

A U T O R I

Dr BORIVOJ VRAČARIĆ
profesor, general-major

JOSIP BAKIĆ
biolog

Dr Sci DUŠAN ČOLIĆ
naučni savetnik

VOJTEH LINTNER
biolog

Mr ph. MIODRAG MICKOVIĆ
pukovnik

Dr RADOMIR RAJŠIĆ
docent, pukovnik

DRAGOŠ STEVANOVIĆ
publicista

Dr Sci MILENKO UVALIN
pukovnik



I S H R A N A U P R I R O D I

Treće izdanje

Z A I Z D A V A Č A

Mr STEVAN STANOJEVIĆ, *pukovnik, načelnik Centra*
Dr NIKOLA POPOVIĆ, *pukovnik, zamenik načelnika Centra*

B i b l i o t e k a
VOJNOSTRUČNA LITERATURA

GLAVNI I ODGOVORNİ UREDNIK
MILISAV ĐORĐEVIĆ, *pukovnik*

UREDNIK
SLAVICA ĐERIĆ-MAGAZINOVIC, *profesor*

BEOGRAD, 1990.

SLIKA NA KORICAMASremuš (*Allium ursinum*)Bokvica (*Plantago media*)**SLIKA NA UNUTRAŠNJOJ STRANI KORICA**Sedmolist (*Aegopodium podagraria*)**SLIKA NA STRANI 3.**Divlja ruža (*Rosa canina*)**OD AUTORA POVODOM DRUGOG IZDANJA**

Priroda naše zemlje je veoma bogata, ali se još uvek malo koristi sve što ona pruža osobito u pogledu ishrane. U ovome bitnu ulogu ima to što mnogi ne znaju koje su divlje biljke i životinje jestive, kakva im je hranljiva vrednost, gde se mogu naći i na koji način upotrebiti za ishranu. Naš cilj je bio da ovom knjigom pružimo te podatke ljubiteljima prirode i svima koji se mogu naći u situaciji da potraže izvore hrane u divljoj prirodi. Činjenica da je prvo izdanje ove knjige u kratkom roku rasprodato ukazuje da je ona našla na dobar prijem kod naše javnosti. Tome u prilog govore i brojna pisma upućena autorima. Posebno, nas raduje što je knjiga zainteresovala omladinu i podstakla njenu aktivnost na upoznavanju i proučavanju mogućnosti koje priroda pruža čoveku, ne samo za rekreaciju, već i za opstanak u surovim uslovima rata. U okviru omladinske organizacije formirana su društva ili sekcije mladih istraživača, koji se bave i istraživanjima rasprostranjenosti i načina upotrebe za jelo divljih biljaka i životinja. Pionir u tom pogledu je Društvo mladih istraživača »Vladimir Mandić—Manda« iz Valjeva, koje već nekoliko godina planski vrši terenska istraživanja, drži seminare na omladinskim radnim akcijama i popularna predavanja za stanovništvo. Članovi ovog društva bili su inicijatori i zajedničkih akcija sa omladincima iz drugih mesta naše zemlje, koje doprinose jačanju bratstva i jedinstva i svojevrsnim pripremama omladine za opštenarodnu obranu.

S naročitim zadovoljstvom ističemo da je materija, koju obraduje ova knjiga, ušla i u nastavne programe nekih naših škola.

Koncepcija i namena drugog izdanja ove knjige ostale su iste, ali je ono dopunjeno u skladu sa novim saznanjima do kojih smo došli u radu na ovim pitanjima i sa predlozima čitalaca. Poglavlje »Jestivo divlje bilje« dopunjeno je novim vrstama. Bolje su sistematizovana i dopunjena poglavља »Jestive morske životinje« i »Improvizovana sredstva za lov morskih životinja«. Na bazi novijih rezultata ispitivanja revidirana je i dopunjena tablica vitaminskih vrednosti divljeg bilja i unete su tablice o hemijskom sastavu i kaloričnoj vrednosti divljih biljaka i gljiva.

UDK 613.2:641(035)

ISHRANA u prirodi / [autori Borivoj Vračarić . . . et al.]. – 3. izd.
– Beograd : Vojnoizdavački i novinski centar, 1990 (Split : Vojna štampa-
rija). – 366 str. : ilustr. ; 20 cm. – (Biblioteka Vojnostručna literatura)

Podaci o odgovornosti preuzeti sa preliminarija. – Tiraž 10 000 primeraka.
– Literatura: str. 361–363.

1. Vračarić, Borivoj
a) Ishrana u prirodi – Priručnici

Ishrana u prirodi namenjena je ljubiteljima prirode i svima koji se mogu naći u situaciji da izvore hrane potraže u divljoj prirodi. Cilj ove knjige je da ukaže na mogućnosti da se za ishranu upotrebljavaju one jestive divlje biljke i životinje koje najčešće i u zavidnim količinama mogu da se nadu u našoj zemlji.

OD AUTORA

Najzad, dodano je novo poglavje »Improvizovan smeštaj u prirodi«, jer smo došli do zaključka da bi za one, koji dobrovoljno ili prinudno odlaze u prirodu, bilo korisno da znaju kako da odaberu mesto za smeštaj i kako da ga urede, koristeći improvizacije stambenih objekata i sanitarnih uredaja od priručnih materijala.

Predajući ovo izdanje javnosti, a naročito našoj omladini i nastavnicima biologije, zahvaljujemo svima na korisnim primedbama i molimo za dalju saradnju i predloge. Posebno se toplo zahvaljujemo svim saradnicima na uloženom trudu da se pripremi ovo novo izdanje.

U Beogradu, jula 1977. god.

Autori

PREDGOVOR

Ljudska ishrana divljim biljem i životinjama ima svoje pristalice i svoje protivnike. U prvobitnoj ljudskoj zajednici, kada je čovek tek započeo svoj pohod ka oslobođanju od svemoći prirode, takva ishrana bila je čoveku skoro jedina mogućnost izbora. Otpori su počeli da se javljaju u procesu proizvodnje materijalnih dobara i čovekovog odvajanja od prirode. Njihova podloga leži u navikama, stečenim za vreme obilja, u predrasudama, u čovekovoj iluziji da je nekadašnju svemoć prirode već pretvorio u svoju svemoć nad njom, u sklonosti da brzo zaboravlja pouke koje je sticao prolazeći kroz iskušenja i nedaće tokom svoje čudljive i paradoksalne istorije. Veliki društveni potresi, ratovi, revolucije, elementarne katastrofe, nerodne godine iznenadno su blagostanje pretvarali u krajnju nemaštinu. Kako su se pojedinci snalazili u toj iznenadnoj nemašтини, zavisilo je od njihove motivisanosti i rešenosti da se suprotstave zlu, od njihove snage da se odreknu stečenih navika, kao i od poznavanja prirode.

Misir i Mesopotamija u biblijskim vremenima bebu sinonim bogatstva. Pa ipak, kada je jedan nezadovoljnjk postojecim poretkom odbegao u pustinju, morao je da jede »skakavce i med divljic.

Naša davanaugh i nedavna prošlost punе su primera koji pokazuju koliko su bili snažni motivi da se pribhvati ovakva ishrana, ali, još i više, da joj se pruži otpor. Ljudi su strahovali od smrti, umirali od gladi, a nisu videli šta im priroda nude, nisu znali vrednost tih ponuda, ili nisu hteli da ih pribave. Stvarna oskudica u brani išla je ruku pod ruku sa neznanjem i predrasudama, a predrasude bebu jače i od same smrti. Tako i u našim predelima izumirabu cele porodice za vreme gladnih godina, tako je popuštao inače nesalomljivi moral naših ratnika.

Ocenjujući, dakle, poseban društveni značaj ishrane divljom florom i faunom, a polazeći i od pozitivnih iskustava stečenih za vreme gladi i ratova, grupa naših stručnjaka postavila je preda se zadatak da u ceo ovaj problem unese nešto više naučne svetlosti. Želelo se tačno da sazna: koliki rezervoari

PREDGOVOR

i kakve vrste divlje flore i faune se kriju u prirodi naše zemlje; kakva je njihova biološka i branljiva vrednost; kakve razlike u tom pogledu postoje s obzirom na godišnja doba; kakav je najpodesniji način njihovog pripremanja i konzervisanja na terenu.

Istraživanja su otpočela još 1961. godine uz finansijsku pomoć Komisije za medicinskonaučna istraživanja (KOMNIS) i materijalnu pomoć Intendantske uprave DSNO i Komande Ratne mornarice. Istraživačka grupa (Ačimović, Bogojević, Čolić, Gedošev, Ivanišević, Lintner, Lukić, Ljumović, Micković, Podobnik, Radošević, Rajšić, Savić, Starina, Stevanović, Šlajmer, Tucakov, Uvalin, Zović) pod rukovodstvom profesora dr Borivoja Vračarića ispitivala je 22 različita područja, obuhvatajući pri tom nizijski, brdski i planinski pojaz i jedno močvarno područje. Ispitivanja su vršena u rano proljeće, leto, jesen i, u dva maha, u zimu. Veći deo radova obavljen je na terenu: perlustracija količine i vrsta brane, analize vitamina u pokretnoj laboratoriji, način pripremanja i konzervisanja, subjektivno ocenjivanje ukusa i fiziološko-psihološkog učinka brane i dr. Složenje hemijske analize obavljene su u centralnoj laboratoriji. Paralelna istraživanja jestive divlje flore i faune u 7 područja priobalskog pojaza u 6 ostrva Jadranskog mora izvršila je druga istraživačka grupa (Bakić, Bakota, Berović, Corn, Zlatar, Musafija, Škare).

Rezultati ovih sedmogodišnjih istraživanja mogli bi, najkraće da se rezimiraju ovako: prvo, u prirodi naše zemlje sadržano je veliko bogatstvo jestive flore i faune; drugo, dobrom organizacijom rada moguće je da manje, pa i veće grupe ljudi prikupe u prirodi dovoljno brane, bilo za potrebe »preživljavanja«, u uslovima potpune izolacije, bilo kao dopuna redovnoj ishrani, ako joj nedostaju belančevine, vitaminski i mineralni sastojci. Količine nekih od glavnih vitamina i minerala u prirodi su skoro neograničene, i to u svakom godišnjem dobu; treće, pored fiziološkog učinka, ovim načinom ishrane može da se postigne i nesumnjiv moralno-psihološki učinak, utoliko što se suzbije strah od gladi, a on je, prema iskustvu, ponekad opasniji i od samog gladovanja.

Prema tome, potencijalni korisnik ovih rezultata može da bude celokupno naše stanovništvo, kako u vanrednim (elementarne nesreće, rat) tako i u redovnim prilikama, a naročito one grupe koje se, voljom ili nevoljom, nalaze ili se mogu zadesiti u prisnijem dodiru sa prirodom, kao što su: planinari, izviđači, šumski radnici, omladinske radne brigade, stanovnici planinskih naselja, zbegovi u ratu ili posle elementarnih katastrofa, brodolomci, letači, vojne jedinice i dr.

Ali da bismo zatvorili vrata eventualnim iluzijama i preterano pojednostavljenim gledanjima na ove mogućnosti, valja da se jasno istakne sledeće: preduslov za ovakav način ishrane ne leži samo u pozitivnoj motivaciji, nego, isto toliko, u dobrom poznavanju prirode. Priroda je puna blagodeti, ali i pretnji. Ona može da bude mati, ali i surova mačeva. Sve zavisi od toga u koliko meri vladamo naučnim saznanjima o njoj. Upravo takvom cilju treba da posluži i ova knjiga. U njoj su, na način dostupan prosečno obrazovanom čoveku, data sva praktička uputstva o ishrani u prirodi. U verodostojnost ovih ispitivanja ne treba sumnjati, jer su proverena ne samo na »vlastitoj koži« nego

PREDGOVOR

i kroz »vlastite stomake« istraživačke grupe, kojoj nije nedostajalo ni naučne ozbiljnosti ni nesebične strasti za ovakav eksperiment. Međutim, za potpuno ovladavanje ovim uputstvom neće biti dovoljno da se knjiga jedanput pročita, pa niti da se, poput turističkog bedekera, ponese u prirodu. Njen sadržaj treba naučiti! To se, pak, može postići putem škola i kurseva i, pogotovo, putem praktičkog uvežbavanja na terenu. Zato s razlogom očekujemo da će zainteresovane organizacije i ustanove (Planinarski savez, Pokret gorana, Ferijalni savez, Savez izviđača, Podmladak Crvenog krsta, Civilna zaštita, Savez za telesno vaspitanje Partizan i druge) učiniti sve što od njih zavisi kako bi dragoceno iskustvo, sažeto u ovoj knjizi, postalo svojina širokih masa.

Ali, pri svemu tome ne smemo da zaboravimo nešto što je još važnije od sveukupne aktivnosti na obrazovanju masa za korišćenje prirodnih izvora brane. To je zaštita prirode. Priroda je izložena raznim štetnim i razornim uticajima, čiji je pokretač najčešće sam čovek. Stalna ugroženost prirode od čovekove eksploatacije mogla bi još da se poveća ako bi ljudi nekontrolisano i nerazumno krenuli u pohod na prirodne izvore brane. S izuzetnom pažnjom treba se odnositi, pre svega, prema fauni (ptice, šumski mravi). Zapravo, njihova upotreba za ishranu dozvoljena je samo u vanrednim prilikama (rat). Rezerve biljne brane neuporedivo su veće, praktički su neiscrpne, ukoliko ne bi, iz drugih razloga, nastupili poremećaji u prirodnim odnosima. Stoga je i sloboda u upotrebi divljeg bilja znatno šira.

Ova upozorenja navode nas na zaključak da je neophodno da se, uporedno sa obrazovanjem u pogledu korišćenja prirodnih izvora brane, sprovodi obrazovanje i vaspitanje korisnika kao čuvara prirode. Samo onaj ko prirodu poštuje, štiti i neguje ima pravo i da se posluži njenim blagom.

Beograd,
januar 1968. god.

General-pukovnik
dr Gojko Nikolić, s. r.

I. UVOD

Čovek je oduvek težio i dan-danas teži da što bolje upozna prirodu i mogućnosti koje mu ona pruža. Jedan od osnovnih razloga je i to što iz prirode dobija hranu bez koje ne može da opstane. A priroda je njen ogroman, nepresušni izvor koji je još uvek nedovoljno iskorišćen. Od oko 350000 biljnih vrsta, koje rastu na zemaljskoj kugli, približno jedna trećina može da se jede, a čovek stvarno koristi za jelo jedva oko 600 vrsta. Od oko 2 miliona životinjskih vrsta, jede se oko 50. To znači da ogromno bogatstvo hrane, koje priroda pruža, ostaje neiskorišćeno. Glavni razlozi za ovo su neznanje, ukorenjene navike u ishrani, predrasude, strah od trovanja i gadljivost.

Ukorenjene navike, koje su ne tako retko rđave, često dovode do nepravilne ishrane i ometaju da se ona poboljša primenom već dobro poznatih i priznatih načela ishrane, a time i uvodenjem u ishranu niza kultivisanih i odomaćenih namirnica i jela. Ista stvar je i sa predrasudama. Otuda se u nas još uvek srećemo sa pojmom da jedni ne jedu neke vrste kultivisanog povrća (kelj, mrkvu, spanać i sl), a drugi ne jedu neke vrste mesa (npr. ovčije). U pogledu korišćenja za jelo divljeg bilja i divljih životinja, stvar je još gora. Na ovo, sem navika i predrasuda, utiču i drugi faktori. U prvom redu to što mnogi ne znaju šta može da se jede od onoga što nam divlja priroda pruža i na koji način može da se pripremi za jelo. Sa neznanjem tesno je povezan i strah od trovanja, koji je često preteran i neopravдан jer je veliki broj jestivih biljaka, a relativno mali otrovnih. Najbolji primer su gljive. Od više stotina vrsta koje se mogu naći u našim šumama i na našim livadama, svega nekoliko ih je otrovno. No, i pored toga, u nas se gljive jedu veoma malo. U nekim krajevima stanovništvo čak sakuplja pojedine vrste gljiva, suši ih i prodaje na pijaci, ali ih ne jede. To što se u nizu slučajeva divlje životinje ne jedu, najčešći je razlog gadljivost. Ovi faktori imaju različit efekat u raznim krajevima naše zemlje i u raznim slojevima stanovništva. Tako se tu i tamo kuju jela od mladih kopriva, štavelja ili blitve, pravi sos od kiseljaka, salata od maslačka ili tratinčice, paprikaš od puževa, čorba od kornjača, itd. Međutim, nije retka pojava da se

u jednom naselju takva hrana jede, a u susednom ne. Bilo je i slučajeva da su u godinama gladi pojedinci radije umirali od gladi nego da se spasu jedući puževe, žabe, gljive, divlje bilje i sl. Drastične primere je dala glad koja je harala Hercegovinom i Crnom Gorom 1916—1918. godine. Tada su celokupne porodice poumirale od gladi. Ljudi su jeli bezvredne predmete, kao što su hrastova kora, koža od starih opanaka i sl., a zbog neznanja, predrasuda i gadljivosti nisu se prihvatali puževe, žaba ili zelembaća. Zbog toga, da bismo bolje koristili u ishrani sve što nam priroda pruža, neophodno je upoznati se sa vrstama divljih biljaka i životinja koje mogu da se jedu, kao i sa tim gde mogu da se nadu, kako mogu da se razlikuju od otrovnih i neupotrebljivih vrsta, kako se pripremaju za jelo i konzervisanje. Pri tome treba da se ima u vidu da je gradsko stanovništvo najviše odvojeno od prirode i naviknuto da se skoro isključivo koristi kultivisanim biljkama i domaćim životnjama. Seosko stanovništvo je u stalnom kontaktu sa prirodom, bolje je poznaje i lakše koristi, mada još uvek nedovoljno zbog predrasuda i ukorenjenih navika. Najmanje pati od predrasuda i gadljivosti stanovništvo primorskih krajeva, jer je naviklo da se hrani raznim morskim životnjama, divljim salatama i sl.

Potreba da se za ishranu upotrebljavaju divlje biljke i životinje postoji i danas i pored razvijene proizvodnje kultivisanih biljaka i domaćih životinja. U planinskim krajevima ishrana stanovništva je jednolična i siromašna, jer klimatske prilike ne dozvoljavaju da se gaji niz vrsta povrća i voća. Istovremeno, ne jedu se brojne jestive vrste divljeg bilja i životinja. Radnici koji rade na seči šume, izgradnji puteva i drugim radovima na mestima udaljenim od naselja često mesecima oskudevaju u vitaminskoj hrani, dok svuda oko njih ima divljeg bilja od koga mogu da se pripreme veoma ukusne čorbe, variva, salate ili vitaminski čajevi. Planinari, izvidači i drugi ljubitelji prirode takođe se malo koriste onim što im divlja priroda pruža, već se obično isključivo hrane konzervama. Međutim, još važniji razlog od ovih je taj što u raznim masovnim katastrofama dolazi do oskudice hrane i poremećaja ishrane stanovništva u postradalim područjima. To jasno pokazuju iskustva stečena prilikom poplava ili zemljotresa, a naročito za vreme ratnih katastrofa. Ne treba da se izgubi iz vida ni činjenica da je sada u akciji i medunarodni program iznalaženja novih izvora hrane, da bi se otklonio postojeći deficit u ishrani stanovništva nerazvijenih područja i podmirile sve veće potrebe sveta za hranom.

Cilj ove knjige je da ukaže na mogućnosti da se za ishranu upotrebljavaju one jestive divlje biljke i životinje koje češće i u priličnim količinama mogu da se nadu u našoj zemlji. U zavisnosti od konkretnе situacije, mogu da se upotrebljavaju ili kao dopunski izvori hrane za obogaćivanje ishrane vitaminima, belančevinama i drugim sastojcima, ili kao jedini izvori hrane, što može da bude slučaj u vreme masovnih

katastrofa. Ne treba smetnuti s uma da jestive divlje biljke i životinje mogu da posluže i kao dobra *sirovina prehrambene industrije* za proizvodnju konzervi, koncentrata i vitaminskih napitaka.

Jestivo divlje bilje po svojoj nameni i hranljivoj vrednosti može da se svrsta u nekoliko grupa:

Povrćne biljke i salate — to su zeljaste biljke, čiji se listovi ili nežne stabljike upotrebljavaju za pripremanje salata, čorbi i variva.

Hlebne biljke su, one čiji koren, krtola, lukovica ili plod, zbog bogatstva u skrobu, mogu da posluže za pripremanje pirea, kaša ili hleba.

Čajne biljke su one čije se lišće ili celokupni nadzemni delovi upotrebljavaju za spremanje čaja ili vitaminskih napitaka.

Začinske biljke služe da se njima poboljša ukus hrane i zamenjuju biber, papriku i druge začine.

Od nekih jestivih divljih biljaka može da se upotrebni za ishranu samo jedan deo (lišće, ili koren, ili plod), a od drugih dva ili više, pa i svi delovi.

Prehrambena vrednost jestivog divljeg bilja zavisi prvenstveno od dela biljke koji se koristi za ishranu. Lišće je, po pravilu, bogato vitaminima, plodovi šećerima i vitaminima, a krtole, koreni i lukovice su često prava skladišta skroba i drugih šećera. Neki plodovi i semenje su odličan izvor masnoća. Zbog toga, pri korišćenju divljeg bilja za ishranu treba imati u vidu da dovoljno kalorija i šećera može da se dobije iz podzemnih delova (krtole, koreni, lukovice) i plodova, dok lišće i zeljaste stabljike prvenstveni značaj imaju zbog bogatstva u vitaminima. Kalorična i vitamska vrednost jedstvih divljih biljaka prikazana je u prilogu 2 i 3.

Kalorična vrednost lišća i zeljastih delova biljaka je relativno mala, kao što je to slučaj i sa kultivisanim povrćem tipa spanaća, kupusa, kelja i sl. Iz 100 g očišćenih povrćnih biljaka i salata dobija se od 22 do 70 kalorija, zavisno od vrste biljke. Kalorična vrednost podzemnih delova, naročito krtola, znatno je veća i slična je kao kod krompira. Otuda se iz 100 g očišćenih hlebnih biljaka dobija od 34—140 kalorija. Naročito visoku kaloričnu vrednost imaju orasi, lešnici, žir, kestenovi.

U pogledu vitamske vrednosti na prvom mestu su povrćne biljke i salate kao bogati izvori vitamina C i karotina. Divlje voće je bogato u vitaminu C. Podzemni delovi biljaka ne sadrže karotinu, a i vitamina C imaju malo.

Zbog toga, za obogaćivanje ishrane vitaminima prvenstveno treba upotrebljavati povrćne biljke i salate, a za obezbedenje kalorija hlebne biljke i divlje voće.

