgajano.

## Rasprostranjenost

Lokalno uobičajena i rasprostranjena vrsta.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Osim plodova, za upotrebu je pogodno i drvo kestena.

## Upotreba i aktivni sastojci

Plodovi kestena su vrlo popularni jer sadrže puno škroba i nešto masti. Posebno su poznati *Lovranski maruni*, kojima su se u vremenu iza Drugog svjetskog rata othranile cijele obitelji, lokalno stanovništvo je često večeralo samo one sitnije plodove (prnjavce) koji se nisu mogli dobro prodati.

U Europskom prostoru pitomi kesten je bio važan još od davnina, jer su ga Rimljani širili i sadili, stoga smatramo da je u našim šumama sekundarno raširen. U srednjem vijeku su plodove zakopali u pijesak, te ga cijelu zimu uživali kao izvor škroba. Med od kestena također je vrlo cijenjen.

Pravi kesten ima nekoliko prirodnih "neprijatelja", među kojima je posljednjih nekoliko godina štetu pravi kestenova šiškarica (*Dryocosmus kuriphilus*), koja stvara velike šiške na bazi listova. Najveću štetu na kestenu pravi gljiva *Cryphonectria parasitica* koja uzrokuje rak kestenove kore.

**Polen može izazvati alergijske reakcije kod osoba koje imaju respiratorne probleme!**





*Quercus ilex* L. - **hrast crnika**  
- črnika -







Za razliku od mnogih drugih hrastova, crnika ima jednostavne, cjelovite listove, kao i vrlo prepoznatljiv plod (žir).



Listovi nalikuju lovorovom lišću (*Laurus nobilis*), ali nemaju karakterističan aromatičan miris.

## Prepoznavanje

Do 20 m visoko vazdazeleno stablo, rijede grm, ima izbraždanu koru. Listovi su kožasti, tvrdi, vazdazeleni, jednostavni, usko lancetasti, cijeloviti ili nazubljeni, s donje strane bjelkasti. Muški cvjetovi grupirani su u zelene, opušteno rese, a ženski cvjetovi dolaze pojedinačno ili 2 do 3 zajedno. Plod je orah (žir) okružen bodljikavim ovojem.

## Stanište

Topla, sunčana mjesta, termofilne grmovite sastojine, šumski obronci, često se sadi kao ukrasno parkovno stablo.

## Rasprostranjenost

U Hrvatskoj je prilično česta, posvuda duž jadranske obale i na otocima, ponekad se i sadi kao ukrasno drvo. U Sloveniji se u prirodi smatra rijetkom vrstom.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo plod (žir), koru i mlade listove.

## Upotreba i aktivni sastojci

Pečeni žirovi (lokalni naziv *želud*) imaju ugodan okus, mogu se koristiti i kao zamjena za kavu. Postoji sorta (raste u Španjolskoj i Južnoj Africi) koja ima posebno ukusne žirove koji se mogu jesti sirovi kao lješnjaci.

Kora sadrži puno tanina, pa se u prošlosti uglavnom koristila za štavljenje kože i prehranu životinja.

Drvo se koristi u građevinarstvu i stolariji, kao i za izradu drvenog ugljena.



**Listovi i plodovi sadrže puno tanina i mogu uzrokovati probavne smetnje ako ih se unose većim količinama!**





*Quercus pubescens* Willd. - **hrast medunac**  
- dub -



Posebno su mladi listovi gusto prekriveni pahuljastim dlačicama, koje opstaju čak i kod starijih listova.



Hrast medunac često se na uobičajenim staništima križa s drugim vrstama hrasta, kao što su npr. cer (*Quercus cerris*) i hrast kitnjak (*Q. petraea*).

## Prepoznavanje

Stablo 5 do 10 m, rijetko grm. Deblo je često razraslo i zakrivljeno, kora tamnosiva, ispucala i duboko izbrazdana. Listovi su karakteristično plitko režnjasti, obrnuto jajoliki, na peteljkama od 1,5 cm, dlakavi na donjoj strani. Muški cvjetovi grupirani su u guste rese do 6 cm, ženski cvjetovi su neugledni, pojedinačni ili 2 do 3 zajedno. Plod (žir) ima kratku stabljiku ili je sjedeći, žir je na vrhu ušiljen, kapica (kupola) je plitka.

## Stanište

Uspijeva na toplim i sunčanim mjestima, među grmljem, šumskim rubovima, na kamenjarima i napuštenim travnjacima.

## Rasprostranjenost

Prilično česta i rasprostranjena vrsta.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo plod (žir), koru i mlade listove.

## Upotreba i aktivni sastojci

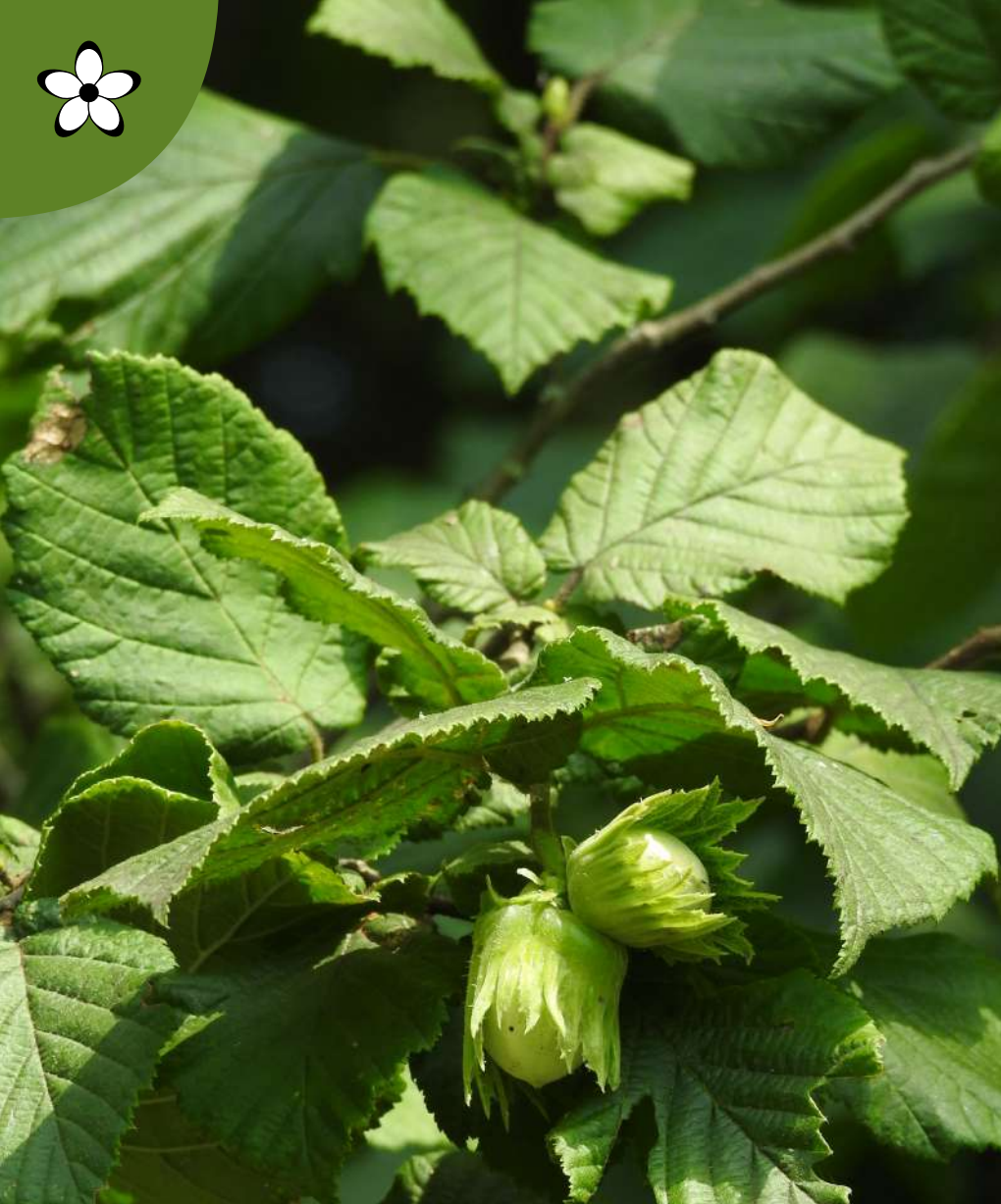
Pečeni žirevi imaju ugodan okus, mogu se koristiti i kao zamjena za kavu. Kora sadrži puno tanina, pa se ponekad koristila za štavljenje kože.

Drvo je teško i tvrdo, najčešće se koristi za ogrjev, izradu alata, drvenih potpora i stupova, rjeđe u građevinarstvu, jer je često zakrivljeno i ima mnogo rašlji.



**Listovi i plodovi sadrže puno tanina i mogu uzrokovati probavne smetnje ako ih se unose većim količinama!**





*Corylus avellana* L. - **lijeska**

- lešnjak, lišnjak, lešnik, liškanj, leska, lešnjik, divlji lešnjak -



Lješnjaci su vrlo popularni kao dodatak mnogim desertima, a sadrže i puno biljnih ulja.



Muški cvatovi (rese) cvjetaju u rano proljeće i stvaraju ogromnu količinu peludi.



Lješnjaci su vrlo ukusni i koriste se u mnogim desertima.

## Prepoznavanje

Listovi su obrnuto jajoliki sa srcolikom bazom i šiljastim vrhom, oštro nazubljeni duž ruba, mekani, izražene peraste nervature. Muški cvatovi su opušteno, viseće do 15 cm duge rese, ženski cvjetovi dolaze pojedinačno i formirani su od ljuskavih listića. Plod je orah (lješnjak), okružen čvrstim usplodom, po 4 oraha smješteni su u ljuskavoj tvorini nalik kacigi (grč. *korys* = kaciga).

## Stanište

Raste na rahlim, vlažnim, propusnim staništima, među grmljem, u živicama, u svijetlim šumama i u parkovima, često se sadi u nasadima i pokraj kuća.

## Rasprostranjenost

Prilično česta i rasprostranjena vrsta.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo koru, mlade listove, rese i plodove.

## Upotreba i aktivni sastojci

Rese se mogu sušiti ili koristiti svježe kao ukras u vazi, također sušene se mogu mljeti i pomiješati s brašnom za kruh. Kao najvažnije sorte otporne na nisle temperature ističu se *istarska* i *rimska* sorta.

Plodovi se obično suše i prže te koriste kao dodatak raznim desertima i drugim jelima. Hladnim prešanjem ploda (lješnjaka) dobiva se biljno ulje koje se koristi u kozmetici (pogodno za masnu kožu).

Povremeno se kora i drvo koriste i za izradu raznih proizvoda npr. pletenih košara i obruča. Kora sadrži tanine. Lješnjaci su bogati raznim uljima i biljnim mastima.



**Polen može izazvati alergijske reakcije kod osoba sa respiratornim problemima!**



*Celtis australis* L. - **crni koprivić**

- ladonja, kostela, koščela, fanfarika, koprivovec, koprivca -





Biljka je dobila ime po karakterističnom izgledu lista koji nalikuju listu koprive.



Zreli plodovi imaju brašnasto meso usploda i slatkog su okusa.

### Prepoznavanje

Od 10 do 20 m visoko stablo. Listovi su duguljasto jajasti, dugih peteljki, oštro nazubljeni uz rub, ušiljeni, sivo-zeleni s donje strane, pahuljasti. Cvjetovi su neprimjetni, zelenkaste do crvenkaste boje. Rastu iz pazuša listova istovremeno kad i list. Plod je mesnata tamnoljubičasta bobica, do 1 cm veličine, ljubičasto-smeđa kada je zrela, a ostaje na stablu cijelu zimu.

### Stanište

Nalazi se na strmim stjenovitim liticama, uz obale rijeka i potoka, uz šumske padine, ali i zasađeno u parkovima i nasadima.

### Rasprostranjenost

Opće rasprostranjena vrsta, osobito uz obalu Istre, dok je u Sloveniji vrlo rijetka vrsta.

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Beremo zrele plodove.

### Upotreba i aktivni sastojci

Zreli plodovi ponegdje se koriste kao dodatak slatkim jelima i desertima, mogu se jesti i sirovi.

U prošlosti se drvo koristilo u razne svrhe, uglavnom u građevinarstvu i za izradu priručnog alata, te za izradu bičeva (grč. *keltis* = onaj koji tjera, bič) po čemu je biljka i dobila znanstveno ime.

U nekim dijelovima Istre i Kvarnera sadi se u središtu sela, slično kao lipa, jer daje izrazitu hladovinu u ljetnim mjesecima.