Veoma je značajno da su divlje povrćne biljke i salate čak i bogatije u vitaminima nego kultivisane biljke, kako to pokazuje ovo upoređenje sadržaja vitamina C i karotina u 100 g nekih divljih i pitomih biljaka:

Divlje bilje	Vitamin C	Karotin
Kopriva	105 mg	5,6 mg
Štavelj	123 mg	6,3 mg
Brašnjenik	115 mg	5,8 mg
Jagorčevina	305 mg	2,8 mg
Kiseljak	66 mg	3,6 mg
Maslačak	33 mg	5,3 mg
Sremuš (list)	45 mg	4,8 mg
Krasuljak	34 mg	2,6 mg
Pitomno bilje		
Kupus	50 mg	0,06 mg
Kelj	115 mg	4,52 mg
Spanać	59 mg	5,65 mg
Salata zelena	7 mg	0,32 mg
Paprika zelena	120 mg	0,38 mg

Čajne biljke su veoma bogate u vitaminu C, kako to pokazuju podaci o količinama ovog vitamina, koje se sadrže u 100 g pojedinih čajnih biljaka:

Igllice bora	82 mg
Gospin plašt	132 mg
Majčina dušica	44 mg
Ruža planinska (list)	126 mg
Malina (list)	137 mg
Jagoda (list)	118 mg
Šipak	368 mg

Pošto dnevne potrebe čoveka u vitaminu C iznose u proseku 75 mg, a vitamina A 3 mg, to na osnovu napred navedenih podataka može da se zaključi da te potrebe čoveka mogu lako da se podmire sa 100—200 g pojedinih vrsta divljeg bilja, uzimajući u obzir da se vitamini delimično uništavaju prilikom kuhanja.

Pošto bilje tokom starenja postaje sve bogatije celulozom (otuda i manje svarljivo) i sve gorče, to za ishranu treba upotrebljavati prvenstveno mlade biljke. Najsočnije i najjestivije je mlado bilje u proleće ili novi izbojci, koji izbijaju u jesen. U leto mlade biljke treba tražiti po vlažnim i senovitim mestima, a brati sočnije lišće i mlade ovrške. Gorčina se donekle uklanja tako što se baca prva voda od kuhanja, kako se to čini i prilikom pripreme spanaća. Neke biljke mogu da se jedu

i sirove (salate, voće), čime se obezbeđuje više vitamina i mineralija, koje se delimično gube prilikom kuhanja. Međutim, po pravilu, bilje je mekše, svarljivije i ukusnije kad se kuva.

Iskustvo pokazuje da su jela ukusnija, ako se spremaju od mešavine nekoliko vrsta divljih biljaka nego samo od jedne vrste. Način pripremanja ovih jela praktički je istovetan kao pri pripremanju jela od pitomih biljaka (v. »Pripremanje jela«).

Divlje bilje može da se sačuva za duže vreme (konzerviše) sušenjem na vazduhu, u sušnici pomoću vrućeg vazduha ili samokiseljenjem (v. »Konzervisanje hrane«).

Gljive su, za razliku od jestivog divljeg bilja, dobar izvor belančevina. U 100 g vrganja i pečurki ima 4,2 g, što je više nego i u nizu kultivisanih biljaka. Pošto ove belančevine imaju prilično visoku biološku vrednost, to gljive mogu donekle da zamene namirnice životinjskog porekla (meso, mleko, jaja) i nadoknade njihov nedostatak u ishrani. Ovo je naročito značajno u slučajevima kada se oskudeva u hrani za vreme masovnih katastrofa. Od gljiva mogu da se pripremaju veoma ukusne čorbe, paprikaši, rižoto, pržene gljive i dr. (v. »Pripremanje jela«). One mogu da se konzervišu sušenjem ili mariniranjem (v. »Konzervisanje hrane«). Za pripremu jela i konzervisanje treba da se beru mlade gljive, jer ih organizam lakše vari i bolje iskorišćava. Hranljiva vrednost najčešćih naših gljiva prikazana je u prilogu 4.

Trovanje divljim biljem i gljivama može lako da se spreči, ako se poštuju sledeća pravila:

1. naučiti da se dobro raspoznavaju otrovne divlje biljke i otrovne gljive, koje su opisane u ovoj knjizi. Lakše je da se nauči ovi nekoliko vrsta nego da se upoznaju sve vrste jestivih divljih biljaka, kojih je ogroman broj;

2. za ishranu prvenstveno upotrebljavati bilje i gljive navedene u ovoj knjizi, jer je njihova upotrebljivost proverena u praksi. Mogu da se koriste i one vrste koje ovde nisu opisane, ali ih lokalno stanovništvo upotrebljava za ishranu;

3. može da se jede i bilje koje jedu životinje i ptice, jer ono nije otrovno.

Divlje životinje su odlična zamena mesu domaćih životinja. Treba obavezno da se koriste jer su dobar izvor kalorija, masti i naročito biološki punovrednih belančevina, koje su neophodne za normalan rast, stanje i rad organizma. To nam ne pružaju u potrebnoj meri biljke, te bi samo biljna ishrana ubrzao dovela do pothranjenosti.

U nas se obično jede lovna divljač (zečevi, srne, jeleni, divokoze, divlje svinje), razne ptice (fazani, divlji golubovi, divlje guske i plovke), morske i rečne ribe. Međutim, postoji niz vrsta divljih životinja od kojih mogu da se pripremaju veoma hranljiva i ukusna jela, a u nas se retko jedu ili se uopšte ne jedu. To su: vukovi, lisice, jazavci, ježevi, veverice,

puhovi, tekunice, hrčci, razne ptice, kornjače, rakovi, puževi, školjke, žabe, zelembaći, zmije i dr. U mnogim zemljama ove životinjske vrste se rado jedu i predstavljaju poslastice. U nas to nije slučaj zbog predrasuda i gadljivosti. Međutim, radi obogaćivanja ishrane, a naročito kada je oskudica u hrani, trebalo bi savladati predrasude i gadljivost, te upotrebljavati i ovu veoma ukusnu i hranljivu hranu. Po kaloričnoj vrednosti i sadržaju belančevina u 100 g ravna se sa mesom domaćih životinja, kako se vidi iz ovih podataka za meso pojedinih životinja:

	Kalorija	Belančevina
Jazavac	266	16 g
Tekunica	111	19 g
Puž vinogradski	90	14 g
Zelembać	113	21 g
Zmija	90	21 g
Govedina mršava	120	20,5 g
Govedina srednja	156	19,6 g
Teletina srednja	146	14,9 g

Meso divljih životinja spremi se za jelo na isti način kao i meso domaćih životinja (v. »Pripremanje jela«). Konzerviše se salamurenjem, sušenjem na vazduhu i dimljenjem, kao što se to čini sa ribama i mesom domaćih životinja (v. »Konzervisanje hrane«).

Lov divljih životinja predstavlja problem. Zato se u ovoj knjizi iznosi gde pojedine vrste mogu da se nadu, u koje doba godine i dana, na koji način se love, kako se improvizuju sredstva za lov. Međutim, u lov i korišćenju divljih životinja *mora se pridržavati sledećih pravila:*

1. u normalnim uslovima životinje se **ne smeju loviti improvizovanim sredstvima** (razne vrste zamki, klopki i dr.), a ribe nedozvoljenim sredstvima (eksploziv, trovanje i sl). Ova sredstva mogu da se upotrebe samo kad je čoveku život ugrožen usled gladi, a ne mogu da se upotrebe vatreno oružje ili druga dozvoljena sredstva;

2. mravljе larve mogu da se upotrebe za ishranu samo u *krajnjoj* oskudici hrane, jer su mravi veoma korisni za zaštitu šume;

3. meso divljih životinja pre upotrebe mora se obavezno *dobro skuhati, ispeći ili ispržiti*, da bi se uništili paraziti, kojih u njemu može da bude.

Racionalisanje sa hranom i vodom u uslovima krajnje oskudice vanredno je važno. Treba preduzeti sve mere da se smanje potrebe u hrani i da se najracionalnije upotrebe raspoložive količine hrane.

Potrebe u hrani i vodi mogu da se smanje ako se *fizički napor*, a time i energetski rashodi, *svedu na najmanju meru*. Zato u uslovima oskudice u hrani i vodi treba izbegavati sve suvišne i nepotrebne poslove i napore. *Raspoložive zalihe redovne hrane valja rasporediti* na onoliko dana koliko se predviđa da će trajati poremećaj u snabdevanju. Ovim količinama treba *dodavati jestivo divlje bilje i životinje* radi dopune. Ako redovne hrane nema, treba se isključivo hraniti onim što pruža divlja priroda. Treba težiti tome da se i u najtežim uslovima svakodnevno jede *bar jedan kuvari*, topli obed. Ovo je naročito važno zimi.

Oskudica vode zahteva da se preduzmu sledeće mere:

1. da se fizički napor svedu na najmanju meru, da se odmara u hladovini u najtoplji doba dana i da se aktivnost prebací na hladnije delove dana (noć, jutro);

2. da se izbegava suva, brašnjasta i jako začinjena hrana, a takode i meso, jer izazivaju žed. Voće i sveže sočno divlje bilje mogu dobro da posluže za gašenje žedi. Može se nacediti i sok od biljaka;

3. raspoložive zalihe vode treba racionalno koristiti: piti pomalo i u vremenskim razmacima, ekonomisati sa vodom prilikom pripremanja hrane i pri obavljanju lične higijene. U najtežim uslovima svu raspoloživu vodu valja koristiti samo za piće i za napitke.

II. JESTIVO DIVLJE BILJE

Od velikog broja samoniklih (divljih) vrsta biljaka koje u različitim okolnostima mogu da se upotrebljavaju za jelo, ovde je naveden samo izvestan broj, i to od onih koje se češće nalaze u znatnijoj količini i koje su u narodu manje-više poznate ili su već u upotrebi. U prethodnom popisu (tabeli 1) biljne vrste su grupisane po upotrebljivosti (povrćne, za salatu, hlebne sirovine, izvori masnoća, itd.). Opštewoznate vrste, kao što su, na primer, bukva, leska, hrast i sl., nisu posebno opisivane, dok su ostale vrste opisane u sažetom obimu, koliko je uz sliku najneophodnije da biljka može da se raspozna. Na sledećoj tabeli prikazano je koje od ovih vrsta mogu da se upotrebe za koju svrhu.

NEKA PRAVILA ZA SAKUPLJANJE I KORIŠĆENJE DIVLJIH BILJAKA ZA JELO

Pri sakupljanju i korišćenju biljnih vrsta samonikle flore treba voditi računa o nekim osnovnim pravilima, i to:

1. Kada se upotrebljavaju listovi i drugi sočni nadzemni biljni delovi (pupoljci, ovršci stabljika i sl.), treba uvek brati što mlade i sočnije delove (naročito kada se ovi delovi sakupljaju za salatu). Stariji i manje sočni delovi imaju više nesvarljive celuloze, manje korisnih sastojaka i često počinju manje ili više da gorče.

2. Uvek su sočniji, svarljiviji i hranljiviji delovi onih biljaka koje su rasle i razvile se u hladu od onih koje su rasle stalno na suncu (izuzev vrsta koje isključivo rastu na mestima izloženim suncu).

3. Kad god je moguće, delove zelene biljke treba brati ujutru, dok je još svežina.

4. Pri sakupljanju nadzemnih biljnih delova, treba uvek da se beru samo sveži, zeleni, zdravi listovi i izdanci, a da se izbegavaju svenuti, suvi, požuteli listovi i izdanci i oni koji su napadnuti raznim parazitima.

P R E G L E D
JESTIVO DIVLJEG BILJA PREMA NAMENI

Tabela 1

Bilna vrsta	Zašta se može upotrebiti												Detelinia Divlja jabuka Divlja kruška Divlja morska bltva Divlja miriva Divlja oskoruša Divlje ribizle Divlje ruže Divlji ogrozd Dobričica Dremovac Dren Glogovica Glog Gradsko loboda Gusja trava Hrastov žir Jaglika Jagoda Jagočevina Jarebika Jaričnik Jednogodišnji krasuljak Jela Jelenjak Jurčica Kačun Kiseljak Kleka Konjski štavelj Kopljiva Kozja brada Krasuljak Kupine Lanevra Laviji zub Leskine rese Lešnici Lisade Lobeda Lokvaranj Lučac Ljuspasta loboda Ljuta kopriva Magriva Majčina dusica Mala kopriva Mala repušina Mala turica Mali kačunak Mali krasuljak	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Kao zamena za kafu Kao zamena za vodce Kao zamena za biljke Kao zamena za kafu Kao zamena za vodce Kao zamena za biljke Kao zamena za kafu Kao zamena za vodce Kao zamena za biljke Kao zamena za kafu Kao zamena za vodce Kao zamena za biljke Kao zamena za kafu Kao zamena za vodce Kao zamena za biljke Redni broj biljke																											
Alpski srčenjak	28	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+													
Bagrem	96	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+													
Balucka	169	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+													
Bašenska pepeljuga	32	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+													
Bela rada	147	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+													
Bela slezovača	58	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+													
Beli bor	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—													
Beli jarič	68	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+													
Beloruzičasti slez	67	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+													
Bokrica	128	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+													
Borovnica	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—													
Brašnjenik	30	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+													
Brekinja	87	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+													
Brzeza	7	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+													
Bruša	164	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—													
Brusnica	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—													
Bucak	133	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+													
Bujad	3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—													
Bukov žir	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—													
Gigancko perje	134	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+													
Crni koren	149—150	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+													
Crni slez	56	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+													
Crnuša	123	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—													
Crvena miriva	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—													
Kopriva	120	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+													
Crvena omaga	44	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+													
Crvena pepeljuga	35	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+													
Crvena smreka	5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—													
Čaplan	162	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+													
Čuvarkuce	65—67	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+													
Derevine	98—100	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+													

JESTIVO DIVLJE BILJE

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Vodopija	148	+	+	—	—	—	—	—	—	—	—	—	+	—	
Vranilova trava	125	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	+	—	—	
Vranjak	194	—	—	+	—	—	—	—	—	—	—	+	—	—	
Zećica	138—139	+	—	+	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
Zećja soca	62	+	+	—	—	—	—	—	—	—	—	+	—	—	
Zelenkasti vimenjak	196	—	—	+	—	—	—	—	—	—	—	+	—	—	
Zelje	17	+	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
Zlatan	177	+	—	+	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
Zmijin luk	165	+	+	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
Zvončići	135—137	+	—	—	—	—	+	—	—	—	—	—	—	—	
Žednjak	68—69	+	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
Ženska paprat	2	+	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
Žuta zećja soca	63	+	+	—	—	—	—	—	—	—	—	+	—	—	
Žuti jarić	69	+	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
Žuti lokvanj	52	—	—	+	—	—	—	—	—	—	—	+	—	—	

5. Mnoge biljke se odlikuju specifičnim ukusom ili jačim mirisom, a neke su uvek u izvesnom stepenu nagorke, te ako je jelo spravljeno samo od takvih biljaka, ne daju mu priјatan ukus. Pojedine biljne vrste sadrže i neke sastojke koji su u manjoj količini neškodljivi za čoveka, ali u velikoj količini upotrebljene mogu da budu škodljive. U svim takvim slučajevima bolje je, ukusnije i priјatnije jelo koje se dobija gotovljenjem mešavine takvih biljaka i drugih koje imaju jednoličniji ukus. Prilikom opisivanja svake biljke naznačeno je da li se odlikuje posebnim ukusom ili mirisom, ili sadrži kakav škodljivi sastojak. Pojedine biljne vrste su veoma hranljive i često se nalaze u znatnoj količini, ali im je ukus jednoličan; jelo od takvih biljaka se popravlja dodavanjem odgovarajućih biljaka začinskog ukusa i priјatnog mirisa.

6. Čajne biljke se najčešće upotrebljavaju u mešavini, pri čemu se vodi računa o tome da se mešaju vrste koje imaju dosta vitamina a ne odlikuju se priјatnim ukusom i mirisom sa onima koje, iako nemaju mnogo vitamina, imaju priјatan ukus i miris.

NAJČEŠĆE VRSTE JESTIVIH DIVLJIH BILJAKA

1. **NAVALA** — *Nephrodium filix mas*, porodica *Polypodiaceae* — paprati (paprat, muška paprat, navalče, pampunka, paprad, praprat, glistna podlesnica, glistovnica) — (sl. 1). Višegodišnja biljka, visoka 30 do 100 cm. Listovi joj izbijaju pravo iz zemlje i poredani su u krug. Sastavni mlađi (prilikom izbijanja) uvijeni su kao puž, a kasnije se razvijaju i postaju dugački, dvostruko izdeljeni i nejednakozupčasti. Pod zemljom se nalazi veliki mesnat podanak.

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

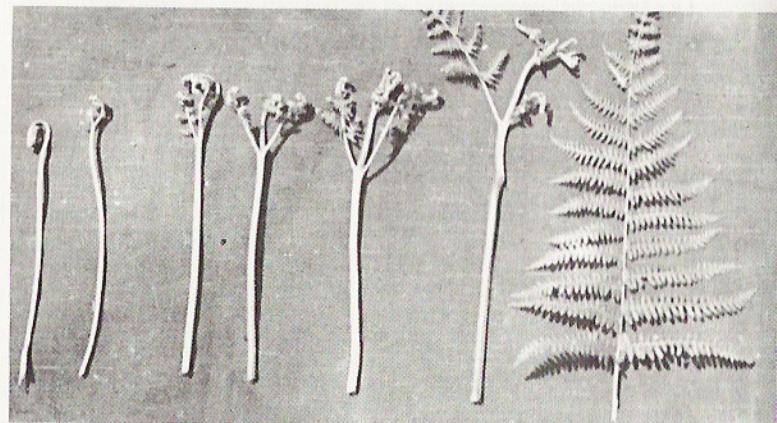
Sastavni mlađi, sočni, još nerazvijeni listovi, koji su još uvijeni u



Sl. 1. — Navalna — *Nephrodium filix mas*, jestiva mlada biljka u vidu puževa



Sl. 2. — Navalna — *Nephrodium filix mas*, jestivi mlađi listovi u vidu puževa

Sl. 3. — Bujad — *Pteridium aquilinum*

navala). Rasprostranjena je skoro planinskim njivama i livadama i u celoj našoj zemlji, na sličnim ali malo svežijim mestima, uvek na kiselom tlu. Često se javlja na velikoj površini i u ogromnoj količini. Mladi, sočni izdanici (sl. 4), brani rano s proleća, na kojima se listovi još nisu razvili, upotrebljavaju se za spravljanje čorbi, mešanih variva, i sl. Mogu da se upotrebljavaju bez ograničenja i ne postoji opasnost da se zamene sa nekom sličnom škodljivom biljkom. Na mestima na kojima se bujad javlja u većoj količini, jedan čovek može za jedan čas da nabere do 5 kg

3. **BUJAD** — *Pteridium aquilinum* (velika paprat, bujača, gorska paprat, orlova paprat, stelja, hostni praprot; sl. 3). Višegodišnja biljka, visoka 50 do 150 cm. Veliki listovi su na veoma dugačkim jakim drškama koje su s donje strane ižlebljene. Trouglastog su oblika i dvostruko do trostruko izdeljeni.

Veoma je rasprostranjena po celoj zemlji, od nižih brda pa do visokih planina. Raste na suvljim mestima u retkim, svetlijim šumama, na proplancima, krčevinama, šumskim čistinama, na zapuštenim

Sl. 4. — Bujad — *Pteridium aquilinum*, mladi jestivi izdanici

mladih izdanaka. Podanak (podzemna stabljika) bujadi sadrži dosta velike količine skroba. Može se vaditi s jeseni ili krajem zime i mleti u brašno, pa tako upotrebljavati kao dodatak sirovinama za spravljanje hleba ili se iz takve mase može ispiranjem izdvojiti skrob.

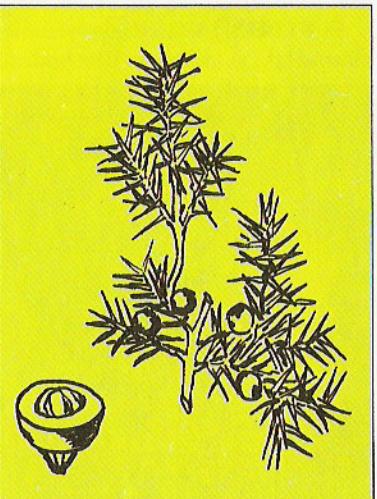
4. **KLEKA** — *Juniperus communis*, porodica *Cupressaceae* — čempresi (borovica, venja, smreka, briňam, brinje; sl. 5). Četinarski žbun visok 0,5 do oko 3 m, nepravilno razgranat, sa oštrim i uskim zimzelenim listovima (četinama). Vrlo sitni cvetovi razvijaju se u pazuhu listova. Plod je bobica, koja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

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

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

Slično se upotrebljava i podvrsta obične kleke **polegla kleka** — *Juniperus nana*, koja je znatno niža i sa poleglim granama, a raste iznad visinskog pojasa u kome se javlja obična kleka (sl. 5a).

5. **CRVENA SMREKA** — *Juniperus oxycedrus* (šmrika, smrčika,

Sl. 5. — Kleka — *Juniperus communis*Sl. 6. — Šmrika — *Juniperus oxycedrus*Sl. 5a. Polegla kleka — *Juniperus nana*

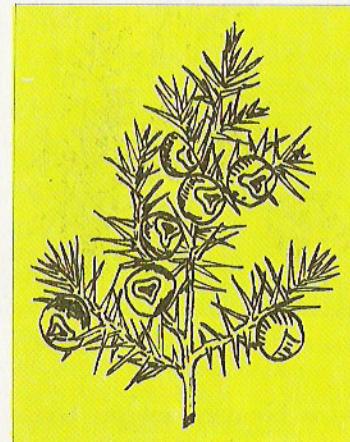
crvena borovica, morska borovica, sl. 6). Žbun ili omanje drvo do 5–6 m visine sa kosim navise us-

merenim granama. Slična je prethodnoj vrsti ali je veća i sa krupnijim bobicama crvenkasto-mrka-ste boje.

Rasprostranjena je u čitavom sredozemnom području, a nalazi i u kopneni deo naše zemlje u sve delove koji se odlikuju većom topotom i sušnošću (tzv. submediteranske oaze) dospevajući u visine do oko 800 m nad morem. U našem primorju je vrlo česta na kamenjarima, u makiji (pri-morskem šibljaku) i na degradiranim površinama.

Bobice se mogu koristiti presne, mada im je ukus malo prejako aromatičan na terpentin, ili kuvarne u vodi ili mleku, a takođe i kao začin različitim jela, naročito mesnih.

6. PUKINJA — *Juniperus macrocarpa* (sl. 7). Slična je prethodnoj vrsti, ali su joj grane povijene prema zemlji. Bobice su nešto krupnije od bobica prethodne vrste i



Sl. 7. — Pukinja — *Juniperus macrocarpa*

kad sazru slične su boje kao i kod prethodne vrste.

Rasprostranjena je samo u priobalnom pojusu primorja, ali je reda od prethodne vrste.

Upotreba je kao i kod prethodne vrste.

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

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

Lisni populaci i sasvim mladi listovi mogu da se upotrebue u mešavini sa drugim divljim povrćem za spravljanje čorbi, variva i pirea. Stariji listovi postaju gorki i neprijatni za jelo. U vanrednim prilikama rese se u toku zime i ranog proleća beru, suše, melju i mešaju sa brašnom za mešenje hleba, a mogu da se i proprže kao zamena za kafu. Kad se u mladim stablima izvrti rupa, dobija se sok (narodni naziv buza ili musa), koji sadrži šećera i brezovo eterič-

no ulje, i može da se piye svež, ukuvan kao sirup i na različite učinje spremišten. Od jednog stabla za 48 časova može da se dobije prosečno 4,5 litara soka, a za celu sezonu oko 170 litara. Po nekim podacima, u vreme gladi upotrebljavana je i brezova kora mlevena u brašno kao sirovina za hleb.

Sličnu upotrebu, ali u znatno manjoj meri, imaju i sledeće vrste:

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

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



Sl. 8. — Kopriva — *Urtica dioica*

oko naselja, torova, kraj ograda, po šumama, močvarama, zapuštenim njivama i voćnjacima i na sličnim mestima, često u velikom mnoštvu na jednom mestu.

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

Slično mogu da se upotrebljavaju i sledeće vrste kopriva:

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

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

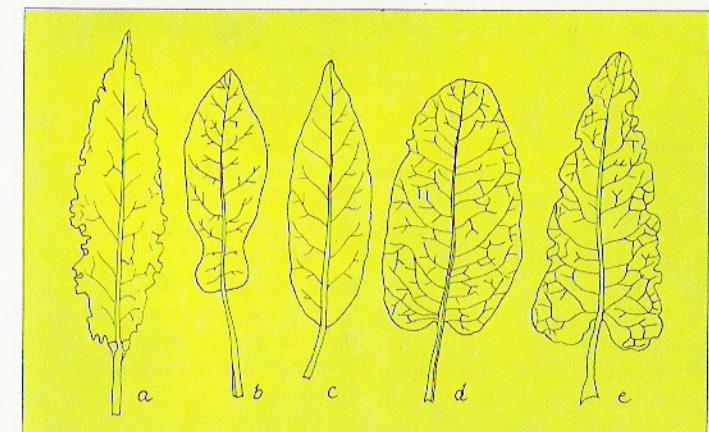
13. ŠTAVELJ — *Rumex crispus*, porodica *Polygonaceae* — troskoti (poljsko zelje, konjski štavelj, štavlj, šavlje, ščavelj; sl. 9).



Sl. 9. — Štavelj — *Rumex crispus*

Višegodišnja je zeljasta biljka, koja naraste od 50 do 100 cm, sa jakom, slabije razgranatom stabljikom. Listovi su duguljasti, pri zemlji su veći i širi, a uz stabljiku uži i malo manji. Svi listovi su po ivici krovđavo naborani (sl. 10a). Cvetovi su sitni, zelenkasti, mnogobrojni i nalaze se u brojnim klasastim cvastima pri vrhu i u gornjem delu stabljike. Cveta juna i jula.

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



Sl. 10. — Listovi raznih vrsta divljeg zelja: a) štavelj (*Rumex crispus*); b) poljsko zelje (*Rumex pulcher*); c) štavlj (*Rumex sanguineus*); d) konjski štavelj (*Rumex obtusifolius*); e) zelje (*Rumex patientia*)



Sl. 10a — *Rumex hydroiolapathum*

sakupi do 2 kg upotrebljivih listova.

Slično mogu da se upotrebljavaju i listovi i sočni delovi od sledećih vrsta:

14. POLJSKO ZELJE — *Rumex pulcher* (bljuštur, livadsko zelje, divlja blitva; sl. 10b). Rasprostraneno je u većem delu naše zemlje, a raste po mestima gde i prethodna vrsta.

15. ŠTAVLJE — *Rumex sanguineus* (divlji štavelj, staglina, ščav; sl. 10c). Rasprostranjeno je u skoro celoj našoj zemlji i na sličnim staništima na kojima i prethodne vrste.

16. KONJSKI ŠTAVLJ — *Rumex obtusifolius* (konjštak, trava od konjštaka, konjsko zelje, uličnjak; sl. 10d). Naraste i do 120 cm u visinu. Listovi su pri zemlji veliki i često pri dnu crvenkasti i na dužim peteljkama. Veoma je ras-

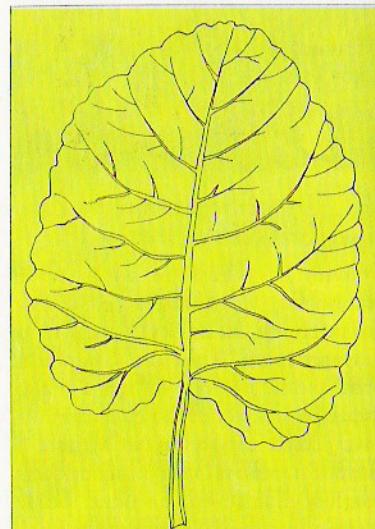
prostranjen skoro u celoj našoj i po drugim planinskim vlažnim zemljama, od nizina pa sve do blizu 2000 m nadmorske visine. Raste na sličnim staništima na kojima i prethodne vrste.

17. ZELJE — *Rumex patientia* (pitomo zelje, pitomi štavelj, engleski spanać, srpsko zelje; sl. 10e). Slično je prethodnim vrstama, ali je znatno veće i može da naraste i preko 2 m u visinu, a stabljika može da bude debela kao prst. Rasprostranjeno je u većem delu naše zemlje, naročito u južnijim predelima, a raste po poljima i svezijim, pa čak i po vlažnim mestima, često u blizini naselja.

18. VODENO ZELJE — *Rumex hydrolapathum* (vodeni štavelj, rečni štavelj, voden konjštak). Vrlo je visoka i snažna močvarna biljka. Rasprostranjena je u većem delu naše zemlje, a raste po veoma vlažnim i močvarnim mestima, barana, stajaćim vodama i sličnim mestima (sl. 10a).

19. PLANINSKO ZELJE — *Rumex alpinus* (planinska kiselica, alpsko zelje, alpski štavelj, pluštur, ravent, staglina, ravet; sl. 11). Višegodišnja zeljasta biljka sa snažnom stabljikom, koja može da naraste i do 2 m u visinu. Prizemni listovi su veoma veliki, a mogu biti dugački i do 50 cm i veoma široki, zaobljeno-srastog oblika.

Rasprostranjeno je skoro u celoj našoj zemlji, i to samo u planinskim predelima od oko 1300 do blizu 2500 m nadmorske visine. Raste naročito na mestima kuda se kreće ili zadržava stoka, oko planinskih pašnjaka, torova, katura, zatim oko planinskih potoka



Sl. 11. — List planinskog zelja — *Rumex alpinus*

U letu i u jesen skupljanje ide sporije, pošto moraju da se odaberu samo najmladi listovi. Koren sadrži skroba, nešto šećera, tanina i drugih materija. Može da se kuva i upotrebljava za jelo.

20. ŠČAVLIKA — *Rumex aquaticus* (veliki štav, voden štavelj, konjski štir, šmrkavc, štavolj). Dosta je rasprostranjena u nas, a raste ukraj voda.

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

21. KISELJAK — *Rumex acetosa* (kiselica, veliki kiseljak, kisavec, ajdovec, kiselca; sl. 12). Višegodišnja zeljasta biljka, koja može da naraste i do 100 cm u visinu. Stabiljka je uzduž izbrzdvana, često je crvenkaste boje. Najčešće se iz jednog korena razvija po više stabljika. Listovi su strelastog oblika. Mнogobrojni sitni crvenkasti cvetovi složeni su u metlastu cvast pri vrhu stabljike. Cveta od maja do jula, a katkada i po drugi put u jesen.

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



Sl. 12. — Kiseljak — *Rumex acetosa*

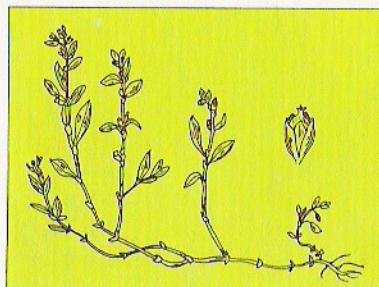
Mladi sočni listovi i izdanci su prijatnog kiselog ukusa. Upotrebljavaju se sveži za salatu ili kuvari za čorbu, variva, pirea, nadeve i sl., najčešće u mešavini sa drugim vrstama divljeg povrća. Zbog dosta velikih količina oksalne kiseline, ne treba ih koristiti mnogo u jednom obroku jer tada mogu da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

Slično se upotrebljava i sledeća vrsta:

22. MALI KISELJAK — *Rumex acetosella* (mala kiselica, ovčiji kiselj, sitni kiseljak). Rasprostranjen je po celoj našoj zemlji.

Raste po suvljim, najčešće peskovitim mestima, koja su siromašna u kreću, i to od nizina do visoko u planine. Sličan je prethodnoj vrsti, ali je mnogo manji, listovi su mu znatno sitniji i izrazitije kopljasti.

23. TROSKOT — *Polygonum aviculare*, porodica *Polygonaceae* —

Sl. 13. — Troskot — *Polygonum aviculare*

troskoti (ptičji troskot, troska, dvo-rnik, ptičji dvornik, kameničac, troskovac, krupnik, molava, ptičji dresen, treskovac, truskavac, crljena rusomača; sl. 13).

Jednogodišnja je zeljasta biljka, sitna, neugledna, najčešće polegla po zemlji, veoma razgranata i član-kovita, sa sitnim eliptično-kopljas-tim listovima na sasvim kratkoj peteljci. Cvetovi su sitni, ružičasti, zelenkasti ili beli. Cveta od kraja proleća do jeseni.

Veoma je rasprostranjena biljka u celoj našoj zemlji, od nizina pa do oko 1200 m nadmorske visine. Raste na poljima, niskim travnjaci-ma, ukratko puteva, na stazama, na pustim mestima — svuda gde se gazi i gde stalno gaženje onemo-gučava drugim travama da se održe; često obrazuje neprekidni gust cilim.

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

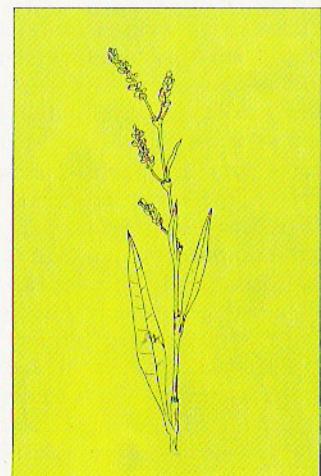
Mogu da se upotrebljavaju i sle-deće vrste troskota:

24. **LISAC** — *Polygonum persi-caria* (ljutača, praskvinac, andre-selj, broskova trava, koštren; sl. 14).

Jednogodišnja zeljasta biljka, vi-soka 50—80 cm, sa razgranatom člankovitom stabljikom, duguljas-tim, kopljastim, prilično širokim listovima i zelenkasto-belim ili cr-venkastim cvetovima, koji su slo-ženi u klas pri vrhu ogranaka stab-ljike. Cveta od jula do septembra.

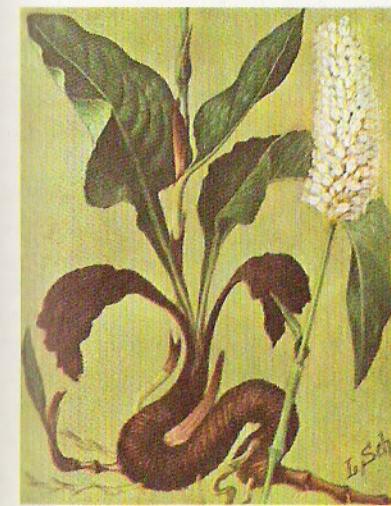
Rasprostranjen je skoro po celoj našoj zemlji, a raste po vlažnim mestima, oko bara i močvara, po jarcima ukratko puteva, potoka, na vlažnim livadama, po svetlim nizin-skim šumama i sličnim mestima, često u velikoj količini.

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

Sl. 14. — Lisac — *Polygonum persicaria*

dodaje se salatama, čorbama i va-rivima. Seme može da se upotrebi kao zamena za biber.

27. **MALI SRČANIK** — *Poly-gonum viviparum*. Višegodišnja bilj-ka sa jajolikim ili kopljastim listo-vima. Rasprostranjena je na svim našim većim planinama, a raste na planinskim livadama. Koren sadrži dosta skroba i tanina i osušen i samleven može da se koristi za spravljanje kaša, kao dodatak dru-gim hlebnim sirovinama i sl. Od korena se kuva i ukusan čaj kao zamena ruskom čaju.

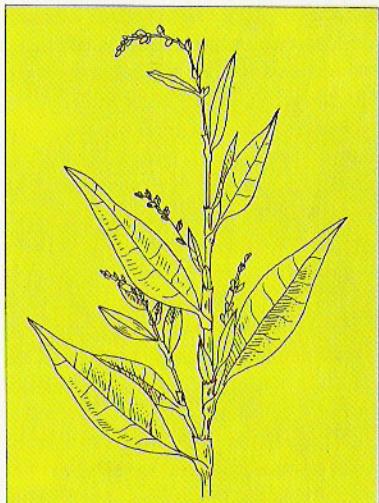
Sl. 15. — Srčenjak — *Polygonum bistorta*

28. **SRČENJAK** — *Polygonum bistorta* (srčanik, trava od srdobolje, želudnjak, jermen, srčano zelje; sl. 15). Listovi su mu širi, a u do-njem delu sužavaju se u dršku. Cvetna stabljika je dosta široka, a pri vrhu nosi klasastu cvast od sitnih ružičastih cvetova. Imo oveći okruglasti podanak.

Rasprostranjen je u većem delu naše zemlje, po visokim brdima i planinama, a raste na vlažnim li-vadama i u uvalama, često u velikom mnoštvu.

Sasvim mladi listovi i stabljike mogu da se koriste kao salata, za čorbe i variva.

26. **PAPRAC** — *Polygonum hydropiper* (paprica, papreni lisac, vo-dena biberka, vodená paprika; sl. 16). Sličan je liscu, samo je malo sitniji od njega, a raste na sličnim staništima. Cela biljka ima papren ukus. Upotrebljava se kao začin i

Sl. 16. — Paprac
— *Polygonum hydropiper*

se upotrebljavaju za salatu, čorbe, variva i kao zamena za čaj.

29. VIJUŠAC — *Polygonum convolvulus* (papunac, petešak, čukunda). Stabljika se najčešće povija po tlu. Raste po livadama i poljima. Rasprostranjen je skoro po celoj našoj zemlji. Mladi listovi se upotrebljavaju za čorbe i variva. Seme sadrži proteine, skroba i masnoće i upotrebljava se za spremanje kaša ili se melje u brašno za hleb.

30. BRAŠNJENIK — *Chenopodium bonus henricus*, porodica *Chenopodiaceae* — pepeljuge (divljí spanać, ciganski spanać, dragi jurko; sl. 17). Višegodišnja zeljasta biljka, koja naraste od 30 do 80 cm, sa uspravnom uglastom stabljikom malo razgranatom, pokatakad crvenkastom. Listovi su tamnozelenе boje, kopljasto-trouglasti, prizemni imaju duge peteljke, a gornji su kao brašnom posuti. Mnogobrojni sitni neugledni cvetovi beličastozelenaste boje složeni su pri vrhu stabljike u klasastu cvast. Cveta od maja do oktobra.

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

Mladi listovi i sočni ovršci stabljika upotrebljavaju se za spravljanje čorbi, variva, pirea, za nadeve i sl., sami ili, još bolje, pomešani sa drugim divljim povrćem. Mogu



Sl. 17. — Brašnjenik — *Chenopodium bonus henricus*

da se koriste od proleća do sredine leta, a i kasnije, ali samo naknadni mladi izbojci i sočni listovi, inače stariji listovi postaju grubi i nagorki. Sasvim mladi proletnji izbojci pre razvijanja listova mogu da se prieđe kao šparгла. Na mestima na kojima se brašnjenik javlja u većoj količini, jedan čovek može za jedan čas da nabere do 5 kg upotrebljivih biljnih delova. Mogu se upotrebljavati bez ograničenja. Ne postoji opasnost da se zameni sa nekom sličnom škodljivom biljnom vrstom, ali berač koji još nije dobar poznavalac ove biljke, može da je zameni sa srodnim biljkama — smrdljivom pepeljugom (*Chenopodium vulvaria*) i sročisnom pepeljugom (*Chenopodium hybridum*), koje nisu otrovne, ali imaju nep-

rijatan miris, po čemu ih je lako razlikovati kad se rasumljuju među prstima.

Slično brašnjeniku upotrebljavaju se i sledeće srodne vrste:

31. PEPELJUGA — *Chenopodium album* (bela loboda, jurjevac, smukavc; sl. 18). Jednogodišnja zeljasta biljka. Stabljika joj je uspravna, do 1 m visoka, sa duguljasto-jajolikim listovima po ivici retko i nejednako zupčastim i po površini brašnjastim. Cvetovi su sitni, zelenkasti i skupljeni u štitolike i klasaste cvasti. Cveta juna i jula.

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

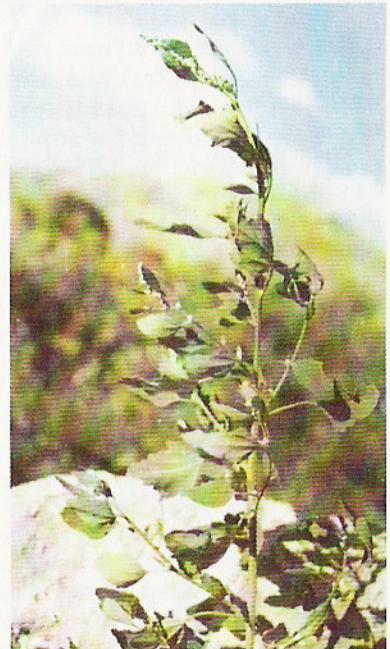
Mladi listovi i sočni ovršci stabljike su od davnina upotrebljavani za spravljanje čorbi, variva, pirea i sl. Kad su stariji, neukusniji su. Na mestima na kojima se pepeljuga javlja u većoj količini, jedan čovek može za jedan čas da sakupi do 3 kg upotrebljivih delova. Mogu da se koriste bez ograničenja.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

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

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

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

33. MALA TURICA — *Chenopodium murale* (mala pepeljuga). Jednogodišnja zeljasta biljka viso-



Sl. 18. — Pepeljuga — *Chenopodium album*

ka do 50 cm, sa tamnom stabljikom i rombičnim listovima, sitni cvetovi sastavljaju štitoliku cvast. Cveta jula i avgusta.

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

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

34. GRADSKA LOBODA —
Chenopodium urbicum. Jednogodišnja zeljasta biljka sa sjajnom stabljikom visokom 30 do 50 cm i trouglastim, rede rombičnim listovima. Sitni cvetovi složeni su pri vrhu u klasastu cvast.

Rasprostranjena je u većem delu naše zemlje, najčešće kao korov, na sličnim mestima kao i prethodna vrsta.

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

35. CRVENA PEPELJUGA —
Chenopodium rubrum (svračije jagode). Manje je rasprostranjena od prethodne vrste, a raste na sličnim mestima, naročito kraj vode. Mlađi delovi biljke upotrebljavaju se kao salata, za čorbe, variva i pirea.

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

37. LJUSPASTA LOBODA —
Atriplex nitens. Jednogodišnja zeljasta biljka, sa srcoliko-trouglastim listovima, po ivici većinom duboko zupčastim, odozdo sa srebrasto-sivim ljuspama.

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

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

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

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

40. VELIKA DIVLJA LOBODA —
Atriplex tatarica. Rasprostranjena je nešto više nego prethodne dve vrste, a raste na zapanjenim terenima i po rečnim obalama. Smatra se za povrće koje pojčava apetit.

41. MORSKA LOBODA —
Atriplex portulacoides, porodica *Chenopodiaceae* — lobode. Jednogodišnja biljka visoka do 30 cm, sa crvenastom, dosta razgrana-

m tom stabljikom, obrnuto jajolikom, ljuspasto-beličastim, brašnjavim listovima, koji su po ivici celi, sa sitnim neuglednim cvetovima. Cveta s proleća.

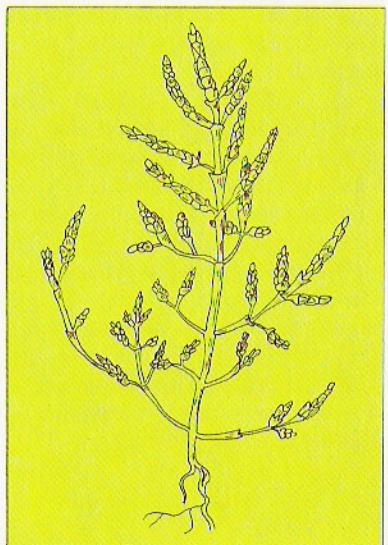
42. DIVLJA MORSKA BLITVA —
Beta maritima, porodica *Chenopodiaceae* — lobode (gluha blitva, luda blitva). Jednogodišnja zeljasta biljka, često skoro polegla po tlu, sa prizemnim listovima jačasto-srastog oblika i na dugim peteljkama, a gornjim listovima zašiljenim i u obliku romba. Cvetovi su sitni, neugledni i mnogo brojni. Cveta od juna do septembra.

43. OMAGA —
Salicornia herbacea — lobode (omakalj, solnjača, cakljeniča; sl. 19). Jednogodišnja ili dvogodišnja mesnata biljka, koja naraste do 30 cm u visinu, sa samo su joj grančice nešto gušće i više odrvenele, te ima oblik niskog

tom stabljikom, obrnuto jajolikom, ljuspasto-beličastim, brašnjavim listovima, koji su po ivici celi, sa sitnim neuglednim cvetovima. Cveta s proleća.

Raste u primorskim predelima, u uskom pojusu uz more, na tlu koje sadrži dosta soli. Mlađi sočni proletnji izdanci i listovi od kraja marta do početka juna upotrebljavaju se za spravljanje čorbi, variva, pirea i sl. Mogu da se koriste bez ograničenja i ne postoji opasnost da se zamene sa nekom sličnom škodljivom biljkom.

44. CRVENA OMAGA —
Salicornia fruticosa, porodica *Chenopodiaceae* — lobode (crveni omakalj, crvena solnjača, crvena cakljeniča). Slična je prethodnoj vrsti, samo su joj grančice nešto gušće i



Sl. 19. — Omaga — *Salicornia herbacea*

debelim, katkada pri osnovi drvenastim grančicama.

Raste u primorskim predelima, neposredno uz morskou obalu, na poplavnom muljevitom zemljistu, svuda gde dopire morska voda. Od ranog proleća do početka juna upotrebljavaju se sočne stabljike, za salatu, spravljanje čorbi, variva i sl. Sadrži proteina, nešto masnoće, soli, saharoze i drugih sastojaka. Može da se upotrebljava bez ograničenja. Ne postoji opasnost da se zameni sa nekom drugom sličnom škodljivom biljkom.