Parkovi su često zasađeni alohtonom, vrlo sličnom vrstom, američki koprivić (*Celtis occidentalis*), koja se od crnog koprivića razlikuje uglavnom po crnim plodovima i širem lišću bez dlaka.



**Nije poznato da biljka ima štetne učinke.**



*Humulus lupulus* L. - **hmelj**

- hmej, diblji hmelj, hmilj, hmělj, kmiej, bruškandol -







Iz oblika listova je već vidljivo da je hmelj srodan s konopljom (*Cannabis* sp.).



Muški cvatovi, za razliku od ženskih cvatova, privlače mnogo oprašivača.



Mlade vrške hmelja možemo pripremiti jednako kao i šparoge na *fritaju*.

## Prepoznavanje

Nekoliko metara dugačka, dvodomna penjačica s tankom i šupljom stabljikom. Listovi su dlanoliko podijeljeni na režnjeve, nazubljeni duž ruba, žljezdasto dlakavi s donje strane, dugih peteljki, pri bazi srcoliki. Muški cvjetovi su sitni, zelenkasto-žuti, grupirani u rahle metličaste cvatove. Ženski cvjetovi okruženi su velikom braktejom, grupirani u valjkaste češere, lagane i tanke kao papir. Plod je jajasti oraščić.

## Stanište

Kao penjačica uspijeva među grmljem, u živicama, na vlažnim šumskim padinama, uz vode i na tlima bogatim dušikom.

## Rasprostranjenost

Česta i rasprostranjena vrsta.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo zrele ženske cvjetove i vrhove mladih stabljika.

## Upotreba i aktivni sastojci

Hmelj se širio kao korisna biljka još od srednjeg vijeka. Danas je glavna osnova gorke tvari u pravljenju piva. Tvari nastale od ženskih češera dodaju se pri proizvodnji dezodoransa.

Eterično ulje ženskih cvatova ima miris češnjaka (koji je svojsten i pivu), koriste se i za ukrašavanje salate. Mladi vrh stabljike kiselog je ukusa te se također koristi za salate. Mladi izdanci hmelja mogu se pripremiti slično mladim šparogama na *fritaju*.

Hmelj se u kratkom vremenu može snažno razrasti po drugom raslinju, lat. naziv *lupulus* = mali vuk, izveden je iz njegove "agresivne" strategije širenja.



**Nije poznato da biljka ima štetne učinke.**



*Parietaria officinalis* L. - **ljekovita crkvina**  
- cerkvina, šćirica, šćirika, šćilica, krišina, šćinjerica, kršina -





Ljekovita crkvina je vrlo slična razgrananoj crkvini (*P. judaica*), koja je bolje razrasla i manja.



Iako je biljka usko povezana s koprivom (*Urtica* spp.), nema žareće dlake.



Mladi i svježi listovi blago su dlakavi i ljepe se na odjeću, zato ih prije upotrebe treba oprati kako bi uklonili dlake.

### Prepoznavanje

Zeljasta biljka visine 30 do 100 cm. Stabljika je uglavnom jednostavna ili je samo malo razrasla, obrasla dlačicama koje ne žare. Listovi su dugih peteljki, duguljasto-lancetasti do jajoliki, dugog šiljastog vrha, veličine do 10 cm, cjeloviti i jednostavni. Cvjetovi su jednog polni, mali, zelenkasti, zbijeni u sjedeće, guste i kuglaste pršljenove, uzduž stabljike. Nalaze se u pazušcima listova. Plod je jednosjemeni oraščić.

### Stanište

Raste na zidovima starih zgrada, pored naselja, na sjenovitim šumskim rubovima, između stijena i za puštenih mjesta.

### Rasprostranjenost

Široko rasprostranjena vrsta.

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo mlade listove, cvatove i mlade izbojke.

### Upotreba i aktivni sastojci

Nekada se koristila kao ljekovita biljka, ali općenita upotreba joj je naglo opala. Od listova i cvjetova možemo pripremiti čajne mješavine koje djeluju kao diuretik i na razbijanje i protjerivanje bubrenih kamenaca.

Od mladih listova može se pripremiti svježa salata, ali prvo treba isprati vodom kako bi uklonili dlačice. Također se mogu kuhati ili koristiti za izradu umaka, poput špinata.



**Polen može izazvati blage alergijske reakcije!**



*Urtica dioica* L. - **kopriva**  
- kupriva, koprva, pokriva, ožigavica -





Ženski cvjetovi su grupirani u izdužene, viseće, resaste cvatove.



Žarne dlake (žaoke) koje se nalaze po cijeloj biljci uzrokuju neugodno peckanje na koži i liječe reumatizam.



Od koprive se proizvode različiti kozmetički preparati.

## Prepoznavanje

Od 30 do 150 cm, visoka dvodomna trajnica. Stabljika i listovi prekriveni su žarnim dlačicama (žaoakama). Listovi su nasuprotno poredani, dugih peteljki, srcoliko lancetasti, oštro nazubljeni po rubu, ušiljeni. Cvjetovi su jednospolni, mali, neugledni, žučkasto zelenkaste boje, grupirani u izdužene, viseće, resaste, gusto raspoređene cvatove. Sjeme je vrlo sitno i mnogobrojno.

## Stanište

Uspijeva uglavnom na jako gnojnim mjestima, u šumama, u blizini naselja, blizu vode i na ruderalnim površinama.

## Rasprostranjenost

Vrlo česta i rasprostranjena vrsta.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo mlade listove, cvatove i mlade izbojke.

## Upotreba i aktivni sastojci

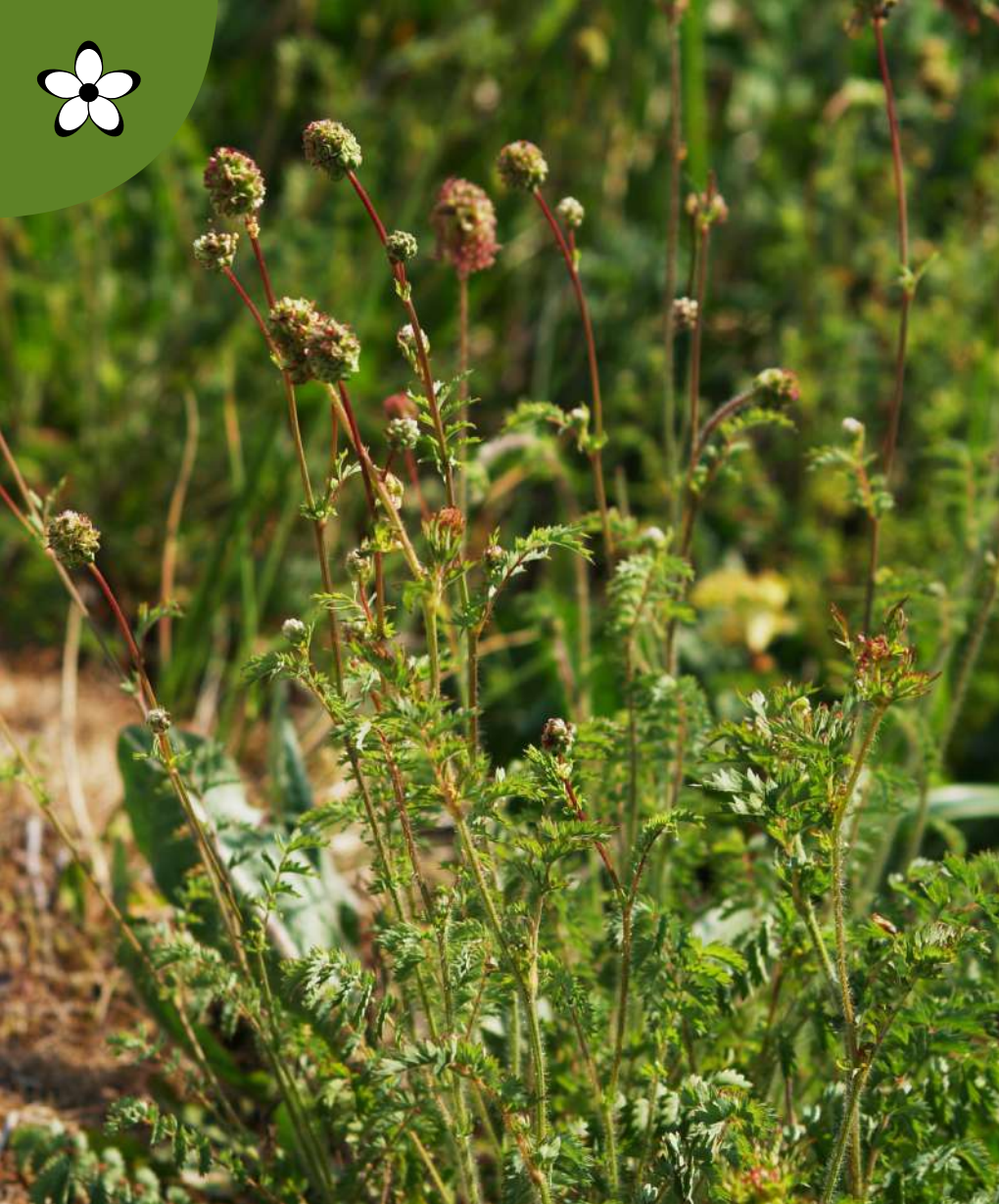
Kopriva je od prapovijesti bila vrlo poznata i široko korištena biljka. Vjerojatno se širila s čovjekom dok je naseljavao nova područja. Mladi listovi i izdanci sadrže puno željeza, natrija, mangana, kalcija i vitamina C i A. Od njih se mogu pripremati razne juhe, salate, štrudle ili ih pasirati poput umaka od špinata te kuhati s krumpirom.

Osušeni listovi i cvatovi koriste se za ljekovite i osvježavajuće napitke. Sokovi i sirupi mogu se pripremiti i od cijele biljke. Puno se i dan danas koristi kao biognojivo u vrtu (ostavi se da macerira) ili za tretiranje istom otopinom protiv lisnih ušiju kod povrća i ruža. Također služi za jačanje kose kao prirodan šampun.

Žarne dlake (žaoke) koje se nalaze po cijeloj biljci sadrže silicijev dioksid te zapravo spaljuju kožu, uzrokuju neugodno peckanje ili urtikariju/koprivnjaču (ime!). Poznato je da ljudi liječe reumatizam šibajući se stručkom kopriva. Budući da je stabljika bogata vlaknima, koristi se za izradu tkanina na sličan način kao konoplja i lan.

**Predoziranje može izazvati blage probavne probleme!**





*Sanguisorba minor* Scop. - **mala krvara**  
- dinjica, božja brada, zameželj, mala strašnica -





Listovi se koriste za razne salate i imaju okus po krastavcima ili dinji, otuda naziv "dinjica".



Ženski cvjetovi imaju trepetljikavo razrasle brazde na vrhovima radi uspješnijeg oprašivanja.

### Prepoznavanje

Od 15 do 60 cm visoka trajnica s prizemnom rozetom. Listovi su dugih peteljki, neparno perasto sastavljeni od jajolikih liski, oštro nazubljenih duž ruba, sjedećih ili kratke peteljke. Cvjetovi su grupirani u jajolike cvatove na vrhu stabljike, zelenkaste boje, a kasnije crvenkaste, građene od 4 lapa, latica nemaju. Gornji su cvjetovi ženski i otvaraju se nakon muških, smješteni su ispod na stabljici, prašnici strše daleko izvan cvijeća. Plod je orah.

### Stanište

Uspijeva na stjenovitim mjestima, suhim travnjacima, uz polja, staze, naselja i ruderalna područja.

### Rasprostranjenost

Prilično česta i rasprostranjena vrsta.

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo mlade, svježe listove i cvatove.

### Upotreba i aktivni sastojci

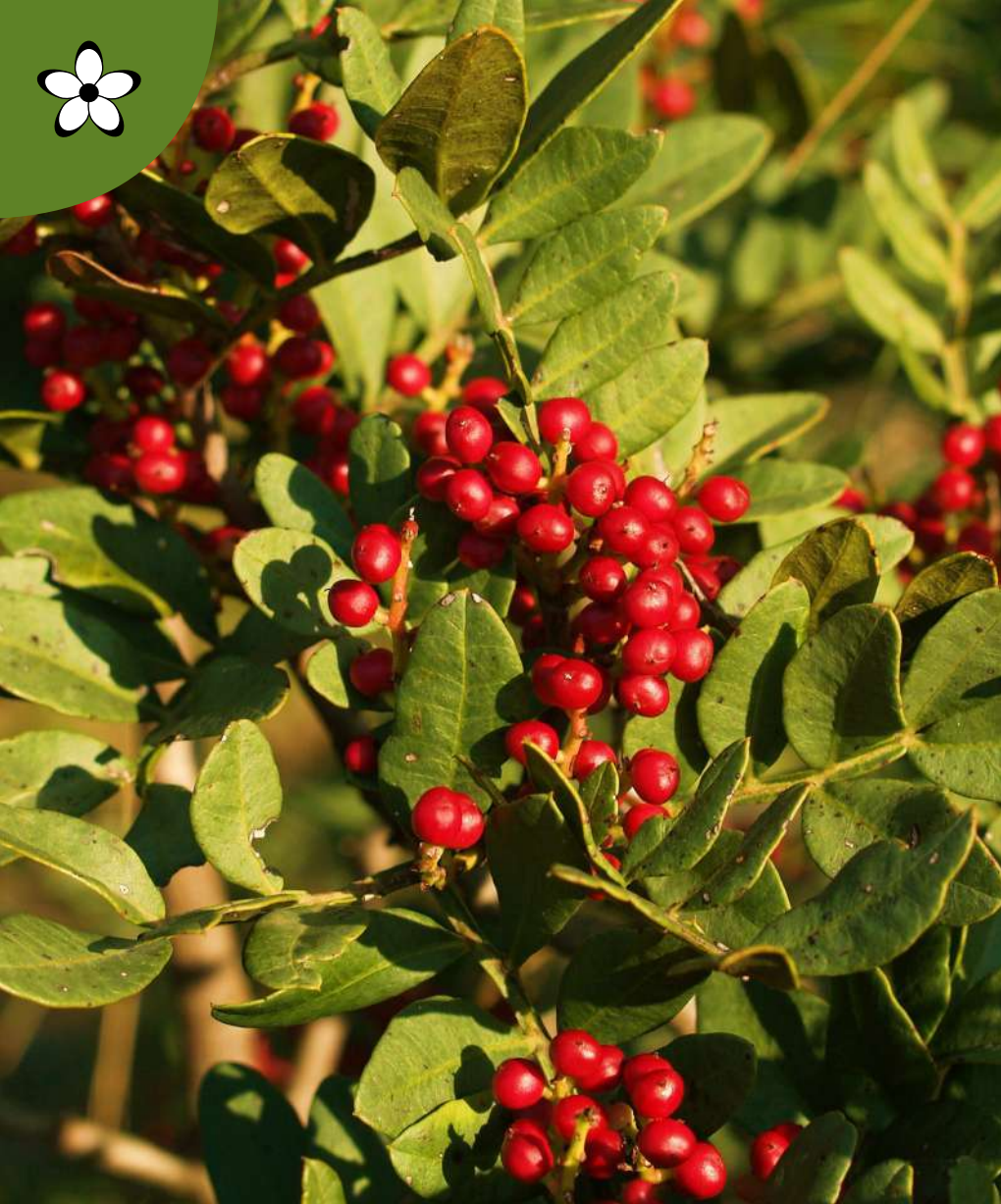
Listovi se koriste za svježe salate, ali mogu se kuhati i dodavati juhama, gulašima ili umacima. Vrlo dobro se kombinira s lišćem metvice.

Ponekad se upotrebljava u medicini kao i srodna ljekovita krvava (*Sanguisorba officinalis*). Uvarak se može pripremiti od sušenih listova i cvjetova, pomaže kod proljeva, pri nadimanju i kataru crijeva.

Također je dobra krmna biljka, vrlo je popularna i kao ukrasna biljka, posebno u kamenjarima.



Nije poznato da biljka ima štetne učinke.



*Pistacia lentiscus* L. - **tršlja**

- lentišk, lentiska, mastika, mrča -







Plodovi su izgledom privlačni, iz njih se istiskivalo ulje i koristilo pri kuhanju i za prženje.



Tršlja je karakteristična biljka mediteranske makije.

### Prepoznavanje

Od 1 do 3 m veliki grm, rijetko nisko stablo. Listovi su parno perasto sastavljeni od uskih lancetastih, blago mesnatih liski plavkastozelene boje. Cvjetovi su sitni, bez ocvijeća, muški cvjetovi s crvenim prašnicima, ženski cvjetovi s trodijelnom ružičastom brazdom. Plodovi su bobičasti, u početku crveni, kasnije crno plavi.

### Stanište

Raste u grmovitim sastojinama, na suhim, kamenitim predjelima, na napuštenim travnjacima i u makiji.

### Rasprostranjenost

Česta u Hrvatskoj, posebno u krškom i obalnom pojasu, dok je u Sloveniji vrlo rijetka.

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo uglavnom stanični sok (smolu) drveta i plodove.

### Upotreba i aktivni sastojci

U opisanom području od tršlje se pravi eterično ulje protiv proširenih vena i hemeroida, a ulje od plodova tršlje se nekad dobivalo tiješnjenjem plodova i jelo u nedostatku maslinovog ili nekog drugog ulja, odnosno koristilo se za prženje ribe. Kažu da nije ukusno, ali drugoga nije bilo, tako da u vremenima oskudice i plodovi mogu služiti za jelo. Također su se duž jadranske obale i otoka plodovi tršlje koristili za bojanje ribarskih mreža.

Tršlja je inače vrlo korisna biljka u mediteranskim zemljama, gdje se iz soka drveća izdvaja posebna smolna tvar koja se zove *mastika*. Smola se dobiva urezivanjem kore i skupljanjem soka u posebne posude. Suši se na sjenovitim mjestima, inače se ponovno ukapljuje i stvara tekućina.

Mastika je aromatična tvar koja se koristi od davnina, ali se ne koristi u opisanom području. Dodaje se alkoholnim pićima (*mastika* je tradicionalna sjeverno makedonska rakija već 300 godina), tijestima, žvakaćim gumama, a koristi se i u ljekovite svrhe.

**Biljka je blago toksična i ima potencijalno alergene učinke!**





*Vitis vinifera* L. - **vinova loza**  
- loza, fragola, trs bijeli, trs crni, trta, terano -





Cvjetovi su vrlo sitni, sakupljeni u grozdaste cvatove i koriste se za konzamaciju.



Mnoge se sorte bijelih i crnih vina koriste na području od Krasa do Kvarnera.



Vinova loza spada među najstarije kultivirane biljke.

### Prepoznavanje

Penjačica s mnogim viticama, uglavnom do 3 m (može čak i preko 20 m). Listovi su uglavnom dlanasto trokrpsti do peterokrpati, neravnomjerno oštro nazubljeni duž ruba, dugih peteljki. Cvjetovi su zelenkasti, vrlo sitni, grupirani u grozdaste cvatove. Plodovi su sočne bobice, zelene, žute, tamno plave ili crvene boje (postoji više od 5000 sorti!).

### Stanište

Uglavnom kao kultivirana biljka, vrlo rijetko po-divlja.

### Rasprostranjenost

Prilično česta i široko rasprostranjena vrsta.

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo mlade listove, cvatove, vitice i plodove.

### Upotreba i aktivni sastojci

Vinova loza je jedna među 10 najraširenijih i najstarijih kultiviranih biljaka. Bobe grožđa jedan su od najpoznatijih i najsvestranijih plodova. Još od davnina koristile su se za izradu mošta, vina, octa, sokova, namaza ili su ih sušili u grožđice.

Listovi se koriste za kuhanje i pravljenje raznih jela (npr. sarme).

Svježje vitice su jako kisele i sadrže puno C vitamina, a mogu se jesti sirove u malim količinama ili kao dodatak salatama.



**Nije poznato da biljka ima štetne učinke.**



*Hedera helix* L. - **bršljan**

- brstljan, bršjan, brstan, bljušt, bršlen, bršlin -





Žučkasto-zeleni cvjetovi cvjetaju vrlo kasno i važan su kasni sezonski izvor hrane za oprašivače.



Plodovi sazrijevaju u kasnu jesen i dobrodošla su zimska hrana za male sisavce i ptice.



Listovi su dlanasto krpasti no mogu na istoj biljci biti i sročliki ili romboidni (heterofilija!).

## Prepoznavanje

Do 20 m visoka vazdazeleno penjačica, može puhati i po tlu. Stabljika bršljana se prihvaća za podlogu adventivnim korijenčićima (izgledaju kao dlačice) koji izbijaju iz stabljike. Listovi su kožasti, zimzeleni, dugih peteljki, cjelovitog ruba, javljaju se dva oblika lista na istoj biljci (heterofilija). Stariji i prizemni listovi su jednostavni, rombastog ili lancetastog oblika, dok su mladi listovi na vrhu stabljike dlanasto razdijeljeni na 3 do 5 režnjeva. Cvjetovi su sićušni, zgusnuti u zaobljene štitaste cvatove. Plod je sočna crno-plava bobica.

## Stanište

Uglavnom u šumama, među grmljem, u živicama ili po kamenjarima te na starim objektima.

## Rasprostranjenost

Vrlo česta i rasprostranjena vrsta.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo listove, plodove i smole.

## Upotreba i aktivni sastojci

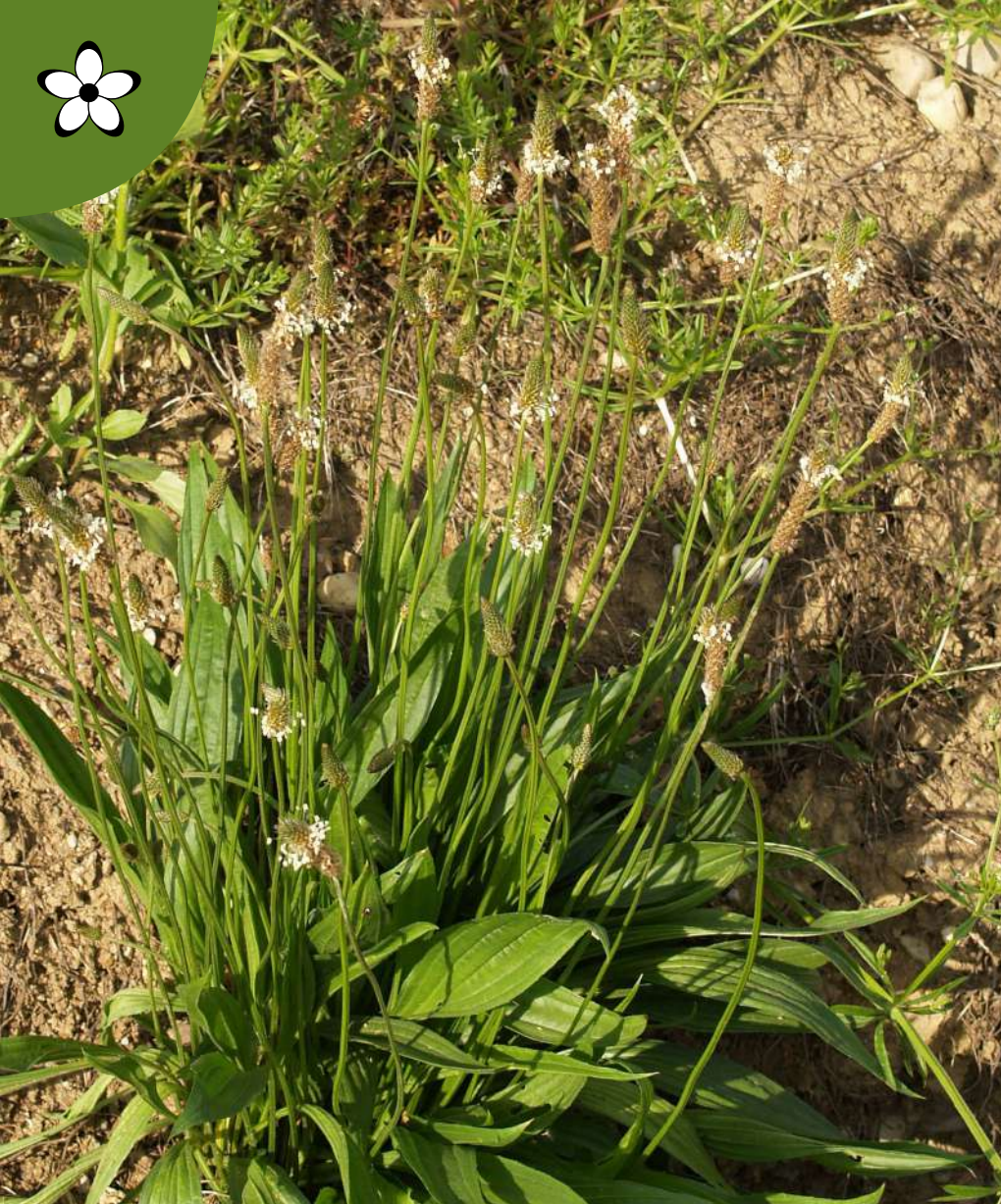
Listovi se koriste kao lijek protiv kašlja i kod ublažavanja kronične upale dušnika. Biljka se koristila za izradu preparata protiv ušiju i šuge, a u modernoj se farmaciji i kozmetici uglavnom koristi kao mast ili losion za učvršćivanje kože.