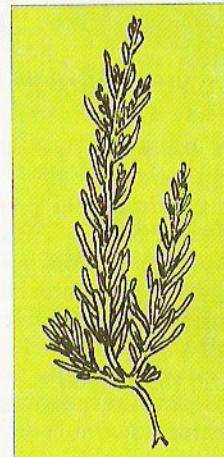
45. CRVENA OMAGA —
Salicornia fruticosa, porodica *Chenopodiaceae* — lobode (crveni omakalj, solnjača, cakljeniča; sl. 19). Jednogodišnja ili dvogodišnja mesnata biljka, koja naraste do 30 cm u visinu, sa samo su joj grančice nešto gušće i

polužbuna. Izrazito je crvenkaste boje. Koristi se na isti način kao i prethodna vrsta.

45. JURČICA — *Suaeda maritima*, porodica *Chenopodiaceae* — lobode (sl. 20). Jednogodišnja zeljasta biljka, zeleno-žućkaste stabljike, razgranate pri zemlji. Listovi su vlaknasti i mlitavi.

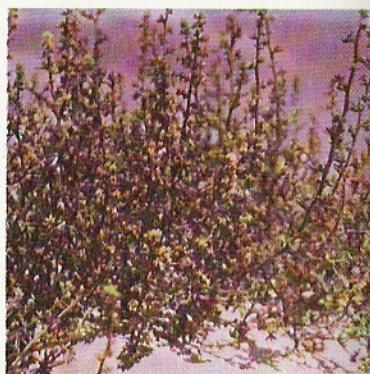
Rasprostranjena je u primorju, na slanim i vlažnim mestima, na glinastoj, peskovitoj ili šljunkovitoj podlozi.

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



Sl. 20. — Jurčica
— *Suaeda maritima*

46. SOLNJAČA — *Salsola kali*, porodica *Chenopodiaceae* — lobode (sonjača, ruštolistac, caklinica, slanica, soljanka; sl. 21). Jednogodišnja zeljasta biljka zeleno-žućkasto-crvenkaste boje, pri zemlji razgranata. Listovi su mesnati i bez



Sl. 21. — Bodljikava solnjača — *Salsola kali*

drške (sede na stabljici); vrhovi su im šiljasti ili bodljikavi.

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

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

47. MIŠJAKINJA — *Stellaria media*, porodica *Caryophyllaceae* — karanfila ili klinčića (miševina, miše uho, crevac, čevca, sl. 22). Jednogodišnja zeljasta prizemna biljka sa nežnom često niskom po zemlji opuštenom stabljikom, veoma se razgranava i širi po površini zemljišta. Donji listići su jajoliki i sa peteljkama, a gornji uži i bez peteljke. Cveta od proleća do jeseni malim, belim, zvezdastim cvetovima.

Veoma rasprostranjena biljka po celoj našoj zemlji, od nizina pa do visokih planina, raste u redim svetlijim šumama, oko meda, u blizini naselja, na zapuštenim mestima,

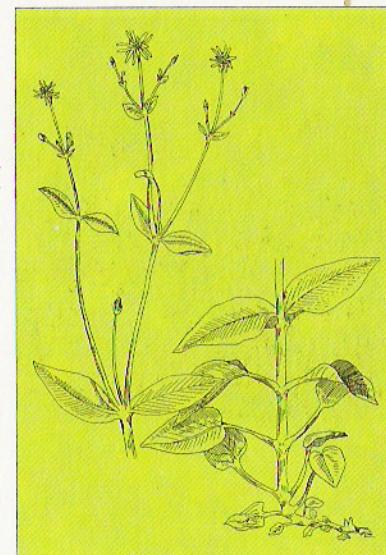
kraj potoka, po zapuštenim vino-gradima i njivama, često kao obilan korov, po obalama potoka, bara i drugih voda, uvek na svezem i dobrom zemljisu.

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

Slično se upotrebljavaju i sledeće vrste:

48. MOKRICA — *Stellaria aquatica* ili *Malachium aquaticum* (vučja creva, kurjačka creva). Dosta je rasprostranjena u nas i raste po vlažnim mestima i ukrat voda. Biljka je veća i izdašnija od mišjakinje.

49. ŠUMSKA MIŠJAKINJA — *Stellaria nemorum* (sl. 23). Raste po vlažnim i svežim mestima u brdskim i planinskim šumama u



Sl. 23. — Šumska mišjakinja
— *Stellaria nemorum*

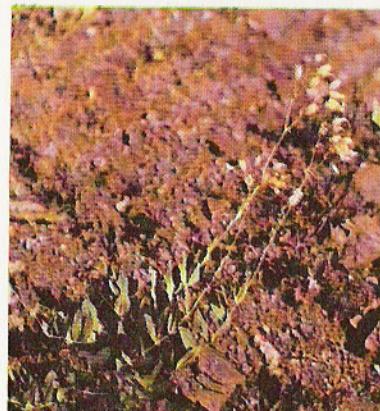
celoj našoj zemlji. Znatno je veća i krupnija od obične mišjakinje. Mogu se upotrebljavati za jelo samo sasvim mladi delovi i listovi, u manjoj količini i u mešavini sa drugim divljim povrćem, jer su grublji i brzo očvrnsu.

50. PUCAVAC — *Silene vulgaris*, porodica *Caryophyllaceae* — karanfili ili klinčići (pucavica, pucalina, pušina, skripac, škripalac; sl. 24).

Višegodišnja biljka, visoka do 60 cm, sa tankom stabljikom pri vrhu razgranatom, sa nasuprotnim plavičasto-zelenim kopljastim ili kopljasto-jajastim šiljatim listovima. Pri vrhu stabljike, u rastresitoj cvasti, nalaze se beli cvetovi sa širokom mehurastom čašicom punom vazduha. Cveta od aprila do jula.



Sl. 22. — Mišjakinja — *Stellaria media*

Sl. 24. — Pucavac — *Silene vulgaris*

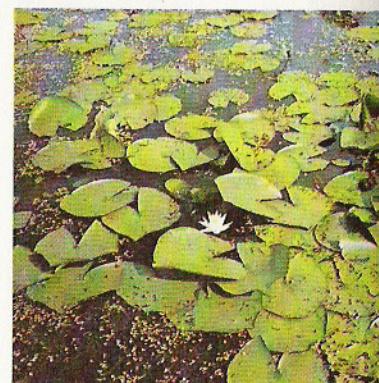
Veoma rasprostranjena biljka, koja se često sreće u brdskim i planinskim predelima u celoj našoj zemlji, gde raste po travnim obroncima, ivicama šuma i šumaraka, livadama ukraj puteva i staza i sl. Mladi proletnji izbojci, sočni vrhovi stabljika i mlado lišće mogu da se upotrebljavaju za spravljanje salata, čorbi, variva i sl., i to bez ograničenja. Ne postoji opasnost da se ova biljka zameni sa nekom sličnom škodljivom biljkom.

51. LOKVANJ — *Nymphaea alba*, porodica *Nymphaeaceae* — lokvanj (lopoč, beli lokvanj, blatni cvit, lepen, bergečna trava, jezerska lilija; sl. 25). Višegodišnja vodena biljka, čiji se koren razvija u mulju na dnu stajaćih voda, a kroz vodu se sve do površine pružaju duge sočne lisne drške i cvetna stabljika. Listovi su veliki, srasto-bubrežastog oblika, odozgo sjajni i plivaju na površini vode. Cvetovi su krupni, veoma lepi,

beli i takođe plivaju na površini vode. Cveta u junu.

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

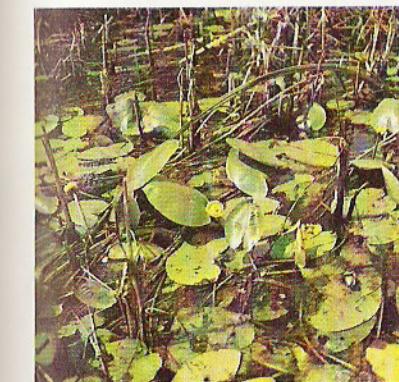
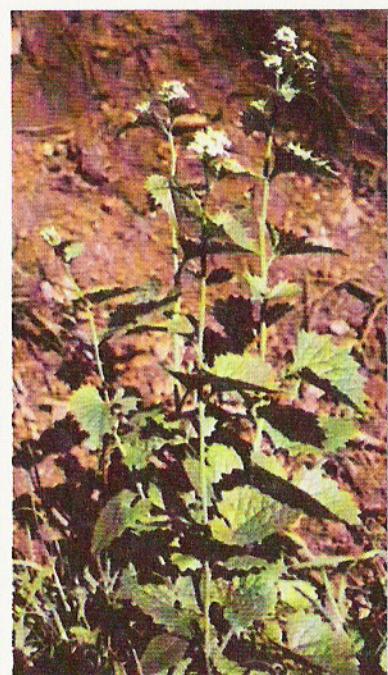
Koren i podanak, koji je veoma veliki, sadrži vrlo velike količine skroba, zatim tanina i drugih materijala. Može da se upotrebni za hranu kuvan, pečen ili osušen pa samleven u brašno, kao sirovina za hleb, kaše, razne poslastice i sl. Na mestima na kojima se lokvanj javlja u većoj količini i na pogodnom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

Sl. 25. — Beli lokvanj — *Nymphaea alba*

52. ŽUTI LOKVANJ — *Nuphar luteum*, porodica *Nymphaeaceae* — lokvanj (žuti lepuh, žuti lopoč, lekuta; sl. 26). Biljka slična belom lokvanju, ali sa nešto sitnijim i uglastim listovima, koji takođe plivaju po površini vode. Cvet je žute boje, manji je od cveta belog lokvanja i pliva na površini vode. Cveta u junu.

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

Koren i podanak sadrže dosta skroba, zatim dekstroze, saharoze

Sl. 26. — Žuti lokvanj — *Nuphar luteum*Sl. 27. — Lučac — *Alliaria officinalis*

53. LUČAC — *Alliaria officinalis*, porodica *Cruciferae* — krstašice (lučica, lučina, češnjača; sl. 27).

Dvogodišnja zeljasta biljka, visoka do 80 cm. Donji listovi su joj bubrežastog, a gornji srcastog oblika, po ivici su zupčasti. Pri vrhu stabljike nalaze se sitni beli cvetovi skupljeni u rastresitu cvast. Cveta od maja do juna. Cela biljka miriše na beli luk (češnjak).

Javlja se u celoj našoj zemlji, dosta često u lišćarskim, a rede u mešovitim lišćarsko-četinarskim šumama, od nižih brda sve do oko 1200 m nadmorske visine, katkada i na krševitim mestima obraslim

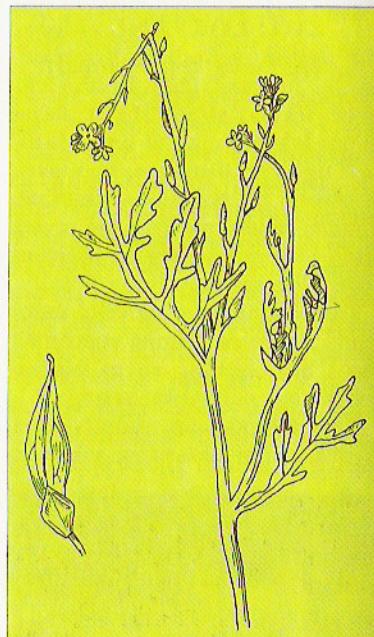
šumarcima, na nešto svežijim mestima, ispod žぶnja, u živicama, po ivicama šumskih puteva, na zapuštenim mestima, često u većoj količini.

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

54. MORGRUŠA — *Cakile maritima*, porodica *Cruciferae* — krstašice (morgruša, morska gorušica; sl. 28). Jednogodišnja zeljasta biljka, koja naraste u visinu do 30 cm, sa često poleglom stabljikom i medusobno isprepletenim ogranicima i dosta velikim listovima, dvostruko izdeljenim debelim, mesnatim i sočnim. Lepi beli ili svetloljubičasti cvetovi složeni su u cvast na vrhu stabljike ili njenih ograna.

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

Mladi nadzemni delovi biljke i sočni listovi imaju specifičan ukus na slaćicu: mogu da se upotrebne

Sl. 28. — Morgruša — *Cakile maritima*

kao začin, zatim kao salata, za čorbe, variva i sl. Ima podataka da je u vreme gladi koren morgruše mleven u brašno i upotrebljavan za hleb.

55. ŠULAC — *Crambe tataria*, porodica *Cruciferae* — krstašice (divlji karfiol, morsko zelje; sl. 29). Višegodišnja biljka, visoka 50 do 90 cm, sa razgranatom stabljikom. Listovi su joj veliki, odeblijali i perasto izdeljeni, s donje strane sa belim čvrstim dlačicama. Pri vrhu stabljike su štitasto-grozdasti cvetovi. Koren je veliki, jak i mesnat.

Rasprostranjen je u priobalnom pojusu primorja.

Koren se može koristiti presan kao salata ili kuhan. Mladi izdanci

i proletnji listovi mogu se koristiti za spravljanje čorbi i variva.

56. CRNI SLEZ — *Malva silvestris*, porodica *Malvaceae* — slezovi (guščija trava, divlji slezenovac, klobcicovje, šumski slez; sl. 30). Jednogodišnja, redi višegodišnja zeljasta biljka visoka od 30 cm pa do 1 m, sa veoma razgranatom stabljikom, često skoro poleglom po zemlji. Listovi su tamnozelene boje i slabo maljavi a izdeljeni su na jednakе okruglaste režnjeve. Cveta od maja do jula krupnim lepim ružičastim cvetovima prošaranim ljubičastim žilicama.

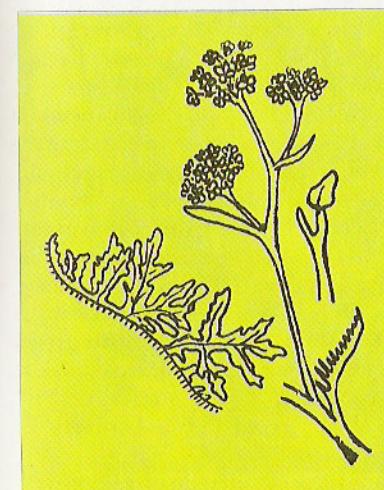
Rasprostranjen je po celoj našoj zemlji, od nizina do oko 1200 m nadmorske visine, a raste po travnim mestima obraslim travom na ročito niskom travom, na zapuštenim i retko obraslim mestima, ukrat puteva, ograda, živica, po medama, kamenitim nasutim mestima, često oko ili u blizini naselja, katkada i

Sl. 30. — Crni slez — *Malva silvestris*

kao korov po zapuštenim njivama, vrtovima i voćnjacima.

Mladi listovi, izdanci i vršci stabljika vrlo su prijatnog ukusa i od davnina se u mnogim zemljama upotrebljavaju sasvim mladi za mesane salate, a i kasnije za spravljanje čorbi, variva za nadeve i sl. Mogu da se koriste bez ograničenja od ranog proleća do sredine leta, a takođe mogu da se upotrebljavaju i naknadni jesenji izbojci. Nema opasnosti da se ova biljka zameni sa nekom sličnom škodljivom biljkom. Na mestima gde se češće javlja, jedan čovek može za jedan čas da sakupi oko 1,5 kg upotrebljivih listova. Seme sadrži ulja, a ukusne mlade plodove često u svežem stanju rado jedu deca.

Slično se upotrebljavaju i sledeće vrste koje su veoma srodne slezu:

Sl. 29. — Tatarski šulac — *Crambe tataria*

Sl. 31. — Sitni slez — *Malva neglecta*

57. SITNI SLEZ — *Malva neglecta* (modri slez, slez-pozemljuh, koturac, solzeno zelje; sl. 31). Veoma često se nalazi u celoj našoj zemlji na sličnim mestima kao i prethodna vrsta, a naročito je veoma čest kao korov oko naseljenih mesta. Manja je biljka od crnog sleza, a listovi su okruglastiji, bez režnjeva i na dugoj dršci.

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

58. BELA SLEZOVACA — *Malva pusilla*, koja ima po više bledoružičastih cvetova zajedno na dugoj dršci, a raste skoro u celoj našoj zemlji (sem viših planinskih

predela Slovenije). I listovi i plodovi sadrže vitamina C. Listovi se najčešće upotrebljavaju kao salata, ali i kao kuvani. Plodovi takođe mogu da se koriste za jelo.

59. VELIKA SLEZOVACA — *Malva alcea*. Raste najčešće u brdsko-planinskim predelima zapadne polovine naše zemlje (Slovenija, Hrvatska, Bosna i Hercegovina). Listovi i mladi izdanci se upotrebljavaju za salatu, čorbe, variva i pirea, a mladi plodovi mogu da se jedu i sveži.

60. PITOMI SLEZ — *Althaea rosea* (trandavilje, rumen cvet, treuda, grudičnik). Raste najčešće u primorskim krajevima i toplijim delovima Makedonije, ali je gajenjem prošireno na skoro celu našu zemlju. Često podivlja i može se naći i van vrtova. Vrlo lepa, dekorativna, visoka biljka sa krupnim ružičastim, žutim, ljubičastim ili tamnocrvenim cvetovima. Listovi se upotrebljavaju za gotovanje čorbi, variva, pirea, za zavijanje sarme i sl.

61. BELORUŽIČASTI SLEZ — *Lavathera thuringiaca* (stola, lakši slez). Raste u skoro celoj našoj zemlji, sem u planinskim predelima Slovenije, a nalazi se po livadama, ivicama travnjaka, ukrat međa i živica. Mladi listovi, izdanci i sočniji vršci stabljika od proleća do početka leta i oni od naknadnih izbojaka u jesen upotrebljavaju se za čorbe, variva, pirea, nadeve i sl.

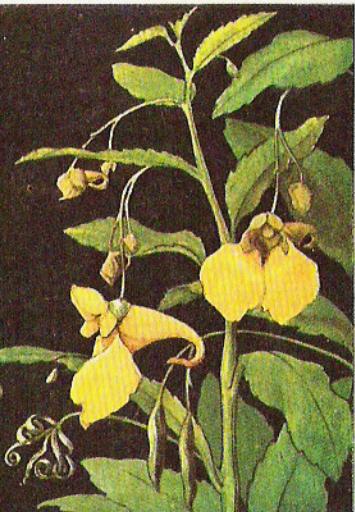
62. ZEĆJA SOCA — *Oxalis acetosella*, porodica *Oxalidaceae* — kiselice (zećji kiseljak, cecelj, zećji kupus, zećja detelina, zajčja deteljica; sl. 32). Višegodišnja nežna

zeljasta biljka, koja veoma liči na detelinu. Visoka je 5 do 15 cm. Cvetovi su na dugačkim peteljkama, beli sa ljubičasto-crvenim žilicama, retko su ljubičasti. Cveta aprila i maja.

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

Mladi listovi i peteljke imaju veoma prijatan, nakiseo, osvežavajući ukus. Upotrebljavaju se neposredno za jelo sirovi, za spremanje salate, čorbi, variva i sl. Mogu se kuvati i kao čaj.

Zbog velike količine oksalne kiseline koju sadrže, ne treba ih jesti u velikim količinama, jer tada mogu da budu škodljivi.

Sl. 33. — Netik — *Impatiens noli tangere*Sl. 32. — Zećja soca — *Oxalis acetosella*

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

64. NETIK — *Impatiens noli tangere*, porodica *Balsaminaceae* — netici (netak, nedirak, kurjača; sl. 33). Jednogodišnja, sočna zeljasta biljka sa sočnom stabljikom koja može da naraste do 60 cm pa i do jednog metra. Listovi su joj najmenični, duguljasto-jajoliki, po ivici zupčasti. U donjem delu stabljika je zadebljala u obliku čvorova, a u gornjem delu je dosta razgranata. Cvjetovi su žuti i dosta krupni. Cveta od jula do avgusta.

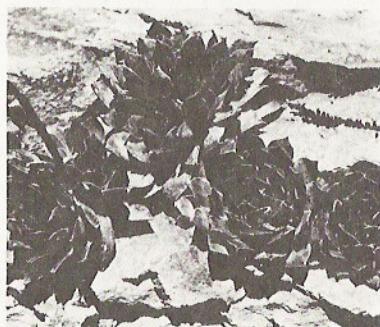
Raste po svežim, humusom bogatim, zasenčenim šumama u brdskim i planinskim predelima većeg dela naše zemlje, naročito u severnijim krajevima. Često se javlja u velikom mnoštvu.

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

65. ČUVARKUĆA — *Sempervivum tectorum*, porodica *Crassulaceae* — jarići (zečji kupus, žednjak, vazdaživ; sl. 34). Višegodišnja biljka sa brojnim debelim, mesnatim i sočnim listovima poredanim u debelu »ružu« pri zemlji, iz koje izbjija takođe mesnata stabljika visoka do 30 cm, na čijem se vrhu razvija krupan žućkasto-crveni cvet. Cveta jula i avgusta.

Raste po višim brdima i planinama, na istaknutim, svetlim stenama. Debeli sočni listovi upotrebljavaju se kao salata i za spravljanje variva. Slično se upotrebljavaju i sledeće vrste čuvarkuća:

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

Sl. 34. — Čuvarkuća — *Sempervivum tectorum*

67. MALA ČUVARKUĆA — *Sempervivum schlechiani*, koja raste na sličnim staništima.

68. BELI JARIČ — *Sedum album*, porodica *Crassulaceae* — jarići (beli žednjak, sitan šuljevak). Sitna, sočna, dugogodišnja biljka, visoka do 10 cm, pri zemlji razgranata, sa mnogobrojnim sitnim, uskim, valjkastim i veoma sočnim listovima koji obrastaju stabljiku sa svih strana. Pri vrhu stabljike razvijaju se beli ili bledoljubičasti cvetovi. Cveta od juna do oktobra.

Javlja se dosta često po kamenitim mestima brdskih i planinskih predela u celoj našoj zemlji, često u većoj količini. Upotrebljavaju se sočni vrhovi stabljika sa listovima za salate, spravljanje čorbi i variva. Može da se upotrebi bez ograničenja i ne preti opasnost da se zameni sa nekom sličnom škodljivom vrstom.

69. ŽUTI JARIČ — *Sedum acre* (žuti žednjak). Razlikuje se od belog prvenstveno po tome što ima žute cvetove i nešto je sitnija biljka. Javlja se na sličnim mestima, često u znatnoj količini. Po ukusu je malo ljut, ali pri kuhanju gubi ljutinu i dobar je za gotovanje jela od mešanog divljeg povrća. Katkada se upotrebljava i za spravljanje mešanih salata.

70. SURUČICA — *Filipendula hexapetala*, porodica *Rosaceae* — ruža (končara, gripelj, želudovo zelje, svinjurak; sl. 35). Višegodišnja zeljasta biljka, koja naraste u visinu do 30 cm, sa duguljastim listovima, dvostruko reckasto izdeljenim, tako da se sastoje od preko 20 pari listića. Na žilama

slatko-nagorak ukus i podsećaju na gorke bademe. Mogu da se upotrebljavaju za jelo presni i na različite načine pripremljeni, a i u mešavini sa drugim krtolastim biljkama za spravljanje kaša, hleba i sl. Ne postoji opasnost od zamene sa nekom sličnom škodljivom biljom kom.

71. MEDUNIKA — *Filipendula ulmaria* (močvarna suručica, buditeljica, osinka; sl. 36).

Srodna je prethodnoj vrsti, ali je mnogo viša od nje, naraste preko metar u visinu, listovi su krupniji i sa krupnjim listićima; koren nema gomolja; cvetovi su krupniji i takođe složeni u grozdasto-metličastu cvast pri vrhu cvetne stabljike, boje su žućkastobele i dosta jakog prijatnog mirisa.

Raste na močvarnim mestima, oko bara, potoka i jarkova, često u veoma velikoj količini na jed-

Sl. 35. — Suručica — *Filipendula hexapetala*

biljke nalaze se okrugli zadebljali gomolji. Cvetovi su beli ili bledo-ružičasti, sitni i složeni u grozdastu cvast pri vrhu cvetne stabljike; cvetaju od aprila do jula.

Veoma je rasprostranjena biljka u skoro celoj našoj zemlji, od nizina i pobrda po dosta visoko u planine.

Raste po suvim livadama i pašnjacima, po ivicama retkih šumara, ukraj staza i puteva; često se na nekoj livadi nalazi u veoma velikom broju.

Mladi proletnji listovi mogu da se upotrebljavaju kao salata, a nešto kasnije još samo kao kuhanje povrće. Imaju specifičan ukus, te je zato bolje da se mešaju sa drugim divljim povrćem. Gomolji imaju

Sl. 36. — Medunika — *Filipendula ulmaria*

nom mestu. Javlja se u skoro celoj je, kad sazri, crne boje, sjajna i našoj zemlji, od nizina i podbrda veoma slatka po ukusu. pa dosta visoko u planinske predele.

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

72. KUPINA — *Rubus fruticosus*, porodica Rosaceae — ruže (ostruga, kupjena, kupinjača; sl. 37). Višegodišnji žbun, visok do

2 m, veoma razgranat, sa dugim povijenim bodljastim šibovima, sa krupnim perastim listovima koji se sastoje od po 3 do 5 zupčastih jajolikih listića na bodljikavoj peteljci. Cvetovi su beli ili crvenkasto-beli, grupirani u štitolikim evastiima na vrhovima ogranača i cvetaju u toku celog leta. Plod je u obliku dosta krupne bobice, koja



Sl. 37. — Kupina — *Rubus fruticosus*

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

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

Običnoj kupini slične su i sledeće vrste:

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

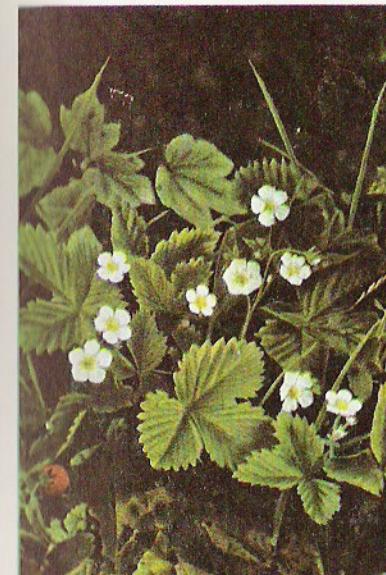
74. NIZINSKA KUPINA — *Rubus caesius*. Raste uglavnom po vlažnim mestima, oko reka, potoka, močvara i sl. Žbunovi su niski, polegli, sa trodelnim listovima, koji su s donje strane svetlige boje, belim cvetovima i sa plavčastim, finim pepeljkom posutim plodovima slatko-kiselkastog ukusa.

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

76. MALINA — *Rubus idaeus* po zemlji; cvetovi su beli i grupisani su po nekoliko u gornjem delu cvetne stabljike; cveta od aprila do početka jula. Plodovi su mali, veličine sitnih lešnika, slični bobama; sazrevaju od sredine maja do sredine avgusta, crveni su, nakiselo-slatki i aromatični.

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

77. ŠUMSKA JAGODA — *Fragaria vesca*, porodica Rosaceae, ruže (jagodnjača, mamica, pozemljuša; sl. 38). Niska zeljasta biljka, sa trajnim podankom iz koga svake godine izbijaju trodelni po ivici zupčasti listovi i vreže koje pužu



Sl. 38. — Šumska jagoda — *Fragaria vesca*

Na mestima gde se jagode javljaju u većem mnoštvu, jedan čovek može za jedan čas da nabere oko 2 kg plodova. Ne postoji opasnost da se zameni sa nekom sličnom škodljivom biljnom vrstom.

78. GUSJA TRAVA — *Potentilla anserina*, porodica Rosaceae — ruže (bežanica, bezanka, gusjak; sl. 39). Višegodišnja zeljasta biljka sa tankom stabljikom, koja najčešće puzi, i duguljastim perasto izdeljenim listovima, dugačkim 20 cm, sastavljenim od po 7 do 21 duguljastih duboko nazubljenih listića, koji su sa donje strane srebrnasto-sivkasti. Cvetovi su jasno žuti, dosta krupni, a javljaju se od maja do kraja avgusta. Biljka ima trajan podanak, često u obliku gomolja i dosta mesnat.

Javlja se u velikom delu naše zemlje, naročito u severnijim predelima, dok je u primorju uopšte



Sl. 39. — Gusja trava
— *Potentilla anserina*

nema. Najviše raste u nizijama i pobrdju, a rede u planinskim predelima, gde se ograničava na donji planinski pojas. Raste na vlažnim, često i močvarnim mestima, po vlažnim i svežim livadama, oko rečica, potoka, bara i sličnih mesta, uvek na otvorenim površinama i često u velikom mnoštvu.

Listovi gusje trave mogu da se upotrebljavaju za spravljanje ukusnog vitaminskog čaja i kao povrće za gotovljenje čorbi, pirea, i sličnih jela, sami ili u mešavini sa drugim divljim povrćem. Gomolji mogu da se kuvaju, peku i dodaju sirovinama za spravljanje kaša, hleba i sl. Na mestima na kojima se gusja trava javlja u velikim količinama, jedan čovek može za jedan čas da nabere do 3 kg listova ili da nakopa do 1,5 kg gomolja. Ne postoji opasnost da se zameni sa nekom sličnom škodljivom biljkom.

79. VIRAK — *Alchemilla vulgaris*, porodica Rosaceae — ruže (vrkuta, gospin plašt; sl. 40).

Višegodišnja zeljasta biljka, koja naraste do 15 cm u visinu, sa listovima koji su dlanoliki izdeljeni, odozgo goli, a s donje strane, naročito oko žila, sa prileglim dlačicama; cvetovi su sitni, žućkasti, skupljeni u gornjem delu cvetne stabljike u nepravilnu metličastu cvast. Cveta od maja do junca.

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

Mladi listovi mogu da se upotrebljavaju za spravljanje vitaminskog čaja, a isto tako i za čorbe, variva i pirea, sami ili češće u mešavini sa drugim zeljastim vrstima. Na mestima gde se javlja u većoj količini, jedan čovek može za jedan



Sl. 40. — Virak — *Alchemilla vulgaris*

čas da sakupi do 1,5 kg listova. Ne postoji opasnost da se zameni sa nekom škodljivom biljnom vrstom.

80. PLANINSKI VIRAK — *Alchemilla alpestris*, raste uglavnom u predelima visokih planina, po planinskim pašnjacima i livadama. Stabljike i peteljke listova su obрасli prileglim dlačicama, listovi su bubrežastog oblika, najviše do polovine krpasto izdeljeni. Upotrebljavaju se kao i listovi prethodne vrste.

81. PETROVAC — *Agrimonia eupatoria*, porodica Rosaceae — ruže (trava celog sveta, kravica, velika oskorica; sl. 41). Zeljasta biljka, koja može da naraste do 60 cm u visinu, sa krpasto izdeljenim, na izgled grubim listovima tamnije zelene boje; cvetovi su žuti, skupljeni u vitke grozdove pri vrhu cvetne stabljike. Cveta od maja do juna.

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

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

82. DIVLJA RUŽA — *Rosa canina*, porodica Rosaceae — ruže (pasja ruža, šipak, šipkovina, šepurika; sl. 42). Veoma razgranato šiblje obrasio jakim trnovima, koje naraste u visinu do 3 m, sa više povijenih grana, sa neparno perasto izdeljenim listovima, čiji su listići ovalni, po ivici zupčasti. Cvetovi

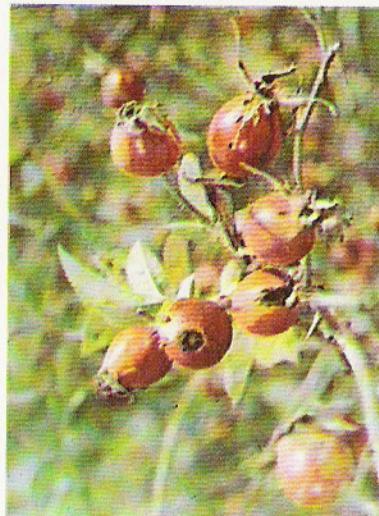


Sl. 41. — Petrovac — *Agrimonia eupatoria*

su veliki, lepi, ružičasti ili beli i veoma priyatnog mirisa; cveta maja i juna. Plod je jajoliko-duguljast (šipkinja), zreo je narančasto-crvene boje, sjajan, oko 1,5 cm dugačak, sazreva septembra do oktobra.

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

Mladi listovi se upotrebljavaju za spravljanje vitaminskog čaja. Zreli plodovi se takođe upotrebljavaju za spravljanje veoma ukusnog i aromatičnog vitaminskog čaja, a i za vitamički koncentrat, pekmez, džem, žele i druge slatkiševe. Na mestima gde ima više divljih ruža i kad dobro rode, jedan čovek može za jedan čas da nabere do 3 kg plodova. Ne postoji opasnost

Sl. 42. — Divlja ruža — *Rosa canina*

da se zamene sa nekom sličnom škodljivom biljnom vrstom.

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

84. PLANINSKA RUŽA — *Rosa pendulina*. Raste po planinskim šumama i ima tamnoružičaste ili crvene cvetove.

85. ZIMZELENA RUŽA — *Rosa sempervirens*. Raste u toplijim predelima, a naročito u primorju. Listovi su joj zimzeleni, koščati, sa obe strane sjajni.

Listovi i plodovi svih vrsta divljih ruža upotrebljavaju se na isti način.

86. JAREBIKA — *Sorbus aucuparia*, porodica Rosaceae — ruže (jarebina, smrdljikovina, rebika; sl. 43). Omanje šumsko drvo, koje naraste do 10 metara, retko i nešto

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

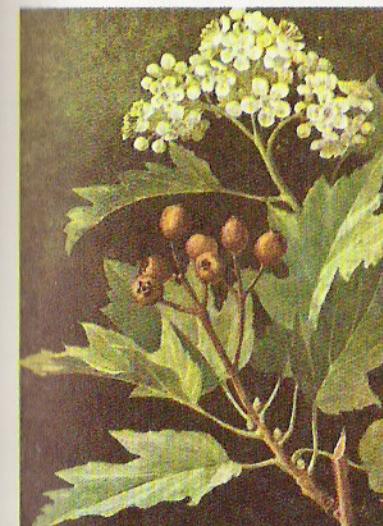
Raste po šumama u planinskim predelima u skoro celoj našoj zemlji, sem u najjužnijim delovima i vojvodanskoj ravnići; ima je na brdima oko 500 m nadmorske visine pa do 1900 m. Često je dosta brojna i skoro svake godine obilno rodi.

Plodovi, naročito ubrani posle slane i prvog mraza (ranije su prično gorki), mogu da se upotrebe za spremanje voćnih čajeva i na različite načine preradeni kao šumsko voće, naročito u mešavini sa drugim divljim voćem (vitaminski koncentrati, džemovi, pekmez i sl.) Ne postoji opasnost da se zamene sa nekom sličnom škodljivom vrsatom. Na mestima gde se javlja u

Sl. 43. — Jarebika — *Sorbus aucuparia*

većem broju, jedan čovek može za jedan čas da nabere do 5 kg plodova.

87. BREKINJA — *Sorbus terminalis*, porodica Rosaceae — ruže (brek, bokunja, brekulja, makolnica; sl. 44).

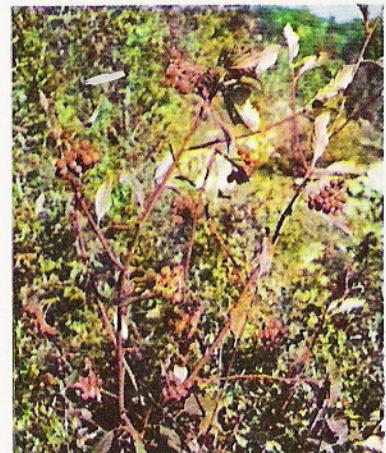
Sl. 44. — Brekinja — *Sorbus terminalis*

Visoko šumsko drvo (visoko do 10 m — redi malo više), jako razgranato i gусте krune. Listovi su veliki oko 10 cm, po ivici su krpasti i nejednakogranične zupčaste. Cvetovi su beli, sitni i grupisani na dugačkim peteljkama, cvetaju maja do juna. Plod je duguljasto-okruglast, dugačak do 1,5 cm, najpre crvenkasto-žućkast, a kasnije, kad sazri, postaje smeđ sa beličastim tačkama; sazrevanje u oktobru.

Raste u velikom delu naše zemlje, u brdskim i planinskim svet-

lijim i toplijim šumama do visine od oko 1500 m, naročito na krečnjaku, na sunčanim i suvljim mestima. Plodovi sadrže dosta tanina, te su opori, ali posle slane i prvog mraza postaju veoma ukusni i podsećaju na mušmule. Mogu da se beru i ranije, pa da se ostave da ugnjile. Upotrebljavaju se na različite načine kao šumsko voće. Sa jednog drveta može da se nabere po nekoliko kilograma plodova. Ne postoji opasnost da se zamene sa nekom sličnom škodljivom biljom vrstom.

88. MUKINJA — *Sorbus aria*, porodica Rosaceae — ruže (mukovnica, muk, mok; sl. 45). Veći žbun ili omanje drvo koje naraste do 10 m u visinu, sa širokom i gustom krunom. Listovi su celoviti, oko 10 (i do 14) cm dugački, a do 8 cm široki, okruglasto-jajoliki, po ivici zupčasti, sa donje strane beličasti. Mnogobrojni beli cvetovi složeni

Sl. 45. — Mukinja — *Sorbus aria*

su u rastresite grozdaste cvasti. Plod je bobičast, veličine i oblika krupnog graška, kad sazri (oktobra), svetlo je crvene do crveno-naranđaste boje.

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

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

89. DIVLJA KRUŠKA — *Pirus piraster*, porodica Rosaceae — ruže. Drvo, koje naraste do 15 m visine, sa razvijenom krunom i većinom uspravnim granama; ogranci imaju trnovite završetke. Listovi su jajoliki, nisu veliki a sa gornje strane su glatki i tamnozeleni, a sa donje bledi. Cvetovi su beli sa izrazito crvenim prašnicima u sredini, grupisani po nekoliko na krajevima kratkih letorasta; cvetaju od kraja aprila do sredine maja. Plod je mnogo manji nego u gajene kruške, okruglast i kad sazri, žučkasto-zelene je boje. Sazревa septembra do oktobra.

Raste u primorju, a vrlo često se gaji po parkovima i naseljima i van ovog područja. Mesnat deo ploda je brašnjav, malo opor i može da se koristi za jelo presan ili prireden na različite načine (kao mešavina za marmelade, za spremanje kaša, hleba i sl.). Veoma obilno rodi, a može da se bere u toku cele zime. Pržene semenke služe kao zamena za kafu. Ne može da se zameni sa nekom sličnom škodljivom biljkom; eventualno može da se zameni sa glogom, čiji su plodovi neškodljivi i takođe jestivi.

91. CRVENI GLOG — *Cratae-*

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

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

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

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

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

91. CRVENI GLOG — *Cratae-*

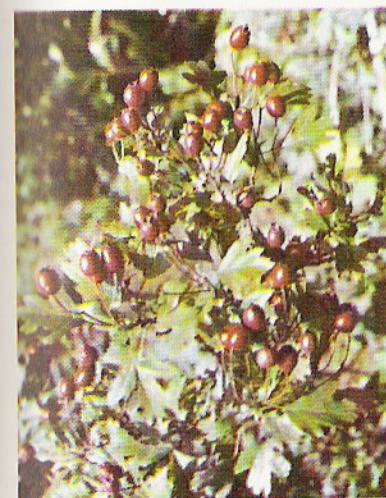
be za jelo presni ili spremljeni na različite načine, a oslobođeni koštice i kao sirovina za spremanje hranljivih kaša, hleba i slično.

Sa jednog stabla može da se nabere po nekoliko kilograma plodova. Ne postoji opasnost da se zameni sa nekom sličnom škodljivom biljnom vrstom.

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

93. TRNJINA — *Prunus spinosa*, porodica Rosaceae — ruže (trn, trnula, crni trn; sl. 47). Nizak, jako razgranat i gust žbun, koji naraste do 2 m u visinu. Listovi su malo izduženo — jajoliki, po ivici sitno zupčasti. Mnogobrojni sitni beli cvetovi, pojedinačni ili po 2—3 zajedno, raspoređeni su duž grančica; cvetaju počila do početka maja, pre listanja. Plod je plavičasta okrugla koštunica, veličine krupnog graška, po površini posuta sivkastim pepeljkom; sazревa u septembru i oktobru, a zreli plodovi ostaju dugo na grančicama, često cele zime.

Veoma je rasprostranjena i raste pojedinačno ili u većem broju, često u mešavini sa drugim žbunjem po šumarcima, u retkim svetlim šumama, po ivicama šuma, ukray

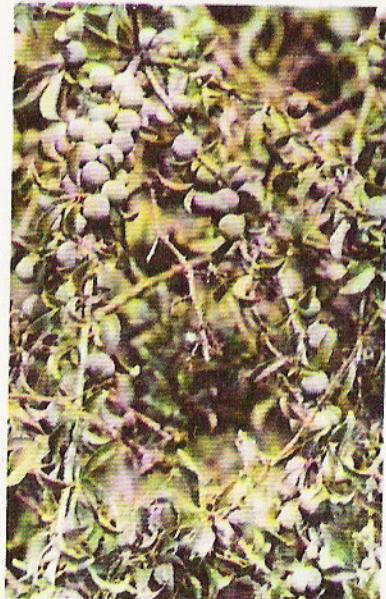


Sl. 46. — Crveni glog
— *Crataegus oxyacantha*

načinu. Veoma je rasprostranjena i raste pojedinačno ili u većem broju, često u mešavini sa drugim žbunjem po šumarcima, u retkim svetlim šumama, po ivicama šuma, ukray

načinu. Veoma je rasprostranjena i raste pojedinačno ili u većem broju, često u mešavini sa drugim žbunjem po šumarcima, u retkim svetlim šumama, po ivicama šuma, ukray

preko 1000 m nadmorske visine. Plod je mesnat, slatkasto-nakiseo i veoma opor, a posle slane i prvih mrazeva mnogo je ukusniji i ima manje oporosti. Može da se upotrebni svež ili sušen za jelo, za spremanje čajeva, komposta, za razne voćne preradevine i sl.

Sl. 47. — Trnjina — *Prunus spinosa*

94. MAGRIVA — *Prunus mabaleb*, porodica Rosaceae — ruže (rašeljka). Veći žbun ili omanje drvo, do 5 m visine, sa širokom retkom krunom. Listovi su tamnozeleni, sjajni, oko 4 cm dugački, okruglasto-jajoliki, po ivici sitno zupčasti. Sitni beli cvetovi grupisani su u štitolike grozdaste cvasti; cvetaju aprila do maja pre listanja. Plod je okruglasta koštunica veli-

čine sitnog graška, sočna i kad sazri, crne je boje.

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

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

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

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

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

96. BAGREM — *Robinia pseudoacacia*, porodica Leguminosae — mahunarke (bagren, bagrena, bela bagrena).

Šumsko drvo visoko 20 (do 25) m sa retkom krunom i granama obraslim trnjem; listovi su neparno perasto izdeljeni dugački 20—25

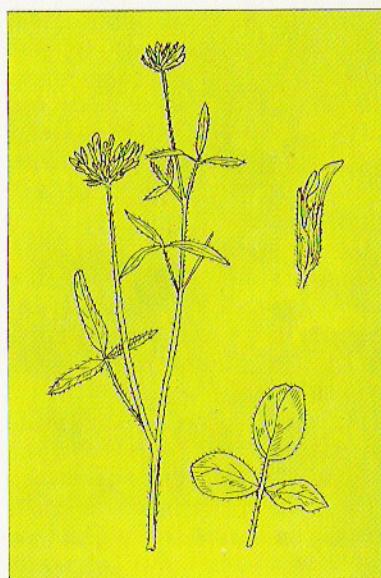
cm, sastavljeni od 9 do 17 jajolikih listića koji su po ivici celi. Brojni beli, veoma mirisni cvetovi složeni su u viseće grozdaste cvasti; cvetaju krajem maja ili početkom juna. Plod je pljosnata mahuna, dugačka 5 do 10 cm.

Porekлом je iz Severne Amerike, odakle je davno prenet i veoma raširen po Evropi i našoj zemlji, te danas, na mnogim mestima, sačinjava cele šumice, najčešće po ravnicama, u pobrdu i u donjem planinskom pojusu, na pesku ili peskovitim zemljistima.

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

97. DITELINA — *Psoralea bituminosa*, porodica Leguminosae — mahunarke (velika modra djetelina, detelina modra cvita, djeteljnjak; sl. 48).

Višegodišnja zeljasta biljka koja naraste do 50 cm u visinu. Stabljika joj je obraslja retkim majama. Listovi su trodelti, kao u deteline, a listići su po ivici celi. Cvetovi su dosta veliki, ljubičasti; pred precvetavanje bledocrven-

Sl. 48. — Ditelina — *Psoralea bituminosa*

cvetaju od marta do maja. Raste u toplim predelimama, naročito u priobalskom pojusu primorja.

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

se zameni samo sa detelinom, koja je neškodljiva i takođe jestiva.

98. BELA DETELINA — *Trifolium repens*, porodica Leguminosae — mahunarke (puzeća djetelina,

krsti kume dete; sl. 49). Višegodišnja zeljasta biljka niska rasta, sa dosta razgranatom stabljikom i trodeltim listovima. Sitni, beli, a

Sl. 49. — Bela detelina — *Trifolium repens*

kasti cvetovi složeni su u loptaste svetne glavice; cvetaju od maja do avgusta.