Plodovi su otrovni, ali za male sisavce i ptice nisu. Popularna je ukrasna biljka, a postoje i mnoge sorte sa šarenim lišćem. Drvo bršljana nekada se koristilo za izradu drvenih okvira ili plotove.

Bršljan se smatra biljkom veselih drevnih bogova, poput npr. Bakhusa (Dioniz). U kršćanstvu ima znak besmrtnosti.

**Biljka je otrovna i alergena, stoga budite vrlo oprezni kada ju koristite!**





*Plantago lanceolata* L. - **uskolisni trputac**  
- bokvica, bokvica muška, bakvica uska, prtucak, trputec uzak, žilica -





Ocvijeće je neizraženo, zato prašnici obavljaju alternativnu funkciju privlačenja oprašivača.



Uskolisni trputac nije zahtjevan u pogledu staništa, često uspijeva na dobro gnojnim tlima.



Iz listova trputca priprema se sirup za ublažavanje kašlja.

## Prepoznavanje

Trajnica visoka do 50 cm s listovima skupljenim u prizemnu rozetu. Listovi su duguljasto-lancetasti, uski, paralelne nervature s jako izraženim rebrastim žilama, cjelovitog su ruba ili neravnomjerno nazubljeni, uglavnom uspravni. Cvjetovi su vrlo mali, sakupljeni u guste klasaste cvatove na vrhu stabljike bez listova. Prašnici strše daleko od cvjetova, prašnice su snježno bijele boje.

## Stanište

Uspijeva na travnjacima, obrađenim tlima, uz puteve i ceste, te na ruderalnim područjima.

## Rasprostranjenost

Vrlo je česta i rasprostranjena vrsta.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo svježe, mlade listove.

## Upotreba i aktivni sastojci

Uskolisni trputac koristi se u tradicionalnoj medicini na različite načine. Osušeni listovi uglavnom se dodaju u razne čajne mješavine, sok se može iscijediti iz svježih listova i stabljika ili se može pripremiti sirup protiv kašlja prema sljedećem receptu: *u staklenku se slaže naimjениčno red usitnjenih listova, pa red šećera, tako do vrha staklenke, dobro se zatvori i najbolje da odstoji na tamnom mjestu ili pod zemljom (šoto terra) 3 mjeseca.*

Čaj pomaže kod respiratornih problema poput bronhitisa i za ublažavanje kašlja. Također se koristi za liječenje astme, hemoroida, raznih ozljeda kože i za zacjeljivanje rana.

Svježi listovi se oduvijek koriste za zaustavljanje krvarenja (prilikom pada i povrede, stavlja se na otvorenu ranu), za izvlačenje gnoja iz rana i sl. Mladi, svježi listovi mogu se koristiti i kao dodatak raznim zelenim salatama i drugim jelima.



**Nije poznato da biljka ima štetne učinke.**



*Plantago major* L. - širokolisni trputac

- bokvica ženska, bokvica široka, bakvica, karegica, pripotnik, škrepotec -







Širokolisni trputac vrlo je česta biljka ruderalnih i neplodnih staništa.



Cvatovi su skupljeni u guste klasove na vrhu stabljike bez listova (batvo).

## Prepoznavanje

Trajnica visoka do 50 cm s listovima skupljenim u prizemnu rozetu. Listovi su široko jajoliki do široko lancetasti, paralelne nervature s jako izraženih 7 žila, cjelovitog su ruba ili neravnomjerno nazubljeni, uglavnom uspravni. Cvjetovi su vrlo mali, mirisni, smeđi, sakupljeni u guste klasaste cvatove na vrhu stabljike bez listova. Prašnici strše daleko od cvjetova, prašnice su bijele boje. Plod je tobolac.

## Stanište

Uspijeva uglavnom na ruderalnim staništima, uz puteve, na poljima, u kamenjarima, rjeđe na livadama.

## Rasprostranjenost

Vrlo česta i rasprostranjena vrsta.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo svježe, mlade listove.

## Upotreba i aktivni sastojci

Širokolisni trputac se najviše koristi za zarastanje rana i izvlačenje gnoja (svježi list) te kao sirup protiv kašlja odnosno za iskašljavanje prema sljedećem domaćem receptu: *samelje se sirovo, kuha se cukar i med, 2 dcl vode na šaku listova, miješati da ne zgori.*

Svježi, mladi listovi popularan su dodatak proljetnim salatama.

Ženska bokvica ima i ukrasnu vrijednost, pa se može sijati na travnjacima ili u kamenjarima. Veliki cvatovi u kasno proljeće privlače mnoge oprašivače, što ga čini vrlo popularnim kod pčelara.



**Može akumulirati velike količine bakra, cinka, kadmija i olova, pa treba biti oprezan!**





*Salix purpurea* L. - **crvena vrba**  
- purpurna vrba, rakita, žukva, beka, venjka -





Pletenje košara i ostalih proizvoda od vrbovih grana na mnogim je mjestima zaboravljena vještina.



Ime je dobila po prašnicama crvene boje i crvenkastoj kori.



Listovi su duguljasti i elegantni, plavozelene su boje.

## Prepoznavanje

Do 5 m visok dvodomni (muški i ženski cvjetovi su na odvojenim jedinkama), snažno obrastao grm. Listovi su duguljasti, naizmjenično postavljeni, u donjoj polovini cjelovitog ruba, prema vrhu plitko nazubljeni i ušiljeni, plavozelene boje. Muški cvatovi skupljeni su u rese do 5 cm, imaju 2 srasla prašnika, s crvenim prašnicama. Ženski cvjetovi dolaze na zasebnim biljkama, imaju jednu plodnicu i dlakavi tučak. Plod je mali tobolac.

## Stanište

Pionirska je vrsta. Pojavljuje se uglavnom na šljunčanim mjestima uz vode, kanale, potoke i ribnjake.

## Rasprostranjenost

Rasprostranjena je vrsta, ne nalazimo ju u suhim područjima.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo mladu koru i cvjetajuće grane.

## Upotreba i aktivni sastojci

Kao i kod većine vrba, kora crvene vrbe je ljekovita jer sadrži salicilnu kiselinu i tanine. Od nje se mogu pripremiti uvarci i drugi ljekoviti pripravci.

Drvo crvene vrbe višenamjenski se koristi za proizvodnju raznih oruđa i drvenih alata, uključujući razne igračke i glazbene instrumente (flaute), grane se uglavnom koriste za pletenje i izgradnju šibolikih konstrukcija (ograda itd.) i za pletenje košara. I danas se na nekim mjestima koriste za vezanje vinove loze.

Budući da cvjeta vrlo rano u proljeće, važan je izvor prve proljetne hrane mnogim oprašivačima.

**Tijekom cvatnje i plodenja može izazvati alergijske reakcije kod osoba koje imaju respiratorne probleme!**





*Ruscus aculeatus* L. - **bodljikava veprina**

- vaprin, lemprin, lemprenj, roškola, roškolo, loboda, veprina -



Iako plodovi izgledaju sočno i ukusno, zbog obilja saponina u sirovom su obliku vrlo otrovni.



Veprinu karakteriziraju kovrčavi, kruti, plosnati lisni izbojci (filokladiji).



Veprina se upotrebljava za proizvodnju alkoholnih pića.

## Prepoznavanje

Do 80 cm visoka, grmolika i izrazito trnovita, zimzelena višegodišnja biljka. Listovi su vrlo sitni, ljuskavi i neprimjetni. Bočni izbojci lisnatog oblika (filokladij) dobro su razvijeni, jajoliki, plosnati, bodljikavo ušiljeni, sjajni. Razvijaju sitne radijalne cvjetove koji dolaze pojedinačno ili u paru, zelenkasto-ljubičaste su boje. Plod je crvena bobica.

## Stanište

Uspijeva među grmljem, u živicama, u svijetlim šumama i među kamenjarima.

## Rasprostranjenost

Rasprostranjena je u Istri i Kvarneru, nešto rjeđe na Krasu, u Hrvatskoj je u kategoriji najmanje zabrinjavajuća (LC), dok je u Sloveniji zaštićena vrsta!

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Beremo mlade izdanke, korijen i cijele grane biljke.

## Upotreba i aktivni sastojci

Veprina je od davnina poznata kao korisna biljka. Mladi izdanci koriste se na sličan način kao šparoge. Mogu se kuhati, pržiti, jesti s jajima ili konzervirati u octu.

Kako plodovi sazrijevaju u kasnu jesen, popularan je u predbožićnim dekorativnim ukrasima, buketićima, slično kao i božikovina (*Ilex aquifolium*). Tradicionalno su se grane veprine s plodovima nosile na groblje te su se pleli vijenci.

Osušena stabljika se ponekad koristila kao metla za pomesti pod. U Istri su često grane veprine stavljali na vrh brenti, (kante s vodom) koje su magarci (tovari) nosili na leđima da voda ne pljuska van.

Od korijena, koji sadrži razne saponine (ruskogenin, ruscin, ruskozid), u medicini se pripremaju razni ekstrakti za ublažavanje bolova u nogama kod oticanja.



**Plodovi su otrovni! Budite oprezni pri berbi, jer je biljka vrlo bodljiva!**





*Tamus communis* L. - **bljušt**  
- bljušć, bluć, bljuštac, blušt, bruslič, kuka -



Bljušt je prepoznatljiv po karakterističnim srcolikim listovima i žilama u obliku luka.



Plodovi su sočne bobice, vrlo su otrovne!



Ponekad se gusto razraste uz ograde i živice.

### Prepoznavanje

Do 3 m, zeljasta, dvodomna penjačica s jakim gomoljem. Listovi su srcoliki, dugih peteljki, ušiljeni na vrhu, sa zaobljenim mrežasto povezanim žilama. Cvjetovi su jednospolni, u pazušcu listova grupirani u grozdaste cvatove, imaju 6 zelenkastih listića perigona. Muški cvjetovi su zvonasti, listovi ocvijeća su srasli; ženski cvjetovi su zvjezdastog oblika, listovi ocvijeća su slobodni. Plod je sočna crvena bobica.

### Stanište

Uspijeva u sjenovitim šumama, među grmljem i uz šumske rubove.

### Rasprostranjenost

Opće rasprostranjena do lokalno raširena vrsta.

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Beremo gomolj, mlade izdanke i zrele plodove.

### Upotreba i aktivni sastojci

Mladi izdanci mogu se kuhati i dodavati raznim jelima, uglavnom salatama, ili dodavati tvrdo kuhanim jajima. Mogu se dodati i omletu odnosno *fritaji*, jednako kao i šparoge ili veprina.

Mladi izdanci imaju blagi diuretski učinak. Gomolj bljušta koristi se za liječenje reumatizma, ali može doći do ozbiljne upale i čak plikova kada je u kontaktu s kožom. Od plodova bobica se nekada radila crvena boja.

Budite vrlo oprezni kada ga koristite, jer je biljka vrlo otrovna zbog obilja saponina!



**Cijela biljka je vrlo otrovna, stoga je nemojte jesti sirovu!**





*Arundo donax* L. - **obični trst**  
- trstika, trska, trst, rozga, kanela, kana -







Cvatovi su veliki, gusti i koriste se za izradu metli.



Po izgledu i položaju listova trstika je vrlo slična kukuruzu i bambusu.



Stabljike trstike su vrlo izdržljive i jake, koriste se za razne ograde i potpore.

## Prepoznavanje

Do 4 m visoka trajnica, uspravnog rasta i puzećih vrlo snažnih podanaka (rizoma). Listovi su vrlo vrlo krupni (do 60 cm), snažni, kruti, naizmjenično raspoređeni, sivkastoželeni, strše gotovo vodoravno. Cvjetovi su skupljeni u vršne metličaste cvatove, na dugim neolistalim stabljikama. Plod je pšeno.

## Stanište

Nalazi se na ruderalnim površinama, uz međe između polja, u jarcima, pored naselja, pa čak i uz morsku obalu.

## Rasprostranjenost

Vrsta najvjerojatnije potječe iz Azije, iako je vrlo rasprostranjena u mediteranskim zemljama, u kontinentalnim područjima se ne širi, pa nedostaje u većem dijelu Krasa.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo mlade podanke, stabljike, listove i cvatove.

## Upotreba i aktivni sastojci

Stabljike se uglavnom koriste za podupiranje biljaka (kao kolci) u vrtovima i vinogradima ili kao građevni element za slamnate krovove, nastambe životinjama i sl. Uz samu morsku obalu, posebice na Jadranskim otocima, ciljano se sadio kao vjetrozaštitni pojas u poljima, vrtovima i vinogradima. Listovi su se nekad koristili za zatvaranje pukotina na seoskim kućama.