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

Mladi listovi mogu da se koriste kao vitaminska salata i povrće, najčešće u mešavini sa drugim zeljastim vrstama, a mogu i da se kisele. Ponegde se i cvetne glavice upotrebljavaju za kuhanje i jelo.

Takođe se upotrebljavaju i mnoge druge vrste detelina. Navećemo neke od njih.

99. BARSKA DETELINA — *Trifolium hybridum* (švedska detelina, izrodica). Liske ove deteline su jajolike, cvetovi beli ili ružičasti, a kasnije tamniji. Rasprostranjena

je po livadama i pašnjacima u najvećem delu naše zemlje.

100. LIVADSKA DETELINA

— *Trifolium pratense* (crvena detelina, kravljača, detela). Njeni listovi obično imaju belu pegovu, a cvetovi su grimiznocrveni; veoma je rasprostranjena po livadama i pašnjacima skoro cele naše zemlje, a mestimično se i gaji.

101. NOĆURAK — *Chamaenerium angustifolium* porodica *Oenotheraceae* — vrbovnice (kiprovina, vrbovica, svilovina, ciperje; sl. 50). Višegodišnja zeljasta biljka, visoka do jednog metra pa i više, sa uskim listovima veoma slična vrbovima, od kojih su prizemni poredani u krug oko cvetne stabljike, a gornji su naizmenično obrasli duž stabljike sve do njenog vrha, gde se nalazi klasasta cvast sa brojnim ružičasto-crvenim cvetovima. Cveća od juna do avgusta. Plod je dugačka uska mahuna, iz koje posle pucanja isпадa seme sa belim svetlastim vlaknima.

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

Mladi prolećni izbojci, sočni vrhovi stabljike, mladi listovi, i prizemni i sa stabljike, upotrebljavaju se kao rana prolećna salata, a takođe i za spravljanje čorbi, variva i pirea, najčešće u mešavini sa drugim divljim povrćem. Mladi izbojci

mogu da se spravljuju kao šparoglja.

Mlado korenje se takođe upotrebljava kao šparoglja. Razvijeni koren, naročito u jesen, sadrži dosta skroba, zatim šećera, tanina i drugih materija i može da se upotrebljava za dobijanje skroba, kao hlebna sirovina i sl. Listovi se upotrebljavaju kao zamena i falsifikat russkog čaja. Svi delovi mogu da se koriste bez ograničenja. Ne postoji opasnost da se zamene sa ne-

kom drugom sličnom školjivom biljkom. Na mestima na kojima se noćurak javlja u velikim količinama, jedan čovek može za jedan čas da sakupi do 3 kg listova ili do 5 kg mladih izbojaka sa vršcima stabljika ili do 2,5 kg korenja.

102. ŠUMSKA SVILOVINA

— *Epilobium montanum* (šumska vrbovica). Manja je od prethodne vrste i ima kraće okruglastije listove. Rasprostranjena je u svim našim šumskim područjima, od srednjih brda do visokih planina, gde raste u mešovitim liščarskim i liščarsko-četinarskim šumama, ispod nešto redog sklopa drveća i na progalinama sa manje trave. Listovi mogu da se koriste od proleća pa sve do kasne jeseni, a upotrebljavaju se kao salata, za čorbe i variva i kao zamena za čaj.

103. RUŽIČASTI NOĆURAK

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

104. DREN —

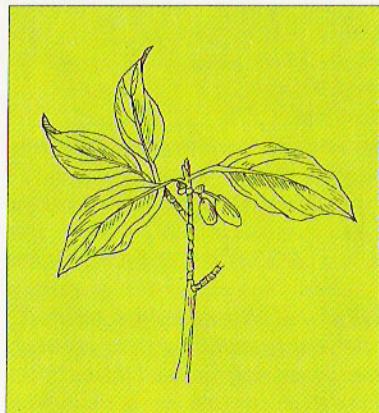
Cornus mas, porodica *Cornaceae* — drenovi (drenjina, drenovina, drenak; sl. 51).

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

Sl. 50. — Noćurak — *Chamaenerium angustifolium*

mesom, koja sazрева krajem avgusta, slatko nakiselog je i ponešto šegodišnja zeljasta biljka, koja naporanog ukusa, a kad prezri sasvim raste do 100 pa i znatno više je mekana i gubi oporost.

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

Sl. 51. — Dren — *Cornus mas*

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

105. MEĆJA ŠAPA — *Heracleum sphondylium*, porodica *Umbelliferae* — štitare (medvedi dlan, medveda stopa, dežen, planinska petru-

Sl. 52. — Mećja šapa
— *Heracleum sphondylium*

isto tako i naknadni izbojci u jesen. Koren sadrži znatne količine šećera i skroba i može da se upotrebljava za dobijanje sirupa; osušen se melje u brašno i može da se koristi kao dodatak uz sirovine za pripremanje hleba. Na mestima na kojima se mećja šapa javlja u većoj količini, jedan čovek može za jedan čas da sakupi do 5 kg upotrebljivih zeljastih delova, ili da iskopa do 2 kg korena. Biljka može da se upotrebljava bez ograničenja i ne postoji opasnost da se zameni sa nekom drugom, sličnom, škodljivom biljkom.

Slično se upotrebljavaju i sledeće vrste mećje šape:

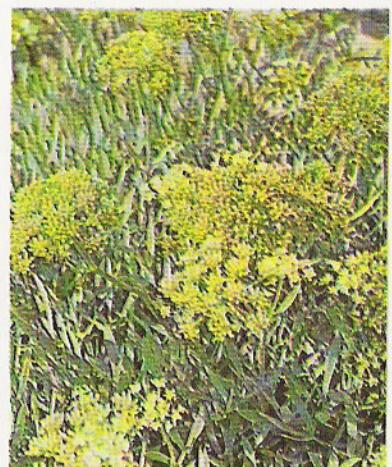
106. VELIKA MEĆJA ŠAPA

— *Heracleum sibiricum* (medena šapa, dudalena). Javlja se na sličnim mestima kao i prethodna vrsta. Cvetovi su joj žučkasti.

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

108. MATAR — *Critmum maritimum*, porodica *Umbelliferae* — štitare (motrika, motar, morski koper, omačalj, šculac; sl. 53). Višegodišnja zeljasta biljka, koja često raste u bokorima. Stabljika joj je glatka, žučkasta do 30 pa i 50 cm visoka, sa štitastom cvasti pri vrhu, sastavljenom od većeg broja sitnijih žučkasto-zelenih cvetova. Listovi su uski, kopljasti, mesnati, modrozelenе boje. Cela biljka je veoma aromatična i jako miriše. Cveta skoro celo leto.

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

Sl. 53. — Matar — *Critmum maritimum*

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

109. SEDMOLIST — *Aegopodium podagraria*, porodica *Umbelliferae* — štitare (bazjan, kozja noga, regovača, regača; sl. 54). Višegodišnja zeljasta biljka, koja naraste preko 50 (do 100) cm u visinu. Stabljika joj je uspravna, izbradzana, iznutra šuplja, a pri vrhu razgranata. Listovi su uglavnom prizemni, na dužoj dršći, izdeljeni na 7 jajolikih listova (otuda mu dolazi i ime) koji su po ivici sitno zupčasti. Duž stabljike ima malo listova,

sastavljenih od po tri manja šiljasta listića. Cvetovi su mnogobrojni, beli, rede ružičasti, složeni u veliku štitastu cvast pri vrhu stabljike. Cveta od aprila do početka septembra.

bolje u mešavini sa drugim divljim povrćem, kome popravljaju ukus. Na mestima gde se javlja u većoj količini, jedan čovek može za jedan čas da nabere oko 3 kg upotrebljivih listova. Ne postoji opas-

Sl. 54. — Sedmolist — *Aegopodium podagraria*

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

Listovi su dosta aromatični i po ukusu podsećaju na tanin. Mogu da se koriste (mladi i mekši) skoro u toku cele vegetacione periode za spravljanje čorbi, variva i sl., naj-

ost da se zameni sa nekom sličnom škodljivom biljkom.

110. DIVLJA MRKVA — *Daucus carota*, porodica *Umbelliferae* — štitare (divlja šargarepa, mrkvica, divlji koren, merlin; sl. 55). Dvogodišnja zeljasta biljka, koja naraste do 80 cm (pa i preko 1 m) u visinu i ima dosta dugačak, vretenast, beličasto žučkast koren. Stabljika je uspravna, dosta razgranata i šuplja. Listovi su dvostruko do četvorostruko perasto

izdeljeni. Cvetovi su mnogobrojni, sitni, beli, pri vrhu stabljike ili ogranaka složeni u poširi štit, koji je po precvetavanju u sredini nešto udubljen. U sredini cvasti nalaze se, kao tamna mrljica, nekoliko tamnocrvenih, crnkastih cvjetića. Cveta od aprila do početka avgusta.

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

Listovi su prilično aromatični i mogu da se upotrebljavaju naročito u proleće, rano leto i od jesenjih naknadnih izbojaka, za spravljanje čorbi i variva, sami ili, još bolje, u mešavini sa drugim divljim povr-

Sl. 56. — Planika — *Arbutus unedo*Sl. 55. — Divlja mrkva — *Daucus carota*

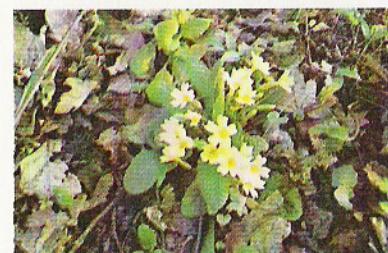
naraste i do veličine omanjeg drveća visokog do 8 m. Listovi su mu jajoliko-duguljasti, po ivici retko plitko zupčasti, kožasti i sjajni i u znatnoj meri podsećaju na lovoreve. Cvetovi su mali, beli do zelen-kastobeli i u grozdiciima sastavljenim od po više cvjetića; cveta još za vreme zime. Plod su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

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

Plodovi su veoma hranljivi i našoj zemlji, od nizina pa do oko 1200 m nadmorske visine. Raste po livadama sa niskom travom, u retkim svetlim šumama, na šumskim proplancima, među žbunjem, po ivicama šuma i na sličnim mestima.

Listovi mogu da se upotrebljavaju kao začin umesto lоворovih listova.

112. JAGORČEVINA — *Primula vulgaris*, porodica Primulaceae — jaglika (jaglac, jagarčina, jagliče, jagolnica, jaglec, krapče, igavec, piškavka; sl. 57). Višegodišnja ze-



Sl. 57. — Jagorčevina — *Primula vulgaris*

ljasta biljka, visoka 5 do 10 cm. Listovi su prizemni, žućkasto-zelenе boje, duguljasto-jajasti, nabo-

rani, sa veoma izraženim lisnim žilama, koje se potpuno sužavaju u sasvim kratku dršku. Cvetovi su jasno žuti, na dužim peteljkama koje izbijaju pravo iz prizemnog bokora. Cveta u rano proleće.

Rasprostranjena je skoro po celoj našoj zemlji, od nizina pa do oko 1200 m nadmorske visine. Raste po livadama sa niskom travom, u retkim svetlim šumama, na šumskim proplancima, među žbunjem, po ivicama šuma i na sličnim mestima.

Listovi sadrže veoma velike količine vitamina C i spadaju među najbogatije izvore ovog vitamina. Upotrebljavaju se sveži za salatu, zatim za spravljanje čorbi, variva, pirea, nadeva i sl.

Smatra se da već nekoliko sveznih listova mogu da zadovolje dnevnu potrebu čoveka za vitaminom C. Ne treba ih upotrebljavati u velikoj količini pošto sadrže saponinu, pa u takvom slučaju mogu da budu škodljivi. Ne postoji opasnost da se zamene sa listovima neke druge slične vrste, koja bi i u manjoj količini bila škodljiva. Na mestima na kojima se jagorčevina javlja u nešto većoj količini, jedan čovek može za jedan čas da nabere do 1 kg upotrebljivih listova. Listovi se mogu upotrebljavati i za spravljanje vitaminskih čajnih mesavina.

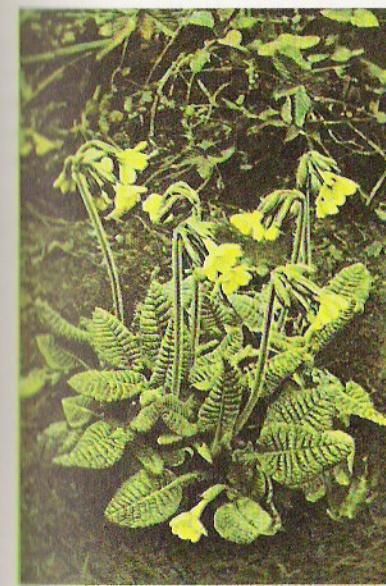
Slično mogu da se koriste i sledeće vrste jagorčevina:

113. JAGLIKA — *Primula veris* (vesnačak, rani jaglac, galčina, gregorčica, jagotac, ključarica, kunjavac, prvi cvit). Nešto je manje rasprostranjena od prethodne vrste.

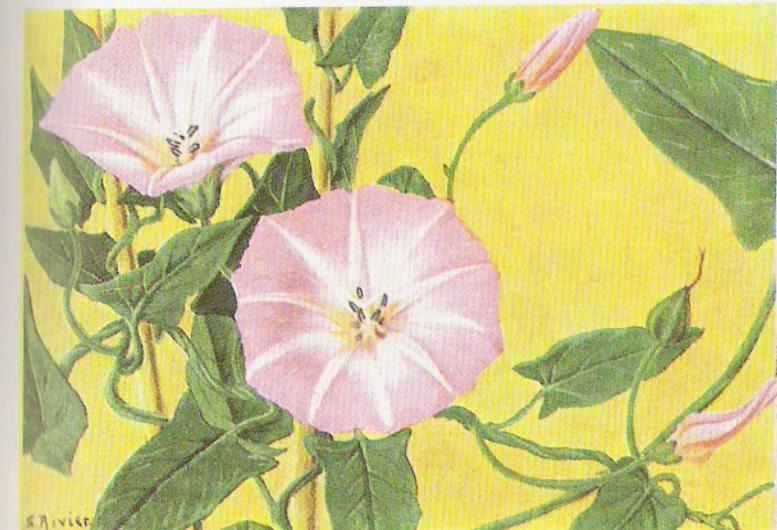
Raste uglavnom po livadama. Cvetovi su tamnožute boje i po nekoliko se nalaze u obliku štitica na dužoj dršci.

114. PRAVI JAGLAC — *Primula elatior* (lestegin; sl. 58). Dosta je rasprostranjena po skoro celoj našoj zemlji. Raste po livadama viših brda i planina. Cvetovi su mu bledožuti i stoje po nekoliko u štitiku na dužoj dršci.

115. POPONAC — *Convolvulus arvensis*, porodica Convolvulaceae — poponci (slak, ladolež, poljski slak, njivni slak, brstanica, bijeli čador, tutuljak; sl. 59). Višegodišnja zeljasta biljka koja se kao povijuša pruža po zemlji ili uvija oko susednih čvrstih biljaka. Listovi su strelastog oblika. Cvetovi su u obliku levka ili fišeka, a boje su bele ili ružičaste. Cveta juna i jula.



Sl. 58. — Pravi jaglac — *Primula elatior*



Sl. 59. — Poponac — *Convolvulus arvensis*

Veoma je rasprostranjena biljka zeljasta biljka, mahom niska, ali u celoj našoj zemlji, najčešće kao može da naraste i do 30 cm. Stabkorov. Ima je od nizina pa do viših ljeta je dlakava. Listovi su najvećim delom prizemni i poredani su u krug oko stabljike, duguljasto-kraj puteva i staza, po njivama, zapuštenim oranicama i na sličnim mestima.

Mladi listovi se upotrebljavaju za spravljanje čorbi, variva, pirea, za nadeve i slično, i to bez ograničenja. Malo stariji listovi imaju specifičan miris i ukus, pa ih treba mešati sa drugim divljim povrćem. Na mestima na kojima se poponac javlja u većoj količini jedan čovek može za jedan čas da sakupi 0,5 kg upotrebljivih listova.

Ako je sakupljač neizvezban, može da se desi da je zameni sa sledećim vrstama: vijušasom (*Polygonum convolvulus*), koji raste po šumarcima i travnim mestima kao povijuša, neškodljiv je i jestiv, i velikim vijušasom (*Polygonum dumetorum*), koji raste na sličnim mestima i takođe je neškodljiv.

116. PLUĆNJAK — *Pulmonaria officinalis*, porodica *Boraginaceae* — gavezi (plućenica, kudravac, džigeričnjak; sl. 60). Višegodišnja



Sl. 60. — Plućnjak — *Pulmonaria officinalis*

za jedan čas da sakupi 1,5 do 2 kg — *Physalis alkekengi*, porodica *Solanaceae* — pomoćnice (ljoskavac, upotrebljivih listova.

117. POGANČEVA TRAVA poljuskavac, vučja jabučica, mje-



Sl. 61. — Pagančeva trava — *Physalis alkekengi*

hurac; sl. 61). Višegodišnja zeljasta biljka, visoka do 50 cm. Iz razgranatog podanca raste uspravna stabljika, često razgranata, sa jajolikim listovima. Cvetovi su zvonoliki, zelenkastobele boje; cvetaju u junu. Plod su kao trešnja krupne crvene sjajne bobice, koje se nalaze zatvorene u mehurastoj čašici koja po obliku podseća na malu papriku baburu takođe crvene boje; sazrevaju rano u jesen.

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

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

118. MRTVA KOPRIVA — *Lamium album*, porodica *Labiatae* — usnatice (bela kopriva, maronica, žibrat, prisadence). Višegodišnja zeljasta biljka, visoka do 30 pa i 50 cm, slabije razgranata, sa četvrtastom šupljom stabljikom, koja je u gornjem delu maljava.

Listovi su raspoređeni unakrsno po dva uz stabljiku i po obliku podsećaju na listove prave koprive. Cvetovi su beli, a rede i beloružičasti. Cveta od maja do avgusta, a katkada i naknadno u jesen sve do zime.

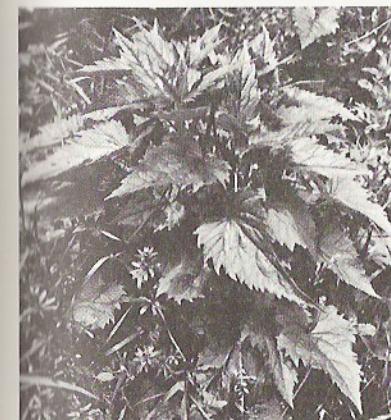
Rasprostranjena je u većem delu naše zemlje, rede u nizinama, a mnogo češće u brdskim predelima sve do oko 1500 m nadmorske visine. Raste po šumama, ivicama šumskih proplanaka, medu žbunjem, na šumskim proredenim mestima, na zapuštenim i zakorovljenim travnjacima, ukratograde, ograda i na sličnim staništima. Mestimično može da se nađe u većoj količini. Mladi listovi i celokupni sočni delovi biljke imaju blagu prijatnu aromu i mogu da se upotrebljavaju za spremanje mešanih salata, čorbi, variva, pirea i sl. Koren i podzemno stablo sadrže vitamina C, nešto karotinu i šećera. Mogu da se kuju i na različite načine prireduju za jelo. Sočni delovi biljke mogu bez ograničenja da se koriste od proleća do kasne jeseni, a katkada upotrebljivi delovi mogu da se nadu i ispod snega. Ne postoji opasnost da se zameni sa nekom sličnom škodljivom biljkom. Na mestima gde ima više mrtve koprive, jedan čovek može za jedan čas da sakupi do 1 kg upotrebljivih biljnih delova.

Mogu se upotrebljavati i sledeće vrste mrtve koprive:

119. MRLJAVA MRTVA KOPRIVA — *Lamium maculatum* (pečava mrtva kopriva, medić, vinovljje, prisadnica, pezdečivlje; sl. 62). Rasprostranjena je od prethodne

vrste, a od nje se razlikuje po tome bubrežasto-srčastog oblika, veoma što na sredini listova obično ima malo maljavi. Cvetovi su plavičasoveću belu mrlju, a cvetovi su joj to-ljubičasti. Cveta od aprila do kraja juna, a često ponovo u jesen. Cela biljka je veoma aromatična.

Rasprostranjena je u celoj našoj zemlji, sem u užem primorskem pojasu. Raste u retkim, svežim svetlijim šumama, na iskrčenim mestima, svežim i vlažnim livadama i travnjacima, ukratograde, živica, puteva, kao korov po zapuštenim njivama, vrtovima, vinogradima i na sličnim mestima, često u velikoj količini. Mladi listovi i sočni vršni delovi stabljika upotrebljavaju se za spravljanje mešovitih salata, za čorbe, variva, nadeve i sl. Zbog posebnog ukusa ne treba je kuвати samu već u manjoj količini u mešavini sa drugim biljkama. Na mestima na kojima se javlja u većoj količini jedan čovek može za jedan

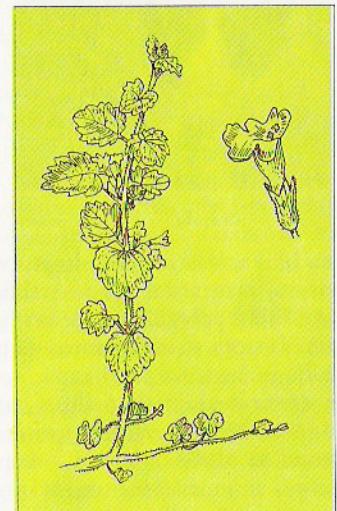


Sl. 62. — Mrljava mrtva kopriva — *Lamium maculatum*

120. CRVENA MRTVA KOPRIVA — *Lamium purpureum* (purpurna mrtva kopriva, medavac, emrkaljka, žibrat). Jednogodišnja zeljasta biljka sa crvenim cvetovima. Raste na sličnim mestima kao i prethodne vrste. Rasprostranjena je od bele mrtve koprive.

Takođe se upotrebljavaju i sledeće vrste veoma srođne mrtvoj koprivi:

121. DOBRIČICA — *Glechoma hederacea* (dobričavka, samobajka, vrštan-trava, konderman, ognjenčec, šmarni slak; sl. 63). Višegodišnja zeljasta biljka, nešto niža od mrtve koprive, sa delimično puzećim, a delimično uzdignutim delovima stabljike. Listovi su dosta slični mrtvoj koprivi, ali su više



Sl. 63. — Dobričica — *Glechoma hederacea*

čas da sakupi do 2 kg upotrebljivih delova.

122. MALJAVA DOBRIČICA

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

123. CRNUŠA — *Prunella vulgaris*, porodica *Labiatae* — usnatice (skružalina, križalj, čelinščica, gortanka; sl. 64). Višegodišnja ze-



Sl. 64. — Crnuša — *Prunella vulgaris*

ljasta biljka, koja naraste do 30 cm u visinu, razgranata u više stabljika, većinom poleglijih, a rede uzdignutih. Listovi su nasuprotni, jajoliko-duguljasti, na peteljkama, a s obe strane imaju malo malja. Cvetni ogranci biljke uvek su uspravnii. Cvetovi su plavo-ljubičasti i skupljeni pri vrhu cvetnog ogranka u nepravilnu klasoliku cvast. Cveta od druge polovine maja do avgusta,

a često ponovo i u jesen, naročito na mestima koja se kose.