U antici su se od stabljika izrađivali razni glazbeni instrumenti (npr. flaute), a i danas predstavljaju osnovu za izradu jezičaka klasičnih puhačkih instrumenata. Od stabljika se prave ribolovne palice te štapovi za hodanje. Biljka ima visoki bioenergetski potencijal, no zbog svog brzog rasta može izbjeći kontroli te postati invazivna vrsta u okolišu. Često se sadi u degradiranom okruženju i u sustavima za biološku obradu kao biljni element pročišćavanja otpadne vode.

U nekim dijelovima Istre (npr. u Izoli, Korte) mladi izdanci su se u prošlosti koristili kao zaslađivač za čaj ili kavu. Od prašnika se može dobiti žuta boja.

**Budimo oprezni sa korištenjem,  
jer je biljka otrovna!**





*Elymus repens* (L.) Gould - **puzava pirika**  
- pernica, glistnek, perika, pirjovec, škrada -



Podanak je vrlo dugačak i grub, koriste se za izradu grubih četki za pranje.



Cvat - klas je često crvenkaste ili sivkastozelene boje sa ušljenim pljevicama.

### Prepoznavanje

Do 150 cm visoka, uspravna višegodišnja biljka s puzavim, vrlo dugim i horizontalnim podankom. Listovi su duguljasti, plosnati, sivozeleni, s gornje strane hrapavi, lagano prošireni pri dnu u male uške sa sićušnim jezičcem (ligula). Listovi imaju dugačak rukavac koji obuhvaća stabljiku. Lisni rukavci su češće dlakavi nego goli. Cvjetovi su raspoređeni u sjedeće, sivo-zelene klasove koji su smješteni u sastavljeni klas duž stabljike. Cvjetovi su okruženi raznim oblicima pljevica. Plod je pšeno.

### Stanište

Uspijeva na neplodnim tlima, njivama, ruderalnim površinama, uz ceste i jarke.

### Rasprostranjenost

Prilično česta i rasprostranjena vrsta.

### Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo mlade podanke.

### Upotreba i aktivni sastojci

Od osušenih podanaka se prave oparci, sirupi ili hladni pripravci koji pomažu u borbi protiv vrućice, ublažavaju reumu i giht. U travarstvu se redovito koristi protiv raznih upala mokraćnih organa.

Budući da podanci sadrže puno sladila i imaju ugodan miris, koriste se za prženje kao zamjena za kavu ili ih se može zamiješati u brašno.

Biljka raste vrlo brzo i ima veliki broj pupova, a podanci mogu biti dugački i do 10 m, vrlo ju je teško ukloniti jednom kad naraste, učinkovito je jedino mehaničkim putem.

Budući da je podanak vrlo dugačak i grub, koristio se za izradu grubih četki za pranje. Osušeni podanci su se još u srednjem vijeku koristili kao mirisni štapići.



**Polen može izazvati blage alergijske reakcije!**



*Phragmites australis* Steud. - **trska**

- šćevar, ševar, vodena trska, treska, trstika, rogoz, bičje, mečiček -





Vodena trska ima posebnu moć pročišćavanja, pa se koristi u sustavima za biološku obradu otpadnih voda.



Mladi cvatovi sjaje na suncu bakrenim nijansama, zato se koriste i kao ukrasno rezano cvijeće.



U područjima s burom trska je učinkovita prirodna barijera vjetru.

## Prepoznavanje

Do 4 m visoka zeljasta trajnica, uspravne, šuplje stabljike i horizontalno puzećih podanaka. Listovi su lancetasti, izduženi, dugi do 50 cm, naizmjenično raspoređeni, sivkasto zeleni, plosnati, na površini oštri. Cvjetovi su kao i kod većine trava (*Poaceae*) skupljeni u guste vršne metličaste cvatove, sastavljene od klasova i smještene na dugim peteljka. Pojedini klasići imaju oštre, ušiljene pljevice, ljubičasto nahukane i dok je biljka mlada, sjajno su blistave.

## Stanište

Uspijeva na vlažnim tlima, obalama, poljskim rubovima, kanalima, vlažnim livadama, u močvarama i morskim lagunama.

## Rasprostranjenost

Prilično česta i rasprostranjena vrsta.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo mlade stabljike, vrhove, podanke i cijelu biljku.

## Upotreba i aktivni sastojci

Vodena trska je bila poznata, široko korištena biljka još od prapovijesti. S njom su se gradile i prekrivale (krov) jednostavne nastambe za ljude ili životinje. Sađena je često radi isušivanja močvarnih područja i kao prirodna zaštita od vjetra.

Od njezinih se stabljika, listova i osušenih cvjetova, izrađuju različiti alati, košare, ograde, glazbeni instrumenti i drugi pribor. Mlade stabljike, podanke i vrhove može se sušiti i mljeti u brašno.

U tradicionalnoj kineskoj medicini, rizomi i njihovi pupovi koriste se za liječenje respiratornih tegoba.



**Polen može izazvati blage alergijske reakcije!**



*Arum italicum* Mill. - **veliki kozlac**  
- talijanski kozlac, zmijamac, zminac, kačnik, štrkat -





Karakteristični kopljasti listovi su svijetlo prošarani, vrlo atraktivni i koriste se za sadnju na sjenovitim mjestima.



Cvat je sakriven u donjem dijelu pricvjetnog lista - brakteje. Uspravna cvatna os privlači oprašivače.

## Prepoznavanje

Do 60 cm visoka trajnica s gomoljastim podankom (rizomom). Listovi su rozetasto smješteni pri tlu, dugih su peteljki, kopljasti, tamnozeleni i sjajni, izrazitih svijetlih žila i s velikim tamnijim mrljama, prezimljuju. Ženski cvjetovi su raspoređeni kružno na donjem dijelu izdužene i zadebljane cvatne osi (klip), a na gornjem dijelu nalaze se muški cvjetovi, okruženi velikim žučkasto-zelenim braktejama (spatha). Plod je jarko crvena, sjajna bobica.

## Stanište

Uspijeva među grmljem, na toplim mjestima u svijetlim šumama i na šumskim padinama.

## Rasprostranjenost

Rasprostranjena vrsta u Istri i na Kvarneru, na Krašu uglavnom nedostaje.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Beremo mlade biljke i rizome.

## Upotreba i aktivni sastojci

Čitava biljka, posebno plodovi, vrlo su otrovni jer sadrži puno kristala kalcijevog oksalata. Rizom sadrži puno škroba, pa su ga ljudi na istraživanom području koristili kao hranu za ljude i životinje, posebno u vremenima gladi i ratova. Dovoljno dugim kuhanjem rizoma gubi se njezina otrovnost.

Također, kuhanim listovima su se hranili prasci.

Biljka je, pored toga pogodna i za razne pripreme, poput bioloških sprejeva za suzbijanje korova, a komadi rizoma se ponekad dodaju jakim likerima i biljnim alkoholnim pićima.

Talijanski kozlac mnogo je poznatiji kao ukrasna biljka različitih kultivara s različito obojanim listovima i ukrasnim plodovima.

**Cijela biljka je vrlo otrovna,  
stoga ju nemojte konzumirati sirovu!**





*Arum maculatum* L. - **obični kozlac**  
- pjegavi kozlac, kačjak, kačje zelje, kačnik -







Cvjetovi su skriveni u zadebljanom dijelu unutar brakteje, ispod su ženski cvjetovi, iznad njih su muški cvjetovi.



Jarko narančaste bobice vrlo su otrovne, čak su i smrtonosne za malu djecu!



Ime je dobila po karakterističnom izgledu listova i pjegavim mrljama.

## Prepoznavanje

Do 50 cm visoka trajnica s gomoljastim rizomom. Listovi su skupljeni u rozetu pri dnu stabljike, dugih su peteljki, lancetasti, izrazito mrežasto prošarani žilama, sjajni, često s tamnim mrljama. Cvjetovi su jednospolni, raspoređeni kružno; na donjem dijelu izdužene i zadebljane cvatne osi (klip) su ženski cvjetovi, a na gornjem su dijelu muški i sterilni cvjetovi, okruženi velikim žućkasto-zelenim braktejama (spatha). Plod je jarko narančasta, sjajna bobica.

## Stanište

Uspijeva među grmljem, u sjenovitim šumama, uz vode i obronke šuma na vlažnim mjestima.

## Rasprostranjenost

Prilično je rijetka vrsta u Istri i na Krasu, nalazimo ju češće na Čičariji i Učki.

## Sakupljanje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Sakupljamo rizome.

## Upotreba i aktivni sastojci

Čitava biljka, posebno plod, vrlo je otrovna jer sadrži puno saponina i oksalata. Korijen se može jesti samo ako je prethodno pečen odnosno kuhan, kao i njemu srodna vrsta talijanski kozlac (*Arum italicum*) koji se jeo u doba velikih svjetskih gladi.

U 15. stoljeću u nekim se samostanima rizom koristio za škropljenje svećeničkih odjevnih predmeta. Danas je popularan uglavnom kao ukrasna biljka, pogodan za sjenovita, blago vlažna mjesta.



**Cijela biljka je vrlo otrovna,  
stoga ju nemojte konzumirati sirovu!**





## Popis literature

- Anonymus (2002). Pravilnik o uvrstitvi ogroženih rastlinskih in živalskih vrst v rdeči seznam - rdeči seznam praprotnic in semenk (Pteridophyta & Spermatophyta). Uradni list RS, št. 57/93, 61/93 – popr. in 69/00.
- Bohinc, P. (1991). Slovenske zdravilne rastline. Mladinska knjiga, Ljubljana.
- Bohinc, P., Svolinsky, K., Hísek, K., Testen, J., Pintar, L., Petkovšek, V., Wraber, T., Skoberne, P., Aljančič, M., Geister, I. (1991). Slovenske zdravilne rastline: vodnik za nabiranje in pripravo zdravilnih zelišč. Mladinska knjiga, Ljubljana.
- Chevallier, A. (1998). Enciklopedija zdravilnih rastlin. Državna založba Slovenije, Ljubljana.
- Cortese, D. (2000). Sadje-moč naravne hrane: prehranske in zdravilne lastnosti, shranjevanje in priprava. Kmečki glas, Ljubljana.
- Cortese, D. (2002). Zelenjava-druga moč naravne hrane. Kmečki glas, Ljubljana.
- Cortese, D. (2007). Divja hrana: užitne samonikle rastline, nabiranje in priprava. Kmečki glas, Ljubljana.
- Cortese, D. (2008). Divja hrana: zrasle so divje. Kmečki glas, Ljubljana.
- Curtis, S., Thomas, P., Vilinac, D. (2013). Healing Foods. Dorling Kindersley publ.
- Dolina, K., Jug-Dujaković, M., Luczaj, L., Vitasović-Kosić, I. (2016). A century of changes in wild food plant use in coastal Croatia: the example of Krk and Poljica. *Acta Societatis Botanicorum Poloniae*, 85 (3); pp. 3508-3529.
- Forenbacher, S. (1998). Otravne biljke i biljna otrovanja životinja. Školska knjiga, Zagreb.
- Forenbacher, S. (2001). Velebit i njegov biljni svijet. Školska knjiga, Zagreb.
- Galle, K. T., Sedmak, A., Pintar, L., Galle, P., Skoberne, P., Wraber, T., Mlinar, C., Gerdina, T., Lovka (2017). Zdravilne rastline na Slovenskem. 2., razširjena izd., 1. ponatis. Mladinska knjiga, Ljubljana.
- Gligič, V. (1953). Etimološki botanički rečnik. Veselin Masleša, Sarajevo.
- Grlić, L. (1990). Enciklopedija samoniklog jestivog bilja. August Cesarec, Zagreb.
- Grlić, L., Vrščaj, D., Tratnik, B., Gogala, N., Lovka, M., Bohinc, P., Wraber, T. (1980). Užitne divje rastline. Cankarjeva založba, Ljubljana.
- Hulina, N. (1998). Korovi. Školska knjiga, Zagreb.
- Jäger, E. J., Müller, F., Ritz, C. M., Welk, E., Wesche, K.; begründ. von Rothmaler, W. (2013). Exkursionsflora von Deutschland - Gefäßpflanzen: Atlasband. Springer Verlag, Berlin Heidelberg.
- Karlin, M. (1964). Slovenska imena naših zdravilnih rastlin. Farmaceutsko društvo Slovenije.
- Knežević, M. (2006). Atlas korovne, ruderalne i travnjačke flore. Poljoprivredni fakultet, Osijek.
- Kovačić, S., Nikolić, T., Ruščić, M., Milović, M., Stamenković, V., Mihelj, D., Jasprića, N., Bogdanović, S., Topić, J. (2008). Flora jadranske obale i otoka, 250 najčešćih vrsta. Školska knjiga, Zagreb.
- Kremer, D., Kušić Tomaić, I. (2015). Od sjemenke do ploda. Javna ustanova Nacionalni Park Sjeverni Velebit, Zagreb.
- Krželj, M., Vitasović Kosić, I. (2020). Etnobotanička primjena samoniklog bilja: hrana i lijek za ljude i životinje na području općine Šestanovac (Dalmatinska Zagora, Hrvatska). *Krmiva : časopis o hranidbi životinja, proizvodnji i tehnologiji krme*, 62 (1); pp. 3-13.
- Kuštrak, D. (2005). Farmakognozija: fitofarmacija. Golden marketing - Tehnička knjiga, Zagreb.
- Lakušić, R., Mišić, L. (1990). Livadske biljke. Svjetlost, Sarajevo.
- Luczaj, L., Jug-Dujaković, M., Dolina, K., Vitasović Kosić, I. (2019). Plants in alcoholic beverages on the Croatian islands, with special reference to rakija travarica. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*, 15 (51), 51; pp. 1-19.
- Luczaj, L., Jug-Dujaković, M., Dolina, K., Jeričević, M., Vitasović Kosić, I. (2019). The Ethnobotany and Biogeography of Wild Vegetables in the Adriatic Islands. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*, 15 (18), pp. 15-18.
- Martinčič, A., Wraber, T., Jogan, N., Podobnik, A., Turk, B., Vreš, B., Ravnik, V., Frajman, B., Strgulc Krajšek, S., Trčak, B., Bačić, T., Fischer, M. A., Eler, K., Surina, B. (2007). Mala flora Slovenije. Ključ za določanje praprotnic in semenk. Četrta, dopolnjena in spremenjena izdaja. Tehniška založba Slovenije, Ljubljana.
- Mlakar, V. (2015). Rastlina je sveta od korenin do cveta. Tradicionalno znanje o rastlinskem svetu na Slovenskem. Samozaložba, Ljubljana.
- Nikolić, T. (2019). Flora Croatica 4 - Vaskularna flora Republike Hrvatske. Alfa d.d. Zagreb.