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

Mladi listovi mogu da se upotrebljavaju za jelo, rede kao salata, a češće za spravljanje čorbi, variva i sličnih jela, sami ili, češće, u mešavini sa drugim biljnim povrćem. Mogu da se koriste bez ograničenja, jer ne izazivaju nikakve poremećaje, a ne postoji ni opasnost da se zamene sa nekom drugom škodljivom biljnom vrstom.

Slično običnoj crnuši mogu da se upotrebljavaju i listovi od krupnocvjetne crnuše — *Prunella grandiflora*, koja je nešto veća, sa većim listovima i krupnijim cvetovima, a javlja se na sličnim staništima u planinskim predelima.

124. MATIČNJAK

— *Melissa officinalis*, porodica *Labiatae* — usnatice (matočina, matičnjača, pčelinja metvica, čelinjak, rojevac; sl. 65). Višegodišnja zeljasta biljka sa razgranatom, uspravnom ili katkad pri osnovi poleglom stabljikom, koja naraste do 50—80 cm u visinu. Listovi su naspramni, jajoliki, malo zavrnuti, šiljasti, po ivici zupčasti; kao i cela biljka, obrasli su redim maljama. Otvorenoljubičasti do beličasti cvetovi razvijaju se u pazuzu gornjih listova; cveta od juna do avgusta.

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

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

125. VRANILOVA TRAVA — *Origanum vulgare*, porodica *Labiatae* — usnatice (vranilovka, mrvinač, divlji majoran, čober; sl. 66).



Sl. 66. — Vraničeva trava — *Origanum vulgare*

pi, crvenkasto-beličasti i složeni u metličastu cvat pri vrhu stabljike. Cveta od juna do avgusta.

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

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

126. MAJKINA DUŠICA — *Thymus serpyllum*, porodica *Labiatae* — usnatice (majčina dušica, bakina dušica, divlji bosiljak, materinka, čabrac; sl. 67).



Sl. 65. — Matičnjak — *Melissa officinalis*

Višegodišnja biljka, koja naraste do 80 cm u visinu, razgranata je i šibolika. Listovi su jajoliki, do 2 cm dugački, a cvetovi veoma le-

ti, prizemnim delovima i mnogo brojnim izdancima. Listovi su sitni, jajoliki, dugački do 15 mm,

a široki do 7 mm, sa malim udubljenjima po površini u kojima se nalaze žlezde sa aromatičnim uljem. Cvetovi su sitni, svetlocrveni do ružičasto-ljubičasti i zbijeni su u okruglasto-valjkaste cvasti pri kraju ograna. Cveta od proleća skoro do jeseni.

Sl. 67. — Majkina dušica — *Thymus serpyllum*

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

Mirisni i aromatični delovi biljke sa listovima i cvetovima upotrebljavaju se cele godine za spravljanje ukusnog i lekovitog čajnog napitka.

127. NANA — *Mentha*, porodica *Labiatae* — usnatice (metva, metvica, ljuta nana, paprena metva, metlica; sl. 68).

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

Sl. 68. — Nana — *Mentha piperita*

KUDRAVA NANA — *Mentha crispa*, sa dosta širokim jajoliko-duguljastim listovima, kud-

ravim i po ivici nejednakou usečenim; raste po svežijim mestima.

SITNA METVICA — *Mentha pulegium*, sa sitnjim jajolikim listovima na kratkim peteljkama i sa ljubičastim rede belim cvetovima; raste na poplavljennim područjima oko reka i potoka, kraj močvara i po zabarenim livadama. Veoma je aromatična.

VODENA NANA — *Mentha aquatica*, raste u tekućoj vodi i u barama.

DUGOLISTA NANA — *Mentha longifolia*, takođe raste na vlažnim mestima.

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

128. BOKVICA — *Plantago media*, porodica *Plantaginaceae* — bokvice (bokva, žilovlak, trputac, tegavac; sl. 69). Višegodišnja zeljasta biljka, visoka 5—10 cm. Listovi su okruglasti, nešto izduženi i postepeno prelaze u dršku, a na njima su veoma primetne paralelne lisne žile; leže skoro pri zemlji ili su malo uzdignuti, a raspoređeni su u krug oko cvetne stabljike. Pri vrhu cvetne stabljike nalazi se valjkasta cvast, sastavljena od velikog broja sitnih neuglednih cve-tova. Cveta u junu.

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

Mladi listovi i bez žilave drške

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

Slično se upotrebljavaju i listovi od sledećih vrsta bokvica:

Sl. 69. — Bokvica — *Plantago media*

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

130. VELIKA BOKVICA — *Plantago maior* (veliki žilovlak, veliki trputac). Listovi su joj znatno veći i širi od prethodnih vrsta. Raste po vlažnim i svežim, često peščanim mestima. Sadrži veće količine vitamina C nego ove predhodne vrste.

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

132. PLANINSKA BOKVICA — *Plantago montana* (bokvica petožil). Raste pretežno u višim planinskim predelima u skoro celoj našoj zemlji, izuzev primorja.

133. BUAČAK — *Plantago psyllium* (primorska bokvica, baučina, buhačina, buačica, buhačica). Raste uglavnom u primorju i u pojedinim delovima Makedonije. Mogu da se upotrebljavaju samo sasvim mlađi listovi, jer ubrzo postaju grublje dlavkavi.

134. CIGANSKO PERJE — *Asclepias syriaca*, porodica *Asclepiadaceae* — svilenice (svilenica, svilolan, svilni dubac, svionica; sl. 70). Višegodišnja zeljasta biljka, koja može da naraste u visini preko 1 pa i do 2 m. Stabljika je uspravna, šupljia, obrasla sitnim dlačicama. Listovi su nasuprotni, duguljasto-jajasti, dugački do 20 cm, po ivici celi, a nalaze se na kratkoj peteljci. Cvetovi su mali, bledoružičasti ili crvene boje, skupljeni u štitaste cvasti. Biljka cveta od juna do avgusta. Ima razgranat podzemni podanak.

Cigansko perje je poreklom iz

Severne Amerike, a u Evropu je preneta kao ukrasna biljka, pa je podiviljala i u velikoj meri se raširila. Danas je ima u mnogim kra-



Sl. 70. — Cigansko perje — *Asclepias syriaca*

jevima naše zemlje, naročito u Srbiji, Hrvatskoj, delovima Slovenije, Bosni, a prodire i u ostale krajeve. Naročito je mnogo ima u Vojvodini. Često raste u velikoj množini u nizinama ukray reka, po ivicama šibljaka i niskih pripredinskih šuma (vrabka, topoljaka i sl.). Mlađi proletnji izdanci, koji su debeli i sočni, mogu da se upotrebljavaju za jelo kao veoma ukusno i hranljivo povrće (za varivo, pire, čorbe i sl.). Mogu da se beru od kraja marta do početka juna. Vrlo je izdašna biljka; na mestima gde se javlja u većoj količini, jedan čovek može za jedan čas da sakupi i preko 10 kg izdanaka. Ne postoji opasnost da se zameni sa nekom sličnom škodljivom biljkom.

135. ZVONČIĆ — *Campanula rapunculus*, porodica *Campanulaceae* — zvončići (debeli koren, zijevčica, repušnica). Dvogodišnja zeljasta biljka uspravne stabljike, koja naraste do 50 pa i 80 cm. Prizemni listovi su kopljasti i pri osnovi veoma suženi, po ivici malo zupčasti; listovi na cvetnoj stabljici su manji, duguljasti i bez peteljke. Cvetovi su dosta veliki, lepi, zvonoliki, plavo-ljubičaste boje. Cveta od aprila pa sve do avgusta.

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

Mlađi listovi i ceo sočni mlađi gornji deo stabljike mogu se upotrebiti kao povrće za spravljanje čorbi, variva, pirea, a i kao salata. Mesnat koren sadrži skroba i može se koristiti kao sirovina koja zamjenjuje krompir. Ne postoji opasnost da se zameni sa nekom sličnom škodljivom biljkom vrstom.

Slično mogu da se upotrebljavaju i sledeće vrste zvončića:

136. GRONJASTI ZVONČIĆ — *Campanula glomerata* (sl. 71). Nešto je niža biljka od prethodne vrste. Prizemni listovi su sroliko-jajoliki ili jajoliko-kopljasti, a gornji su pri osnovi sroliko i obuhvataju stabljiku. Cvetovi su ljubičaste boje. Raste po livadama u njavećem delu naše zemlje, od brdskih do srednje-planinskih predela.

137. BRAZDASTI ZVONČIĆ — *Campanula trachelium* (sl. 72). Stabljika je oštrosridasta; listovi izrazito maljavi i po ivici grubo zupčasti, cvetni grozd se pruža duž



Sl. 71. — Gronjasti zvončić — *Campanula glomerata*



Sl. 72. — Brazdasti zvončić — *Campanula trachelium*

većeg dela stabljike do njenog vrha.

Pored navedenih, upotrebljavaju se i primorske vrste zvončića, kao: piramidalni zvončić ili postenjak (*Campanula pyramidalis*), mediteranski zvončić (*Campanula fennostellata*) i druge.

138. **ZEČICA** — *Phyteuma spicatum*, porodica *Campanulaceae* — zvončići (zajka, debeli koren, kosica, ljubljenica; sl. 73). Višegodišnja zeljasta biljka sa uspravnom nerezgranatom stabljikom, koja može da naraste preko 30 pa i do 70 cm. Donji listovi su na dugim peteljkama, sročili, a gornji duguljasto-kopljasti i bez peteljke. Po ivici su zpučasti. Cvetovi su na vrhu stabljike složeni u klasastu cvast i zelenkasto-bele boje. Cveta od maja do avgusta. Koren biljke

je mesnat i po obliku podseća na mrkvu.

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

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

Pored navedenih, mogu da se koriste i druge vrste zečica, kao: Halerova zečica (*Phyteuma Halleri*), Calbruknerova (*Phyteuma Zahrbukneri*) i druge.

140. **MASLAČAK** — *Taraxacum officinale*, porodica *Compositae* — glavočike (žutenica, mlekača, talijanska salata; sl. 74). Višegodišnja zeljasta biljka. Listovi su joj



Sl. 73. — Zečica — *Phyteuma spicatum*

dišnja zeljasta biljka sa uspravnom nerezgranatom stabljikom, koja može da naraste preko 30 pa i do 70 cm. Donji listovi su na dugim peteljkama, sročili, a gornji duguljasto-kopljasti i bez peteljke. Po ivici su zpučasti. Cvetovi su na vrhu stabljike složeni u klasastu cvast i zelenkasto-bele boje. Cveta od maja do avgusta. Koren biljke



Sl. 74. — Maslačak — *Taraxacum officinale*

svi prizemni i poredani u krug oko proleće ili jesen može da se upotrebni kuvan, slično krompiru ili mrkvi. Takode može da se jede i sirov, ali tanko isečen na kriške, inače je mnogo čvrst. Ispečen koren služi kao zamena za kafu.

Kao i običan maslačak, mogu da se upotrebe i sledeće vrste:

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

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

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

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

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

144. **KRASULJAK** — *Bellis perennis*, porodica *Compositae* — glavočike (bela rada, novčić, tratičnica, vrtipop, janjac, ledinski cvit, obrnika, oročica, traterica; sl. 75).

Višegodišnja zeljasta biljka sa omanjim listovima lopatičastog ob-

liku. Listovi su slobodni, slični krompiru ili mrkvi. Takode može da se jede i sirov, ali tanko isečen na kriške, inače je mnogo čvrst. Ispečen koren služi kao zamena za kafu.

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

Mladi listovi pre cvetanja su jedno od najbogatijih divljih povrća vitaminom C. Mogu da se upotrebe za salatu, za spravljanje čorbi, variva, pirea, za nadeve i sl. Treba brati samo mlade listove, inače postaju znatno gorči. U jesen često izbijaju novi mladi listovi koji mogu da posluže u iste svrhe kao proletnji. Katkada se i zimi ispod snega mogu naći upotrebljivi listovi. U nas može da se nade više varietetata i podvrsta maslačka. Na mestima gde se maslačak javlja u većoj masi, jedan čovek može za jedan čas da sakupi do 2 kg rozeta sa upotrebljivim listovima.

Koren od maslačaka, vaden u

lika poređanim u krug oko cvetne stabljike visoke 5—15 cm. Cvetna glavica je po jedna na stabljici, okrugla, ima 1—1,5 cm u prečniku, u sredini je žuta, a po obodu bela ili malo crvenkasta. Cveta od proleća do sredine leta, a katkada i do kasne jeseni.

Sl. 75. — Krasuljak — *Bellis perennis*

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

Mladi listovi upotrebljavaju se za salatu, za spravljanje čorbi, variva, pirea i sl. Najviše mogu da se koriste u proleće i početkom leta, pre cvetanja mogu da se upotrebili donekle i tokom leta i u jesen

od naknadnih izdanaka. Na mestu gde se krasuljak javlja u većoj količini, jedan čovek može za jedan čas da sakupi do 0,750 kg upotrebljivih listova. Čvrsti cvetni pupoljci mogu da se pokisele u sirčetu (octu) i upotrebljavaju kao zamena za kapar. Cvetne glavice i listovi upotrebljavaju se kao zamena za čaj. Svi delovi mogu da se koriste bez ograničenja. Ne postoji opasnost da se zameni sa nekom drugom sličnom škodljivom biljkom.

Slično se upotrebljavaju i listovi od sledećih vrsta:

145. MALI KRASULJAK — *Bellis sylvestris*, koji je veoma sličan prethodnoj vrsti, a raste u našim primorskim krajevima.

146. JEDNOGODIŠNJI KRASULJAK — *Bellis annua*, koji je jednogodišnja zeljasta biljka, a raste takođe u primorskim krajevima.

147. BEŁA RADA — *Leucanthemum vulgare*, porodica *Compositae* — glavočike (volovsko oko, petrov cvet; sl. 76). Zeljasta biljka, koja naraste do 50 i više cm u visinu. Listova ima i prizemnih i na cvetnoj stabljici; prilično su mesnati, sjajni i duboko nazubljeni, skoro perasti. Cvetovi su složeni na vrhu cvetne stabljike u glavicu, koja se sastoji od belih obodnih i žutih središnjih cvetića. Rasprostranjena je skoro po celoj našoj zemlji, a raste po livadama, travnjacima, otvorenim retkim šumarcima i sl., od pobrda pa dosta visoko u planinu.

Mladi listovi zajedno sa mladim sočnim vršnim delovima stabljike pre cvetanja mogu da se upotrebjavaju za spravljanje čorbi i variva.

uz ograde i na sličnim mestima, od nizina pa dosta visoko u planinu.

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

Sl. 76. — Bela rada — *Leucanthemum vulgare*

Ne postoji opasnost da se zamene sa nekom sličnom škodljivom biljkom.

148. VODOPIJA — *Cichorium intybus*, porodica *Compositae* — glavočike (ženetrga, žučenika, žutica, zmijina trava, cigura; sl. 77). Višegodišnja zeljasta biljka, koja naraste u visinu preko 50 i do 120 cm. Stabljika je uspravna, razgranata uzduž izbradzana. Koren je jak, vretenast ili valjkast. Donji listovi su duguljasti i perasto izrezani, a gornji su manji, kopljasti, po ivici krupnije zupčasti. Cvetovi su mnogobrojni, jasno-plave boje.

Cveta od jula do avgusta.

Biljka je rasprostranjena u celoj našoj zemlji, a raste kao korov po napuštenim njivama, livadama, putnim mestima, oko puteva i staza, naraste u visinu do 50 cm, pa i do

Sl. 77. — Vodođija — *Cichorium intybus*

149. CRNI KOREN — *Scorzonera rosea*, porodica *Compositae* — glavočike (rožnati kačjak; sl. 78). Višegodišnja zeljasta biljka, koja

jednog metra. Cela biljka ima mlečnog soka. Listovi su duguljasti, šiljati, uski, po ivici čitavi i rede slabo zupčasti, široko prirasli uz stabljiku. Cvjetna glavica ružičaste boje razvija se na vrhu stabljike. Cveta od juna do avgusta. Koren je duguljast, mesnat, spolja crne boje.



Sl. 78. — Crni koren — *Scorzonera rosea*

Rasprostranjena je u velikom delu naše zemlje, naročito u toplijim predelima. Raste po sunčanim livadama, travnjacima, po brežuljcima i obroncima i u retkim, svetlim šumama. Mladi sočni listovi mogu da se upotrebljavaju kao povrće, za spravljanje čorbi i variva, a mesnat koren predstavlja veoma hranljivu namirnicu, koja

moe da se koristi kao varivo u soku. Listovi su duguljasti, slično kromniru, a i kao salata.

Slično se upotrebljava i vrsta: 150. ŠPANSKI CRNI KOREN — *Scorzonera hispanica* (španski zmijak). Razlikuje se od prethodne vrste po tome što su mu cvetne glavice kao limun žute boje.

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

151. **VELIKA REPUSINA** — *Arctium lappa* (veliki čičak, repuh, velika valjuga, velika torica, veliki lopuh, komodljika). Dvogodišnja zeljasta biljka, visoka do 80, pa čak i do 150 cm, sa veoma velikim, do 50 cm dugačkim crnolikim listovima na dugačkim sočnim drškama. Cvjetovi su sitni, crveni, sakupljeni u grozdastu glavicu pri vrhu cvetne stabljike. Plod je »čičak«, koji se, kad sazri, lako hvata za dlaku divljači i stoke i za odelo. Veoma je rasprostranjen po celoj našoj zemlji, raste kao korov na zapuštenim mestima, kraj ograda i drugde.

152. **MALA REPUSINA** — *Arctium minus* (mali repuh, mali čičak, crveni čičak, repiček, hostno repje; sl. 79). Manja je od prethodne vrste, a rasprostranjena je po celoj našoj zemlji na sličnim mestima kao i velika repusina.

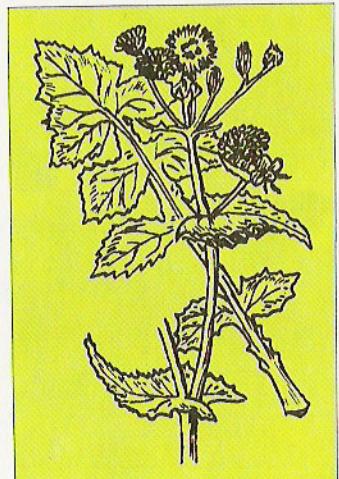
153. **MALJAVI ČIČAK** — *Arctium tomentosum* (maljava repusina, veliki maljavi čičak). Razlikuje se od prethodnih vrsta time što su mu cvetne glavice isprepletane paučinastim vlaknima i nešto se rede nalazi od ovih vrsta.

154. **ŠUMSKA REPUSINA** —

Arctium nemorosum. Takode je reda od prvih vrsta, a nalazi se po šumama. Sasvim mlađi i mekani proletnji izdanci i sočne drške listova repusina upotrebljavaju se presni kao salata ili kuvari kao zamena za sparglu, za čorbe, variva i pirea. Koren svih vrsta repusina sadrži velike količine skroba, sluzi, dosta šećera, nešto ulja, organskih kiselina i druge materije, kao i prilično vitamina C. Može da se upotrebi za spravljanje slatkog sirupa (iskuvavanjem), za dobijanje brašna (sušenjem, mlevenjem ili tucanjem), koje se mešanjem sa pčeničnim ili raženim brašnom i drugim hlebnim sirovinama upotrebljava za spremanje hleba, raznih peciva, poslastica i sl. Такоде se upotrebljava za gotovanje supa i čorbi, kao zamena za krompir i sl., a može i da se prži. Pečen i istukan služi kao zamena za kafu. Najbohatiji je hranljivim materijama u

de i konzerviše mariniranjem. Listovi i koren svih vrsta repusina mogu da se upotrebljavaju bez ograničenja i ne postoji opasnost da se zamene sa nekom drugom škodljivom biljkom.

155. **OSTAK** — *Sonchus oleraceus*, porodica *Compositae* — glavočike (gorčika, kostrić, kostriš, sušak; sl. 80). Jednogodišnja ze-



Sl. 80. — Ostak — *Sonchus oleraceus*



Sl. 79. — Mala repusina — *Arctium minus*

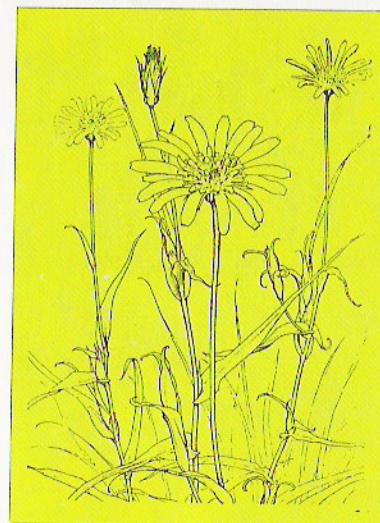
ljasta biljka, visoka 30 do 100 cm, uspravne, debele, šuplje i razgranate stabljike ispunjene mlečnim sokom. Listovi su bez peteljke, veliki, meki, pod prstima masni, plavičasto-zelene boje i po ivici nazubljeni. Cvjetovi su žućkaste, rede bele boje.

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

njivama i povrtnjacima, na neobradenim zemljиштima i sl. u čitavoj našoj zemlji.

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

156. KOZJA BRADA — *Tragopogon pratensis*, porodica *Compositae* — glavočike (bleskva, jarčja trava, kozjaka, turovet; sl. 81).



Sl. 81. — Kozja brada — *Tragopogon pratensis*

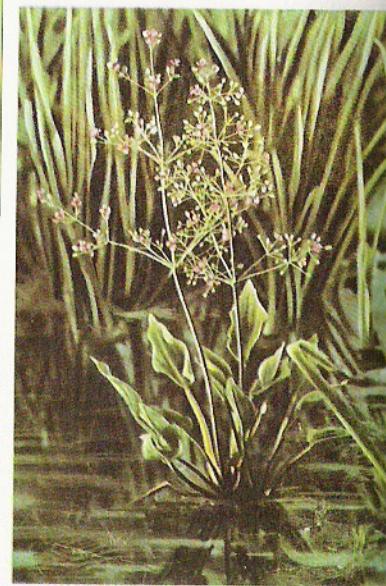
Dvogodišnja, rede višegodišnja zeljasta biljka, uspravne stabljike visoke 30 do 70 cm, mesnate, glatke i slabo razgranate, ispunjene mlečnim sokom. Listovi su dugulasti, uski, šiljati, pri osnovi trbušasto prošireni, prirastali uz stabljiku. Cvetne glavice su žućkasto-beličaste boje ili ružičaste.

Rasprostranjena je najviše po livadama od pobrda do srednjeg

planinskog pojasa, rede pored puteva i na sličnim mestima u čitavoj našoj zemlji.