- Nikolić, T. ur. (2021). Flora Croatica Database (<http://hirc.botanic.hr/fcd>). Prirodoslovno-matematički fakultet, Sveučilište u Zagrebu, Zagreb.
- Nikolić, T., Topić, J. (2005). Crvena knjiga vaskularne flore Hrvatske. Ministarstvo zaštite okoliša Republike Hrvatske.
- Pahlow, M. (1991). Zdravilne rastline. Zbirka Sprehodi v naravo. Slovenska izdaja. Cankarjeva založba in Mladinska knjiga, Ljubljana.
- Pahlow, M., Neuhofer, A., Lovka, M., Rendla, S., Škerlj-Sojar, T. (1987). Velika knjiga o zdravilnih rastlinah. Cankarjeva založba, Ljubljana.
- Petauer, T. (1993). Leksikon rastlinskih bogastev. Tehniška založba Slovenije, Ljubljana.
- Petrić, P., Tomašević M. (2003). Biljne vrste uzročnice peludnih alergija. Spin Vallis, Požega.
- Poldini, L. (1989). La vegetazione del Carso Triestino ed Isontino. Ed. Lint, Trieste.
- Pizzetti, M. (1978). Simon and Schuster's Guide to Trees. Simon and Schuster.
- Rausch, A., Lotz, B. (2007). Zelišča - Dumontov leksikon. Gojenje, kuhinja, kozmetika, zdravilni učinki. Slovenska izdaja. Delo - Tiskarna, Ljubljana.
- Recht, C. (1990). Začimbnice. Zbirka Sprehodi v naravo. Slovenska izdaja. Cankarjeva založba in Mladinska knjiga, Ljubljana.
- Rottensteiner, W. (2014). Exkursionsflora für Istrien. Naturewissenschaftlichen verein für Kärnten.
- Schönfelder, I., Schönfelder, P., Rode, J., Podpečan, M. K. (2010). Zdravilne rastline-vodnik. Založba Narava.
- Spohn, M. & R.; prevod Turk, B. (2008). Novi vodnik - Katero drevo je to? Slovenska izdaja. Narava d. o. o., Olševek, Kranj.
- Šarić, T. (1991). Atlas korova: 100 najvažnijih vrsta korovskih biljaka u Jugoslaviji. Svjetlost, zavod za udžbenike i nastavna sredstva, Sarajevo.
- Šilić, Č. (1983). Atlas drveća i grmlja. Svjetlost, Sarajevo.
- Šilić, Č. (1987). Šumske zeljaste biljke. Svjetlost, Sarajevo.
- Škvorc, Ž., Jasprica, N., Alegro, A., Kovačić, S., Franjić, J., Krstonošić, D., Franjić, J., Krstonošić, D., Vraneša, A., Čarni, A. (2017). Vegetation of Croatia: Phytosociological classification of the high-rank syntaxa. Acta Botanica Croatica, 76 (2); pp. 200-224.
- Umeljčić, V. (2004). U svijetu cvijeća i pčela: atlas medonosnog bilja. Ilija Borković, Split.
- Vitasović Kosić, I. (2018). Tradicionalna upotreba samoniklog jestivog bilja na području općine Kršan (Istra, Hrvatska). Glasilo Future, 1 (1-2); pp. 1-14.
- Vitasović Kosić, I. (2019). Terenska etnobotnička studija područja Krasa i Istre.
- Vitasović Kosić, I., Juračak, J., Luczaj, L. (2017). Using Ellenberg-Pignatti values to estimate habitat preferences of wild food and medicinal plants: an example from northeastern Istria (Croatia). Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine, 13 (31).
- Vitasović Kosić, I., Kužir, M. (2018). Tradicionalna upotreba samoniklog i kultiviranog bilja na području grada Varaždina (Hrvatska). Krmiva : časopis o hranidbi životinja, proizvodnji i tehnologiji krme, 60 (2); pp. 83-95.
- Vukićević, E. (1987). Dekorativna dendrologija. Naučna knjiga, Beograd.
- Willfort, R., Kalan, A., Strgar, V., Vogelnik, F., Schwarzer, L., Wegscheider, G., Hopf, W., Steinheimer, W. (2006). Zdravilne rastline in njih uporaba. Obzorja, Maribor.
- Würmli, M. (1984). Mala enciklopedija narave: ptiči, sesalci, žuželke, ribe, domače živali in rastline. Jugoslovenska izdaja. Mladinska knjiga in ČZP Kmečki glas, Ljubljana.

## Kazalo svojti

### Kazalo hrvatskih naziva

- artičoka 252
- bagrem, mirisni 78  
 bazga, crna 66  
 bijeli sljez, ljekoviti 186  
 blitva, divlja 266  
 bljušt 310  
 bor, crni 258  
 borovica  
 - obična 260  
 - oštroigličasta 262  
 bročika  
 - divlja 140  
 - prava 138  
 bršljan 300
- čaklenjača, jednogodišnja 274  
 cikorija 254  
 crkvina, ljekovita 290
- čičak, veliki 212  
 čičoka 154  
 čistac, ljekoviti 204  
 čubar, primorski 82  
 čuvarkuća 178
- dimnjača, ljekovita 198  
 divizma, sitnocvjetna 142  
 dobričica, puzajuća 236  
 dragušica, španjolska 162  
 drijen 134  
 dvoredac, uskolisni 124  
 dvornik, livadni 176
- gavez, ljekoviti 224  
 glog, jednokratni 22  
 gorska metvica, obična 206  
 gospina trava 120
- hmelj 288  
 hrast  
 - crnika 280  
 - medunac 282  
 hren 52
- imela  
 - bijela 112  
 - žuta 114
- ivica  
 - puzajuća 232  
 - žuta 150
- jabuka, šumska 26  
 jaglac, rani 132  
 jaglica 130  
 jagoda, šumska 24  
 jarebika, planinska 44  
 jasen, crni 68  
 jasenak, bijeli 202  
 jetrenka 220  
 jurčica, primorska 276
- kadulja  
 - livadna 248  
 - ljekovita 246  
 kamilica, prava 92  
 kapar 50  
 kesten, pitomi 278  
 kičica, štitasta 192  
 kiselica  
 - kovrčava 264  
 - mala 172  
 - velika 174  
 konopljika 228  
 kopriva 292  
 koprivić, crni 286  
 koromač 116  
 kozlac  
 - obični 320  
 - veliki 318  
 kravljak, veliki 100  
 kruška  
 - divlja 34  
 - dugolisna 32  
 krvara  
 - ljekovita 182  
 - mala 294  
 kumin 60  
 kupina  
 - modrosiva 36  
 - obična 38  
 kužnjak, bijeli 72  
 ljeska 284  
 lipa, ljetna 128  
 ljubičica, poljska 148  
 loboda, bijela 268  
 lopuh, obični 216  
 lovor 102
- loza, vinova 298  
 luk  
 - medvedji 74  
 - veliki 194  
 - vinogradarski 196
- majčina dušica, tankolisna 210  
 malina, crvena 40  
 marulja, šumska 234  
 maslačak, ljekoviti 168  
 maslina 70  
 metvica  
 - dugolisna 242  
 - paprena 244  
 - poljska 240  
 milica, ljekovita 88  
 mirta, obična 48  
 mrkva, divlja 64
- neven, ljekoviti 152
- očanica, obična 86  
 oranj, ljekoviti 126  
 origano 208  
 osjak, poljski 214  
 oskoruša  
 - brašnava 42  
 - domaća 46  
 oslobod, obični 218  
 ostak, zeljasti 166
- paskvica 226  
 pastrnjak 118  
 pelin, pravi 98  
 pepeljuga  
 - kopljasta 170  
 - primorska 272  
 - vrtna 270  
 petrovac, obalni 62  
 pirika, puzava 314  
 planika 58  
 plućnjak, ljekoviti 222  
 podbjel, proljetni 158  
 portulak 106  
 potočarka, ljekovita 56  
 preslica, poljska 256  
 pušina, naduta 18
- ranjenik, pravi 146  
 repnica, obična 122

rosopas **104**  
 rusomača, prava **54**  
 rutvica, smrdljiva **110**  
 ružmarin **250**

sapunika, ljekovita **16**  
 sipan, ljekoviti **238**  
 sljez  
 - korovni **188**  
 - šumski **190**  
 smilje **156**  
 srčanik, žuti **136**  
 stolisnik **96**

šipak  
 - obični **180**  
 - zrnati **184**  
 šparoga, oštroolisna **144**

tetivika, crvena **76**  
 tratinčica **90**  
 trava iva **84**  
 trešnja, divlja **28**  
 trn, crni **30**  
 trputac  
 - širokolisni **304**  
 - uskolisni **302**  
 trska **316**  
 trst, obični **312**  
 tršlja **296**  
 turica, obična **108**

veprina, bodljikava **308**  
 vratič, majčinski **94**  
 vrba, crvena **306**  
 vučja noga, obična **80**

zečji trn, trnoviti **200**  
 zmijak, španjolski **164**  
 zvečka, žuta **160**  
 zvjezdica, obična **20**  
 zvončica, mrkvasta **230**

## Kazalo znanstvenih naziva

*Achillea millefolium* **96**  
*Agrimonia eupatoria* **108**  
*Ajuga*  
 - *chamepytis* **150**  
 - *reptans* **232**  
*Allium*  
 - *ampeloprasum* **194**  
 - *ursinum* **74**  
 - *vineale* **196**  
*Althaea officinalis* **186**  
*Anthyllis vulneraria* **146**  
*Arbutus unedo* **58**  
*Arctium lappa* **212**  
*Armoracia rusticana* **52**  
*Artemisia absinthium* **98**  
*Arum*  
 - *italicum* **318**  
 - *maculatum* **320**  
*Arundo donax* **312**  
*Asparagus acutifolius* **144**  
*Atriplex*  
 - *hortensis* **270**  
 - *prostrata* **170**

*Barbarea vulgaris* **122**  
*Bellis perennis* **90**  
*Beta vulgaris*  
 subsp. *maritima* **266**  
*Betonica officinalis* **204**

*Calendula officinalis* **152**  
*Calamintha sylvatica* **234**  
*Campanula rapunculus* **230**  
*Capparis orientalis* **50**  
*Capsella bursa-pastoris* **54**  
*Carlina acaulis* **102**  
*Carum carvi* **60**  
*Castanea sativa* **278**  
*Celtis australis* **286**  
*Centaurium erythraea* **192**  
*Chamomilla recutita* **92**  
*Chelidonium majus* **104**  
*Chenopodium album* **268**  
*Chondrilla juncea* **160**  
*Cichorium intybus* **254**  
*Cirsium vulgare* **214**  
*Clinopodium vulgare* **206**  
*Cornus mas* **134**

*Corylus avellana* **284**  
*Crataegus monogyna* **22**  
*Crithmum maritimum* **62**  
*Cynara scolymus* **252**

*Datura stramonium* **72**  
*Daucus carota* **64**  
*Dictamnus albus* **202**  
*Diplotaxis tenuifolia* **124**

*Elymus repens* **314**  
*Equisetum arvense* **256**  
*Euphrasia rostkoviana* **86**

*Foeniculum vulgare* **116**  
*Fragaria vesca* **24**  
*Fraxinus ornus* **68**  
*Fumaria officinalis* **198**

*Galium verum* **138**  
*Gentiana lutea*  
 subsp. *symphianandra* **136**  
*Glechoma hederacea* **236**  
*Gratiola officinalis* **88**

*Halimione portulacoides* **272**  
*Hedera helix* **300**  
*Helianthus tuberosus* **154**  
*Helichrysum italicum* **156**  
*Hepatica nobilis* **220**  
*Humulus lupulus* **288**  
*Hypericum perforatum* **120**  
*Hyssopus officinalis* **238**

*Juniperus*  
 - *communis* **260**  
 - *oxycedrus* **262**

*Laurus nobilis* **102**  
*Loranthus europaeus* **114**  
*Lycopus europaeus* **80**

*Malus sylvestris* **26**  
*Malva*  
 - *neglecta* **188**  
 - *sylvestris* **190**  
*Mentha*  
 - *arvensis* **240**  
 - *longifolia* **242**  
 - *x piperita* **244**

- Myrtus communis* 48
- Nasturtium officinale* 56
- Olea europaea* 70
- Ononis spinosa* 200
- Origanum vulgare* 208
- Parietaria officinalis* 290
- Pastinaca sativa* 118
- Petasites hybridus* 216
- Phragmites australis* 316
- Pinus nigra* 258
- Pistacia lentiscus* 296
- Plantago*  
- *lanceolata* 302  
- *major* 304
- Polygonum bistorta* 176
- Portulaca oleracea* 106
- Primula*  
- *veris*  
subsp. *columnae* 130  
- *vulgaris* 132
- Prunus*  
- *avium* 28  
- *spinosa* 30
- Pulmonaria officinalis* 222
- Punica granatum* 184
- Pyrus*  
- *amygdaliformis* 32  
- *pyraster* 34
- Quercus*  
- *ilex* 280  
- *pubescens* 282
- Robinia pseudoacacia* 78
- Rosa canina* 180
- Rosmarinus officinalis* 250
- Rubia peregrina* 140
- Rubus*  
- *caesius* 36  
- *idaeus* 40  
- *plicatus* 38
- Rumex*  
- *acetosa* 174  
- *acetosella* 172  
- *crispus* 264
- Ruscus aculeatus* 308
- Ruta graveolens* 110
- Salicornia perennans* 274
- Salix purpurea* 306
- Salvia*  
- *officinalis* 246  
- *pratensis* 248
- Sambucus nigra* 66
- Sanguisorba*  
- *minor* 294  
- *officinalis* 182
- Saponaria officinalis* 16
- Satureja montana* 82
- Scolymus hispanicus* 162
- Scorzonera hispanica* 164
- Sempervivum tectorum* 178
- Silene vulgaris* 18
- Silybum marianum* 218
- Sisymbrium officinale* 126
- Smilax aspera* 76
- Solanum dulcamara* 226
- Sonchus oleraceus* 166
- Sorbus*  
- *aria* 42  
- *aucuparia* 44  
- *domestica* 46
- Stellaria media* 20
- Suaeda maritima* 276
- Symphytum officinalis* 224
- Tamus communis* 310
- Tanacetum parthenium* 94
- Taraxacum officinale* 168
- Teucrium montanum* 84
- Thymus longicaulis* 210
- Tilia platyphyllos* 128
- Tussilago farfara* 158
- Urtica dioica* 292
- Verbascum thapsus* 142
- Viola arvensis* 148
- Viscum album* 112
- Vitex agnus-castus* 228
- Vitis vinifera* 298
- Kazalo lokalnih naziva**
- akacija 78  
amela 112  
artčok 252  
artičok 252
- babjek 248  
badelj 218  
badelj žuti 162  
badilj 214  
bagrem 78  
bakovnica 44  
bakvica 304  
bakvica uska 302  
barščan zemaljski 236  
bask 66  
bazak 66  
bazg 66  
bazga 66  
bazgovina 66  
beka 306  
bermeč 162  
betonka 204  
biber divlji 228  
bičje 316  
bijeli  
- popel 186  
- trn 102  
- trnj 22  
- žednik 178
- bitunica 204  
bleda 266  
bledeš 266  
bledež 266  
blevica 16  
bljušć 310  
bljušt 300  
bljuštac 310  
bluč 310  
blušt 310  
bobujić 178  
bodež 200  
bodika 218  
bokvica 302  
bokvica  
- muška 302  
- široka 304  
- ženska 304  
bor 258

- borčič 258  
 božja  
   - brada 294  
   - milost 88  
   - strešica 156  
 brašnava jarebika 42  
 brin 260  
 brinkola smeđa 262  
 brinj 260  
 brinj kola 260  
 brkončica 132  
 brmbeč 162  
 brombuliči 30  
 brombulje 22  
 brošč 140  
 brstan 300  
 brstljan 300  
 bršjan 300  
 bršlen 300  
 bršlin 300  
 bršljenasta dobričica 236  
 bruslič 310  
 bruškandol 288  
 budiš 200  
 bukovnica 42, 44  
 bzg 66  
  
 ceduljka 104  
 cerkvina 290  
 cimbola 104  
 cingula 104  
 cmulež 222  
 crevce 20  
 crkvinjak 238  
 crna  
   - jagoda 38  
   - kupina 38  
   - meta 244  
 crni  
   - korijen 164  
   - sljez 190  
 crveni glog 22  
 cupin 260  
  
 čemerička 136  
 čepac 206  
 čepić 206  
 čepin 260  
 čerešnja 28  
 čerišnja 28  
  
 češpa 30  
 čičak 212  
 čikorija 254  
 čišpa 30  
 čopin 260  
 čremož 74  
 črešnja 28  
 črevce 20  
 črišnja 28  
 črni brinj 262  
 črnika 280  
  
 datura 72  
 diblja rokula 124  
 diblje šparge 144  
 diblji  
   - hmelj 288  
   - jabučić 26  
   - radič 168  
 dimnjeвица 198  
 dinjica 294  
 diptam 202  
 diraka 78  
 diva  
   - bitva 266  
   - cerešnja 28  
 divizma 142  
 divjakinja 26  
 divlja  
   - jabuka 26  
   - jagoda 24  
   - loboda 268  
   - riga 124  
   - ruža 180  
   - žalfija 248  
 divljaka 26  
 divljake 26  
 divlje jagodice 24  
 divlji  
   - glog 22  
   - kimelj 60  
   - komarček 116  
   - krompir 154  
   - krumpir 226  
   - lešnjak 284  
   - luk 194  
   - mačkovec 242  
   - mažuran 208  
   - origano 234  
   - radič 254  
   - trn 30  
 drenjina 134  
 drenjola 134  
 drenjula 134  
 drnjici 134  
 drnjula 134  
 drnkalići 134  
 drnosalj 176  
 dub 282  
 dubačac vodeni 88  
  
 encijan 136  
  
 fanfarika 286  
 fragola 24, 298  
 fragoloni 24  
 framba 40  
 frambova 40  
 frambuga 40  
 frambugi 40  
  
 gabez 224  
 gac 78  
 gladeš 200  
 gladiš 200  
 gladovnik 174  
 glistnek 314  
 gloh 22  
 glog crni 30  
 glušč 200  
 gomoljasti suncokret 154  
 gorčika 98  
 gorkoslada 226  
 gorski pelin 98  
 gorušica vodena 56  
 gospina stelja 138  
 granat jabuka 184  
 grandačo 166  
 grandicel 166  
 grandič 166  
 grba mala 56  
 gren 88  
 grencole 88  
 grendačel 166  
 grendeču 166  
 grenkula 88  
 grentč 166  
 gusumača 54gušar 204  
  
 hizop 238



- hmej 288  
 hmělj 288  
 hmlj 288  
 hrin 52  
 hruška divja 34  
 hvošč 256
- imela 112  
 iva 84  
 Ivanjsko cvijeće 120, 138  
 izop 238
- jabučić 26  
 jaglac 130, 132  
 jaglika 130  
 jagodice šumske 24  
 jagodičnica 58  
 jarebika 44  
 jasen 68  
 jasen bijeli 202  
 jasenjak 202  
 javor 102  
 javorika 102  
 Jeruzalemska artičoka 154  
 jesen 68  
 jesenek 202  
 jesenov koren 202
- kacia 78  
 kačjak 320  
 kačje zelje 320  
 kačji lek 74  
 kačnik 318, 320  
 kalamín 234  
 kalendula 152  
 kamamila 92  
 kamilca 92  
 kamomila 92  
 kamomile 92  
 kampanela 182  
 kampanelca 182  
 kampaneža 102  
 kampava 102  
 kana 312  
 kanderman 236  
 kanela 312  
 kapara 50  
 kapitvanijca 186  
 karegica 304  
 kesica majke božje 54
- kičica 192  
 kim pitomi 60  
 kimin 60  
 kimlin 60  
 kiselica 174  
 kiselka 174  
 kislica 174  
 kleka 260  
 ključ sv. Petra 198  
 klobčić 216  
 klošč 212  
 kmiej 288  
 kokošica 54  
 kokošja creva 20  
 komin 60  
 komorač 116  
 konjska metvica 242  
 konjski
  - radič 168, 254
  - rep 256
  - štavelj 264
- koprivca 286  
 koprivovec 286  
 koprva 292  
 korenika 190  
 kositrena trava 256  
 kosomača 54  
 kostanj 278  
 kostanja 278  
 kostela 286  
 kostrič 166  
 kostriš 166  
 koščela 286  
 kozji rep 268  
 krčnica 146  
 kren 52  
 kreš vodeni 56  
 krišina 290  
 kromač 116  
 kršina 290  
 kruška divja 32  
 krušvič 34  
 krušvići 32  
 krušvina 32  
 krv sv. Ivana 120  
 kuka 310  
 kupina
  - črlena 40
  - črna 38
  - pitovna 40
- kupriva 292  
 kuš 246  
 kušnjak 72
- ladonja 286  
 lapuh 158, 216  
 lapuž 216  
 lavor 102  
 lemprenj 308  
 lemprin 308  
 lentiska 296  
 lentišk 296  
 lepuh 142, 158  
 lepušina 216  
 leska 284  
 lesnjauke 26  
 lešnik 284  
 lešnjak 284  
 lešnjik 284  
 ležnjačić 230  
 lim 114  
 lincura 136  
 lipa 128  
 lipovina 128  
 lisnjake 26  
 liškanj 284  
 lišnjak 284  
 livadni kuš 248  
 ljekovita
  - imela 114
  - sapunjača 16
- ljepak 114  
 loboda 170, 268, 308  
 loboda pitoma 270  
 lobodika 268, 276  
 lorber 102  
 loza 298  
 lucmarin 250  
 lučac 194  
 lučac pravi 196  
 lučnik 142  
 luk vinogradarski 194  
 lübüda 268
- mačešina 82  
 maderjana 94  
 madronščica 156  
 madrjolca 94  
 magareća salata 218  
 magriž 156