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

157. VODENA BOKVICA — *Alisma plantago*, porodica *Alismataceae* — keke (podvodna bokvica, žabočun, žabočunka, kornjačina trava, vodni trpotec; sl. 82). Višegodišnja zeljasta biljka, koja iz močvare, gliba ili plitke vode izrasta do 40 cm visine. Listovi su izduženi srčasto-jajastog ili kopljastog oblika, kružno raspoređeni oko cvetne stabljike; od polovine stabljike se grana u nekoliko pršljenova sa brojnim sitnjim beli-



Sl. 82. — Vodena bokvica — *Alisma plantago*

často-ružičastim cvetovima. Cveta u julu.

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

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

Slično se upotrebljava i sledeća vrsta:

158. USKOLISTA VODENA BOKVICA — *Alisma graminifolium*. Razlikuje se od prethodne vrste po tome što ima uže listove. Rasprostranjena je po celoj našoj zemlji, nešto je reda od prethodne vrste, a sreće se i po većim visinama.

159. VODENI ORAH — *Trapa natans*, porodica *Hydrocaryaceae* — orašci (vragolić, kekavac, orašak, rašak; sl. 83). Jednogodišnja zeljasta biljka sa tankom stabljicom, koja može da naraste u dužinu do 1 pa do 2 m; raste u vodi. Listovi su četvrtasti, rombični, po ivici krupno zupčasti, a složeni su u krug oko središta stabljike, tako da plivaju na površini vode; peteljke su im naduvene u obliku

mehura, te se tako održavaju na vodi. Cveta juna i jula, katkada i do avgusta belim cvetovima. Plod je crn, krupan, sa četiri oštreti bodlje na svakoj strani; u čvrstoj ljusci nalaze se velika bela jezgra.

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



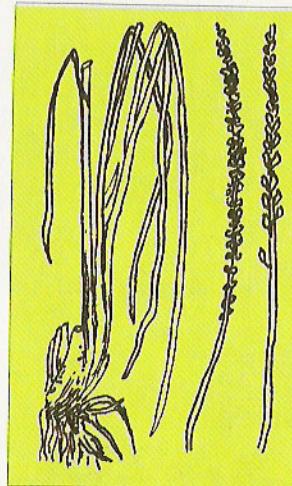
Sl. 83. — Voden orah — *Trapa natans*



Jezgro iz ploda ima veoma prijatan ukus, koji podseća na pitomi kesten ili orah. Mogu se jesti prešna, kuvana, pečena, pržena ili

sasušena pa samlevena u brašno i zemlji, a raste po močvarnim mestima upotrebljena za spravljanje hleba, tima, barama, oko plitkih voda, kaša i različitih poslastica. Veoma su hranljiva. Plod se sakuplja u jesen. Pogodnim načinom sakupljanja po površini vode može da se skupi za jedan čas po 20 i više kilograma.

160. SRČAK — *Butomus umbellatus*, porodica *Butomaceae* — srčci (vodoljub, vodena lučka, divlji zumbulak; sl. 85). Zeljasta moč-



Sl. 84. — Brula — *Triglochin maritimum*

varna biljka sa uskim trobridnim prizemnim listovima dugačkim do jednog metra i visokom cvetnom stabljikom (do 70 cm). Pri vrhu stabljike su brojni lepi ružičasti cvetovi sa spoljašnje strane ljubičasti, na dužim peteljkama, poređani u štitoliku cvast. Cveta od proleća do sredine leta.

Rasprostranjena je po celoj našoj

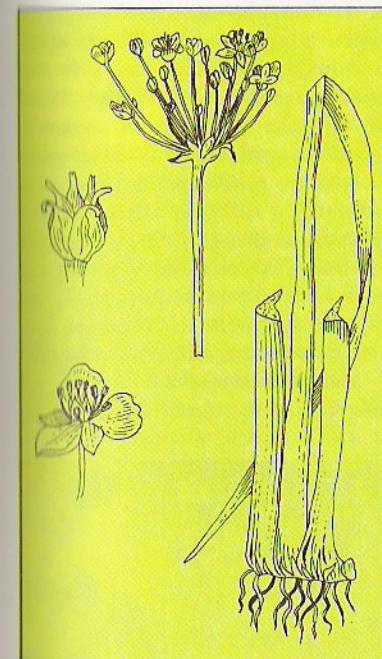
Koren je veoma bogat hranljivim materijama i sadrži znatne količine skroba, šećera, belančevina i drugih materija. U brašnu koje se dobija od osušenog korena ukupna količina hranljivih materija dostiže do 73%. Upotrebljava se kao hlebna sirovina, za spremanje kaše, raznih slatkisa i dr. Od proprene korene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

161. BRULA — *Triglochin maritimum*, porodica *Juncaginaceae* — trozupci (morska brula, morski trozubac, trošipan; sl. 84). Višegodišnja biljka sa debelim podankom. Listovi su dugi, poluokruglasti, uspravni i usečeni. Stabljika je uspravna, nerazgranata, sočna, a pri vrhu stabljike se nalaze brojni zelenkasti cvetovi.

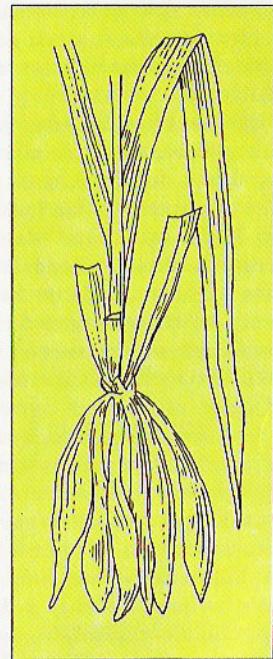
Rasprostranjena je u primorju, uz morskiju obalu, na slanom zemljištu ili na stenama.

Mladi proletnji listovi upotrebljavaju se kao varivo.

162. ČAPLJAN — *Asphodelus albus*, porodica *Liliaceae* — lilijski (čepljez, čapljez, čepljija, bazer, beden, volovski rep, morodak, naruška; sl. 86). Višegodišnja zeljasta biljka sa sočnim dugačkim



Sl. 85. — Srčak — *Butomus umbellatus*



Sl. 87. — Čapljan — *Asphodelus albus*, podzemne krtole



Sl. 86. — Čapljan — *Asphodelus albus*

trakastim listovima u krug raspoređenim oko cvetne stabljike, koja naraste do 80 pa i 100 cm u visinu. Pri vrhu stabljike je cvast koja se sastoji od većeg broja lepih beličastih cvetova sa mrkim šarama. Pod zemljom se nalazi velik broj prstolikih krtola (sl. 87), dugačkih do 10 cm, debelih do 1 cm, na preseku žute ili narandžasto-žute boje. Cveta od kraja maja do početka jula.

Rasprostranjena je u velikom delu naše zemlje na toplim brdskim i planinskim livadama, među retkim žbunjem, na većim proplanima u retkim i svetlim šumama, na

zatravljenim delovima stenjaka i se na dužoj sočnoj dršci i izbijaju na sličnim mestima, često na većem neposredno iz zemlje. Cvetna stabla prostoru i u izvanredno velikoj ljika je dugačka do 30 cm i pri vrhu nosi glavičastu cvast sastavljenu od brojnih sitnih belih cvetova, količine skroba, nešto vitamina C, šećera, sluzi i drugih materija. Od davnina se upotrebljavaju kao hrana i za ljude i za stoku. Mogu se pripremiti kuvarane, pečene, kao i sirovina za hleb i različite kaše u mešavini sa drugim sirovinama, jer spremljene same imaju specifičan ukus koji nije uvek priјatan.

Mogu da se koriste bez ograničenja u svako doba godine, a naročito u jesen, kad su najrazvijenije i najbogatije hranljivim materijama. Ne postoji opasnost da se zamene sa nekom drugom sličnom škodljivom biljkom. Na mestima gde se često javljaju u većoj količini i na povoljnijem zemljишtu jedan čovek može za jedan čas da iskopa i do 10 kg upotrebljivih krtola. Slično može da se upotrebni i sledeća vrsta:

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

164. SREMUŠ — *Allium ursinum*, porodica Liliaceae — ljljani (cremuša, sremuša, cremuža, medvedi luk, šumski luk; sl. 88). Višegodišnja zeljasta biljka sa uskom duguljastom podzemnom lukovicom, visoka do 30 cm. Listovi su široki 3—5 cm, a dugački do 25 cm, sočni su i sjajni, a nalaze



Sl. 88. — Sremuš — *Allium ursinum*

ročito na mestima na kojima uprleće duže leži sneg. Često se javlja u velikoj meri i na velikoj površini.

Mladi i sočni listovi do cvetanja, a redje i posle cvetanja, sadrže znatnije količine vitamina C i dosta karotina. Upotrebljavaju se presni ili kuvarani za salate, čorbe, variva,

pirca, začin, nadev za testa i sl. nikad nema sremuša i ima čvrste i malo uvrnute listove; čemerika kasnije. Na mestima na kojima raste takođe na otvorenim travnim površinama, listovi su joj kruti i izbrzdani paralelnim uzdužnim jakim lisnim žilama. Što je najvažnije, razliku je veoma lako održati utvrditi po mirisu; dok listovi sremuša izrazito mirisu na beli luk (češnjak), sve ove druge vrste uopšte nemaju taj miris, a kozlac čak i neprijatno miriše.

Slično sremušu mogu da se upotrebljavaju i sledeće vrste divljih lukova:

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

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

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

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

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

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

171. LANEUVA — *Allium victorialis* (divlji luk — česan, zmijski česan). Ima zelenkastobele cvetove i raste po planinskim livadama svih planinskih predela naše zemlje. Njegovi listovi sadrže znatne količine vitamina C. Mladi listovi, stabljike i lukovica, pored toga što se upotrebljavaju kao i prethodne vrste, mogu i da se stavlju u turšiju, mariniraju ili da se ostavljaju na druge načine.

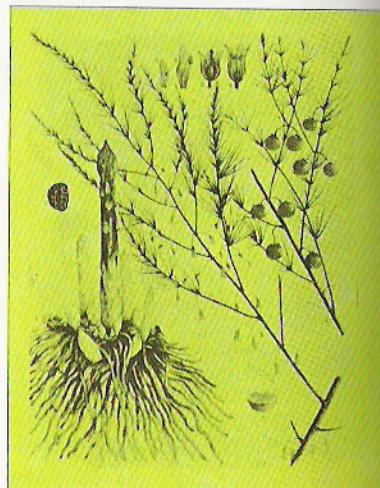
Takođe mogu da se upotrebljavaju mladi listovi, mlađe stabljike i lukovice od niza drugih vrsta divljih luka, koje se u većoj ili manjoj meri nalaze u svim našim krajevima. Nijedna vrsta divljeg luka nije škodljiva, može se koristiti bez ograničenja i ne postoji opasnost direktnе zamene sa nekom škodljivom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

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

Rasprostranjen je u čitavom priobalnom pojusu primorja, pored puteva, ukratvinograd, na okopavimama, u pukotinama stena.

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

173. VILINA METLA — *Asparagus officinalis*, porodica *Liliaceae* — ljljani (špargla, šparga, beluš, betrica, samovilinska metla, kolenac, smerečica; sl. 89). Više-



Sl. 89. — Vilina metla — *Asparagus officinalis*

godišnja biljka sa zeljastom stabljikom, a jako razvijenim podzemnim drvenastim delovima. Naraste do 80 cm pa i 1 m u visinu, a stabljika joj je veoma razgranata i gusto obrasla ljuspastim i igličas-

tim listićima. Mnogobrojni sitni cvetovi su zelenkasto-beličasti, a plod je bobica veličine sitnog graška i crvena kad sazri. Cveta u maju.

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

Sasvim mladi, sočni i meki izdanci predstavljaju ukusno povrće, koje se najčešće bari ili gotovi kao varivo. Od samoniklih biljaka mogu da se koriste samo u proleće. Seme sadrži masnoće, osušeni i propregnati plod je dobra zamena za kafu i ima aromu čokolade. Svi delovi mogu da se koriste bez ograničenja. Ne postoji opasnost da se zamene sa nekom drugom škodljivom biljkom.

Slično mogu da se upotrebe i sledeće vrste:

174. USKOLISTA VILINA METLA — *Asparagus tenuifolius* (divlja špargla, konjska struna, zečji lan, krupavče, šentjanževa jebelčka). Rasprostranjena je od prethodne vrste, a raste u retkim šumama, šumarcima i medu žunjem.

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

176. TETIVIKA — *Smilax aspera*, porodica *Convallariaceae* — durdevci (tetivica, bodljivi slak).

Višegodišnja biljka pušavica sa bodljikavom stabljikom, listovima sročniko-trouglastim ili kopljastim, po ivicama bodljikavim. Cveta sitnim žučkastim cvetovima, a plod je bobica koja je, kad sazri, crvene boje.

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

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

177. ZLATAN — *Lilium martagon*, porodica *Liliaceae* — ljljani (zlatski ljljan, šumski ljljan, zlatnoglav, ajdovska lilija, gojzdna lilija; sl. 90). Višegodišnja zeljasta biljka visoka do 80 cm. Listovi široko kopljastog oblika su na ljljivom biljkom.



Sl. 90. — Zlatan — *Lilium martagon*

Sl. 91. — Zlatan — *Lilium martagon*, lukoviceSl. 92. — Ptice mleko — *Ornithogallum umbellatum*

sredini stabljike u jednom pršljenu poredani u krug. Pri vrhu stabljike na povijenim drškama nalaze se po dva do tri lepa cveta ljubičasto-crvenaste boje sa pegama sa unutrašnje strane. Cveta u maju i junu. Pod zemljom se nalazi dosta krupna lukovica koja je ljušpasti i žute boje.

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

Lukovica (sl. 91) sadrži dosta sl. 92). Višegodišnja mala zeljasta skroba, sluzi, nešto vitamina C i biljka, koja naraste do 20 cm u

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

178. PTIČJE MLEKO — *Ornithogallum umbellatum*, porodica *Liliaceae* — ljiljani (pupa, lapčet;

visinu. Listovi su prizemni, sočni, 2—5 mm široki, dosta dugački i duboko žlebasti, sa belim prugama. Cvetovi su beli, zvezdasti i nalaze se na vrhu stabljike; cvetaju maja i juna. Pod zemljom se nalazi oko 3 cm debela okruglasta lukovica.

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

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

listovi su joj mnogo veći i širi, a cvet je krupan, levkast i otvoreno ljubičaste boje.

179. VEPRINA — *Ruscus aculeatus*, porodica *Liliaceae* — ljiljani (kostrika, veprinac, ježevina, zelenika; sl. 93). Zimzeleni žbunić visok 20 do 50, a katkada i do 70 cm, jako razgranat. »Listovi« su izduženo jajasti, šiljasti, kožasti i kruti. Cveta u rano proleće malim beličasto-zelenkastim cvetovima. Plod je crvena bobica.

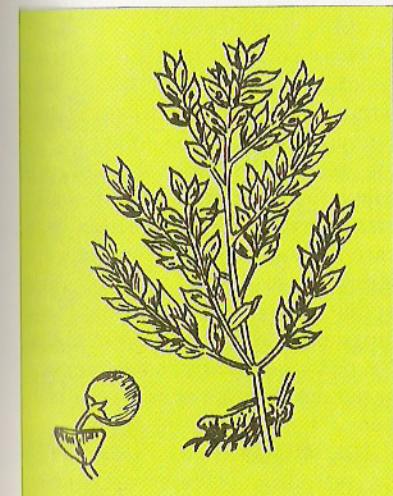
Rasprostranjena je u velikom delu naše zemlje na toplijim i suvremenim staništima.

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

180. DREMOVAC — *Leucojum aestivum*, porodica *Amaryllidaceae* — dremovci (sunovrat, bingelje, veliki zvonček; sl. 94). Višegodišnja zeljasta biljka sa uskim veoma sočnim listovima koji rastu pravo iz zemlje i poredani su u krug oko cvetne stabljike. Pri vrhu cvetne stabljike, visoke do 40 cm, lepi beli cvetovi, koji posuvraćeni vise, skupljeni su po nekoliko u amrelastu cvast. Cveta od polovine aprila do kraja maja. Pod zemljom se nalazi sočna, dosta krupna lukovica.

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

Lukovica sadrži znatne količine

Sl. 93. — Veprina — *Ruscus aculeatus*

Sl. 94. — Dremovac — *Luzula aestivalis*

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

181. TRSKA — *Phragmites communis*, porodica *Gramineae* — trave (trst, trost, trstika, sirčica, makalj). Višegodišnja biljka, visoka 2 do

5 m, sa odrvenelom stabljikom debelom 1 do 2 cm. Listovi su dugački, uski, šiljati. Ima veoma razvijen podanak, dugačak i po nekoliko metara. Cvetovi su smeđe-crvenaste boje i složeni su u metlastu cvast pri vrhu stabljike. Cveta u julu.

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

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

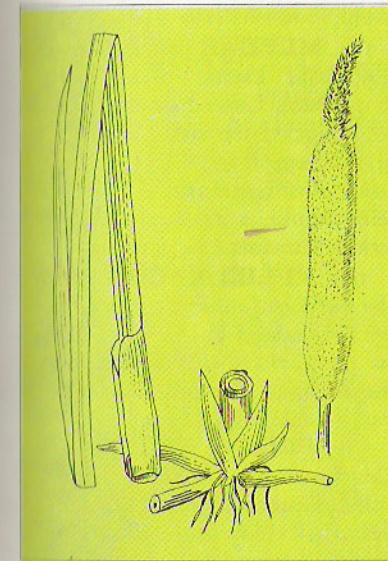
182. ROGOZ — *Typha latifolia*, porodica *Typhaceae* — rogozi (beli rogoz, ženski rogoz, botur, ševar, šašika; sl. 95). Višegodišnja

biljka, koja naraste od 1,5—2,5 m. takođe mogu da se koriste kao povrće. Zreli klasovi, koji liče na klip, mogu da se peku i jedu.

Slično može da se upotrebljava i vrsta:

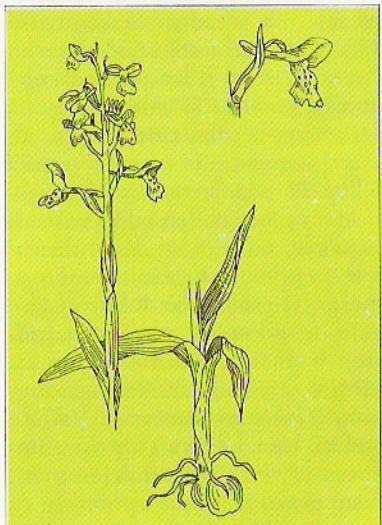
183. USKOLISTI ROGOZ — *Typha angustifolia* (muški rogoz, crni rogoz). U nas je veoma rasprostranjen, a raste na sličnim mestima kao i prethodna vrsta.

184. KAĆUN — *Orchis morio*, porodica *Orchidaceae* — kaunci (kaćunak, salep, divlji krompir, jurjevka, kokotek, ceptec; sl. 96). Višegodišnja zeljasta biljka, visoka od 10 do 40 cm, koja ispod zemlje razvija dva okruglasta jajolika gomolja, jedan (prologodišnji) manji, a drugi (ovogodišnji), veći. Listovi su široki kopljasti, sočni i obrastaju cvetu stabljiku, koja pri vrhu nosi više crvenih, crven-

Sl. 95. — Rogoz — *Typha latifolia*

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

Podanak rogoza sadrži veoma mnogo skroba, pa može da se suši, melje i upotrebljava za spravljanje hleba, kaša i sl. Mlade stabljike

Sl. 96. — Kaćun — *Orchis morio*

kasto-ljubičastih ili rede belih cvetova. Cveta u aprilu i maju.

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

Gomolji kačuna sadrže veće količine skroba, sluzi, zatim belančevina, dekstrina i drugih materija. Mogu da se prže kao mladi krompirići, da se kuvaju i preraduju na razne načine (pire kao od krompira i sl.). Pošto su 2–3 minuta držani u ključaloj vodi, a zatim osušeni i samleveni u brašno, daju poznati salep, koji može da se meša sa drugim sirovinama za spravljanje hleba i raznih kaša, zatim za kuvanje veoma zdravog i hranljivog zimskog pića, za razne poslastice i sl.

Može da se upotrebljava bez ograničenja. Na mestima na kojima se kačun javlja u većoj količini, jedan čovek može za jedan čas da iskopa do 1 kg gomolja. Gomolji mogu da se koriste u toku cele godine, ali je najpogodnije u vreme cvetanja biljke ili neposredno posle toga.

U letu nadzemni deo biljke se osuší i satrune, te ne može da se primeti gde se gomolji nalaze, ukoliko se mesto od ranije nije dobro uočilo. Ako je sakupljač neiskusan, postoji izvesna mogućnost da se zameni sa otrovnom biljkom mrazovcem (*Colchicum autumnale*), ali se razlika lako uočava. Listovi mrazovca su veći i uvek malo uvrnuti, rastu pravo iz zemlje i poredani su u krug; biljka nema cvetnu stabljiku, već cvetna drška izbija pravo iz

zemlje; cvet je jedan, krupan, lev-kastog oblika, ružičasto-otvoreno-ljubičaste boje i cveta u jesen kad listova još nema, dok se listovi razlikuju tek na proleće kad biljka ne cveta. Najznačajnija razlika je u tome što mrazovac ima jednu okruglu lukovicu, a kačun dve jajolike, od kojih je jedna manja, a druga veća.

Kao salep upotrebljavaju se gomolji i od sledećih vrsta biljaka:

185. **MLEDAC** — *Orchis mascula* (muški kačun, muški salep; sl. 97 levo). Listovi su mu pri dnu sa tamnocrvenim tačkama. Cvetovi su ružičaste boje. Cveta u maju i junu. Rasprostranjen je u skoro celoj zemlji, a raste pretežno po retkim šumama i šumarcima.

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

187. **PEGAVI KAČUNAK** — *Orchis maculata* (kukavičji vez, šarulja, krstenica, žganček; sl. 97 desno). Cvetovi su mu svetloljubičasti s tamnocrvenim pegama i crticama. Gomolj nije celovito okrugao, već je dlanolik.

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

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

190. **JELENJAK** — *Orchis palens*. Cvetovi su bledožute boje. Gomolji su okrugli. Široko je rasprostranjen.

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

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

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



Sl. 98. — Vimenjak — *Platanthera bifolia* (levo) i zelenkasti vimenjak — *Platanthera chlorantha* (desno).



Sl. 97. — Mledac — *Orchis mascula* (levo) i pegavi kačunak — *Orchis maculata* (desno).

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

195. **VIMENJAK** — *Platanthera bifolia* (volovod, gorov cvijet, lijepa gospica, turski perčin, muhovnik, cepetac; sl. 98). Pri zemlji su dva poveća eliptična lista, a ostali listovi uz cvetu stabljiku su manji i kopljasti. Cvetovi su beli, retko zelenkasti. Dosta je rasprostranjen. Raste po retkim planinskim šumama.

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