- magunja 58  
 majčešina 210  
 majeron 208  
 majuga 40  
 makataria 94  
 makunina 44  
 mala  
   - strašnica 294  
   - žutenica 160  
 malagriž 156  
 mandrijanca 94  
 marala 42  
 marča 48  
 margaretica 90  
 marijetica 90  
 marta 48  
 martina 48  
 marun 278  
 maselnik 232  
 maslačak 168  
 mastika 296  
 matar 62  
 materina dušica 210  
 mečiček 316  
 medvedka 74  
 meka resica 198  
 mela 112  
 menik 108  
 menta 240, 244  
 merlin divji 64  
 meta 244  
 metica 244  
 metva 244  
 mičkice 90  
 milefiori 96, 192  
 mirala 42  
 miralja 42  
 mlečac 166  
 mlečak 166  
 mogran 184  
 mogranj 184  
 morska  
   - blitva 266  
   - loboda 272  
 motar 62  
 mrča 48, 296  
 mrkevca 118  
 mrkva 64  
 mukinja 42  
 mukovnica 42  
 murga 40  
 murta 48  
 nalva 190  
 nar 184  
 nemuščak 226  
 netresk 178  
 neven 152  
 njivska preslica 256  
 obična  
   - bazga 66  
   - kiselica 174  
   - mrča 48  
   - tetivika 76  
 obični mravinac 208  
 ognjič 152  
 oliva 70  
 oljka 70  
 omaga 274  
 omahlina 272  
 omakalj 274  
 omelje 114  
 oregano 208  
 oskoruš 46  
 oskoruš mukinja 42  
 oskorušvič 32  
 osljebad 214, 218  
 osočnik 274  
 ostak 214  
 ostruga 36  
 ostružnica 36  
 oškoršva 46  
 ošljak 214  
 ožigavica 292  
 pahlenica 168  
 paparanbus 154  
 papel 188  
 papica 154  
 pasja  
   - meta 234  
   - ruža 180  
 pastinak 118  
 pastirska torbica 54  
 pastrnjak 118  
 pašec 256  
 pazdonkolo 168  
 pazikuća 178  
 pelen 98  
 pelin 98  
 penarica 16  
 peneča trava 16  
 perika 314  
 pernica 314  
 petonika 204  
 petonka 204  
 petrovo zelje 62  
 pičkul 180  
 pičkul 180  
 pikec 222  
 pirjovec 314  
 pizdonkola 168  
 pjegavi kozlac 320  
 planinska oskoruša 44  
 plava  
   - kupina 36  
   - sasa 220  
 pleviu 106  
 plezavec 106  
 pljučenica 222  
 plušč 224  
 pokriva 292  
 pomagrane 184  
 porjak vinogradarski 194  
 portulac 106  
 potolak 106  
 povijač 236  
 prava meta 244  
 primorska kleka 262  
 primorski vrijesak 82  
 pripotnik 304  
 prtucak 302  
 ptičje seme 222  
 purić 194  
 purpurna vrba 306  
 pušina 18  
 pzdunkola 168  
 rakita 306  
 raman 94  
 rani list 204  
 ranica 146  
 ranjak 204  
 ratičok 252  
 razhudnik 226  
 reboš 200  
 repiček 108  
 repinec 212  
 repje 212

- repnik 108  
 repuh 212, 216  
 repušac 230  
 repušica 230  
 repušina 212  
 rikola 124  
 rikula 124  
 robida 36  
 rogoz 316  
 rohuljica 124  
 rokavec 18  
 rokola 124  
 rosilka 198  
 roškola 308  
 roškolo 308  
 rozga 312  
 rožarić 180  
 ruda 110  
 rudo 110  
 rukla 126  
 rukulja 126  
 rumeni vimčić 150  
 rupičasta pljuskavica 120  
 ruta 110  
 rutvača 110  
 ruža sv. Barbare 122  
 ružmarin 250  
  
 salikornia 274  
 salvaj 246  
 savia 246  
 savje 246  
 sikalina 162  
 sikavica 218  
 sirići 186  
 sklez 188  
 skurša 46  
 slezanj 190  
 slezen 106  
 slezena 188  
 slezenovec 190  
 slinarica 16  
 slipavka 138  
 sliz 190  
 sliz  
   - pitomi 186  
   - veliki 186  
 slizka 186  
 smolička 168  
 smrčika 260  
  
 smrekva 260  
 smrčika 260  
 smrikva 260  
 srbeuka 180  
 srbevka 180  
 srčenak 176  
 srčeno zelje 176  
 srednja mišjakinja 20  
 srednji crijevac 20  
 sredozemni broć 140  
 srijemuš 74  
 srpan 214  
 starec 248  
 stračić 236  
 svaljnik 224  
 svećnik 142  
  
 šareni čkalj 218  
 ščinjerica 290  
 šćevar 316  
 šćilica 290  
 šćirica 290  
 šćirika 290  
 šćuav 174  
 šćulac 62  
 ševar 316  
 šipak 180, 184  
 škofova kapa 142  
 škrada 314  
 škrbec 18  
 škrbinka 214  
 škrepotec 304  
 škripavica 18  
 škripec 18  
 škuršva 46  
 šmrika 262  
 španjolski žulj 162  
 šparga 144  
 špargelj 144  
 šparuga 144  
 štavljak 264  
 štrkat 318  
 šulijan 136  
 šurlin 54  
  
 talijanski kozlac 318  
 tarnjina 30  
 tarnovača 32  
 tarnula 32  
 taušendroža 192  
  
 taužentrož 192  
 taužentroža 192  
 terano 298  
 tetivica 76  
 timijan 210  
 tiščak 106  
 topinambur 154  
 tovarski bomboni 180  
 trava  
   - iva 150  
   - kačja 176  
   - od zmija 176  
   - sv. Ivana 120  
 tres 178  
 treska 316  
 treskavac 24  
 trešnja divljaka 28  
 trnina 30  
 trnkice 30  
 trnovača 34  
 trnula 30  
 trnulja 30  
 trokrpa 220  
 trputec uzak 302  
 trs  
   - bijeli 298  
   - crni 298  
 trska 312  
 trst 312  
 trstika 312, 316  
 trta 298  
 truba 132  
 truskovac 24  
 turika 108  
 tušč 106  
 tušt 106  
  
 ugljastozuba metvica 240  
 ulika 70  
 uškorušva 46  
 ušnik 178  
 ušnjak 178  
  
 vaprin 308  
 velelisna lipa 128  
 venjka 306  
 veprina 308  
 vidac 86  
 vilino sito 102  
 vimčić 232

violica 148  
vodena trska 316  
vodopija 254  
vošč 256  
vražemil 18  
vrisak 82

zajka 168, 230  
zameželj 294

zaušnik 178  
zeljasta jurčica 276  
zmijak 164  
zmijinac 318  
zmijino mlijeko 104  
zminac 318

žajbel 246  
žalfija 246

želtenica 168  
žilica 302  
žutenica 254  
žukva 306  
žutenica 168  
žutevka radička 168  
žuti srčanik 136  
žutinica 254



## O autorima

**Dr. Ivana Vitasović Kosić** je docentica na Agronomskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu. Bila je mentorica mnogim dodiplomskim i diplomskim studentima. Znanstveno i strukovno bavi se florom, vegetacijom, etnobotanikom, etnoekologijom s posebnim naglaskom na Istru i jadransko područje.



**Branko Bakan** trenutno je stručni suradnik na Zavodu Logarica, Brezovica, gdje proučava biološku raznolikost sjeveroistočne Slovenije. Povremeno sudjeluje u vođenju školskih i interesnih skupina u prirodi, a aktivno surađuje i s Prirodoslovno-matematičkim fakultetom Sveučilišta u Mariboru.



**Gregor Fištravec** stručni je suradnik na Odsjeku za biologiju Prirodoslovno-matematičkog fakulteta Sveučilišta u Mariboru. Magistrirao je biologiju i ekologiju s očuvanjem prirode, a bavi se restorativnom ekologijom i statističkim modeliranjem.



**Dr. Mitja Kaligarič** je profesor botanike Sveučilišta u Mariboru. Bio je mentor pet doktoranada te mnogim dodiplomskim i diplomskim studentima. Znanstveno i strukovno bavi se florom, vegetacijom i krajobraznom ekologijom s posebnim naglaskom na Kras i Istru.



## Sažetak

## KORISNE BILJKE OD KRASA DO KVARNERA: PRIRUČNIK ZA PREPOZNAVANJE SAMONIKLIH BILJAKA S NAGLASKOM NA NJIHOVU KORISNOST

IVANA VITASOVIĆ KOSIĆ<sup>1</sup>, BRANKO BAKAN<sup>2</sup>, GREGOR FIŠTRAVEC<sup>3</sup> I MITJA KALIGARIČ<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Sveučilište u Zagrebu, Agronomski fakultet, Zagreb, Hrvatska.

E-mail: ivitasovic@agr.hr

<sup>2</sup> Zavod Logarica, Brezovica, Slovenija.

E-mail: branko.bakan1@gmail.com

<sup>3</sup> Sveučilište u Mariboru, Prirodoslovno-matematički fakultet, Maribor, Slovenija.

E-mail: gregor.fistravec1@gmail.com, mitja.kaligalic@um.si

**Sažetak** U priručniku su predstavljene kratki, sažeti i stručni opisi 152 različitih biljaka. Opisane biljke korištene su u svakodnevnom životu na širem području slovenskog Krasa, Istre i Kvarnera, vjerojatno od prapovijesti do danas. Iako je priručnik zemljopisno povezan sa “zemljom Kaštelira”, gdje se i danas mogu pronaći ostaci pretpovijesnih utvrda (gradina), priručnik je također općenito primjenjiv izvan opisanog područja. Istodobno, priručnik je rezultat dugogodišnjih terenskih istraživanja i prikupljanja podataka o sadašnjem poznavanju korisnih biljaka među lokalnim stanovništvom, što se odražava i na prikupljeno izuzetno bogato dijalektalno, slovensko i hrvatsko biljno nazivlje. Priručnik je obogaćen florističkim i vegetacijskim uvodom, a u glavnom dijelu su predstavljene mnogi načini korištenja biljaka u kulinarstvu, narodnoj medicini, hortikulturi i u svakodnevnom poljodjelskom životu posebno onih biljaka koje su karakteristične za opisano istraživano područje. Upute za pravilno korištenje biljaka pomoći će amaterima, ali i iskusnijim sakupljačima samoniklog bilja u uređivanju vlastitih zbirki ljekovitog, začinskog, jestivog i ukrasnog bilja.

### Ključne riječi:

Kras,  
Istra,  
etnobotanika,  
korisne biljke,  
priručnik.

## USEFUL PLANTS FROM KARST TO KVARNER: A GUIDE TO IDENTIFYING WILD PLANTS WITH EMPHASIS ON THEIR USEFULNESS

IVANA VITASOVIĆ KOSIĆ<sup>1</sup>, BRANKO BAKAN<sup>2</sup>, GREGOR FIŠTRAVEC<sup>3</sup> & MITJA KALIGARIČ<sup>3</sup>

<sup>1</sup> University of Zagreb, Faculty of Agriculture, Zagreb, Croatia.

E-mail: [ivitasovic@agr.hr](mailto:ivitasovic@agr.hr)

<sup>2</sup> Logarica Institute, Brezovica, Slovenia.

E-mail: [branko.bakan1@gmail.com](mailto:branko.bakan1@gmail.com)

<sup>3</sup> University of Maribor, Faculty of Natural sciences and Mathematics, Maribor, Slovenia.

E-mail: [gregor.fistravec1@gmail.com](mailto:gregor.fistravec1@gmail.com), [mitja.kaligaric@um.si](mailto:mitja.kaligaric@um.si)

**Abstract** This book deals with 152 different species of useful plants from the Karst region, Istria and the outskirts of Kvarner (Slovenia and Croatia). The introduction explains how we connected the botany and prehistory of the forts (castles) in this area. In prehistoric times, man was a hunter and gatherer, and it has remained so to this day. Edible, medicinal, spicy, fragrant, and other useful plants (as material for tools or ritual purpose) have accompanied humans from generation to generation. In the “Kaštelir” project, we researched this knowledge, summarized it, and presented each plant species on two pages, containing botanical descriptions, the method of harvesting, preparation and use of the plants. So we showed 152 wild plant species, each with three to four originally taken photographs. The book also contains a brief presentation of plant morphology, floristic and vegetation description of the entire area and a code of wild plant harvesting. The book - a guide to deal with useful wild plants - is intended for a wider circle of readers who are interested in nature and life with it.

### Keywords:

Karst,  
Istria,  
ethnobotany,  
useful plants,  
manual.



U priručniku je prikupljeno i predstavljeno 152 različitih korisnih biljaka, koje je čovjek u prošlosti koristio na brojne načine, a mnoge od njih upotrebljava i dan danas. Iako je priručnik zemljopisno povezan sa zemljom *kaštelira*, to je područje Slovenskog Krasa, Istre i obalno područje Jadrana do kvarnerskih otoka, gdje nalazimo ostatke prapovijesnih utvrda – gradina, priručnik je također primjenjiv i izvan opisanog područja. Bogata slikovna građa, jezgroviti opisi i nadasve upute za pravilnu uporabu biljaka, korisne su amaterima, ali i iskusnijim beračima bilja pri stvaranju vlastitih zbirki ljekovitog, začinskog, jestivog i ukrasnog bilja.



University of Maribor

Faculty of Natural Sciences  
and Mathematics

Priručnik je nastao u sklopu međunarodnog projekta  
**Interreg SLO-HR / 444 Kaštelir / Prapovijesne gradine i etnobotanika za održivi turizam i ruralni razvoj**  
- od Krasa do Kvarnera (preko Brkina, Čičarije i Istre), sufinancirano od  
EFRR u okviru programa suradnje **Interreg V-A Slovenija - Hrvatska**

